

## L. 安全な日常生活について

### 1. 安全な日常生活

#### (1) クレジットカード・多重債務

- ・便利なクレジットカードですが、カードはお金です。手元に現金がなくても利用できます。その後、使いすぎて支払いができなくなると、督促状が届きます。それでも支払えないと、当然、延滞利息を含めた取立てを受けます。利用は計画的に、支払期日はきちんと守りましょう。また、返済に迫られて消費者金融などから借りて、とりあえず間に合わせるといった安易な方法は絶対にとらないようにしましょう。急場はしのいでも、返済の目途がついたことにはならず、

多重債務に陥り、自己破産ということにもなりかねません。

- ・クレジットカードを紛失した場合は、警察とクレジット会社にすぐ届け出てください。
- ・クレジットカードの控えは、決済が済むまでは大切に保管しておきましょう。

## (2) 悪徳商法

- ・電話や路上で誘われ、心の準備がないままに、巧みなセールストークにのせられて、安易に契約しないように注意しましょう。不要な時はきっぱり断る、うまい話はまず疑う、署名・押印はうかつにしないことが大切です。
- ・もし、誤って契約した場合、一定期間であれば無条件に契約を解除できる「クーリングオフ」制度があることを覚えておいてください。クーリングオフが出来る期間は、訪問販売・電話勧誘販売などは法定の契約書面を受け取った日から8日間、モニター契約やマルチ商法などは20日間です。出来るだけ早く消費生活センターへ相談してください。また、未成年者には親権者の同意なしで結んだ契約を無効にできる「未成年者取消権」があることも覚えておきましょう。
- ・消費者生活センターでは、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなど、消費者からの生活全般の相談を受け付けています。各都道府県にありますから相談してください。

国民生活センター 消費者ホットライン 0570 (064) 370

佐世保市消費生活センター 0956 (22) 2591 長崎県消費生活センター 095 (824) 0999

## (3) 犯罪の未然防止

- ・地域住民の協力が不可欠ですから普段から近隣住民とのふれあいには気を配るようにしましょう。
- ・玄関はもちろん、トイレ、風呂場、ベランダなどのすべての窓に鍵をかけましょう。2階以上だからといって安心できませんので注意しましょう。
- ・エレベーターに乗る時や玄関ドアを開ける時は、背後に不審な人がいないか確認しましょう。
- ・洗濯物は人目を避けましょう。
- ・窓の下には、洗濯機やバイクなど足場になる物を置かないようにしましょう。
- ・不審者が家の周辺にいるとか、後をつけられているようだったら、すぐ警察に連絡しましょう。
- ・被害を受けた場合、その多少にかかわらず、警察へ通報、大学へ相談、両親との相談など早めの対応が大切です。

## (4) 薬物乱用

薬物乱用の恐ろしさは、次の3プラス1です。

- ・強い依存性：乱用薬物は、「1回だけ！」を許さない。
- ・永続的な脳の機能障害：乱用薬物の影響は、「十代だけ！」では終わらない。
- ・次世代に及ぶ影響：障害は、「私だけ！」に留まらない。
- ・2次感染の危険性（エイズ・肝炎等）：障害はクスリからだけではなく、薬物摂取の行為（注射など）そのものからも起こります。

## (5) 火災の予防

- ・「消したつもりと、消えたはず」では不十分です。必ず確認をしましょう。
  - ・学内外で火災を発見した場合は、次の手順で行動しましょう。
    - ①大声で周囲に火事を知らせる（非常ベルを押す）
    - ②119番通報
    - ③初期消火（天井に火が達していないとき）
    - ④避難（天井に火が達していたら）
- なお、大学内における火災避難時の集合場所はグラウンドです。教職員の指示・誘導に従い、速やかに避難して下さい。

## (6) その他

- ・学内でのスケートボードは禁止です。
- ・キャッチボール等のレクリエーションもグラウンド及び体育館以外では禁止です。

## 2. 体と心の健康

### (1) 健康には、バランスの良い食事と適切な運動を

- ・大学生になって今までと生活が変わり、家族と一緒に食事を摂れない学生も多くなりますが、自宅生、自炊生にかかわらず、食事を3食規則正しく摂ることが大切です。欠食をすることにより必要な栄養素を摂れず、体調を崩したり、神経質になったり、機能低下が起こることが知られています。欠食はしないようにしましょう。

