

3月

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

京都 ジョブパーク  
総合職業支援拠点

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 ●就職活動にブランクのある方  
●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  | 入門  | どんな仕事が良いのかな                                | 15:00～16:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | 自分に合う仕事を選ぶ時のポイントを学びましょう。   |
| 5  | 水  | 入門  | ハラスメントとコミュニケーション                           | 13:00～14:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | 仕事上でよく問題になるパワハラなどのハラスメントと、そこで大事になってくるコミュニケーションについて学びましょう。  |
|    |    |     | 働くうえで大事にしたいこと                              | 15:00～16:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | 働くうえで大事にしたいこと、価値観、これらについて一緒に考えましょう。  |
| 10 | 月  | 入門  | 精神保健福祉士と学ぶ<br>職場でのコミュニケーション<br>～不安のコントロール～ | 13:00～14:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | 不安が生じる仕組みを知り、不安を和らげるための方法を学びましょう。  |
|    |    | 実践  | 精神保健福祉士と学ぶ<br>職場でのコミュニケーション<br>～非難や苦情への対応～ | 15:00～16:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | 相手から思わぬ非難や苦情があった時、落ち着いて上手に対応するためのコツを学びましょう。  |
| 18 | 火  | 入門  | 「性格分析」で自分を知ろう                              | 13:00～14:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | エゴグラムワークで、今の自分の「性格」＝「考え方のクセ」を知り、変えたいと思えば変えられることを学びます。生き辛さやコミュニケーションの改善に活用しましょう。  |
|    |    | 実践  | アートセラピーでメンタルケア<br>「カラーージュ療法」<br>(注)        | 15:00～16:30             | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発・知 | 6名 | 雑誌から「好きなもの」を切りぬいて画用紙に貼り、作品を作ります。<br>集中して作ることでスッキリしたり、自分についての発見ができました。<br>※雑誌はご用意しますが、自分の貼りたいもの（写真、絵、雑誌など）があればご持参ください。              |
| 24 | 月  | 入門  | パーソナルカラー<br>(自分に似合う色) 発見！①                 | 13:00～16:30<br>※2コマ連続講座 | 京都テルサ<br>東館1階<br>第7会議室     | 精・発   | 6名 | ※①と②は連続講座です。必ず①と②の両方を申し込んでください。<br>自分に似合う色を見つけませんか？<br>自分に似合う色を知って、人とのコミュニケーションを豊かにしましょう！  |
|    |    | 実践  | パーソナルカラー<br>(自分に似合う色) 発見！②                 |                         |                            |       |    | ※①と②は連続講座です。必ず①と②の両方を申し込んでください。<br>色の使い方、カラーコーディネートを楽しく学びます。<br>TPOに合わせて、服の色を選びましょう！   |
| 25 | 火  | 実践  | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～応用編①～                 | 13:00～16:00<br>※2コマ連続講座 | 京都テルサ<br>東館2階<br>ミーティングルーム | 精・発   | 4名 | ※基礎編受講済の方、またはエクセルの基本操作ができる方対象です。<br>エクセルの基礎（四則演算、書式設定など）から応用（関数、データ活用など）まで、実務に近いイメージで楽しく学びましょう。<br>*2コマ連続セミナーです。セミナーの内容中途参加はできません。 |
|    |    | 実践  | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～応用編②～                 |                         |                            |       |    |  |

(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けます。

## ■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）

TEL：075-682-8029 FAX：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

