2024年度

学生ハンドブック

〈必読！！〉

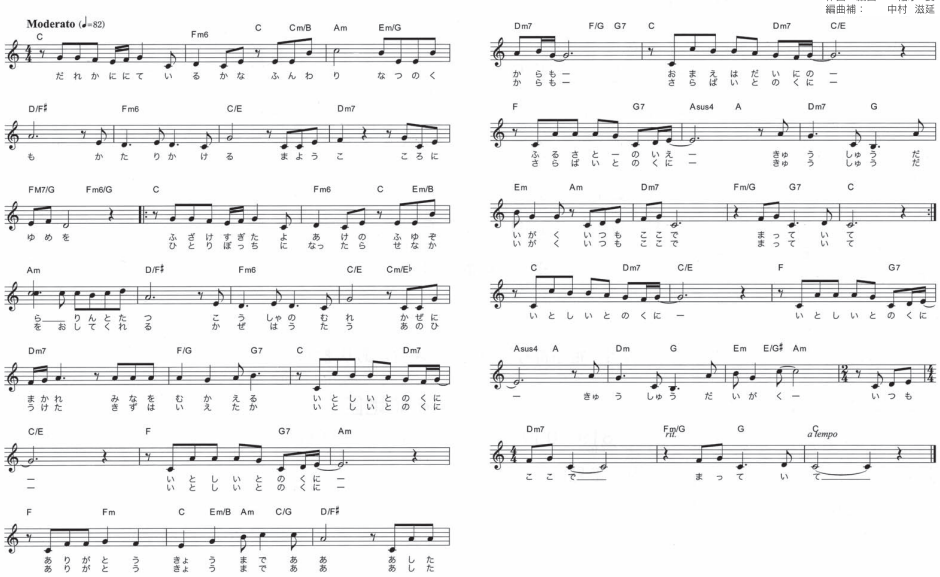
新生活をはじめるあなたへ

～困ったときには、まず、相談～

九州大学

愛し伊都の国―嚶鳴天空広場の歌―

作詩：きたやま　おさむ
作曲・編曲：　稲永　要
編曲補：　中村　滋延


Moderato (♩=82)
だれかにているかなふんわりなつのくもかすかにているかなふんわりなつのくもかすかにているかなふんわりなつのくもかす

はじめに

自らの将来に大きな夢と希望を抱き、ご家族の期待を担って九州大学に入学された学生の皆さん、皆さんには、我が国の将来の繁栄と持続可能な世界の実現に寄与できる有能な人材に育つことが嘱望されています。新入生の皆さん一人ひとりが、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、多面的なものの見方・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行動力等を体得し、皆さんが志す専門領域で活躍されていくことを、私たち教職員一同、心から願っています。

今、私たちを取り巻く世の中は、常に安心・安全であるとは限りません。令和の時代に入り、約3年間にわたりCOVID-19による様々な行動制限がともなう生活を過ごしてきましたが、コロナ明けの最近では、ネットを介した事件や事故が多発しています。また、ロシアによるウクライナ侵攻や中東のガザ地区における深刻な対立など、世界情勢や社会の状況は大きく変化し、平成の時代の価値観が通用しなくなってきています。そのため、新入生の皆さんが、さまざまな体験に挑み、国内外に活動の範囲を広げれば広げるほど、皆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増えてしまうことが懸念されます。場合によっては、自らの不注意が原因で加害者となってしまうことさえも考えられます。自分自身を過大評価し、「まさか自分に…」「どうしてそのようなことが…」、誰もが油断しがちですが、事件や事故に遭遇したときには時すでに遅く、精神的・身体的に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。

この「学生ハンドブック」は、皆さん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歩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。そのような時には、初年次サポート教員、キャンパスライフ・健康支援センターのカウンセラー、健康相談室の医師など、様々な教職員が相談に応じてくれます。皆さんの相談内容が決して他の方に知られることはなく、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ください。

皆さんが事件や事故から身を守るための最適な予防策は、皆さん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力」にかかっています。この「学生ハンドブック」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活き活きとエンジョイできる手助けになれば幸いです。

2024年4月1日

九州大学理事・副学長　園田　佳巨

目　　次

第１章 大学の日常生活

Ⅰ 基本情報編

1 入学後の手続き窓口について …… 4
①センターゾーン窓口 …… 4
②各学部窓口 …… 6
2 各種証明書の発行について …… 6
3 ICカード学生証について …… 8
4 国民年金について …… 8
5 同窓会・学生後援会について …… 8
6 関係QRコード一覧 …… 9

Ⅱ ルール編

1 交通ルールとマナー …… 10
①通学時のマナー …… 10
②構内の交通マナー …… 11
2 悪質・危険な運転に対する罰則 …… 12
3 それでも事故にあったら起こしたら …… 12

Ⅲ 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 …… 13
2 絶対しません！
薬物乱用～誘惑には毅然とした態度を！！ …… 14
3 パソコンやスマートフォンを使用するあなたへ …… 16
4 振り込め詐欺に気を付けよう …… 17
5 消費者トラブルに注意 …… 17
6 アルバイトでの労働トラブルを回避するためには …… 18
7 学生に対する懲戒 …… 18
8 盗難・遺失物 …… 19
9 強盗・暴行傷害から身を守ろう …… 20
10 女子学生の皆さんへ …… 20

第２章 大学生活と健康

Ⅰ こころ編

1 大学生活とこころの「悩み」 …… 21
2 大学生活に適応していくには …… 22
3 不眠、不安、気分の落ち込みが起きたときには…… 23
4 障害（慢性疾患・難病を含む）で授業や試験、
学生生活において支障が生じているときは …… 23
5 どこで相談したらいいか迷う場合は …… 26
6 心の危機から命を守る …… 28

Ⅱ からだ編

1 飲酒について …… 29
2 食生活 …… 30
3 喫煙について …… 31
4 インフルエンザ …… 31
5 麻疹・風疹などの学校感染症 …… 32
6 結核 …… 33
7 性行為感染症 …… 33
8 梅毒 …… 34
9 新型コロナウイルス感染症 …… 35
10 学生定期健康診断は毎年必ず受けましょう …… 36
11 入学後、ひとり暮らしや寮生活をはじめる方へ …… 36
12 体調が良くない時の相談や診療は・・・ …… 37