食事内容については、主食（ご飯、パン、麺類など）に主菜（肉、魚、大豆製品、卵など）、副菜（主に野菜・豆・海藻などの料理）、汁物をそろえた食事を摂るように心がけることで、必要なエネルギーや栄養素を摂ることができます。

また、日常から体を動かすことも心がけましょう。運動をすることがないからといってあきらめてしまうよりは、たとえばエレベーターなどを利用せずに、自力での移動をすることによって、エネルギーの消費を高めることができます。日常での生活の中から活動を増やす工夫をしてみましょう。

### (2) 飲酒について

- ・日本では20歳未満による飲酒は禁止されています。20歳になったからといって、後先考えずにお酒を飲むのはいけません。節度を持った飲酒を心がけましょう。

お酒も時として危険な状態を引き起こすことがあります。

楽しいお酒の席だからといって、一気飲みをするのは、やめましょう。

一気飲みをした後しばらく経って泥酔や昏睡に至り、周りの人に気がつかれず、生命が危険な状態になることがあります。体調によっても酔いがまわる速さが違うこともあります。また、無理にお酒をすすめること飲ませることは、ハラスメントにあたります。

お酒を飲むときは、自分の状態や他の人の状態に気を配ることを忘れないようにしましょう。

なお、泥酔した人がいたら、回復するまで1人にしてはいけません。また、意識や呼吸の状態で少しでも危険と感じたら、そのまま放置せずに119番をして救急車を呼び、適切な処置をしてもらいましょう。

### (3) 救急箱（簡単なものは揃えておいた方が、いざという時に便利です。）

体温計（本学では毎朝8：30までに、検温結果を含めた健康チェックを行います。体調管理のために必要なので、必ず準備してください。）

消毒液、ばんそうこう、傷薬（軟膏など）、シップ薬

鎮痛解熱剤、整腸剤、胃腸薬、風邪薬

※この程度の簡単なもので結構です。自宅によく使われるようなものを準備しておきましょう。

### (4) インフルエンザ

インフルエンザは感染力が強いウイルスで起こる感染症です。大学では集団で講義を受けることが多いため、予防が難しい面があります。罹ってしまった場合、他の人にうつるので発症（※1）した後、5日を経過し、かつ解熱（※2）して2日経過するまで登校ができません。本人も高熱や関節痛などで、大変きつい思いをします。そこで少しでも罹らないよう、また罹っても症状が軽くすむよう、予防接種（10月下旬～11月頃）を受けることをお勧めします。接種費用は医療機関によって異なりますので、医療機関へおたずねください。万が一インフルエンザに罹ってしまったらキャンパスライフ・ヘルスサポートセンター（保健室）TEL0956-20-5835メールch-c@niu.ac.jpへ連絡を入れてください。また、登校可能になってから教務課で公認欠席手続きをしてください。公認欠席の詳細については教務課で確認してください。

※1 発症は発熱した日で、0日と数える。

※2 解熱した日は0日と数える。

#### 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の予防方法や感染の疑いがある場合の対応については、佐世保市ホームページや厚生労働省などのホームページから、最新の情報を得てください。また、大学からの様々な変更や注意点などのお知らせについては、ポートフォリオ（マナバ）から配信されますので、こまめに確認するようにしてください。

### (5) こころの疲れ、ストレスを感じたら

大学生活は、これまでの生活環境と異なり、修学や人間関係、サークルや就職活動などを通して、喜びや充実感と同時に責任や不安などのストレスを感じながら、心も成長していく時期です。しかし、ストレスに自分で対処できる力には個人差があり、ストレスの程度によっては食欲や睡眠、身体の不調など生活に影響を及ぼしたり、自分自身でも原因がよくわからない意欲の減退や気分の不安定さを感じたりすることがあります。このようなときは、まず十分な食事や睡眠、休養をとり、趣味などで気分転換してみましょう。また、周囲に安心して悩みを話すことができる人がいれば、話を聞いてもらうだけでも随分楽になるものです。さらに、本学のキャンパスライフ・ヘルスサポートセンターには、本学に在籍する全学の学生を対象とした保健室、学生相談室、学生生活サポート室が設置されています。相談のプライバシーには十分に配慮しています。ひとりで悩みを抱え込まず、安心して相談してください。

## 3. ハラスメント

- ・「ハラスメント」とは、相手の尊厳を脅かす発言や行動をいいます。おもに男女間における相手の意に反した性的な発言や行動であるセクシャル・ハラスメントのほか、アカデミック・ハラスメントやパワーハラスメントなどがあります。
- ・また、次に書かれている行為をSNS上で行うことや、相手が不愉快に思う写真やコメントを投稿することも「ハラスメント」にあたります。

