

# セーフティライフ

快適な学生生活を送るために



前、見えてますか？  
未来を想像しよう



筑波大学  
University of Tsukuba

Japanese Version

2020

# はじめに

---

筑波大学の学生数は現在16,000人を超えています。5,700人余の教職員と合わせてつくば市の中でも最大のコミュニティを形成しているといえます。皆さんは、北は北海道から南は沖縄まで全国津々浦々から本学に入学しています。更に日本だけでなく、世界の様々な国からも留学生が集まっています。留学ビザによる学生はすでに2,600人を超えました。構内を行き交う学生たちを見ていると、筑波大学は真に国際色豊かな大学に生まれ変わりつつあることが実感できます。本学は、まさに「開かれた大学」として障がい者やLGBTを含め多様多彩な学生を擁する総合大学です。また、地域との関係性においてもオープンになっています。大学と周囲を分ける壁がありません。見様によっては自由に行き来ができ物理的にも開かれた大学です。教職員と学生の交流、留学生も含めた学生同士の交流、地域社会との交流など、入学してから積極的に人の輪を広げていくには最適な開かれた環境のコミュニティともいえます。

新しく入学する皆さんは地方から一人で筑波に来て、初めて一人暮らしをする人がほとんどでしょう。遠い地域から来た場合は学生宿舎に入寮する人も多いと思います。一人暮らしあるいは宿舎の集団生活は、それまでの家族というコミュニティとは異なるストレスがかかります。今まで家族として分担してきた様々な生活上の問題も一人で解決しなければなりません。学びの場としての大学での学修と、生活の場としての自立した暮らしとの両立は案外難しいものです。そして、人がコミュニティの中で生活を営んでいくにあたっては、自己の責任において自立的な生活を送ることが求められ、遵守すべきルールを守り、果たすべき義務や、互いに協同してやらなければならない事がたくさんあります。

夢と希望にあふれ、快適で充実した学生生活をおくるためには安全で安心な環境は不可欠です。そのために全学的な体制を整えるのはもちろんですが、日ごろから学生の皆さんも一人ひとりが自覚的に行動するとともに、万が一トラブルに巻き込まれたときの対処法を知っておくことは重要です。

この冊子は、日常生活の安全確保（セーフティライフ）のために心得ておきたい基本的な事柄や、事件・事故に遭った時の対処方法等についてまとめたものです。是非、熟読するとともに、万が一のためにいつでも手の届く所に置いてください。

副学長（学生担当）  
佐藤 忍

# 目 次

はじめに

目次

## ■学内連絡先

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 元気な声の定期便 / 報告・連絡・相談を！          | 2 |
| 連絡先一覧                          | 4 |
| 聞きたいこと・困ったことがある方は総合相談窓口・学生相談室へ | 5 |
| ケガや急病、こころの問題は保健管理センターへ         | 6 |
| その他、困ったときの学内サポート               | 7 |

## ■交 通

|                 |    |
|-----------------|----|
| 交通機関、ここに気をつけよう  | 8  |
| 自転車の事故と損害賠償について | 9  |
| つくバイクライフガイド     | 10 |
| ハザードマップ         | 12 |

## ■防 犯

|              |    |
|--------------|----|
| 夜間の外出は気をつけて  | 13 |
| ストーカーから自分を守る | 14 |
| 盗難を防ぐために     | 15 |

## ■カルト・悪徳商法

|                    |    |
|--------------------|----|
| 曖昧な態度が相手を引き寄せる     | 16 |
| 正体を隠した悪質なカルト団体に注意  | 17 |
| いらなければハッキリ断る！      | 18 |
| 知っていますか？クーリング・オフ制度 | 19 |

## ■学生生活・健康管理

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 正しい生活習慣を身につけよう            | 20 |
| 正しい食生活は健康の基本              | 21 |
| 学生宿舎 - 安全・快適に暮らすために -     | 22 |
| インターネットでのトラブルから身を守る       | 23 |
| アルバイトをする前に知っておきたい7つのポイント  | 24 |
| 未成年者の飲酒は、法律違反！            | 26 |
| 薬物には絶対に手を出さないで            | 28 |
| ハラスメントの被害に遭わない・ハラッサーにならない | 29 |
| デートDVを知っていますか？            | 30 |

## ■海外渡航

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 学生の皆さんが海外渡航する際の7つのチェック事項 | 31 |
| 海外安全危機管理                 | 32 |
| 海外渡航届の提出のお願い             | 34 |

## ■災害・緊急時の対応

|                    |    |
|--------------------|----|
| 筑波キャンパス緊急避難場所      | 35 |
| 災害から身を守る           | 36 |
| AED（自動体外式除細動器）設置場所 | 38 |
| 非常用電話機って？          | 39 |
| 筑波大学緊急時一斉メールについて   | 40 |

あとがき

学内連絡先

交通

防犯

カルト・悪徳商法

学生生活

海外渡航

災害・緊急時の対応

# 元気な声の定期便／報告・連絡・相談を！



大学生になって、初めて一人暮らしをするという人が多数いると思います。これまで一緒に暮らしてきた家族の皆さんは、あなたが元気に過ごしているのか、一番心配していることでしょうか。

自分が、元気に楽しく学生生活を過ごしていることを家族の皆さんに定期的に報告することは、一人暮らしをしている学生の義務ではないでしょうか。

また予期しない事件・事故や不運な出来事に遭遇したとき、自分一人では解決困難な問題に直面し、思い悩んだりしたときには、直ちに報告・連絡・相談をしてください。

## 家族との連絡は・・・

- 家族からの連絡（電話、メール）には、必ず返事をしましょう。返信がないために、家族が心配して大学を訪ねて来る事例は、決して少なくありません。
- 携帯電話を紛失した場合は、必ずその旨を家族に連絡してください。
- 家族には、あなたの所属する教育組織対応のエリア支援室（事務室）の連絡先を伝えておいてください。家族の方が大学に連絡する際、どこに電話をかければ良いか分からないことが多いようです。

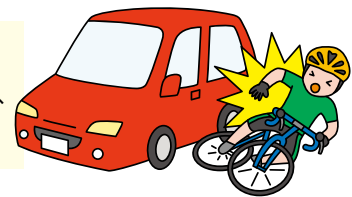
## TWINS（教育情報システム）への現住所の登録及び連絡先情報の確認を！！

- 現住所等は、必ず TWINS の「学生情報参照」→「連絡先情報」→「本人連絡先」で登録してください。
- TWINS の「連絡先情報」欄の国内緊急連絡先及び帰省先を必ず確認してください。
- ※ 緊急時や災害時等に迅速な連絡を行うため必要です。  
また、各連絡先に変更が生じた場合には、あなたの所属する教育組織対応のエリア支援室（事務室）に申し出るとともに、本人連絡先欄は、ご自身で修正してください。

## 交通事故を起こしたとき、交通事故に遭ったときは

対応エリア支援室（事務室）へ

- 警察に届けた後、あなたの所属する教育組織対応のエリア支援室（事務室）に、「事件・事故届」により事故についての報告・連絡をしてください。



## 暴力事件、盗難被害等に巻き込まれたときは

対応エリア支援室（事務室）へ

- 警察に届けた後、あなたの所属する教育組織対応のエリア支援室（事務室）に、「事件・事故届」又は「盗難届」により事件・被害等についての報告・連絡をしてください。



## 課外活動中又はその移動中に事故に遭ったときは

顧問教員及び学生生活課へ

- 課外活動中又はその移動に伴う事件・事故等については、直ちに顧問教員に連絡・報告するとともに、学生生活課学生支援（課外）にも連絡・報告をしてください。「安全を第一に！ 無理のない計画を！」

## ケガや急病、学業、進路、対人関係等の悩みがあるときは

保健管理センター・総合相談窓口へ

- 保健管理センターでは、学生に対する応急診療（内科、整形外科、歯科）と精神的な問題に対応する精神保健相談（精神科）があります。（P.6）
- 総合相談窓口（第一エリア：スチューデントプラザ学生生活支援室内（1D 北棟3階）および春日エリア：7B 棟 215 に開設）でも相談を受け付けています。なお、電話での相談も可能です。（P.5 参照）

※ 一人で悩まず気軽に保健管理センターまたは総合相談窓口へ

## こんな事が起きたらすぐに連絡を！

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 構内での事件・事故、不審者発見など緊急時     |  |
| 筑波大学本部防災センター             | 029-853-2079（24時間対応）<br>※非常用電話機でも対応できます。（詳しくは、P.38 参照） |
| 事件・事故の報告、宗教勧誘や消費者被害の相談など |  |
| 対応エリア支援室                 | 対応エリア支援室連絡先（次頁を参照）                                     |
| 学生生活課学生支援（学生生活）          | 029-853-6092、2245                                      |
| 課外活動中の事件・事故の報告           |  |
| 顧問教員及び学生生活課学生支援（課外）      | 029-853-2247、2248、2250                                 |
| 学生宿舎でのトラブル、問合せなど         |  |
| 学生生活課厚生・宿舎               | 029-853-2265、2266                                      |
| ケガ、病気による一時治療など           |  |
| 保健管理センター                 | 029-853-2410   |
| 精神保健相談                   |  |
| 保健管理センター                 | （精神科受付）029-853-2411〔予約制〕                               |
| 学生相談                     |  |
| 学生相談室                    | （相談受付）029-853-2415〔予約制〕                                |
| なんでも相談、学生生活における相談全般      |  |
| 総合相談窓口                   | （スチューデントプラザ）029-853-8430<br>（春日エリア）029-859-1207        |

## つくば市周辺の学外機関連絡先

|  |              |
|--|--------------|
| つくば警察署                                 | 029-851-0110 |
| つくば市消防本部                               | 029-851-0119 |
| 筑波大学附属病院（平日8:30~17:15）                 | 029-853-3572 |
| （夜間17:15~翌日8:30）土・日祝祭日                 | 029-853-3110 |
| 筑波メディカルセンター病院                          | 029-851-3511 |
| つくば市消費生活センター（平日9:00~12:00、13:00~16:00） | 029-861-1333 |
| 茨城県いのちの電話つくば（24時間対応）                   | 029-855-1000 |

**非常時に備え携帯電話へ登録しておきましょう!!**

# 連絡先一覧

| 各エリア支援室・事務室の連絡先  |  |   |
|--|--|---|
| 学群・学類・学位プログラム  | 学術院・研究群(専攻)・学位プログラム  |   |
| 人文社会エリア支援室(1A棟3F) TEL:【*1】029-853-4022 【*2】029-853-4468 FAX:029-853-6315 |  |   |
| 人文・文化学群<br>社会・国際学群   | 人文学類【*1】<br>社会学類【*1】<br>社会国際学教育プログラム【*2】                       | 人文社会ビジネス科学学術院人文社会科学研究群【*1】<br>人文学、国際公共政策、国際日本研究   |
| 数理物質エリア支援室(1A棟3F) TEL:029-853-6142 FAX:029-853-6305                      |  |   |
| 生命環境学群<br>理工学群   | 地球学類<br>数学類<br>物理学類<br>化学類                                     | 理工情報生命学術院数理物質科学研究群<br>数学、物理学、化学、応用理工学、国際マテリアルズイノベーション   |
| 生命環境エリア支援室(2B棟3F) TEL:029-853-4804 FAX:029-853-6316                      |  |   |
| 人文・文化学群<br>生命環境学群  | 比較文化学類<br>日本語・日本文化学類<br>生物学類<br>生物資源学類                         | 理工情報生命学術院生命地球科学研究群<br>生物学、生物資源科学、農学、生命農学、生命産業科学、地球科学、環境科学、環境学、山岳科学<br>理工情報生命学術院国際連携持続環境科学専攻   |
| 人間エリア支援室(2A棟2F) TEL:029-853-8084 FAX:029-853-5747                        |  |   |
| 人間学群   | 教育学類<br>心理学類<br>障害科学類  | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群<br>教育学、心理学、障害科学  |
| システム情報エリア支援室(3A棟2F) TEL:029-853-4980 FAX:029-853-5717                    |  |   |
| 社会・国際学群<br>理工学群<br>情報学群  | 国際総合学類<br>応用理工学類<br>工学システム学類<br>社会工学類<br>総合理工学学位プログラム<br>情報科学類 | 理工情報生命学術院システム情報工学研究群<br>社会工学、サービス工学、リスク・レジリエンス工学、情報理工、知能機能システム、構造エネルギー工学、エンパワーメント情報学  |
| 体育芸術エリア支援室(5C棟2F) TEL:029-853-2731 FAX:029-853-2805                      |  |   |
| 体育専門学群<br>芸術専門学群   |  | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群<br>ニューロサイエンス、ヒューマン・ケア科学、パブリックヘルス、スポーツ医学、体育学、スポーツ・オリンピック学、体育科学、コーチング学、芸術学、デザイン学、世界遺産学<br>人間総合科学学術院スポーツ国際開発学共同専攻<br>人間総合科学学術院大学体育スポーツ高度化共同専攻 |
| 医学医療エリア支援室(4A棟2F) TEL:029-853-2916 FAX:029-853-3411                      |  |   |
| 医学群  | 医学類<br>看護学類<br>医療科学類   | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群<br>医学、看護科学、フロンティア医科学、公衆衛生学<br>人間総合科学学術院国際連携食料健康科学専攻  |
| 図書館情報エリア支援室(7B棟2F) TEL:029-859-1130 FAX:029-859-1453                     |  |   |
| 情報学群   | 情報メディア創成学類<br>知識情報・図書館学類                                       | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群<br>情報学   |
| 社会人大学院等支援室(東京キャンパス3F) TEL:【*3,*4,*5】 FAX:03-3942-6824                    |  |   |
|  | 【*3】TEL:03-3942-6817   | 人文社会ビジネス科学学術院ビジネス科学研究群【*3】<br>法学、経営学  |
|  | 【*4】TEL:03-3942-6812   | 人文社会ビジネス科学学術院法曹専攻【*4】<br>人文社会ビジネス科学学術院国際経営プロフェッショナル専攻【*3】   |
|  | 【*5】TEL:03-3942-6814   | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群【*5】<br>カウンセリング、カウンセリング科学、リハビリテーション科学、スポーツウエルネス学  |
| グローバル教育院事務室(総合研究棟A7F:703) TEL:【*6,*7】 FAX:029-853-5967                   |  |   |
| グローバル教育院<br>地球規模課題学位プログラム【*6】  |  | グローバル教育院<br>ヒューマニクス【*6】   |
|  | 【*6】TEL:029-853-7085   | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群<br>ヒューマンバイオロジー【*6】、ライフイノベーション(病態機構)及び(創薬開発)【*7】  |
|  | 【*7】TEL:029-853-3662   | 理工情報生命学術院システム情報工学研究群<br>ライフイノベーション(生物情報)【*7】<br>理工情報生命学術院生命地球科学研究群<br>ライフイノベーション(食料革新)、(環境制御)、(生体分子材料)【*7】  |

# 聞きたいこと・困ったことがある方は 総合相談窓口・学生相談室へ

よくあるご相談は…

自分の考えていることや  
悩みを聞いてほしい

どこに相談に行けば  
よいのか教えてほしい

自分の性格について  
考えたい

将来について  
悩んでいる

研究室や授業に  
行けない  
やる気が出ない

対人関係で悩んでいる

## 対象

学類生・専門学群生・大学院生・研究生等、本学に所属している学生  
\*保護者や教職員の皆様の本学学生に関するご相談にも応じます

## 方法

総合相談窓口は**予約不要**です。開室時間内に直接お越しください。  
学生相談室は**原則予約制**です。まずは学生相談室受付までご連絡ください。  
\*緊急時は**予約の有無に関わらず対応します**ので遠慮なくご相談ください。  
両相談室ともお電話でのご相談も承っています。 **費用は無料**です。

## 特徴

総合相談窓口・学生相談室は、公認心理師・臨床心理士・大学カウンセラー等の専門資格を持ったカウンセラーが相談に応じます。学生の皆さんの悩み、疑問などについてカウンセリングや助言を行いますので、学生生活を送っていて何かうまくいかないと感じたら、お気軽にご利用ください。総合相談窓口は**春日エリア**でも開室しています。

