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「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。

　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 、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９

4　をやめるのルール

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

5　っておこう！ったの！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３８