### (1) ハラスメントの具体例

- ・性的な冗談を言ったり、からかったりすること。
- ・性的経験などを質問すること。
- ・パソコンの画面に卑猥な画像を表示すること。
- ・身体に必要以上に接近したり、触れたりすること。
- ・相手の身体をじろじろ見ること。
- ・食事やデートにしつこく誘うこと。
- ・性的な内容の電話をかけた、メールを送りつけること。
- ・性的関係を強要したり、ストーカー行為をすること。
- ・性別でお茶くみ、掃除、食事の片付けをさせること。
- ・コンパのときにお酌やカラオケのデュエットを強要すること。
- ・正当な理由なく、文献・図書や機械類を使わせないこと。
- ・正当な理由なく、研究テーマを与えない、あるいは研究テーマを強制すること。
- ・正当な理由なく、研究やレポートを低く評価すること。
- ・指導教員が学生の必要書類にみだりに押印を拒否すること。
- ・研究や指導を名目に、学内外を問わず深夜に呼び出したり、自宅を訪問したりすること。
- ・妊娠、出産、育児休業等を理由に不利益な取り扱いをすること。

### (2) ハラスメントにあった場合には？

- ・いやなことは、相手に対してはっきりと意思表示をしましょう（STOPハラスメントカードを提示！）。
- ・まず、友人等、身近な信頼できる人に相談しましょう。
- ・被害の記録をとったり、証言してくれる人を見つけましょう。
- ・あなたは悪くないのですから、自分を責めないようにしましょう。

### (3) 大学の対応

- ・大学にはハラスメント対策委員会が設置されています。また、相談員や外部諮問員を配置し、ガイドラインを作成するなど実行性のある体制を整えています。
- ・一人で相談しづらいときは、友人など誰かと一緒でも大丈夫です。
- ・あなたのプライバシーは、確実に保護されますので心配ありません。
- ・相談をしたことで、あなたが不利益を受けることはありません。
- ・相談は、面談・電話・eメール、また文書でも受け付けています。なお、文書での相談の場合は、相談箱横に常備されている相談受付票に記入し、本部棟1階キャリアセンター横と2号館1階階段付近の受付箱に入れてください。
- ・相談員名及び連絡先は次の通りです。

所 属	氏 名	電話番号	e メールアドレス
国際観光学科	熊谷 賢哉	0956-20-5542	kumagai@niu.ac.jp
国際観光学科	佐野 香織	0956-20-5546	sano.kaori@niu.ac.jp
社会福祉学科	坂本 雅俊	0956-20-5508	masatoshi@niu.ac.jp
社会福祉学科	韓 榮芝	0956-20-5507	hanrongzhi@niu.ac.jp
健康栄養学科	岡本 美紀	0956-20-5596	okamotom@niu.ac.jp
健康栄養学科	吉村 亮二	0956-20-5604	yoshimura@niu.ac.jp
薬 学 科	大庭 義史	0956-20-5649	ohba@niu.ac.jp
薬 学 科	藤本 京子	0956-20-5739	kfujit@niu.ac.jp
事 務 局	岡 耕治	0956-39-2020	oka@niu.ac.jp
保 健 室	内田 裕子	0956-20-5835	shc@niu.ac.jp

※詳しくは、小冊子「ハラスメントのない大学にするために」を参照してください。

【公的相談窓口】長崎地方法務局佐世保支局・常設相談所  
 佐世保市木場田町2-19 電話0956-24-4850  
 受付 月～金 8:30～17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)

#### 4. ソーシャルメディアの利用について

SNSはコミュニケーションツールとしては非常に優れていますが、実社会と同じように社会的なルールを守らなければなりません。SNSに書き込んだ情報は瞬時に世界に広まることを認識し、個人を特定できる写真や文章の掲載はやめましょう。また、アカウントのなりすましや他人の誹謗中傷、見る人が不快になる文面、写真、画像、違法性のある動画などの投稿は絶対にやめて下さい。