なんでも相談窓口です 困ったらまずはお気軽にこちらへ！  
必要に応じて 医療機関・他の相談機関等もご紹介します

担当者がついて  
じっくり相談できます

総合相談窓口(スチューデントプラザ)

総合相談窓口(春日エリア)

学生相談室

開室日時

原則平日  
午前 9:30～12:15  
午後 13:30～17:00  
\*なるべく閉室時間の30分前までにお越し下さい

原則平日  
午前 9:30～12:15 or  
午後 13:30～16:30  
のどちらか  
\*なるべく閉室時間の30分前までにお越し下さい

平日9:30～17:00



場所

スチューデントプラザ1D北棟3階

学生面談室(7B215)

大学会館B棟4階

お問い合わせ・ご予約等は…

TEL

総合相談窓口スチューデントプラザ  
総合相談窓口春日エリア  
学生相談室

029-853-8430  
029-859-1207  
029-853-2415



総合相談窓口の開室予定詳細は左記QRコードか大学公式HPへ(キャンパスライフ)→総合相談窓口)

すべての相談室でのご相談の秘密は守られます。安心してご相談ください。

# ケガや急病、こころの問題は保健管理センター(ホケカン)へ



保健管理センターでは、学生に対する応急診療や精神保健相談を行っています。

## 保健管理センターとは



## CAMPUS MAP



○ 大学が設置する医療施設です。診療科は、内科、整形外科、歯科、精神科です。

○ 受診時には学生証を持参し、お越しく下さい。

○ 受付時間は、平日の午前 9:15～11:40、午後 13:30～15:00 です。

○ 診療料金は一般の医療機関の半額程度です。

[例] かぜ(急性上気道炎) 800 円、ねんざ 1,300 円、初期の虫歯 1,500 円、精神科診療 2,000 円

○ 詳しくは、保健管理センターのホームページをご覧ください。

<http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/>

【応急診療受付：029-853-2410 / 精神科予約受付：029-853-2411】



〔保健管理センター HP〕

## 応急診療(内科、整形外科、歯科)とは

○ ケガや病気のとときに応急に行う診療(初診のみ)です。

○ 予約はいりませんが、先着順です。

## 精神保健相談(精神科)とは

○ 専門の精神科医が相談・治療に応じます。

○ 気分の落ち込みや浮き沈み、意欲の低下、不眠、食欲不振などのメンタルヘルスを対象とします。

## 精神保健相談(精神科)の流れ

① 原則、予約制です。まずは精神科受付までご連絡ください。

② 精神科受付にご希望の相談日時をお伝えください。予定を調整します。

(緊急の場合はできるだけ配慮しますので、遠慮なくそのことをお話してください)

③ 予約日時に学生証を持参し、保健管理センター受付(2階)までお越しください。

④ 診療の秘密は守られます。安心して受診してください。

【精神科予約受付：029-853-2411】



# その他、困ったときの学内サポート

「総合相談窓口」、「学生相談室」、「保健管理センター」の他に、学生の皆さんをサポートするために、ダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター、留学生相談室、ハラスメント相談センター（詳しくは、P.29 参照）があります。学生生活で何か困ったことがあったら、大学内の各相談窓口を利用して下さい。

## ダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター（DAC センター）とは

【場所】スチューデントプラザ1D 棟2F

DAC センターは、性別、国籍、文化の違い、年齢、障害の有無にかかわらず、人の可能性と多様性を尊重し、学びあえる大学づくり、そして個性を活かし、能力を発揮できる共生キャンパスづくりの推進を目的に開設されました。ダイバーシティ推進・障害学生支援・学生のキャリア形成支援に取り組み、以下の相談を行っています。

<DAC センターの業務>

- ・ 本学のダイバーシティの推進に関すること
- ・ キャリア形成支援に関すること
- ・ 就職支援に関すること
- ・ 障害学生支援に関すること
- ・ LGBT 等に関すること

[DAC センター HP]

<http://dac.tsukuba.ac.jp>



### LGBT 等の相談

- 【受付時間】原則、平日の午前（8:30～12:15）  
及び、午後（13:15～17:15）  
対応時間は1回の相談につき60分程度
- 【受付形態】予約制
- 【電話番号】029-853-8504
- 【E m a i l】diversity-au@un.tsukuba.ac.jp
- 【相談内容】LGBT 等に関する相談

### 障害学生支援の相談

- 【受付時間】原則、平日の午前（8:30～12:15）  
及び、午後（13:15～17:15）
- 【受付形態】予約制
- 【電話番号】029-853-4584
- 【E m a i l】shougai-shien@un.tsukuba.ac.jp
- 【相談内容】障害のある学生への修学上の支援に関する相談

### 個別キャリア相談

- 【受付時間】原則、平日の午前（8:30～12:15）  
及び、午後（13:15～17:15）  
1回の相談につき40分程度
- 【受付形態】予約制（電話もしくは就職課窓口にて）
- 【電話番号】029-853-8444
- 【E m a i l】syushokuka@un.tsukuba.ac.jp
- 【相談内容】学生のキャリア・進路・就職相談

### 留学生相談室とは

【場所】大学会館C棟9P204

留学生相談室は留学生の皆さんが満足していく学生生活を送れるように、修学・生活上の問題をはじめ、留学生の様々な問題に関する相談室です。留学生アドバイザーと臨床心理士が皆さんの相談に乗り、サポート致します。

- 【開室時間】本学ホームページでご確認ください。  
<http://www.tsukuba.ac.jp/students/international/counseling.html>
- 【相談言語】日本語、英語、中国語
- 【受付形態】予約は必須ではありませんが、相談中の場合は、すぐにご相談に乗れないこともあるため、予約した上でお願いいただいた方がスムーズです。
- 【電話番号】029-853-6240
- 【E m a i l】gc-support@un.tsukuba.ac.jp

### CAMPUS MAP



# 交通手段、ここに気をつけよう



学外はもちろん、学内においても学生一人ひとりが交通規則を遵守しましょう。交通事故は他人事ではありません。不慮の事故に遭わないよう細心の注意を払い、有意義な学生生活を送ってください。  
※日本の交通規則では、自動車・バイク・自転車は、車道の左側を走行することとなっています。

## 自転車

- 休み時間中の学内移動の際は特に混雑するため、スピードの出しすぎによる衝突・接触に注意しましょう。
- 安全確保のため、点字ブロックやその周辺及び建物の出入口付近には、絶対に駐輪しないでください。  
(災害時及び目の不自由な方にとって非常に危険です!)  
学外においては、コンビニ等に自転車を放置しないでください。
- 荷物・傘等が車輪に巻き込まれ、身体が前に投げ出される事故が発生しています。注意しましょう。
- 雨天時の傘さし走行や夜間の無灯火走行、携帯電話や携帯音楽プレイヤーを使用しながらの運転、イヤホンやヘッドホンで音楽等を聴きながらの運転は重大な事故につながります。絶対にやめましょう。
- ※ 茨城県道路交通法施行細則により、運転中の携帯電話の利用は罰則が規定されています。詳しくは茨城県警察ウェブサイト!!

## 路線バスを活用したキャンパス交通システムの不正利用はしない!

- キャンパス交通システムの利用には、学生証に貼付された利用証(特殊定期券)が必要です。有効期限が過ぎた利用証での乗車はもちろん、有効期限を隠して下車したり、他人に利用証を貸したりすることは不正利用にあたります。
- 不正利用した者は、運送約款に基づき、違約金(数十万円を超えた例も数件発生)を支払わねばならず、学内においても厳しい処分を受けます。
- ※ 有効期限が過ぎた場合は、速やかに更新するか、更新しない場合は、必ず利用証を剥がしてください。

## バイク

- 歩道はもちろん、ペDESTリアンデッキも、バイク乗り入れ禁止です。  
なお、学生宿舎で駐輪場に停めるために乗り入れる場合は、バイクを手で押して移動させてください。
- スピードの出しすぎに注意するとともに、身の安全を守るためにもヘルメットを必ず着用してください。
- 交通標識に注意し、速度制限、駐車禁止などの指示を遵守しましょう。

## 自動車

- 学内は、学生の身の安全を考え、30km/時と速度制限を設けていますが、学生の関係する交通事故が多発しています。また、学外においては過去に死亡事故が発生したこともあります。
- 事故の原因は、スピードの出しすぎ、交差点での一時停止・徐行違反、交通標識無視など、初歩的なものばかりです。交通規則を遵守し安全運転を心がけてください。多くの事故が避けられます。
- 自動車運転中に携帯電話を手を持って通話したり、メールの送信などのために画面を注視したりすることは、道路交通法で禁止されています。安全な場所に駐車してから使用してください。

※ 自転車・バイク及び自動車で学内に駐輪または駐車する場合は、許可証の貼付が必要です。所属する対応エリア支援室で所定の手続きを行ってください。

## ここに気をつけよう、放置されている自転車があっても…

### 占有離脱物横領罪

- 使用されていないように見える他者の自転車を盗用し、警察に補導されるケースが増えています。これは、『占有離脱物横領罪』という罪に問われます。落ちていた財布を自分の物にしてしまうのと同じです。  
盗んだ自転車が乗り捨てられた可能性もあります。放置自転車はあなたのものではないことを自覚しましょう。

### 懲戒処分

- 悪質な交通規則違反(飲酒、大幅な制限速度超過、無免許)や重大な過失によって交通事故を起こした場合は、懲戒(懲戒退学、停学又は訓告)に処せられる場合があります。

# 自転車の事故と損害賠償について

本学では学生の約8割が自転車を利用しており、学内・学外を問わず、通学や買い物などで多くの学生が交通手段として利用していることから、自転車による事故も多発している状況です。

もし、歩行者に衝突すれば相手に怪我をさせるだけでなく死亡させてしまうこともあり、過去の報道では、刑事的な罪に問われ、民事的にも数千万円の損害賠償請求をされたケースもあります。

自転車は、自動車のように損害賠償責任保険への加入義務がないため、保険に入っていない方も多いと思いますが、もし損害賠償請求を受けた場合、多額の賠償金を自己負担することとなります。

もしもの事故に備えて、以下に示す「TSマーク」という制度がありますので、是非加入してください。

## TSマークには 保険が付いているので安心です!

**年に一回、自転車安全整備店で、点検・整備を受けると、そのしるしとしてTSマークが自転車の貼付されます。**

TSマークには賠償責任保険と傷害保険の2つがセットになった1年間の付帯保険が付いているので、もしもの時に安心です。

お近くの自転車安全整備店へご相談ください。

**年1回の点検・整備でTSマークの継続更新!**

このマークが目印です!

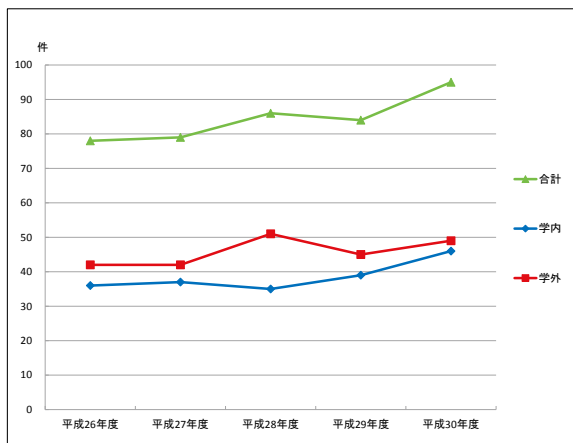




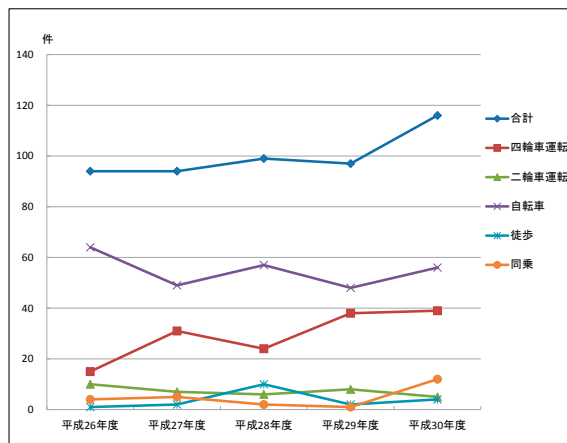

出典：(公財) 日本交通管理技術協会

## 大学で把握している学生の交通事故状況 (平成26～30年度)

《交通事故件数グラフ》



《運行形態グラフ》



## ここに気をつけよう、学生の皆さんへ・・・

### 交通事故の件数が急増!!

- 茨城県は交通事故の発生件数が、毎年上位に入っているため、県や市、警察では、交通事故防止キャンペーンなどを実施しています。なお、大学においてはこれらのキャンペーンに参加するとともに、独自に立哨指導や自転車安全運転講習会などを実施し、交通事故防止の取り組みを行っていますが残念ながら交通事故件数は増加傾向です。事故に遭わないためにも、まずは、皆さん一人ひとりが交通事故防止に努めてください。

### 自転車に関わる交通事故が激増!!

- 自転車による骨折事故や過去には死亡事故も発生しています。交通事故に遭わないように気をつけることはもちろんですが、地域住民の方からは筑波大生の自転車マナーが悪く非常に危険であり、危うく事故を起こしそうになったなどの指摘を受けています。今一度、P.8の「交通手段、ここに気をつけよう」やP.10の「つくバイクライフガイド」を確認し、地域住民の一員として、周囲に気を配りながら安全で快適な生活を心がけてください。



## 自転車の ルールとマナー

自転車は車やバイクと同じ「車両」です。そのため、交通規則（ルール）に従わなければ、道路交通法違反により重い罰則が課されます。自転車のルールとマナーを理解し、安全に自転車を利用しましょう。

筑波大学の広大なキャンパス、買い物、映画…どこへ出かけるにしても、自転車を利用する機会が多くなると思います。自転車というのは使いやすく便利な乗り物ですが、使い方によっては人や物そして自分自身をも傷つける「凶器」にもなりかねません。安全で快適な筑波大での自転車生活（つくバイクライフ）を営めるよう、ここでは自転車の基本的なルールとマナー・自転車のメンテナンスの仕方をご紹介します。

### 自転車は、車道の左側を通行する

自転車は車両です。車道の左端に寄って走行してください。「歩道通行可」の標識のない場所では、安全のためにやむを得ないと認められるときは歩道を通行することができますが、歩行者が優先ですので、傍らを通るには徐行するなど走行に注意してください。歩行者に思いやりのある運転を心がけましょう。

⊘ 違反した場合、道路交通法第 17 条、第 18 条により **3ヶ月以下の懲役又は 5万円以下の罰金**

### 信号・標識に従う

従うことは当たり前のことですが、信号・標識の無視は一時不停止に次いで多い交通事故の要因です（自転車に過失がある場合）。大学内には見通しの悪い場所がたくさんあります。信号無視、標識を無視しての歩道・車道への飛び出しは大変危険ですのでやめましょう。

⊘ 違反した場合、道路交通法第 7 条により **3ヶ月以下の懲役又は 5万円以下の罰金**

### 夜間は、ライトをつける

夜間はライトを点灯しなければなりません。夜間の無灯火は非常に危険で、車や歩行者が自転車の存在に気付かないため事故へとつながります。また、歩行者に気付かず事故を起こしてしまう危険性もあります。

⊘ 違反した場合、道路交通法第 52 条第 1 項、第 62 条により **5万円以下の罰金**

### 二人乗り・並列走行はしない

二人乗りは、ハンドル操作がしにくく、ブレーキも効きづらくなるため大変危険です。専用の座席を用いて幼児を乗せる場合以外は禁止されています。また、並列走行も認められていません。守らないと歩行者の迷惑になるだけでなく、自分が事故に巻き込まれる危険もあります。

