

## ◆自分でできることは自分でしよう

こういうことにチャレンジしてみよう!!

- ①朝、一人で起きることができる
- ②家族にあいさつをしている
- ③近隣きんりんの方や学校(職場)の人にあいさつができる
- ④自分の衣服は自分で準備や片付けができる
- ⑤約束の時間を守ることができる
- ⑥自分の部屋の掃除そうじは自分でする
- ⑦家の仕事(食事の準備や片付け・ゴミ出しなど)をしている
- ⑧スマホやゲームなどの使用時間を自分で管理できる
- ⑨自分の気持ちをコントロールできる
- ⑩困った人がいたら声をかけることができる
- ⑪公共マナーを守っている
- ⑫周囲の人(家族、友人、お年寄りなど)に気配りができる

## 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」～

「共生社会きょうせいしゃかい」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そんげん)や尊厳そんげん(その人の人格を尊みといものと認めて敬うやまうこと)を大切に、支え合い、能力が発揮はつき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、事業者には法律で「合理的配慮ごうりてきはいりよの提供」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ちやくめんする困りごとに合わせて職場などで行われる対応のことです。

配慮はいりよ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。

## 社会人になるための5か条

中学校卒業後は、高校に進学する人、働く人など、進む道は人それぞれですが、いずれは社会に出て、働くことになります。

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。

### 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

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、<sup>ふくそう</sup>頭髪<sup>とうはつ</sup>などに気を配ることで、職場での印象は変わります。

- ・頭髪<sup>ねぐせ</sup>（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（<sup>きんきゆう</sup>電車の<sup>ちえん</sup>遅延・<sup>うんきゆう</sup>運休など）
  - ・連絡ができるように会社の電話番号<sup>ひか</sup>を控えているか
  - ・事前<sup>だいたいしゆだん</sup>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<sup>せいりせいどん</sup>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。

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<sup>すいみん</sup>や食事<sup>きゆうよう</sup>、休養をきちんと取りましよう。

## 第5条 ビジネスマナー

### ○ルールを守る

働く上での、就業規則<sup>しゆうぎようきそく</sup>というルールがあります。必ず守りましよう。

### ○報、連、相

仕事を円滑に進めるために上司への「報告<sup>ほうこく</sup>」「連絡<sup>れんらく</sup>」「相談<sup>そうだん</sup>」をしっかりとましよう。

### ○仕事<sup>たいど</sup>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、上司に相談したりましよう。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ことを意識して行動ましよう。



## 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、人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～