

2019年度

学生生活

ハンドブック



「まさか自分が…」
誰もがそう思うものです。
トラブルの回避や適切な対処の為
必ず読んで、いざという時のため、
いつも手元に置いてください。



九州大学

はじめに

将来に大きな夢と希望を抱いて九州大学へ入学された学生の皆さん、あなた達はご家族の大いなる期待を担いつつ、将来の国際社会をリードする有能な人材に育つことが嘱望されています。

皆さんひとり一人が、学生時代にできるだけ多くの体験を積み重ね、生涯得がたい友人や先輩・後輩と交流し、専門的な学識を深めるだけでなく、多様なものの見方・考え方、さらには時代を先取りした俯瞰力、適切な状況判断力やしなやかな行動力等を体得し、人間的にも大きく成長し、国際社会の中での様々な領域で活躍していくことを、私たち教職員一同、心から願っています。

しかし、私たちを取り巻く環境は常に安心・安全であるとは限りません。至る所で、本人の意図とは関係なく、いろいろな事故や事件が発生し、危険に曝される可能性が、多々あります。新入生の皆さんも、さまざまな体験に挑み、活動の範囲を広げれば広げるほど、みなさんの潜在的可能性が開花・拡大する機会が増大する一方で、事件や事故に遭遇する機会も、それに比例して増大していきます。また場合によっては、加害者となることさえ十分考えられます。自分自身を過大評価し、「まさか自分には…」「どうしてそのようなことが…」、自分には起こるはずがないと、誰しもが油断しがちです。しかし、事件や事故に遭遇したときには時すでに遅く、精神的にも身体的にも多大な苦しみを味わうだけでなく、将来に対する絶望感を抱くことにもなり兼ねません。いや皆さん自身のみでなく、ご家族の悲しみは想像を絶するものと思われます。

この「学生生活ハンドブック」は、あなたの身近に発生するトラブルや事故を未然に防ぐための普段からの心掛けや、事故に遭遇した場合の初步的な対応などをまとめたものです。ここに掲げた事故や事件に遭遇する以外に、皆さんが日常生活を営む中で何気ない不安や悩みを抱え、自分自身では対処困難になるという状況や問題もあることでしょう。そんな時には、初年次サポート教員やゼミの先生方、さらには、キャンパスライフ・健康支援センターのカウンセラー、健康相談室の医師が相談に応じてくれます。

あなたの相談内容が決して外に漏れるようなことはなく、確実に秘密は守られますので、安心して専門職員や先生方に、気軽に相談し、適切なアドバイスを求めて下さい。

ともあれ、あなたが事件や事故から身を守るための最適な予防策は、あなた自身の毎日の生活の中での学生としての「自覚」「自己反省」、さらには諸行動に取り組む・関わる時の「適切な判断力と注意」にかかりています。この「学生生活ハンドブック」が、皆さんの身近な問題解決に少しでも役立ち、九州大学でのキャンパスライフを生き活きとエンジョイできる手助けになれば幸いです。

2019年4月1日

九州大学理事・副学長 丸野 俊一

目次

第1章 大学の日常生活

I ルール編

1 交通ルールとマナー	2
①通学時のマナー	2
②構内の交通マナー	3
2 悪質・危険な運転に対する罰則	4
3 それでも事故にあったら起こしたら	4

II 防犯編

1 破壊的・反社会的集団、過激活動集団の勧誘に注意	5
2 絶対しません！ 薬物乱用～誘惑には毅然とした態度を！！	6
3 インターネットを使用するあなたへ	8
4 振り込め詐欺に気を付けよう	9
5 消費者トラブルに注意	9
6 アルバイトでの労働トラブルを回避するためには	10
7 学生に対する懲戒	10
8 盗難・遺失物	11
9 強盗・暴行傷害から身を守ろう	12
10 女子学生の皆さんへ	12

I こころ編

1 大学生活とこころの「悩み」	13
2 大学生活に適応していくには	14
3 不眠・不安・気分の落ち込みが起きたときには	15
4 障害に対する合理的な配慮について知りたいときは	15
5 どこで相談したらいいか迷う場合は	18
6 心の危機から命を守る	19

II からだ編

1 飲酒について	20
2 食生活	21
3 喫煙について	22
4 インフルエンザ	22
5 麻疹・風疹などの学校感染症	23
6 結核	23
7 性行為感染症	24
8 体調が良くない時の相談や診療は…	25
9 学生定期健康診断を毎年必ず受けましょう	25
10 入学後、ひとり暮らしや寮生活をはじめる方へ	25

第2章 大学生活と健康

第3章 防災

第4章 ハラスメント

I 安全対策編

1 ハラスメントの防止・対策	32
2 ハラスメントの加害者にならないために	33
3 ハラスメントの問題悪化を防ぐために	33
4 ハラスメントを見かけたら	34
5 ハラスメントの被害を受けたら	34

II 保険制度編

1 実験・実習上の注意	35
2 『安全』で『健康』的な課外活動を	35
3 ボランティア活動	36
4 登山等の事故防止	37
5 緊急連絡先	37
1 学生教育研究災害傷害保険	38
2 その他の各種保険	39

安全の手引き 40



第1章 大学の日常生活

I ルール編

円滑な社会生活を送るためにには、社会(集団)の中で守るべき「ルール」というものがあります。他人に迷惑をかけることなく、互いに秩序ある大学生活を過ごすためにルールを守り、安全で快適な学生生活を送りましょう。

1 交通ルールとマナー

死傷者がいるなどの痛ましい交通事故に、毎年多くの大学生が遭遇しています。
交通ルールを厳守し、普段から交通事故には十分注意しましょう。

「事故にあわない、
起こさない」を
モットーに！

それには

精神的・時間的にゆとりある運転と思いやり、お互いに
ゆずりあいの気持ちが大切です。
交通事故防止は、あなたの義務です。

「あせり」、「いかり」、「おごり」そして「つかれ」た時の運転は、急ブレーキ、急ハンドル、急加速、急発信につながり、交通事故の原因になります。「4悪4急の追放」へ

運
転
上
の
注
意

- 速度制限を厳守しましょう。スピードの出し過ぎが死亡事故の第一要因！
- バイクで走行中はヘルメットを必ず着用しましょう。
- 自転車・50ccバイクの2人乗りはやめましょう。
- 交差点など見通しの悪い場所では必ず一旦停止し、徐行運転をしましょう。
- 無免許運転や飲酒運転は絶対やめましょう。
- 自動車・バイク・自転車は指定の場所に止めましょう。
大学の近隣施設や店舗への無断駐車は厳禁です。
- 「老人・子供」の歩行速度に注意し、まず徐行しましょう。
- 「だらう運転」「見込み運転」は絶対やめましょう。
- 自動車等運転中の携帯電話の使用は絶対やめましょう。
- 自動車乗車中は必ずシートベルトを着用しましょう。

1 通学時のマナー

地域の方々を含め一般市民の方々から、本学学生の通学マナーについて厳しいご指摘を受けています。本学の学生であることを自覚し、また、1人の市民としても適切なマナーを身につけましょう。

公共交通機関の利用

- 割り込み乗車、荷物による席の占領、車内での騒ぎ声など他の乗客が不快になるような言動は慎みましょう。
- 優先席を必要とする方への席の譲り合いなど、日頃から周囲への気配りを忘れないようにしましょう。

自転車の利用

学内外において、自転車の事故が急増しています。運転者が加害者となるケースも多く、自転車の運転にあたっても十分に注意してください。

自転車は「車両」です。道路交通法などで定められた交通ルールに違反すると罰せられます。

交通ルールを守って安全運転を！

- 自転車は左側通行
- 歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行する。スピードの出し過ぎは事故につながります。
- 飲酒運転、二人乗り、並走、夕方～夜間の無灯火運転は禁止！
- 携帯電話や大音量でのヘッドホン等を使用した運転、傘差し運転は禁止！
- 門から外に出るときは十分に減速し、歩行者に注意を払いましょう。
- 構内において、後ろから来た車やバイクとの接触事故が頻発しています。その主な原因である急な進路変更是大変危険ですのでやめてください。
- 自転車は指定場所以外への駐輪禁止！学内での放置自転車は見つけ次第、駐輪場へ移動もしくは撤去します。

自動車・バイクの利用

本学学生が関与する交通事故の主な原因是、わき見、標識の見落とし、運転未熟による操作ミスなどの初步的なものから、ルール無視の大幅なスピード超過、無理な追い越しなど反社会的なものまで見られます。ひとたび事故が起きると、被害者・加害者を問わず、本人の学業に支障ができるばかりでなく、家族にとっても精神的・経済的に多大な負担が生じます。

- 交通ルールを守り、お互いにやとりある運転と思いやり・ゆずりあいの気持ちが大切で、細心の注意を払い、慎重な運転を心がけましょう。

注意! キャンパス内の 駐車について

本学では原則、学部学生は自動車による通学が認められていません。なお、病院地区及び伊都地区においては、入構車両に対する課金制度が導入されており、入構証及びバスカードの交付を受けた者以外の車での入構は認められておりません。

※交通事故では保険による支払いが必要なケースが多くなりますので、保険制度(P39参照)の自動車損害賠償責任保険及び自動車任意保険が期限切れにならないよう注意しましょう。

自転車運転中に相手にけがをさせたり、死亡させたりすることで、高額な損害賠償を請求されるケースも増えています。万一に備え、保険には確実に加入しておくことをお勧めします。

2 構内の交通マナー

構内においても交通事故が多数発生しており、一般道と同様に交通ルールを守ってください。

- 暴走行為は大変危険ですから絶対にしないでください。見つけた場合、警備員又は各学部の学生係等に通報してください。
- 一方通行道路の逆走は危険行為で事故につながります。絶対にしないでください。
- ヘルメットの無着用、50ccバイクでの二人乗り、運転練習は危険ですので行わないでください。また、バイクや車による過度の騒音は周りの迷惑になりますので注意しましょう。
- 駐輪、駐車は定められた場所に止めてください。

2 悪質・危険な運転に対する罰則

酒気帯び運転等の悪質で、危険な運転は厳しい罰則等が科せられますので、学生の皆さん一人ひとりが自覚し、安全運転に心がけてください。

飲酒運転・酒気帯び運転の禁止

飲酒運転や酒気帯び運転は重大な犯罪であり、何の罪もない人の生命や健康を脅かす反社会的な行為です。飲酒後のバイク・自動車・自転車の運転は絶対にしないでください。

【飲酒運転の罰則】 飲酒運転には特に厳しい罰則が科せられます！！

酒酔い運転

罰則：5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
違反点：35点
行政処分：無条件で免許取消し（欠格期間3年）

酒気帯び運転

罰則：3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
・呼気1リットル中アルコール濃度0.25mg以上の場合
違反点：25点
行政処分：免許取消し（欠格期間2年）
・呼気1リットル中アルコール濃度0.15mg以上0.25mg未満の場合
違反点：13点
行政処分：免許停止90日

※車両の提供者、酒類の提供者及び車両の同乗者へも厳しい罰則が科せられます。十分注意してください。

【その他悪質違反の罰則】

共同危険行為等 禁止違反

罰則：2年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点：25点
行政処分：免許取消し（欠格期間2年）

過労運転等

罰則：3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点：25点
行政処分：免許取消し（欠格期間2年）

無免許運転

罰則：3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
違反点：25点
行政処分：免許取消し・拒否（失格期間1年）

3 それでも事故にあったら起こしたら

119番へ

- まず、人命第一！すぐに119番。負傷者等を放置して逃げてはいけません。
- 事故の続発を防ぐため、負傷者を安全な場所に移動させてください。他の交通の妨げにならないよう車を移動してください。
- ケガ人には、応急処置を施しましょう。⇒P42参照

110番へ

- 交通事故にあったら、110番！事故状況・時間を記録しましょう。
- 簡単に示談交渉に応じず、必ず警察に事故検分を依頼しましょう。あとで法外な要求をされることがあります。要注意！
- 保険会社にも連絡しましょう。

各学部等の学生係等へ連絡を、P37～P38「緊急連絡先」参照。

II 防犯編

新入生の皆さんには入学後の学生生活を想い、期待に胸を膨らませていることでしょう。九州大学は皆さんが健全な学生生活を送れるようサポートを惜しません。

その一方で、世の中には新入生の皆さんを格好のターゲットとして狙っている集団も存在していることを、心に留めておいてください。

入学式会場付近やキャンパス内において、ダミーの団体名(サークル名)を用いて皆さんに近づく場合がありますので、署名などの求めに応じて、安易に個人情報を提供しないように注意してください。

1 破壊的・反社会的集団、過激活動集団の勧誘に注意

信教、思想の自由は憲法で保障されています。もちろんそれらは自由であるべきです。しかし、そのことを逆手に取った、嘘や違法行為ですら勝手な解釈で「良し」とする反社会的なカルト集団や過激活動集団が存在します。

彼らは入学シーズンに、勢力を拡大しようと活発な勧誘活動を行います。キャンパス内外において、時には学生になりすまし、巧みに皆さんに近づきます。その際、皆さんに警戒心を抱かせないために、組織名や宗教名などは明かさず、ダミーのサークル名を用いて接触しますので注意が必要です。

！こんなことがあったら要注意！

- ・「今の世の中はおかしいと思いませんか」などと良心に訴え、言葉巧みに近づいてくる。
- ・断ったあとに「それじゃ署名だけでも…」と個人情報を記入させようとする。
- ・とりあえず食事などで学校外の場所に誘う。活動拠点とされる民家であったり、公民館や公共の施設のケースも…、その後に、泊まり込みの合宿に誘う。
- ・「君にしかわからない話だから家族や知人にはこの話をしてはいけない」とと言われたり、他の人との接触を避けさせようとする。
- ・最初の勧誘の内容が、徐々に違う内容になってくる。
- ・本当の団体の名称や目的は後で知らされる。
- ・世の中の情報や大学の話はすべて「嘘」「でっち上げ」で、自分たちの真理や目的のみが正しいと主張する。

大切な学生生活を不意にしないために

※最初から興味のないものは、はっきりと断ろう！

※自分や保証人の個人情報を簡単に教えないように！自宅に押しかけられたり、保証人に会費納入などの勧誘が執拗にあるケースも…

※「おかしいな」「怪しいな」と思ったら、早めに大学に相談・問い合わせを！

※「この集団から抜け出したい…」と思ったらどんな状況でも大学に相談してください！

相談・問い合わせ先

伊都地区学務部学生支援課・課外活動支援係 ☎ 092-802-5966

伊都地区学務部学生支援課・学生支援係 ☎ 092-802-5961

2 絶対しません！薬物乱用～誘惑には毅然とした態度を！！

乱用される薬物に共通する特徴としては、依存を引き起こす性質を持つということと、心身に悪影響を多分に及ぼすことがあります。「一度だけなら大丈夫…」そんな軽い気持ちが一生を棒に振るどうにもならない悪循環のスタートになります。