⊘ 違反した場合、道路交通法第 19 条、第 57 条第 2 項により **2万円以下の罰金**

### 雨の日の傘差し運転は危険

路面がすべりやすくなっている上に、傘を差しながらの片手運転は非常に危険です。さらに傘が歩行者、車、バイクと接触するという事故にもなりかねません。雨の日は徒歩、電車、バスで移動するか、自転車に乗るならばレインコートなど走行への支障が少ない雨具を使用して乗りましょう。

⊘ 違反した場合、道路交通法第 71 条第 1 項 6 号及び都道府県公安委員会が定めた道路交通法施行細則により **5万円以下の罰金**

### 音楽を聴きながら、携帯電話を使いながらの運転はやめよう

イヤホンをしていると、車が近づいてくる音や人の声など周囲の状況が把握しにくくなります。また、携帯電話でメール・電話をしながらの運転は前方不注意、片手運転となるため大変危険です。自転車に乗るときはイヤホンをはずし、携帯電話等を使用しながらの片手運転はやめましょう。

⊘ 違反した場合、都道府県公安委員会が定めた道路交通法施行細則により **5万円以下の罰金**

### 迷惑な駐輪は渋滞・事故のもと

駐輪場などの決められた場所以外には駐輪しないでください。また点字ブロック上や周辺への駐輪は厳禁です。歩行者の迷惑となるだけでなく、車椅子の方や目の不自由な方にとっては、非常に危険であり、通路が狭くなることで渋滞・事故の原因にもなります。さらに災害発生時に避難の妨げとなり非常に危険です。

## 《近年の規則等改正状況》

- ① 茨城県警察（H25.7.1：茨城県道路交通法施行細則の一部改正）  
追加規定：携帯電話等に関する規定、イヤホン等に関する規定  
※罰則・・・5万円以下の罰金
- ② つくば市（H26.4.1：つくば市自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例）  
条例のポイント：1 道路（車道）の左側を通行しましょう。  
2 ヘルメットや反射材などを着用しましょう。  
3 自転車の安全点検と保険加入に努めましょう。
- ③ 警視庁（H27.6.1：自転車運転者講習制度）  
講習制度の流れ：危険行為を反復⇒受講命令⇒講習の受講  
※受講命令違反・・・5万円以下の罰金



# 自転車のメンテナンス

タイヤの空気圧やチェーンのさびつきなどにより、乗り心地は異なってきます。また、ねじのゆるみなどのメンテナンス不足は思わぬ事故にもなりかねません。安全・快適に乗るためにこまめに点検して、大切にるようにしましょう！

### 5分でできる点検項目

**サドル**  
またがったときに地面に両足先がしっかりつくか、不安定ではないか。

**カギ**  
壊れていないか。

**反射板**  
破損、汚れがないか。

**チェーン**  
さび付いていないか、はずれていないか。

**ハンドル**  
曲がっていないか、グラグラしていないか。

**ベル（警音器）**  
きちんと鳴るか。

**ブレーキ**  
前輪・後輪を別々にかけてみて、ブレーキのきき具合が甘くなっていないか。

**ライト**  
きちんと点灯するか、明るいか。

**タイヤ**  
空気が入っているか、タイヤが磨り減っていないか。

**ICタグ**  
はがれていないか。

裏面の白ラベルを剥がして貼付!!

⇒最後に乗ってみて、異常な音がしないか確かめましょう。  
異常があったら自転車店で見てもらいましょう

※学内では、ICタグが貼付されていない自転車は撤去対象となります。

警視庁：自転車の交通安全サイト

一部都内の情報が掲載されておりますが、以下の自転車安全利用五則など、交通事故防止に係る各種情報が掲載されていますので、ご活用ください。



### 《自転車安全利用五則》を守りましょう!!

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
  - ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - ・夜間はライトを点灯
  - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

# ハザードマップ



交通

- 大学周辺では、事件・事故が多く発生しているため、特に多い窃盗事件に係るエリアごとの発生件数及び痴漢被害等の発生箇所の一部を示しています。
- 自転車による事故が多く発生している場所における事例を紹介しています。この場所以外でも事故は発生しますので、交通規則を遵守するとともにスピードの出し過ぎには注意し、交差点では十分に左右確認をしてください。なお、歩道やペDESTリアンデッキ（以下「ペデ」という。）は歩行者が優先であることを忘れず、譲り合いの心で安全に走行してください。また、雨の日のペデは滑りやすい場所もあるため十分に注意し走行してください。ながら運転（傘差し、スマホ操作、イヤホン等装着など）は非常に危険な行為であり、道交法違反となりますので、安全のため絶対に行わないでください。

## 本学周辺地域における盗難事件の状況

2018年8月～2019年7月  
つくば中央警察署調べ

- ☀ 窃盗事件発生件数
- 痴漢被害発生箇所
- ✕ 交通事故多発箇所
- 🕒 夜間要注意地域
- ペDESTリアンデッキ（略称「ペデ」）

### 松美池前合流地点

一般道から構内に入りペデと合流する地点であるが、直前が坂道であるため、合流時に自転車同士の事故が多発している。

### 春日4丁目付近交差点

大学の直ぐ外側にある一般道（裏道）であり、車の交通量も多く、近隣は、学生のアパート街であるため、自転車と車の事故が多発している。

### 平砂トンネルから野球場入口までの市道（歩道）

双方の出入口の交差点には信号がないため、飛び出しによる事故が多発している。なお、この市道はバイク乗入禁止であるが、東西への抜け道としてバイクが走行しているため、自転車との接触事故が多発している。



### 柴崎交差点

桜のスーパー等に行くため、多くの学生が通行しているが、車の交通量も多く、危険な交差点である。過去には死亡事故も発生している。



### 大学公園南交差点

朝・夕の通学・通勤時間帯は、多くの人が利用している交差点で、自転車も車も交通量も多く、危険な交差点である。隣接した構内の横断歩道においても事故が多発している。



### 大学会館前ペデ交差点

谷状になったペデの底にあたり、見通しの悪い交差点である。ペデの構造が下って上るためスピードを出し、交差点で止まらないため事故が多発している。

### ペデと一般道の交差点及びつくば駅までのペデ

一般道は車の交通量も多く、交差点には信号がない。また、近隣には病院や世帯用の住宅街があるため、通院者、子供、高齢者が多く歩いており、歩行者との事故も発生している。

# 夜間の外出は気をつけて



過去には、筑波大学周辺において恐喝・暴行事件が多発しました。大学としてもさまざまな措置を講じていますが、原則はやはり「自分の身は自分で守る」ことです。防犯ブザーや防犯ホイッスル等の防犯グッズを携帯するなど各自防犯を心がけてください。

## 大学としては・・・

- 警備員により、大学敷地内の巡回をしており、防犯に努めています。  
なお、事件が発生した場合は、特別警戒態勢を敷き、巡回を強化しています。
- 外灯を増設するとともに、学内の樹木を伐採して外灯の照明効果を高め、防犯に努めています。

## 一見平和に・・・

- 筑波大学内や学園都市は緑豊かな景観を誇っており、一見平和に見えますが、それは同時に「夜は危ない」という状況も併せ持っており、実際大学周辺地域での事件が多発しています。（前頁のハザードマップ参照）
- 生活にも慣れ、自分や周囲の友人が被害にあっていないからと安心せず、一人ひとりが、防犯の意識を持ちましょう。

## 夜間の外出は・・・

- 夜間の外出はなるべく控えるとともに、止むを得ず外出する場合は、防犯ブザーを携帯したり、一人で出かけることのないように心がけてください。一人で歩いているときに襲われ、財布などを盗られたケースもあります。
- 携帯電話等を操作しながらや周囲の音に気付けない音量で音楽を聴きながらの歩行は避けてください。犯行に及ぶ者は、そのような無防備に見える人を狙います。
- 人通りの少ない道は絶好の犯罪の場所です。絶対に避けるようにしてください。
- 通行中に不審な人物と遭遇しそうになった場合は、迂回するようにしましょう。

## ここに気をつけよう、学生の皆さんへ・・・

### 【住居侵入】

- 犯行に及ぶ者は、玄関やベランダの窓、トイレ・浴室の小窓から侵入してきますので、施錠は確実にして、安全性を高めるためドアチェーンや補助錠も掛けるようにしてください。なお、ちょっとした外出（ゴミ出し等）の間にも狙われた事例がありますので、油断せず必ず施錠しましょう。また、アパートの上層階でも夜間にベランダの窓等から侵入され、被害にあった事例もあります。（上層階だからと安心しないこと!!）
- 訪問者には、必ずドアチェーンを掛けたまま開扉して対応してください。宅配業者を名乗ったり、「駐車場であなただけの車にぶつけてしまったので・・・」と言うなど、犯罪者は様々な手口で侵入してきます。必ず身分証明書を確認しましょう。

### 【女子学生の皆さんは・・・】

- 一人住まいの女子学生を狙った性犯罪や窃盗が各地で発生しています。犯行に及ぶ者は、十分に下見をして、時には尾行をして、女性の一人住まいであることを確認した上で、就寝中や入浴時に侵入してきます。帰宅したら、直ちにドアの施錠をしてください。
- 大学構内又は大学周辺において、女子学生が痴漢被害に遭う事件が発生しています。暗い夜道の一人歩きは避けるようにしてください。

# ストーカーから自分を守る



ストーカー行為は法律で禁止されています。もし、ここで挙げるようなことがあったときは、ひとりで悩まないで、直ちに警察をはじめ信頼できる人に相談しましょう。こじれてしまう前に早めに対応することが大切です。

## ストーカー行為って？

- **面会・交際を要求する行為**：拒否しているのに面会や交際を求める、贈り物を受け取るように要求する、など。
- **つきまとい・待ち伏せ・押しかけ行為**：尾行しつきまとう、通学途中などの行動先で待ち伏せしたり進路に立ちふさがったりする、アパート、宿舎や学校などの近くで見張ったり押しかけたりする、など。
- **無言電話・連続して電話する・メールを送りつける行為**：電話をかけてくるが、何も言わずに不安を感じさせる、拒否しているのに何度も電話をかけてきたり、メールを送りつけたりする、など。
- **監視していると告げる行為**：その日の服装やどういう行動をしたかを告げて監視していることを気づかせる、帰宅した直後に「お帰りなさい」などと電話やメールをする、など。
- **乱暴な言動を行う行為**：大声で「バカヤロー」などの粗野な言葉を浴びせる、家の前で大声を出したり、車のクラクションを鳴らしたり、乱暴な行動をしたりする、など。
- **名誉を傷つける行為**：中傷したり名誉を傷つけるような内容を告げたり、文書などを届けたりする、など。
- ☆ 特に近年、Twitter や LINE などの SNS 等に、相手を中傷するような文章を掲載することもストーカー行為とみなされることが増えています。

## ストーカー対策

- **早期に手を打つ**：ストーカーの目的はあなたのプライバシーを知ることです。自分の個人情報がすべて盗まれる前に解決策を考えましょう。
- **個人情報の管理はしっかりと**：公共料金の明細書など、氏名・電話番号・住所がわかるものは細かく破ったりリシュレッター処理をしてから捨てるようにしましょう。また、元恋人や元結婚相手によって、別れた後に嫌がらせや腹いせのために、プライベートな写真や映像をインターネット等に掲載されることがあります。そのようなデータを不用意に残さないようにしましょう。
- **断固拒否の姿勢を示す**：ストーカーは、狙った相手との感情的なつながりを特に求めます。決して優しさや弱さを見せてはいけません。犯罪をエスカレートさせるだけです。
- **一人で悩まない**：ストーカー犯罪は自分だけで解決できる問題ではありません。警察をはじめ、信頼できる人に相談することが大切です。
- **被害に遭ったら記録を残す**：犯罪の立証には証拠が必要です。些細なことでも内容や月日、時刻をメモしておくことが大切です。
- ※ **被害に遭ったら、こじれてしまう前に早期に手を打つことが肝要です。警察などに速やかに相談しましょう。**

## ここに気をつけよう、まさか自分は・・・？!

### 【被害者とならないために】

- 最近の傾向では、恋愛のもつれによる別れの際に、相手に別れる意志をはっきり伝えなかったり、友達関係なら良いというような別れ方により、相手があきらめきれず、ストーカー行為に発展しています。
- ※ **曖昧な態度が相手を引き寄せることにも繋がりますので、意志をはっきり伝えましょう。**

### 【加害者とならないために】

- ストーカー行為をしている人の中には、自分がストーカーであると自覚していない人もいます。
  - ・ お付き合いや連絡を断られているのに、強引にコンタクトを取ろうしていませんか？
  - ・ 相手に振り向いてもらいたくて、相手が困るようなことをしていませんか？
  - ・ 自分の気持ちにゆえてくれない相手に対して、怒りを感じて乱暴な言動をしていませんか？
- 上記の行為は、相手にはストーカー行為として受け取られる可能性のある行為です。
- そのような行為をしたくなる衝動にかられたら、あなた自身がトラブルを回避するために、誰かに相談してみましよう。



# 盗難を防ぐために



大学構内外を問わず、自転車をはじめとする盗難被害が相次いでいます。盗難を予防するために防犯意識をもって、常に周囲へ注意を払うことを忘れないでください。

## 盗難予防には・・・

- 学生宿舎やアパートのドアを施錠する習慣をつけましょう。外出時と就寝時には窓も施錠しましょう。また、ドアのチェーンロックや窓用の補助錠をかけるとより効果的です。
- ※ **すぐに戻るから・玄関セキュリティがあるから大丈夫と思うことが大間違い！ ドロボーはその隙を狙っていることを決して忘れないでください。（学生宿舎内でも盗難被害が発生しています。）**
- 自転車等から離れる際は、短時間であっても必ずカギをかけましょう。カギをかけずに盗まれる被害が多発しています。また、ワイヤー錠などを利用して、自転車の2箇所にかぎをかけること（二重ロック）をお勧めします。
- 鍵の管理にも細心の注意を払い、落としたり失くしたりしないようにしましょう。
- 自転車購入時は、必ず防犯登録をしましょう。
- 研究室、図書館、サテライト室に、財布やノートパソコンなどの貴重品を放置しないようにしましょう。

防犯

## 警察の調査によると・・・

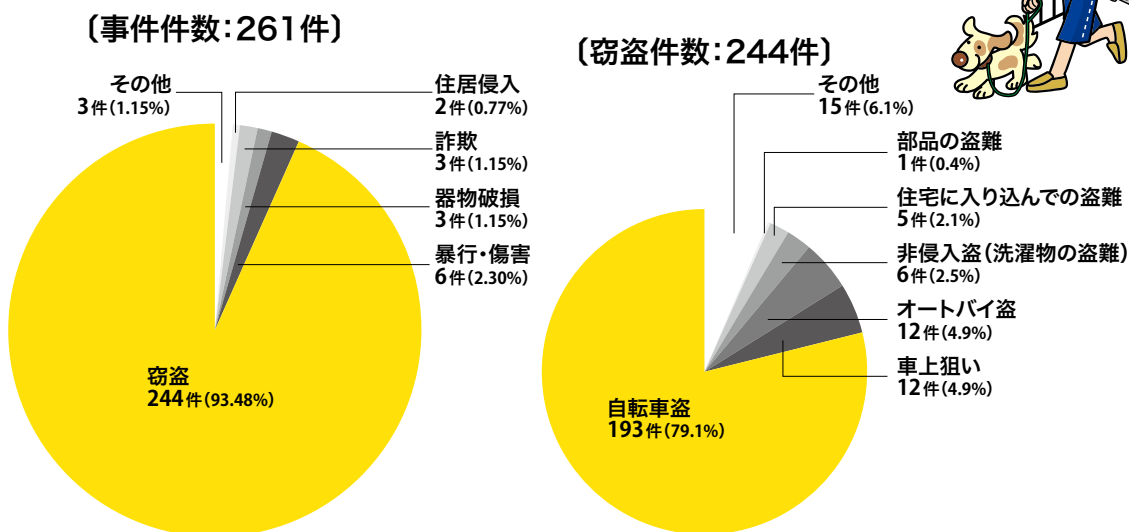
- 泥棒が犯行をあきらめる理由のトップは、「盗むのに時間がかかり、周囲の人にジロジロ見られたから」となっています。

