

薬物

近年、覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等の違法薬物の乱用が広がっています。先輩や友人に誘われて興味本位で1回使用してしまっただけで、薬物依存となり後戻りができなくなります。薬物は、自分で自分をコントロールできなくなります。絶対に手を出してはいけません。

代表的な薬物

「覚せい剤」

使用すると、妄想や幻覚といった精神異常になり、大量摂取すると死に至る。

「大麻 (マリファナ)」

気分が高揚し、感情が不安定になり、暴力的・挑発的の症状が現れ、幻覚妄想が出現する。

「コカイン」

効果の持続が短く、依存症は極めて陥りやすい。神経を興奮させ、幻覚に襲われる。

「MDMA」

通称「エクスタシー」と呼ばれ、精神的依存になりやすく、錯乱状態や記憶障害が生じる。

「ヘロイン」

使用すると、身体的依存になりやすく、筋肉の痙攣や悪寒といった禁断症状に苦しむ。大量摂取すると死に至る。

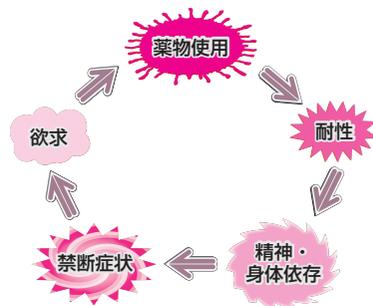
危険ドラッグ

ハーブやお香といった商品を装い販売されています。そのため、危険ドラッグとは知らずに使用してしまう危険性があり、精神錯乱や意識消失、最悪の場合は、死に至ることもあります。また、麻薬や覚せい剤よりも効力の強いものもあり大変危険です。



薬物依存症

薬物や危険ドラッグは、1回使用するだけで、薬物依存のスパイラルに陥り、薬物使用から抜け出せなくなります。薬物を乱用すると、完治は非常に難しく、心身ともに深刻なダメージを受けてしまいます。やめたくてもやめられない状態が薬物依存症です。



薬物に関する相談は以下の窓口へ

東京都	東京都薬務課	03-5320-4505
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111
	東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2210

飲酒

飲酒は、ちょっとした油断や不注意で大きな事故につながります。未成年飲酒は法令違反であり、飲ませた者は厳重に処分されます。また、成人であっても飲酒に関する正しい知識を持ち、節度ある飲酒を心がけましょう。

飲酒に関する危険な行為

「未成年飲酒」

未成年の飲酒は「未成年飲酒禁止法」により禁止されています。大学生になるとサークルやゼミなどで、新入生歓迎の懇親会や合宿などが企画されると思います。そういった懇親会などの場では、酒類を提供されることが多いですが、未成年の学生は、絶対に飲酒をしないでください。また、周りの学生も、未成年の学生に対し、飲酒を勧める行為は絶対に行ってはいけません。

「飲酒の強要」

飲めない・飲まない人への飲酒、イッキ飲み of 強要や競い合っ of 飲みくらべは絶対にしてはいけません。飲めない人が無理に飲酒すると、少量の飲酒でも急性アルコール中毒になり、死に至る場合があります。

「飲酒運転」

飲酒運転は犯罪です。少量のお酒だからといって、車やバイク、原付や自転車を運転することは、絶対に行ってはいけません。少しの飲酒でも、車やバイクの運転に大きな影響を及ぼします。また、飲酒運転による命に関わる大きな事故にもつながります。法律では、飲酒運転者のほか、車両の提供者、酒類の提供者、飲酒運転の車への同乗者についても処罰されます。

「イッキ飲み」

イッキ飲みは、生命にかかわる危険行為です。いつもアルกอฮอล์分解能力を無視して、一度に大量のお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急激に上昇し、中枢神経がマヒし、急性アルコール中毒にかかる危険性があります。

急性アルコール中毒

例年、大学生の急性アルコール中毒による死亡事故が起こっています。こんなことで大学生活や人生を終わらせることがあってはいけません。意識障害や嘔吐、脱水症状、歩行困難、血圧低下、寒気などを引き起こし最悪の場合、死に至ります。

飲酒に関するトラブル

飲食店や学生のSNSを見た外部の方から、大学に対してクレームや問い合わせがあります。中央大学の学生として、責任ある行動をとりましょう。

- (例)・飲食店で、学生が酔って暴れて、店内をめちゃくちゃにされた。
- ・夜遅くに、学生が酒に酔って大声で騒いでいる。
 - ・SNSに、未成年の学生が飲酒している写真を投稿している。

デートDV

デートDVという言葉から、「デート中に起きる暴力」「殴る、蹴るなどの身体的暴力」を想像するかもしれませんが、それだけではありません。言葉や態度による精神的暴力や性行為の強要、避妊に協力しないなど性的な暴力もデートDVです。

- 殴られる、蹴られる、ぶたれる、髪を引っ張られる
- 殴るふりをされたり、軽く叩いたり蹴ったりされる
- バカとかグズなど、傷つく呼び方をされる
- 相手の予定を優先させないと無視されたり、不機嫌な態度をとられる
- 意見を聞かれずに、相手に自分勝手に物事や予定を決められてしまう
- 家族や友人との付き合いを制限される
- 着信履歴やLINEをチェックされる
- 常に行動の報告や返信するよう要求される
- 同意なく性的な行為をされる
- 避妊に協力してくれない
- SNSを使って本人が嫌がる画像等を送る

上記の中で一つでもチェックがついたなら、「デートDV」について意識した方が良いと言えるでしょう。

もし、あなたが恋人から「怖い」と感じるような行動・言動を取られてしまったとき、「これは愛されている証拠」「自分に落ち度がある。相手を怒らせる自分が悪い」などと思うことがあるかもしれませんが、決してそんなことはありません。

もし、あなたが友人から「デートDV」についての相談を受けたら、「なぜ別れないの？」などと相手を責めたりしないでください。

以下の相談窓口に勇気を出して相談してみましょう。

相談窓口

【学内】

ハラスメント防止啓発支援室

学生相談室

学生生活課

都心学生生活課

【学外】

警視庁総合相談センター（男性・女性とも） 03-3501-0110

厚生労働省「よりそいホットライン」 0120-279-338（フリーダイヤル・無料）

内閣府「DV相談プラス」 0120-279-889（フリーダイヤル・無料）

勧誘・カルト

4月初旬の大学キャンパス内では、部活やサークルなど多くの学生団体が新入生を対象に勧誘活動を行っています。しかし、皆さんに接近してくる団体の中にはサークルを装った危険なグループがあることを知っておきましょう。