#### 5. 交通事故の防止

##### (1) 事故の未然防止

バイク・自転車を使用するときは、交通ルールを守って安全運転を心がけることが基本です。次のことに特に注意しましょう。

- ・歩行者優先  
お年寄りや幼児・児童の歩行速度に注意し徐行や一時停止しましょう。
- ・安全速度・安全確認の励行  
特に交差点やカーブ進行中の安全速度及び右折・左折時の安全確認を徹底しましょう。
- ・“だろー運転”の禁止  
危険予測の際、“だろー運転”、“見込み運転”は非常に危険です。必ず確認しましょう。なお、運転中のスマホ等操作は厳罰となっています。
- ・自転車利用上の注意事項（自転車安全利用五則）  
自転車は左側通行です。また、スマホ等を使いながらの運転や傘さし運転、イヤホンやヘッドホンで音楽等を聞きながらの運転は、50,000円以下の罰金刑となります。その他、安全な運転、マナー（夜間のライト点灯、飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、信号を守る、交差点での一時停止と安全確認）を遵守しましょう。

##### (2) 事故発生時の対応

- ・人命第一  
負傷者がいる場合は、すぐに119番です。
- ・負傷者の保護  
事故の誘発を防ぐため、負傷者を安全な場所に移動します。
- ・警察へ連絡  
すぐに110番です。事故の状況や相手の登録番号、住所、氏名などを記録することも必要です。
- ・医師の診断  
痛みや異常がなくても、必ず医師の診断を受けましょう。
- ・現場に居合わせた場合  
負傷者の保護、車輛などの移動について協力します。  
ひき逃げの場合、車のナンバー、特徴などをメモします。

#### 6. 緊急連絡先

- ・緊急通報は「110番」、相談は「#9110」  
今、目の前で「けんか」をしているのを目撃した場合や交通事故が発生した場合、「ひったくり」

の被害にあったなど、事件事故の現場にすぐ警察官が来てほしい時は、

**緊急通報の「110」**

困りごと等で、警察に相談したいときは、

**警視庁総合相談センター「#9110」**

(平日のみ受付/8:30~17:15)

にダイヤルしてください。

警視庁総合相談センターでは、ヤミ金融や悪質商法に関する相談、男女間暴力、つきまといに関する相談等、様々な相談を受け付けており、皆さんの相談内容に応じた専門の係員が対応しますのでお気軽にご相談ください。

(#9110は、プッシュ回線、PHS、携帯電話からかけられます。)

悪徳商法や商品やサービスなど消費生活全般で相談したいときは

佐世保市消費生活センター 0956(22)2591

・最寄の警察署				
佐世保警察署	0956(23)0110	江上交番	0956(58)4293	
早岐警察署	0956(39)0110	広田交番	0956(38)1434	

**大規模災害発生時**

- ・大規模災害発生時は、授業の休講、再開等の情報を本学公式サイトへの掲載及びポータルサイトでの配信でお知らせします。
- ・学内にいるとき  
身の安全を図るとともに、大学の指示に従ってください。
- ・自宅または学外にいるとき  
在宅中のときは、そこにとどまり身の安全を図ってください。学外の場合は、安全な場所に避難してください。
- ・大学への連絡  
事務局 0956(39)2020 FAX 0956(39)3111  
E-mail:gakusei@niu.ac.jp

**平日の夜間や休日の病気や、ケガでの受診**

- \*急患専用の診療所(平日夜間・休日のみ対応)  
佐世保市立急病診療所 ☎0956(25)3352  
佐世保市高砂町5-1(佐世保市中央保健福祉センター1階)  
佐世保市のHPで「急病診療所」を検索すると詳細と予約方法が確認できます。
  - ・診療科と診療日時  
内科・小児科  
月曜～土曜(祝日や年末年始を除く) 20:00～23:00  
日曜、祝日、年末年始(12月31日～1月3日) 10:00～18:00  
外科  
日曜、祝日、年末年始(12月31日～1月3日) 10:00～18:00
- ※診療終了時刻の15分前までに来所・受付をしてください。

\*平日の夜間や休日の救急医療機関案内: 佐世保市消防局 ☎0956(23)8199  
休日や夜間の急病やケガで、受診したい時は救急体制をとっている当番の病院を紹介してもらえます。

※新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、佐世保市ホームページに相談窓口が掲載されていますので、必要に応じた情報を収集し、自分の状態にあった相談窓口へ相談をしてください。  
また、大学生活に関しては、どこに連絡すればいいかわからない場合は、キャンパスライフ・ヘルスサポートセンター(Tel.0956-20-5835、メールch-c@niu.ac.jp)への相談をはじめ、ポータルサイト(マナビ)等で指示された方法で相談や報告をしてください。