

# 自己理解セミナー 『社会移行編』

## 「自分にとって働きやすい職場環境とは？」



そう聞かれて、あなたは具体的に答えられるでしょうか。  
やりにくいことがあっても、  
「我慢すれば大丈夫」「人に言うほどじゃないかな」  
ということもあるかもしれません。



このセミナーでは、『自分らしく働く』ということについて、ワークを通して考えます。  
また、自己理解が深まると、自分に合う方法や環境を選ぶことができます。

就活に向けて自己理解を始めたい人も、就労後のことが不安な人も、  
採用面接や就職先で自分のことをどのように伝えたらいいかわからない人も。  
一緒に、整理をしてみませんか。



※当日のワークは、DRCが用意したシートをもとに、それぞれ個別で取り組んでいただきます。

**日時：2026年2月10日(火) 13:30~16:00**  
**会場：京都大学 吉田南構内 吉田南総合館 北棟 3D演習室**

### 〈内容〉

- ✓ 働いている場面を具体的にイメージする
- ✓ 自分のことを振り返って言葉にする
- ✓ 体験談から考える

### 〈対象〉

京都大学に在籍し、DRCに利用登録している方  
精神障害や発達障害、その特性傾向がある方

### 〈申込方法〉

参加申込フォームからお申し込みください。  
<https://forms.gle/JWf9hJfsHjoyxKnB7>



### 〈締切日〉

2026年2月6日(金) 17:00

### 【問い合わせ先】

京都大学 学生総合支援機構 障害学生支援部門(DRC) / 担当: 吉田・吉澤  
E-mail: [drc@mail.assdr.kyoto-u.ac.jp](mailto:drc@mail.assdr.kyoto-u.ac.jp) Tel: 075-753-2317