第３章 防災

1 災害に備えて …… 38
2 火災の予防 …… 38
3 災害発生時の対応 …… 39
4 海・山の事故防止 …… 43
5 海外渡航するあなたへ …… 43

第４章 ハラスメント
1 ハラスメントの防止・対策 …… 44
2 ハラスメントの加害者にならないために …… 45
3 ハラスメントの問題悪化を防ぐために …… 45
4 ハラスメントを見かけたら …… 46
5 ハラスメントの被害を受けたら …… 46

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・演習など正課における注意 …… 47
2 「安全」で「健康」的な課外活動を …… 48
3 ボランティア活動 …… 49
4 登山等の事故防止 …… 49
5 緊急連絡先 …… 49
Ⅱ 保険制度編
1 学生教育研究災害傷害保険 …… 50
2 その他の各種保険 …… 50

安全の手引き …… 52
緊急時対応フロー …… 57

この冊子は、九州大学へ入学後、伊都キャンパスセンターゾーンにて１年間を過ごす学生のみなさんに向け、学生生活上の事項や知っておくと良い情報等についてまとめたものです。

本学において、みなさんの教務・学生支援等に関する事務は、主として所属する学部・学府の教務課・学務課等で担われております。

しかし、入学後の１年間を過ごす伊都キャンパスセンターゾーンには、共通の全学的な業務を行う本部事務組織が所在し、主にこの組織からの情報を掲載しています。

成人年齢の引き下げ！

令和４年４月から、成人年齢が20歳から**18歳**へ引き下げられました。

これにより、どのようなことに注意が必要なのか、以下のポイントを確認し、大学生活を過ごしましょう。

○成人年齢（親権に服さなくなる年齢）とは？

☆ 親の同意なく契約を結ぶことが出来る ⟷ 結んだ契約を守る責任

☆ 便利なクレジットカード ⟷ 支払いの滞納で将来困ることに！

○お酒、喫煙、ギャンブルは20歳になってから！

○SNSは便利で怖い！

☆ 被害者にもなり、加害者にもなり得る。

☆ リスク → 個人情報の漏えい、誹謗中傷、写真などの拡散

法務省HP https://seinen.go.jp/

第１章 大学の日常生活

Ⅰ 基本情報編

1 入学後の手続き窓口について

1 センターゾーン窓口

伊都地区センターゾーンで修学する１年間、皆さんは主に基幹教育・共創学部課、学生支援課、キャリア・奨学支援課で事務手続きを行います。各窓口は高等学校までと異なり、用件によって分かれています。また、さまざまな相談にも応じていますので、遠慮なく窓口を利用してください。

種　　別	係　名	連絡先	地区
総合案内	学務部学務企画課 総務係	092-802-5925	伊都地区
入学式・学位記授与式			
日本学生支援機構・大学独自・各種奨学金	学務部キャリア・奨学支援課 奨学金係	092-802-5931	
入学料免除・授業料免除等	学務部キャリア・奨学支援課 学生納付金免除係	092-802-5948	
基幹教育の学生に係る授業・履修・試験・成績等	学務部基幹教育・共創学部課 基幹教育教務係	092-802-5941	
放送大学との単位互換			
チャレンジ21	学務部学務企画課 教務・学務情報係	092-802-5935	
基幹教育の学生に係る生活支援相談 〔何でも相談窓口〕		092-802-5915	
学籍（休学等）・新入学生サポート等・通学証明書	学務部学生支援課 学生支援係	092-802-5961	
忘れ物・拾得物			
就職情報・就職相談・就職ガイダンス・学内合同企業説明会	学務部キャリア・奨学支援課 キャリア・就職支援係	092-802-5897	
キャリアガイダンス・インターンシップ・自己啓発プログラム・学内個別企業説明会		092-802-5903	
九重共同研修所・山の家	学務部学生支援課 厚生係	092-802-5992	
学生寄宿舎		092-802-5991	
課外活動	学務部学生支援課 課外活動支援係	092-802-5966	
体育施設、用具の管理運営			
学生後援会	学生後援会事務局	092-802-5968	
一般選抜（個別学力検査）、総合型選抜・学校推薦型選抜	学務部入試課 入試第一係	092-802-2004	
大学入学共通テスト、私費外国人留学生・国際コース入試、帰国生徒選抜	学務部入試課 入試第二係	092-802-2005	

■学生証〔再交付は学生支援係〕

学生証は、学生としての身分証明上重要なものですから常に携帯するようにしてください。図書館利用・試験・学割使用・奨学金手続・課外活動用具借用その他の証明を受ける場合などには必ず提示しなければなりません。また、紛失・汚損した場合には再発行の手続きを取ってください。(2,000 円が必要)

■通学証明書〔証明は学生支援係〕

通学定期券を購入する際には、大学の証明印を受けた通学証明書が必要です。

■バイク入構届〔届出は学生支援係〕

バイクで入構しようとする場合は、バイク入構届を提出しなければなりません。

■自動車入構許可書〔届出は学生支援係〕

学部学生による車の入構は原則として禁止です。障害や疾患などの事情で、車による入構を必要とする場合は、学生支援係に相談してください。

■在学証明書、JR 学生運賃割引証 (学割証)、健康診断証明書、成績証明書、卒業 (修了) 見込証明書

学内の証明書自動発行機（無料）及びコンビニエンスストア（有料）にて交付します。

■授業料免除、奨学金〔出願及び手続等は学生納付金免除係、奨学金係〕

授業料の免除の申請受付は、前期は２月・３月頃及び後期は８月・９月頃に行われます。申請に基づき学期ごとに授業料の減免が行われます。また、日本学生支援機構奨学金及び各種奨学金については窓口に問い合わせください。

■休学・退学〔申請は学生支援係〕

入学後休学又は退学しようとする場合は、所定の願書を提出して許可を受けなければなりません。必要書類については、学生支援係へ問い合わせください。また、休学の理由がなくなった時は復学の手続きを取らなければなりません。