カルト

学生団体やサークルを装い「カルト宗教」の勧誘が、キャンパス内外で行われています。カルト宗教は、「学生サークル」「ボランティア団体」といった名前で巧妙に勧誘してきます。「友達がたくさんできるよ」「ボランティアに興味ない？」と誘われ参加のめり込むと、最終的にはマインドコントロールされ、抜け出せなくなってしまいます。こういった団体から勧誘を受けた際は、きっぱりと断りましょう。

カルトに入会してしまうと・・・

- ・カルト宗教活動に追われて、学生生活ができなくなる。
- ・高額な会費や寄付金を要求される。
- ・犯罪まがいの活動に参加させられる。

勧誘例

- ・ **サークルの入会**……………
キャンパス内での勧誘でも安易に誘いに乗らず、簡単に個人情報教えないようにしましょう。
- ・ **ボランティアへの参加**…
「奉仕活動しよう」と声をかけ、実際にボランティア活動を行いながら宗教への勧誘をします。
- ・ **セミナーへの参加**……………
就活セミナーや公務員講座といったセミナーに参加したところ、内容がカルトだったということがあります。途中でおかしいと思ったらきっぱりと断りましょう。

- ・ 外部との連絡を絶たされ、家族や友人を失い孤立してしまう。
- ・ 脱退したくても抜けさせてもらえない。

勧誘から身を守るために

- ・ 名前や住所、連絡先といった個人情報は容易に教えない。
- ・ その場で、電話番号やメールアドレス、LINEアカウントを交換しない。
- ・ 曖昧な返事はせずに、はっきりと断る。

- ・ 途中で話が変わったり、情報操作があると感じたら注意する。
- ・ 一人で解決しようとせず、友人や家族、教職員にすぐ相談する。



(東京都消費生活総合センター)

大学生になるとクレジットカードを作ったり、ローンを組んだり、自分で判断してお金を使用する機会が増えていきます。無計画な買い物はせず、計画性のある管理が必要です。金銭関係でのトラブルを起こさないためにも、健全なお金の使い方を心がけてください。

また、詐欺にも注意しましょう。近年、学生をターゲットとした悪質商法の被害が後を絶ちません。おいしい話や少しでも疑念を持った場合は、誰かに相談したり、勧誘をきっぱり断ってください。なお、被害にあったときは直ちに消費者ホットライン(☎188)または学生相談室、学生生活課に相談してください。以下のような詐欺・悪質商法には気を付けましょう。

マルチ商法

「入会して友人を誘えば高収入が得られる」などと勧誘され、FXやバイナリーオプション、ビットコインを対象とした投資用教材など、高額な商品を買われます。また、友人を同じ手口で勧誘するといった仕組みになっています。甘い言葉に惑わされず、きっぱりと断りましょう。

アポイントメント商法

「プレゼントが当選したので取りに来てください。」「いまご入会いただければ、海外旅行に格安料金で行けます。」といった巧みな言葉で呼び出します。指定された場所へ行くと、高額な入会料を取られたり、ビデオ教材などを売り付けられたりします。こういった電話やはがきが届いた際は、絶対に行かないでください。

間違って契約してしまった場合は・・・

クーリング・オフ制度

商品の契約(申込)をした場合、その商品やサービスが本当に必要か、消費者が冷静になって判断するために猶予期間が設けられています。この制度(クーリング・オフ)により、契約書を受け取った日を含めて8日間(マルチ商法等は20日間)は、無条件で解約をすることができます。手続方法、例外事項については、学生相談室(P.68)へ必ず相談してください。また、東京都・区・市の消費者センター(消費者相談室)へも相談するようにしましょう。一人で悩まないで、必ず相談してください。未成年者が親権者の同意を得ずに行った契約は、原則として取り消すことができます。

自分が犯罪の加担者に・・・

知らないうちに犯罪の加担者になってしまい、逮捕されるという事例が近年増えています。「書類や荷物を受け取るだけ」「簡単な集金の仕事」といった内容で、高時給に釣られた学生が振込詐欺の「出し子」や「受け子」になってしまいます。取り返しのつかなくなる前に、怪しいと思った時点で警察に相談しましょう。「違法行為とは知らずに」は通用しません。一度でも加担すれば「詐欺罪」となりますので、十分注意しましょう。

学生をターゲットにした投資詐欺的な相談が数多く寄せられています。学生部では、注意喚起の案内をしましたが、依然として複数の学生から相談が入っています。被害に遭わないよう慎重に対応してください。

良くある手口

相談の多くは、**バイナリーオプション**と呼ばれる金融商品に関わるものです。

バイナリーオプションは、為替や日経平均株価のような指標を基に、「上昇するか」「下落するか」を予想し、その後の「値動き」に応じて「利益か損失」が確定するものです。この上昇するか下落するかを**予測するプログラム**が入った**USBメモリー**を**30万円**から**50万円**程度で販売する、というのがおおよその手口です。

儲からなかったとしても・・・

ここでは、人をだまして支払させたのに商品を渡さない、取引口座に入金したのに儲かっても出金されないというようなトラブルではなく、プログラムの入ったUSBという商品は渡されますので、**通常の商取引、個人間の取引**のように思えます。そして、USBメモリーを売る側は、このプログラムは**AI**を駆使しており、実際に**30万円**から**50万円**の価値があるのだと主張します。

さらに、このプログラムを使っても**努力しなければ儲からない**とも説明し、**絶対に儲かるなんて言っていない**、と主張して自らの詐欺性を否定します(「絶対に儲かる」などの説明は虚偽情報にあたる可能性が高く、後で不利になりかねないので、彼らはそういったことを話しません)。

被害に遭うと・・・

こうした商品は高額のため、多くの学生が**50万円程度の学生ローン**を紹介され組まされます。なかには、**購入者を紹介したら数万円支払うよ**、という勧誘を受けた学生もいます。こうなると完全に**マルチ商法**です。

