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

受講無料　要予約

2026年 3月

来所 JPカレッジセミナー

就職活動に役立つ知識や社会人としての基礎スキルを身につけます。講師または参加者同士での『意見交換』や『実践的なワーク』を行い就活力を高める『参加型』のセミナーです。

夜間セミナー　SAT 土曜セミナー　開催中！

就活準備・社会人基礎力・ポータブルスキル別適職探求講座

定員 16名　対象 全年齢　求職活動実績対象セミナー

日程	時間		セミナー名	講座内容
3/4 (水)	10:00～11:30	A	自分の可能性を広げるための"キャリアチェンジ"の考え方	人生100年時代の今、どんな働き方でいつまで働くか、自分をどう成長させるかの目的と自己整理は大切です。キャリアチェンジに大切なポイントを理解し、自分の能力や経験の活かし方も考え、どんなキャリアチェンジがしたいかを整理します。※社会人経験がある方向け
	13:00～14:30	B	脱・計画倒れ！実行力UP講座	脱・計画倒れ！脱・三日坊主！確実に実行できる目標設定の方法や継続するために必要なことを学び、実行力を高めます。
3/6 (金)	10:00～11:30	B	「こうあるべき」から抜け出す！仕事に活かす柔軟な考え方	自分と異なる意見を積極的に理解し、必要に応じて受け入れるという姿勢はビジネスにおいて重要です。働く上で求められる柔軟な考え方や臨機応変な対応について、事例やワークを通して学びます。
3/7 (土) SAT 土曜セミナー	10:00～11:30	D	きちんと伝わる！自分も相手も大切にするアサーティブコミュニケーション	「そんなつもりではなかったのに」「嫌だったのに嫌と言えなかった」という経験はありませんか？このセミナーでは、自分の考え方や思いを主観的なメッセージとして伝える「アイメッセージ」や、相手の気持ちを尊重しながら自分の意志を伝える「DESC法」など、言いにくいことを爽やかに伝える「アサーティブな話法」を学びます。
	13:00～14:30	A	応募書類作成講座	これで応募書類は準備万全！履歴書、職務経歴書、送付状、封筒の書き方を学びます。見本を参考に基本ルールや採用担当者の視点を意識しながら、書き方のコツをご紹介します。※社会人経験がある方向け
	15:00～16:30	B	ストレスとの上手な付き合い方	何をストレスに感じるかは個人差があります。「ストレスとはどんなものか？」を学び、性格診断から自分の傾向を知り、ストレスとの付き合い方を考えます。その他メンタルヘルスの基礎知識や、ストレスへの対処方法を紹介します。
3/10 (火)	10:00～11:30	B	組織の中での主体性 <企業に必要とされる力>	企業が求める主体性とは、物事に進んで取り組む力です。主体性を高めるために、自分の意志で行動する心構えや考え方、行動を学びます。
	13:00～14:30	A	職務経歴書のまとめ方	自分のキャリアをアピールできる職務経歴書。見やすい書式や作成の留意点をご紹介します。職務経歴、活かせる能力、自己PR、志望動機等、項目ごとに効果的な書き方を学びます。※社会人経験がある方向け
	15:00～16:30	B	視点を変える思考術 ストレスケアのためのリフレーミング	ストレスの溜まりにくい考え方をワーク等を通して学びます。視点を少し変えることで、心を軽くし、前向きな解決策を見つけられるリフレーミングの手法を学びます。
3/11 (水)	10:00～12:00	B	働く前に知っておきたい！労働契約と社会保険	働く法律のスペシャリストである社会保険労務士が講師となり、給与、労働保険、社会保険、労災に関することなど、社会人として仕事をする上で役立つ情報を教えます。この機会にぜひ日頃の疑問を解消しましょう！
	13:00～14:30	D	改善は気づきから！現状を変える思考トレーニング	課題発見力は、将来「あるべき姿」と「現状」のギャップを明確にする未来志向のスキルです。ワークや事例検討を通して、課題を見つける3つの視点と課題解決の流れを学びます。
	17:00～18:30	D	「時間がない」を解消！段取り力UP講座	就職活動や仕事を効率的に進めるために、段取り力は欠かせません。このセミナーでは、「完ぺきを目指さない計画」「時間管理のマトリクス」など、実際の仕事の場面を想定したワークを通して、時間を生み出す段取り力の高め方を学びます。
3/17 (火)	10:00～11:30	A	安心して面接に行くための準備	面接の流れ、基本的なマナー、よく聞かれる質問への答え方をご紹介します。今から面接の準備をされる方でもご参加いただけます。今後の心構えとして是非！
	17:00～18:30	D	「伝える」から「伝わる」へ！発信力UP講座	自分の考えや意見を相手に分かりやすく伝えられていますか？様々なワークを通して、話のまとめ方や的確に伝えるコツを知り、相手に「伝わる」話し方を学びます。
夜間セミナー	19:00～20:30	B	ストレスとの上手な付き合い方	何をストレスに感じるかは個人差があります。「ストレスとはどんなものか？」を学び、性格診断から自分の傾向を知り、ストレスとの付き合い方を考えます。その他メンタルヘルスの基礎知識や、ストレスへの対処方法を紹介します。