## 不審な人を見たら・・・

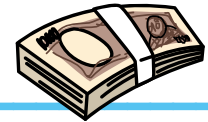
- とにかく近づかないようにしましょう！
- 不審者の状況によっては、近隣の支援室等や本部防災センター等（構内）、または、直接、警察署に通報しましょう。

## 筑波大生が被害にあった事件数

2018年8月～2019年7月 つくば中央警察署調べ



# 曖昧な態度が相手を引き寄せる



毎年、新入生が入学してくる時期には、サークルの勧誘活動などに紛れ、就職活動の時期には、就職活動で悩む学生をターゲットにうまい話や都合のいい話など、甘い言葉を使った悪質な訪問販売や外部の各種団体などからの勧誘が多くなり、その被害も一向に減りません。

安易に自分の氏名や連絡先（LINE や SNS のアカウントを含む）を教えないように注意してください。

## 過去の事例には・・・

- 学生宿舍やアパートでは、一人暮らしを始めたばかりの皆さんを狙い、多くの訪問販売業者などがやってきます。以下は筑波大生の実際の被害事例です。
  - ・「本日かぎりの特別料金」と言われミネラルウォーターとサーバーのセットを買わされた。
  - ・「筑波大生が良く使う教材です」と言われ高額な教材を買わされた。
  - ・「消火器は持っていないと法律違反ですよ」と言われ消火器を買わされた。
- ※ 訪問者の言葉に直ぐに乗らず、契約は慎重に!!
- 「学習塾の講師に登録しませんか」と誘われ、自分も写真を撮られて登録したけれど、仕事はなくネットで『講師陣は筑波大生が多数』と紹介されており、筑波大学のブランドを利用されただけだった。
- 学生サークルと言われ活動に参加していたが、GW（ゴールデンウィーク）が終わる頃になって宗教的な話が出始めたため、学生生活課に相談すると大学公認の団体ではないことが判明し、正体を隠してのカルト勧誘であることが分かり、抜けることができた。ただし、これは、早期に対応が行えた結果であり、相談する機会もなく宗教活動に没頭してしまい、友人とも決別し、大学を辞めてしまった学生もいます。

## 勧誘に使われる手口とは・・・

### 訪問販売

- 「今だけ」、「特別に」、「限定」など、お得感を持たせる場合が多いです。断れない人と判断されてしまうと、契約するまでしつこく勧誘してきます。
- 不安を誘う手口として、「あなた以外はみんな持っていますよ」、「これがないと大変ですよ」などがあります。

### 正体を隠してのカルト勧誘

- 「土曜日に、私たちの勉強会に参加しない？」→「土曜日は用事があるので」→「だったら、あなたの都合の良い日に合わせるから、いつにしようか」と会話を進めることにより、自分で予定を決めさせるように仕向け、誘いを断りづらくさせます。
- 初めは団体名などを明かさずに声を掛けられ、色々話してみると大学のことに詳しく、履修の仕方や勉強のアドバイスをしてくれたり、体調不良の時には弁当を買ってきてくれるなど親切にされた。その後、勉強会・セミナーに誘われ、行く気は無かったがいつも親切にされているので断わりづらく参加してみたところ宗教に関する内容だったという事例もあります。

## ここに気をつけよう、被害を防ぐために・・・

- 不審な勧誘と感じたら、はっきりと断ることが大切です。相手は少しでも自分のペースに引き込もうと様々な言葉で話しかけてきますが、話を聴く必要はありません。「いりません」、「興味ありません」とはっきり断ってください。
- 安易に自分の氏名・連絡先を教えないことが重要です。悪質な勧誘をするグループは裏でつながっている可能性が高く、あなたの個人情報様々なグループに流れていきます。
- 特に4、5、6月は不審な勧誘が多くなります。安易にうまい話や甘い言葉に応じないように注意してください。

# 正体を隠した悪質なカルト団体に注意



正体を隠した悪質なカルト団体は、大学の新生をターゲットに、一見してはカルト団体と分からないような巧妙な手口で勧誘を行ってきます。「わたしはそんな変なことにだまされるはずがない」と思っている人ほど要注意です。

## アンケートと言われ、連絡先を記入してしまった

- 大切な個人情報を安易に相手に教えることのないように注意してください。特に会ったばかりの人と携帯番号を交換した!これは、レッドカードです。(LINEなどのアカウントも同様です。)
- アンケートはどのような団体が、どのような目的であるのかを確認してから答えるのが常識です。なお、学内で文書等を配布するには大学の許可が必要であるため、許可を受けているか確認してください。

## 勉強会に誘われ、行くと言ってしまい、断りづらい

- ◎ 誘う人がすべてそうとは限りませんが、カルト団体は何も分からないうちに取り込むためにやさしく声をかけてきます。以下のような例はマインドコントロールの第一歩になりますので十分注意しましょう。
- ① 「優しく誘われ『勉強会は面白そうですね』と相づちをうったので、断るわけにはいかない」
- ② 「何度も誘われ『行けたら行く』と約束したから行かないとまずい」
- ③ 「あの人が勧めてくれるのだから怪しくないはず」あの人は、自分を認めてくれた人（ほめてくれた人、おだててくれた人等）、親切な人（相談に乗ってくれた人、体調が悪い時に心配してくれた人等）。
- ④ 「勉強会に行くくらいならいいか」、「行って怪しいと思えば帰ればいいし」と安易に行ってしまうと、抜け出せなくなる可能性が高くなりますので、はっきりと断ることが大切です。

カルト・  
悪徳  
商法

## 楽しそうなサークルだと思っていたら・・・

- 最初の勧誘の内容と徐々に違う内容になった。
- 活動の場所が学外のマンションの一室であったり、××センターへ誘われるようになった。
- 何かと親切にされて、いちご狩りに行こう、サッカーをしよう誘われて参加したが、本当の団体の名称や目的は後で知らされた。
- 「君しかわからない話だから、友人や家族には話さないように」と言われたりした。
- 泊まり込みの合宿に誘われサークルの合宿だと思って参加したら、携帯電話、財布、家のカギも合宿中はじゃまだからと預けさせられ、逃げ出そうとしても逃げ出せなかった。

## 「おかしいな」「怪しいな」と思ったら、早めに相談を

- 甘い言葉、優しい言葉に惑わされず、疑問に思ったら、そこで一旦止まりましょう。
- 有名人、偉人等を持ち出したら、怪しいと思きましょう。
- 「意識が高い」「あなたは特別だ」等とほめられたら、注意しましょう。
- ※ 少しでもヘンだなと思ったら、すぐに担任やあなたの所属する学群・学類・研究科対応のエリア支援室あるいは学生生活課へ連絡をしましょう。

# いらないハッキリ断る!



大学生を狙った詐欺や悪質な商法による被害が増加しています。様々な悪質業者等があなたを狙っていることを忘れずに、適切な判断をもって不必要なものは断る勇気を持ちましょう。

## 詐欺・悪質商法に注意!

- 振り込め詐欺：突然、電話がかかってきて、あなた自身や警察官、弁護士などを装って、あなたの家族を信じさせて、現金を振り込ませる行為です。  
帰省先には、定期的に連絡する習慣をつけ、緊急時のために大学（対応エリア支援室学生担当または学生生活課）の連絡先を伝えておきましょう。
- 架空請求詐欺：実在する企業名や公的機関等を騙って、実際には利用していない有料情報サービスの利用料や債権などを請求する文書を電子メールやはがき等で送りつけ、送金を要求する行為です。そういった身に覚えのない請求に対しては、以下のことを心がけてください。
  - ・心当たりのないメール（SMS等）や、ハガキに書かれているアドレス・電話番号に安易に返信・連絡をしない。
  - ・請求されても利用した覚えがなければ現金を振り込まない。
  - ・電子マネーでの支払い要求にも注意する。
  - ・念のため、請求書類は保管しておく。**※不安を感じた場合には、相手に連絡したり料金を支払う前に、消費生活センター等に相談してください。**
- 寸借詐欺：「財布を落としてしまい、とても困っています。いくらか貸してください」などと突然声をかけ、メモ的な借用書を渡して数度に渡って現金をだまし取る行為です。知らない人には安易にお金を貸さないようにしましょう。
- キャッチセールス：街頭で「アンケートに答えて」、「キャンペーンを行っています」などと声をかけ、販売目的であることを告げずに営業所や喫茶店に誘い、商品やサービスの契約をさせる方法です。
- マルチ商法：ネズミ算式に人を勧誘し、その紹介料により利益が得られるシステムです。必ず儲かるという保証はありません。また、あなたが嘘をついて友人や知人を勧誘することは犯罪です。
- 資格取得商法：電話で「今なら受講するだけで〇〇士の資格が取れる」、「近く必ず国家資格になるので、就職に有利になる」などと言って、資格取得教材等の申し込みを執拗に迫ります。曖昧な返事（「結構です。」など）をすると、一方的に契約したことにされてしまう商法です。また、忘れたころに再勧誘を受けるなどの二次被害に繋がるケースもあります。「必要はありません」とはっきり断る態度が必要です。

## サラ金・クレジットカードに注意

- 「消費者金融」は、ATMなどが駅前であり、すぐにカードがつくれて、誰でも簡単にキャッシングできる（融資を受けられる）ようになっています。
- あまりに気軽に借金ができるので、お金を借りているという認識が薄い人がいますが、ごくわずかな借金でも高金利支払いのため、次々と他のサラ金業者から借りることになります。ついには巨額な返済に追われ、本人の学生生活はもとより、家族全員の生活にも深刻な影響を及ぼします。
- クレジットカードは現金がなくても商品を購入できるため、安易に契約し、支払えなくなるケースも起きています。**※特に、リボ払いに注意!!**  
**毎月の返済額が変わらないため、借金をしているという意識が薄れ、返済総額が分かりにくく、利息の多さが実感できなくなる。**
- いくら手軽に利用できるとはいえ、借りたお金は返す、買った品物には代金を支払うのは当たり前なので、セルフコントロール（自己抑制）に自信がない人は、初めから手を出さないようにしましょう。

# 知っていますか？クーリング・オフ制度



訪問販売等一定の取引について、消費者（皆さん）が契約した後に冷静に考え直す時間を与え、一定の期間内であれば、無理由・無条件で契約を解除できる制度です。特に、悪質な商法により不本意な契約をした場合は、特定商取引法のクーリング・オフ制度を活用しましょう。

## クーリング・オフの期間

- 訪問販売（店舗外での契約）  
法定の契約書面が交付された日から8日以内
- 電話勧誘販売（業者からの電話での契約）  
法定の契約書面が交付された日から8日以内
- 連鎖販売取引（マルチ商法による取引）  
法定の契約書面が交付された日、あるいは商品を受け取った日から20日以内
- 業務提供誘引販売取引（内職・モニター商法）  
法定の契約書面が交付された日、あるいは商品を受け取った日から20日以内
- 特定継続的役務提供（5万円を超えるエステティックサービス・美容医療・語学教室・学習塾・家庭教師・パソコン教室・結婚相手紹介サービスを一定期間継続する契約）  
法定の契約書面が交付された日から8日以内 ※中途解約権有

## クーリング・オフの方法

- クーリング・オフは、ハガキに必要事項を書いて「簡易書留」等の記録の残る方法で郵送する。その際、その両面のコピーを取り、「簡易書留」等の受領書と一緒に保管しておく。

ハガキ（簡易書留）での通知例

※クレジット契約の場合は、販売会社と同時にクレジット会社にも通知の必要あり。

|  |   |
|--|---|
| 通知書                                    |   |
| 次の契約を解除します。                            |   |
| 契約年月日                                  | 〇〇〇〇年〇月〇日                                       |
| 商品名                                    | 〇〇〇〇  |
| 契約金額                                   | 〇〇〇〇〇〇円   |
| 販売会社                                   | 株式会社××× <input type="checkbox"/> 営業所<br>担当者△△△△ |
| クレジット会社                                | △△株式会社  |
| 〇〇〇〇年〇月〇日<br>〇〇県〇市〇町〇丁目〇番〇号<br>氏名 〇〇〇〇 |   |

自分から店に出向いたり、広告を見て自分から電話やインターネットで申し込んだ場合などは、通常、クーリング・オフできません。

※通信販売取引は、返品特約制度あり。

返品の可否を確認してから注文しましょう。  
詳しくは最寄りの消費生活センターに相談してください。

### ①つくば市消費生活センター

相談受付 毎週月～金曜日（祝日を除く）

時 間 9:00～12:00 13:00～16:00

電 話 029-861-1333

H P <http://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashi/kankyo/shohi/1000980.html>



### ②消費者ホットライン

相談受付 平日及び土日祝祭日

電 話 局番なし188 いやや!

H P [http://www.caa.go.jp/policies/policy/local\\_cooperation/local\\_consumer\\_administration/hotline/](http://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration/hotline/)



### ③国民生活センター

H P <http://www.kokusen.go.jp/>



# 正しい生活習慣を身につけよう



大学生は受験勉強から解放され、身体的に安定した時期です。しかし、「成人病」は大学生の時期から始まるのです。成人病はかたよった生活習慣に起因する場合が多いので、最近では「生活習慣病」と呼ばれ、肥満、高血圧、糖尿病などがあります。文明病とも言えますが、有意義な学生生活を送るためには、健康が第一です。正しい生活習慣を身に付けましょう。また、最近では文明によって征服されたように見えた感染症も、エボラ出血熱、鳥・新型インフルエンザ、デング熱などの新しい感染症（新興感染症）が話題になったり、海外旅行で大学生が感染する例もあります。感染症にも注意しましょう。

健康について疑問がありましたら、保健管理センターまでご相談ください。

## 肥満

- 肥満の判定は、BMI (BodyMassIndex) が最も一般的で、「BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}」で算出します。≥ 18.5 ~ 25 > 「普通」、≥ 25 ~ 30 > 「軽度肥満 (肥満1度)」、≥ 30 ~ 35 > 「肥満2度」、≥ 35 ~ 40 > 「肥満3度」、≥ 40 「肥満4度」と判定します。有病率、死亡率などが最も少ないのはBMIで22 ~ 23であると報告されています。自分のBMIを求めてみましょう。

## 高血圧

- 高血圧とは上の血圧 (収縮期血圧) が 140mmHg 以上、あるいは下 (拡張期血圧) が 90mmHg 以上を高血圧としています。高血圧が長く持続すると動脈硬化が進行し、各種の成人病 (脳卒中、狭心症、心筋梗塞など) や、心不全、腎不全などを合併しやすくなります。体重と血圧には相関があります。予防には、塩分過多、体重過多に注意してください。

## 糖尿病

- 文字通りに読めば、尿に糖が出る病気、ということになりますが、本態は細胞レベルでの糖の利用障害により血糖値が上がり、動脈硬化などが進行する全身疾患です。肥満、過食などが発症の原因になります。適正な食生活により、適正な体重の維持を心がけてください。

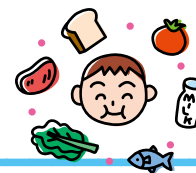
## 喫煙

- タバコの成分 (ヤニ) には、ニコチン、タール、発ガン物質などが含まれています。このためタバコを吸う人は、肺ガン、その他のガン、肺気腫のほか、動脈硬化が進行するため心筋梗塞などの病気にかかりやすくなります。タバコを1本吸うごとに寿命が5分30秒短縮すると言われており、仮に1日20本吸う人は1年間の喫煙により28日も寿命を縮めていることとなります。しかし、皆さんの頃に止めれば手遅れになりません。タバコが止められないのはニコチン依存のためですが、止める方法はあります。また、下記のサイトも参考にして禁煙にチャレンジしてください。

〔禁煙マラソンHP〕 <http://kinen-marathon.jp/>



# 正しい食生活は健康の基本



「食べること」は生きる基本。You are what you eat. という言葉を知っていますか？

直訳すると「あなたは、あなたが食べる物である」、意味は、「あなたは（心も身体も）あなたが食べた物からできている」です。

私たちは、食べ物から、生きていくために必要な成分を摂るために、食事をする（食べる）のです。しっかり食べて健康に！ 充実した学生生活の第一歩はしっかり食べることから始まります。