■住所等の変更〔届出は学生支援係〕

入学後保護者等の住所変更をした場合、直ちに届け出てください。

2 各学部窓口

入学後、所定の期間を伊都で過ごした皆さんは、その後、それぞれが所属する学部で勉学に励むことになります。履修手続や各種証明書の発行など、学部ごとに各種事務手続や学生相談などのために学生係等が設けられています。

各学生係等の連絡先は、次のとおりです。

学　　部	担当・係名	連絡先	地区
共創学部	教務係	092-802-5890	伊都地区
文学部	人文・地球社会担当	092-802-6372	
教育学部	人環・教育担当	092-802-6362	
法学部	法学担当	092-802-6367	
経済学部	経済担当	092-802-6383	
理学部	教務係	092-802-4013	
	学生支援係	092-802-4014	
工学部	教務係	092-802-2722	
	学生支援係	092-802-2736	
農学部	学生係	092-802-4508	
医学部（医学科・生命科学科）	医学学生係	092-642-6020	病院地区
医学部（保健学科）	保健学学生係	092-642-6680	
歯学部	歯学学生係	092-642-6261	
薬学部	薬学学生係	092-642-6541	
芸術工学部	教務係	092-553-4418	大橋地区
	学生係	092-553-4586	

2 各種証明書の発行について

各種証明書は、学内の証明書自動発行機、国内のコンビニエンスストア、所属学生係等窓口で交付します。

証明書自動発行機は、地区ごとに次に示す場所に設置しています。自分の所属学部等に関係なく、すべての発行機から必要な証明書を入手できますので、休み時間などの空いてる時間に最寄りの発行機を利用してください。

なお、コンビニエンスストアでの発行は有料です。

○証明書自動発行機及びコンビニエンスストアで交付する証明書

- 在学証明書（和文・英文）
- 健康診断証明書
- 卒業（修了）見込証明書（和文・英文）
- JR 学生運賃割引証（学割証）※学内発行機のみ
- 成績証明書（和文・英文）

○利用方法

発行したい証明書、受取り方法をオンライン申請します。証明書自動発行機での受取りの場合は、オンライン申請時に通知される予約番号を発行機のタッチパネルで入力すると出力されます。

その他証明書発行の詳細は以下の URL を参照してください。

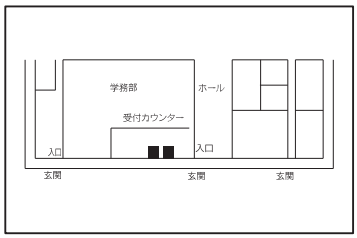
https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/education/procedure/certificate

	地区	場　　所	利用時間
①	伊都地区	センター１号館２階 学務部ロビー	8:30 ～ 17:15
②		イースト1号館C棟1階 人文社会科学系教務課・学生課事務室前	（月・火・木）8:30 ～ 17:30 （水・金）8:30 ～ 20:30
③		ウエスト1号館A棟3階 理学部等教務課事務室内	8:30 ～ 17:15
④		ウエスト4号館2階 工学部等教務課学生ホール内	8:30 ～ 17:15
⑤		ウエスト5号館東ウイング3階 農学部学生係事務室内	8:30 ～ 17:15
⑥	病院地区	基礎研究A棟1階	9:00 ～ 17:15
⑦	大橋地区	芸術工学部管理棟1階 学務課内	8:30 ～ 17:15
⑧	筑紫地区	福利厚生施設	8:30 ～ 17:15

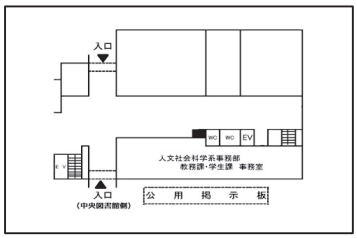
※土日祝日を除く。

○証明書発行機設置場所

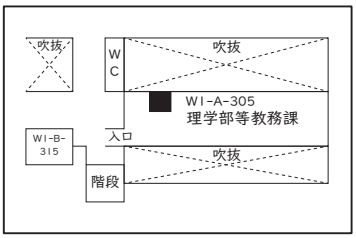
①伊都地区
センター１号館２階



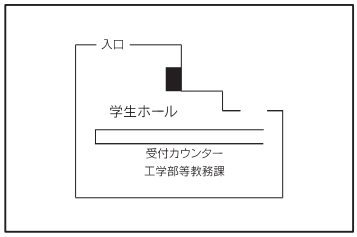
②伊都地区
イースト１号館Ｃ棟１階前



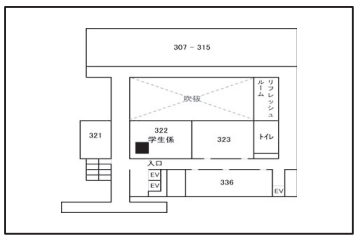
③伊都地区
ウエスト１号館Ａ棟３階



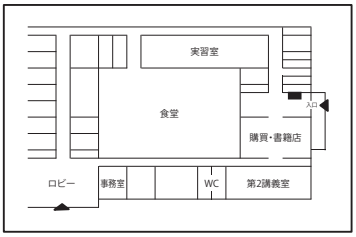
④伊都地区
ウエスト４号館２階



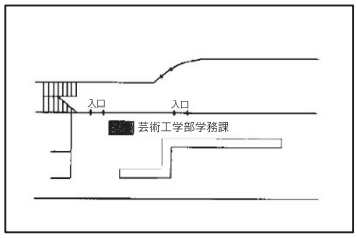
⑤伊都地区
ウエスト５号館東ウイング３階



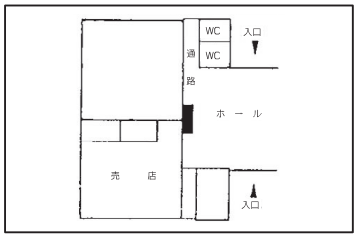
⑥病院地区
基礎研究棟Ａ棟１階



⑦大橋地区
芸術工学部管理棟１階



⑧筑紫地区
福利厚生施設



3 ICカード学生証について

九州大学では、新入学の学生にICカード学生証を発行しています。これは次のような場面で必要になります。

- 図書館への入館と本の貸出
- 伊都地区の建物のカードキー（許可者のみ）
- 九大生協の電子マネー（希望者のみ）

ICカード学生証にはICチップやアンテナが内蔵されており、曲げたり、圧迫すると壊れますので取扱いには注意してください。なお、ICカード学生証を紛失した場合は、直ちに学生支援課学生支援係（２年次以降は所属学部の学生担当係）に届け出てください。不正使用を防止するために届け出のあったICカード学生証の機能を停止します。※紛失や破損等により再発行を受ける場合、再発行手数料が2,000円かかります。

