

心身の健康

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。薬物を乱用すると、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」

興奮剤のひとつ。被害妄想や幻聴、幻覚などが出てくる場合もある。

「コカイン」

効果の持続が短く、依存しやすいといわれている。興奮剤。薬効が切れると使用前よりも強い疲労感、全身虚脱感、気分の落ち込みに襲われる傾向がある。

「大麻（マリファナ）」

抑制剤で、認知機能や注意力の低下が起きることがある。知覚が過敏になることもある。

「MDMA」

通称「エクスタシー」。覚醒剤と化学構造が似ており、知覚の鋭敏化を生じる。まれに熱中症と似た症状で救急搬送されるケースがある。

危険ドラッグ

ハーブなどの商品名で販売されている。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、死に至ることもある。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。

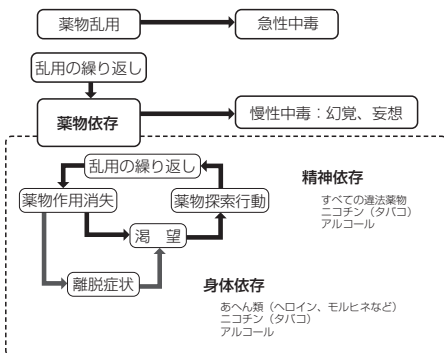
薬物依存症

やめたくても自らの意思で薬物をやめられない状態になることをいう。薬物依存症になると秘密も増え、周囲から孤立していくため「孤立の病」ともいわれている。完治は困難といわれることもあるが、適切なサポートを得ることで回復し続けることもできる病氣。

オーバードーズ

医薬品を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指す。例えば風邪薬をたくさん飲みすぎると肝臓が壊れてしまう、死んでしまうおそれもある。

もし薬物の問題で悩んだり困ったりしていたら、相談先を活用しましょう



依存症対策全国センター	https://www.ncasa-japan.jp/
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。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。

「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。

「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。

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

飲酒によって気が大きくなると、正常な判断ができなくなるおそれがあります。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。

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、アクロレインなどの発がん性物質が検出されています。

性感染症（STI）

性感染症（STI）は、ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などに接触することで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ず、また、症状が現れるまで日数（潜伏期）があります。症状が現れたとしても軽い症状にとどまり自覚症状に乏しいため、診断治療に至らないことが多く、無自覚に感染を拡大させてしまうことがあります。

種類によっては、治療をしなかった場合に不妊の原因となったり、深刻な合併症や後遺障害を残したりすることもあるため、まずは予防すること、そして不安を感じたらすぐに検査を受けることが大切です。

主な性感染症（STI）

「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掻痒感が出現します。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」

性器の不快感や掻痒感ののち、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しこりや潰瘍、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。

性感染症（STI）かなと思ったら

都内の保健所や都の検査室では、匿名・無料でHIVや梅毒の検査を受けることができます。HIV検査は、結果が1週間後に分かる「HIV通常検査」と、当日結果が分かる「HIV即日（迅速）検査」があります。早めに検査を受けることは重要ですが、感染していても検査で検出可能な限界を下回る期間に検査を受けると正確な結果が得られない恐れがあります。不安な場合は医療機関で相談してみましょう。性感染症は、感染症内科、性感染症科、泌尿器科、婦人科のほか、皮膚やのどの症状がある場合は皮膚科や耳鼻咽喉科でも受診できます。



（東京都HIV検査情報Web）

性感染症（STI）の予防

- ・ コンドーム…男性器につけて使用し、精液・膣分泌液・血液など体液全般の接触を防ぐ。ラテックス、ポリウレタンなどでできている。避妊具としても使う。
- ・ フィンドム…コンドームのように指につけて使用する、ラテックス製のフィンガーグローブ。
- ・ デンタルダム…ラテックス製のフィルム状シートで、オーラルセックスや性器・肛門に触れる際に使用する。

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 | ☐ 家族や友人との付き合いを制限される |
| ☐ 殴るふりをされたり、軽く叩いたり蹴ったりされる | ☐ 着信履歴やLINEをチェックされる |
| ☐ バカとかグズなど、傷つく呼び方をされる | ☐ 常に行動の報告や返信するよう要求される |
| ☐ 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 | ☐ 同意なく性的な行為をされる |
| ☐ 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 | ☐ 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】

