

令和7年

11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                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------|----------|-------------------------------------|----------------|-------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/11<br>(火) | 13:00～<br>16:00 | 適性<br>習慣 | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～基礎編①～          | 精神<br>発達<br>知的 | 東館2階<br>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。<br><b>※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。</b><br><b>※15日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。</b>                   |
|              |                 |          | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～基礎編②～          |                |                   |    |                                                                                                                                                |
| 11/15<br>(土) | 13:00～<br>16:00 | 適性<br>習慣 | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～基礎編①～          | 精神<br>発達<br>知的 | 東館2階<br>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。<br><b>※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。</b><br><b>※11日と同じ内容です。2日間ともの受講はできません。</b>                   |
|              |                 |          | 【PC】90分でわかるパソコン術<br>～基礎編②～          |                |                   |    |                                                                                                                                                |
| 11/18<br>(火) | 13:00～<br>14:30 | 対人<br>習慣 | 信頼関係を築くコミュニケーション法<br>～前編～「話の聴き方」    | 精神<br>発達       | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 人と心を通わせるために大切なことや、心理カウンセラーが実践する「話の聴き方」を学びます。参加者同士で話を聴き合う練習をし、聴いてもらう心地良さも体感してみましょう。<br><b>※～後編～「上手な伝え方」は、12月開催予定です。なるべく両方を受けていただくことをお勧めします。</b> |
|              | 15:00～<br>16:30 | 対人<br>健康 | アートセラピーで自分を知ろう<br>「なぐり描き法」          | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 鉛筆で自由にぐるぐると線を描いたり、色鉛筆で色を塗ったりして作品を作ります。自分の無意識からのメッセージを受け取ったり、参加者同士で作品のシェアもしましょう。<br><b>※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。</b>                 |
| 11/20<br>(木) | 13:00～<br>16:30 | 対人<br>健康 | 自己理解に役立つコミュニケーション講座<br>～自分のタイプを考える～ | 精神<br>発達       | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | カードをヒントに自分のコミュニケーションのタイプを考えてみましょう。<br><b>※2コマ連続講座です。</b>                                                                                       |
|              |                 |          | 自己理解に役立つコミュニケーション講座<br>～タイプ別応用編～    |                |                   |    | いまの自分を活かせるコミュニケーションの在り方を考えてみましょう。<br><b>※2コマ連続講座です。</b>                                                                                        |
| 11/27<br>(木) | 13:00～<br>14:30 | 対人<br>習慣 | 良い印象の話し方                            | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 面接や初めて話す人に良い印象を持ってもらえる話し方を学びましょう。                                                                                                              |
|              | 15:00～<br>16:30 | 対人<br>習慣 | 報連相の大切さ                             | 精神<br>発達<br>知的 | 東館1階<br>第7会議室     | 6名 | 報連相の大切さと報連相のやり方を学びましょう。                                                                                                                        |

※ 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 □市バス九条車庫前まで



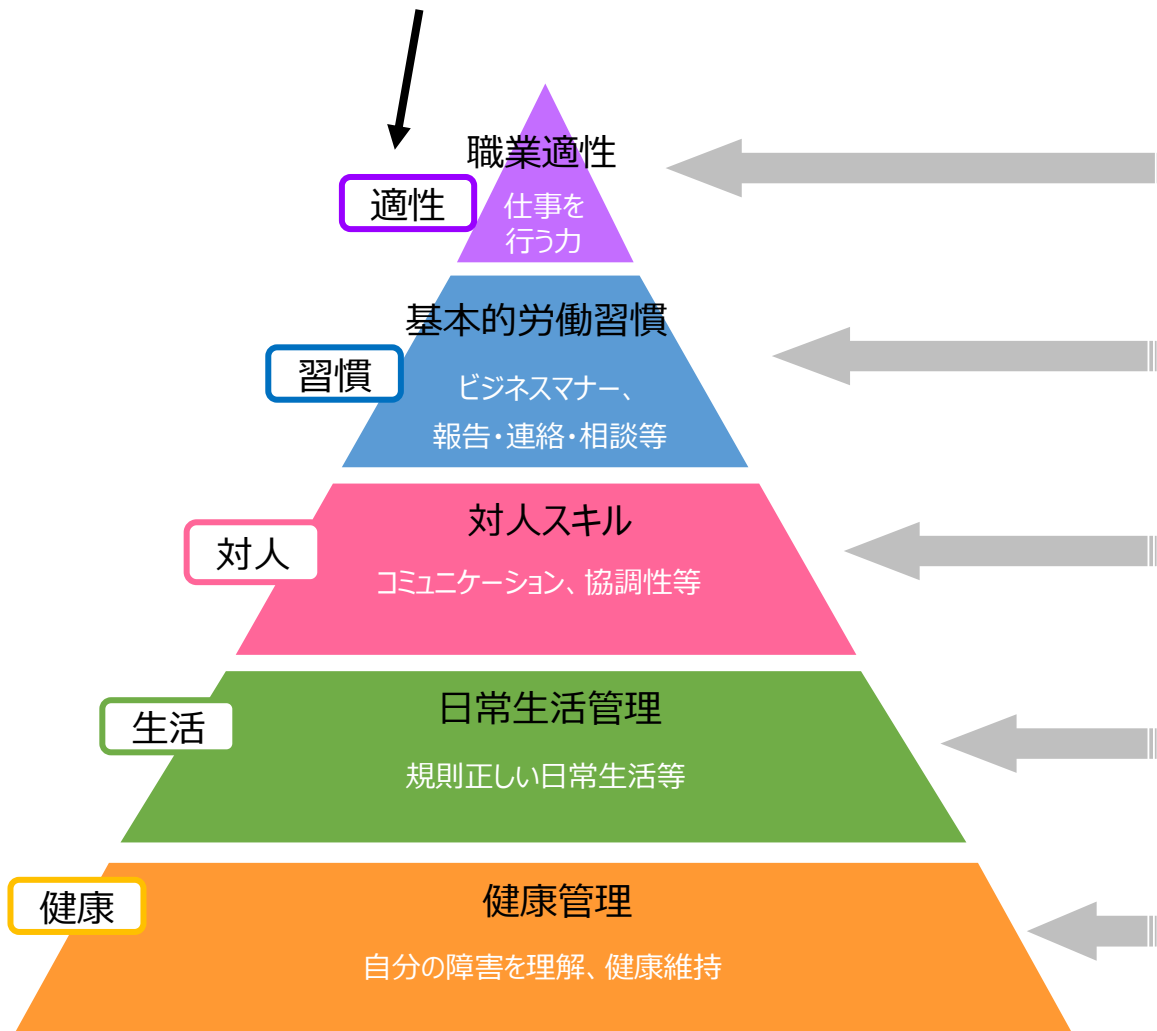
## 自分にあったセミナーの選び方

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（チェックの少ない）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。



| セルチェック                        | チェック<br>✓ |
|-------------------------------|-----------|
| 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 |  |