本学では、学生の皆さんのが健全なキャンパスライフを守るために、断固として一切の薬物乱用を認めず、その問題に対して厳しく対処していきます。

■薬物乱用とは？

医薬品や工業用の薬品などを、不正な目的や方法のために使用することを薬物乱用といいます。このような目的で薬物を使用する行為は、たとえ1回でも乱用にあたります。

■薬物乱用と健康障害

薬物を大量に使用した場合や、薬物に対して過敏な体质である場合には、急性中毒で死亡したり、障害が残ったりすることがあります。急性中毒がない場合でも、繰り返し使用することで脳や内臓が破壊され、図1のような健康障害が生じてきます。

他の薬物と比べて、大麻は安全と思われるがちですが決してそのようなことはありません。乱用すると大麻精神病と呼ばれる幻覚、幻聴、妄想、やる気が起きない状態、知能低下、生殖機能の異常などが起こってきます。

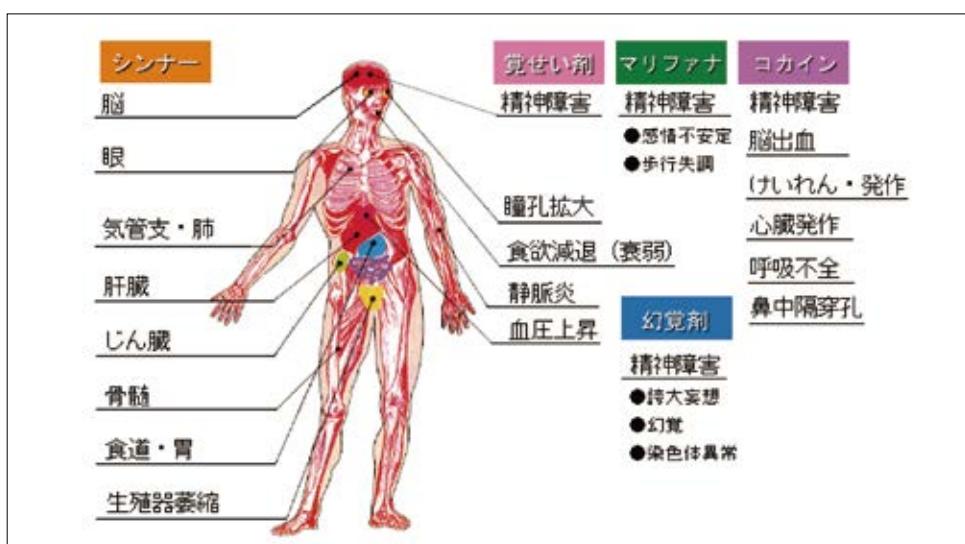


図1

■薬物乱用の怖さ(依存性と退薬症状、耐性、フラッシュバック)

薬物の効果が切れると依存性からもっと薬物が欲しいと渴望するようになり、中断すると「退薬(禁断)症状」と呼ばれる異常症状が現れ、その苦痛から逃れようとして薬物を繰り返し使用してしまいます。また、薬物乱用を繰り返すうちに同じ量では効き方が弱くなる耐性が生じ、使用する量や回数がどんどん増えていきます。

もし、薬物をやめられたとしても、飲酒や不眠、ストレスなどの些細なことで、図2のような幻覚や妄想などのフラッシュバック(自然再燃)現象が生じ、薬物の後遺症に苛まれ続けることになります。

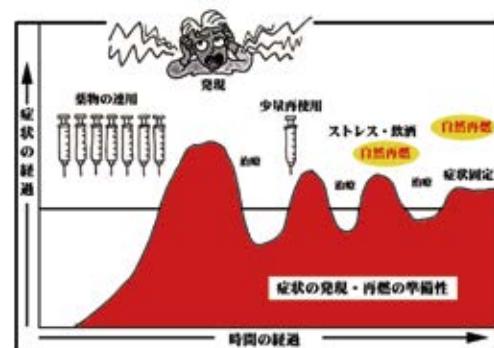


図2 フラッシュバック現象
(財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センター資料より引用)

■薬物乱用の甘い誘い

乱用薬物は、使用者の警戒心を緩めようとして、表1のような多くのしゃれた通称で呼ばれています。そして、多くの場合において、「やせられる」、「元気がある」、「気持が良くなる」、「スッキリする」、「みんなやっている」、「1回だけなら大丈夫」などの誘い言葉について乗せられて、危険な薬物とは知らずに乱用してしまいます。聞いたことがない名前だから安心と思わず、決してだまされないようにしましょう。

表1 亂用薬物の通称例

覚せい剤	S(エス)、スピード、シャブ、アイスなど
ヘロイン	ペー、チャイナホワイト、ジャンクなど
コカイン	コーカ、スノー、クラックなど
大麻	ハッパ、マリファナ、グラス、チョコなど
LSD	アシッド、フェニックス、ドラゴン、ペーパーなど
MDMA	エクスター、バツ、タマ、アダム、エックスなど
シンナー	アンパン、純シャブ、純トロ、ネタなど

■危険ドラッグ

麻薬や覚せい剤などには指定されていないものの、類似の有害性が疑われる薬物を危険ドラッグといいます。以前は「合法(脱法) ドラッグ」と呼ばれていました。規制を逃れるために、使用目的を偽装(ビデオクリーナー、芳香剤、研究用試薬など)して販売されています。薬事法に違反するものが多いため、薬事法の改正で平成19年4月1日から危険ドラッグの規制、取締りが強化されました。

しかし、平成26年2月4日に天神で起きた暴走事故のような、危険ドラッグによる悲惨な出来事が後を絶ちません。成分が不明なため、覚せい剤よりも危険と言われており、死亡事故もかなり増えています。そのため、「包括指定」による取締りが次々に強化されています。



■薬物乱用は犯罪！

薬物乱用は健康や生活を害するだけでなく、立派な犯罪です。最近相次いでいる大学生の大麻事件のように、除籍や実刑などの処分を受けます。「大麻取締法」、「あへん取締法」、「麻薬及び向精神薬取締法」、「覚せい剤取締法」、「毒物及び劇物取締法」、「薬事法」などの法律によって、輸入や製造、他の人からの受け取り、他の人の受け渡し、所持、使用は厳しく罰せられます。表2のように、国によっては最高刑で死刑になります。

もし自分や身近な人が誘われて悩んだり、乱用したりしていれば、ためらわずに下記の窓口に相談して下さい。

表2 各国の薬物乱用に関する最高刑

最高刑	国 名
死 刑	中国、台湾、韓国、フィリピン、マレーシア、シンガポール、タイ、エジプト
終 身 刑	アメリカ、オーストラリア
無期懲役	日本、英国、フランス

薬物乱用に関する相談窓口

福岡県薬物乱用対策推進地方本部
(事務局:福岡県薬務課)

電話 092-643-3284

薬物乱用を目撃した、薬物をすすめられた、そんな時は学生支援課や各学生係等へ連絡・相談を!!

伊都地区学務部学生支援課・課外活動支援係

電話 092-802-5966

伊都地区学務部学生支援課・学生支援係

電話 092-802-5961

福岡県薬物乱用防止啓発サイト

<http://www.no-drugs-fukuoka.jp/>

3 インターネットを使用するあなたへ

■事件(インシデント)を発生させないよう、利用者が注意すべきこと

自分が加害者となりインシデントを起こすと、貴重な勉強や研究のための莫大な時間がその処理に費やされたり、精神的な苦痛を受けることになります。これらのコンピュータネットワークの不適切な利用によるインシデントを発生させないよう、大学はもちろん、家庭でも注意してください。

また、情報統括本部が発行している情報セキュリティガイドを常によく読み、注意すべきことを確認してください。また、インシデントにあった場合は、情報セキュリティガイドに書かれている手順で対応をしてください。URL：<https://www.sec.kyushu-u.ac.jp/sec/pdf/sec-guide.pdf>

●パソコンやスマートフォンの盗難や紛失に注意する。

自分のパソコンやスマートフォンの盗難や紛失に十分注意してください。なお、研究室(大学)の費用で購入したパソコンやスマートフォンの学外への持ち出しありは、指導教員の指示に従ってください。また、許可を得て持ち出す場合も、内部に保存された情報の漏洩に十分注意してください。パソコンであれば、OS の提供する機能(BitLocker等)を用いて内蔵ドライブを完全に暗号化しておいてください。

●著作権侵害をしない、法令遵守をこころがける。

インターネット上の著作権にご留意ください。インターネットには、著作権を守られるべき、音楽や映画等の情報コンテンツが不法に流通しています。それらの不法コンテンツをインターネット利用により入手し利用することも不法であり、行うべきではありません。ライセンス違反である非純正のWindowsの使用、商用ソフトウェアの不正利用などは絶対にしないでください。また、学内で仮想通貨のマイニングを行い報酬を得ることは情報機器や電気使用の不正利用にあたるため禁止されています。

●不正アクセスをしない。

他人のIDを勝手に使ってコンピュータネットワークをアクセスしたり、他人のパスワードを無断に第三者に提供した場合、不正アクセス行為の禁止等に関する法律により罰せられます。

●他人に自分のIDを貸さない。

学外の友人等に学内ネットワークや、自身の全学共通ID(SSO-KID、学生ID)で認証したパソコンやスマートフォンなどを利用させないように注意してください。パソコンを借りた友人が情報インシデントを発生させた場合、貸した側にも責任が問われます。

●SNSや掲示板への不適切な書き込みをしない。

TwitterやFacebookなどのSNSや、Web掲示板への不適切あるいは過度な書き込みにご留意ください。SNSの匿名性に乘じて普段はしないような発言を行った結果、その反動で大学に問い合わせをされたり、自身のプライバシーが不特定多数に公開されたりする事例もあるようです。なお、インターネット上の匿名の書き込みも調査すれば、その発言者を特定できます。

●ネットワーク詐欺に注意する。

不正なサイトに誘導され、IDやパスワードを漏洩しないように注意してください。フィッシングメールと呼ばれる、銀行、Google、全学基本メール等のログインページなどを模倣したサイトへのURLと「至急、パスワードを変更してください。」などの文言を含むメールを受け取った場合や、標的型メールと呼ばれ、あたかも正当な業務や依頼であるかのように見せかける件名や本文で送りつけ、本文中のURLや添付ファイルを開かせるよう誘導するメールを受け取った場合、その情報が本物かどうか、いま一度確認してください。わからない場合は情報統括本部に相談してください。

【情報倫理規程とセキュリティポリシー】

安心してネットワークや計算機、情報等の情報資産を利用できるよう、当該情報資産の提供者及び利用者の心得、責務、遵守すべき情報セキュリティに関する基本方針を定めています。情報倫理規程及びセキュリティポリシーを理解し、定められた運用ルールを守りましょう。



4 振り込め詐欺に気を付けよう

「振り込め詐欺」の手口がエスカレートし、巧妙化しています。法律が悪用されるケースもあり、冷静な対処が必要となります。

■架空請求は無視を！→身におぼえのない場合は消費生活センターに相談を

■裁判所から督促状が届いた！？

→すぐに裁判所に連絡し、本物かどうか確認する必要があります。その際は、書面の電話番号は信用せず、裁判所の電話番号を必ず確認したうえで連絡を行ってください。

※身に覚えがなくても、裁判所の手続が悪用された場合、対処を怠ると法的に不利な状況に陥る可能性があります。

悪質商法・振り込め
詐欺に関する相談は

福岡県消費生活センター ☎ 092-632-0999 <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contects/shouhiseikatsu.html>
月～金 9:00～16:30 日(電話対応) 10:00～16:00

福岡市消費生活センター ☎ 092-781-0999

月～金 9:00～17:00 第2・4土(電話対応) 10:00～16:00

5 消費者トラブルに注意

学生生活を送る中で、商品やサービスなど消費生活に関する様々なトラブルが思わぬところに潜んで、あなたを狙っているかもしれません。「楽して稼ぐ」方法はありません。甘い勧誘やうますぎる話に注意し、被害に合わないことはもちろん、自らが加害者とならないことにも注意を払いましょう。

！迷惑メールがきっかけの不当請求

パソコンや携帯電話へ届いた「出会い系サイト」や「アダルト系サイト」の広告メールに接続することで、利用料金を請求されることがあります。登録した覚えのないところからのメールはむやみに開かないようにしましょう。

！多重債務

複数の金融機関やカード会社から多額の借金をして、返済が困難になった人を多重債務者と言います。クレジットの無計画な利用や消費者金融等からの安い借入で多額な債務を抱えることのないよう注意しましょう。

！ネットワークビジネス(マルチ商法)

個人を商品等の販売員として勧誘し、次の販売員を勧誘すれば収入になると、組織を連鎖的に拡大する商法です。家族との信頼関係や友人関係を壊すことになります。「必ず儲かる」「すぐに元が取れる」などのフレーズは要注意です。

！アフィリエイト

自分のブログ等に商品広告を掲載し、そのブログ等を通じて注文が行われると販売店から成功報酬がもらえる仕組みです。掲載広告を見て購入した人とのトラブルや登録料や個人情報を持ち去られたりするケースがあります。

！ネット通販・ネットオークション

インターネット上のショッピングやオークションで、代金を振り込んだが、商品が届かなかったり、偽物が送られてくるなどのトラブルがあります。取引相手が見えないので、信頼できる売り主かどうかをよく見極めましょう。

！資格商法

自宅や職場に電話をかけ、資格取得のために講座の受講や教材の購入契約を迫る商法です。「結構です」「はいはい」といった曖昧な返事はトラブルのもとになります。契約の意思がなければはっきり断りましょう。

！アポイントメントセールス、キャッチセールス

電話で「あなたが特別に選ばれました。」と誘ったり、路上などで呼び止めて営業所などに連れて行き、商品やサービス等の購入契約を迫ります。甘い勧誘に簡単にいて行かないよう気をつけ、不要な商品の販売には、毅然と断りましょう。

！悪質な訪問販売

自宅や職場へ販売員が訪問し、うそをついてドアを開けさせるなどして販売する商法です。簡単にドアを開けたりせず、用件を再度確認しましょう。服装やセールストークに惑わされることなく、契約は慎重にしましょう。

以上は、一部の例にすぎません。巧みな罠にかかるないように気をつけましょう。

クーリング・オフ制度

特定商取引法では、一定期間内であれば無条件で契約の解除ができます。

クーリング・オフの期間は、契約書面を受け取った日から、その日を含めて

8日間 …電話勧誘販売、特定継続的役務提供、

訪問販売(アポイントメントセールス、キャッチセールスを含む)

