**はじめに**

第１章

**◆自分のことは自分でしよう**

あなたはどれくらい自立できているか、チェックしてみましょう。

①朝、一人で起きることができる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

②家族にあいさつをしている　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

③の方や・学校（職場）の人にあいさつができる　　　　 　はい　　・　　いいえ

④自分の衣服は自分で準備や片付けができる　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑤約束の時間を守ることができる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑥自分の部屋のは自分でする　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑦家の仕事（食事の準備や片付け・ゴミ出し等）をしている　はい　　・　　いいえ

⑧スマホやゲームなどの使用時間を自分で管理できる　　 　はい　　・　　いいえ

⑨自分の気持ちをコントロールできる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑩困った人がいたら声をかけることができる　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑪公共マナーを守っている　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑫周囲の人（家族、友人、お年寄りなど）に気配りができる　はい　　・　　いいえ

**さまざまな人たちが生活している社会で生きる　～「」～**

「」は、さまざまな人々が、すべてけてなく暮らしていくことのできる社会です。障がいの有無や、性別にかかわらず、お年寄りも若い人も、すべての人がおいの（私たちがに暮らしていくための権利）や（その人の人格を尊いものとめてうこと）を大切にし、支え合い、能力がされている活力のある社会を共有していくことが何よりも大切です。

　 また、法律で「の提供」が求められています。働く上での「の提供」とは、障がいのある人がする困りごとに合わせて職場等で行われる対応のことです。

　　が必要とされる人の困りごとは一人ひとり異なります。職場で困ったことがあれば、まずは上司など周りの人に相談しましょう。

**社会人になるための5か条**

第１章

　　中学校卒業後は、高校に進学する人、アルバイトをする人など、進む道は

人それぞれですが、いずれは社会に出て、社会人として働くことになります。

 　社会にはいろいろなルールやマナーがあるので、覚えておきましょう。

**第1条　あいさつ**

コミュニケーションの入り口として、まず身に付けておきたいのは、時と場合に応じたあいさつです。

　　　・朝　　　「おはようございます」　　　 ・昼　　　「こんにちは」

　　　・夜　　　「こんばんは」　　　　　　　　　　 ・先に帰る時　「お先に失礼します」

**第2条　身だしなみ**

時・場所・場合にあった身だしなみをしましょう。

　　日常の、などで、職場での印象は変わります。

・頭髪（が付いていないか）　　・歯磨き、洗顔　　・爪の長さ・汚れ

・服装　 ・靴の汚れ　　・ハンカチ、ティッシュペーパー

**第3条　時間の管理や持ち物の整理**

○準備時間も考え、起床時刻・自宅の出発時刻を決めているか

○始業時間（仕事を始める時間）までに準備は整っているか

　　○時の対応（電車の・など）

　　　　・連絡ができるように会社の電話番号をえているか

　　　　・事前に（代わりの方法）の確認はできているか

○時間の管理と気持ちの切り替え

　　　　・遅刻せずに出勤できているか

・就業時間と休憩時間の切り替えができているか

　　○持ち物の管理

　　　 ・ができているか　　・忘れ物がないか

**第4条　体調管理**

第１章

自分の体調は自分にしか分かりません。毎日働くためには、しっかりと生活

リズムを整えることが大切です。

体調が悪い時に無理をすると、一緒に働く人に心配をかけたり、仕事のミスにもつながったりするので、日ごろから、や食事、をきちんと取りましょう。

**第5条　ビジネスマナー**

　 ○ルールを守る

　　 働く上での、というルールがあります。必ず守りましょう。

　○報、連、相

　 　 仕事をに進めるために上司への「」「」「」をしっかりし

ましょう。

　○仕事中の

　　　 仕事の進め方や考え方にちがいがあった時は冷静に話し合ったり、上司

に相談したりしましょう。また休憩中であっても、職場の人やお客様に見られているかもしれないということを意識して行動しましょう。



メ モ

～気づいたことを書いておこう～



**性の多様性について理解を深めよう　～性的マイノリティとLGBT～**

性的マイノリティ（少数者）の代表的なカテゴリーであるレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとって「ＬＧＢＴ（エル・ジー・ビー・ティー）」と表現され、性的マイノリティのとしても使われています。

　また、「SO（セクシュアルオリエンテーション）」や「GI（ジェンダーアイデンティティ）」がはっきりしない人や、れ動く人、あるいはやを持たない人もいます。また、「LGBT」と「そうでない人」というような、はっきりしたがあるわけではありません。

人はみんなちがい、個性があるからく、ひとそれぞれの個性が生かされて社会ができています。ちがいを認め、いのをしあう社会を共にきましょう。

*～大切なのは、その人がどれにあてはまるかを考えることではなく、その人が何に困っているのかを一緒に考えることです～*

大阪府HP　「性的マイノリティの人権問題について」

[httpｓ://www.pref.osaka.lg.jp/jinken/sogi/index.html](http://www.pref.osaka.lg.jp/jinken/sogi/index.html)