4 国民年金について

国民年金制度では、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、必ず国民年金に加入することになっています。

なお、国民年金の加入手続きは、住民票の届出がある市区町村の国民年金担当窓口で行ってください。

【国民年金の学生納付特例制度】

収入がない学生のために、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

○国民年金保険料の学生納付特例制度（日本年金機構）

https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/menjo/20150514.html

5 同窓会・学生後援会について

○九州大学同窓会連合会

各部局や地域の同窓会間の全国的交流、連携を推進することにより、同窓生相互の交流、親睦を図り、九州大学との連絡を緊密にすることを目的に1999（平成11）年３月に設立されました。同窓会間の横断的な活動支援や情報交換を通じ、大学の発展を目指します。

https://doso-rengo.jimu.kyushu-u.ac.jp

○九州大学学生後援会

九州大学学生後援会は、2001（平成13）年２月、九州大学保護者の発意により発足し、九州大学学生の保護者等、九州大学の役員及び教職員、本学の退職者、卒業者及び趣旨に賛同する者により構成され、学生の課外活動及び学生生活に対する支援を通じて人間形成の醸成を図り、本学の活性化の振興に資することを目的としています。

また、会員（保護者や教職員など）からの会費は、様々な学生支援費となっています。

https://kouenkai.student.kyushu-u.ac.jp

6 関係QRコード一覧

○入学料・授業料・奨学金

九大ホームページ → 入試・入学 → 入学料・授業料・奨学金

https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/admission/fees/

○キャリア・就職支援

九大ホームページ → キャンパスライフ → キャリア・就職支援

https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/education/employment

○学生ポータルシステム

九大ホームページ → 学部・大学院等 → 授業（オンライン含む）・履修 → 履修・シラバス → 学生ポータルシステム

https://ku-portal.kyushu-u.ac.jp

○その他 九州大学の教育環境

九大ホームページ → 学部・大学院等 → 授業（オンライン含む）・履修 → 履修・シラバス → 教育情報サービス

https://ecs.kyushu-u.ac.jp

○研修所・学生関係施設

九大ホームページ → キャンパスライフ → 生活支援（キャンパスライフ） → 研修所・学生関係施設

https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/education/life/institution

○嚶鳴天空広場 Q-Commons

https://www.artsci.kyushu-u.ac.jp/about/q-commons.html

○教えて！Qボー（学生リスクマネジメント啓発動画集）

https://www.youtube.com/playlist?list=PLVhByfY_xuBJ5H7uYpHdL8tIgxmN6dOCy

Ⅱ ルール編

円滑な社会生活を送るためには、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

死傷者が出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。
○「だろう運転」「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！

※令和2年10月1日から、福岡県では、県内で自転車を利用する全ての方に、自転車保険への加入が義務となりました。保険加入状況を確認し、未加入の場合は必ず加入しましょう。
※令和５年４月１日から、自転車を運転する際のヘルメット着用が努力義務化されました。自分の命を守るためにも、ヘルメットを着用しましょう。

○自転車は左側通行 、歩道と自動車専用道が区分されている区間は必ず自転車専用道を通行してください。
○横断歩道を渡るときは、歩行者の妨げにならない様に、また歩行者に恐怖を与えない様に注意を払いましょう。
○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は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は、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歩的なものから、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、お互いゆ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、入構証及びパ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（P.50参照）の自動車損害賠償責任保険及び自動車任意保険には必ず加入し、保険が期限切れにならないように注意しましょう。
※自動車運転中に相手にけがさせたり、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。
○けが人には、応急処置を施しましょう。⇒ P.52 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、P.47～P.49「緊急連絡先」参照。

Ⅲ 防犯編

新入生の皆さん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。

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！

- X（旧Twitter）、Facebook、InstagramなどのSNSを利用して、学生（特に新入生）が興味を持つ内容（医療系、国際系（留学系）、ボランティア系の活動など）でコンタクトを図り、仲間にしようとする。
- 学内や駅、書店などで、尋ねるふりをして近づいてきて、食事に誘われたり、連絡先などを聞いてくる。
- 「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、泊まりこみの合宿に誘う。
- 「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にあります。「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かねません。

本学では、学生の皆さんの健全なキャンパスライフを守るため、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質である場合には、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。

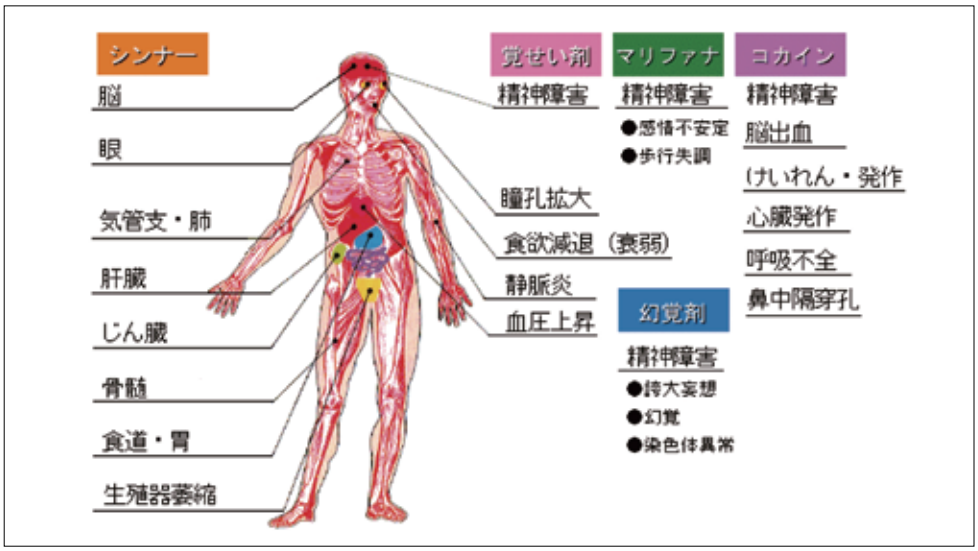


図１

■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渇望するようになり、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。

