

**働**

おおさかふ

はたら

**！**

**７**

くに

っておくべき

**アルバイトやにたっておくべき**

**『くルール』がこれに。**

はじめに

くことはのきなのひとつです。

このでは、これからにてこうとするあなたが、っておくべきルールをします。

くでのルールをることで、アルバイトをめる、するが「ちゃんとルールをっているなのか」をあなたでめることがます。

　 ひとりが、くでのルールをしっかりにけることがです。

ったもきっとにつことといます。

じっくりんで、いつでもみせるよう、にし

ておいてください。

―　　　―

1　はじめに

　　のことはでしよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

になるための５か・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

のについてをめよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７

2　くにっておきたいルール

１　く・く・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

3　くときのルール

　　２　（）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０

　　３　、、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２

　　４　と・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１4

　 ５　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６

　 ６　のいじめ・がらせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１8

４　をやめるのルール

　　７　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０

まとめワーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２

コラム をつけよう！ブラックバイト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４

まとめワーク ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２５

っておこう！ったの！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６

**はじめに**

第１章

**◆のことはでしよう**

あなたはどれくらいできているか、チェックしてみましょう。

①、できることができる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

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

③のや・（）のにあいさつができる　　　　 　はい　　・　　いいえ

④のはでやけができる　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑤のをることができる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑥ののはでする　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑦の（のや付け・ゴミし）をしている　はい　　・　　いいえ

⑧スマホやゲームなどのをでできる　　 　はい　　・　　いいえ

⑨のちをコントロールできる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑩ったがいたらをかけることができる　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑪マナーをっている　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　はい　　・　　いいえ

⑫の（、、おりなど）にりができる　はい　　・　　いいえ

**さまざまなたちがしているできる　～「」～**

「」は、さまざまなが、すべてけてなくらしていくことのできるです。がいのや、にかかわらず、おりもいも、すべてのがおいの（たちがにらしていくための）や（そののをいものとめてうこと）をにし、えい、がされているのあるをしていくことがよりもです。

　 また、で「の」がめられています。くでの「の」とは、がいのあるがするりごとにわせてでわれるのことです。

　　がとされるのりごとはひとりなります。でったことがあれば、まずはなどりのにしましょう。

**になるための5か**

第１章

　　は、にする、アルバイトをするなど、むは

それぞれですが、いずれはにて、としてくことになります。

　にはいろいろなルールやマナーがあるので、えておきましょう。

**1　あいさつ**

コミュニケーションのりとして、まずにけておきたいのは、とにじたあいさつです。

　　　・　　　「おはようございます」　　　 ・　　　「こんにちは」

　　　・　　　「こんばんは」　　　　　　　　　　 ・にる　「おにします」

**2　だしなみ**

・・にあっただしなみをしましょう。

　　の、などで、でのはわります。

・（がいていないか）　　・き、　　・のさ・れ

・　 ・のれ　　・ハンカチ、ティッシュペーパー

**3　のやちの**

○もえ、・のをめているか

○（をめる）までにはっているか

　　○の（の・など）

　　　　・ができるようにのをえているか

　　　　・に（わりの）のはできているか

○のとちのりえ

　　　　・せずにできているか

・とのりえができているか

○ちの

第１章

　　　 ・ができているか　　・れがないか

**4**

のはにしかかりません。くためには、しっかりとリズムをえることがです。

がいにをすると、にくにをかけたり、のミスにもつながったりするので、ごろから、や、をきちんとりましょう。

**5　ビジネスマナー**

　 ○ルールをる

　　 くでの、というルールがあります。ずりましょう。

　○、、

　 　 をにめるためにへの「」「」「」をしっかりし

ましょう。

　○の

　　　 のめやえにちがいがあったはにしったり、にしたりしましょう。またであっても、のやおにられているかもしれないということをしてしましょう。



メ モ

～づいたことをいておこう～



**のについてをめよう　～マイノリティとLGBT～**

マイノリティ（）の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をとって「ＬＧＢＴ（エル・ジー・ビー・ティー）」とされ、マイノリティのとしてもわれています。

　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）」がはっきりしないや、れく、あるいはやをたないもいます。また、「LGBT」と「そうでない」というような、はっきりしたがあるわけではありません。

はみんなちがい、があるからく、ひとそれぞれのがかされてができています。ちがいをめ、いのをしあうをにきましょう。

*～なのは、そのがどれにあてはまるかをえることではなく、そのがにっているのかをにえることです～*

HP　「マイノリティのについて」

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

**１　く・く**

について、このようにわれました。

あなたならどうしますか？

第２章

|  |
| --- |
| **Aさんは、でアルバイトとしてくことになりました！** |
| **めての！　　でもに**  **いていたよりがないぞ！** |
| **そもそも、とかの**  **って**  **どうなっているんだっけ？** |
| は  にしたとおりです。  のをでさせてくだい。 |