被害を受けた学生の多くは**学内の知り合い、サークルのメンバー、小・中・高校時代の友人・知人**から勧誘を受けています。一度こうしたものに手を出すと、**背負わなくてもよい借金を**背負ったり、友人・知人との関係が崩れ**人間不信**になったりしかねません。

また、これらの取引では、状況によって**クーリングオフの対象にならない**可能性もあります。被害に遭った場合は、早急に最寄りの消費生活センターに相談してください。

被害に遭わないために・・・

- ・実態や仕組みが分からない「モノなしマルチ商法」は契約しない。
- ・友人・知人から勧誘を受けても、きっぱりと断る。
- ・安易な気持ちで学生ローン組まない。
- ・勧誘を受けたり、トラブルになった場合は消費生活センターに相談する。
- ・「今日中に」、「今ならお得」など、急がせる契約はしない。



スマートフォン（スマホ）は電話やメール以外にも、多くのことで使用できる便利なアイテムです。LINE、Instagram、Twitter、FacebookといったSNSで友人と連絡を取ったり、写真の投稿などして活用している方も多いのではないでしょうか。

しかし、最近こういったSNSやスマホでのトラブルが増えています。社会の常識やマナーを守り、健全な使用を心がけましょう。

SNSのこと

不謹慎な投稿や書き込みで問題になった、個人情報が出た、嫌な思いをしたなど、SNSを通じてトラブルになった学生が増えています。また、投稿先で大学名を公表することにより大学への問い合わせやクレームが多くあります。安易な投稿は個人だけではなく、大学の名誉を毀損することもありますので、SNSの投稿には十分注意してください。

SNSを利用するときは注意しよう・・・

- ・掲載内容は、誰に読まれても大丈夫ですか？
- ・匿名で投稿しても、どこからか個人情報が特定されることがあります。
- ・SNSへの書き込みは、世界中に広がります。
- ・無断で芸能人やアニメ、他人の写真を投稿してはいけません。
- ・非公開アカウントの投稿でも、フォロワーにスクリーンショットで拡散されます。

また、SNSを利用する前に、「中央大学ソーシャル・メディア・ガイドライン」を必ず読みましょう。SNSを適切に利用するためのガイドラインです。QRコードから確認できます。

スマホのこと

電話やメール以外にも、多くのことに活用できるアイテムです。しかし、使用を間違えると大変危険なアイテムにもなります。自分だけでなく、家族や友人といった他人を巻き込むほどのトラブルにならねませんので、使用するときの判断を適切に行いましょう。

・アプリ内課金

ゲームを楽しむために、課金を繰り返し行い、高額請求が原因で金銭トラブルになることもあります。金額の管理・把握をしっかり行いましょう。

・ながらスマホ

「歩きながら」「運転しながら」スマホを操作することは大変危険です。スマホ画面に気をとられて交通事故に遭うケースが多発しています。絶対にやめてください。

・写真撮影

人物を撮影するときは、相手に許可をとりましょう。また、黙って撮影した写真を無断でSNSに投稿することはやめましょう。

・スマホウイルス

スマホから個人情報を抜き取るウイルスソフトが多数存在します。便利そうなアプリと思いインストールすると、個人情報が抜き取られる恐れがあるので注意しましょう。



大学生になって、アルバイトを始める学生も多いのではないのでしょうか。生活費など私生活での費用をまかなうためというのはもちろん、社会で働くということを学ぶためにも、アルバイトは大変勉強になります。しかし、アルバイトをするにあたって注意しなければならないことがあります。

ブラックバイト

学生生活に支障が出るほどの、義務やノルマを課すことや、授業や試験があるのに休ませてくれない、といったアルバイトの総称。

違法バイト

パチンコ・スロットの打ち子、居酒屋や風俗店の客引き、特殊詐欺の受け子（振り込め詐欺などに加担し直接現金を受け取る役）など。

フリーペーパーやSNSで以下の様な記載があったら・・・

- ・簡単に1回●万円、時給●千円を得られる
- ・電車でも徒歩でもバイクでも可
- ・好きな時間に働ける
- ・指定場所に書類を運ぶだけ

上記のことが記載されている時は、特殊詐欺の受け子・運び屋といった違法アルバイトの可能性がります。安易な気持ちで高額な報酬につられて引き受けることはやめてください。アルバイトで犯罪に加担しないよう十分注意しましょう。

上記のようなことが起こらないように・・・

本学では、「学生アルバイト情報ネットワーク（バイトネット）」のWEBサイト「中央大学アルバイト紹介システム」にてアルバイト情報を紹介しています。夜10時以降のお仕事や車・バイクの運転を伴うお仕事など、教育的配慮から学生に不向きとされる求人は掲載されておりません。スマホやパソコンからいつでもどこでも安心してアルバイト情報を検索することができます。詳しくはQRコードを参照してください。

掲載されているアルバイト例

【将来の夢に向かって】

- ・塾講師
- ・法律、会計事務所アシスタント
- ・マスコミ関係
- ・官公庁での事務業務
- ・オフィスワークアシスタント

【学生時代の貴重な体験】

- ・試験監督
- ・神社仏閣の催事スタッフ
- ・研究室モニター、アシスタント

【マナーを身につける】

- ・ホテルスタッフ
- ・レストラン、カフェスタッフ
- ・百貨店の販売スタッフ

もし、トラブルが起きた時は、厚生労働省の「総合労働相談コーナー」に相談してください。



通学・交通マナー

自転車・オートバイでの通学

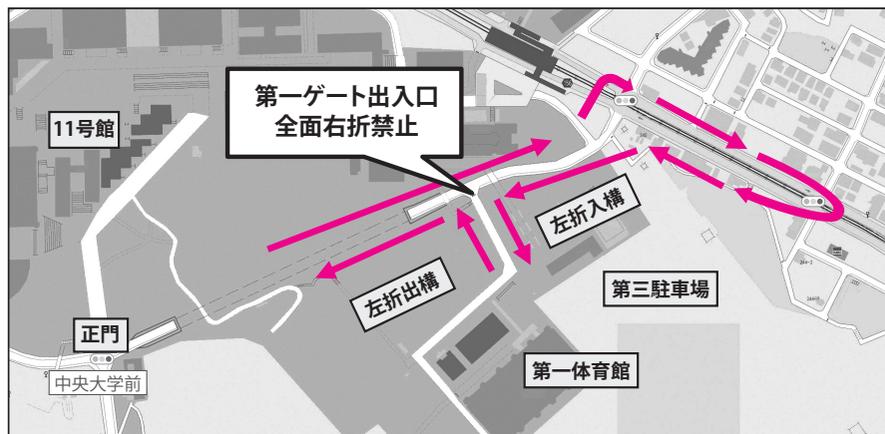
本学では、自転車・オートバイでの通学を認めています（市ヶ谷田町キャンパスは自転車のみ）。キャンパスによっては、事前の車両登録が必要です。