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）#9110または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）

ハラスメント（人間関係）

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.63）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

大学生になると、様々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。そういった時に抱え込んでしまうと、こころの病になってしまうかもしれません。悩みがあるときは、ひとりで抱え込まず学生相談室（P.54）に早めに相談してください。

こころの病には、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。

消費者トラブル

契約トラブル、詐欺・悪質商法

消費生活センター等に多く相談が寄せられている事例を紹介します。契約や買い物で「困ったな」と思ったら、消費者ホットライン（☎188）に相談してください。

定期購入

- （事例）動画投稿サイトの広告を見てお試し500円のサブりを購入。その後、頼んだ覚えのない2回目の商品送付があり、2か月分まとめて2万円の請求がきた。
- （事例）広告で通常より安いお試し価格とみて購入したところ、定期購入が条件だった。

- ☐ 契約条件（1回のみなのか、自動継続なのか等）や解約条件をしっかりと確認しましょう。
- ☐ 「お得」「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。
- ☐ 証拠を残すため、事業者に連絡した記録を残しましょう。

美容医療

- （事例）美容外科クリニックで施術を受けたが、顔の腫れがひかず、生活に支障が出た。
- （事例）広告を見て安いと思って店舗に行ったところ、高額なコースに勧誘された。

- ☐ 使用する薬等がどのようなものなのか自分でも確認しましょう。
- ☐ 効果だけではなく、リスクや副作用についても知り、他の方法や選択肢についても説明を聞いた上で納得して自分で選択しましょう。
- ☐ 契約時に申込書面の内容と支払方法を確認しましょう。
- ☐ その医療は今すぐ必要なのか、もう一度確認しましょう。

情報商材・マルチ・暗号資産など

- （事例）知り合いに誘われて、ホームページのアクセス数を増やすことで簡単に稼げる情報を記載した90万円の情報商材を契約したが、一向に儲からず、その後友人を誘えばボーナスが入ると言われた。
- （事例）知り合いから暗号資産の投資をすると絶対に儲かると言われて投資をしたが、出金できなくなった。

- ☐ 投資には必ずリスクがあります。「絶対にもうかる」という怪しい話ははっきり断りましょう。
- ☐ クレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約することはやめましょう。
- ☐ 安易に友人を誘うと加害者になってしまうことがあります。
- ☐ 暗号資産で投資する場合は、取引先の業者が無登録の暗号資産交換業者等ではないか確認しましょう。

マッチングアプリ

マッチングアプリをきっかけにして消費者被害にあう事例も増えていきます。アプリを悪用して近づいてきた相手から投資を勧められたり、高額な飲食代を請求されたりするなどの被害例が発生しています。

不当な寄付勧誘

お願いしても退かせず勧誘を続ける、勧誘と告げず退去困難な場所に同行し勧誘する等の不当な勧誘行為は禁止されています。このような経験をした場合には相談しましょう。



(東京都消費生活総合センター)

学生ローン・クレジットカード

18歳になると、親権者の同意なくクレジットカードを申込ことができるなど、使えるお金の範囲が広がりますが、自己管理が必要です。また、友人同士のお金の貸し借りはトラブルの元となります。健全なお金の使い方を心がけましょう。

クレジットカード

リボ払いになっていて支払総額が高額になってしまった、ゲームの課金を続けてしまい支払能力を超える請求がきた、カード情報が漏洩し不正利用された等のトラブル事例があります。クレジットカードの支払い方法や仕組み、注意点を理解してから使用しましょう。

学生ローン

学生証だけで融資が受けられる等、手続きが簡単なため、利用を検討する人もいないのでしょうか。学生ローンは金利が高く、結果として返済に追われて学生生活に支障をきたすおそれがあります。本当に必要なのか、返済はできるのか、よく考えてから利用するようにしてください。



(日本貸金業協会Web)

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なか、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、無条件で解約することができます。一人で悩まないで消費者センター等に相談しましょう。