20日間…連鎖販売取引(マルチ商法)、業務提供誘引販売取引(内職商法)

上記の期間内に、書面(ハガキ等)で販売会社に通知します。通知は簡易書留扱いで出します。原則として、支払った代金は全額返金されますが、クーリング・オフできない場合もあります。詳しくは消費生活センター等へ御相談ください。なお、通信販売は、クーリング・オフできません。

6 アルバイトでの労働トラブルを回避するためには

■ アルバイトする前には労働条件も確認

アルバイトを始めるにあたっては、時給や仕事の内容以外に「アルバイトする前に知っておきたいポイント」を参考して、労働条件(契約期間、勤務する時刻、残業の有無、休憩時間、ローテーション、アルバイト代の計算と支払い方法・支払日、辞めるときのきまりなど)も雇用主に確認するようにしましょう。

■ 悪質な家庭教師派遣業者に利用されないように

近年、悪質な家庭教師あっせん業者が一部見受けられます。例えば、高額教材を抱き合せ販売させられたり、受け持ちをたくさん持たれたり、登録した個人情報を流用されたりします。このような悪質な業者に利用されないように、個人情報を安易に提供することができないように注意してください。

■ 労働トラブルと相談先

ノルマ未達成によるペナルティ、契約ない長時間過密労働、アルバイト代の未払いなど、労働関係で困ったときは、労働基準監督署や総合労働相談コーナーに相談する方法があります。

アルバイトする前に知っておきたいポイント (厚生労働省ホームページ) URL :<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/parttime/>

労働相談窓口 (労働局、労働基準監督署及び総合労働相談コーナー) URL :<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/>

消費者ホットライン

188 土・日・祝日 10:00~16:00

7 学生に対する懲戒

学生が本学の規則に違反し、又は学生の本分に反する行為があったときは、大学として教育的指導の観点から、犯罪行為等を行った学生に対して、「九州大学学部通則」、「九州大学大学院通則」に基づき懲戒処分が科せられますので、日頃から節度ある行動を心がけてください。

また、懲戒処分等の適正と公正を図るためのガイドラインとして、以下の通り「懲戒の基準例」を定めています。

【懲戒の基準例】

懲戒は、この「懲戒の基準例」を参考とするものの、個々の事例を勘案して決定する。

区分	非違行為の具体例	懲戒処分の種類
犯罪行為	殺人、強盗、強姦、放火、身代金誘拐等の凶悪な犯罪行為を行った場合	退学
	殺人、強盗、強姦、放火、身代金誘拐等の凶悪な犯罪未遂行為又は薬物犯罪(禁止薬物の使用、禁止薬物の売買又はその仲介等、禁止薬物となり得る植物の栽培)を行った場合	退学又は停学
	詐欺、恐喝、脅迫、強要、過失傷害等の犯罪行為を行った場合	退学又は停学
	窃盗(空き巣、置引き、万引き等)の犯罪行為を行った場合	退学、停学又は訓告

区分	非違行為の具体例	懲戒処分の種類
犯罪行為	住居侵入、他人を傷害するに至らない暴力行為等の犯罪行為であって、刑法等に抵触する場合	停学又は訓告
	わいせつ行為、痴漢行為、覗き見、盗撮行為その他の迷惑行為であって、刑法、軽犯罪法等に抵触する場合	退学、停学又は訓告
	ストーカー行為等の規制等に関する法律に抵触する行為を行った場合	退学、停学又は訓告
	情報通信技術を不正使用した犯罪行為及び不正アクセス行為の禁止等に関する法律違反を行った場合	退学、停学又は訓告
交通事故等	飲酒運転(酒酔い運転、酒気帯び運転)、無免許運転、暴走行為、ひき逃げ等の悪質な運転による人身事故を伴う交通事故を起こした場合	退学又は停学
	飲酒運転(酒酔い運転、酒気帯び運転)、無免許運転、暴走行為等の悪質な交通法規違反を犯した場合	退学又は停学
	前方不注意等の相当な過失のある人身事故を伴う交通事故を起こした場合	停学又は訓告
その他	本学の教育研究又は管理運営を著しく妨げる暴力的行為を行った場合	退学、停学又は訓告
	他者に飲酒を強制し、死に至らしめた場合	退学又は停学
	相手の意に反し、繰り返し威嚇、嫌がらせ、性的な言動等を行った場合	退学、停学又は訓告
	論文の盗用、データのねつ造・改ざんに関わる行為及びそれを教唆、ほう助をした場合	退学、停学又は訓告
	危険ドラッグの使用、売買又はその仲介を行った場合	退学、停学又は訓告
	インターネット等において誹謗中傷により他者の人格を傷つける行為等を行った場合	退学、停学又は訓告

※試験の不正行為については、原則として「基幹教育科目の試験における不正受験・指示違反等に対する取扱いについて」又は学部等が定めた試験における不正行為に関する要領等に従い、以下のような厳しい措置が科せられます。

①不正受験行為に対する措置

1)当該学期の基幹教育科目の履修を、実験、実習、実技科目を除き、原則としてすべて無効とする。

2)学部長が、本人に対して上記措置を告げ注意を行う。

②指示違反行為の取扱い

1)当該学期の当該科目の履修を無効とする。

2)学部長が、本人に対して上記措置を告げ注意を行う。

8 盗難・遺失物

■学内においても、盗難にあわないよう貴重品の管理は各自で十分に注意を！

授業及び課外活動中を問わず体育館等の更衣室、部室での盗難事件が発生しています。体育館利用時は、現金、貴重品は必ずセーフティボックスに入れるようにしてください。課外活動中には、貴重品を身につけるか、各サークルで決められた保管方法により、盗難にあないように各自で十分注意しましょう。

盗難・置き引きにあったときは、速やかに所属学部・学府の担当係に連絡し、最寄りの警察に届けるようにしてください。

■落とし物・忘れ物にも要注意！

入学当初は、鍵の紛失が急増します。
キーホルダーなど目印を付けましょう。

落とし物をした場合、拾った場合

各学生係等へ連絡を！

例えはこんな場合に注意！

- 貴重品を入れたカバンを置いたまま、その場を離れないようにしましょう。
- 共用室等を空ける時は必ず施錠し、貴重品を置かないようにしましょう。
- バイク・自転車を駐輪するときは、必ずハンドルロックとは別にチェーン錠などの鍵を二重にかけましょう。未施錠の自転車が盗難にあってはいます。

9 強盗・暴行傷害から身を守ろう

不審者が構内に入り込み、学生、教職員が危害を加えられたケースがあります。特に夜間や休日に大学施設を利用する場合、夜遅くまでの居残りや暗い夜道の一人歩きは避けましょう。

夜間の単独行動は要注意！

不審者を見かけたら



その場を直ちに立ち去り
被害にあわないようにしてください。



警務員・ガードマン・教職員へ通報
不審者・加害者の特徴を記憶して届け出てください。



万が一被害にあったら



110番へ

警務員・ガードマン・教職員へ通報

P.37～P.38「緊急連絡先」を参照。

10 女子学生の皆さんへ

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、女性の一人住まいであることを確認した上で、入浴時や就寝中に侵入してきます。帰宅したら、直ちにドアの施錠を忘れないようにしてください。

犯行に及ぶ者は、鍵を掛け忘れたトイレ・浴室の小窓、ベランダの窓、出窓、玄関から侵入してきますので、ドアはチェーン錠をし、2階以上の住居でも施錠など十分な注意を！

訪問者には、ドア・チェーンを掛けたまま扉し応対してください。

夏場に限らず痴漢被害も発生！

暗い夜道の一人歩きは避けましょう。

不審者が構内にいる時は、すぐに警務員・教職員に通報しましょう。

自衛対策のほか、お互いの注意を喚起しましょう！



被害にあったら

警察においても女性の心理カウンセラーが不安や悩みの相談に応じております。

連絡先：ミズ・リリーフ・ライン ☎ 092-632-7830 受付時間：月～金曜日9:00～17:45

(年末年始は除く)



第2章 大学生活と健康

大学生活は社会人になる前に、健康な生活習慣を確立する時期でもあります。この時期に確立された生活習慣が、大学卒業後に健康な生活が送れるかどうかに影響を与えます。ここでは大学生の心身両面の健康について、よく話題となるいくつかの問題を取り上げてみます。

I こころ編

1 大学生活とこころの「悩み」

大学生活では、友人関係、サークル、勉学、アルバイトなど、新しい環境の中で、経験が広がったり深まったりします。

しかし、新しい経験をするときには、壁にぶつかったり、どうしていいかわからなくなったりして悩むことも自然なことです。人は悩み過ぎると、

*勉強が手につかない

*ひきこもりがちになる

*自責的、他罰的な考えにこだわる

*一つの事にとらわれて、冷静に状況が見れない

*疲れ果てた感じがする

*すごく不安になる、焦る、パニックになる

といった状態に陥ることがあります。その結果、不眠（寝つきが悪い・睡眠が浅い）、食欲不振、身体の不調、などがおこり、自信やエネルギーがなくなってしまい、悪循環に陥ることがあります。このような状態が一定期間続く時は、1人で悩み続けても、問題解決・解消が出来にくい時と言えますので、友人、家族、大学のカウンセラー・教職員に相談して下さい。また、ひどく悩んでいても「人に弱みを見せたくない」「自分の問題はすべて自分1人で解決しないといけない」と考える学生さんが増えています。他者と相談しつつ自分の問題を解決することは、大学時代に学ぶべき重要なスキルであることを忘れないで下さい。



■カウンセラー・精神科医・心療内科医にできること

「悩み」がある時は、言葉にして誰かに話してみることが大事です。話すことによって、自分の気持ちや考えが整理できたり、少し楽になったり、解決の糸口やヒントが見つかったりすることもあります。友人や家族や先生に相談して共感的に聞いてもらうことも大事なことです。また、九州大学には相談にのってくれるカウンセラーや医師がいますので、活用してみましょう。

カウンセラーは、対話をする中で、学生生活や人生でよりよい選択ができるなどを援助したり、問題解決の糸口を発見することを援助したりします。時には、リラクセーションなどのテクニックを使い、不安を緩和します。

精神科医は、医学的知見に基づいて、症状を緩和したり、不安を低減させるといった医学的治療を行います。不眠が続く、食欲不振が続く、意欲が減退してしまうなど、などの状態では、まず生理的に脳を休め、生活のリズムを整えることが最重要課題となります。そのためには、精神科医は睡眠薬や抗うつ剤、精神を安定させる薬などによるサポートをします。

心療内科医も、医学的知見に基づいて、主にストレスと関連した身体の不調感や身体に現れる症状を改善するように医学的治療を行います。

これらの支援はすべて、みなさんの自律性、自発性が健全に發揮でき、「うまく悩めるように」なるための支援です。気軽に、時には思い切って利用してみてください。

2 大学生活に適応していくには

充実した大学生活を送っていくにあたっては、高校までとは異なる環境の中で、様々な課題を乗り越えていくことになります。新しい環境で分からぬことが多いときには、「やっていいけるだろうか?」「これでいいのかな?」と不安になるのは自然なことです。そのようなときには、自分のやり方だけで何とかしようとするのではなく、信頼できる人に話をしたり、カウンセリングを利用してみましょう。

◎修学面

大学は高校とは異なる学習環境なので、授業選択や勉強の仕方、試験対策にとまどうことがあるかもしれません。自分で問い合わせ立てて情報を収集し自分の意見を述べることが求められるレポート課題や人前でのプレゼンテーションも増えてきます。そのほか、入学後に「なぜこの大学、学部に入ったのか」という問い合わせ直面し、進路について迷う場合もあります。

◎生活面

充実した学生生活を送る上では、生活管理能力も必要となります。夜遅くまでゲームをして朝起きれずに授業に出られなくなってしまう、サークルの連日の厳しい練習に疲れ、授業をズルズルと休んでしまうというようなことがあり得るので、生活リズムや生活習慣、体調管理を心がけることは大切です。

◎人間関係

クラスの友人との繋がりがあると、さまざまな情報から取り残されることなく修学面も円滑に進みますが、逆に繋がりがない場合は、孤軍奮闘しなければならず苦労することも考えられます。相談できる人が一人でもいると、気持ちの面で助けられることも多いものです。思い切って自分から話しかけたり、気の合う人たちが集う場所を探したりしていきましょう。

◎学生相談室では、臨床心理学専門のカウンセラーが次のような相談に応じています。

- ・「大学の生活になじめない」・「入学後の目標がわからなくなった」・「クラスやサークルでの友人関係で悩んでいる」・「やる気が出なくて単位が取れない」・「進路のことを考えると不安」・「研究室の先輩や教員との関係で悩んでいる」

◎また、次のような専門領域の問題には各学部・学府の学生相談教員が相談に応じています。

- ・「専門ではどのような勉強ができるのだろうか」・「専門の履修や勉強の仕方が分からない」・「卒業後はどのような就職や進路があるのだろうか」

◎キャンパスライフ・健康支援センターに関することで、どこに相談したら良いか分からぬ場合は、コーディネート室が相談に応じています。

コーディネート室では、学内の総合相談窓口として、学生・教職員からの相談をお受けしています。相談内容をお聞きして、必要な学内外支援（医師・カウンセラー等）につなぐ役割を担います。医師、カウンセラー、障害学生支援スタッフ、教職員ともに連携して、学生サポートを行います。「どこに相談すればよいかわからない」、「同時に複数の問題を抱えている」等の場合は、一度コーディネート室へ相談してみませんか？電話やメールでの相談も受け付けていますので、お気軽に問い合わせください。（P.19参照）

3 不眠、不安、気分の落ち込みが起きたときには…

不眠について

哲学者であるイマヌエル・カントは、人生の苦労を軽減させる三つのものとして、希望、笑い、そして睡眠を挙げました。このように睡眠とは、人生を快適に送る上でとても重要な生理現象なのですが、現代人の実に20%が睡眠障害を抱えているそうです。睡眠障害は、睡眠時間(量)と睡眠の深さ(質)に問題がある状態を指し、ストレスや身体疾患によって生じます。つまり、睡眠は心や身体の健康状態のバロメーターと言えます。また睡眠障害(不眠)が続くと、心臓病や脳卒中などの身体の病気や、うつ病などの心の病気のリスクを高めることが知られています。従って、睡眠障害を早期に治療することが、他の疾患の予防にもつながります。