キャンパス	許可された通学手段	車両登録	登録窓口
多摩	自転車・オートバイ	不要	
後楽園	自転車・オートバイ	必要	都心学生生活課
市ヶ谷田町	自転車のみ	必要	国際情報学部事務局

多摩キャンパス第1ゲートは右折入構禁止

多摩キャンパス第1ゲートでは、事故の危険性が高いため右折による入構を禁止しています。また、ゲート前を通り過ぎてからUターンしての入構も禁止しています。事故を防ぐためのルールですので厳守してください。

【入構ルート例：多摩キャンパス】



自転車・オートバイ無料点検（交通事故防止キャンペーン）

本学では交通安全意識の高揚と安全運転の励行を推進するため、1年に1～2回（春季および秋季）、交通事故防止キャンペーンの一環として、自転車・オートバイの無料点検を行っていますので、利用してください。

通学・交通マナー

自動車の入構

自動車は原則として入構禁止です。ただし、荷物搬入、バスを利用するゼミ・サークル合宿、ケガ等のやむを得ない場合は、下記の事務室にて車両入構の手続きをしてください。また、ケガや病気の場合をのぞき、構内に駐車することはできませんので、荷物搬入、乗降がすみ次第、速やかに退構してください。なお、市ヶ谷田町キャンパスでは、自動車での入構はできません。

受付窓口

入構希望学生・団体	手続窓口
授業（ゼミ）・通学	所属学部事務室
学友会所属部会	学友会事務室・学友会理工学部分室
多摩学生研究棟入居団体	法職事務室
理工学部各研究室所属団体	都心キャンパス庶務課
上記以外の学生	学生生活課・都心学生生活課

危険運転はやめよう！

自転車・オートバイの通学マナーについて、外部から多くの苦情が寄せられています。安全運転を怠り、交通マナーを守らないと、交通事故の被害者や加害者になることがあります。交通事故を起こすと、刑事上・民事上・行政上の責任が問われます。運転時には周りに注意して、交通ルールを守りましょう。

「～しながら運転」

- ・スマホの操作しながら運転
- ・イヤホンしながら運転
- ・傘をさしながら運転

上記は、法律で罰則される可能性がある、大変危険な運転です。絶対にこのような運転は行わないでください。

「歩道での走行」

自転車は、原則車道を走行してください。歩道を走行する時は、歩行者優先とし十分注意してください。

「車道の右側通行」

自転車は走行する場合、原則車道の左側です。自転車も車両ですので、車と一緒にです。

通学時のマナーを守ろう！

通学時は、中央大学生としての自覚を持ち、周囲の方へ迷惑をかける行為は慎むよう心がけてください。学生の通学マナーについて、以下の様な苦情が多く寄せられるため、行動に注意してください。

- ・歩道いっぱいに複数人が広がって歩き、通行の妨げになっている。
- ・電車の優先席を占領する。
- ・自転車で坂道を猛スピードで下る。
- ・電車内で大声で話す、携帯電話で通話する。
- ・原付バイクで並走する。
- ・通学経路以外での定期的な発行。
- ・大学近隣のコンビニ駐車場に無断駐車する。
- ・小児料金で乗車したり、改札を飛び越える等の不正乗車。
- ・泥酔して電車内で危険な行為を行う。

住まい・防犯

大学生になると、勉強やサークル活動、バイトにより帰宅時間が遅くなるが多くなります。また、一人暮らしを始める学生も多いのではないのでしょうか。そんな時、危険に合わないよう自分の身を守るのは自分だという防犯意識を持つようにしましょう。もしも、被害にあったり犯罪に巻き込まれそうになった際は、速やかに警察へ届け出ましょう。

夜道の一人歩きを避ける

明るく人通りの多い道を選んで歩く。夜遅くの学校帰りやバイト終わりは、友人・知人と帰りましょう。

自宅での戸締りをしっかりとる

道路側から死角になっている窓やベランダが狙われます。また、高層階に住んでいても、屋上からベランダを伝って侵入してきます。

また、学生生活を楽しく送るためにも、キャンパス内だけでなくアパートや下宿での生活マナーにも気をつけましょう。キャンパスを離れば、学生であるとともに一地域住民でもあります。地域自治体のルールやマナーを守って、地域の方の迷惑とならないようにしましょう。

一人暮らしをする中でのマナーに気をつけよう

- ・深夜に自宅や住宅密集地では大声で話さない、騒がない。
- ・ごみの出し方は自治体ごとに、曜日や分別方法が決めています。日程を把握し、ルールを守りましょう。
- ・アパートに駐輪場や駐車場がないからといって、近隣のコンビニや飲食店に違法駐車をしない。
- ・近隣住民や隣人とのトラブルがあった場合は、管理会社や大家さんに相談しましょう。

学内といえども盗難は起きています。特に最近は学外者による盗難も発生しておりますので注意です。所持品から目をはなさずに貴重品は必ず身に付ける、また、ロッカーを使用し必ず鍵をかけるようにしましょう。もし盗難に遭ってしまったら、拾得物・遺失物・盗難取扱窓口（庶務課）及び警察（キャッシュカード・クレジットカード・携帯電話等の場合には銀行、クレジット会社、電話会社等にも）に至急届け出てください。

学内で物を紛失したり、拾得したりしたときは…

- ・拾得物は、氏名・学籍番号が明記されているものは、各学部事務室、その他のものは、庶務課で保管します。
- ・貴重品の紛失・盗難にあった場合は、至急庶務課（多摩キャンパス）または、都心キャンパス庶務課（後楽園キャンパス）の受付に届けたい指示に従いましょう。

