知的障害のある方対象　事前予約制　京都テルサにて開催

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

令和8年

12月 JPはあとふるカレッジ

無料セミナー

裏面の「自分にあったセミナーの選び方」も参考にしてみてください！

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。

日付	時間		セミナー名	対象	会場	定員	内容
12/4（金）	13:00～14:30	習慣 生活 健康	健康管理と障害と折り合う	精神 発達 知的	東館１階 第７会議室	6名	自分の特性を知り、どの様に管理して働いていくのか考えましょう。
	15:00～16:30	習慣 対人	社会で必要なビジネスマナー	精神 発達 知的	東館１階 第７会議室	6名	他人と付き合ううえでのマナーを学びましょう。
12/8（火）	13:00～16:00	適性 習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～ 【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～	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。 ※12日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
12/12（土）	13:00～16:00	適性 習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編①～ 【PC】90分でわかるパソコン術 ～基礎編②～	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。 ※8日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。
12/22（火）	15:00～16:30	対人 健康	アートセラピーでメンタルケア 「絵画療法」	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。 テーマは当日発表します。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。 ※上手下手の評価はありませんので、絵が苦手な方も安心してご参加ください。

※ 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■
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



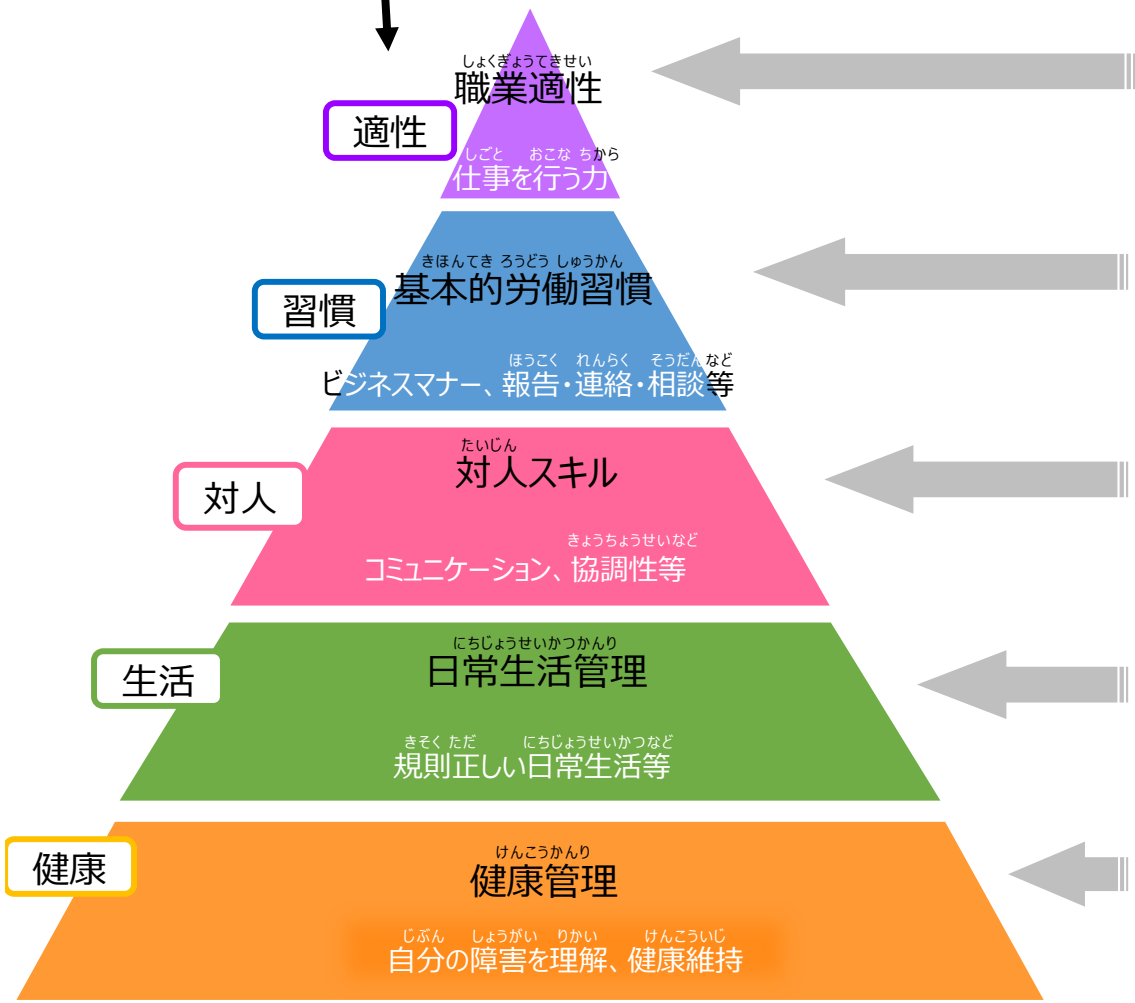
自分にあったセミナーの選び方

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	