## 食事の基本は、主食＋主菜＋副菜。加えて牛乳・乳製品＋果物も摂ろう！

- 朝、昼、夕食では、主食（ご飯・パン・麺（エネルギー源となる炭水化物の補給））と主菜（メインのおかず：手のひら大が目安、肉・魚・卵・大豆製品（体の構成成分となるたんぱく質の補給））と副菜2～3品（付け合わせ：小皿料理、野菜・きのこ・海草など（体の機能調整のためのビタミンやミネラルの補給））を食べましょう。間食やデザートとして1日1回牛乳・乳製品と果物も摂りましょう。

## 朝食を食べよう！食費はケチらない！

- 一日の活力源を補給し、生活リズムを作ります。
- 朝食を食べる習慣のない人は、1ステップずつ step up! 徐々に食べる習慣を身につけましょう。
- 安上がりで健康的な食事のコツは、ご飯と季節の野菜中心の食事です。

## 体重をはかろう！

- 食事が適切かどうか判断する基本は体重測定。定期的に体重をチェックしましょう。
- 体重が徐々に増えるようなら、身体活動量（運動量）よりエネルギー摂取量（食事量）が多いので、広い学内をしっかりと歩いて、走って、消費エネルギー量を増やしましょう。

## 運動習慣を身につけよう！

- 学生時代に運動する習慣を身につけましょう。運動で消費するカロリーは、例えば早めの歩行では、1時間あたり、体重×4 Kcalになります。その他の運動については、「その運動の METs 数×体重」が1時間あたりの消費カロリーになります。運動の種類による METs 数はサイトで簡単に検索できますので、一度自分がよくしている運動の消費カロリーを計算してみてください。

## 食中毒の予防を！

- 自炊派の人、要注意。夏だけでなく、梅雨時、秋なども食中毒が多い季節。細菌を「付けない・増やさない・殺す」で、食中毒を予防しましょう。
  - ・清潔：手洗いの習慣をつける。特に肉や魚をさわった後はすぐに手を洗う。使った調理器具はすぐ洗う。たわし、スポンジはよく洗って、しっかり乾燥。
  - ・迅速：買ってきたものは、すぐに正しく保存。とくに肉、魚、牛乳、乳製品はすぐ冷蔵庫へ。作ったモノは早く食べる。多く作ったら素早く冷まし、冷蔵・冷凍する。作りかけで中断の際は室温保存を避ける。
  - ・加熱：おいしさを損ねない限りよく加熱する。一時保存した食品は、食品内部まで熱が通るように加熱する。調理器具も適宜、加熱消毒する。

## 覚えておこう：野菜ジュースで安心しない

- 野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜をしっかり食べられなかった時に、補助的に利用するなら OK。でも、野菜そのものを食べることを忘れずに！

# 学生宿舎 -安全・快適に暮らすために-



本学の学生宿舎は、自律的な生活の場として皆さんに住まいを提供しています。入居者は、入居時に配布した「学生宿舎の生活案内」に記載されているルールやマナーを守り、楽しい学生生活を送ってください。

## 常に防犯意識を

- 学生宿舎でも、残念ながら盗難被害が報告されています。玄関にはセキュリティシステムが設置されていますが、犯人は様々な方法を考えて建物内に侵入してきます。普段から、各自で防犯に心がけましょう。
- トイレやシャワーを利用する短い時間でも、居室を出る際は必ず施錠しましょう。
- 玄関の暗証番号は、絶対に他の人に教えてはいけません。
- コンクリートブロック等による玄関扉の開放、非常口からの出入り、非常扉の開放は絶対に行わないでください。
- 4月は、特に新入生の現金が狙われます。居室内に不必要な現金は置かないようにしましょう。
- 万一、不審な人物を見かけたときや盗難にあった際は、速やかに警察に通報するとともに、学生宿舎管理事務室及びあなたの所属する教育組織対応のエリア支援室（事務室）へ報告してください。

## 火の用心

- 学生宿舎には、3千人以上の学生が住んでいます。日頃から一人一人が防災に関心を持ち、毎年5月に実施される初期消火訓練には積極的に参加しましょう。
- 万が一、火災が発生したときは、大声で「火事だ!」と叫び周囲の人に知らせ、消防署及び学生宿舎管理事務室に通報してください。初期消火ができる場合は、各階に設置してある消火器等で消火にあたってください。
- 廊下やラウンジは災害時の重要な避難経路ですので、絶対に私物を置かないでください。
- 補食室でガスコンロを使用する際は、絶対にガスコンロのそばを離れないでください。
- 学生宿舎では直火式の暖房器具や調理器具の持ち込みは禁止です。
- 学生宿舎を含む本学構内では、「たき火」・「バーベキュー (BBQ)」は出来ません。

## 安全で快適な生活環境の維持を

- ゴミは分別して所定の集積所に置き、共用部分の廊下や建物の周りには放置しないでください。なお、粗大ゴミはつくば市の無料回収の対象となっていないので、学生宿舎管理事務室に問い合わせの上、適切に処理してください。
- 自転車は、駐輪場に駐輪してください。玄関付近への駐輪は、緊急時の避難経路をふさぐこととなりますのでやめましょう。

## 隣人とのトラブルを避けるために

- 共同生活のマナーを守り、他人に迷惑をかけないよう、お互いに気持ちの良い宿舎生活を送れるよう心がけましょう。
- 学生宿舎を含む本学構内は、加熱式たばこを含めて禁煙です。
- 補食室・洗濯室は、朝7時から夜10時まで利用できます。それ以外の時間は、周囲の迷惑になるため、使用できません。
- 深夜に及ぶ建物内外での談笑や騒音（音楽・花火等）が隣人とのトラブルの原因となります。他人を思いやる心を持って、これらの行為は控えてください。
- 共用設備（補食室・洗濯室・シャワー室）の使用後は、次に使用する人が気持ちよく使えるよう、片づけをきちんと行い、私物は居室に持ち帰りましょう。
- 入居したら、まず両隣の人にあいさつをして、知り合いになりましょう。病気の時など、困ったときには、遠くの家族より早くあなたを助けてくれるような友人になるかもしれません。
- 学生宿舎の先輩として、一般単身改修棟にはコミュニティリーダーが、グローバルヴィレッジには各ユニットにリーダーが住んでいます。学生宿舎の生活で困ったことがあったら、まずはリーダーに相談してみましょう。



# インターネットでのトラブルから身を守る



インターネットにアクセスすることは日常生活の一部となりましたが、同時に簡単にトラブルに巻き込まれたり、軽率な行為によって意図せずに加害者になってしまったりと、思わぬ落とし穴も増えています。

## パスワードや個人情報は・・・

- パスワードとして、辞書にある単語や生年月日や名前など調べれば分かるものを含めてはいけません。パスワードは、英大文字、英小文字、数字、利用可能な記号を混ぜて作ると良いでしょう。
- パスワードは他人に知られてはいけません。パスワードを書いた紙や画面を他人の目に触れないように保護しましょう。もちろん、パスワードを他人に教えるはいけません。
- 同じパスワードを複数のサービスで使い回してはいけません。サービスごとに異なるパスワードを設定していれば、どれか1つのサービスでパスワードが流出したとしても、他のサービスには影響を与えません。いくつも覚えるのが大変なときは、パスワード管理ソフトを使いましょう。

## SNS の利用

- SNS に公開した情報は閲覧制限をしても不特定多数に広まる可能性のあることを認識しましょう。面白がって投稿した不適切な動画や画像を、友人の誰かが面白がって他のサイトへアップすることも考えられます。SNS への投稿はあらゆる場所に拡散するということを留意して使用しましょう。
- SNS に投稿した内容は、「デジタルタトゥー」として、永久に残り続けることを認識しましょう。今後の人生（就職・結婚・評価など）に影響を及ぼし続ける可能性があります。
- 自分の発言・行動には常に責任が伴うことを認識しましょう。現実社会と同じで、SNS であっても個人や団体を侮辱すること、人種、性別、国籍、思想、宗教、外見、職業などについて差別的・排他的な発言することは厳禁です。

## 詐欺対策

- フィッシング詐欺メールに注意しましょう。「フィッシング詐欺」とは、実在のサイト（銀行・楽天・アマゾン・アップル・マイクロソフトなど）の管理者などを装い、本物に似せたサイトに呼び込んで、ID とパスワードを詐取しようとする行為です。まずは、銀行などがメールで個人情報（口座番号、パスワード、カード番号など）の入力や確認を求めることはありえないと考えてください。
- 不審な案内があった場合、受信したメールに書かれた連絡先ではなく、その会社の連絡先をインターネットで調べ問い合わせをするなど注意して対応しましょう。自分で理解できないこと、判断できないことがあれば、友人や教員に問い合わせるか、下記のようなサイトで調べ、不確実なことはせず、安易な解決を試みないことが肝心です。
  - ・ つくば市消費生活センター ・ 国民生活センター
  - ・ 警察庁インターネット安全・安心相談 <https://www.npa.go.jp/cybersafety/>



## デバイス（PC、スマホなど）のウイルス対策

- デバイスの OS（Windows など）やブラウザ（IE, firefox, chrome など）は、セキュリティに関する更新をこまめに行いましょう。
- ウィルス対策ソフトを必ずインストールし、ウィルス定義ファイルを常に最新の状態に保ちましょう。

## 学内のコンピュータやネットワークを利用する前に！

筑波大学の情報システム（ネットワークやコンピュータ等）を利用するときには、守らなくてはならないガイドラインがあります。必ず確認して、ガイドラインを守って利用してください。

- ・「情報システムを安心・安全に利用するために」（学内ネットワークから見られます）

<https://oii.tsukuba.ac.jp/oii-security/>

情報環境機構（情報基盤課） Tel.029-853-2070 E-mail:oii-security@oii.tsukuba.ac.jp



# アルバイトをする前に 知っておきたい7つのポイント

## アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう!

働き始めてから、「最初に聞いた話と違っていた」ということにならないように、会社から契約書など書面をもらい、労働条件をしっかりと確認しましょう。特に次の6項目については必ず確認しましょう。

- ①契約はいつまでか（労働契約の期間に関すること）
- ②契約期間の定めがある契約を更新するときのきまり（更新があるか、更新する場合の判断のしかたなど）
- ③どこでどんな仕事をするのか（仕事をする場所、仕事の内容）
- ④勤務時間や休みはどうなっているのか（仕事の始めと終わりの時刻、残業の有無、休憩時間、休日・休暇、交替制勤務のローテーションなど）
- ⑤バイト代（賃金）はどのように支払われるのか（バイト代の決め方、計算と支払いの方法、支払日）
- ⑥辞めるときいきなり（退職・解雇に関すること）

## バイト代は、毎月、決められた日に、全額支払われるのが原則!

労働基準法では、バイト代などの賃金について「賃金の支払いの5原則」というルールがあります。バイト代は、①通貨で、②全額を、③労働者に直接、④毎月1回以上、⑤一定の期日に支払われなければなりません。また、バイト代などの賃金は都道府県単位ごとに「最低賃金」が定められており、これを下回ることはできません。

【減給にも制限があります】

遅刻を繰り返すなどにより職場の秩序を乱すなどの規律違反をしたことを理由に、就業規則に基づいて、制裁として、本来受けるべき賃金の一部が減額されることがあります（これを減給といいます。）。しかし、事業主（会社）は規律違反をした労働者に対して無制限に減給することはできません。1回の減給金額は平均賃金の1日分の半額を超えてはなりません。また、複数にわたって規律違反をしたとしても、減給の総額が一賃金支払期における金額（月給制なら月給の金額）の10分の1以下でなくてはなりません。

## アルバイトでも、残業手当があります!

労働基準法では、法定労働時間を超えて残業をさせる場合、事業主はあらかじめ、労使協定（「36（さぶろく）協定」）を締結し、所轄の労働基準監督署長に届け出なければなりません。また、残業に対しては、割増賃金（残業手当）を次のように支払うよう定めています。

- ① 1日8時間または週40時間を超えた場合は、通常の賃金の25%以上の割増賃金 ※
- ② 1か月に60時間を超える①の残業の割増率は50%（ただし、中小企業は猶予）、また、午後10時から午前5時までに働いた場合は25%以上の割増賃金（深夜手当）が支払われます。

※ 労働者10人未満の商業、接客娯楽業等は週44時間



## アルバイトでも、条件を満たせば有給休暇が取れます！

年次有給休暇とは、あらかじめ働くことになっている日に仕事を休んでも、賃金がもらえる休暇のことで、いわゆる「有休」や「年休」のことです。年次有給休暇は、正社員、パート、アルバイトなどの働き方に関係なく、次の条件を満たす場合、取ることができます。

- 週1日以上または年間48日以上の勤務をする方で、
- 雇われた日から6か月以上継続勤務し、
- 決められた労働日数の8割以上出勤した方

## アルバイトでも、仕事中のけがは労災保険が使えます！

正社員、アルバイトなどの働き方に関係なく、また、1日だけの短期のアルバイトも含めて、労災保険の対象です。仕事の原因の病気やけが、通勤途中の事故で病院に行くときは、健康保険を使えません。病院で受診するときに、窓口で労災保険を使うことを申し出てください。原則として治療費は無料となります。また、仕事の原因のけがなどで仕事を休み、バイト代をもらえない場合は、休業補償制度があります。

## アルバイトでも、会社の都合で自由に解雇することはできません！

アルバイトだからといって、簡単に解雇できるものではありません。解雇は、会社がいつでも自由に行えるというのではなく、社会の常識に照らして納得が得られる理由が必要なのです。

## 困ったときには、総合労働相談コーナーに相談を！

アルバイトをして労働条件など、労働関係で困った場合は、全国の労働局や労働基準監督署などにある「総合労働相談コーナー」にご相談ください。相談は無料です。また、夜間・土日の相談は、「労働条件相談ほっとライン」**0120-811-610**を活用してください。

出典：厚生労働省「確かめよう 労働条件」



# 未成年者の飲酒は、法律違反!



日本では、未成年者飲酒禁止法に基づき、20歳未満の飲酒は禁止されており、酒税法により、アルコール分1度以上を含む飲料がお酒と定められています。

なお、未成年者に酒類を与えたりした場合は、罰せられます。

## なぜ、未成年者の飲酒を禁止しているのか

- 発達段階にある未成年者が飲酒をすると、発育面等において大きな危険性が潜んでいるからです。
  - ・ 脳の発達への影響（脳が委縮し人格形成にゆがみが生じたり、記憶力が低下する可能性がある。）
  - ・ 成長障害・性腺機能障害・臓器障害にも陥りやすい。
  - ・ 急性アルコール中毒の危険性が高い。（アルコール分解酵素の働きが弱い。）

## アルコールが提供される場面（コンパ等）に遭遇したとき

- 未成年者は、アルコールを勧められてもはっきりと断ることが大切です。周りの雰囲気流されてはいけません。断ってコンパ等がしらけても、あなたは全く悪くありません。また、雰囲気を壊すのではと感じても飲酒する必要はありません。
- お酒を断ることで人間関係が悪くなるのではと心配する人もいるかもしれませんが、それよりも命が大切です。上級生には常日頃から注意喚起していますので、断っただけで関係が悪くなるなら、その程度の人だということです。

## 飲酒やイッキ飲みの無理強い、危険行為です!!

- 飲酒の無理強い、イッキ飲みは人間関係を悪くするだけでなく、未成年者にすることは犯罪です。
  - イッキ飲みは、急性アルコール中毒の原因となるなど命に関わる危険行為です。
  - 他大学では、コンパでの飲酒により死亡した大学生の両親に、企画者が責任を問われた裁判がありました。『飲酒やイッキ飲みを無理強いすることは殺人であり、同席者が見逃すことは殺人の共犯である。』ということが問われるのです。
- ※ コンパ等では、参加者全員が「未成年者の飲酒やイッキ飲みは止めよう!」と自覚し、未成年者が参加する場合は、ソフトドリンクのみを提供するなど、未成年者が飲酒を行わない環境作りが大切です。

