



精神・発達障害の
ある方対象

無料セミナー

令和6年度 JPはあとふるカレッジ

答えのない就活をあなたと共に考えます



JPはあとふるカレッジとは・・・

セミナーは事前予約制（先着順）です。
必ず事前に予約のうえ、ご参加ください。

JPはあとふるカレッジとは、障害のある方が就業力を高めるためのセミナーです。
セミナーは、障害特性や課題に応じて受講内容を選べる、「アラカルト方式」で、自分らしくスキルアップを目指すことができます。
基本的な内容の『入門コース』と、より実践的な力を身につける『実践コース』があります。

- 【入門コース】 就職活動を進めるうえで基本を学ぶコース
- 初めて就職活動をされる方
 - 就職活動にプランクのある方
 - 課題に思っている部分を学びたい方・・・などにオススメです。
- 【実践コース】 就職活動の実践力を養成するコース
- 入門コースを修了された方
 - 就職に向け更にレベルアップをしたい方
 - 強みや得意な部分を伸ばしたい方・・・などにオススメです。

※感染予防について※

J Pはあとふるカレッジでは、アルコール消毒、教室の換気、座席間隔の確保に努めております。
受講される方は、感染の防止にご協力ください。

日付	曜日	コース	セミナー名	時間	会場	障害	定員	内容
4	火	実践	有効な自己PRのアピールポイント	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	なぜ自己PRが大切なのでしょう。表現上のチェックポイントを理解し、自己PRを作成しましょう。
		入門	伝え方の工夫	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分と向き合い、「強み、弱み」を知りましょう。伝えにくい弱みや配慮事項をどのように伝えるか学びましょう。
13	木	入門	相手に好印象を与える話し方 (注)	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発・知	6名	話し方のポイントの発声、滑舌トレーニング、姿勢、表情や印象の良くなる表現を練習しましょう。
		実践	ビジネスマナー ～面接対策編～	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	面接を受けるときの心構えや準備しておきたいこと、面接時の入室から退室までのマナー等を学びます。面接で印象良く応対できるようになりましょう。
19	水	入門	自己理解に役立つ コミュニケーション講座	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	カードを使って今の自分のコミュニケーションのタイプを理解しましょう。
			ストレスとの上手な付き合い方講座	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	自分に合ったストレスとの上手な付き合い方を考えてみましょう。
21	金	入門	就職活動をする前の重要ポイント	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	就職活動をする前に準備することを学びましょう。
25	火	入門	「価値観のワーク」で 自己理解を深めよう	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	言葉をランキングして今の自分の状態を知ったり、他者の価値観を知ったりすることで、社会での生きやすさに繋げましょう。
		実践	アートセラピー 「粘土のワーク」 (注)	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発・知	6名	グループワークや個人のワークを通して、他者理解、自己理解を深めましょう。粘土の感触が癒しや安心感につながります。
26	水	入門	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～ (注)	13:00～16:00 ※2コマ連続講座	京都テルサ 東館2階 ミニシアターホール	精・発・知	4名	エクセルの基礎（データ形式から書式設定など）を知り、楽しく、しっかりと学びましょう。 *2コマ連続セミナーです。セミナーの内容上途中参加はできません。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～ (注)					
27	木	入門	精神保健福祉士と学ぶ 職場でのコミュニケーション ～怒りのコントロール 理論編～	13:00～14:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	怒りの感情がなぜおこるのかを知り、付き合い方、楽になれる考え方を学びましょう。
		実践	精神保健福祉士と学ぶ 職場でのコミュニケーション ～怒りのコントロール 実践編～	15:00～16:30	京都テルサ 東館1階 第7会議室	精・発	6名	怒りがわいてくる場面を具体的にイメージし、気持ちの立て直し方、相手への対応について考えましょう。

(注) 知的障害のある方と合同実施となります。

- ※ セミナー予約は、各セミナー開催日の前日正午までにお申し込みください。
- ※ 欠席される場合は必ず事前にご連絡ください。無断欠席をされると次回から受講できない場合がございます。
- ※ 感染症対策の影響等により各セミナーは変更・中止する場合がございます。その際は予約者様へ連絡をさせていただきます。
- ※ セミナーの受講には京都ジョブパークの利用登録が必要です。お手数ですが、受講の前後に総合受付にて、登録ください。
- ※ 登録がない方は、いったん仮登録でセミナーの予約をしていただきます。

■お問合せ・お申込み先■

京都ジョブパーク はあとふるコーナー（京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階）

T E L : 075-682-8029 F A X : 075-682-8043

□ご利用時間 月～土曜日/午前9時～午後5時（日・祝日、年末年始は休み）

□JR京都駅（八条口）から徒歩15分 □近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分 □市バス九条車庫前すぐ