不安について

不安とは「対象のない恐れの感情」を表す言葉です。不安そのものは、危険や失敗を回避する上でとても有益で、心の警報機のような働きをしております。しかし、不安が過度になると仕事・学業・生活に悪影響を及ぼし、社会機能不全を引き起こします。不安が強度で社会的活動全般に支障をきたす場合を「病的不安」と呼び、症状が重ければ治療の対象となります。あなたが抱える不安が、1.些細なことで生じる、2.原因に比べて不相応に程度が強い、3.持続時間が長い、などの特徴がある場合は、「不安障害」という病的不安かも知れません。不安障害は特徴によって、全般性不安障害、パニック障害、强迫性障害、社交不安障害、PTSDなどに分類されております。

気分の落ち込みについて

人間はうまくいかないことが続いたり、悲しい出来事に直面したりすると、気分が落ち込み、意欲や行動力が低下します。通常このような気分の落ち込みは数日で軽減しますが、2週間以上、毎日続く場合は「うつ病」かも知れません。「うつ病」は気分の落ち込みの他に、何事にも興味が持てない、食欲がない、眠れない、疲れがとれない、集中力がない、などの症状がほとんど毎日現れ、症状が重い場合には「死にたい」と思うこともあります。また、うつ病ほど重症ではないけれど、精神的ストレスが原因で気分が減入り、行動に悪影響を及ぼす状態を「適応障害」と呼びます。「適応障害」は、一般的にはストレスが無くなれば症状が軽減または消失します。しかし、ストレスが続くと症状が悪化し、「うつ病」になる可能性もあります。

以上のような不調を自覚される方は、一度専門家に相談してみてはいかがでしょうか。各キャンパスに健康相談室があり、精神科医・心療内科医・内科医・保健師などが各相談に応じております。心の不調に伴う休学・復学相談、外部医療機関への紹介も可能です。尚、受診したことを含めプライバシーは守られておりますので、安心してご相談下さい。

4 障害に対する合理的配慮について知りたいときは

1. 障害のある学生が学ぶためには？

本学では、障害を理由とした差別を禁止し、合理的配慮を提供することによって、障害のある人々（学生・教職員）の修学、就労、研究、教育などの環境の整備を推進しています。

例えば、下記の内容が障害を理由とした差別になります。

- 聴覚障害のある学生が、体育の授業を希望したが、障害を理由に履修が認められなかった。
- 障害学生が、入寮を希望した際に、寮でヘルパーを利用することを求めたため、入寮を断られた。

○インクルージョン支援推進室では、障害のある学生が、学業・学生生活において十分に個性と能力が発揮できるようサポートをします。そのために、障害のある学生への教育的・心理的サポートや、修学機会の均等を確保するための合理的配慮の提供、アクセシビリティに関する啓発、障害者支援ピア・サポートー学生の育成などを行います。

2. 合理的配慮とは？

○障害のある人との平等な機会を確保するために、学校などが、教育の本質を損なわない範囲で障害の状態や性別、年齢などを考慮した変更や調整、サービスを提供することを「合理的配慮」といいます。具体的には、以下の①、②が挙げられます。

- ① 障害のある人も公平に参加できるよう、既存のルールや環境を改善、変更・調整したり、ルールに「例外」を認めること

(例)

耳が聞こえにくいため、ディスカッションの内容がわかるようにして欲しいと聴覚障害学生から申し出があった。そこで、ノートテイク（文字通訳）^{*1}をつけた。

*1 話し手の発言内容を筆記もしくはパソコン入力の方法で伝える方法のこと。



- ② 障害はそれぞれ多様であり、一人ひとり異なるため、個別の配慮内容をその都度検討し、提供すること

(例)

車いすユーザー学生、視覚障害のある学生から「教室への移動に困難を抱えている」と申し出があった。困難の内容は同じであるが、個々の障害に応じて、それぞれの配慮内容を個別に検討し、下記の配慮を提供した。

- ・車いすユーザー学生：移動しやすい教室への変更を行った。
- ・視覚障害のある学生：移動のサポート^{*2}を行った。

*2 教室までのルートや状況を声で説明したり、教室まで直接案内したりするなどの方法のこと。

○合理的配慮ガイドブックおよびそれぞれの障害についての内容・対応例：

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室のホームページに掲載しています。

<http://www.chc.kyushu-u.ac.jp/organization/barrierfree.html>

3. 合理的配慮の提供を受けるためには？

- 授業・試験・生活などに関する配慮・支援の検討をする場合は、「授業・試験・生活等に関する合理的配慮要望書」に記入して、学生支援課に提出ください。
- 「授業・試験・生活等に関する合理的配慮要望書」の記入及び作成、合理的配慮要望書の提出などに関する相談は、キャンパスライフ・健康支援センター（インクルージョン支援推進室）で受けることができます。
- 学生本人が配慮を申し出るのが困難な場合は、保護者などが代行することもできます。
- 具体的な配慮内容については、担当教員や所属学部・学府と相談し、建設的な対話を重ねていきましょう。
- 建設的な対話を重ねても解決に至らない場合は、「障害者支援推進専門委員会」に不服申立ができます。学生支援課に申し出て下さい。
- より良い修学環境の構築に向けて、実施された配慮内容については、モニタリングを行います。

- 「国立大学法人九州大学における障害を理由とする差別の解消の推進に関する規程」と「障害を理由とする差別の解消の推進に関する実施要領」：

本学では、障害を理由とした差別を禁止し、合理的配慮を提供するために、規程などを定め、本学ホームページに掲載しています。

<https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/publication/handicapped-support>

（「九州大学について」→「公表事項」→「障害者支援について」）

- 障害・疾患のある学生に対する修学支援の流れ：

支援の流れを、本学ホームページに掲載しています。

https://www.kyushu-u.ac.jp/f/33466/shugakushien_h300423.pdf

4. アクセシビリティについての理解を深めるために－障害者支援ピア・サポーター育成－

○アクセシビリティとは、「社会的、制度的、心理的な障壁の除去を進めることで、障害の有無や身体的特性などの違いに関係なく、全ての人が利用しやすい、参加しやすい」ことを指します。

○アクセシビリティに関する知識的理解と体験的理解の両方を深めるために、下記の授業が開講されています。これらの授業を受講することで、アクセシビリティリーダー育成協議会のアクセシビリティリーダー認定資格の受験資格を得ることができます。

【基幹教育総合科目：フロンティア科目】

- ・バリアフリー支援入門：障害の知識的・体験的学習（発達障害、精神障害、視覚障害、肢体不自由、病弱・虚弱など）
- ・アクセシビリティ入門：支援機器の技術習得の実習や社会資源見学など
- ・アクセシビリティ支援入門：聴覚障害の知識的・体験的学習、手話の言語学的理解、情報アクセシビリティ支援技術など
- ・ユニバーサルデザイン研究：教育学、心理学、脳科学、建築学、福祉工学、法学、などの観点によるユニバーサルデザインの学び

【高年次基幹教育】

- ・アクセシビリティマネジメント研究：学生の相互援助力を高める支援マネジメント力の習得
アクセシビリティに関する授業は教育学部でも開講しています。

障害者支援ピア・サポーター学生について

九州大学では、学内の施設、情報のアクセシビリティの向上や障害者への支援を行う障害者支援ピア・サポーター学生を募集しています。障害者支援ピア・サポーターとしての活動は、①施設のバリアフリー（バリアフリーマップの作成）、②情報保障（PCノートテイク、手話）、③広報活動（Facebook・Twitter投稿、啓発ポスター作成）、④研修活動など多岐に渡り、文系理系問わず、それぞれ専門性を活かした活動を行っています。

上記の授業で身につけたアクセシビリティに関する知識を実際に生かす場となります。このような、一人ひとりの学生の理解の向上、および実際の支援活動を通して、障害のある人々（学生・教職員）に取ってアクセシビリティの高い学びの場の創成につながっていきます。

障害・社会の見方が変わる
気づき「スイッチ」ON!



問い合わせ先

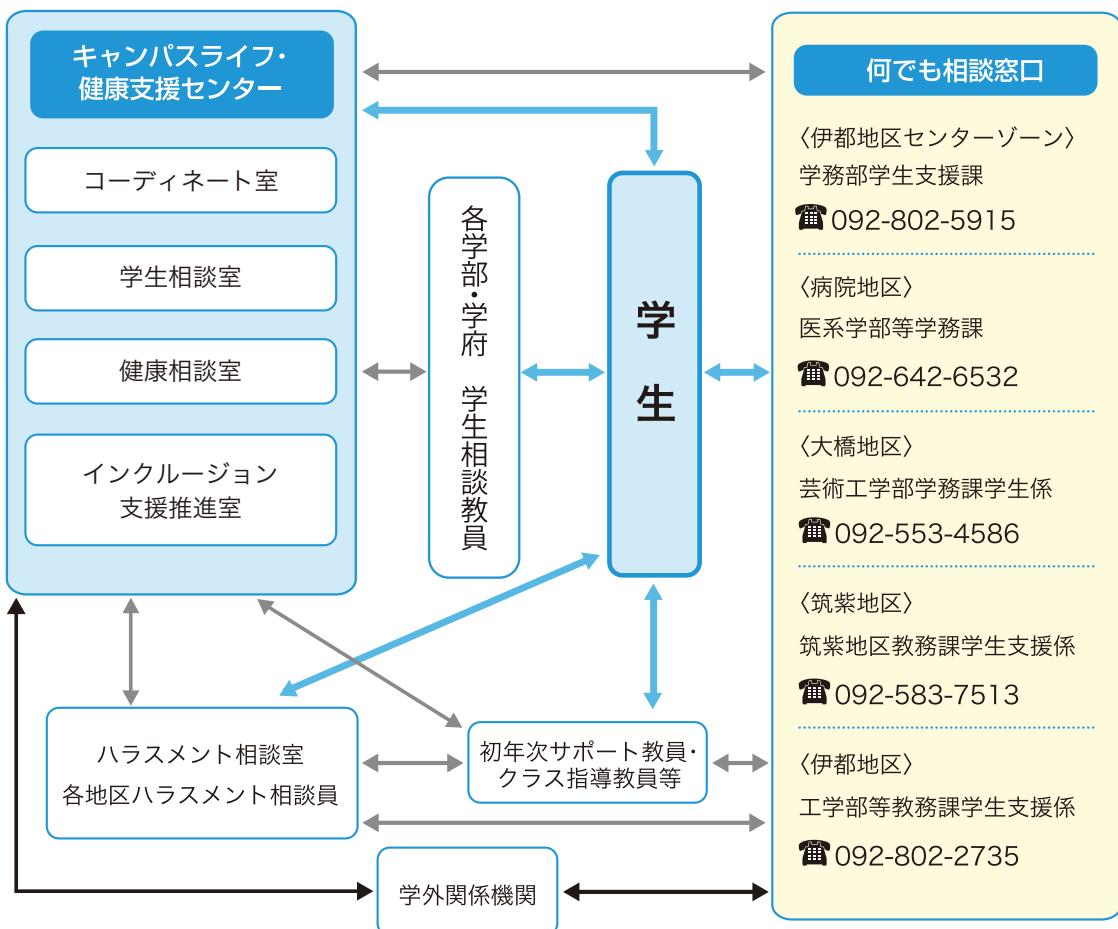
キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室
TEL&FAX 092-802-5859 E-mail:inclusion@chc.kyushu-u.ac.jp

5 どこで相談したらいいか迷う場合は

「どこに相談したらいいかわからない」「とにかく困っていて、どうして良いかわからない」と思う時は、下記の「何でも相談窓口」にご相談ください。

この窓口は、電話での相談にも応じています。事務職員が対応しますので、気軽に相談してください。相談内容によっては、学内・学外の関係機関を紹介します。

■学生相談体制



相談窓口

時間内

キャンパスライフ・健康支援センター（伊都地区センターゾーン ピッグさんど2階）

健康相談室
学生相談室
コーディネート室

☎ 092-802-5881

伊都地区センターゾーン分室 インクルージョン支援推進室 ☎ 092-802-5859(電話・FAX)

伊都地区ウエストゾーン分室 健康相談室・学生相談室 ☎ 092-802-3297

大橋分室 健康相談室・学生相談室 ☎ 092-553-4581

病院分室 健康相談室・学生相談室 ☎ 092-642-6889

筑紫分室 健康相談室・学生相談室 ☎ 092-583-7685

各地区の「何でも相談窓口」

時間外
緊急時

警察 ☎ 110
救急医療情報センター

救急 ☎ 119
☎ 092-471-0099

6 心の危機から命を守る

■みんなで防ごう自殺

学生生活や仕事・プライベートな出来事で多くの強いストレスを抱えてしまうと、人は誰でもうつ病やストレス関連疾患などに陥ってしまう可能性があります。その時に誰にもこころを打ち明けずに孤立してしまうと、絶望感が強くなり、ひきこもったり、自らを傷つけたり、失踪したり、最悪の場合は死を選んでしまうこともあります。

私たちは、教職員も含め縁あって同じ九州大学というコミュニティで過ごすことになった仲間です。一人の人が抱える問題は単純ではなく、誰か一人がその全てを解決できるようなものではありませんが、お互いに困っている人に手を差し伸べ合って、支え合っていくことが大事です。

人との絆の感じにくい時代ですが、悩み果て、困っている人がいたら、その人に必要な支援を提供出来る窓口につないであげてください。また、自分が困ったら、勇気を出してこの人なら、という人や家族、教職員にそっと心を打ち明けて下さい。

■心の不調のサイン

心の不調のサインは以下のようなものがあります。友人が以下のようなことで苦しんでいたら声をかけて下さい。また自分がこのような心の危機に陥ったら相談に来て下さい。

- 急に学校を休みがちになる
- 眠れない、早朝に目覚める
- 食欲がない
- 気持ちがふさぎ込む
- 気持ちに強い波があたり、毎日が苦痛でたまらない
- 自分を無価値だと思う、自分をひどく責める
- 身体の具合があちこち悪いなど、とりとめのない訴えを訴える
- 就職・進路が決まらずに絶望感に苛まれる
- 身近整理をしたり、どこかへふらっと出て行く
- 最近大切なものや人を続けて失った
- 人からの接触を避け、連絡が全く取れなくなる

特に、睡眠の質がわるく、食欲が落ちたりすることは、心の危機がすいぶん進行していることを表します。

友人や大事な人から
相談を受けたとき、
または気づいたときの対応

- まずは声をかけて、慌てず落ち着いて静かな環境でゆっくり話を聴きましょう。
- 批評せずに、そのまま話を聴いて、わかる範囲でつらさを理解しましょう。
- 1人で対応するのが難しいときは、誰かに応援を頼んで、協力体制を作りましょう。
- 安全が確保出来ないときは、家族・保護者へ連絡をとることを考えましょう。