## 本学における学生への注意喚起状況

- 新入生に向けては、フレッシュマン・セミナーにおいて、可能な限りアルコール体質判定を実施し自分の「体質」を把握してもらうとともに、アルコール・ハラスメントや急性アルコール中毒が起きた場合の対処方法などを含め、未成年飲酒に関する注意喚起をしています。また、上級生になり、新入生歓迎会などを企画する場合は、絶対に未成年者に飲酒をさせないことや、未成年者が参加する場合は、アルコールを提供しないように指導しています。
- サークル代表者等に向けては、セーフティライフ講習会などにおいて、同様の注意喚起をするとともに、未成年飲酒撲滅に向けてサークル全体で取り組むことや成人しても過度の飲酒をしないよう指導しています。
- 夏季休業や年末年始に合わせて、定期的に注意喚起のポスターを掲示しています。

## ここに気をつけよう、飲酒者の周囲の責任

- 飲酒の席では、未成年者はもちろん、車両を運転する人にお酒を勧めたり、飲ませてはいけません。
  - 飲酒している者に対しての車両提供、車両を運転する者への酒類提供または飲酒していることを知りながら同乗した場合も、運転者と同様に運転免許の行政処分（取消・停止）及び罰則（懲役又は罰金）の対象です。
- ※ 道路交通法第 65 条参照

短時間に大量のお酒を飲むことは、あなたが思っている以上に危険なこと。過去10年間で19名の大学生が、急性アルコール中毒で命を落としている。そのうち10名が、未成年者だ。



### 飲み会で命を落とす人を出さないために

飲酒にまつわる人権侵害 = アルハラ (アルコール・ハラスメント)。  
 次のようなことをすると、それは重大なアルハラ行為にあたる。  
 そのことが原因で、誰かが命を落としてしまうかもしれない。

- イッキ飲ませや、罰ゲームでの飲酒の強要。
- 伝統や無言の圧力で、飲酒を断れない雰囲気をつくる。
- アルコール以外の飲み物を用意しない。
- 酔っぱらってからんだり、暴言を吐いたりする。
- 未成年者、運転する人、体質的にアルコールを受け付けない人に飲ませる。
- 酔いつぶすことを意図して、飲み会を行なう。

### すぐに救急車を呼ぶべき状態

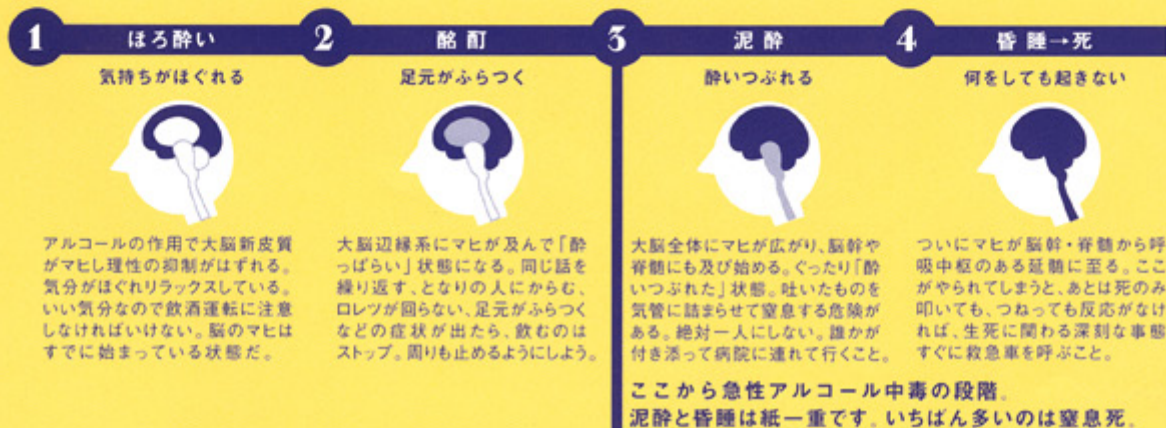
- 大イビキをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
- ゆずって呼びかけても、まったく反応がない。
- 体温が下がり、全身が冷たくなっている。
- 倒れて、口からあわをふいている。
- 呼吸が異常に早くして浅い。または、時々しか息をしていない。
- 大量の血を吐いた。

※ これ以外にも「危ない」と感じるものがあれば、すぐに救急車を呼ぼう。  
 世間体を気にしている場合ではない。  
 これは命に関わる問題なのだから。

### 酔いつぶれた人の介護方法

- 絶対に一人にしない。「つぶれ部屋」に放置しない。
- 衣服をゆるめて、楽にしてあげる。
- 体温の低下を防ぐために、毛布などをかけて暖かくする。
- 吐瀉物による窒息を防ぐために、横向きにして寝かせる。
- 吐きそうになったら、抱き起こさず横向きの状態で吐かせる。

## 酔う = 脳がマヒすること 「酔い」のメカニズム 4段階



出典：イッキ飲み防止連絡協議会

# 薬物には絶対に手を出さないで



大学生の薬物乱用が新聞やテレビ等で大きく取り上げられ報道されました。様々な薬物の誘惑が確実にあなたの身近に迫っています。薬物を使用すれば、個人の身体だけでなく心と人格にも大きな影響を与え、周囲からの信頼も全て失い、人生を破滅に導くこととなります。薬物には絶対に手を出してはいけません。

## 違法薬物の種類

- 覚せい剤【別名：スピード、S（エス）、シャブ】  
即座に強烈な全身快感が引き起こされ、疲労感がなくなるとともに性欲・性感が増すが、薬物が切れると一気に不安・混乱に支配され、極度の疲労感に襲われる。依存性が極めて高く慢性化しやすく、幻聴、幻視、幻臭などの知覚異常が現れ、精神病やうつ病へと移行する。
  - コカイン【別名：C（シー）、コーク、クラック】  
摂取すると、いわゆる「ハイ」な感覚に包まれるが、その後不眠や疲労、焦燥感などの症状が始まり、慢性化すると幻覚や精神障害を引き起こす。また、体中に小さな虫が這い回っている感覚がし、皮膚が裂けるまでかきむしらずにはいられない状況に陥る。
  - MDMA【別名：エクスタシー、X（エックス）、バツ】  
若者の乱用が多く、急速に広まっている薬物で、興奮作用と幻覚作用を引き起こす。その後、錯乱、うつ、不眠が発生する。急性中毒で死に至る例もある。
  - 大麻【別名：マリファナ、ハシシュ、ハッシュ、はっぱなど】  
葉をあぶって煙を摂取する方法で、浮遊感覚やリラックス感を感じるが、慢性症状として、情緒不安、忍耐力低下、幻覚や妄想の症状が現れ、長期乱用すると知的障害も起こる。
  - 危険ドラッグ【別名：ハーブ、ラッシュなど】  
法の規制を逃れるため、違法薬物の化学構造の一部を変えたドラッグ。リキッド、パウダー、入浴剤など様々な剤型で販売されている。中毒性は他の薬物以上で、意識障害、けいれんを生じ、死亡例も多い。
- ※ 大麻入りの菓子・飲料を合法的に販売している国がありますので注意してください。  
大麻入りの食品には、クッキー、チョコレート、ブラウニー、ケーキ、ビール、炭酸飲料、コーヒーなどがあります。

## ちょっとした好奇心が人生を狂わせます

- 大麻の乱用が全国の大学生に広がっています。本学では、これまで摘発された学生はいませんが、他大学では摘発者全員が退学処分を受けています。
- 摘発された学生たちは、ほとんど同様に「ちょっとした好奇心で使った」と供述していますが、「使用しないと不安になり、止められなかった」とも話しています。  
薬物が恐ろしいのは、ほとんどが依存症を経て精神病になることです。
- 薬物乱用者が、殺人や暴力、自殺など様々な事件を引き起こしています。ちょっとした好奇心が、あなた自身も、家族も、友人も、そして場合によっては赤の他人をも不幸にしまいます。
- 最近の違法薬物は、サプリやハーブなどと称して一見違法とわからない様々な形態で流通しています。由来よくわからない薬物には絶対に手を出さないでください。

## 違法薬物の密輸に巻き込まれる事件が増加しています

近年、海外で、日本人が麻薬や覚せい剤などの違法薬物の密輸に関わり、拘束され、死刑を含め重い刑罰を受ける事案が数多く報告されています。その中にはアルバイトのような軽い気持ちで荷物の運搬を引き受け、知らないうちに違法薬物の運び屋にされ、空港において逮捕される事案もあります。違法薬物の密輸は、それが意図的であるか否かにかかわらず所持しているだけでも重い刑罰（国によっては、死刑や終身刑といった極刑）が科せられます。軽率な行動が、一瞬にしてあなたの人生を狂わせます。十分に注意してください。

薬物乱用防止に関する情報サイトをご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html)



# ハラスメントの被害に遭わない・ハラッサーにならない



ハラスメントとは、

人種、国籍、性別、性的指向、性自認、出身地、宗教、政治的信条、年齢、職業、身体的特徴、広く人格に関わる事項において、当事者の尊厳を損ない不快にさせる言動をいいます。ハラスメントには、さまざまな態様がありますが、大学という場で問題となる典型的な例としては、アカデミック・ハラスメントとセクシュアル・ハラスメントがあります。これらの態様は独立しているものではなく、さまざまなハラスメントと重複する場合があります。

例えば

## アカデミック・ハラスメントに関すること

- 研究の妨害（論文提出時の逸脱した条件の要求、研究チームからの不当な排除、指導の拒否および放置、業績搾取）
- 修学や進路の妨害（修学の権利の侵害、進路（進学・卒業・就職）の妨害）
- 研究室における強制（早朝から深夜まで実験を強制する、雑用を特定の個人に集中してやらせる、本来研究費から支出されるべき支払いを学生個人に不当に強要する）など

## セクシュアル・ハラスメントに関すること

- 性的な内容の発言（聞くに耐えない卑猥な冗談を言う、性的な経験や性生活について質問する、性的な噂を立てる、性的なからかいの対象とする）
- 性的な行動（食事やデートにしつこく誘う、性的な内容の電話をかける、性的な内容の手紙、Eメールを送りつける、身体に不必要に接触する）など

## ハラスメント相談

### ➤ 相談員を利用する場合

本学ホームページから「在学生の方へ」>「福利厚生・心や体の健康相談」>ハラスメント関連（学内専用）>ハラスメント相談

上記に掲載されている相談員名簿から相談員を選び、相談受付の曜日や時間を確認の上、各人に連絡をとってください。

面談は相談員が2人で行うことが原則ですが、相談者が希望する場合は1人の相談員でも可能です。

### ➤ ハラスメント相談センターを利用する場合

専属のカウンセラーが対応します。

対応時間：8:30～17:15（事前予約の場合、対応時間の調整可）

相談は本部棟低層棟の相談室で行います。

TEL：029-853-8449

E-mail：stop-harassment@un.tsukuba.ac.jp



詳しくは上のパンフレットをご覧ください。

「友達に相談されたんだけど」「ちょっと聞いてもらいたい」といった相談もご連絡下さい。

ハラスメント相談センターは、ハラスメントに関する相談業務等の充実を図るために本学に設けられ、総務部が担当しています。

# デートDVを知っていますか？



夫婦間で起きる暴力のことをDV（ドメスティック・バイオレンス）と呼びますが、大学生などの若いカップル間で起こる同じ現象をデートDVといいます。内閣府の実態調査によると10歳代～20歳代のうち、女性の13.7%、男性の5.8%が交際相手から身体や心への暴力を受けています。「別れたいと思ったが別れなかった」は男女とも約4割、「どこにも相談していない」割合は女性3割、男性6割に上ります。デートDVは身近でありながら相談につながりにくい問題です。

## デートDVってなに？ 身体への暴力だけとは限りません

- **心の暴力**：相手を繰り返し批判・否定する、無視する、すぐ不機嫌になる、「自殺する」「秘密をばらす」などと脅して相手をコントロールする
- **束縛の暴力**：携帯を勝手にチェックする、わずかな既読スルーも許さない、行動を監視する、友達に会わせない
- **お金の暴力**：何かと理由をつけてお金を要求する、借りたお金を返さない、バイトをさせる・やめさせる
- **身体への暴力**：叩く・殴る・蹴る、物を壊す・投げつける、首をしめる、押さえつける
- **性的暴力**：身体接触や性行為を無理強いする、避妊に協力しない

## デートDVをしない、させない

- 男性から女性への暴力だけでなく、女性から男性への暴力も含まれます。
- 相手の行動を束縛してコントロールすることは愛情ではありません。
- 人は生まれながらにして一人一人大切にされるべき存在です。暴力を振るわれたら「No!」と言う権利があります。どんな事情があっても、暴力の理由にはなりません。

## 身近でデートDVが起きたら？

- 自分がデートDVの被害を受けたら、もしくは自分がデートDVをしているかもしれないと思ったら、誰かに相談してください。
- 友人がデートDVの被害を受けていたら、まずは口をはさまずに話を聴いてあげましょう。
- 学内では総合相談窓口（029-853-8430）や学生相談室（029-853-2415）に相談できます。
- 学外ではDV相談ナビ（0570-0-55210）をご利用できます。この番号にかけると、発信地等の情報から最寄りの相談窓口へ電話が自動転送され、直接相談することができます。

## デートDVチェックリスト

☆デートDV被害者になっていませんか？

- ひどい扱いをされても、相手をかばって相手の行為の言い訳をすることがある。
- 自分の行動や行く場所や会う人について、怒られないような理由を選んで言うことがある。
- 暴力をふるわれても、相手がちゃんと謝ったなら仲直りすべきだ。
- 相手にお金を貸したがいつまでたってもかえってこない。
- 付き合ってしまったら、セックスをしないと嫌われると思う。

☆デートDV加害者になっていませんか？

- 「バカ」や「お前になんかできない」など、相手を傷つける言い方をする。
- 喧嘩したとき、怒らせるのはあなたが悪いなど、相手のせいだと言って責める。
- 相手の携帯をチェックして異性の友達のアドレスを消せと言う。
- お金があるほうが相手をおごるのは当然だ。
- 「俺（私）のこと好きならいいだろう」と、相手の気のすまないことをさせようとする。

あてはまる項目がありましたら、ぜひ相談窓口までお越し下さい。



# 7 学生の皆さんが海外渡航する際の 7つのチェック事項

近年、留学に限らず、海外研修やインターンシップ、旅行など短期間から長期間に渡るものまで、海外へ渡航するさまざまな機会があります。これに伴い、海外滞在中に深刻な怪我、事故、犯罪、病気、災害といった不測の事態に巻き込まれるケースが想定されます。日本で生活している時と同じような意識で生活していると危険を避けられない可能性があります。まずは、「海外にいる」という危機感を持ち、常に安全と健康両面の管理に努めてください。

## 1 海外安全情報（危険情報及び感染症危険情報）の把握

外務省の海外安全ホームページでは、海外への渡航・滞在中にあたって、特に注意が必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報として発出しています。同じ国の中でも地域によりレベルが異なる場合があります。



## 2 海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について

本学では、外務省の海外安全情報に基づき、学生や教職員のとるべき行動を定めていますので、渡航前に必ず確認してください。学生は、危険情報が「レベル2：不要不急の渡航は止めてください」以上の地域への渡航はできません。



## 3 海外渡航届のオンライン提出

海外留学に限らず学会参加や旅行等も含め、海外に渡航する際には、オンラインによる海外渡航届を提出する必要があります。渡航については、指導（担任）教員への連絡も忘れずに行ってください。



## 4 健康管理・感染症対策

渡航前からの健康管理はもちろんのこと、渡航先の感染症情報や医療情報についても事前に必ず確認しましょう。渡航先によっては、予防接種などの対策が必要な場合がありますので、早めに確認しましょう。