メールや音楽を聴きながら歩かない

スマホに夢中になったりイヤホンで耳をふさぐと、周囲に対する警戒心が薄れてしまい、不審者に気づかないことも…

エレベーターの乗り方

不審な人を見かけたら、エレベーターなどの密室空間では、二人きりにならないようにしましょう。階段を使うか、一度そのエレベーターを見送りましょう。

人間関係（ハラスメント）・こころの病

・ハラスメントについて

ハラスメントとは、「嫌がらせ」や「いじめ」を含む、パワーが介在した人権侵害です。その種類は様々で、他者に対する発言・行動等が悪意はなかった「つもり」でも、相手が不快に感じたら、それはハラスメントとなり得ます。加害者になってしまわないように、また被害者にもならないように、ハラスメントについて、よく理解をし、お互いを尊重して、よりよい人間関係をつくりましょう。ハラスメントに関する相談は、ハラスメント防止啓発支援室042-674-3507(P.71)に連絡してください。以下に一般的なハラスメントをご紹介します。

パワー・ハラスメント

立場上優位にある人が適正な業務の範囲を超えて、不当な扱いをしたり、罵声を浴びせたりすること。

アカデミック・ハラスメント

指導的立場にある者が自身の権力を利用し、指導上許容されない言動他をその指導を受ける者に対して行うこと。

セクシュアル・ハラスメント

性的発言をする、体を触る、しつこく食事やデートに誘うといったことで相手を不快にさせること。

アルコール・ハラスメント

飲酒・イッキ飲みの強要、酔った状態での暴力的嫌がらせといった迷惑行為を行うこと。

・こころの病について

学生になると、多様な場面でストレスを感じることがあるのではないのでしょうか。そういった時のストレスを解消することができず抱え込んでしまうと、誰もがこころの病になってしまいます。悩みがあるときは、一人で抱え込まず学生相談室（P.68）に早めに相談してください。こころの病には、下記の通り様々な症状があります。

様々な症状

「うつ病」

精神的・身体的ストレスが重なりと発症しやすい病気です。食欲がない、眠れない、何をしても楽しくないといった無気力な状態が長期続きます。

「統合失調症」

100人に1人がかかると言われている病気です。「幻覚」「幻聴」「妄想」といった症状が起こります。自分ではおかしいと認識できないのがこの病気の特徴です。

「社交不安障害」

人と接する場面での極度の緊張や、人前で恥をかきたくないことへの恐怖などにより、人との接触や人前での活動を避けるようになり、日常生活を送ることに支障を来す場合があります。

「強迫性障害」

強迫的な観念や行為が止まず、同じ行動を繰り返したり、考えたりしてしまう症状が特徴です。

「摂食障害」

過度なストレスやショックが原因で、過食や拒食をしてしまう病気です。身体にも影響があるので専門的な治療が必要です。

「パニック障害」

強い不安感に苛まれ、動悸や呼吸困難に陥り、パニック状態になります。

異変に気づいたら

いつまでも疲れがとれない、気分が落ち込んでしまう、または友人の様子がおかしいなど普段との変化を感じたら、学生相談室や医師に早めに相談するようにしてください。

海外留学・海外旅行

海外留学・旅行を考えている学生の皆さんは、目的地の選択から慎重に行いましょう。テロや犯罪、感染症など国によっては様々な危険が存在します。日本とは比較できないほどの危険性があることを理解してください。渡航される際は、「外務省の海外安全ホームページ（<https://www.anzen.mofa.go.jp/>）」で目的地の基本情報を確認し、また、出発直前には外務省の「たびレジ（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>）」に登録しましょう。

テロ

アフリカ、中東だけでなく、イギリス、フランス、ドイツ、ベルギーといったヨーロッパ各地でテロが多発しており、観光地やリゾート施設といった場所が標的となっています。旅行中でも、周辺に十分注意し、不審な人物がいたり近づいてくる場合は、ただちにその場を離れましょう。

感染症

渡航先での環境の変化によるストレスが原因で免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。その中でも、恐ろしいのが感染症です。「ジカウイルス感染症」「デング熱」「エボラ出血熱」「新型コロナウイルス感染症」など、ニュースでも取り上げられている感染症にかかる恐れがあります。そのため、下記の注意事項に留意しましょう。病院を受診する際は、渡航歴を必ず説明してください。

注意事項

- ・生水や氷、カットフルーツ、十分火が通っていない食事などは飲食を控えましょう。水はペットボトルの飲料水を購入しましょう。
- ・蚊やダニといった虫に刺されないように、長袖や長ズボンといった服装にしましょう。虫よけスプレーなど虫よけ剤も利用するといいでしょ。
- ・狂犬病、MERS、鳥インフルエンザなどのウイルス感染の恐れもあるので、海外での動物との接触は避けてください。
- ・帰国後、体調が悪くなったり発熱がある場合は、近くの検疫所に相談しましょう。
- ・何らかの持病がある人は、英文診断書があると便利です。万が一のために主治医の先生に作成してもらってください。
- ・海外では、「自分の身は自分で守る」のが原則です。リスク管理として（1）未然防止の準備と（2）トラブル発生時の迅速な対処が必要です。十分に準備をし、それでも問題が発生した場合のために現地の日本大使館または領事館（もしくは国籍国の在外公館）、家族、大学担当教職員等の連絡先を記載した緊急連絡先カード等を常に携帯するようにしてください。

喫煙

タバコの煙には、約4000種類の化学物質が含まれており、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。また、たばこの煙には主流煙と副流煙があり、副流煙には主流煙より多くの有害物質が含まれています。そのため、喫煙者だけでなく、非喫煙者の心身にも影響を及ぼします。また、未成年者の喫煙は法律で禁止されており、健康面への影響もありますので、絶対に行わないでください。

タバコの影響

「一酸化炭素」

タバコの葉が不完全燃焼を起こすことで生じる有毒物質です。血液中のヘモグロビンと結合して酸素が全身に行きわたるのを阻害し、全身が酸欠状態になり、運動能力を低下させます。