II からだ編

1 飲酒について

■飲酒について

大学生活に入り、未成年者以外の在校生・新入生には飲酒の機会が多くあるものと思います。未成年者が飲酒をすることはもってのほかですが、成人となつても飲酒にはマナーが必要です。飲酒の経験のない新入生はもちろん、迎え入れる在校生も過度の飲酒は控えなければなりません。なによりも、飲酒を強要したり、盛り上げるためにイッキ飲みを行ったりすることは厳に慎まなければなりません。

“イッキ飲み”は生命を脅かす大変危険な行為です。大学生のイッキ飲みによる死者数は平成に入つてからだけでも、56人以上に上ります。急性アルコール中毒患者数も減ることなく増加し続けています。なお、日本人の約半数は、体質的にアルコールが全く飲めない、少量しか飲めないということがわかっています。

また、習慣的な飲酒は記憶力や学習能力にも悪影響があり、それは若い人ほど強く出るようです。法律で20才未満の飲酒を禁じているのには理由があるのが判ると思います。

アルハラの定義5項目

【アルハラ】

アルハラとはアルコール・ハラメントの略。飲酒にまつわる人権侵害。

1. 飲酒の強要
2. イッキ飲ませ
3. 意図的な酔いつぶし
4. 飲めない人への配慮を欠くこと
5. 酔ったうえでの迷惑行為

急性アルコール中毒の救急搬送数



「酔い」のメカニズム 「酔う」とは脳がマヒすることである。



ほろ酔い

血中濃度
0.02%～0.1%

日本酒1～2合、
ビール1～2本に相当

大脳皮質がマヒ。理性の抑制
がはざれる。高気分がほぐ
れ、リラックスできる。
→ここまでが適量



酩酊

血中濃度
0.1%～0.2%

日本酒3～5合、
ビール3～5本に相当

大脳辺縁系にマヒ。いわゆる
「酔っぱらい」。足元がふらつ
く、ロレツが回らない。
→飲み過ぎ
飲むのはやめよう！



泥酔

血中濃度
0.2%～0.3%

日本酒5～7合、
ビール5～8本に相当

脳全体がマヒ。脳幹や脊髄に
も及び始める。酔いつぶれ
→吐いた物がノドに詰ま
って窒息死も！
絶対に一人にしないで！



昏睡⇒死

血中濃度
0.3%～0.4% (昏睡)
0.4%以上(死)

日本酒7合～1升、
ビール8～10本(昏睡)

日本酒1升以上、ビール10本
以上(死)脳幹や脊髄もマヒ。
呼吸中枢の延髄へ。たたいて
も、つねっても反応しない。
→すぐに救急車！

ASKイッキ飲み・アルハラ防止のページ(<http://www.ask.or.jp/ikkialhara.html>)より

2 食生活

■食事・睡眠をしっかりとって健康的な生活を

大学生になると生活が不規則になりがちで、夜更かしや朝寝坊により睡眠のリズムが乱れ、寝付きが悪い、熟睡できないといった睡眠の問題を抱えてしまう人もいます。

朝日を浴びよう

朝日を浴びると、全身に「朝だよ」と情報が伝わります。

朝なかなか目が覚めない人は、カーテンを開けて朝日を浴びてみましょう！



朝食で一日のリズムをつくろう！

朝食をとることで、代謝が上がって体温も上がり、日中の活動に向けた身体の準備ができます。また食べることで、私たちの身体の中にある体内時計をリセットし、生活のリズムを整える働きがあります。

また、大学生の食生活を見てみると、面倒だからと食事を抜いたり、簡単なもので済ませたり、好きなものばかり食べたりといった問題が多く見受けられます。

3 食きちんと食べよう

特に朝食は、一日元気で過ごすための活動エネルギーとなります。

おにぎりやパン・スープなど軽食でよいので、毎朝食べましょう。



野菜を食べよう

これまで九大生を対象に実施した栄養調査では、野菜、豆製品(豆腐・納豆)、海藻類(海苔・ワカメ・昆布)が不足していました。これらの食品は、身体の調子を整え、免疫力を高めます。食物繊維も多く含んでいるので、便秘の予防にもなります。

野菜をたくさんとるコツは …



- ・単品メニューより、定食を食べよう
- ・付け合わせ野菜も残さず食べよう
- ・お財布に余裕がある時は、野菜サラダをプラスして食べよう
- ・味噌汁やスープを具だくさんにして
- ・電子レンジで蒸してポン酢で食べたり、鍋にするとたくさん食べられる

健康相談室では、体重や血圧の測定、食事に関する相談ができます。

ぜひ、利用してみてください。

■体調が悪い時の食事

風邪をひいたり、お腹をこわして下痢になったり、体調が悪い時には、消化のよいものを食べて、安静にしましょう。

○消化のよい食べ物

- ・柔らかく煮たもの
- ・温かいもの
- ・脂肪分の少ないもの
- ・食物繊維の少ないもの



おかゆ・雑炊



うどん



湯豆腐



ゼリー



食パン(耳除く)



バナナ

×消化の悪い食べ物

- ・生もの
- ・硬いもの
- ・揚げ物や炒め物
- ・香辛料



サラダ(生野菜)



豚カツ



唐揚げ



カレーライス



コーヒー



香辛料

また、水分はじゅうぶんに取ってください。スポーツ飲料などを薄めて飲んでもいいです。

3 喫煙について

九州大学では、2019年9月から敷地内全面禁煙となります。これは、受動喫煙による健康被害防止を目的として制定された改正健康増進法が2020年4月に全面施行されることによる措置です。2003年にWHOで策定された「タバコ枠組み規制条約」は、「たばこの消費およびたばこの煙に晒されることが健康、社会、環境および経済に及ぼす破壊的な影響から現在および将来世代を保護すること」を目的としており、我が国も批准していて、改正はこの世界的な流れを受けたものです。

我が国の調査で、本人は一切喫煙しないも関わらず、受動喫煙を受けたことによって亡くなる方は、毎年1万5000人に上ると推計されています。肺がん・虚血性心疾患・脳卒中がその主な原因ですが、それ以外にも受動喫煙によって多くの疾患が引き起こされます。受動喫煙は皆さんを考えているよりも深刻な問題です。

受動喫煙だけではなく、最近では三次喫煙という概念が出てきています。喫煙を終えた人や喫煙者がいた環境からタバコに由来した健康被害を受けることを指しています。エレベーター・タクシーに乗り込んだ際の臭いは思い当たることがあるでしょう。不快であることが問題なのではなく、揮発などで吸いこむタバコ由来の化学物質に発がん性を含め有害性があることがすでに証明されています。したがって、多数の人間が利用する施設で受動喫煙を防止するには、喫煙場所を撤廃する以外に方策はありません。

学生である皆さんのが、社会に出て中核となって働くと考えられる10~20年後には、喫煙習慣を持っているだけで様々な局面でマイナス評価になる時代になっていることは間違ひありません。現在でも、生命保険では喫煙者と非喫煙者で保険料の差別化は行われていますし、今後その傾向は拡大するでしょう。また、喫煙習慣を持つだけで就職活動のエントリーシートすら受け付けない上場企業も増えてきています。喫煙は、皆さんの将来に確実に悪影響しか与えません。

現在、喫煙習慣のない人は今後も喫煙しないよう、現在喫煙している人は学生の間に禁煙して非喫煙者として社会に出てください。

最近、加熱式タバコ(iQOS・Ploomtech・glo)が流行していますが、タバコと変わらず、ニコチンへの依存は持続し、健康影響も紙巻きタバコと同程度であると考えられます。加熱式タバコのパンフレットにある「有害物質9割減少」は、タバコ煙に含まれる5300種類の化学物質のうち、200種類以上ある有害物質の中のわずか9種類に対してのみです。さらに、これらの物質はわずかであっても、人体に吸収されるべきではない有害物質です。また、加熱式タバコ使用で周囲に拡散するエアロゾルには上記の有害物質が含まれており、このエアロゾルによって受動喫煙と同じ健康被害が引き起こされます。

キャンパスライフ・健康支援センターでは、禁煙を希望する学生・教職員を対象に禁煙支援プログラムを開催しています。これまでに学生・教職員あわせて67名が1年以上の禁煙に成功しています。まずは話に来てみませんか？

4 インフルエンザ

毎年冬になると、ワクチン接種や流行状況についての報道があり、みなさんもインフルエンザに罹らないようにと気を遣っているのではないか？2009年には、全世界で新型インフルエンザのパンデミックが発生したことを覚えているでしょう。

このパンデミックの際、九州大学では学生のみなさんにインフルエンザの症状があれば病院をすみやかに受診し、診断が出た場合には大学へ報告をしてもらい公認欠席（公欠）として休んでもらうお願いをしていました。学生のみなさんの協力のおかげで、学内での感染拡大を予防することができ、休校措置を行うような大流行にならずに済みました。

2010年以降も、みなさんの協力によりインフルエンザに罹った際の報告を徹底してもらうことで、学内での大規模な感染拡大は起こっていません。今後も、インフルエンザになった際には、報告をした上で公認欠席として学校に出校しないよう協力をお願いします。

インフルエンザは、通常のかぜとは異なります。A型もしくはB型のインフルエンザウイルスに感染することで発症する疾患です。インフルエンザにはワクチンがありますが、接種すればインフルエンザに絶対にかかるない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があることが示されています。ワクチン接種が増えれば小児・高齢者の重症例を減らすことが可能ですし、感染拡大もある程度抑えることができます。

抗インフルエンザ薬（タミフルなど）の効果は、ウイルスの増殖を抑えることによって、インフルエンザ症状を有する期間を短縮することです。発症後48時間以内の服用が必要ですし、症状は軽くなってしまっても、インフルエンザウイルスを排出する状況は続きますので、「発症した後5日を経過し（発症翌日から5日間）、かつ、解熱した後2日を経過する（解熱翌日から2日間）まで」は出校は控えるようにしてください。

インフルエンザに限らず感染症予防の基本は十分な睡眠と栄養を取り規則正しい生活を送って体調管理をすることです。その上で手洗いや症状があるときのマスク着用など適切な衛生習慣を持続して行うことで自分自身の感染と他の人への感染を防ぐことができます。日々、健康的な生活を送ってください。

5 麻疹・風疹などの学校感染症

2018年3月に始まった沖縄での麻疹の流行や2018年9月頃からの首都圏における風疹の流行は記憶に新しいことと思います。最終的に101名までに広がった沖縄の麻疹流行の原因是、2007年に起こった多くの高校と大学で休校をもたらした麻疹流行の原因と同じです。我が国では、2007年当時麻疹の流行は減っていました。そのため、麻疹に罹ったことがない人や麻疹ワクチンを接種したことがない人が増えている状況でした。さらに、ワクチンを接種していくも10年以上経過して免疫力が弱くなった人が増加したことによって、日本人集団全体としての免疫保有率が低下したために、2007年の麻疹流行は引き起されたと考えられています。

麻疹・風疹には特効薬はなく、予防するしかありません。ワクチン接種が唯一の予防法ですが、2007年の麻疹流行以前はワクチン接種後に免疫が低下していくということは一般にはあまり知られていませんでした。現在、麻疹ワクチン・風疹ワクチンともに2回接種が原則です。一回だけの接種では感染を予防する抗体価が年々下がってしまい、感染する可能性が出てきます。このため、2008年から2012年まで中学1年生と高校3年生の相当年齢で麻疹ワクチンの追加接種が行われました。この際にワクチン接種をした人もいると思います。このような対策の効果もあり、2015年3月に我が国は麻疹の排除状態となりました。現在、日本固有の麻疹はなくなり、国内で麻疹が発生した場合は全て輸入感染症になります。2018年の沖縄の麻疹も海外から持ち込まれた麻疹ウイルスに起因するものです。

麻疹および風疹の罹患歴・ワクチン接種歴について、ご家庭や母子手帳などの記録を確認の上、接種の必要があり、接種可能な人は、ワクチン接種を受けて下さい。

詳しい情報は、キャンパスライフ・健康支援センターHPをご覧下さい。

麻疹・風疹のように自分だけではなく、他人へも健康被害を広める恐れのある感染症を十分に理解し、感染しない、感染を拡大させない行動をとることが重要です。

学生時代に海外へ出かけ、見聞を広めるということは非常に有意義なことです。しかし、日本国内とは異なり、衛生状況が悪かったり、感染症が流行していたりする地域があることも事実です。結核や寄生虫疾患などが蔓延している地域は世界にはまだ数多く存在します。これらの感染症の流行地に何の予備知識もなく入っていくということはお勧めできません。海外旅行を計画する際には、訪れる国で流行している感染症や風土病について十分な知識を得て、十分留意しながら見聞を広められることを希望します。

6 結核

2009年に、若い芸能人の結核罹患が報道されたことは皆さんもご存じでしょう。

そうは言っても“結核は過去の病気”だと思っている人は少なくないのではない
でしょうか？しかしながら、平成29年の統計では、年間16,789人の新規患者
が発生し、2,303の方が亡くなっています。つまり、結核は1日に46人の
新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症であり、



日本は現在でも結核の蔓延国の一つなのです。結核の早期発見・早期治療のために必ず学生定期健康診断を受けましょう。

結核に限らず、感染予防で大切なことは、規則正しい生活を送り、抵抗力のある状態を保つことです。疲労、睡眠不足、ストレスには気をつけましょう。

感染症はどこにでもあると考えて注意することが大切です。キャンパスライフ・健康支援センターのHPでは、インフルエンザ情報をはじめとして流行しつつある感染症の最新情報を掲載しています。参考にしてください。

7 性行為感染症

厚生労働省エイズ動向委員会の2017年間報告によると、国内のHIV感染者およびAIDS患者報告はあわせて1,389件となっており、2004年以降14年連続で1,000件を越えています。実際に1日あたり約4件の報告です。2017年1年間の新規HIV感染者数は、976件であり、AIDS患者数は413件でした。新規HIV感染者数と新規AIDS患者数はここ数年横ばいの状態ですが、すでにHIVに感染した人がAIDSを発症することで今後はAIDS患者数は増加していくことが予想されます。

感染経路は日本国籍男性では同性間性的接触が最も多く、次いで異性間性的接触ですが、日本国籍女性では感染経路はほとんど全て異性間性的接触です。新規HIV感染者の報告が多い地域として、2011年以降九州は増加傾向を示しています。1990年代から、異性間の性的接触による感染の機会が増加しており、常にその危険性を考慮した行動が必要だと言えます。

性感染症は、HIV感染だけに限りません。性器クラミジア感染班、淋病様疾患、性器ヘルペスなどが代表的ですが、性器クラミジア感染症が1998年以降急激な勢いで増加しています。性器クラミジアなどの性感染症にかかっていることでHIV感染の危険性は2～5倍高まると言われています。

