

こうもく じりつ せいかつ む  
I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  
やちん へ やだい たてもの かんりひ えん
  - ☆光熱水費(電気・ガス・水道代).....10,000円  
こうねつすいひ でんき すいどうだい えん
  - ★食費(自炊にかかる食費・外食費・お菓子など).....30,000円  
しょくひ じすい しょくひ がいしょくひ かし えん
  - ☆通信費(携帯代、インターネット代).....10,000円  
つうしんひ けいたいだい だい えん
  - ★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  
こうさいひ ごらくひ ともだち あそ かね しゅみ たの かね えん
  - ☆その他(日用品・雑費).....10,000円  
た にちようひん ざっぴ えん
  - ★保険医療費(病院代・生命保険料など).....5,000円  
ほけん いりようひ びょういんだい せいめい ほけんりょう えん
- (合計165,000円)  
ごうけい えん

かんが  
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

りようしゃ 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ょう

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朝あさ、一人ひとりで起きることができ お はい ・ いいえ
- ②家族かぞくにあいさつをしている お はい ・ いいえ
- ③近隣きんりんの方かたや・学校がっこう(職場しょくば)の人ひとにあいさつができる お はい ・ いいえ
- ④自分の衣服じぶん いふくは自分で準備じぶん じゅんびや片付けかたづができる お はい ・ いいえ
- ⑤約束やくそくの時間じかんを守ることができ まも はい ・ いいえ
- ⑥自分の部屋じぶん へやの掃除そうじは自分で じぶん はい ・ いいえ
- ⑦家の仕事いえ じごと(食事しょくじの準備じゅんびや片付けかたづ・ゴミ出し等)をしている だ など はい ・ いいえ
- ⑧スマホやゲームなどの使用時間しようじかんを自分で管理じぶん かんりできる お はい ・ いいえ
- ⑨自分の気持ちじぶん きもちをコントロールできる お はい ・ いいえ
- ⑩困った人こま ひとがいたら声こえをかけることができる お はい ・ いいえ
- ⑪公共マナーこうきょう まもを守っている お はい ・ いいえ
- ⑫周囲の人しゅうい ひと(家族かぞく、友人ゆうじん、お年寄りとしよなど)に気配りきくばができる お 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、さまざまな人々ひとびとが、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 ひとも、すべての人ひとがお互いの人権じんけん(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(その人の人格じんかくを尊いものとして認め、敬うこと)を大切に、支え合い、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です。

また、法律ほうりつで「合理的配慮ごうりてきはいりよの提供ていきょう」が求められています。「合理的配慮ごうりてきはいりよの提供ていきょう」とは、障がいしょうがいのある人ひとが働く上で直面する困りごとはたら うえ ちよくめんに合わせて職場等こま あで行われる対応たいおうのことです。

配慮はいりよ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異なります。職場しょくばで困ったことこまがあれば、まず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。

こうもく しゃかいじん じょう  
**2項目 社会人になるための5か条**

こうこうそつぎょう ご はたら ひと せんもんがっこう だいがく しんがく ひと すす みち  
 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  
 ひと  
 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。  
 かいしゃ おぼ  
 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。

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、時と場合  
 におう  
 に応じたあいさつです。

- 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**

しゃかいじん とき ばしょ ばあい 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。

にちじょう ふくそう どうぼう とうはつ しょくば 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。

- とうはつ 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 きしゅうじこく したく 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 とどの  
 ○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 せんしゃ 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 せんわばんごう 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 しゅっしん  
 ・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 わす もの  
 ・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  
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。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>