

## 中大生作成！トラブル防止ガイド

中大生が、「学生目線」で、学生生活上のトラブル防止ガイドを作成しました。トラブルに巻き込まれないため、また、トラブルに巻き込まれてしまった時のアドバイスがまとめられています。manabaに掲載していますので、ぜひご覧ください。

- 一人暮らしトラブル
- アルバイトトラブル
- SNSトラブル
- マルチ商法
- 性犯罪・性暴力
- 相談機関の紹介



(manaba)

## 成年年齢引き下げ

2022年度から成年年齢が20歳から18歳になりましたが、「成人になると何ができて、何ができないの？」と問われたら答えられるでしょうか？

18歳で成人になったとしても「飲酒・喫煙・ギャンブル（競馬・競輪など）」は認められていません。また、国民年金の納税義務も発生しません。では、できることは何なのかというと、親の承諾なしでの契約、たとえば自分だけで携帯電話の契約や賃貸契約、クレジットカードの作成などが可能になります。

これって本当に良いことばかりでしょうか？個人の判断で契約ができるということは詐欺などの犯罪者にとっても都合なのです。これまでできていた「年齢（未成年）を理由とした契約取り消し」ができなくなるため「そんなつもりじゃなかった高額契約」をしたら、支払い責任が発生し最後まで支払いをしなければいけなくなります。

「自分に関係ない」と思っているあなた。18歳以上は全員「成人」なので、大学生＝成人となるのです。他人事ではありませんよね？できること・できないことをきちんと理解していないと、周囲の友人にも迷惑をかけることになるかもしれません。

正しく理解して、正しい行動ができれば怖がる必要はありません。この機会に「18歳成人」について考えてみませんか？

「18歳から大人」特設ページ（消費者庁HP）→



友達から怪しい儲け話を持ち掛けられたら要注意！～それってマルチかも！？～  
（消費者庁作成 啓発資料）



動画「1分でわかる成年年齢引き下げ」（法務省HP）→  
（成年年齢引き下げ特設ウェブサイト「大人への道しるべ」のトップページ）





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、高額な商品を買わされます。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。」  
「いまご会合いただければ、海外旅行に格安料金で行けます。」といった巧妙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。

## 間違っただけで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.64)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。

## 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」は適用しません。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。

## キャッチ商法

街角で「簡単なアンケートにご協力ください」と声をかけ、営業所などに連れ込まれて高額商品の契約をさせたり、行きたくもない映画のチケットを売り付けられます。

購入する気がないのであれば、その場できっぱりと断りましょう。

## 送り付け商法

注文した覚えがないのに商品が送られ、その代金を請求されるといった悪質な商法です。そういった場合は、送り主を確認し、身に覚えがない商品は受け取らないでください。

## 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」といった名前で巧みに勧誘してきます。

「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う。

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。

### 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、簡単に個人情報を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て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。

### 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。
- ・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。



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のでしょうか。

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、個人情報が出漏えいして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。自身の個人情報はもちろん、他者の個人情報の取扱いにもくれぐれも留意しましょう。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りかねませんので、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。

### ・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。

### ・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。

### ・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。

アルバイト求人情報は、「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」(<http://www.aines.net/chuo-u/>)で紹介しています。パソコンや携帯電話からいつでも閲覧できます。

## 学内のパソコンを利用する場合

### ◎利用方法

1. 「中央大学アルバイト紹介システム」(<http://www.aines.net/chuo-u/>)のWEBサイトの「学内専用オートログイン」をクリックし、求人情報を閲覧する。
2. 希望する求人先へ連絡し、申し込みをする。  
※求人先を最初に訪問する際は、必ず学生証を携帯してください。