性感染症の危険性を減らす唯一の方法はコンドームの使用です。また、不特定多数との性交渉を避けることが有効です。万一かかってしまった場合は、パートナーと同時に治療を行うことが重要です。どちらか一方が治療を行っても、他方が無治療であれば再び感染するからです。また、とくに女性では性感染症にかかっても自覚症状が乏しいことが少なくないことを知っておきましょう。性感染症の不安がある場合は、遠慮無く健康相談室に相談に来て下さい。必要に応じて適切な医療機関への紹介もしています。もちろん、個人情報は厳守されますので安心して下さい。また、匿名で性感染症に関する相談ができ、無料でエイズやクラミジアの検査も受けられる福岡市の窓口（エイズダイヤル：下記参照）も利用可能です。

※性感染症に関する相談(エイズダイヤル)日時：平日午前9時～午後5時(祝日及び12月29日～1月3日を除く)

※ 性感染症に関する相談(エイズダイヤル)

中央区保健福祉センター (中央保健所)	☎ 092-712-8391	城南区保健福祉センター (城南保健所)	☎ 092-822-8391
東区保健福祉センター (東保健所)	☎ 092-651-8391	早良区保健福祉センター (早良保健所)	☎ 092-846-8391
博多区保健福祉センター (博多保健所)	☎ 092-441-0023	西区保健福祉センター (西保健所)	☎ 092-891-0391
南区保健福祉センター (南保健所)	☎ 092-541-8391		

8 体調が良くない時の相談や診療は・・・

体調がよくない時は、できるだけ早く医師にみてもらいましょう。学内には健康相談室があり、医師や保健師がいますので、気軽に相談してください(P19相談窓口一覧参照)。必要があれば、学外の適切な病院への紹介も行います。

9 学生定期健康診断は毎年必ず受けましょう

健康管理は、自分の健康に関心を持つことから始まります。健康診断では、身長・体重・血圧・胸部X線検査などが受けられます。年に1回、健康診断を受けましょう。また、健康診断を受けた人には、健康診断証明書が発行されます。

10 入学後、ひとり暮らしや寮生活をはじめる方へ

入学後親元を離れて、一人暮らしや寮生活をはじめる方は、入学後の体調不良時に備えて、健康保険証と救急用品をご準備ください。

■健康保険証

クリニックや病院など、医療機関を受診する際に必要です。

個人カード型の方はそれぞれのカードを、家族一体型の方は遠隔地用保険証を準備しましょう。発行窓口は、保護者加入の保険証の窓口と同じです。

国民健康保険に加入する人は、居住地の区役所や市役所で手続きをしてください。

早めに申請して、準備をお願いします。

■救急用品

いざ具合が悪くなつてから準備を始めるのはつらいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に準備しておきましょう。

- 体温計（必ず持っておいてください）
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- マスク



咳工チケットを守りましょう！

- ・咳、くしゃみ、鼻水、発熱の症状がある人は、**マスクを着けましょう。**
- ・咳やくしゃみを押さえたり、鼻をかんだティッシュペーパーは、フタ付のゴミ箱に入れる、ポリ袋に入れてしばるなどして捨てましょう。手洗いも忘れずにしてください。



第3章 防災

1 災害に備えて

- 大学や住んでいる市区町村の役所への現住所の届出や変更時の届出を平素から確実に行っておきましょう。
- 地域における防災対策や避難場所などに关心をもち、防災訓練などには積極的に参加しましょう。
- 災害時には各学生係等や友人などに出来る限りの連絡をしましょう。
- 身近にある危険物類の所在について平素から十分注意をしておきましょう。
- 落下物の防止と、とっさの待避場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 非常持ち出し品と、その位置を確認しておきましょう。
- 携帯ラジオ、懐中電灯、応急工作物(ジャッキ・バール・金づちなど)や医療品等は決めた場所にまとめておきましょう。



2 火災の予防

火気注意！

下宿先やアパートにおいても、火の始末には十分注意しましょう！

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ● やむなく火気を使用するときは、その周囲の配置物などに注意！特に電気器具の使用にあたっては、漏電等の事故がないように。 | ● 暖房器具使用後は必ず消火確認を！ |
| ● 施設内の焚き火は厳禁！ | ● 施設使用終了時には必ず火気の点検を！ |
| ● タバコの投げ捨て禁止！ | ● 廊下、階段等に通行又は避難の障害となる物品等を置かないように。 |
| ● 暖房器具の周辺に燃えやすいものを置かないように。 | ● 消防訓練等には積極的に参加し、役割等を確認しておきましょう。 |
| ● コンセント容量を超えた配線をしないように。 | |

万が一火災にあったら



119番へ

緊急時の対応については、
P37～P38及びP40～P45
を参照してください。

3 災害発生時の対応

1.火災発生時の対応

- (1) 早く知らせる
 - ① 「火事」ということを大声で叫び、近くの人に早く知らせるようにする。
 - ② 非常ベルがあれば使用し、慌てずに119番に通報する。
- (2) 早く消火する
 - ① 身の安全を守るための脱出口を確保してから、バケツ、消火器、濡れた布などを使って消火に当たる。ただし、薬品火災に

火災発生時の三原則

- ①早く知らせる
- ②早く消火する
- ③早く避難する

については、消火器及び水を使用できないものがあるので注意する。

※火災は原則として天井に火が燃え移らない場合は消火可能

② 必要に応じて自衛消防隊を編成し、消火活動に当たる。

③ 消防隊が到着した場合には、火災の延焼状況を報告するとともに、可能な範囲で消火活動に協力する。

(3) 早く避難する

火が大きくなった時には無理な消火をしようとせず、次の要領で素早く避難する。

① タオルやハンカチで鼻と口を覆い、煙を吸わないようにできるだけ姿勢を低くして避難する。

② 煙で前が見えない場合は、壁に手を当て方向を確認しながら避難する。

③ 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉め、延焼をできるだけ止める。

④ 一度避難したら再び戻らない。



地震発生時の三原則

- ①その場に合った身の安全の確保
- ②出口の確保
- ③すばやい火の始末

2.地震発生時の対応

(1) 地震発生時

○研究室、事務室、教室等にいるとき

① テーブルや机の下に身を隠し、落下・転倒物（書棚、黒板、蛍光灯等）から身を守る。

② ドア付近にいる人は、ドアを開け出口を確保する。

③ 窓際にいる人は、窓ガラスの飛散を防ぐためにブラインドやカーテンを閉め、急いで窓際から離れる。

○実験室にいるとき

① すぐに火の始末をし、電気器具などの電源を切る。揺れが大きく火の始末が不可能な場合は、まず身の安全を図る。

② 火災が発生した場合、揺れがおさまってから消火器で初期消火活動を行う。消火不能の場合は、部屋のドアを閉めて直ちに避難する。

③ 二次災害防止のため、危険物の取り扱いに十分注意する。

○廊下にいるとき

① 壁が崩れてくる恐れがあるので、衣服や持ち物などで頭を覆い、速やかに近くの教室等部屋の中に避難して机の下にもぐる。

② 近くの教室等部屋に入れない場合は、落下の恐れがあるものの下から離れ、衣服や持ち物などで頭を覆ってかがみこむ。

○エレベーターに乗っているとき

① 全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる。

② 途中で停止した場合は、非常ボタン又はインターホーンで外部に救助を求める。

○図書館、体育館、食堂等にいるとき

① 落下・転倒の恐れがある物（本棚、ロッカー、自動販売機など）から離れる。

② 使用中の電気器具の電源を切る。

○屋外にいるとき

① 建物やブロック塀等倒壊の恐れのあるものから離れる。

(2) 地震沈静化後

① 地震沈静化後は近くの避難場所に避難する。

② 研究室や事務室等でお互いに安否を確認し合う。

3.風水害発生時の対応

(1) 風水害発生時

① 気象情報に注意しながら、自分の居室のある建物の点検を行い、必要に応じて補強する。また屋外の飛散する恐れのある物を屋内に搬入する。

② 大木やブロック塀等倒壊の恐れのあるものから離れる。車やバイク等も必要に応じて移動させる。

③ 低地においては土壌を準備するなど、浸水防止に努める。

④ カーテンやブラインドにより窓ガラスの飛散に備えるとともに、窓ガラスから離れる。

⑤ 土砂崩れ等が想定される地区においては、早めに避難準備を進める。

風水害発生時の三原則

- ①気象情報に気をつける
- ②点検補修は早めに
- ③避難の準備を

■安否確認システム（ANPIC）

九州大学では、大規模災害等の危機発生時における安否確認を迅速かつ確実に実施するため、「九州大学安否確認システム（ANPIC）」を導入しています。

福岡県及び福岡県に隣接する県で「震度5強」以上の地震が発生した場合や、その他大規模災害等が発生した緊急時に、登録メールアドレス（学生基本メールや学生ポータルに登録している携帯アドレス等）に安否を確認するメールが一斉送信されます。スマートフォン等をお持ちの学生の皆さんには、初期設定（本登録）を済ませ、アプリやLINEで通知や報告を行える設定にしておいてください。また、普段ガラケー等を使用している人は携帯等のメールアドレスを追加してください。

危機発生時には速やかに身の安全を確保するとともに、自身の安否状況について必ず大学本部に報告してください。

●もっと詳しく知るには

九州大学安否確認システム（ANPIC）

<http://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/approach/risk-management/>

●初期設定（本登録）サイト

<https://anpic-kyushu-u.jecc.jp/kyushu-u/regist/>



●問合せ先

・安否確認システム 総務部総務課総務第一係 anpic@jimu.kyushu-u.ac.jp

■災害発生時の緊急連絡

大学構内で災害が発生した場合は、速やかに所属事務部（勤務時間外は守衛所）に連絡してください。

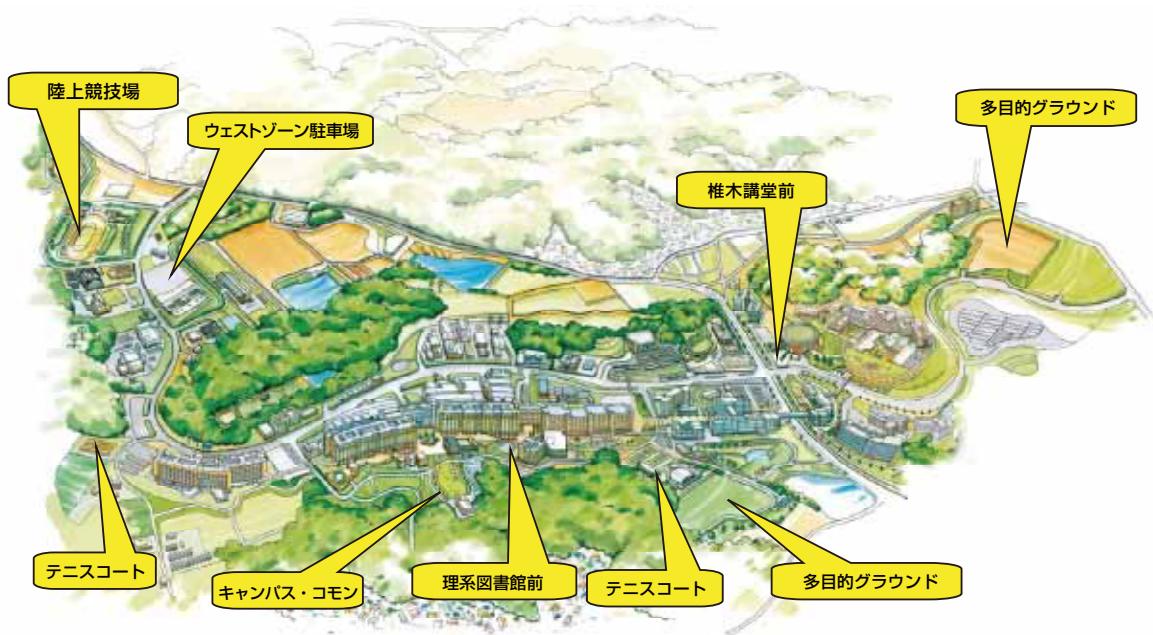
各キャンパスの守衛所の連絡先

伊都キャンパス（ビッグオレンジ前）	☎ 092-802-2305 または 内線(90) 166
箱崎キャンパス（正門）	☎ 092-642-2196 または 内線(99) 8888
病院キャンパス（東門）	☎ 092-642-6019
〃 (病院南棟1階時間外受付)	☎ 092-642-5019
筑紫キャンパス（大野城門）	☎ 092-583-7117
〃 (春日門)	☎ 092-583-7135
大橋キャンパス（門前）	☎ 092-553-4428

■各キャンパスにおける避難場所

本学では、災害発生時に、学生・教職員を安全に保護するため、各キャンパスに避難場所を指定しています。有事に備えて、必ず確認しておいてください。

伊都地区



箱崎地区



病院地区



筑紫地区



大橋地区



4 海・山の事故防止

海や山での若者の事故が全国的に多発しています！悲惨な事故は、あなたの将来にも大きな影響を及ぼし、家族の悲しみも計り知れません。海や山へは入念な計画をもって安全第一に行動してください。スケジュールを各学生係等に届けておきましょう。

万が一事故にあったら ▶ 各学生係等に連絡を！

「正課・課外活動の安全対策」
(P.35)の項も読んでください。

5 海外渡航するあなたへ

- 海外渡航前に、海外渡航の届け出を各学生係等へ必ず提出しましょう。
- 海外渡航時は外務省海外渡航サービスへの登録が必須です。
(3ヶ月未満の場合・・・たびレジ、3ヶ月以上の場合・・・ORR net)
以下 URL よりご登録ください。
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>
- 無理なプランは避けましょう。
- 在外公館のアドバイスや勧告には従いましょう。
- 健康管理や携行医療品について、医師のアドバイスを受けましょう。
- 事件・事故にあったら、在外公館、九大関係者（指導教員、研究室、所属学部・学府学生担当係、留学課など）、及び家族へ連絡・相談を！



