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 総合就業支援拠点

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。
12/16（水）	13:00～14:30	習慣 対人	就職に向けての準備セミナー	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	言葉づかい、言葉の選択で伝えたい事がつたわりにくくなってしまわないように、TPOに応じて考えましょう。
	15:00～16:30	対人 健康	アンガーマネジメントを知ろう	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自分の感情と上手く向き合い ストレスのない働き方を学びましょう。 アンガーマネジメントの基本的考え方と様々な状況での自身の怒りの感情をワークで表記してみましょう。
12/17（木）	13:00～14:30	習慣 対人	ハラスメントとコミュニケーション	精神 発達	東館1階 第7会議室	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んでみましょう。
	15:00～16:30	対人 生活 健康	ストレスとどう向き合うか	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	ストレスは大なり小なり誰もが持っているものです。うまく付き合っていくために、また負担を減らすためにどのように向き合っていくか考えていきましょう。
12/22（火）	13:00～14:30	対人 健康	「性格分析」で自分を知ろう	精神 発達	東館1階 第7会議室	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。
	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■

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

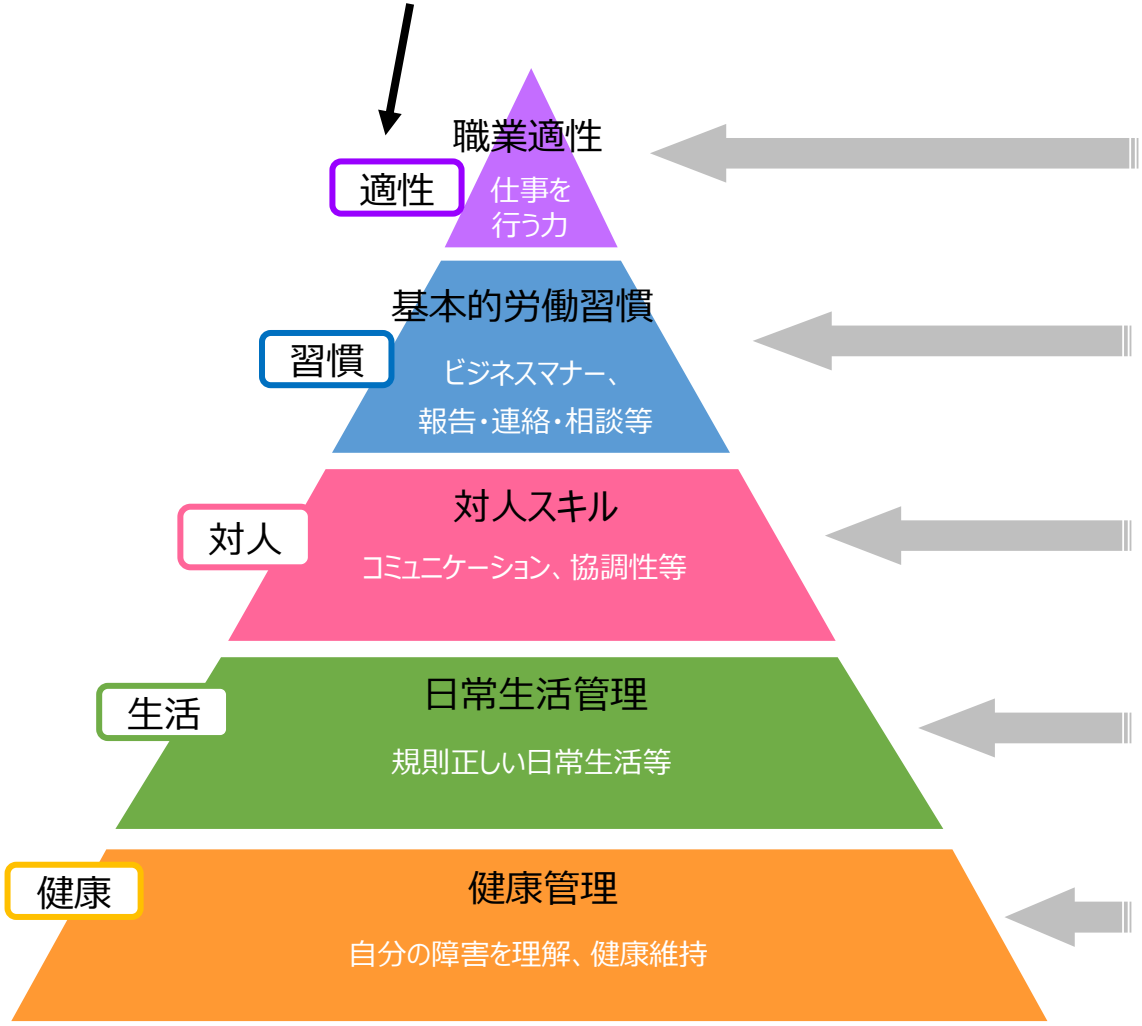
□ご利用時間　月～土曜日/午前9時～午後5時（日・祝日、年末年始は休み）
□JR京都駅（八条口）から徒歩15分　□近鉄東寺駅・地下鉄九条駅から徒歩8分　□市バス九条車庫前すぐ



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	