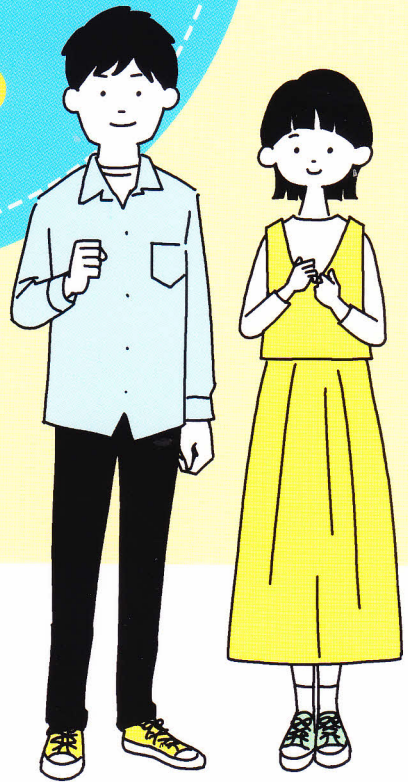


# ひとり だち

2021年改訂版



はじめに ..... 2



第1章  
自立

自立って なんだろう? ..... 8  
 支えてくれる人を たくさん見つけよう ..... 10  
 自分で決めるために いろいろな経験を しよう ..... 12  
**コラム** 困ったときは 相談支援に ..... 14



第2章  
政治

みんなのことは みんなで決める ..... 16  
 話しあいはい どうやってするの? ..... 18  
 誰に投票するか 決めるには? ..... 20  
 政治と 私たちの生活 ..... 22  
 どうして 税金を払うの? ..... 24  
**コラム** 投票は どうやってする? ..... 26



第3章  
生活

どんな生活を したい? ..... 30  
 どんなところに 住む? ..... 32  
 生活するために 必要な家事って? ..... 34  
 どんな服を 着る? ..... 36  
 規則正しい生活で 健康に ..... 38  
 街は 自分一人の ものじゃない ..... 40  
**コラム** 災害に 備える ..... 42



第4章  
お金

生活や楽しみのためには お金が必要 ..... 44  
 お金を うまく使うには ..... 46  
 口座で お金を管理 ..... 48  
 自分のお金は 自分で守る ..... 50  
 お金の使い方は 自分で決める ..... 52  
 障害基礎年金と 生活保護 ..... 54  
**コラム** 「成年後見制度」って なに? ..... 56



第5章

健康

健康は 人生を楽しむために大切 ..... 58  
 楽しい食事は 元気のもと ..... 60  
 お酒やたばこは 20歳から ..... 62  
 健康診断を 受けよう ..... 64  
 若いときから気をつけたい 肥満・虫歯 ..... 66  
 もし具合が悪くなったら 病院に行こう ..... 68  
**コラム** 保険に入ると どうなる? ..... 70



第6章

仕事

どうして働くの? なんのために働くの? ..... 72  
 いろいろな 働き方 ..... 74  
 働くために 受けられる支援 ..... 76  
 職場の人間関係も 大切に ..... 78  
 休みの日は 楽しく過ごそう ..... 80  
 ハラスメントって どんなこと? ..... 82  
**コラム** 障害者就労のかたちは さまざま ..... 84



第7章

人間関係

自分は とても大切な人間 ..... 86  
 お互いに 認めあおう ..... 88  
 コミュニケーションを 楽しもう ..... 90  
 いじめ・虐待には「やめて」と言おう ..... 92  
 「好き」の気持ちを 伝えるときに ..... 94  
 家族になる ということ ..... 96  
**コラム** 結婚すると 姓が変わるのは どうして? ..... 98



第8章

トラブル

スマホは上手に 使えば とても便利 ..... 100  
 スマホを使うときに 気をつけること ..... 102  
 自分の情報は きちんと守る ..... 104  
 カードローンやキャッシングは 借金 ..... 106  
 犯罪に 巻き込まれたら ..... 108  
**コラム** 困ったときは ともかく相談 ..... 110