中面につづく▶

講座概要（記号の見方）		
	A･･･就活準備講座	就職活動に必要な実践的な知識を習得するセミナーです。
	B･･･社会人基礎力講座	様々な人たちと仕事をしていくための、土台となるスキルを高めるセミナーです。
	C･･･ヒューマンスキル講座	就職活動に向けての第1歩となるセミナーです。
	D･･･ポータブルスキル別適職探求講座	多職種で活かせるポータブルスキルや、ポータブルスキルを活用したキャリアチェンジ事例について学ぶセミナーです。

日程	時間		セミナー名	講座内容
3/18（水）	10:00～11:30	B	伝える力をレベルアップ！ 文章力を高める基本テクニック	仕事では「報告書」「マニュアル」など様々なドキュメントを扱います。情報共有やコミュニケーションの効率化において、明確で分かりやすい文章を作成できるスキルは不可欠です。この講座では「主語と述語を近づける」「無駄な文章を削る」など、書き手の意図が思いの通り読み手に伝わる文章作成のポイントや、生成AIを活用した文章作成方法を学びます。
	13:00～14:30	D	人間関係を円滑にする 「聴く力」トレーニング	コミュニケーション力向上の第一歩！「聴き上手」になるために、話を聴く姿勢や態度、あいづち等、初対面の相手とも信頼関係が築ける「聴き方」を学びます。
	17:00～18:30	A	ミスマッチを防ぐ！ 自分に合う仕事の見つけ方	就職後に感じる「何か違う、こんなはずではなかった…」「イメージしていた仕事内容ではなかった…」といった"雇用のミスマッチ"を防ぐためのポイントをご紹介します。自分に本当に合う仕事は何か？のヒントを見つけましょう！
土曜セミナー 3/21（土）	15:00～16:30	B	視点を変える思考術 ストレスケアのためのリフレーミング	ストレスの溜まりにくい考え方をワーク等を通して学びます。視点を少し変えることで、心を軽くし、前向きな解決策を見つけられるリフレーミングの手法を学びます。
3/24（火）	10:00～11:30	B	信頼される人のコミュニケーション術 働きかけ力UP講座	チームで仕事をするために必要な「周囲に働きかけ巻き込んでいく力」を養います。ワークや意見交換等を通して、相手を尊重する依頼の仕方や自分を客観視する重要性を学びます。
	13:00～14:30	A	求人情報の読み解き方のコツ	求人情報のサンプルを元に、採用側が求める人材像の読み解き方を学びます。固定概念は持たず、仕事内容や関わる業務をイメージし、企業研究のヒントにします。自己PR・志望動機等の応募書類に繋げましょう。
	15:00～16:30	D	きちんと伝わる！ 自分も相手も大切にする アサーティブコミュニケーション	「そんなつもりではなかったのに」「嫌だったのに嫌と言えなかった」という経験はありませんか？このセミナーでは、自分の考えや思いを主観的なメッセージとして伝える「アイメッセージ」や、相手の気持ちを尊重しながら自分の意志を伝える「DESC法」など、言いにくいことを爽やかに伝える「アサーティブな話法」を学びます。
3/27（金）	10:00～11:30	B	信頼関係アップのための雑談力	幅広い年代の方と人間関係を築き、仕事を進めやすくするために雑談力は必要です。雑談のＮＧを知り、親しくない間柄での話題の見つけ方や話の進め方を学びます。
	13:00～14:30	B	脱・計画倒れ！実行力UP講座	脱・計画倒れ！脱・三日坊主！確実に実行できる目標設定の方法や継続するために必要なことを学び、実行力を高めます。
	15:00～16:30	A	メール・郵送・ビジネス文書の 基本ルール	ビジネスや就職活動中のやりとりには様々な方法が使われます。メールや郵送の基本からビジネス文書の作成方法まで、特徴に応じた使い方をビジネスマナーをふまえながら学びます。
	17:00～18:30	B	「こうあるべき」から抜け出す！ 仕事に活かす柔軟な考え方	自分と異なる意見を積極的に理解し、必要に応じて受け入れるという姿勢はビジネスにおいて重要です。働く上で求められる柔軟な考え方や臨機応変な対応について、事例やワークを通して学びます。