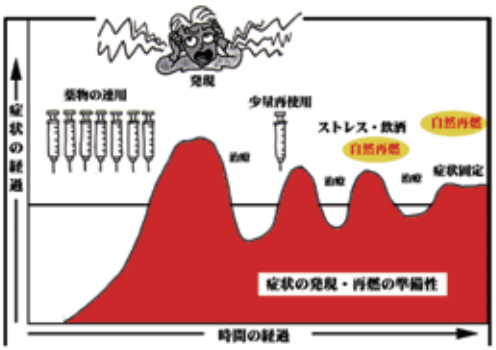


図2　フラッシュバック現象
(財団法人麻薬･覚せい剤乱用防止センター資料より引用)

■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」、「元気がでる」、「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　乱用薬物の通称例

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	コーク、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	エクスタシー、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、他の人への受け渡し、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ください。

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、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　福岡県保健医療介護部薬務課　☎092-643-3287

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　☎092-802-5966

伊都地区学務部学生支援課・学生支援係　☎092-802-5961

福岡県薬物乱用防止啓発サイト　https://www.no-drugs-fukuoka.jp/

3 パソコンやスマートフォン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

自分が被害者から二次的な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、自宅でも注意してください。

また、九州大学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/

●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。
●法令遵守をこころがける。	商用ソフトウェアの不正利用、ライセンス違反である非純正のWindowsの使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によって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。インターネット上での著作権遵守を心がけて下さい。インターネットには、著作権がある音楽や映画等の情報コンテンツが違法に流通しています。それらの違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違法であり、行ってはいけません。
●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。
●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とった場合や、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。
●新しい脅威を把握する。	サポート詐欺、ショートメール（SMS）を使った振り込み詐欺など、毎年新しい攻撃手法による攻撃が確認されています。IPAが公開している最新の脅威情報を定期的にチェックしましょう。脅威情報の把握で被害を未然に防ぐことが可能になります。 IPA：https://www.ipa.go.jp/security/security-alert/
●SNS や掲示板への不適切な書き込みをしない。	X（旧 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 の匿名性に乗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、インターネット上で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。

【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 https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/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易な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もなります。「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。

! ネット通販・ネットオークション

インターネット上で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。

! 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。

! 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、路上等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。甘い勧誘に簡単について行かないように気をつけ、不要な商品の販売には、毅然と断りましょう。

! 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。

! 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。巧みな罠にかからないよう気をつけましょう。

消費者ホットライン　☎188　土・日・祝日　10:00～16:00

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ることを認めています。

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しょう。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」を参照して、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、高額教材を抱き合わせ販売させられたり、受け持ちをたくさん持たされたり、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、個人情報を安易に提供することが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、契約に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：https://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：https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/

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、盗難にあわ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

▼

学生支援課学生支援係・
各学生係等へ連絡を！

例えばこんな場合に注意!

●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。

▼

守衛所・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

守衛所・教職員へ通報

P.47～P.49「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開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、すぐに守衛所・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

☎110番へ

守衛所・教職員へ通報

P.47～P.49「緊急連絡先」を参照。

不安や悩みの相談は、各地区のキャンパスライフ・健康支援センターへ

P.27「相談窓口」を参照。

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:「心のリリーフ・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・教職員に相談してください。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ください。

■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聴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ことを援助したり、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、意欲が減退してどうしようもない、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、自発性が健全に発揮でき、「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ないことが多いときには、「やっていけるだろうか？」「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。自分で問いを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」という問いに直面し、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ない場合は、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、お気軽にお問い合わせください。（P.27参照）

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おります。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、強迫性障害、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滅入り、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、安心してご相談ください。

4 障害(慢性疾患・難病を含む)で授業や試験、学生生活において支障が生じているときは

1. 障害のある学生が学ぶために

本学では、障害を理由とした差別の禁止、合理的配慮の提供によって、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、体育の授業の履修を希望したが、障害を理由に認められなかった。
  聴覚障害を理由に、授業への参加を一方的に拒否するのは差別に当たります。聞こえの状況や、これまでの配慮内容を学生から聞き取ったり、どのような配慮があれば授業に参加できるかを検討する必要があります。（例：競技ルール説明は、紙面などを提示して、視覚的に確認できる形で行う等）
- 障害学生が、学外から派遣されるヘルパーを寮内で利用することを希望したため、入寮を断られた。
  「ヘルパー利用を希望した」ことを理由に、入寮を一方的に拒否するのは差別に当たります。まずは、どのような場面や状況でヘルパーを希望しているか等を、聞き取る必要があります。

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ています。

修学機会の均等を保障するために、合理的配慮に関する相談対応や要望書作成の支援、*アクセシビリティに関する啓発、アクセシビリティ・ピアサポーター学生の育成などを行います。

*アクセシビリティとは、利用しやすさ、参加しやすさ、入手しやすさ、近づきやすさ、使いやすさ、分かりやすさなどのことです。

2.合理的配慮とは

本学において、障害者とは「身体障害、知的障害、精神障害、発達障害、高次脳機能障害、難病その他の心身の機能の障害がある者であって、障害や社会的障壁により継続的に日常生活や社会生活に制限を受ける状態にある本学が行う教育研究等の活動全般に参加するすべての者」としています。「合理的配慮」とは、障害のある人とない人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個々人に合わせた必要かつ適当な変更や調整、サービスを提供することをいいます。

例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

聴覚障害学生から、「耳が聞こえにくいため、ディスカッションの内容が分かるようにしてほしい」と申し出があった。そこで、ノートテイカー（情報保障者）*1 を配置し、教員や学生が話している内容を文字化した。

*1　話者の音声を手書き、またはパソコンにより文字化する方法のこと。

例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

車いすユーザー学生、視覚障害のある学生から「教室への移動が困難である」との申し出があった。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変更した。
・視覚障害のある学生：教室までのルートや状況を声で説明したり、ガイドヘルパーが教室まで直接案内した。

