

令和8年

3月

JPはあとふるカレッジ

じゅうえら じぶん
自由に選んで自分のペースでスキルアップ!

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。

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」です。

ひづけ 日付	じかん 時間		めい セミナー名	たいしゆ 対象	かいじゆう 会場	ていじゆん 定員	ないよう 内容
3/3 (火)	13:00~ 16:00	適性 習慣	ぶん 【PC】90分でわかるパソコン術 きそへん ～基礎編①～	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 2階 ミーティングルーム	めい 4名	きそ 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。 れんぞく ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※7日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
			ぶん 【PC】90分でわかるパソコン術 きそへん ～基礎編②～				きそ 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。 れんぞく ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※3日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
3/7 (土)	13:00~ 16:00	適性 習慣	ぶん 【PC】90分でわかるパソコン術 きそへん ～基礎編①～	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかん かい 東館 2階 ミーティングルーム	めい 4名	きそ 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。 れんぞく ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※3日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
			ぶん 【PC】90分でわかるパソコン術 きそへん ～基礎編②～				きそ 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。 れんぞく ※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。 にち おな ないよう かかん じゅこう ※3日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
3/17 (火)	15:00~ 16:30	対人 健康	かいがりょうほう アートセラピー「絵画療法」 ひょうげん ～表現して自分とつながる～	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	つか かる いろ せん じゅう ひょうげん クレヨンを使い、感じたものを色や線などで自由に表現します。 とじじはつひょう むいしき う と さんかしゃどうし テーマは当日発表。無意識からのメッセージを受け取りましょう。参加者同士での いや じかん え じょうずへた ひょうか シェアも癒される時間です。※絵の上手下手の評価はありません。
3/19 (木)	13:00~ 14:30	習慣	じっせん すぐに実践できるビジネスマナー	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	はたら じっせん ごういんしょ も まな 働くうえすぐに実践できる好印象を持つてもらえるビジネスマナーを学びましょう。
	15:00~ 16:30	健康	じぶん しょうがいとくせい つた 自分の障害特性を伝える	せいしん 精神 はつたつ 発達 ちてき 知的	ひがしかい 東館1階 だい かいぎしつ 第7会議室	めい 6名	じぶん しょうがいとくせい し たいせつ つた たいせつ まな 自分の障害特性を知ることの大切さと伝えることの大切さを学びましょう。

