はじめに

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

や、にてまだもないが、っておく

べきルールをします。

くでのルールをることで、する、また

はしたが「きち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。

　 より、ひとりが、くでのルールを

しっかりにけることがです。

ったとき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　にあたってのえ

　　１　したにけて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

　　２　になるための５か・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

2　くにっておきたいルール

　　３　について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

　　４　これだけはっておきたいルール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０

　　５　きにもいろいろある？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２

まとめワーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

コラム をつけよう！ブラックバイト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

3　くときのルール

　　６　（）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６

　　７　、、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８

　　８　と・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０

　　９　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２

　１０　のハラスメント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４

　１１　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６

まとめワーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２８

コラム 、など・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９

4　をやめるときのルール

１２　・め・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３０

１３　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２

まとめワーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４

コラム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３５

コラム き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３６

まとめワーク ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

っておこう！ったときの！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38