第4章 ハラスメント

1 ハラスメントの防止・対策

ハラスメントは、学生や職員の修学、就労、教育又は研究のための環境を著しく損なう行為として、本学では、その防止・対策に努めています。

ハラスメントのない健全で快適なキャンパス環境の実現のために、私たち一人ひとりがこれらの問題についての理解を深め、真摯な態度で取り組みましょう。



気を付けてください！

- セクシュアル・ハラスメントとは、行為者の意図に関わらず、他者を不快にさせる性的な言動のことです。上下関係や立場を利用した交際や性的関係の強要、性的な言動への対応によって利益又は不利益を与える行為、相手や周りの望まない性的な言動・画像の掲示、性差別的な言動、などがあります。
- セクシュアル・ハラスメントは、特に先輩と後輩、上司と部下、指導教員と学生といった力関係の中で多く起こります。また、男性から女性に対するものだけでなく、場合によっては女性から男性に対して、あるいは同性間においても起こり得ます。
- 性的指向（恋愛・性的感情がどの性別に向かうかということ）または性自認（自分がどのような性別であるかという認識）にかかわらず、セクシュアル・ハラスメントに該当することがあります。
- パワー・ハラスメントとは、大学における地位（パワー）や影響力を利用して、嫌がらせなどの言動を繰り返すことを指します。それが、教育・研究に関わるときにはアカデミック・ハラスメントと言い、たとえば、研究や就職の妨害、指導放棄、威圧的な言動や叱責などがあります。
- パワー・ハラスメント、アカデミック・ハラスメントは、地位が上の者から下の者に対してなされる場合だけでなく、数の上での優位を利用するなどして、下位の者から上位の者に対してもなされることがあります。
- 妊娠・出産・育児休業・介護休業等を理由とするハラスメントとは、妊娠又は出産に関する制度又は措置の利用に関する言動により就業環境が害されるもの、育児休業・介護休業等の利用に関する言動により就業環境が害されるもの、妊娠したこと、出産したことその他の妊娠又は出産に関する言動により就業環境が害されるものなどがあります。
- 上記のハラスメント以外にも、教育・研究・就業とは離れた場でのハラスメントが考えられます。不当な仲間はずれやいじめ、飲酒の強要や酔った上で迷惑行為、不正行為の強要、自分の支持する宗教や思想にしつこく関与を求めることがあります。

例えば、こんなことがセクシュアル・ハラスメントになります

- 「単位をあげる」「昇進させる」を条件に交際を強要し、誘いを断ると、成績や評価で不当な扱いをする。不必要に身体に接触し、それを拒否されると怒ったり、嫌がらせをしたりする。
- 「女性は…」、「男のくせに…」など性別に関するステレオタイプ的な発言をする。
- 飲み会の席などでお酌をすることや、カラオケでデュエットをすることを強要する。
- 同性愛や性別違和を抱える人に対して差別的な扱いをする。

例えば、こんなことがアカデミック・ハラスメントになります

- 教員が特定の学生に対してだけ研究指導をしない、もしくは、過度に厳しく指導する。
- ゼミやセミナーなどの人前で罵倒したり、「君はいくら言ってもダメだね」、「無能だ」など、人格を否定するような発言を繰り返す。
- 学生の卒業や就職の妨害をする。正当な理由なく単位を与えない。
- 正当な理由なく、不利なかたちで論文著者名を変更したり、研究チームから除外する。実験機器や試薬等を使わせない。

例えば、こんなことがパワー・ハラスメントになります

- 「バカ」「やめてしまえ」「おまえなんかいらない」「役立たず」等の人格を否定するような発言を繰り返す。
- 特定の相手にだけ冷たく当たったり、人前で侮辱する。
- 指示を仰いでも無視したり、必要な説明を行わないなどの嫌がらせを行う。

例えば、こんなことが妊娠・出産・育児休業・介護休業等を理由とするハラスメントになります。

- 出産に伴う休学について相談を受けた教員が、「休みをとるなら退学してもらう」などと発言する。
- 教員が、妊娠に伴う体調不良でゼミの欠席を求める学生に対し、「それはあなたの都合でしょう」などと言って認めていない。
- 同級生の学生が、妊娠を報告した学生に対し、「周りのことを考えていない。迷惑だ」などと繰り返し何度も発言する。
- 教員が、「学生なのに妊娠するような人は指導しない」などと繰り返し発言する。実際に指導しない状態にする、またはそのような状態になっている。

2 ハラスメントの加害者にならないために

- 自分なら気にも留めないようなことでも、自分と相手の受け取り方は違います。年齢、性別、立場、文化的差異などによって、多様な受け止め方があることを認識しましょう。
- 相手の人格や意思を大事にし、自分の行為を相手の立場に立って考えてみましょう。
- 人にイライラをぶつけたり、感情的にふるまってしまわないよう、自己管理に努めましょう。
- 気づかぬうちに自分がハラスメントの加害者になっていた、ということがないように、日頃から注意しておくことが重要です。
- 普段から感じたことや意見を言い合ったり、伝えることのできる風通しのよい環境づくりを意識しましょう。
- ハラスメント防止に関するリーフレット、インターネット上のサイト、研修会などで、ハラスメントに関する知識を得るようにしましょう。

3 ハラスメントの問題悪化を防ぐために

- 相手が抗議しないから「嫌がっていない」と勝手に思い込むのはやめましょう。特に、あなたとの間に上下関係や力関係などがあると、相手が明確な意思表示をできないことがあります。
- 相手が不快に感じているとわかったときには、その言動は繰り返さないようにしましょう。
- ハラスメントに当たるような行為をしてしまった場合には、直ちに相手に謝罪し、相手との良好な関係の維持に真摯に努めましょう。
- 自分の言動がハラスメントに当たるかどうか分からない場合や、ハラスメントをしたと言われて対応に困る場合は、ハラスメント相談室に相談されることをお勧めします。早期の対応により、問題の悪化を防ぐことができます。

4 ハラスメントを見かけたら

- 可能であれば、ハラスメント的言動をしている人に注意をしましょう。
- ハラスメントを受けている人に、一言声をかけて、その人の話をじっくり聞いてあげましょう。
- ハラスメントを受けた人に、「あなたも悪いんじゃないの」など相手を容易に非難したり、相手の同意なしに先走った行動はとらないことが大切です。
- 頼りになる人に相談することや、九州大学ハラスメント相談室に行くことを勧めてください。ハラスメントについて知識がない人には、九州大学ハラスメント対策ガイドラインやハラスメント相談室のリーフレットを見せるというのもひとつの方法です。
- 関係者としてどうしてよいかわからない時は、ハラスメント相談室を利用してください。(第三者からの相談も受け付けます)

5 ハラスメントの被害を受けたら

- 自分を責める必要はありません。
- 不快であるという意思表示をすることも大切です。ただし、それが言えなくてもあなたの落ち度とされることはありません。
- 一人で悩まず、信頼できる周囲の友人や教員に相談しましょう。ハラスメントはあなただけの問題ではありません。
- なるべく記録を残しましょう。「いつ」「どこで」「誰から」「何をされたか」など証人になってくれる人がいれば、証言を依頼しておくこともよいでしょう。
- 周りに相談できる人がいない場合、ハラスメント相談室を利用して下さい。

本学では、ハラスメントの防止と問題解決についての基本的な取り組みを周知するため、九州大学ハラスメント対策ガイドラインを策定しております。

また、ハラスメントに関する相談や苦情の申し出に対応するため、学内にハラスメント相談室を設置するとともに、各地区に窓口相談員を配置しています。相談員への相談は、所属部局等に関係なく、どの相談員にも相談できます。

ハラスメント対策ガイドライン及び相談員の氏名や相談員専用のメールアドレスについて、本学ホームページ(<http://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/publication/harassment/>)に掲載しています。

なお、ハラスメント相談室のホームページ(<http://harassment-cc.kyushu-u.ac.jp/>)では、ハラスメント相談室への相談予約も行っております。

相談窓口

九州大学ハラスメント相談室 ☎ 092-802-6091 FAX 092-802-6092

E-mail : syjsoudan@jimu.kyushu-u.ac.jp



第5章 正課・課外活動の安全対策

I 安全対策編

1 実験・実習上の注意

実験・実習中の事故防止については、各学部・学府において、「手引書」を作成し、指導・助言を行っています。修学ガイダンスや指導教員、先輩等の指導を遵守し、不明な点は必ず確認して、実験・実習の安全に心がけてください。

また、万が一に備え、実験・実習等には、P40以降の「安全の手引き」を常に心掛けましょう。

電気の取り扱い

- ショートや漏電がないか確認しましょう
- スイッチのON・OFFは手順に従いましょう
- プラグ、スイッチはぬれた手で触らない
- 作業終了時や中断時は、スイッチを切りましょう

大電流は特に危険！マニュアルの励行と安全確認を！

化学薬品の取り扱い

- 白衣を着用しましょう
- 必要な場合は安全めがねを着用しましょう
- 危険な薬品はゴム手袋を着用しましょう
- 近くに火気がないか

必ず指示を守り、容器ラベルの確認を！

工作機械等の取り扱い

- 作業着、防護めがね、作業靴を着用しましょう
- スイッチを入れる際は周囲の安全確認を
- 工作物の取り付け、取り外しは機械が完全に止まってから行いましょう

「巻き込まれ」「挟まれ」に注意！稼動部分に触れないように注意！

その他の危険物の取り扱い

- この他、生物、ガス、レーザー、放射線など危険物を取り扱う機会があるので安全に留意しましょう
- 実験中の私語、ふざけ、ながらは厳禁です
 - 必ず各マニュアルや指導に従いましょう

準備、着替え、保護策、整理・整頓、安全確認をしっかりと意識して！

2 「安全」で「健康」的な課外活動を

課外活動中は常にケガや事故に注意し「油断」なく、「無理のない計画」を「安全第一」に実践してください。顧問教員、指導者やリーダーの指示や助言に従い「安全」で「健康的」な活動を心掛けましょう。

■負傷や事故の原因

- ①実力不相応の活動(力量の違い過ぎる相手との試合、体力不相応の計画や活動)
- ②疲労の蓄積
- ③不注意又は判断ミスに起因する事故
(天候予測の誤り、装備の点検不十分、部員の疲労度についての判断ミスなど)

■事故にあわないとために

- ①自分自身やチームの仲間の健康や体力の状況を把握しておく。
- ②炎天下での無理な運動は事故のもとです。水分と塩分の補給にも注意しましょう。
- ③施設・設備・用具の安全点検は常時実施、異常はすぐに関係者に連絡し、安全が確認されるまで使用しない。
- ④訓練マニュアルなどは、事故防止の方策も取り入れて作成しておきましょう。
- ⑤それぞれの種目毎に安全基準を十分検討しましょう。
- ⑥遠征等で自動車を使用する場合は、安全運転に心掛け、事故を起こさないよう十分に注意して運転しましょう。
- ⑦著作権法違反のない演奏・上映

音楽ソフトやビデオソフトなどは著作物として、著作権法によって保護されています。これを公に演奏・上映する場合などは、営利を目的とせず、かつ聴衆等から料金を徴収しない場合を除き、著作権者の許諾が必要とされています。著作権保護関係団体と十分連絡を取り適正に処理しましょう。

日本音楽著作権協会九州支部

 092-441-2285

■万が一の事故に備えて

- ①予想可能な緊急事態に対応するマニュアルを作成すること。
(事故発生時の緊急連絡体制及び対応策の整備)
- ②保険制度を活用すること。(大学の保険だけではなく、スポーツ災害保険など。)
- ③救助方法の訓練の実施
- ④救急箱の備え
- ⑤応急手当の正しい知識の学習
- ⑥学外での活動の場合、活動の1週間前までに「合宿・遠征届」、「学外行事届」を学生支援課へ提出すること。
- ⑦保険証等の携帯、血液型を把握すること。
(毎年、献血運動を実施しますので利用して知っておくこともできます。)
- ⑧遠征中、練習中にかかわらず、事故等が起こった場合は、まず適切な応急措置を講じた後、速やかに顧問教員、学生支援課に連絡すること。

課外活動における安全対策マニュアル <https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/education/extracurricular/>

3 ボランティア活動

東日本大震災や各地での豪雨災害において、甚大な被害が発生し、被災現場では復興に向けた努力が続けられているなか、多数の学生がボランティアとして、復旧作業に参加しています。このようなボランティア活動においては、被災地の状況についての情報収集と慎重な行動をとることを念頭において、以下の事項に留意してください。

【安全確保のために】

- ①学生がボランティア活動に参加する場合は、各部局の学生係又は伊都地区学生支援課課外活動支援係窓口に置いてある所定の様式に必要事項を記入し、提出してください。
- ②参加に際しては、保護者(学資負担者)及び指導教員に事前に連絡をとってください。
- ③サークル・学生団体等の団体で参加する際は、顧問教員に事前に連絡をとってください。
- ④参加に際してはボランティア保険に加入してください。

4 登山等の事故防止

- 目的に合った用具を持参すること。
- あなたの装備・計画・技術・体力は登山に耐えられますか？
- 登山は気象状況の把握が肝要です。
- 山の天候は、しばしば急変し大荒れになります。
- 登山計画書はあなたの生命を守るザイルです。
- 危険回避は自分の責任です。
- 季節の変り目には特に注意を。ふもとは春でも山は冬、なだれ・吹雪・凍結に注意



課外活動中の事故等に関しては

伊都キャンパスセンターゾーン 課外活動支援係 ☎ 092-802-5966

5 緊急連絡先

万が一事故にあったら ▶ まず119番・110番へ通報を！

各学生係等への連絡は

伊都キャンパスイーストゾーン

文学部・人文科学府

教育学部・人間環境学府

法学部・法学府

経済学部・経済学府

専門職大学院

地球社会統合科学府

☎ 092-802-6381

伊都キャンパスセンターゾーン

学生支援課 ☎ 092-802-5961

伊都キャンパスウェストゾーン

工学部・工学府・システム情報科学府 ☎ 092-802-2722

農学部・生物資源環境科学府 ☎ 092-802-4508

理学部・理学府・数理学府 ☎ 092-802-4013

システム生命科学府 ☎ 092-802-4033

病院キャンパス

医学部医学科・医学系学府 ☎ 092-642-6020

歯学部・歯学府 ☎ 092-642-6261

医学部保健学科 ☎ 092-642-6675

薬学部・薬学府 ☎ 092-642-6541

筑紫キャンパス

総合理工学府 ☎ 092-583-7512

大橋キャンパス

芸術工学部・芸術工学府 ☎ 092-553-4423

課外活動中の連絡は

伊都キャンパスセンターゾーン

課外活動支援係

電話 092-802-5966

休日、夜間の事件・事故の連絡は

伊都キャンパス

警務員室 電話 092-802-2305

筑紫キャンパス

警務員室 電話 090-3196-3400

病院キャンパス

警務員室 電話 092-642-6019

大橋キャンパス

警務員室 電話 092-553-4428

II 保険制度編

現代の社会生活では、自分の経済力では補償できない事故の危険性が身近に存在しています。自分に合った保険制度を活用して万が一の災難に備えてください。

1 学生教育研究災害傷害保険**■学生教育研究災害傷害保険(学研災)**

大学の正課である講義、実験・実習中や課外活動・各種大学行事(インターンシップ、ボランティア活動を含む。)中の事故及び通学中や大学施設等相互間の移動中の事故並びに大学施設内で発生した災害など不慮の事故が補償の対象になるもので、比較的安価な保険料で加入できることから、全国で多くの大学が加入している保険です。

