

精神・発達障害のある方対象

事前予約制

京都テルサにて開催

答えない話をあなたと共に考えます



令和8年

3月

## JPはあとふるカレッジ

無料セミナー



## 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ぶ、「アラカルト方式」です。

日付	時間		セミナー名	対象	会場	定員	内容
3/3 (火)	13:00～ 16:00	適性	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達 知的	東館2階 ミーティングルーム	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。 ※7日と同じ内容です。2日間との受講はできません。
		習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
3/4 (水)	13:00～ 14:30	習慣	ビジネスマナーの基本について	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	就活を進める上で、また就業してから大事になってくるビジネスマナーについて学びましょう。
	15:00～ 16:30	習慣	面接について	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	面接を受ける際に気をつけておきたいこと、基本的な所作などを学びましょう。
3/7 (土)	13:00～ 16:00	適性	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～	精神 発達 知的	東館2階 ミーティングルーム	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。 ※3日と同じ内容です。2日間との受講はできません。
		習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～				
3/17 (火)	13:00～ 14:30	対人 健康	「リフレーミング」を学び、 自分の可能性を広げよう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	物事を別の角度から見ることで、弱みも強みになることを学びます。自信が持てたり、気持ちが楽になったりします。
	15:00～ 16:30	対人 健康	アートセラピー「絵画療法」 ～表現して自分とつながる～	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	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。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	すぐに実践できるビジネスマナー	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	働くうえですぐに実践できる好印象を持っ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	自分の障害特性を伝える	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	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。
3/23 (月)	13:00～ 16:30	生活	パーソナルカラー（自分に似合う色） 発見！①	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	似合う色を見つけてみませんか？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！ ※2コマ連続セミナーです。
		対人	パーソナルカラー（自分に似合う色） 発見！②				
3/24 (火)	13:00～ 14:30	対人	職場でのコミュニケーションは挨拶から	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	挨拶はとても大切です。日常の習慣にすることで人間関係が円滑になります。実践しながら練習しましょう
	15:00～ 16:30	対人	職場で役に立つ！ コミュニケーションの練習	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自己紹介や質問、職場では様々な会話が存在します。実際に声を出して挑戦してみましょう。

※ 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。受講の前後にお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）

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



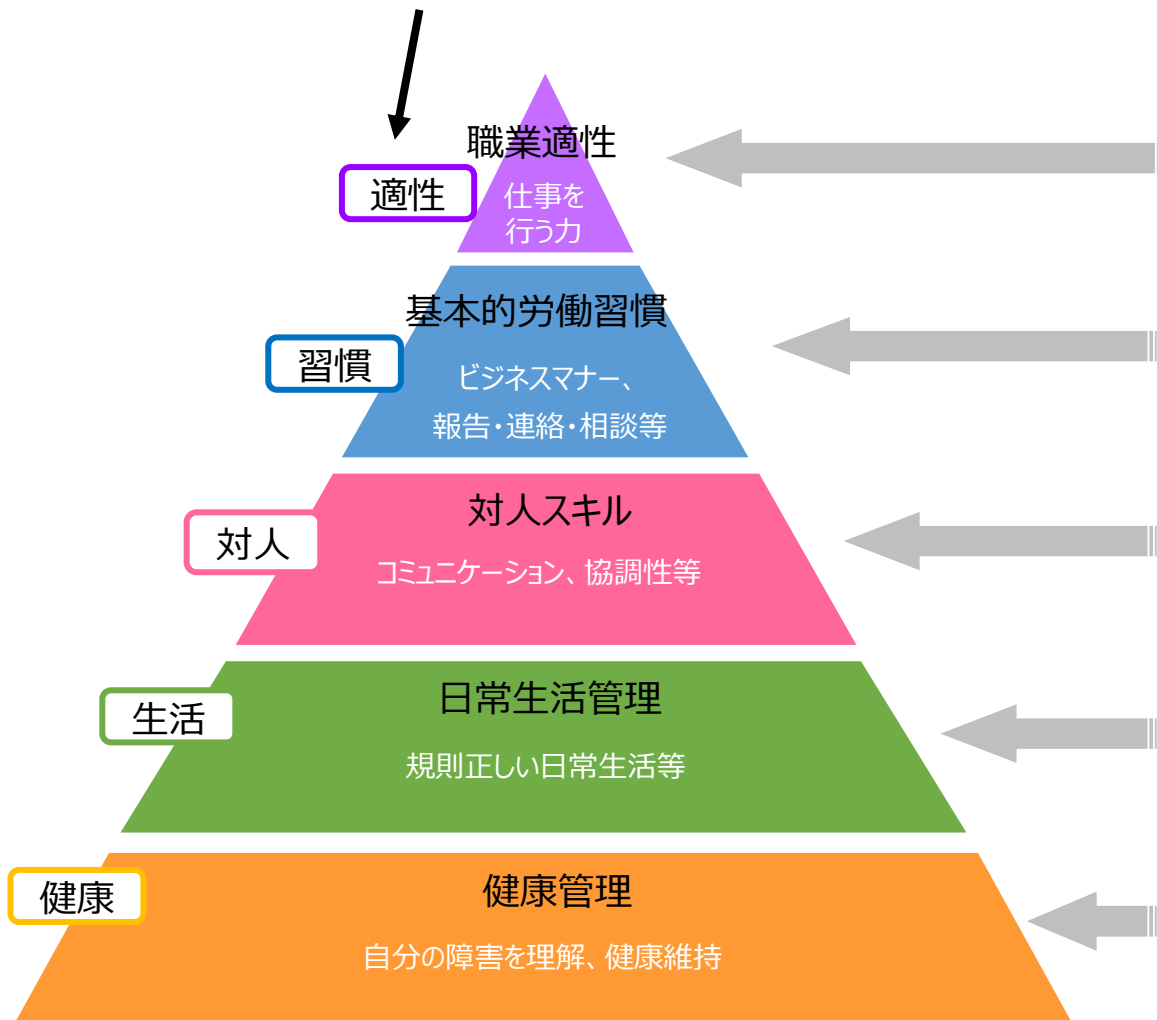
## 自分にあったセミナーの選び方

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。

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。

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。

※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。



セルフチェック	チェック ✓
自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
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	
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	
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	
自分から積極的に、報告・連絡ができる	
周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
自分から挨拶ができる	
しっかりと返事や受け答えができる	
自分の考えや気持ちを伝えることができる	
約束の時間を守ることができる	
起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
清潔な服装、行先に合った服装ができる	
自分の体調不良がわかる	
通院・服薬管理ができる	
自分の特性を理解し管理できている	
月内に自分が使える金額を理解している	