**☆まず！　くときの（、）**

第２章

第２章

○われてくときにはとをいます。これをといいます。

でのでもかまわないことになっていますが、をはっきりさせるため、できるだけ（）でもらいましょう。

○また、はをうときはのことをでさないといけません。

①いつからいつまで、にしてまでどこでをするか、②はからなのか、③みはなのか、④をいくらもらえて、はいつか、⑤くがまっているは（けること）があるのか、そののです。（）でのだけでいいものもありますが、なことがらは（「」といいます）でさないといけません。

○（ととの）をがにえることはできません。えるは、おいにすることがです。

○はのことを、をとしてしてはいけません。

　　①・　②・・・・パートへのなど

　　③　④　⑤・・・のの

○にがあるように、でもくルールをめたものがあります。これをといいます。１０いているではいはをり、くがいつでもむことができるようにしておくがあります。

**○がどういう（・）でくのか、ずしましょう。**



**ポイント！！　― ―**

とはのにして、**の**をめたです。こののにしないは（がないこと）となり、でめられているがされます。

**２　（）**

第３章

いてける（）はとても！

にもいろいろなまりがあります。

あなたならどうしますか？

|  |
| --- |
| アルバイト  1,200  いい！ |
| はい…  (ないか)  は**1,100**だよ。  でもは  **1**るよ。 |
| ええっ…  (そんな…)  **3か…**  のが  いから  **1,023**で  いてもらうよ。 |
| 次の  **1,023**だった…  **もず**、  ねたら「**でっただ**  **けだから**」とわれた  こんなことが  されるのか… |

とは、・・（ボーナス）などのびにかかわらず、うがくにして「いたことのとしてうすべてのもの」をいいます。

（などをく）のは…

①で、②に、③を、④1、⑤のをて　わなければならないことになっています。

第３章

とは？

**※などのはのなくえることはできません。**

**◆**

いはくすべてのにのをわなければならないことが、「」でめられています。

****のは1,023です（4101）。

は、ごとにめられ、もによっています。



**ポイント！！　― のい ―**

もしをってもらえなかったり、がでしたよりなかったり、のだった、それらはであり、にえるとのをできます。　また、でもはします。

でにしてもダメなは、やのめがわかる（、、など）、いたやがわかる（タイムカードのコピー）などのをそろえて、にできます。

**３　、、**

第３章

きぎはのをします！

|  |  |
| --- | --- |
| **のゲームが**  **しいBさんは・・・** | **おをめるためにアルバイトを**  建物, 電車 が含まれている画像  自動的に生成された説明**めました** |
| **しかし、アルバイトは、がとてもキツいおだったのです。**  **はが１５をえるが**  **５いてるよ～トホホ…** | |
| **Bさんは、をし、をめることになりました。** | |

第３章

とは、「くが、うのののもとにある」のことで、くは、そのはまじめにをしなければなりません。

とは？



は、でのようにまっています

　　　　1の＝**8**（をく）

　　　　1の＝**40**（をく）



が８をえていたはをってもらうがあります！

しくはのページへ！

**◆**

はくが１に６をえるはなくとも45、8をえるはなくとも１のをにえなければなりません。

**◆**

　　において、「がない」とされているをいいます。

　　はにして、「なくとも1」か、「4をじて4」のをえなければなりません。

**４　と**

第３章

したらはりしされます！

でも、きすぎはNG！

あなたならどうしますか？

|  |
| --- |
| でしいCさん。  をけたり、やのがあったり、  することがいっぱいです！ |
| がいてれるなあ・・・でもろう！ |
| ところがから・・・  うちはどれだけいてもはませんよ？　でもって！(笑) |
| がもらえない  なんて、ひどすぎるよ！ |

**◆とは**　：　またはをえてくこと

第３章

第３章

**◆とは**　　　：　10～5のにくこと

**◆とは**　　　：　にくこと

※とは、でめたがくこととなっている、とは、でめられたくのこと、とは、でめられているのことをそれぞれいいます。

**※、、をくにさせた、は、のよりした（）をくにわなければなりません。**

**◆の**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  | （１８、１40） | ２５の |
| １か45をえる | ２５をえる（） |
| １か60をえる | ５の |
|  | | ３５の |
| （10～５） | | ２５の |