■学研災付帯賠償責任保険(付帯陪責)

正課、実験・実習中や課外活動・各種大学行事(インターンシップ、ボランティア活動を含む。)中及びその往復で、他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したことにより被る法律上の損害賠償を補償する保険です。

この保険に加入する場合は、学研災への加入が必要です。

※教育実習、インターンシップ、ボランティア活動等の際に、多くが上記保険への加入を条件としていますので、入学時に全員原則加入とされています。

学研災・付帯賠責 問い合わせ先

九州大学生活協同組合

電話 0120-21-7131

2 その他の各種保険

■学研災付帯学生生活総合保険(付帯学総)

学研災では補償が不足すると思われる場合に加入できる保険で、病気や日常生活でのケガ等についての補償、さらに付帯賠責も包括されたものです。

この保険に加入する場合は、学研災への加入が必要です。

学生生活総合保険相談デスク ☎ 0120-811-806 受付（土日祝日を除く9：30～17：00まで）

■大学生協の学生総合共済

生活協同組合が取り扱っている保険です。国内外を問わず、学生生活の24時間補償し、病気入院やハンググライダー等の事故、アパート・寮などの火災、風水害も対象になっています。

大学生協共済・保険サポートダイヤル ☎ 0120-335-770

[受付時間] 平日 9：40～17：30 土曜 9：40～13：00

■スポーツ安全保険

公益財団法人「スポーツ安全協会」が取り扱うもので、スポーツ活動だけでなく、文化活動やボランティア活動などを行う団体も安い保険料で加入でき、活動中の事故などが保険の対象になります。

スポーツ安全協会
福岡県支部へ

☎ 092-622-5775

■学生総合保険

民間保険会社等が取り扱うものです。学生生活全般にわたっての補償で、授業中や課外活動中といった限定がなく、外国での事故に対する保険が含まれているものもあるなど、いろいろな保険があります。自分に必要なパターンを組み合わせることもできます。

■旅行保険

国内用と外国用とがあり、どちらも、旅行中の怪我や病気、器物を破損した場合の補償があります。また、海外で事故にあった場合に、日本語によるテレホンサービス網を整備している会社もあります。

■自動車損害賠償責任保険

法律で強制されている保険です。原付自転車にも適用されます。期限切れに注意してください。

■自動車保険(任意保険)

「自賠責」では足りない部分を補う保険で、保険金額・運転者の年齢・事故歴等により保険料は変わります。年間一括払いの割安制度もあります。

■自転車保険

交通ルールを遵守して自転車に乗っていても交通事故を起こすことがあります。

被害者が怪我等をしてしまった際には、損害賠償をしなければなりません。

損害賠償を確実に行うようにするために TS マーク付帯保険や各保険会社の自転車損害賠償保険に入れておきましょう。

自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例により、福岡県内で自転車を利用する場合、保険等に加入するよう努めなければなりません。

緊急!
Emergency!

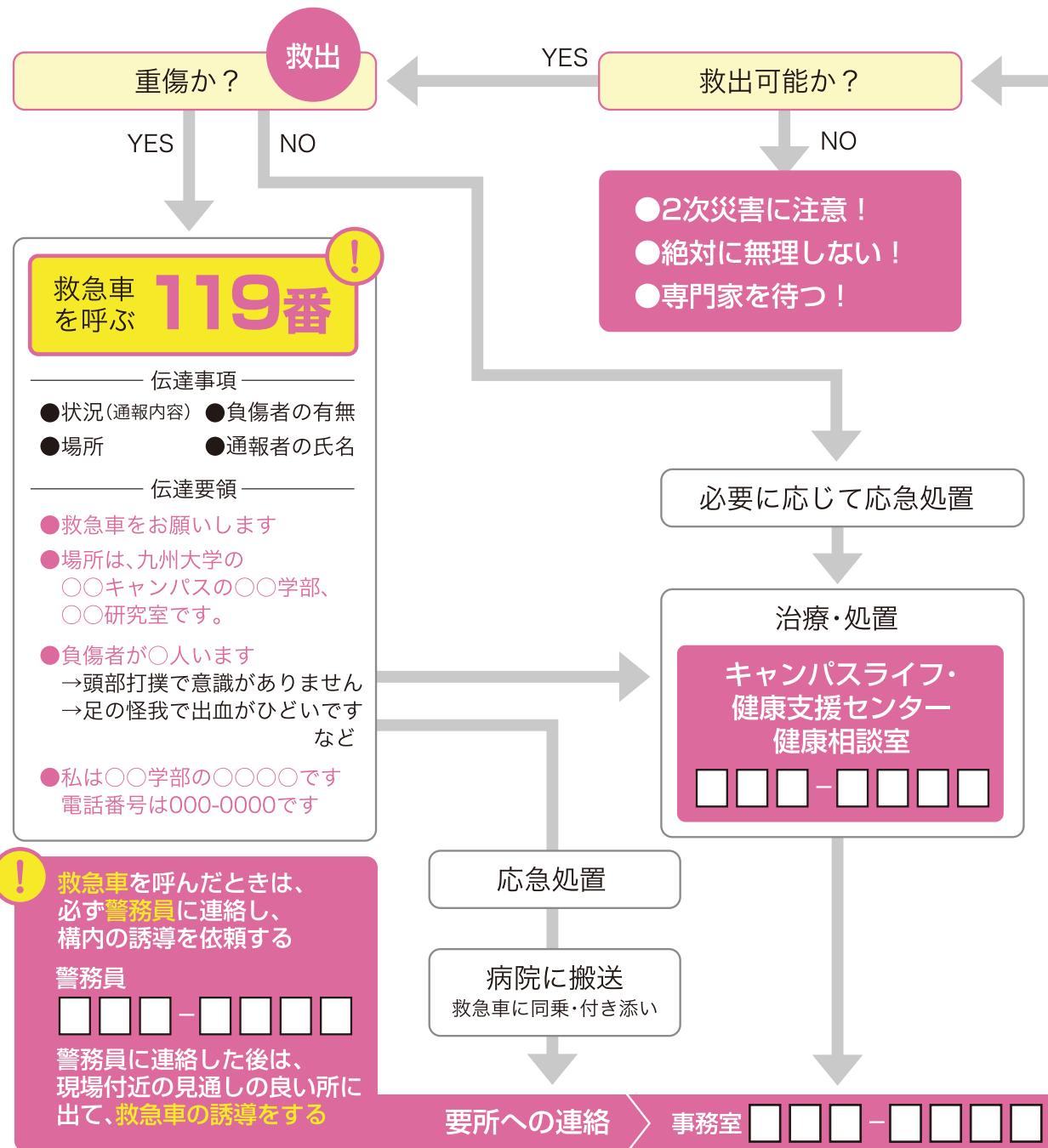
こんなときどうしよう

火災・爆発



▲この欄に各連絡先電話番号を記入しておいてください。

火災・爆発発生! 大声で周囲に知らせる 火災警報(火災報知器)ON



How would you react in case of an emergency

- 連絡先が分からないときは
092-802-5925(学務部 学務企画課 総務係)
- 夜間休日は
092-642-2196(箱崎キャンパス 警務員)

日ごろから危機意識を持ち、周囲に対する安全管理や安全確認を励行しよう！また、脱出経路や連絡先の確認もしておこう！

YES

負傷者は？

NO

重大か？

NO

YES

避難

消火器・消火栓

消火

消防車を呼ぶ **119番**

伝達事項

- 状況(通報内容)
- 負傷者の有無
- 場所
- 通報者の氏名

伝達要領

- 火事です！**(救急だけを依頼する場合)
→救急車をお願いします
- 場所は、九州大学の
○○キャンパスの○○学部、○○研究室です。
- 負傷者がいます**(負傷者はいませんor 分かりません)
- 私は○○学部の○○○○です
電話番号は000-0000です



消防車を呼んだときは、必ず警務員に連絡し、構内の誘導を依頼する

警務員 -

警務員に連絡した後は、現場付近の見通しの良い所に出て、消防車の誘導をする

研究室責任者 -

夜間・休日 -

緊急!
Emergency!

些細なことでもキャンパスライフ・健康支援センターへ

重大な人身事故はまず 119番へ

応急処置チェック項目

意識はあるか？

NO

YES

気道確保

頭を下げる、
頸を持ち上げる



首の骨折が疑わしい時は、
頭側に座り、両手であごを
引き上げる



呼吸がある場合

回復体位

頭を後ろに反らし、
気道を確保する。



呼吸がない場合

人工呼吸

静かに大きく2秒かけて2回吹き込む

気道確保



鼻をつまむ

吹き込む
空気が
もれないように



指は額先を持ち上げてください

胸が挙上することを確かめる

循環のサイン
(正確ないき・せき・動き)
がない場合

心臓マッサージ

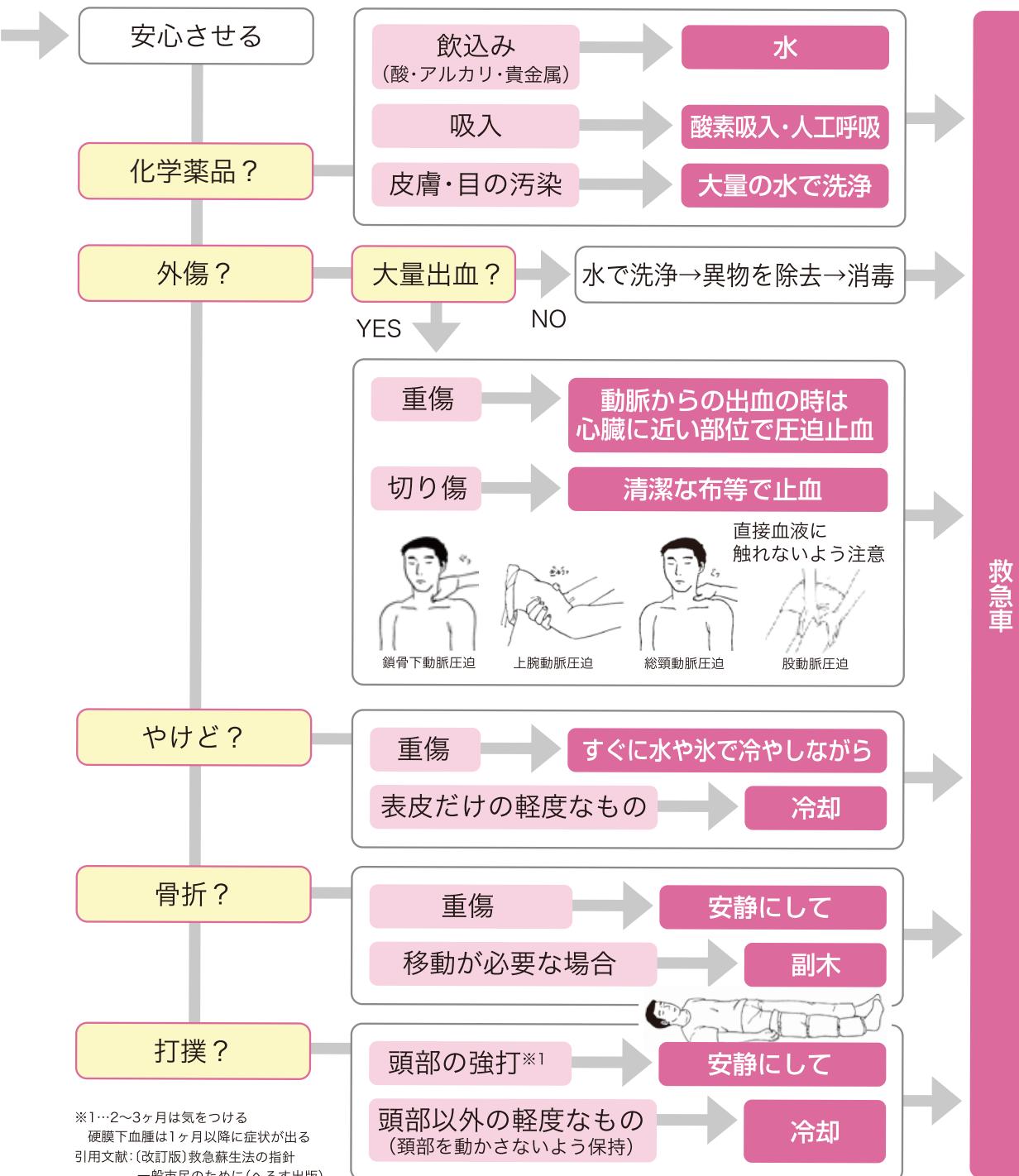
手のひらを重ね
1分間に100回程度
胸骨を垂直に圧迫
(4~5cm沈む程度)

<一人で行う場合>
人工呼吸2回、
マッサージ15回の
繰り返し



一通り処置がおわったら キャンパスライフ・健康支援センターへ連絡

□□□ - □□□□



緊急!
Emergency!

こんなときどうしよう

人身事故・急病

けが人・病人発生!

How would you react in case of an emergency

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

▲この欄に各連絡先電話番号を記入しておいてください。

大声で人集め

意識はあるか?

ある

重傷か?

ない

YES

NO

救急車
を呼ぶ

119番

- 九州大学の□□キャンパス
- 状況 ●人数



応急処置



治療又は処置



救急車に同乗



キャンパスライフ・健康支援センター

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

教職員、学生に連絡

研究室:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

事務室:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

夜間・休日の連絡先

事務室:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

緊急時連絡先

Emergency contact

箱崎地区

火災119	東消防署	683-0119	警務員	正門	内2196
ガス漏れ	西部ガス	631-0919	警察署110	東警察署	643-0110

病院地区

火災119	東消防署	683-0119	学内 連絡先	総務課総務第一係	642-6236
ガス漏れ	西部ガス	631-0919		学務課	642-6532
警務員	東門	内5017	警察署110	東警察署	643-0110

筑紫地区

火災119	春日・大野城・ 那珂川消防署	584-1191	学内 連絡先	庶務課庶務係	583-7502
ガス漏れ	西部ガス	631-0919		教務課学生係	583-7512
警務員	大野城門 (夜間のみ)	内7117 (090-3196-3400)	警察署110	筑紫野警察署	929-0110

大橋地区

火災119	南消防署	541-0219	学内 連絡先	総務課庶務係	553-4408
ガス漏れ	西部ガス	631-0919		学務課教務係	553-4418
警務員	正門	内2227 (553-4428)	警察署110	南警察署	542-0110

伊都地区

火災119	西消防署	806-0642	学内 連絡先	学生支援課	802-5961
ガス漏れ	西部ガス	631-0919			
警務員	正門	内2305	警察署110	西警察署	805-6110

