

こうもく じりつ せいかつ む
1項目 自立した生活に向けて

◆**マネープランを立てよう**

かね けいかくてき つか いっ げつ ししゅつ かんが
 お金を計画的に使うため、一か月あたりの支出について考えてみましょう。

れい ひとりぐ かね おおさかし だい
 (例) 一人暮らしにかかるお金(大阪市・20代)

- ★家賃(部屋代や建物の管理費).....60,000円
 - ☆光熱水費(電気・ガス・水道代).....10,000円
 - ★食費(自炊にかかる食費・外食費・お菓子など).....30,000円
 - ☆通信費(携帯代、インターネット代).....10,000円
 - ★交際費・娯楽費(友達と遊ぶお金、趣味などを楽しむお金)・・・40,000円
 - ☆その他(日用品・雑費).....10,000円
 - ★保険医療費(病院代・生命保険料など).....5,000円
- (合計165,000円)

考えてみよう!マネープラン!

げんざい しゅうにゅう ししゅつ
 現在の収入と支出のバランスがとれているのかチェックしてみましょう。

しゅうにゅう 収入		ししゅつ 支出	
こ お小づかい	えん 円		えん 円
	えん 円		えん 円
	えん 円		えん 円
	えん 円		えん 円
ごうけい 合計	えん 円	ごうけい 合計	えん 円

りょうしゃ み
 両者のバランスを見てみましょう

◆ 自分じぶんのことは自分じぶんでしよう

あなたはどれくらい自立じりつできているか、チェックしてみましょう。

- | | | | |
|---|----|---|-----|
| ①朝 <small>あさ</small> 、一人 <small>ひとり</small> で起きることができ | はい | ・ | いいえ |
| ②家族 <small>かぞく</small> にあいさつができる | はい | ・ | いいえ |
| ③近隣 <small>きんりん</small> の方 <small>かた</small> や・学校 <small>がっこう</small> （職場 <small>しょくば</small> ）の人 <small>ひと</small> にあいさつができる | はい | ・ | いいえ |
| ④自分の衣服 <small>じぶん</small> は自分で準備 <small>じゅんび</small> や片付け <small>かたづ</small> ができる | はい | ・ | いいえ |
| ⑤約束 <small>やくそく</small> の時間 <small>じかん</small> を守ることができ | はい | ・ | いいえ |
| ⑥自分の部屋 <small>じぶん</small> の掃除 <small>へや</small> は自分 <small>じぶん</small> です | はい | ・ | いいえ |
| ⑦家の仕事 <small>いえ</small> （食事 <small>しょくじ</small> の準備 <small>じゅんび</small> や片付け <small>かたづ</small> ・ゴミ出し等 <small>だ など</small> ）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 <small>しようじかん</small> を自分 <small>じぶん</small> で管理 <small>かんり</small> できる | はい | ・ | いいえ |
| ⑨自分の気持ち <small>きもち</small> をコントロールできる | はい | ・ | いいえ |
| ⑩困った人 <small>こま</small> がいたら声 <small>こえ</small> をかけることができる | はい | ・ | いいえ |
| ⑪公共マナー <small>こうきょう</small> を守っている | はい | ・ | いいえ |
| ⑫他人 <small>た</small> （家族 <small>かぞく</small> 、友人 <small>ゆうじん</small> 、お年寄り <small>としよ</small> など）に気配り <small>きば</small> ができる | はい | ・ | いいえ |

さまざまな人ひとたちが生活せいかつしている社会しゃかいで生きる ～「共生社会きょうせいしゃかい」～

「共生社会きょうせいしゃかい」は、さまざまな人ひと々が、すべて分け隔てなく暮らしていくことのできる社会しゃかいです。障がいしょうがいの有無うむや、性別せいべつにかかわらず、お年寄りとしよも若い人わかも、すべての人ひとがお互いたがの人権じんけん（私たちが幸福こうふくに暮らしていくための権利けんり）や尊厳そんげん（その人ひとの人格じんかくをとうと）を大切たいせつにし、支え合ささあい、能力のうりょくが発揮はつきされている活力かつりょくのある社会しゃかいを共有きょうゆうしていくことが何よりも大切たいせつです。

また、法律ほうりつで「合理的配慮ごうりてきはいりょの提供ていきょう」が求められています。「合理的配慮ごうりてきはいりょの提供ていきょう」とは、障がいしょうがいのある人ひとが働く上はたらで直面うえする困りごとちよくめんに合わせて行われたいおこまな対応たいおうのことです。

配慮はいりょが必要ひつようとされる人ひとの困りごとこまは一人ひとりひとり異なります。職場ことで困ったことしょくばがあれば、まずこまは上司じょうしなど周りまわの人ひとに相談そうだんしましょう。

2項目 **社会人になるための5か条**

高校卒業後は、働く人、専門学校や大学などに進学する人など、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。会社にはいろいろなルールやマナーがありますので、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**

社会人としての、時・場所・場合にあった身だしなみをしましょう。

日常の服装、頭髪などで、職場での印象は変わります。

- ・頭髪(寝癖が付いていないか)
- ・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

○緊急時の対応(電車の遅延・運休など)

・連絡ができるように会社の電話番号を控えているか

・事前に代替手段(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

・整理整頓ができているか

・忘れ物がないか

第4条 体調管理

自分の体調は自分には分かりません。毎日働くためには、しっかりと生活リズムを
 どのの 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たり、仕事のミスにもつ
 ながったするので、日ごろから、睡眠や食事、休養をきちんと取りましょう。

第5条 ビジネスマナー

○ルールを守る

学校の校則と同じで、会社にもルールがあります。必ず守りましょう。

○報、連、相

仕事を円滑に進めるために上司への「報告」「連絡」「相談」をしっかりとしましょう。

○仕事 中の態度

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事を意識して行動しましょう。

性的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。

人はみんな違い＝個性があるから、ひとそれぞれの個性が生かされて社会が
 できています。違いを認め、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のではなく、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」

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