※アルバイトやパートタイムもです。

**ポイント！！　― の ―**

：1,100

の8から19まで（うち1）いたののは



　　　 4　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　4

2

８：００

12：００

13：００

1７：００

19：００

（8）

（8をえている）

➡25が

1,100×8+（1,100×1.25）×2

=8,800＋2,750

＝11,550

**５**

第３章

アルバイトにはがない？

|  |
| --- |
| **D:\KawadaKa\Desktop\job_one_operation_woman.pngD:\KawadaKa\Desktop\building_food_family_restaurant.pngおがまるし、アルバイトはしいなぁ。** |
| **ちょっとみをもらいたいな。**  **よし、にいてみよう** |
| **D:\KawadaKa\Desktop\tenchou_shift_man.png**  うちはにはがあるけど、アルバイトには  はないよ！ |
| それってですか？  にいていたところは、アルバイトにもはあったけど・・・ |

をもらいながら、のする（く）にみをることができるで、でめられています。

とは？

第３章



**◆　：**われたから**6か**してき、くの**8**

した

**◆**　：　はわれることなくできます

※ただし、のなをさまたげる、はのにをさせることができます。

**〈をえる〉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6か | 1  6か | 2  6か | 3  6か | ４  ６か | ５  ６か | ６  ６か |
| 5または  30 | １０ | １１ | １２ | １４ | １６ | １８ | ２０ |
| 30  4 | ７ | ８ | ９ | １０ | １２ | １３ | １５ |
| 3 | ５ | ６ | ６ | ８ | ９ | １０ | １１ |
| 2 | ３ | ４ | ４ | ５ | ６ | ６ | ７ |
| 1 | １ | ２ | ２ | ２ | ３ | ３ | ３ |



は、をたしたすべての（パート・アルバイトなどのもむ）に、をえなければなりません！

**ポイント！！　― の ―**

　の（がなくなるまでの）は2です。

をえられたから2がすると、なくなってしまいます。



**６　のいじめ・がらせ**

第３章

がらせをけたとき、

どのようにすればいいのでしょうか？

|  |
| --- |
| のがいるでにでられるのがつらいです。 |
| かった。  にしてみるよ。 |
| **その、はぎ…** |
| **D:\KawadaKa\Desktop\business_woman2_2_shock.png**  ともわらない・・・  むしろよりひどくなったがする・・・。 |

第３章

・（く） ・ ・の ・（の）

・などでする ・の　などがあげられます。

とは？

**なのいじめ・がらせの**

**◆パワーハラスメント（パワハラ）**

でのがの（※）からの、かつ、なをえたや、でのふさわしくないにより、きづらくなること。

※、、、いているなど、がとなることもあります。

**＊えば・・・**

・（なぐる・けるなど）　・・　・をえない

**◆セクシュアルハラスメント（セクハラ）**

でわれるな（・）にして、やをしたことによって、などのをけることや、なによって、きづらくなること。

**＊えば…**

・にれる　・なをめる　・なをする

**◆マタニティハラスメント（マタハラ）／ケアハラスメント（ケアハラ）**

やなどにするのや、、のについて、やなどのによってきづらくなること。

できれば、なるべくに「やめてください」と！！

（いつ、どこで、なにをされて、どうじたか）や、をし、それをにい（、、など）にをめましょう。されないは（ｐ２６）へしましょう。

**７　・**

第４章

・とは？

|  |
| --- |
| **Dさんの**  あなたはクビだよ。からなくていいよ。 |
| えっ？！　？！  はですか？ |
| **Eさんの**  もあるし、そろそろ  アルバイトめたいなぁ。  どうしたらいいの？ |
| DさんとEさんのでがなるのか、のページでてみましょう。 |

がにをめさせることです。

でできるがないと、はにできません。

とは？

第４章

※のにめのある（など）の、そのは、と

で「そのきます・います」というをしています。

よって、からのなはとなり、えば、「がでをけられない」、「がのルールをわざとらなかった」の**「やむをない」**がなければできません。

また、はをするより３０までににをするがあります。

がないは（３０－までの）の（１あたりのの

）をうがあります。

とは？

****

がらので、をめること。

**◆のめのない（など）における**

のはなく、いつでもをすることができます。

のをしたから2てば、めることができます。（ｐ９）などに「の１かまでにしること」などのまりがあるでも、２てばめられるのがですが、に（いなく）したいは、のルールにってめるのがましいでしょう。

**◆のめのある（など）における**

　　、のではできません。　ただし、「やむをない（なやケガなど）」があるはめることができるがあります。

　　したのでにめ、にをえると（など）がじるもあります。とよくしい、にしましょう。

まとめワーク

の　　　　　　からなをんでめをしましょう！

Q1　　　　　　　　　　　　　　　　　　とは、いが「います」、くが「きます」とにすることです。（）でもはします。

☛P９　をチェック

Q２　　　　　　　　　　　　　　　　　　　とは、のやをにめたもの（ルール）です。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　☛P９ をチェック