## 5 海外旅行・留学保険への加入

海外へ渡航する際には必ず、海外旅行・留学保険へ加入しましょう。長期留学の場合は、留学向けの保険に加入することをお勧めします。また、渡航先で何か起こった場合には保険会社とすぐに連絡がとれるよう、常時連絡先を把握しておくよう心がけましょう。

## 6 海外安全危機管理サービスOSSMAへの加入

海外渡航先で、万が一の事件・事故などが発生した場合の支援サービスとして、海外旅行・留学保険とは別に、OSSMAへも加入しましょう（有償）。OSSMAへの申込みは③の海外渡航届入力画面から行います。



## 7 外務省渡航登録サービス（「たびレジ」または「在留届」）への登録

外務省や在外公館からの現地安全情報や緊急事態発生時の連絡メールを受け取るために、「たびレジ」（3ヶ月未満の滞在）または「在留届」（3ヶ月以上の滞在）登録も、忘れずに行いましょう。



①～⑦の詳細な内容は、P.32～33をご参照ください。

## ① 海外安全情報(危険情報及び感染症危険情報)の把握

外務省の海外安全ホームページ (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) では、海外への渡航・滞在にあたって、特に注意が必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報として発出しています。同じ国の中でも地域によりレベルが異なる場合があります。

## ② 海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について

本学では、外務省の海外安全情報に基づき、学生や教職員のとるべき行動を定めていますので、渡航前に必ず確認してください。

「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について」(学長決定)

<https://www.tsukuba.ac.jp/students/pdf/otn-sisin.pdf>

| 外務省渡航情報(危険情報)                      | 渡航に関する措置   |
|------------------------------------|--|
| レベル1：<br>十分注意してください                | 学生及び教職員は、外務省が発出する海外安全情報を十分理解し、細心の注意を払って渡航・滞在するものとし、所属組織と滞在中の連絡手段を確保の上、定期的に所属組織に連絡する。   |
| レベル2：<br>不要不急の渡航は止めてください           | 学生の派遣・渡航は取り止める。教職員は、不要不急の渡航は取り止め、渡航計画の見直しを行う。業務の都合などにより、やむを得ず渡航が必要な場合は、現地パートナー機関や在外公館と連絡調整の上、安全確保の措置を確認するとともに、目的外の行動は行わないなどの対応をとる。また、所属組織と滞在中の連絡手段を確保の上、定期的に所属組織に連絡する。 |
| レベル3：<br>渡航は止めてください<br>(渡航中止勧告)    | 学生及び教職員の派遣・渡航は取り止める。<br>ただし、外務省やJICA等の政府機関や国際機関からの要請に基づく場合(調査及び国際支援チームへの参加等)は、所属組織の長及び学長と事前に協議する。  |
| レベル4：<br>退避してください。渡航は止めてください(退避勧告) | 学生及び教職員の派遣・渡航は、目的のいかんを問わず取り止める。当該国・地域に滞在している学生及び教職員は滞在地から、安全な国・地域に退避する。  |

## ③ 海外渡航届のオンライン提出

- 海外留学に限らず学会参加や旅行等も含め、海外に渡航する際には、オンラインによる海外渡航届を忘れずに提出してください。  
※詳しくは、P.34をご覧ください。
- 渡航について、指導(担任)教員への連絡も忘れずに行ってください。

## ④ 健康管理・感染症対策

### 〈健康管理〉

- 長期間の留学の場合には自分の健康状態を把握するために、渡航前に健康診断を受けておくことをお勧めします。
- 持病や既往症は、現地語や英語でメモとして準備しておきましょう。
- 海外で処方されている医薬品は日本のものと仕様が異なる場合がありますので、心配な人は担当医師と相談したうえで留学期間分の薬を処方してもらってください。
- 帰国後の健康状態には十分に気をつけてください。病気によっては、帰国後1か月を過ぎて発症するケースがあるので、発熱などの自覚症状が続く場合には、まず保健所に連絡して、その指示に従うようにしてください。
- 帰国時に発熱や下痢のある場合には、空港の検疫所で申し出てください。

### 〈感染症対策〉

- 旅先での感染症対策はとても重要です。特に発展途上国では様々な感染症にかかる可能性があり、医療体制が必ずしも整っているとは言えません。予防接種などで対策をとった上で、準備を整えて出発してください。
- 海外旅行などの際には海外の感染症情報にも注意して、不要不急の渡航については延期、中止するなど配慮が必要です。下記のサイトなども参照して日頃から予防を心がけ、安全な学生生活を心がけましょう。
  - ・ 外務省 世界の医療事情 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>
  - ・ 厚生労働省検疫所ホームページ FORTH <https://www.forth.go.jp/>
  - ・ 国立感染症研究所ホームページ <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

## ⑤海外旅行・留学保険への加入

- 海外へ渡航する際には必ず、海外旅行・留学保険へ加入しましょう。最近では、クレジットカードの海外旅行保険で代用する人もいますが、適用範囲が限られているものも多くあるので、事前にしっかり確認しましょう。
- 長期留学の場合は、留学向けの保険に加入することをお勧めします。留学保険は数多くありますが、支払い金額や補償内容をしっかり確認して加入してください。また、渡航先で何か起こった場合には保険会社とすぐに連絡がとれるよう、常時連絡先を把握しておくよう心がけましょう。

## ⑥海外安全危機管理サービス OSSMA への加入

- 本学では渡航先における事件・事故等のトラブルへの支援サービスとして、OSSMA(Overseas Students Safety Management Assistance)を導入しており、学生の皆さんに加入を強く推奨しています(有償)。本学主催のプログラムに参加する場合には OSSMA への加入が義務づけられていますので、担当者に事前に確認してください。
- 海外旅行保険は、海外での病気・事故等に遭遇したものに一定額を給付する制度であるのに対して、OSSMA は、対応に必要な費用(医療費など)を補てんするものではなく、海外渡航先での滞在中、万が一の事件・事故などが発生した場合に、現地の病院、搬送手段などを的確に選定手配するサービスです。学生の皆さんが海外での生活を無事に過ごすよう、滞在中に困り事が発生した場合に 24 時間 365 日、日本語・英語で適切なサポートをしてくれます。OSSMA のサービスを受けるには、海外旅行・留学保険への加入が前提となります。

## ⑦外務省渡航登録サービス(「たびレジ」または「在留届」)への登録

- 外務省や在外公館からの現地安全情報や緊急事態発生時の連絡メールを受け取るために、以下の登録も忘れずに行いましょう。
  - ・ 3ヶ月未満の渡航→「たびレジ」 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>
  - ・ 3ヶ月以上の渡航→「在留届 (ORRnet)」 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

## ⑧海外危機管理関連の刊行物・参考資料について

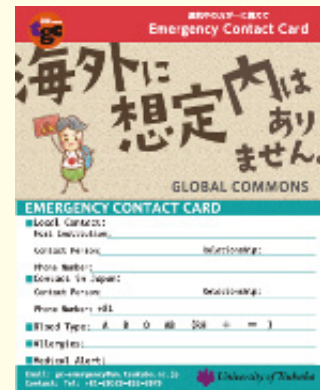
海外へ渡航する前の注意事項や、学生が行うべき手続きをまとめたリーフレットや、海外での安全対策に関するハンドブック等を作成し、学生の皆さんへ配布しています。



<筑波大学 海外安全リーフレット>



<筑波大学生のための海外安全ハンドブック>



<Emergency Contact Card (緊急連絡カード)>

## ⑨その他～海外で安全に過ごすために～

海外で安全に過ごすためには、何よりも自分の身は自分で守ることを念頭に、渡航者一人ひとりが、十分な「知識」と、強い「意識」を持ち、自己管理に努めることが重要です。本学では、上述の各種対策等により海外渡航前の危機管理意識の醸成を図るほか、学生や教職員を対象とした海外危機管理セミナーを定期的で開催しています。学生の皆さんはこのような機会を有効に活用してください。

- 渡航先の情報と習慣を事前に熟知し、危険な場所や場面を回避できるよう心がけましょう。
- 置き引きや引ったくり、すり、盗難、空き巣などの犯罪の被害に遭う危険性があります。このような危険性も含めて、家族の方とは十分に現地の情報を共有しておく必要があります。
- ルールやマナーを守り、本学の学生であることを常に自覚して、行動や振る舞いには十分気をつけましょう。
- 病気や事件・事故の被害にあったなどの緊急時に備えて、緊急連絡先リストを作成し、外出時などに携帯しましょう。緊急連絡先としては、現地受入機関の担当者、筑波大学側の担当者、危機管理サービスや海外旅行保険等のサポートデスク、日本の家族、在外公館の連絡先などが挙げられます。また、滞在中も定期的に日本の家族や大学に連絡をとることは、緊急対策にもつながりますので、定期連絡を励行するようにしましょう。筑波大学の海外危機管理窓口 < gc-emergency@un.tsukuba.ac.jp >



# 海外渡航届の提出のお願い

海外への渡航の際には、オンラインによる海外渡航届を提出してください。これは、海外で災害・テロ・感染症発生等の緊急事態が発生した際、当該地域へ渡航中の皆さんの安否確認を迅速に行うためのもので、学生の皆さんはプライベートな旅行を含むあらゆる海外渡航を対象に提出が必要です。

なお、筑波大学では併せて、渡航先における事件・事故等のトラブルへの支援サービスとして、OSSMA<sup>※1</sup> (Overseas Students Safety Management Assistance) を導入しています。

OSSMAに加入する際も、まずは、海外渡航届の提出からスタートし、設問中にあるOSSMA申込み用サイトにて、OSSMAへの申込み手続きを進めてください。

[https://manaba.tsukuba.ac.jp/ct/course\\_492362\\_survey](https://manaba.tsukuba.ac.jp/ct/course_492362_survey)

①

• QRコード (PC/スマートフォン) からmanabaへログイン<sup>※2</sup>

②

• 「アンケート一覧」から「海外渡航届 (在学中〇回目)」へ

③

• 渡航先, 渡航期間, 緊急連絡先…などの必要情報<sup>※3</sup>を入力して提出

④

• OSSMAに加入する場合は、設問中にあるリンクからOSSMA申込み用サイトへ

※1 OSSMAとは、本学の皆さんが海外での生活を無事に過ごせるよう、滞在中に困りごとが発生した場合に24時間365日・日本語で適切なサポートを提供する事前登録制のサービスです (有償)。

※2 ログインには、統一認証のユーザーID(学生証の裏のバーコードの下の13桁の番号)とパスワードが必要です。統一認証のパスワードを忘れた方は最寄りの学情サテライトまたは図書館カウンターで再発行できます。

※3 入力に際しては、パスポートやフライト情報が記載された書類 (航空券、e-Ticketや予約票、旅程表) など必要な情報が確認できる資料を用意しましょう。

<For PC device>



<For Smartphone>



なお、海外渡航届は、新システムへ移行します。

新システムのご案内は、現システムのトップページおよびグローバル・コモンズ機構のサイトにてお知らせします。

<http://www.global.tsukuba.ac.jp/gc>

▼お問合せ：

グローバル・コモンズ機構

Global Commons / E-mail: [gc-kaigaitokou@un.tsukuba.ac.jp](mailto:gc-kaigaitokou@un.tsukuba.ac.jp)



# 災害から身を守る



昔から恐ろしいものの代表として「地震・雷・火事・親父」というものがありました。雷は電気現象ということが分かって、被害に遭わないための方法がすでに確立されています。しかし、地震と火事は相変わらず多大な損害をもたらすだけでなく、これらによってケガを負ったり場合によっては命を落とす危険があります。防災は、実際に体験してみないとなかなか真剣に取り組めないかもしれませんが、他人の体験談などを参考に、万一の場合に備えてください。

## 地震 “天災は忘れた頃にやってくる”

- 残念ながら、地震はまだ予知できません。
- 大地震がいつ起こっても大丈夫のように心がけておきましょう。
- 地面の揺れで直接死亡したり、けがをすることはまれです。亡くなった人、けがをした人のほとんどは、倒れてきた物の下敷きになったり、火事によるものです。

## 万一の時にもあわてない “備えあれば憂いなし”

- 本棚、戸棚等が倒れてこないように壁に固定するか、天井とつかえ棒で連結する。強度不足の二階家では、二階の方が安全。ライフラインの復旧には3日はかかるので、その分の水と食料は確保しておきましょう。また、一時避難場所を確認しておきましょう。なお、学生宿舎においては別途一時避難所が指定されているので、入居時に配布した「学生宿舎の生活案内」で確認してください。

### ★非常持ち出し袋の準備

内容：飲料水10リットル、食料（乾パン等）、懐中電灯、携帯ラジオ、救急セット（絆創膏、消毒液等）、その他大切と思われるもの。全部で15kg以内にする。

## 火事 寒い季節、失火、放火に注意

- 大学構内で不審火による火事がありました。不審者を見かけたら、ためらわず最寄りの警備員室か本部防災センター（029-853-2079：24時間対応）に連絡しましょう。  
※非常用電話機でも対応できます。（詳しくは、P.39参照）
- 研究室、自室等の暖房器具、ガスコンロの消し忘れに注意しましょう。
- 暖房機器の周辺に衣類や寝具等の燃えやすいものを置かないように注意しましょう。

## 火事は物理的な損失だけでなく心理的にも大きな損失 燃焼ガスで健康を損なうことも

- 万一、火事を発見したら
  1. 大声で「火事だ!」と叫び、周囲に火災発生を知らせる
  2. 非常ベルを押し、本部防災センター（029-853-2079：24時間対応）及び周囲に火災発生を知らせる※非常用電話機でも対応できます。（詳しくは、P.39参照）
  3. 消火器で初期消火につとめる
  4. 消防署へ通報
  5. けが人等の避難補助
  6. 自分も安全なところへ避難

## 災害マニュアル：地震の場合 – まずは自分の身を守る –

### ○屋内にいるときは

1. 自分の身の安全を図る  
丈夫な机やテーブルの下に身を寄せ、揺れがおさまるまで身の安全を確保しましょう（通常、強い揺れは 1,2 分程でおさまります）。
2. 火の始末  
ガス器具、調理器具やヒーター等を消してください。揺れが強い場合には、揺れが収まってから火を消してください。非難をする際には、忘れずにガスの元栓を閉めてください。
3. 非常脱出口を確保  
大きな地震では、建物が傾きドアが開かなくなることがあります。揺れがおさまったら、ドアや窓を開けておき、避難経路を確保しましょう。

### 4. 慌てて戸外にとび出さない

慌てて外に出ないようにしましょう。靴やスリッパを履いてガラスの破片等から足を守りましょう。  
揺れがおさまったら、落下物から頭を守り、指定された避難所へ向かいましょう。

### ○外にいる時は

地震時の屋外では、ブロック塀やガラス窓、看板などが落下する恐れがあり、大変危険です。外にいる時に地震が起きたら、バッグ等で落下物から身を守り、ひらけた場所へ移動しましょう。

### ○避難所に移動したときは

責任者の指示に従い、常にルールや秩序を守るようにしましょう。

**※ラジオやテレビ等から正しい情報を集め、落ち着いて行動しましょう。**

## ……～★ 非常品チェックリスト ★～……

不意の地震には日頃の用意が必要です。決まった場所に置き、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

### ●日用品

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・電池（交換用）
- ・ライター、マッチ、ろうそく
- ・ウェットティッシュ
- ・ブランケット & 防水シート
- ・使い捨てカイロ

### ・生理用品

- ・予備の眼鏡やコンタクトレンズ

### ●貴重品

- ・現金（小銭と札）
- ・身分証明書の写し
- ・健康保険証の写し

### ●食料

- ・飲料水（1人1日3リットル分）

### ・食料品（3日間分程度）

#### 【非常食に適した食料】

- ・乾パン
- ・アルファ米
- ・パウチスタイルゼリー飲料

### ●その他（世帯用）

- ・紙おむつ
- ・粉ミルク

## ……～★ 災害用伝言ダイヤル ★～……

災害エリアへの電話連絡は大変難しくなります。そのような時のために、NTT の特別な伝言サービスがあります。このサービスは、携帯電話 /PHS からアクセスできます。詳しい情報については、あなたのサービスプロバイダーに確認してください。