「ニコチン」

有毒物質に指定されており、たばこの葉に含まれ強い依存性があります。

「タール」

約4000種類以上の化学物質が含まれており、その中には発がん性物質や発ガン促進物質などが含まれています。

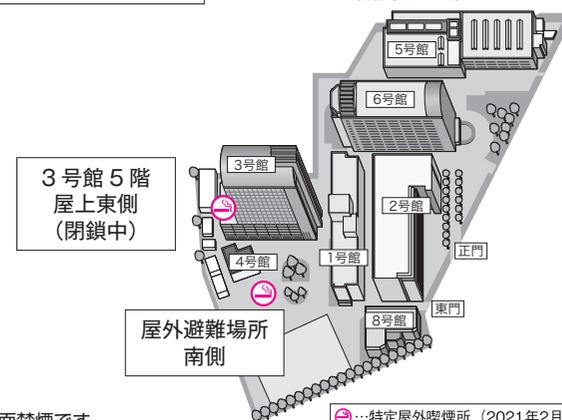
多摩キャンパス

(構内1ヶ所)



後樂園キャンパス

(構内2ヶ所)



※市ヶ谷田町キャンパスは、全面禁煙です。

Ⓜ…特定屋外喫煙所 (2021年2月1日現在)

緊急時の対応

いつ、どこで起こるか分からない災害に対しては、日頃からの準備が大切です。災害時でも慌てずに行動できるようにしておきましょう。

日頃の準備

大地震の発生を防ぐことはできなくても、適切な準備を行うことで被害を軽減することができます。どんな備えが必要か考えておきましょう。

- 避難場所の確認(学校付近および自宅周辺等)
- 家族との連絡方法および待合場所の確認
- 災害伝言サービスの確認と登録(メール宛先等の事前登録が必要)
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認(災害時徒歩 約2.5km/h)
- 緊急時メモの作成・記入
- 具体的な情報収集手段および緊急避難場所等の確認(学校および通学途中)
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 学校および友人等への連絡方法の確認およびリスト整備

緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておく便利な物

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 学生証(免許証なども) |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> アドレス帳 |
| <input type="checkbox"/> タオル・ばんそうこう・包帯 | (家族、友人の連絡先を記入) |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯充電用USBケーブル |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋 |
| | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン |

その他非常時に必要なアイテム

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬とその処方箋 | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> リュック |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ | <input type="checkbox"/> ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 |

memo

大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ安否を知らせる

- 大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行います。
- 地震発生後、大学からメールが送信されますので、メール内容の指示に従い、返信してください。
- 送信するアドレスは、学生ポータルサイト(C plus等)へ登録されているアドレスとなります。携帯電話でメールを確認できるようにしておいてください。またメールのフィルタリング機能を利用している場合は「~@tamajs.chuo-u.ac.jp」や「~@g.chuo-u.ac.jp」からのメールを受信できるようにしておいてください。
- 万が一の際、大学からの重要な情報が受信できるよう、登録アドレスは有効なものに必ず変更してください。

ハガキによる報告 ※上記による連絡ができない場合

大学住所: 〒192-0393 東京都八王子市東中野742-1
中央大学 安否確認係 宛
※電話での報告は極力控えてください。

報告事項

大学へ報告すべき事項は以下の通りです。

- ①氏名
- ②学籍番号・所属学部
- ③携帯電話番号
- ④本人・家族の状況
- ⑤自宅や避難場所付近の状況
- ⑥避難している場合は避難先の住所、連絡先等
- ⑦その他(困っていることなど)

家族への連絡方法

171ダイヤル 災害用伝言ダイヤルで安否確認!

伝言を録音する ☎171+1+電話番号(市外局番から)
伝言を再生する ☎171+2+電話番号(市外局番から)
メッセージ登録内容: 音声

※災害伝言ダイヤルは震度6以上の地震が発生した場合に利用できるようになります。

知っておこう 伝言ダイヤルのしくみ

- ◎被災地(名古屋)のAさんが伝言を録音し、福岡のBさんが伝言を再生する例。
- ◎災害により混雑する名古屋～福岡の回線を利用しません。

Aさん(被災地:名古屋) 各電話番号から、災害伝言ダイヤルで 自宅の電話番号をキーに、伝言を録音。 例)171+1+052+123+4567 (Aさん自宅電話番号)	Bさん(福岡) 被災者Aさん宅の電話番号を キーに、伝言を再生する。 例)171+2+052+123+4567 (Aさん自宅電話番号)
--	---

携帯電話 事前の登録が必要です!

携帯各社「災害用伝言板」※事前にテストしてください。
大規模災害時に携帯電話から安否確認(安否情報の登録)ができる災害用伝言板サービス。あらかじめ指定したご家族や知人に対して、災害用伝言板に登録されたことをメールでお知らせする機能も提供される。また、インターネットからも安否情報の確認が可能。



NTTドコモ



au/KDDI



ソフトバンク



ワイモバイル

緊急時の避難

災害その他緊急の事態が発生した場合は、次のように行動してください。

(1)緊急事態が発生した場合は、すべて大学から緊急放送でお知らせしますので、指示に従って冷静に行動してください。

(2)大地震の際の行動マニュアル

I. 大地震が起きた場合の基本行動

- 地震の主震動は1分～2分程度であるため、落ち着いて行動する。
- 余震があることも頭に入れておく。
- 衣類・持ち物等で頭を覆い、落下物(黒板・モニター・蛍光灯等)や転倒物から身を守る。
- ドア付近の人はドアを開け、出口を確保する。

II. 避難する場合の基本行動

【屋内から屋外への避難】

- ① 出口に殺到しないで整然と避難する。
- ② 身体障害者や負傷者がいる場合は、周りの学生とサポートをする。
- ③ 停電した場合、誘導灯を目印に避難する。
- ④ 避難には、必ず階段を使用する(エレベーターは絶対に使用しない)。
- ⑤ ドアを開放したまま避難する。ただし、火災が発生し消火不能の場合はドアを閉めて避難する。
- ⑥ 煙が発生したら煙を吸わないよう、ハンカチ等を口と鼻にあて、姿勢を低くして避難する。

