

はじめに

◆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近隣の方や・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約束の時間を守る事ができる はい ・ いいえ
- ⑥自分の部屋の掃除は自分でする 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 ～「共生社会」～

「共生社会」は、さまざまな人々が、すべて分け隔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、すべての人がお互いの人権(私たちが幸福に暮らしていくための権利)や尊厳(その人の人格を尊いものと認めて敬うこと)を大切に、支え合い、能力が発揮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「合理的配慮の提供」が求められています。働く上での「合理的配慮の提供」とは、障がいのある人が直面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。

配慮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。

しゃかいじん じょう 社会人になるための5か条

ちゅうがくつこうそつぎようご こうこう しんがく ひと ひと すず みち
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
ひとそれぞれですが、いずれは社会に出て、社会人として働くことになります。
しゃかい おぼ
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。

だい じょう 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、とき ばあい おう
じたあいさつです。

- あさ ひる
・朝 「おはようございます」 ・昼 「こんにちは」
- よる さき かえ とき さき しつれい
・夜 「こんばんは」 ・先に帰る時 「お先に失礼します」

だい じょう み 第2条 身だしなみ

とき ばしょ ばあい み
時・場所・場合にあった身だしなみをしましょう。

にちじょう ふくそう どうはつ しよくば いんしょう か
日常の服装、頭髪などで、職場での印象は変わります。

- どうはつ ねぐせ つ はみが せんがん つめ なが よご
・頭髪（寝癖が付いていないか） ・歯磨き、洗顔 ・爪の長さ・汚れ
- ふくそう くつ よご
・服装 ・靴の汚れ ・ハンカチ、ティッシュペーパー

だい じょう じかん かんり も もの せいり 第3条 時間の管理や持ち物の整理

じゅんびじかん かんが きしょうじこく じたく しゅっぱつじこく き
○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

しぎょうじかん しごと はじ じかん じゅんび ととの
○始業時間（仕事を始める時間）までに準備は整っているか

きんきゅうじ たいおう でんしゃ ちえん うんきゅう
○緊急時の対応（電車の遅延・運休など）

れんらく かいしゃ でんわばんごう ひか
・連絡ができるように会社の電話番号を控えているか

じぜん だいたいしゅだん か ほうほう かくにん
・事前に代替手段（代わりの方法）の確認はできているか

じかん かんり きも き か
○時間の管理と気持ちの切り替え

ちこく しゅっきん
・遅刻せずに出勤できているか

しゅうぎょうじかん きゅうけいじかん き か
・就業時間と休憩時間の切り替えができているか

も もの かんり
○持ち物の管理

- せいり せいとん
・整理整頓ができていないか
- わす もの
・忘れ物がないか

だい じょう たいちようかんり
第4条 体調管理

じぶん たいちよう じぶん わ まいにちはたら せいかつ
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。

たいちよう わる とき むり いっしょ はたら ひと しんぱい しごと
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、睡眠や食事、休養をきちんと取りましょう。

だい じょう
第5条 ビジネスマナー

まも
○ルールを守る

はたら うえ しゅうぎようきそく かなら まも
働く上での、就業規則というルールがあります。必ず守りましょう。

ほう れん そう
○報、連、相

しごと えんかつ すず じょうし ほうこく れんらく そうだん
仕事を円滑に進めるために上司への「報告」「連絡」「相談」をしっかりし
ましょう。

しごとちゆう たいど
○仕事 中の態度

しごと すず かつ かんが かつ とき れいせい はな あ じょうし
仕事の進め方や考え方にちがいがあつ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。また休憩中であつても、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。



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総称としても使われています。

また、性的指向「SO(セクシュアルオリエンテーション)」や性自認「GI(ジェンダーアイデンティティ)」がはっきりしない人や、揺れ動く人、あるいは性的指向や性自認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、はっきりした境界があるわけではありません。

人はみんなちがいで、個性があるから尊く、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、互いの人権を尊重しあう社会を共に築きましょう。

～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>



メモ
～気づいたことを書いておこう～