Q３　は、に、　　　　　　で、　　　　　　を、１、のをめてわなければなりません。　　　　　　　　　　　　　　　☛P1１をチェック

Q４　のは、で、1　　　　（をく）、

1のは　　　　　　（をく）とめられています。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　☛P1３をチェック

Q５　は、をえていたに　　　　　　　　のをわなければなりません。　　　　　　　☛P1５をチェック

Q６　われたからして　　　　かき、の８したには、　　　　のがえられます。

☛P1７をチェック

Q７　パワーハラスメントは、やからだけではなく、　　　　　　や、いているからのハラスメントもまれる。　　　　　　　　☛P１９をチェック

Q8　とは、　　　　　　がに　　　　　　　をめさせることです。

☛P２１をチェック

Q９　　　　　　　　　　　　　　　　は、いつでもすることができます。

の　　　　　　　がなければできないというものではありません。

　　　☛P２１をチェック

Q１０　　　　　　　　　　　　　　　　は、、のではできません。

☛P２１をチェック

　 40 /　　/　　/ 　/　　/

のめのある / ８ /　６　/　 /

のめのない / 10 / ２ / / 5

10



 **コラム**

**をつけよう！ ブラックバイト**

、のであるとのためのアルバイトとのながめられています。

「ブラックバイト」とばれるアルバイトのいは…

**チェック！**

！ にした（たとえばとしたのにそれ）のシフト（）を入れる。

！　のやににシフトをれる。

！　「がりない」などのでをませない。

！　をしたにし「ノルマ（）」や「」をにめさせない。

このようなからがにできず・にいまれるケースがあります。

これらのポイントをしたうえでアルバイトにむようにしましょう。

かあったはすぐしましょう（P２6）。



まとめワーク

Q1

　　Q2

　　Q3　 、

　　Q4　 ８、４０

　　Q5　 ２、５

　　Q6　 ６、１０

　　Q7

　　Q8　 、

　　Q9　 のめのない、

　　Q10 　のめのある

えたところは

もうしておこう！！

っておこう！ったの！

　いずれのもはです。

**◆　　（センター）**

****　　どこにをいていいのかからないとき、したい、

にったことがあれば、**まずはこちらにごください！**

９：００～１８：００　　は２０：００まで

ＴＥＬ：06-6946-2600　（しくはへ）

<http://www.pref.osaka.lg.jp/rodokankyo/index.html>

**◆　コーナー**

　　にするあらゆるののをしています。

　　（、、いじめ・がらせなど）

　　９：００～１７：００　は１８：００まで

ＴＥＬ　0120-939-009　／　06‐7660‐0072

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/roudoukyoku/kanren_shisetsu/corner.html>

**◆ハローワーク**（）

　　、・、のあっせん、

　　の（し、、など）

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/>

**◆**

　 、、のとのなどについて

の（りまること）、、にづく

、などのをっています。

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/roudoukijun_keiyaku/list.html>

**◆**

　　、にするおいわせです。

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/osaka/>

**◆（けんぽ）**

　　、にするおいわせです。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/osaka/>

**◆センター**

　　がいにするなリハビリテーションサービ

　　スやにする、のへの・

をっています。

<https://www.jeed.or.jp/location/chiiki/osaka/>

**◆・センター**

****　　におけるをるために、び

　 のをっています。

また、のをとするがいのある

　　にして、のや、と

　　をり、から・にるまでの・

　　・そののをっています。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/keikakusuishin/syuuroushien/shuupotsu.html>

ったはでまずしてみよう！

このではなをしています。なについては、にしましょう。どこにをいていいかからない、にしたいは、まずたちにごください！

**（センター）のご**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | いわせ・ |  |
| ・ | （）  ～  9～1215１～6  （）  ：8まで | （）  06-6946-2600  （※セクハラ・）  06-6946-2601  ※ごによりのもです。  （テレワークサポートデスク）  06-6946-2608 | 〒５４０－００３３  ２-５-３  エル・おおさか  ３ |

**◆**



お お さ か ふ

**（センター**）

ＴＥＬ　06-6946-26１０　　５6

〒540-0033　2-5-3　エル・おおさか３Ｆ

**センターのについて**

にするなえやのポイントについて、よりしくりたいは、センターのもにしてください。

はQRコードまで→

**「くにっておくべき７」**

のデータをダウンロードいただけます。

ワード、ＰＤＦ、にルビをったものをしています！

はＱＲコードまで→

※センター、センター、センターでもしています（のみ・）。しくは、までおいわせください。







※オンラインによるもけけ。はQRコードまで→