○合理的配慮ガイドブックや各障害に関する情報は、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。
https://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/organization/barrierfree.html

3.合理的配慮の利用手続き

・合理的配慮の手続きは、障害学生の申し出から始まります。
・合理的配慮の具体的な方法については、要望に基づいて建設的対話を実施し、合意形成します。
・具体的には、【障害のある学生に対する入学後の修学支援の流れ】を参照してください。

「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」
「障害を理由とする差別の解消の推進に関する実施要領」
「障害のある学生に対する入学後の修学支援の流れ」
https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/publication/handicapped-support/

4.アクセシビリティについて学ぶ ―アクセシビリティ・ピアサポーター学生の育成―

「すべての人の利用しやすさ、参加しやすさ」を意味する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が認定する、アクセシビリティリーダー資格（1級、2級）の受験資格を得ることができます。（2023年度合格者：1級17名、2級127名、合計144名）

アクセシビリティリーダー育成プログラム開講科目

基幹教育科目	総合科目	バリアフリー支援入門	社会的バリア（肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、精神障害、発達障害、病弱虚弱、LGBTs）についての知識的・体験的学習
		ユニバーサルデザイン研究	法学、アート、人類学、高等教育、工学など多角的な視点によるユニバーサルデザイン社会構築に必要な知識的理解と体験的理解
		アクセシビリティ入門	情報アクセシビリティの理解、支援技術の習得
		アクセシビリティ支援入門	聴覚障害に関する知識的・体験的学習、情報アクセシビリティ支援技術の取得、手話の言語的理解
		アクセシビリティ基礎	アクセシビリティについての知識的・基礎的理解
	高年次基幹教育科目	アクセシビリティマネジメント研究	多様性やアクセシビリティに関する知識をもとに、高等教育におけるアクセシビリティの向上を目的としたプロジェクトの実施
教育学部科目	教育心理学系	アクセシビリティ心理学講義Ⅰ	「障害」へのアクセシビリティに関する心理学的な理解
		アクセシビリティ心理学講義Ⅱ	「発達障害」へのアクセシビリティ、当事者から見たアクセシビリティへのニーズに関する心理学的な理解
		アクセシビリティ心理学演習	特別支援教育におけるアクセシビリティに関する心理学的な観点からの理解
		アクセシビリティ実践演習	学外施設、小・中学校、特別支援学校への見学実習等の体験学習

アクセシビリティ・ピアサポーター学生

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アクセシビリティ・ピアサポーター学生を募集しています。多様な学部・学府の学生が参加しており、それぞれの専門性を生かした活動を行っています。興味・関心のある学生は、ぜひ応募してください。

また、ピアサポーターの活動は、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は、アクセシビリティの高い修学・就労環境の保障につながっていきます。

アクセシビリティ・ピアサポーターの活動内容

①支援活動：バリアフリーマップの作成、パソコンノートテイクなどの情報保障、発達障害学生への学習相談対応、移動支援など

②啓発活動：X（旧Twitter）やFacebook、ホームページによる広報、啓発ポスター作成など
X（旧Twitter）アカウント　@q_peersupporter
ホームページURL　https://qupeersuporter.wordpress.com/

③研修活動：アクセシビリティリーダー育成協議会主催キャンプ
日本聴覚障害学生高等教育支援ネットワーク（PEPNet-Japan）シンポジウム
九州地区国立大学法人障害者支援に関する大学間連携プログラムへの参加など
インクルージョン支援推進室主催の研修講座
・パソコンノートテイク講座
・字幕挿入講座
・手話講座（2023年度手話検定合格者：1級3名、2級3名、3級12名、合計18名）
・視覚障害者ガイドヘルプ講座（同行援護従業者養成研修修了：2022年度9名）
・車椅子ガイドヘルプ講座（移動介護従業者養成研修修了：2022年度10名）
・ゲートキーパー養成研修　など

ピアサポーター活動応募に関する詳しい情報（随時応募可）
https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/publication/handicapped-support/handicapped

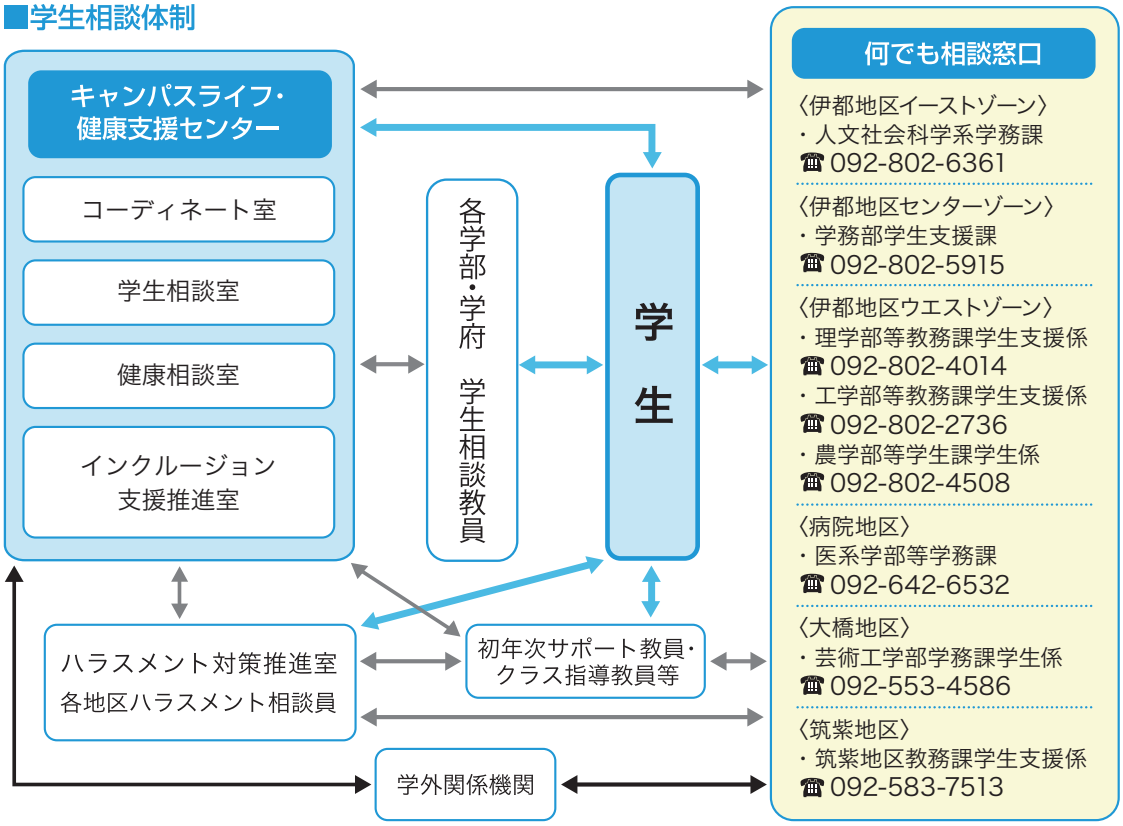
問い合わせ先　キャンパスライフ・健康支援センター　インクルージョン支援推進室
☎ 092-802-5859　E-mail：inclusion@chc.kyushu-u.ac.jp