## 学外のパソコン・携帯電話を利用する場合

専用のIDとパスワードが必要です。

◎ID・パスワード取得方法（取得したID・パスワードは在学期間中、有効です）

1. 「中央大学アルバイト紹介システム」(<http://www.aines.net/chuo-u/>)のWEBサイトの「新規ご登録はこちら」をクリックする
2. 大学発行の全学メールアドレス（…@g.chuo-u.ac.jp）を入力。  
※全学メールのアドレスについては、「全学メールについて」(<https://sites.google.com/a/g.chuo-u.ac.jp/gmail/>)の【全学メールアドレス確認】の項目をご参照ください。
3. IDとパスワードが上記2で登録したメールアドレスに通知される。  
※全学メールはgoogle社「Gmail」のサービスです。  
全学メールアドレスで「Gmail」にログインしていただくと、通知メールを確認できます。  
「全学メールログインURL」(<https://mail.google.com/a/g.chuo-u.ac.jp/>)

### ◎利用方法

1. 「中央大学アルバイト紹介システム」(<https://www.aines.net/chuo-u/>)のWEBサイトにあるID・パスワード欄に、取得したID・パスワードを入力後、ログインして求人情報を閲覧する。
2. 希望する求人先へ連絡し、申し込みをする。  
※求人先を最初に訪問する際は、必ず学生証を携帯してください。

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、居酒屋や風俗店での客引き、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
- ・ 好きな時間に働ける

- ・ 電車でも徒歩でもバイクでも可
- ・ 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があります。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・・・

「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」には夜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いません。詳しくはページ右上の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
- ・ オフィスワークアシスタント
- ・ 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

### 【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。

# 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。

以下の相談窓口にも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】

ワンストップ支援センター全国共通短縮ダイヤル #8891

性暴力に関するSNS相談「Cure Time (キュアタイム)」



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）

# 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.74）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・性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.64）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るとうつ病しやすい病気です。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間続きます。

#### 「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、人前で恥をかく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、学生相談室や医療機関に早めに相談するようにしてください。

# 喫煙

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は約200種類、発がん性物質は約70種類存在します。なかでも三大有害物質といわれているのがニコチン（強力な依存性、気道刺激性、血管収縮作用）、タール（発がん性）、一酸化炭素（赤血球の酸素運搬能の消失）です。タバコの煙に含まれる発がん性物質などの有害物質の多くは、喫煙者が直接吸い込む主流煙より副流煙に多く含まれており、受動喫煙による健康への影響が深刻な問題となっています。

## 喫煙による健康影響

喫煙はがん、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病や歯周病などの生活習慣病の罹患リスクと死亡リスクを高めます。日本では喫煙が原因で年間13万人以上（世界では500万人以上）、受動喫煙が原因で年間1万5千人以上（世界では60万人以上）が死亡しています。能動喫煙と受動喫煙はわが国最大の予防可能な死亡原因となっています。

## 20歳未満の者の喫煙による健康影響

日本人を対象とした調査の結果、20歳よりも前に喫煙を始めると、男性では8年、女性では10年短命になることが分かっています。一方、早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せることも分かっています。喫煙者であっても40歳までに禁煙すれば8年、50歳で6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができます。20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されており、甚大な健康影響がありますので、絶対に行わないでください。

## ニコチン依存症

タバコは嗜好品ではなく、ニコチンの薬理作用を発現させることを目的とした依存性薬物です。やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。タバコ（ニコチン）の依存性はヘロインやコカインに次いで強く、アルコールや覚醒剤の依存性よりも強力です。喫煙している人はできるだけ早く禁煙に取り組みましょう

## 新型タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ）

加熱式タバコ・電子タバコの煙は水蒸気ではありません。加熱式タバコ・電子タバコにも普通のタバコと同様に、ニコチンや発がん性物質が含まれています。ニコチンを含まない加熱式タバコ・電子タバコでもホルムアルデヒドやアセトアルデヒド、アクリロインなどの発がん性物質が検出されています。