被災したあなたが、自分が無事である事を家族や友達に伝えたい場合

**伝言録音：171 + 1 + あなたの自宅の電話番号**

家族、親戚、友達があなたの安否を確かめたい場合

**伝言録音：171 + 2 + あなたの自宅の電話番号**

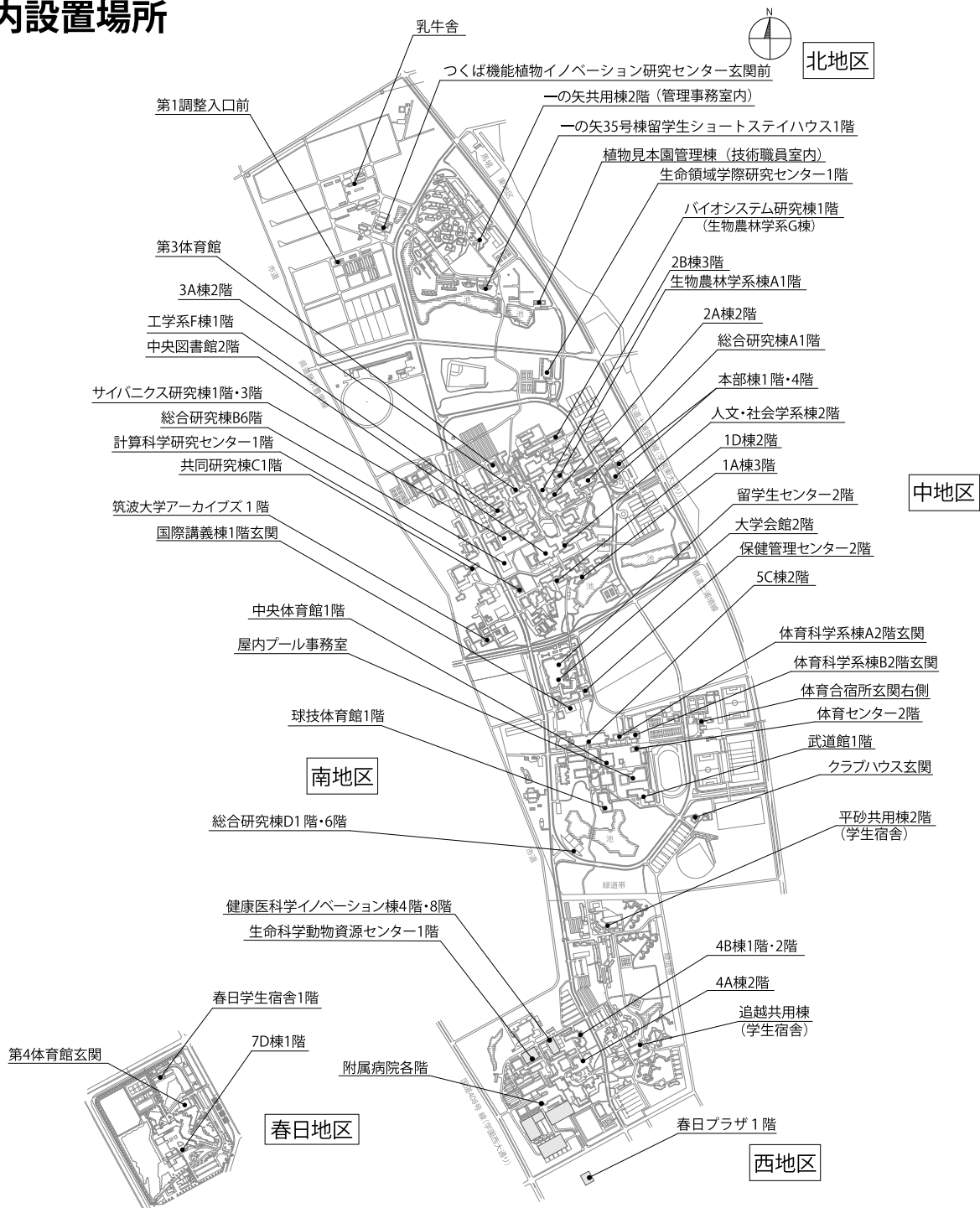
# AED (自動体外式除細動器) 設置場所



AED (Automated External Defibrillator; 自動体外式除細動器) は、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。日本では、2004年7月に心停止の患者の蘇生に一般市民も使用できるようになりました。心停止の負傷者を救命するには、迅速な、①通報 (119番)、②心肺蘇生、③AEDによる除細動、④病院への転送、のどれもがうまくいくことが重要です。AEDの使用法はとても簡単で、①スイッチを押して起動させる、②電極パッドを胸に貼る、③必要ならば通電ボタンを押す、ことだけです。しかも音声メッセージでやり方を案内してくれます。

簡単に使えるとは言え、実際の場面できちんと救命を行えるようになるには、講習会 (日赤や消防署など) を受講することが重要です。運動部などの団体では、必ず受講して取り扱える人がいるとよいでしょう。また、学内の身近なところでは、どこにあるか把握しておくともよいでしょう。

## 学内設置場所



災害・緊急時の対応



# 非常用電話機って？



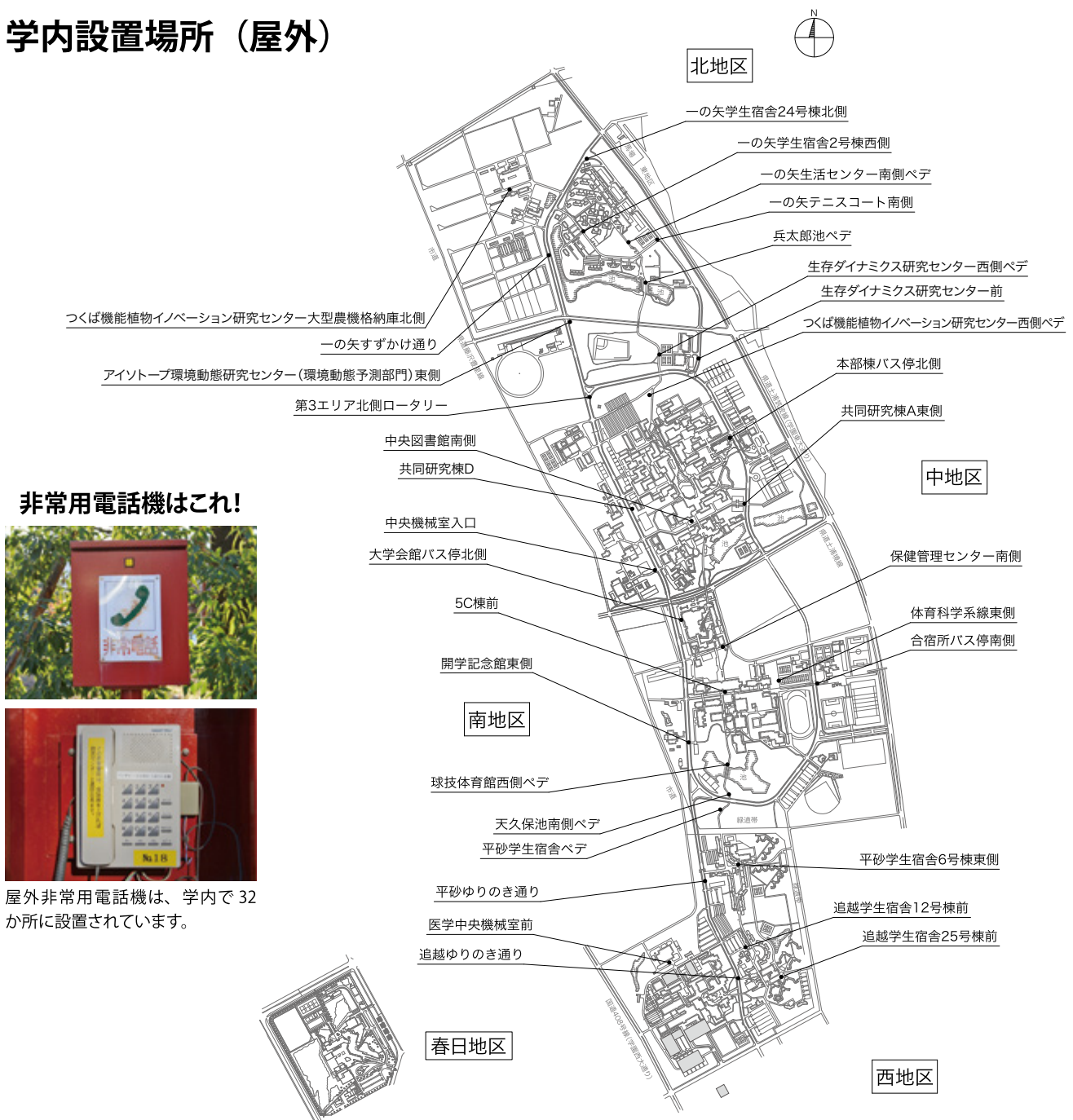
非常用電話機とは、学内のループ道路やペDESTリアンデッキ沿いに設置されている、緊急時に使うための電話機です。使い方は簡単で、受話器を上げるだけで、本部防災センターにつながり警備員が急行します。

火事、事件、事故、不審な車や不審な人物を見た等、学内で身の危険を感じるがあった場合には活用してください。なお、電話した人は、安全な状況であれば、警備員が到着するまで電話機の前で待機してください。

**携帯電話から、直接本部防災センターに連絡しても大丈夫です。**

- **本部防災センター 029-853-2079 (24 時間対応) あわてず通報を!!**  
携帯電話に登録をしてください。

## 学内設置場所 (屋外)



### 非常用電話機はこれ!



屋外非常用電話機は、学内で32か所に設置されています。

災害・緊急時の対応

# 筑波大学緊急時一斉メールについて



本学では、自然災害や事件・事故等の緊急事態が発生した場合又は発生することが想定される場合、緊急事態の情報及び大学の対応状況、必要に応じて安否確認のための安否情報登録等について、筑波大学公式ホームページ及び公式 facebook に掲載します。

掲載する情報は、緊急を要する重要な内容のため、各学生に付与している全学計算機システムのメールアドレスに「筑波大学緊急時一斉メールです」とメールを配信し、筑波大学公式ホームページ及び公式 facebook を確認するように促します。

注意：2016 年度以前の入学者には @u.tsukuba.ac.jp のアドレスへ送られます。

2017 年度以降の入学者には @s.tsukuba.ac.jp のアドレスへ送られます。

配信したメールは、学内の全学計算機システム各サテライトに設置されているパソコンやインターネットに接続したパソコンで確認することができます。また、転送設定をすることで携帯電話や自宅のパソコンのメールアドレスで受信することができます。

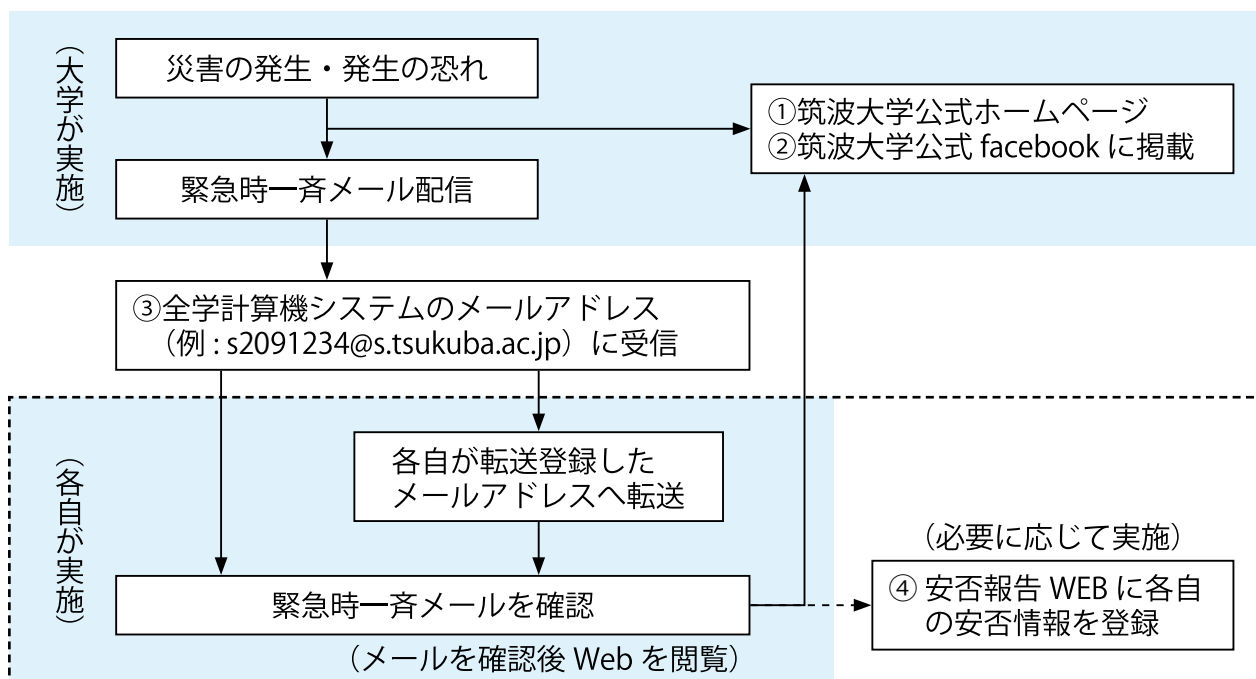
「筑波大学緊急時一斉メール」は、緊急を要する重要なお知らせですので、いつでも確認できる状態にしておいてください。

## 全学計算機システムのメールの使用

全学計算機システムでのメール送受信には Web メール (Active! Mail もしくは Office 365) の使用がおすすめです。Web メールは Web ブラウザから使用できるメールツールです。

全学計算機システムのメールの使用方法については下記③を参照してください。

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ①筑波大学公式ホームページ      | <a href="http://www.tsukuba.ac.jp/">http://www.tsukuba.ac.jp/</a>                               |
| ②筑波大学公式 facebook   | <a href="https://www.facebook.com/univ.tsukuba.ja">https://www.facebook.com/univ.tsukuba.ja</a> |
| ③全学計算機システムのメールについて | <a href="http://www.u.tsukuba.ac.jp/email/">http://www.u.tsukuba.ac.jp/email/</a>               |
| ④安否報告 WEB          | <a href="https://anpi.tsukuba.ac.jp">https://anpi.tsukuba.ac.jp</a>                             |



災害・緊急時の対応

# あとがき

---

『セーフティライフ』は、学生生活を快適で安全に過ごせるよう願って毎年発行しています。学生達がコミュニティの中で生活を営むにあたっては、ルールを守りながら自立的な生活を送ることが求められると同時に、思いがけない危険や災難に対しても、自己防衛する能力を備える必要があります。最近、SNSに絡んだトラブルが増えています。未来に向かって夢のある充実した日々を送ってくれることを願っていますが、時として事件の影が身に迫ってくることもあります。「自分だけは大丈夫」と思いがちですが、備えのある・なしで、様々な事態への対応は違ったものになります。

この『セーフティライフ』は、長年の積み重ねの中から皆さんに是非知っていただきたい事柄をまとめたものです。一読していただき、何かあったとき「そういえば」と思い起こし、読み直していただければ幸いです。事件・事故に遭わないようにこの冊子を身近において活用し、実りのある学生生活を過ごされるようにお願いいたします。

学生生活支援室長  
加賀 信広

セーフティライフ  
～快適な学生生活を送るために～  
令和2年4月発行

編集 学生生活支援室 セーフティライフ編集委員会  
田附 あえか 百武 篤也 藤澤 誠 黒田 卓哉  
学生生活課

表紙デザイン

和田 すみれ (芸術専門学群 3年)

田中 佐代子

URL <http://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/pdf/safeliving2020.pdf>

〒305-8577

茨城県つくば市天王台1-1-1

電話 029-853-2224