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	伊都センター本部相談室（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	伊都センター1号館分室（インクルージョン支援推進室）	☎ 092-802-5859
伊都地区	伊都ウエストゾーン分室	☎ 092-802-3297
病院地区	病院分室	☎ 092-642-6889
大橋地区	大橋分室	☎ 092-553-4581
筑紫地区	筑紫分室	☎ 092-583-8431

各地区の「何でも相談窓口」

電話番号をP.26に掲載しています。

時間外・緊急時

警察	☎ 110	救急	☎ 119
救急医療情報センター			☎ 092-471-0099

Web 相談受付フォームについて

キャンパスライフ・健康支援センターではホームページ上にある「Web 相談受付フォーム」から、学生や教職員、保護者の方からのご相談を受け付けています。

下記にQRコードや、URLを載せていますので、そこからアクセスしていただき、「Web相談受付フォーム」より、相談内容を入力してください。

なお、Web相談受付フォームでは、日本語・英語・中国語の三つの言語から選択して入力することができます。

「Web相談受付フォーム」の利用方法について、説明事項や同意事項を確認して承諾をしていただくと、フォーム入力画面が出てきますので、必要事項を入力してください。

確認画面では、入力に間違いがないかを確認してから、最後に送信ボタンをクリックしてください。

送信完了後に、確認のメールが届きますので、そのメールも確認してください。

入力していただいたフォーム内容をもとに、後日スタッフより電話やメールにて連絡をします。

ホームページURL：https://www.chc.kyushu-u.ac.jp/~webpage/
問い合わせ先:キャンパスライフ・健康支援センター(092-802-5881)

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、ひきこもってしまったり、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ください。

■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ください。また自分がこのような心の危機に陥ったら相談に来てください。

- ●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ったり、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
- ●身辺整理をしたり、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、心の危機がず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

成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙と飲酒については、これまでと変わらず20歳未満は禁止されています。18歳で成人ですが、飲酒と喫煙は禁止されていることは覚えておいてください。

大学生活に入り、20歳未満の在校生・新入生には飲酒の機会が多くあるものと思います。20歳未満の者が飲酒をすることはもってのほかですが、20歳となっ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。

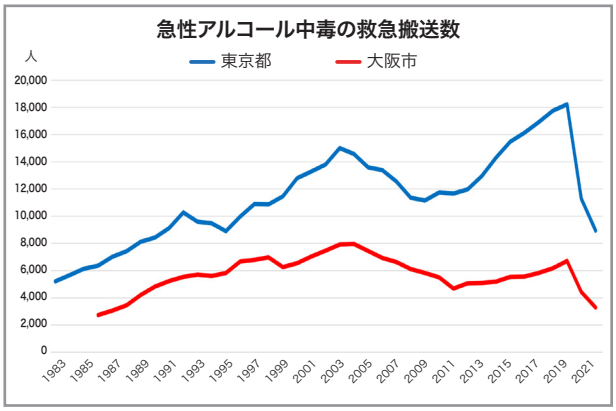
“イッキ飲み”は生命を脅かす大変危険な行為です。大学生のイッキ飲みによる死者数は平成の30年間だけでも、122人以上に上ります。急性アルコール中毒患者の搬送数は2003年に東京都で15,000人、大阪市で約8,000人という事態に至ったため、イッキ飲みへの防止キャンペーンが実施されました。そのため、2009年～ 2011年にはかなり減少を認めていました。しかし、2012年からは再び増加に転じ東京都においては、2003年のピークを越えて、2019年には18,000人を超えています。コロナ禍の影響で2020年には激減していますが、これはあくまでもコロナ禍の影響と考えるべきです。急性アルコール中毒は死に至りうる危険な状態であることを十分に認識してください。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歳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・ハラスメントの略。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



「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	酩　酊	泥　酔	昏睡⇒死
血中濃度 0.02%～0.1%	血中濃度 0.1%～0.2%	血中濃度 0.2%～0.3%	血中濃度 0.3%～0.4%(昏睡) 0.4%以上(死)
日本酒1～2合、 ビール1～2本に相当	日本酒3～5合、 ビール3～5本に相当	日本酒5～7合、 ビール5～8本に相当	日本酒7合～一升、 ビール8～10本(昏睡)
大脳皮質がマヒ。理性の抑制がはずれる。高気分がほぐれ、リラックスできる。 →ここまでが適量	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！**	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！**	日本酒一升以上、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

※図は、上記 HP のデータより本学が作成

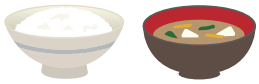
2 食生活

■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！
夜寝る時カーテンを少し開けておくのも一つの方法です。



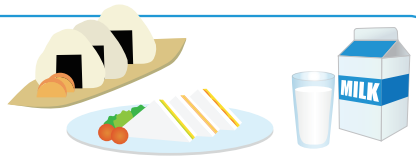
朝食で一日のリズムをつくろう！

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よう
- 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

■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

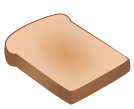
・柔らかく煮たもの　・温かいもの
・脂肪分の少ないもの　・食物繊維の少ないもの

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、水分は十分に取ってください。スポーツ飲料などを薄めて飲んでもいいです。
寒い季節には水分も温かいものを取りましょう。