ヒューマンスキル講座

定員 8名『ジョブパークの就職相談を受けた方、これから受ける方限定』

日程	時間		セミナー名	講座内容
3/4（水）	15:00～16:30	C	"指示待ち"を卒業！ 自分で考える力の磨き方	自立心が育つと、自己肯定感が高まりストレスの軽減にもつながります。他者に依存することなく、職業人として自分はどうしたいか？どう行動すべきか？について学びます。
	17:00～18:30	C	いまさら聞けない！ 正しい敬語の使い方	今からでも遅くはない！社会人としての一般常識である敬語。その種類と使い方を学びなおします。企業訪問時の言葉遣いや電話応対の基本ワークで、仕事に役立つ敬語をマスターします。
3/6（金）	13:00～14:30	C	自分を知るシリーズ① 自己分析の入り口	就職活動の第一歩となる自己分析。過去・現在・未来の時間軸で自己分析を行い、分析結果を就職活動に役立てる方法を学びます。 ※「自分を知るシリーズ②自己理解・自分発見」とセットでの受講をおすすめします
	15:00～16:30	C	自分を知るシリーズ② 自己理解・自分発見 ＜自分の価値観・強みを知る＞	「何のために働くのか？」働く上で大切な自分の価値観について考えます。また、自身の性格・個性から強みを探り、自己PRを強化。自己理解を深め、新たな自分発見につなげましょう。 ※「自分を知るシリーズ①自己分析の入り口」を先に受講してください
3/11（水）	15:00～16:30	C	基本のビジネスマナー	マナーの基本（身だしなみ・表情・姿勢・動作・挨拶）について学びます。ワークを通して実習することで、就職活動から就業後まで、様々な場面で活かせるビジネスマナーが習得できます。
3/17（火）	13:00～14:30	C	第一印象UP！発声と表情	第一印象を良くする表情や発声の方法を知り、セルフワークで練習します。発声の仕方や伝わりやすい話し方、素敵な笑顔に見えるポイントをご紹介します。
	15:00～16:30	C	電話トレーニング基本講座	仕事では欠かせない電話の受け方、かけ方の基本を学び、実践して確認します。どんな仕事でも通用する電話の基本をしっかり学べるセミナーです。
3/18（水）	15:00～16:30	C	コミュニケーション基本講座	企業が求める「コミュニケーション能力」とその習得方法についてお伝えします。話の伝え方や伝達する情報について理解し、コミュニケーション能力を高めるコツを学びます。
SAT 土曜セミナー 3/21（土）	10:00～11:30	C	自分を知るシリーズ① 自己分析の入り口	就職活動の第一歩となる自己分析。過去・現在・未来の時間軸で自己分析を行い、分析結果を就職活動に役立てる方法を学びます。 ※「自分を知るシリーズ②自己理解・自分発見」とセットでの受講をおすすめします
	13:00～14:30	C	自分を知るシリーズ② 自己理解・自分発見 ＜自分の価値観・強みを知る＞	「何のために働くのか？」働く上で大切な自分の価値観について考えます。また、自身の性格・個性から強みを探り、自己PRを強化。自己理解を深め、新たな自分発見につなげましょう。 ※「自分を知るシリーズ①自己分析の入り口」を先に受講してください
3/24（火）	17:00～18:30	C	信頼力UP！ セルフマネジメント力の磨き方	信頼される社会人になるために欠かせないセルフマネジメント。社会人として求められる4つの自己管理（時間管理、金銭管理、体調管理、メンタル管理）の考え方と、どんな時でもそれらを上手にコントロールしていくコツを身に付けます。

