

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
総合職業支援拠点

令和8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。

日付	時間		セミナー名	対象	会場	定員	内容
11/4 (水)	13:00～ 16:30	適性 習慣 対人	ビジネスマナー ～報連相編～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	報告・連絡・相談のポイントを学び、実践練習しましょう。 ※2コマ連続講座です。
		適性 習慣 対人 生活	ビジネスマナーと仕事				社会人として求められるマナーを実践を通して学びましょう。 ※2コマ連続講座です。
11/6 (金)	13:00～ 14:30	対人	相手に好印象を与える話し方	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	話し方のポイントの発声・滑舌トレーニング、 姿勢、表情や、印象のよくなる表現を練習しましょう。
	15:00～ 16:30	習慣	ビジネスマナー ～面接対策編～	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	面接を受けるときの心構えや、準備しておきたいこと。 入室～退室までのマナー等を学びます。 面接で印象よく応対できるようになりましょう。
11/11 (水)	13:00～ 14:30	適性 対人	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。
	15:00～ 16:30	習慣 健康	心の健康	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	いつも心を健康にする考え方。
11/12 (木)	13:00～ 16:30	対人 健康	自己理解のための コミュニケーション入門講座	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	自分のコミュニケーションのタイプを知ることによって自己理解を深めましょう。 ※2コマ連続講座です。
		対人	自己表現を進める コミュニケーションスキルアップ講座				コミュニケーションのタイプをさらに理解し自身の活かし方を考えましょう。 ※2コマ連続講座です。
11/17 (火)	13:00～ 14:30	健康 生活	メンタルヘルスクエ講座 「ストレスチェック&ストレス解消法」	精神 発達	東館1階 第7会議室	6名	ストレスは溜まりすぎる前に対処することが大切です。安定して働くために「自分でできるストレスケア」について学びましょう。
	15:00～ 16:30	健康	こころを整える 「マンドラうめり絵」	精神 発達 知的	東館1階 第7会議室	6名	集中してめり絵をすることで、呼吸が整い、自律神経に良い影響があると言われてい ます。美しい花のマンドラ、幾何学のマンドラなどから自分の気に入った図柄を選び、 楽しんでリフレッシュしましょう。
11/25 (水)	13:00～ 16:00	適性 習慣	【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編①～	精神 発達	東館2階 ミーティングルーム	4名	エクセルの基礎（四則演算、書式設定など）から応用（関数、データ活用など） まで、実務に近いイメージで楽しく学びましょう。 ※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。 ※エクセルの基本操作ができる方、または基礎編受講済みの方対象です。
			【PC】90分でわかるパソコン術 ～応用編②～				

※ 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

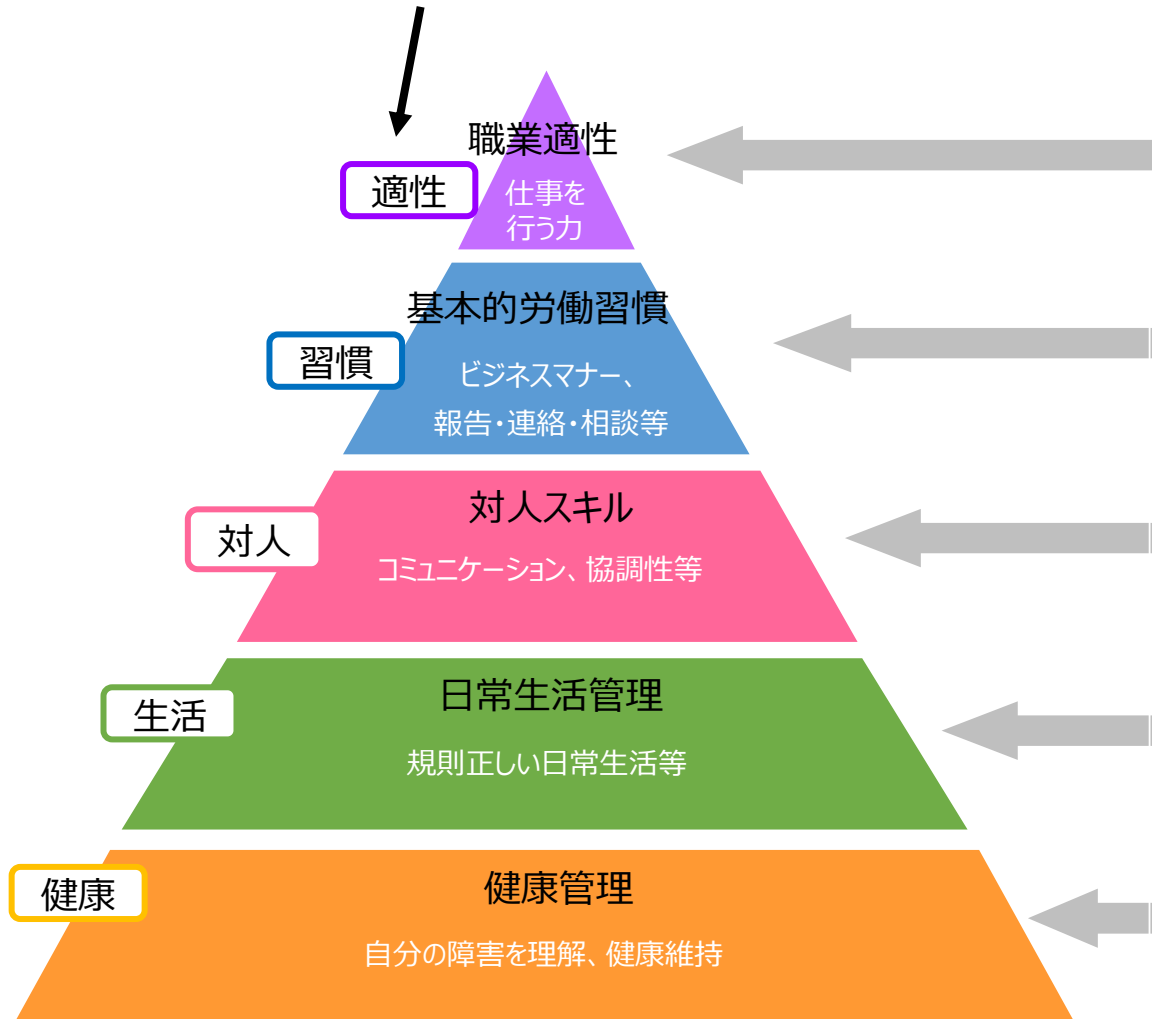
自分にあったセミナーの選び方

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	