アルバイト

アルバイトをするにあたっての注意

アルバイトを始める前に

- ・労働条件を確認しましょう。メール等で労働条件通知書をもらうこともできます。
- ・バイト代は毎月決められた日に、全額支払いが原則です。
- ・残業すれば残業手当がでます。事業主は労働時間を適正に把握する必要があります。
- ・条件を満たせば、有給休暇が取れます。
- ・仕事中のけがは、労災保険が使えます。
- ・会社都合の自由な解雇はできません。

困ったときは各地の総合労働相談コーナーに相談しましょう。

平日夜間・土日祝の相談は、労働条件相談ほっとラインへ tel 0120-811-610



(厚生労働省公式Web)

ブラックバイト

ブラックバイトには、学生生活に支障をきたすほどのノルマを課す、希望を聞かずシフトを決める、サービス残業を強いられる等の特徴があります。バイト先がブラックバイトと気づいたら、総合労働相談コーナー等の第三者に相談しましょう。

闇バイト

ネットやSNSの求人に応募した結果、犯罪に加担させられてしまうことがあります。「書類や荷物を受け取るだけ」「簡単な集金の仕事」「電話をかけるだけ」などと、具体的な仕事内容の記載がなく、高時給が提示されている求人には注意が必要です。闇バイトは仕事ではなく、犯罪の実行役です。怪しいと思った時点で警察に相談しましょう。

警察相談ダイヤル#9110

ヤング・テレホン・コーナー tel 03-3580-4970



(政府広報オンライン)

安全なアルバイトを探すために・・・

闇バイトの募集はSNSだけでなく、大手求人サイトでも行われている場合があります。安全なアルバイトを探すために「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」の利用をおすすめしています。ここには、夜10時以降の仕事や車・バイクの運転を伴う仕事など、教育的配慮から学生には不向きとされる求人は掲載されていません。詳しくはページ右下のQRコードを参照してください。

【利用方法】

○学内のPCを利用する場合

1. バイトネットの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

○学外のPC・スマホを利用する場合

1. バイトネットのWebサイト「新規登録はこちら」をクリックし、全学メールアドレスを入力、全学メールアドレスにIDとパスワードが通知される。
2. バイトネットのWebサイトのID・パスワード欄に上記1.で通知されたIDとパスワードを入力し、ログインして求人情報を閲覧する。
3. 希望する求人先に連絡し、申し込みをする。

※求人先を最初に訪問する際には学生証を携帯してください。



(中央大学アルバイト紹介システム)

SNS

LINE、X、InstagramといったSNSで友人と連絡を取ったり、画像を投稿して共有したりして利用している方も多いのではないのでしょうか。インターネットにおけるトラブルは増加傾向にあり、友人同士でのトラブルも発生しています。また、SNSで所属している大学名を公表していることによって、大学ヘクレームが入ることもあります。社会の常識やマナーを守り、健全な使用を心がけてください。

中央大学ソーシャル・メディア・ガイドライン

皆さんがSNS等を適切に利用することを期待して「中央大学ソーシャル・メディア・ガイドライン」を示しています。利用する前に必ず一読してください。



SNSの利用にあたって

不謹慎な投稿や書き込みで問題になった、個人情報漏洩して事件に巻き込まれたなど、SNSを通じたトラブルが絶えません。安易な投稿は自身だけでなく、周囲もトラブルに巻き込む危険性がありますので、十分注意してください。

利用するときは注意しましょう

- ・掲載内容は誰が読んでもよい内容にする。
書き込んだ内容は世界中に広がります。非公開アカウントの投稿や削除した投稿でもフォロワーにスクリーンショットで拡散されるおそれがあります。誹謗中傷は罪に問われることもあります。読む人が不快になったりする内容を書いてはいけません。
- ・個人情報の取り扱いに留意する。
匿名で投稿してもわずかな情報から個人を特定されることがあります。
- ・無断で芸能人や他人の写真、アニメ等を投稿しないでください。肖像権や著作権等を侵害するおそれがあります。