【屋外から避難場所への避難】

- ① 衣類や持ち物で頭を覆い、落下物から身を守る。
- ② 窓ガラス・外壁・看板等の落下物に注意する。
- ③ 地面の亀裂や陥没、隆起に注意する。

【多摩キャンパス】

避難場所	号館・棟
桜広場	1号館、2号館、中央図書館、8号館～11号館、ヒルトトップ'78
ラグビー場	3号館、4号館、第1体育館、サークル棟別棟(1)、弓道場、馬場、グリーンテラス、Cスクエア、グローバル館、FOREST GATEWAY CHUO
陸上競技場	5～7号館、第2体育館、サークル棟別棟(2)(3)、炎の塔

【後楽園キャンパス】

一時避難場所 屋外コート周辺

【市ヶ谷田町キャンパス】

一時集合場所 1階エントランスホール

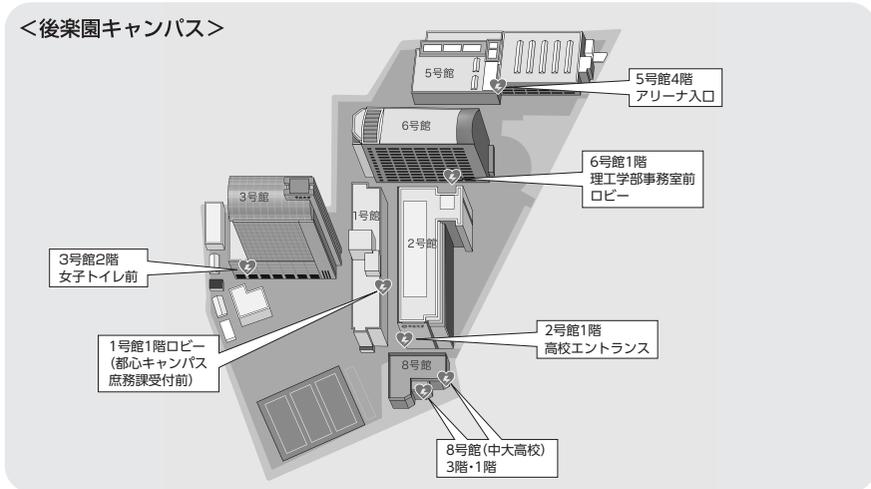
P.52～56のキャンパス地図とあわせて確認してください。

AED の設置場所

<多摩キャンパス>



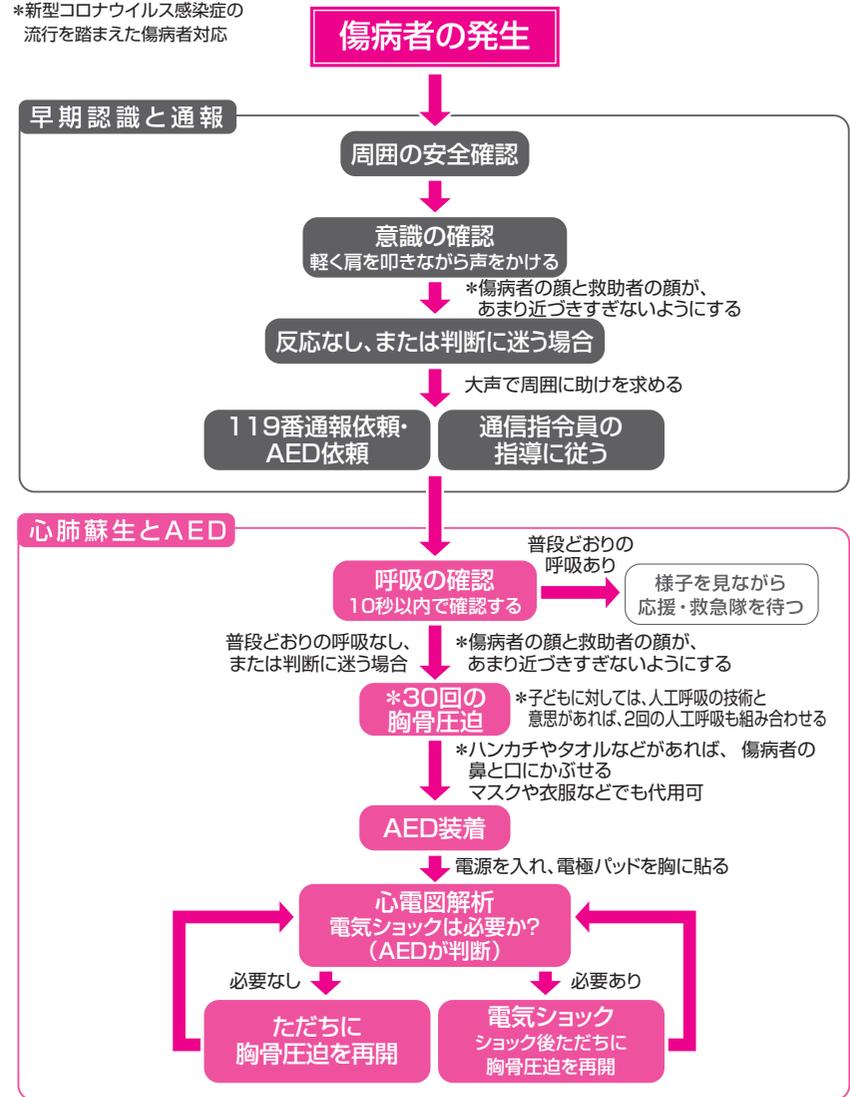
<後樂園キャンパス>



AED は、突然の心肺停止者に対し、心臓への除細動（電気ショック）を自動で行うことができる機器のことです。AED は小型軽量で携帯にも支障がなく、操作も非常に簡単です。電源ボタンを押すと（または、ふたを開けると）電源が ON になり、以降は全て音声で使用方法を指示してくれます。また、除細動が必要ない場合には、ショックボタンを押しても通電されないなど、安全に使用できるように設計されています。多摩キャンパスには 18 ヶ所、後樂園キャンパスには 7 ヶ所、市ヶ谷田町キャンパスには 1 ヶ所、1 階エントランスホールに設置されています。

心肺蘇生の手順

*新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた傷病者対応



*胸骨圧迫は、強く・早く・絶え間なく。救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで続ける。
*救急隊に引き継いだあとは、速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄することが望ましい。

選挙権

2015年の公職選挙法改正により、選挙権者の年齢が18歳に引き下げられ、2016年の参議院選挙から18歳以上の国民が選挙権を行使できるようになりました。

本学は、選挙権が極めて大切なものであることから、選挙権行使(投票)の方法を学生の皆さんに伝え、できるだけ多くの皆さんが選挙権を有効に使うことができるようにしたいと考えています。選挙権行使の手順がわかるフローチャートを作りましたので、こちらをご覧ください。



新型コロナウイルス感染拡大防止

新型コロナウイルスに感染しない、させないため、以下の「自己防衛と行動変容」にご協力ください。

- ・毎日、健康観察(検温記録・体調チェック)をする。
- ・発熱、体調不良の場合は登校しない。
- ・登校時及び学内ではマスクを着用する。
- ・感染対策グッズを携帯する。
- ・石けんと流水で、こまめに手を洗い、特に指先を清潔に保つ。
- ・学内に到着したら、まず手を洗う。
- ・食事の前には入念に手を洗う。
- ・向かい合って座らない。
- ・食事中は一切しゃべらない。食事前後の会話はマスクをつけて。
- ・3密(密閉・密集・密接)を回避する。
- ・目・鼻・口から感染するため、触らないように心がける。
- ・学内滞在時間は、極力短くする。
- ・1～2mの身体的距離を確保する。

本学では、教室・窓口・各種施設等の環境維持に取り組んでいます。

消毒

- ・ドアノブ、スイッチ、手すり等の共有部は定期的に清掃・消毒を実施しています。
- ・面接授業等で使用する教室は毎日、清掃と机上消毒を実施しています。
- ・主な建物内に手指消毒液を設置しています。

換気

窓・扉を開放しての換気と、一部施設を除き外気を取り込みながらの換気(機械換気)を併用しています。授業終了および休憩時間は、窓・扉を開けての換気にご協力ください。
※換気優先設定のため最適な空調性能を維持できない場合もあります。

飛沫対策

窓口に飛沫防止パーテーション・ビニールシート等を設置しています。

感染が判明した際の連絡について

履修相談や学習支援、心のケアなどに活かすためにも大学に連絡をお願いします。個人情報は厳重に守られますので、学部事務室、大学院事務室、専門職大学院の事務課にWeb上の「お問い合わせフォーム」等からご連絡ください。

【お問い合わせフォーム】<https://www.chuo-u.ac.jp/inquiry/>

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせについて

新型コロナウイルス感染症に関する本学からのお知らせは、感染拡大等の状況に応じて更新されます。最新の情報は、公式ウェブサイトの次のページに掲載していますので、参照してください。

HOME>新着ニュース>新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ【まとめ】



国民年金(学生納付特例制度)



本学では、国民年金の「学生納付特例制度」の代行事務を行っておりません。学生自身が手続を行う必要があります。手続方法は、日本年金機構のWebサイトを確認してください。申請先は、住民登録をしている市区役所・町村役場の国民年金窓口となります。

自転車保険加入

東京都では、2020年4月から、通学などの自転車利用中に相手に損害を与えた場合の損害賠償に備える保険への加入が義務化されています。近年、自転車による事故が増加傾向にあり、高額な損害賠償の支払いを命じられる事例は珍しくありません。

すでに加入している自動車保険・火災保険・クレジットカード等に自転車保険が付帯されている場合もあります。まずは、自転車損害賠償保険等への加入状況を確認し、自転車損害賠償保険に未加入である場合は、以下を参照の上、加入手続を進めてください。



東京都都民安全推進本部自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等→

スウェーデン発!
オロフ・ハンソン考案



WHITELINES® この革新的な紙は、シンプルで機能的、さらに目の負担も軽減してくれます。これまでの罫線が黒く印刷されたノートとは違い、白い罫線は、メモをとる際に邪魔にならず、かつ書きやすい。コピーやスキャンしても罫線だけが消えてメモだけが残る優れモノです。Whitelines Appを使えば、紙を簡単にデジタル化!

メモ・落書き・スケッチなど、スマートフォンでスキャンすれば瞬時に白い罫線は消えて保存され、みんなとシェアできます。つまり、あなたのアイデアを簡単かつ瞬間的に活かせるツール、それがWhitelines Appです。

Whitelines Appの使い方:



1. 起動する

Whitelines Appを起動します。



2. かざす

ディスプレイにページ全体を収め、ホールド。



3. 自動スキャン

アプリがメモを自動的に読み取ります。



クイックボックス

ボタンひとつでE-mail, Evernote, Dropboxに簡単に保存・シェアできます。

ご使用上の注意!

- ・スキャンの精度は、スマートフォンのカメラの性能によって異なります。
- ・紙の角の目印が汚れている場合、読み取れない場合があります。
- ・アプリはメモに最適化されており、淡い色や濃淡は読み取れない場合があります。
- ・縦方向に読み取りますので、Whitelinesのロゴがページの一番下に位置するように、ノートと垂直にスキャンしてください。
- ・Whitelines Appはスマートフォン向けに作られました。

WHITELINES®

© Whitelines AB 2012, Stockholm, Sweden.
All rights reserved.

WHITELINES® WHITELINES LINK® は、
著作権、特許権により保護されています。
(特許番号 第5028665号)

MANUFACTURED BY **SHINJUDO INC.**
1-13-2 HIGASHI-SAKASHITA, ITABASHI-KU,
TOKYO, 174-0042 JAPAN
www.shinjudo.co.jp

WHITELINESPAPER.COM

@whitelinespaper

本人関係控

所 属	学部	学科	年
学籍番号			
氏 名			
現住所 			
		 ()	
		 ()	
帰省先 			
		 ()	

<お願い>

この手帳は私にとって非常に大切なものです。拾われた方はお手数ながら、上記までお知らせくださるようお願いいたします。

中央大学

多摩キャンパス 〒192-0393 八王子市東中野742-1
後楽園キャンパス 〒112-8551 文京区春日1-13-27
市ヶ谷田町キャンパス 〒162-8478 新宿区市谷田町1-18
中央大学公式Webサイト <https://www.chuo-u.ac.jp/>



2021年4月発行 中央大学学生部