## 多摩キャンパス

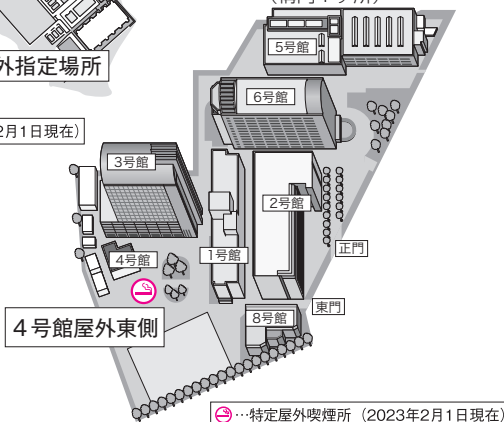
（構内1ヶ所）



☞…特定屋外喫煙所（2023年2月1日現在）

## 後楽園キャンパス

（構内1ヶ所）



※多摩キャンパス、後楽園キャンパスでは喫煙所以外での喫煙は禁止されています。

※市ヶ谷田町キャンパス及び茗荷谷キャンパスは、全面禁煙です。



# 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。2022年4月より成人年齢は18歳へと引き下げられましたが、20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。また、20歳未満の者に飲酒させた者は厳重に処分されます。20歳以上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。

なお、節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで23g未満の飲酒です。純アルコールで23gは、ビール大瓶1本(633ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎25度0.6合(100ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイングラス2杯(200ml)などに相当します。ただし、女性や飲酒後にフラッシング反応(ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくする必要があります。また、飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

## 飲酒に関する危険な行為

### 「20歳未満の者の飲酒」

20歳未満の者の飲酒は「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」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、20歳未満の学生は、絶対に飲酒をしないでください。また、周りの学生も、20歳未満の学生に対し、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、イッキ飲みの強要や競い合っただけの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。

## 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、20歳未満の学生が飲酒している写真を投稿している。

### 「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も、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。体のもつアルコール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。

# 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。

### 『あへん類（ヘロイン、モルヒネなど）』

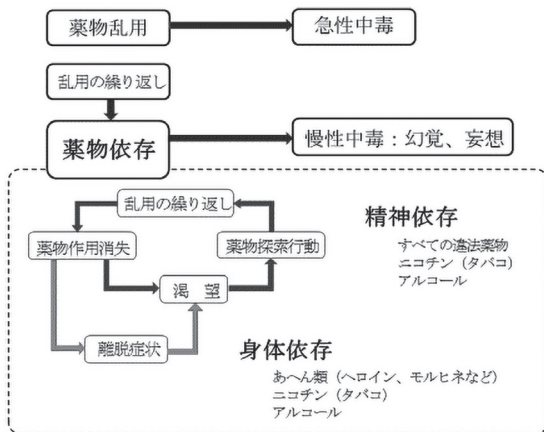
使用すると、身体的依存になりやすく、筋肉の激痛や悪寒といった禁断症状に苦しむ。大量摂取すると死に至る。

## 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

あやしいヤクヅ連絡ネット コールセンター 03-5542-1865

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

# 性感染症 (STD)

性感染症 (STD) は、セックスをはじめとする性行為などによって感染する病気のことです。

これらは、必ずしも自覚症状があるとは限らない病気です。そのため、感染に気づいたときにはすでに多くの人に感染を拡大している危険性もあります。そのため、コンドームを使用するなどの予防が大切です。感染の疑いがある場合は、医療機関に相談しましょう。

## 主な症状

性感染症は自覚症状に乏しいため、診断治療に至らないことが多く、無自覚のうちにパートナーに感染させてしまうことがあります。また、自覚症状があっても医療機関を受診しにくいこともあり、女性では感染が卵管に広がって炎症や癒着を起こすと、将来の不妊につながる場合があります。

