

# 進路相談員だより

第4号 (生徒向け)

令和8年1月  
空知教育局学校教育指導班  
キャリアプランニング  
スパーバィザ - 森田 正文

## 卒業までに準備しよう！

本年3月に卒業を迎える皆さん！すでに進路先が決定し社会人としての準備をしている人、これからさらに就職活動に挑戦する人など、様々な思いで過ごされている時期ではないでしょうか。どの人にとっても、これから大切な時期となります。学校生活も残り僅かとなり、4月からは確実に高校生活とは違う環境での生活が待っています。社会に出ても戸惑うことがないように、今から準備をしておきましょう。

### 【社会人となる8つの準備】 卒業までに社会人となる心構えを！

①生活リズムを崩さない	就職後の「勤務時間」は学校の「授業時間」よりも長くなる。急に環境が変わっても社会人生活に対応できるよう規則正しい生活を送るようにする。
②時間を守ることを意識する	社会人になると「時間を守る」ことがより大切になる。時間にルーズな人は信用されないと考えよう。「時間を守るのは当たり前のこと」として行動できるよう意識する。
③丁寧な言葉遣いを練習する	社会人のマナーとして、丁寧な言葉遣いを心掛ける。就職先では先輩達と人間関係を築くことが大切。感謝と敬意の気持ちで接することにより、自分自身も大切に扱われる。
④挨拶や返事を意識する	「職場では挨拶、話しかけられたら返事、教えてもらったらお礼」これは社会人の基本的なこと。コミュニケーションはここから始まることを理解する。
⑤自ら学ぶ姿勢を身につける	社会人になると、「授業」を受けるという形式での勉強の機会はないため、必要なスキルを身に付けるには日々の学習が欠かせない。積極的に自ら学ぶ姿勢が大切となる。
⑥健康管理は自己責任と認識する	体調を崩すなど長期で仕事ができない状況になると、会社や仲間に迷惑がかかる。チームワークで仕事をする以上、健康には自分で責任がもてるように意識する。
⑦体力をつける	体調管理のみならず、長く働くためには体力も重要となる。社会人として長く働くためには、今から体力づくりをしておくことが重要で、健康観の育成にもつながる。
⑧人生の目標を見つける	職業観でも学んだように、人生設計をしっかりと考えることで、常に自分の成長を実感できるようにする。これからの人生に向けて目標をもつことが大切である。

### 【働く前に知っておきたい労働法】

みなさんが社会人となる前に、働く人を守るためのルールや法律があることを知っておくことも必要です。  
※皆さんを保護するための様々な法律を総称して、「労働法」と言われています。

◎労働契約時に労働条件の明示 (労働基準法第15条 労働契約法)  
会社は従業員と労働契約を結ぶ際、仕事の内容など特に重要な6項目の労働条件について、口約束だけではなく原則として書面で明示する義務が定められています。

※採用者が希望した場合は、「FAX」や「電子メール」、「SNS」等の方法で明示することができます。ただし書面として出力できるものに限られます。

### 労働条件6項目

- (1) 契約期間はあるのか (無期か有期か)
- (2) どこでどんな仕事をするのか
- (3) 仕事の時間や、休憩時間、残業などの有無
- (4) 賃金の決定や支払われかたなど
- (5) 休日や休暇などの休みはどうなっているのか
- (6) 辞めるときの決まり

その他の様々な「労働法」については、下記の二次元コードから、右のような厚生労働省HP掲載のマンガで、分かりやすく知ることができます。是非ご参照ください。



### 困ったときの相談窓口

◆北海道労働局総合労働相談コーナー ☎ 011-707-2700

労働問題に関するあらゆる分野の相談の受付窓口です。(労働条件、解雇、いじめ、嫌がらせなど)

◆労働条件ホットライン ☎ 0120-811-610

違法な時間外労働・過重労働による健康障害・賃金不払い残業などの問題について電話相談できる窓口です。

◆みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)

差別や暴力、いじめなどの人権に関わる問題、☎ 0570-003-110  
男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム労働法、パワーハラスメント、セクシャルハラスメント等に関する電話相談窓口です。

◆身近な地域の相談窓口 ※各地域のハローワーク

地域の相談窓口は、お近くのハローワークへご相談ください。