JPカレッジセミナー お申込み方法

① **お申込みは ジョブこねっとから**

京都お仕事マッチング診断「ジョブこねっと」からお申し込みください。
「ジョブこねっと」の登録が必要です。 https://webjobpark.kyoto.jp/

② **セミナーを選ぶ**

トップページメニューから「イベント一覧」を選択し受けたいセミナーを選んでください。

③ **参加を申し込む** 「参加受付情報」から「参加申込み」を選択。

ご予約は来所・WEBあわせて月に2講座までです。
3講座以上申し込まれた場合は、事務局にてご予約をキャンセルさせていただきます。
なお、電話でのご予約は受け付けておりません。

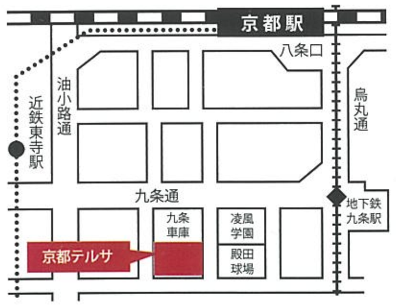
ジョブこねっとにログインしてお申込みください。
お申込みが完了するとジョブこねっとに登録したメールアドレスへ完了メールが届きます。
【お申込みの締め切り　2営業日前9:00まで（土日祝除く）】

キャンセル方法 ジョブこねっとにログインし「マイページ」より必ずご自身でお手続きください。
キャンセル・無断欠席が続く方は、今後の受講をお断りする場合があります。

来所 JPカレッジ 受講について

セミナー会場 京都テルサ 東館3階　第8会議室　直接会場へお越しください。

JR「京都駅」八条口から徒歩15分　市バス「九条車庫前」すぐ
地下鉄「九条駅」・近鉄「東寺駅」徒歩8分
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください



ご案内

- 会場の入室はセミナー開始時刻15分前からです。
- 開始より15分以上の遅刻は受講できない場合があります。
- 当日キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- すでに受講されたセミナーのお申込みはお断りする場合があります。

発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
京都府内の感染発生状況によっては実施を見送る場合がございます。

オンデマンド配信 視聴方法

求職活動実績対象にはなりません

配信講座

- 応募書類作成講座
- 面接対策講座
- いまさら聞けない敬語表現
- ビジネスマナーの基礎講座
- ゼロから始めるDX基礎講座
- ストレスケアのためのポジティブ思考
- 確実にやりきる！実行力UP講座 NEW!

今日から始める学び直し
「KYO育ｔｖ．」
kyoto-digiplat.jp

視聴には新規会員登録（ID・パスワード）が必要です
「JPカレッジ」のカテゴリーからご覧ください

お問合わせ 京都ジョブパーク JPカレッジ ☎ 075-693-7328
月曜～金曜 9:00～19:00
土曜 9:00～17:00

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

受講無料　要予約

WEB JPカレッジセミナー 2026年3月

オンラインミーティングアプリZOOMを使用し PC・タブレット（スマホも可）で参加できます。
講師または参加者同士での『意見交換』や『実践的なワーク』を行い就活力を高める『参加型』のセミナーです。