## 主な性感染症 (STD)

### 「HIV / エイズ」

HIVは血液、精液、膣分泌液、母乳などに多く分泌されるため、主な感染経路は「性行為感染」、「血液感染」、「母子感染」となっています。感染初期の急性期では発熱、咽頭痛、頭痛などの風邪やインフルエンザ様の症状がみられることもあります。その後、数年～10年程の無症候性キャリア期が続きますが、治療せずに放置するとエイズを発症します。エイズ期では免疫力の低下により、健康な人では感染しないような弱い病原体による日和見感染症(ニューモシスチス肺炎や食道カンジダ症)や悪性腫瘍(カポジ肉腫やリンパ腫)などの様々な病気に罹るようになります。

### 「性器クラミジア」

男性では排尿時の痛みや尿道の不快感や痒痒感が出現します。女性は自覚症状に乏しく、無症状のまま経過することが多くあります。また、オーラルセックスによる咽頭への感染(咽頭クラミジア)や目への感染(クラミジア結膜炎)も少なくありません。目に感染した場合は目の充血や腫れ、多量の眼脂が出現します。

### 「淋病(淋菌)」

男性では排尿時の痛みと黄白色の膿性の分泌物が出現します(淋菌性尿道炎)。女性ではおりものの増加、不正出血などの症状が出現することがありますが、男性よりも症状が軽いため気づかないことも少なくありません。オーラルセックスによる咽頭への感染(咽頭淋菌)や目への感染(淋菌性結膜炎)も報告されています。目に感染した場合は緑黄色の多量の膿性眼脂が出現します。また、クラミジアと同時に感染していることもあります。

### 「性器ヘルペス」

性器の不快感や痒痒感ののち、全身倦怠感、所属リンパ節の腫脹、強い疼痛などの症状が出現します。また、性器に水疱や潰瘍などの病変が形成されます。パートナーの唾液中に性器ヘルペスウイルスが排出されている場合には、オーラルセックスによっても感染します。抗ウイルス薬の服用により病変はいったんは治癒するものの、性器ヘルペスウイルスは一度感染すると神経節に潜伏し、その後長年にわたって再発を繰り返すことがあります。

### 「梅毒」

近年、梅毒が拡大しています。1967年以降減少傾向にありましたが、2011年頃から再び増加傾向となり、2021年以降大きく増加しています。梅毒に感染すると、性器、肛門、口の中に小豆大の硬いこりや潰瘍、所属リンパ節の腫脹、全身の赤い発疹(バラ疹)などの症状が出現します。治療せずに放置すると、数年～数十年の間に脳や心臓などの複数の臓器に病変が生じます。なお、梅毒に感染しているとHIVにも感染しやすいため、HIV検査を同時に行うこともあります。

### 「尖圭コンジローマ」

ヒトパピローマウイルス (HPV) に感染することで発症するウイルス性の性感染症です。感染すると、性器に淡紅色～褐色の鶏のトサカ状またはカリフラワー状の隆起状病変が出現します。

## 予防法

大切なパートナーを守るためにも性感染症を防ぐには、正しい知識を持つことが大切です。

- ・ 性行為の相手を限定する。
- ・ 性行為の最初からコンドームを使用する。
- ・ 安全日でも妊娠の可能性もあるため避妊対策をする。
- ・ オーラルセックスや肛門性交はしない。