トラブルに巻き込まれたら・・・

インターネット上の書き込みなどに関して相談できる窓口があります。誹謗中傷やプライバシーの侵害などのトラブルについて解決策を相談したい、不安や悩みについて相談したい、という場合には活用してください。



(総務省【参考】インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内)

危険な団体による勧誘（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。

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。

・パーティーへの招待………

国際交流目的のパーティーを開催するから来てほしいと名刺を渡され、名刺にあるリンク先を見たところ、宗教関連情報が掲載されていたという事例がありました。

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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・曖昧な返事はせずに、はっきりと断る。

海外渡航

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

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。

交通安全・事故

交通ルール

交通ルールを順守し、自転車・オートバイの危険運転はやめましょう。

「～しながら運転」

スマホの操作やイヤホンのしながら運転、傘を差しながら運転は、重大事故につながる危険運転です。とくに「ながらスマホ」は道路交通法で禁止され、厳罰化されています。

「歩道での走行」

自転車は原則車道走行、歩道を走行する際は歩行者優先です。

「車道の左側走行」

自転車は車両であるため、車と同様、車道を左側走行してください。また、車道の対面する信号機に従います。

「ヘルメットの着用」

努力義務になっています。

通学マナー

交通ルールを守るのは当然のことですが、通学マナーについて、以下のような苦情が大学に寄せられています。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。

- ・複数人で歩道いっぱいに広がって歩き、通行の妨げになる。
- ・横断歩道ではない箇所が無理な横断をする。
- ・自転車で坂道を猛スピードで下る。
- ・複数台の原付バイクで並走する。
- ・大学近隣の店舗の駐輪・駐車場に無断駐輪・駐車をする。
- ・泥酔して電車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、輪になって話し込み乗降の妨げになる。
- ・通学経路（経済的かつ合理的な経路）以外の定期券を購入する。
- ・小児料金、改札を飛び越える等の不正乗車をする。
- ・駆け込み乗車をする。

交通事故

安全に配慮していても通学中に事故の被害者・加害者になることがあるかもしれません。突然の出来事に動揺してしまうと思いますが、次の対応をすることを心に留めておいてください。

1. ①負傷者の救護と道路における危険防止の措置をとる。
道路交通法第72条で定められた義務です。
②警察へ届け出る。交通事故証明書の交付を受ける。
警察への届け出は義務です。
2. 相手の住所・氏名・連絡先などを確認する。
3. 記録を残す。
記憶が鮮明なうちに、事故の状況の記録や証拠の収集をしておくことが重要です。
4. 医師の診断を受ける。
軽傷だと思っても、速やかに医師の診断等を受けましょう。速やかに受診をしないと、交通事故との因果関係が認められないことがあります。
5. 保険会社へ連絡する。
正当な理由なく通知を怠ると保険金が支払われないことがあります。

万が一の備えに・・・

万が一に備えて保険に加入しましょう。

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転車保険・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、未加入である場合には以下を参照の上加入手続を進めてください。



防犯

大学生になると、勉強やサークル活動、アルバイトにより帰宅時間が遅くなることが多くなります。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。危険を避けるため、日ごろから防犯意識を持つようにしましょう。

住居

- ・在宅中でも必ず鍵をかけましょう。窓やベランダが道路から死角になっている場合は、狙われやすいので注意が必要です。
- ・住居への出入りを狙って侵入されることがあります。玄関や共同住宅のエントランスでは周辺の物陰に不審者が潜んでいないかを確認したり、エレベーターでは見知らぬ人と二人きりにならないよう気を付けたりするなど、注意が必要です。
- ・電気ガスの業者を装い、室内に侵入されることもあります。訪問にはドアを開けずに対応しましょう。
- ・郵便物が溜まると空き巣のターゲットになります。帰省等で長期不在にする場合には郵便局に不在届を出しましょう。
- ・ゴミや郵便物から個人情報が漏れることがあります。ポストには鍵をかける、ゴミの出し方に気を付けるといった対策をしましょう。
- ・ひとり暮らしを悟られないよう、カーテンは中の様子が分からない厚手のものにする、玄関に複数の靴を置く、玄関から室内が見通せないようにドアやカーテンで遮断する、洗濯物は外から見えるように干さないなど気を付けましょう。