就活準備・社会人基礎力・ポータブルスキル別適職探求講座

定員 16名　**対象** 全年齢　求職活動実績対象セミナー

日程	時間		セミナー名	講座内容
3/3(火)	10:00〜11:30	D	きちんと伝わる！ 自分も相手も大切にする アサーティブコミュニケーション	「そんなつもりではなかったのに」「嫌だったのに嫌と言えなかった」という経験はありませんか？このセミナーでは、自分の考え方や思いを主観的なメッセージとして伝える「アイメッセージ」や、相手の気持ちを尊重しながら自分の意志を伝える「DESC法」など、言いにくいことを爽やかに伝える「アサーティブな話法」を学びます。
	13:00〜14:30	B	視点を変える思考術 ストレスケアのためのリフレーミング	ストレスの溜まりにくい考え方をワーク等を通して学びます。視点を少し変えることで、心を軽くし、前向きな解決策を見つけられるリフレーミングの手法を学びます。
	15:00〜16:30	B	「こうあるべき」から抜け出す！ 仕事に活かす柔軟な考え方	自分と異なる意見を積極的に理解し、必要に応じて受け入れるという姿勢はビジネスにおいて重要です。働く上で求められる柔軟な考え方や臨機応変な対応について、事例やワークを通して学びます。
3/13(金)	10:00〜11:30	A	ミスマッチを防ぐ！ 自分に合う仕事の見つけ方	就職後に感じる「何か違う、こんなはずではなかった…」「イメージしていた仕事内容ではなかった…」といった"雇用のミスマッチ"を防ぐためのポイントをご紹介します。自分に本当に合う仕事は何か？のヒントを見つけましょう！
	13:00〜14:30	B	ストレスとの上手な付き合い方	何をストレスに感じるかは個人差があります。「ストレスとはどんなものか？」を学び、性格診断から自分の傾向を知り、ストレスとの付き合い方を考えます。その他メンタルヘルスの基礎知識や、ストレスへの対処方法を紹介します。
	15:00〜16:30	B	脱・計画倒れ！実行力UP講座	脱・計画倒れ！脱・三日坊主！確実に実行できる目標設定の方法や継続するために必要なことを学び、実行力を高めます。

講座概要（記号の見方）		
	A・・・就活準備講座	就職活動に必要な実践的な知識を習得するセミナーです。
	B・・・社会人基礎力講座	様々な人たちと仕事をしていくための、土台となるスキルを高めるセミナーです。
	D・・・ポータブルスキル別適職探求講座	多職種で活かせるポータブルスキルや、ポータブルスキルを活用したキャリアチェンジ事例について学ぶセミナーです。

WEB JPカレッジ 受講までの流れ

① セミナー前日までに参加用URLをメールでご案内

セミナーの1営業日前を目途に事務局から参加用のURLをメールでご案内します。
迷惑メール対策等で、メールが正しく届かないことがあります。
jpcollege@kyoto-jobpark.jp を受信できるように設定をお願いします。

② セミナーを受講する

セミナーは講師と参加者でコミュニケーションをとりながら行います。
出席確認のため、表示名には氏名を指定してください。
カメラとマイクはONにしてご参加ください。※セミナー中の撮影・録画はお控えください。

ON　ON

「ZOOM Workplace」を事前にインストールされるとスムーズに受講できます。PC（WEBカメラ付き）及び
タブレット推奨(スマホも可)zoomを起動できるインターネット環境のある場所でご利用をお願いします。
zoom利用時の通信費用はご自身で負担願います。（LAN接続やWiFi環境推奨）
周囲の雑音や背景など個人情報が漏洩しないよう接続環境にはご注意ください。

▼ PC
https://zoom.us/download#client_4meeting

▼ iPhone　▼ Android

『求職活動証明書』申請方法

セミナー後にご回答いただくアンケート内に申請欄がございます。
事務局より受講状況を確認のうえ、セミナー翌日までにメール送付します。
※15分以上の遅刻や退出は、活動証明書を発行できない場合があります。