## 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う。
- ・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。

# 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、茗荷谷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。

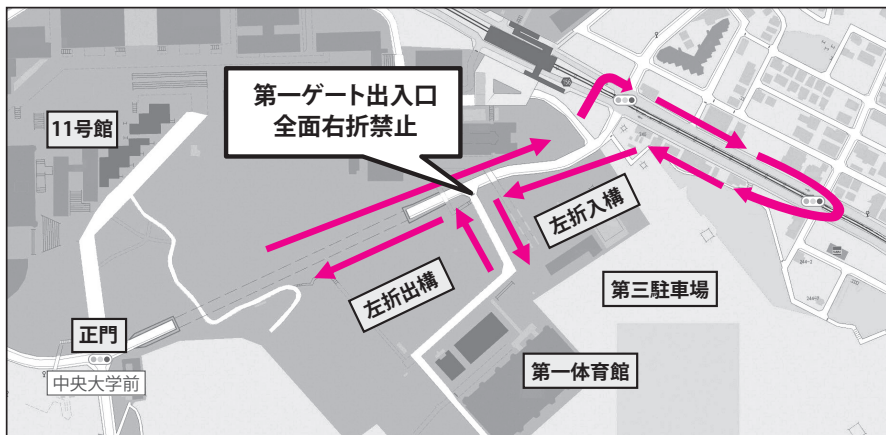
キャンパス	許可された通学手段	車両登録	登録窓口
多摩	自転車・オートバイ	不要	
後樂園	自転車・オートバイ※	必要	都心学生生活課
市ヶ谷田町	自転車のみ	必要	国際情報学部事務室
茗荷谷	自転車のみ	必要	Myogadani Student Hub

※工事のため、オートバイの新規登録は停止しています。

## 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退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） 多摩キャンパスのみ

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。

## 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、茗荷谷キャンパスでは、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

**自転車・オートバイの危険運転はやめよう！** 運転時には周りに注意して交通ルールを守りましょう。

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。

### 「～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！** 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みましょう。

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。

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

## 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。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ので、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→



# 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する

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。

## 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。

学内といえども盗難は起きています。特に最近では学外者による盗難も発生しておりますので要注意です。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）、1階都心キャンパス庶務課（市ヶ谷田町キャンパス）、都心キャンパス総合事務室（茗荷谷キャンパス）の受付に届けたい指示に従いましょう。

# 住まい

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られています。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。



# 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せ場所の確認
- 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<br>(家族、友人の連絡先を記入) |
| <input type="checkbox"/> タオル・ぼんそうこう・包帯   | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど)               |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト    | <input type="checkbox"/> 携帯充電用USBケーブル            |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋              |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど     | <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「~@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。



### 八ガキによる報告 ※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

※災害用伝言ダイヤルは震度4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)

各電話機から、災害用伝言ダイヤルで  
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よ!

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、災害用伝言版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



**キャンパス滞在中に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 出口に殺到しないので整然と避難する。
- 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 CHUQ、国際教育寮
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	6号館北側広場
--------	---------

**【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
--------	-------------

**【茗荷谷キャンパス】**

一時待機場所	地震等の災害により停電が発生し、帰宅困難なケース 1階：エントランスホール・Myogadani student Hub B1階：学生食堂・購買 ※緊急放送でお知らせしますので、その指示に従ってください。
--------	--



# 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

## 傷病者の発生

### 早期認識と通報

周囲の安全確認

意識の確認

軽く肩を叩きながら声をかける

\*傷病者の顔と救助者の顔が、  
あまり近づきすぎないようにする

反応なし、または判断に迷う場合

大声で周囲に助けを求める

119番通報依頼・  
AED依頼

通信指令員の  
指導に従う

### 心肺蘇生とAED

呼吸の確認  
10秒以内で確認する

普段どおりの  
呼吸あり

様子を見ながら  
応援・救急隊を待つ

普段どおりの呼吸なし、  
または判断に迷う場合

\*傷病者の顔と救助者の顔が、  
あまり近づきすぎないようにする

\*30回の  
胸骨圧迫

\*子どもに対しては、人工呼吸の技術と  
意思があれば、2回の人工呼吸も組み合わせる

\*ハンカチやタオルなどがあれば、傷病者の  
鼻と口にかぶせる  
マスクや衣服などで代用可

AED装着

電源を入れ、電極/パッドを胸に貼る

心電図解析  
電気ショックは必要か？  
(AEDが判断)

必要なし

ただちに  
胸骨圧迫を再開

必要あり

電気ショック  
ショック後ただちに  
胸骨圧迫を再開

\*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。