※ 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。受講の前後に仕事相談窓口にてご登録ください。

※ すべてのセミナー予約は、開催日前日正午までとなります。

※ 欠席・遅刻される場合は必ず事前にご連絡ください。無断での欠席・遅刻は次回から受講できない場合がございます。

■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



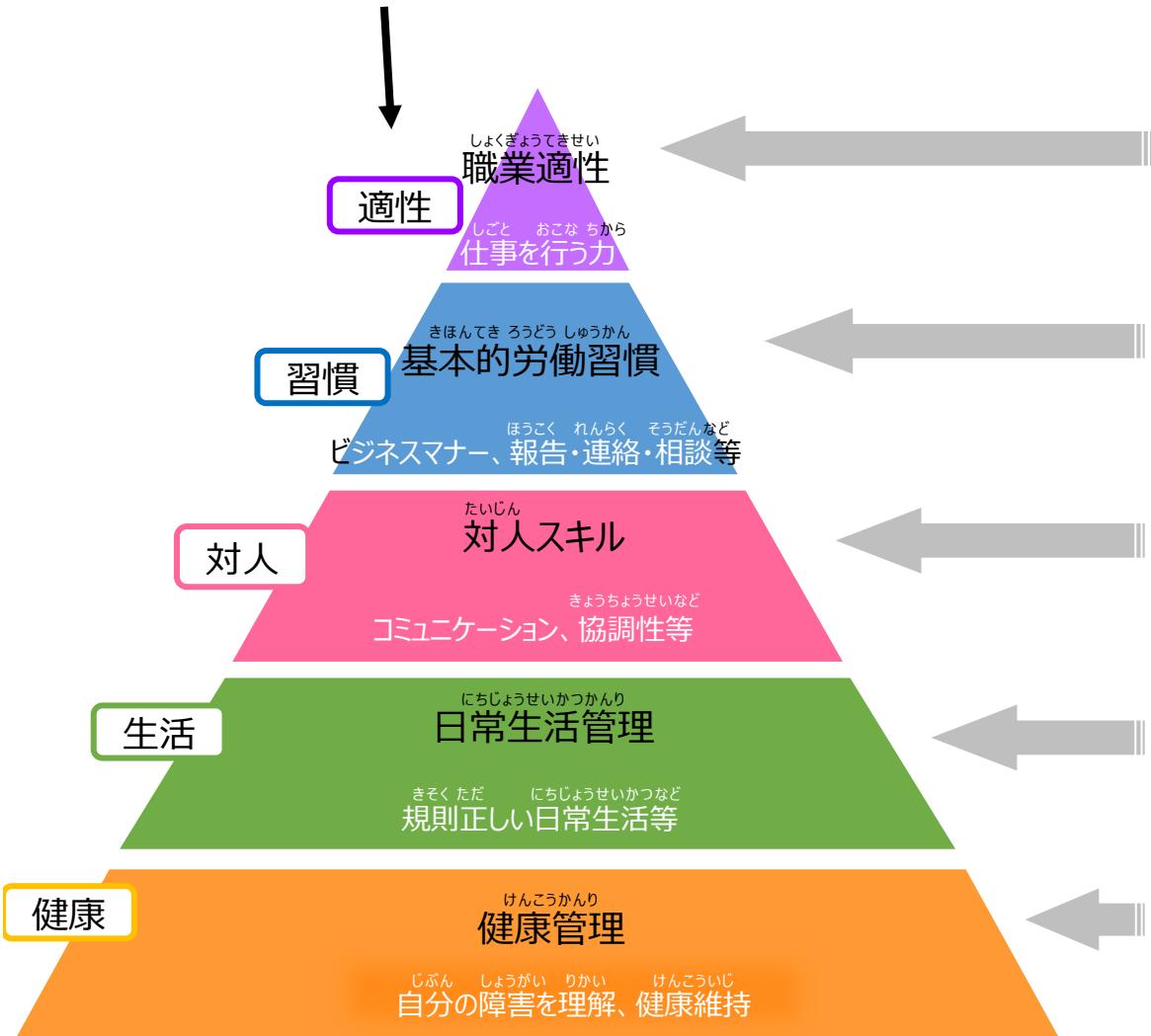
じぶん えら　かた 自分にあったセミナーの選び方

はたら　けんこうかんり　にちじょうせいかつかんり　たいじん　きほんてきろうどうしゅうかん　しょくぎょうてきせい　のうりょく　との　ひつよう
働くためには「健康管理」「日常生活管理」「対人スキル」「基本的労働習慣」「職業適性」の5つの能力が整っている必要があります。

か　す　ど　だ　い　さ　ん　か　か　い　て　い　へ　ん　は　ら　つ　づ　む　ず　か
下図のピラミッドの土台（三角形の底辺）からしっかりできていないと働き続けることが難しくなります。

に　が　て　こ　う　も　く　か　く　に　ん　あ　せ　っ　き　よ　く　て　き　じ　ゅ　こ　う　す　す
セルフチェックで苦手な（チェックのない）項目を確認し、当てはまるセミナーを積極的に受講されることをお勧めします。

おもてめん　めい　さんごう　じゅこう
※チラシ表面セミナー名にあるマークを参考に受講いただけます。



セルチェック	チェック ✓
じぶん　じょうきょう　り　かい　かいしよう　かいけつ 自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
ちゅうい　し　て　き　はんばつ　き　よ　ひ　す　な　お　う　い 注意や指摘を反発・拒否をせず、素直に受け入れることができる	
し　じ　し　ょ　し　じ　い　じ　よ　う　し　じ　り　か　い　さ　ぎ　よ　う 指示書での指示や2つ以上の指示を理解して作業できる	
し　じ　お　そ　と　あ　と　ふ　か　え 指示や教わったことをメモに取って後から振り返ることができる	
じ　ぶ　ん　せ　っ　き　よ　く　て　き　ほ　う　こ　く　れ　ん　ら　く 自分から積極的に、報告・連絡ができる	
ま　わ　じ　ょ　き　ょう　み　し　つ　も　ん　そ　う　だ　ん 周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
てい　ね　い　こ　と　ば　け　い　ご　つか 丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
じ　ぶ　ん　あ　い　さ　つ 自分から挨拶ができる	
へ　ん　じ　う　こ　た しっかりと返事や受け答えができる	
じ　ぶ　ん　か　ん　が　き　も　つ　た 自分の考え方や気持ちを伝えることができる	
や　く　そ　く　じ　か　ん　ま　も 約束の時間を守ることができる	
き　し　よう　し　ゅ　う　し　ん　じ　か　ん　き 起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
せ　い　け　つ　ふ　く　そ　う　い　き　さ　き　あ　ふ　く　そ　う 清潔な服装、行先に合った服装ができる	
じ　ぶ　ん　た　い　ち　ょう　ふ　り　よ　う 自分の体調不良がわかる	
つ　う　い　ん　ふ　く　や　く　か　ん　り 通院・服薬管理ができる	
じ　ぶ　ん　と　く　せ　い　り　か　い　か　ん　り 自分の特性を理解し管理できている	
げ　つ　ない　じ　ぶ　ん　つか　き　ん　が　く　り　か　い 月内に自分が使える金額を理解している	