外出時

- ・明るく人通りの多い道を選んで歩きましょう。
- ・スマホを見ながら、イヤホンで音楽を聴きながら歩くと周囲への警戒が薄れ、危険に気づかないことがあります。
- ・貴重品は必ず身につけましょう。スマホやPCを置いたまま席を立つ、カバンで場所とりをするなどの行為はやめましょう。
- ・キャンパス内であっても注意点は同様です。盗難事件や不審者出没の報告もありますので、注意してください。

被害にあったら・・・

被害にあったり、犯罪に巻き込まれたりした場合には速やかに警察に届け出てください。盗難の場合には、盗まれた物によって、銀行やクレジット会社、携帯電話会社等にも連絡が必要です。

住まい

学生生活を楽しむ送るためにもキャンパス内だけでなく、住居での生活マナーにも気をつけましょう。ゴミの分別、騒音、喫煙・ポイ捨て等により大学へ苦情が寄せられることがあります。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す。地域や自治体のルール・マナーを守って生活しましょう。

マナーに気をつけよう

- ・ 自宅であっても大声で話さない、騒がない。時間帯に関わらず住宅密集地や共同住宅では特に注意が必要です。
- ・ ゴミの出し方は自治体のルールに従いましょう。
- ・ 近隣店舗の駐輪場や駐車場、道路等に違法駐輪・駐車することはやめましょう。
- ・ 近隣住民とトラブルになった場合には、管理会社や大家さんに相談しましょう。

賃貸借契約

18歳になると一人で賃貸借契約ができるようになりますが、契約は原則として、一方的にやめることはできません。賃貸借契約の際はトラブルにならないよう注意が必要です。

賃貸借契約の内容等について不安に感じたり、トラブルになったりした場合には消費者ホットライン（☎188）に相談しましょう。

契約時 契約書類の記載内容や賃貸物件の現状を確認しましょう。

契約後の条件変更は難しいので、契約前には必ず禁止事項や修繕に関する事項、退去時の手続・費用負担、特約の有無について確認しましょう。また、退去に備えて、入居前に床やクロスなどのキズや汚れの写真を撮っておきましょう。

入居中 入居中のトラブルは貸主側にすぐ相談しましょう。

入居中に修繕が必要なトラブルが発生した場合には、ただちに貸主側に連絡し、相談しましょう。必要な修繕は原則として貸主側が行う義務があります。貸主に無断で修繕を行った場合には、費用負担や原状回復等についてトラブルになる可能性があります。

退去時 清算内容をよく確認し、不明な箇所は貸主側に問い合わせましょう。

原状回復の費用を貸主と借主どちらが負担するかトラブルになることがあります。経年劣化による汚れや日常生活を送る上でついたキズ等は借主が負担する必要はないとされています。退去時には貸主側と一緒に物件の現状を確認し、記録をとっておくとよいでしょう。

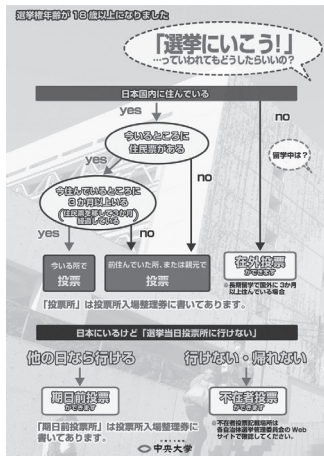
選挙権



(大学公式Web)

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。



国民年金（学生納付特例制度）



(日本年金機構Web)

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（日本年金機構Web）
 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。

成年年齢引き下げ

2022年度から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。18歳で成年になることにより親の承諾なしでの契約（携帯電話契約や住宅の賃貸契約、クレジットカードの作成）ができるようになりました。一方で、20歳になるまでは飲酒や喫煙等は認められません。この機会に18歳から「できること」「できないこと」を見直してみましょう。



(法務省HP特設ウェブサイト「大人への道しるべ」)

中大生作成！トラブル防止ガイド



(manaba)

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。一人暮らしやアルバイトなどでの各種トラブルに巻き込まれないためのポイント、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。