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した。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月に全面施行された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。受動喫煙は皆さんが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。エレベーターや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いありません。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。成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙と飲酒については、これまでと変わらず20歳未満は禁止されています。20歳を迎えても、喫煙は開始しないようにしてください。

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展開しています。これまでに学生・教職員あわせて79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でしょうか？ 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らない、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事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

風疹については、全国で流行が続いており、妊娠初期の女性が風疹に罹患するとおなかの中の赤ちゃんが先天性風疹症候群にかかる危険性が高くなるため、女性に対して妊娠する前に風疹のワクチン接種を検討することが勧奨されています。また、成人男性に対しても、風疹抗体価の確認や予防接種が勧奨されています。特に、公的に風疹ワクチン接種が実施されていなかった世代（皆さんの保護者など）に対して、クーポン券による抗体検査と予防接種ができるようになっています。社会全体で感染対策に取り組みましょう。

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は、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ても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こ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ください。

詳しい情報は、キャンパスライフ・健康支援センター HPをご覧ください。

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。

入寮したり、短期間でも集団生活を送る予定のある方および留学予定のある方は、髄膜炎菌感染症についても、知識を深めておいてください。

髄膜炎菌感染症は、髄膜炎菌を原因とする疾患です。咳やくしゃみなどで誰にでも感染する可能性のある疾患で、肺炎や関節炎、中耳炎、尿路感染症などを起こしますが、まれに菌血症や敗血症、髄膜炎、髄膜脳炎を伴う侵襲性髄膜炎菌感染症を引き起こします。

侵襲性髄膜炎菌感染症には、急速に進行する劇症型が10～20%程度認められており、致命率が19%、11～19%に後遺症が残るとされています。アメリカ、オーストラリア、カナダ、イギリス、オランダなどでは髄膜炎菌ワクチンの定期接種が行われており、留学の際に接種を求められる可能性があります。

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、2010年と続けて、若い芸能人の結核罹患が報道されたことはご存知の方もいると思います。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、2022年の統計では、年間10,235人の新規患者が発生し、1,664人の方が亡くなっています。つまり、結核は1日に28人の新しい患者が発生し、4.5人が命を落としている日本の重大な感染症であり、患者数、死者数とも減少傾向にありますが、日本は現在でも結核の蔓延国の一つなのです。また、新型コロナウイルス感染症による受診控えも考えられるため、実際の患者数よりも少なくなっている可能性があります。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2022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884件となっており、HIV感染者とAIDS患者を合わせた新規報告数が1000件を下回るのは2003年以来20年ぶりの事になります。１日あたり2.4件の報告です。今後も持続的に減少していくかを注視する必要があります。2022年1年間の新規HIV感染者数は、632件であり、AIDS患者数は252件でした。結核と全く同じ事ですが、新型コロナウイルス感染症による受診控え、検査控えで実際の感染者数よりも少ない可能性も否定できません。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患者数は増加してくる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症、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ます。

性感染症の危陰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ください。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ください。また、匿名で性感染症に関する相談ができ、無料でAIDS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。

日本性感染症学会の中高生向けの情報も有用です。（http://jssti.umin.jp/prevention/）

※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 梅毒

みなさんも報道でご承知の通り、ここ5年ほど性感染症の1つである「梅毒」の感染者が急増しています。この梅毒は、世界初の抗生物質であるペニシリンが開発されるまでは、治療が極めて困難な疾患でした。しかし、現在では早期に診断を行えば、後遺症もでることなく完治できる疾患です。そのため、患者さん自身が梅毒の症状を理解し、的確に対処することが重要です。感染症全般に言えることですが、無症状でも他人に感染させることがありますし、無症状のパートナーから感染することもあります。つまり、気付かないうちに、「感染させる・感染する」可能性があることは理解してください。

梅毒は「梅毒トリポネーマ」という細菌が原因で起こる感染症で、性交渉で感染者と接触した場所から感染します。キスなどでも感染する可能性があることが知られています。感染後の経過は次項の通りです。

第1期

感染の契機となった性交渉の3〜4週間後に、性交渉を行った部位に「しこり」や「くぼみ」が現れます。痛みはなく、この時点で医療機関を受診することが最も望ましい状況です。

第2期

感染から3ヶ月後に、腹部や全身の皮膚に痛くもかゆくもない「ピンク色の発疹」や「カサカサした斑点」が出てきます。

第3期

感染後3〜10年、無治療で経過すると、皮膚だけでなく、骨や筋肉、肝臓や腎臓、その他様々な臓器にも、硬いしこりやゴム腫と呼ばれるゴムのような腫瘍ができ、ゴム腫は周辺の細胞を破壊し、組織も壊していきます。

第4期

感染後10年以上、無治療で経過すると、心臓血管系、中枢神経系が侵され、大動脈瘤形成や大動脈破裂、神経障害といった症状を引き起こし、最終的には死に至りえます。

第3期、第4期の症状は無治療で消えることがありませんが、**第1期の「しこり」や「くぼみ」、第2期の「ピンク色の発疹」や「カサカサした斑点」は、治療をしなくても自然に消えてしまいます。**これは梅毒が治ったのではなく、症状として現れなくなっただけですので治療は絶対に行う必要があります。治療を行わなければ、**知らないうちに他人に感染させる可能性がありますし、自分自身も潜伏梅毒として第3期、第4期**へと移行することになります。

男女ともに、大学生の年代の感染が急増していることが判っています。「自分は大丈夫」と考えず、可能性があるのであれば恥ずかしがらずに性感染症の治療ができる医療機関で検査を受けてください。

日本性感染症学会が市民に提供している情報

・梅毒に関する情報
http://jssti.umin.jp/prevention/index_syphilis.html

・中高生向けリーフレット
http://jssti.umin.jp/prevention/syphilis/02.pdf

9 新型コロナウイルス感染症

2019年12月に、中華人民共和国　武漢市で最初に確認された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、全世界に広がり、2019年12月31日から2023年11月30日までの統計で、感染者7億7200万人、死者698万人にも達する被害をもたらしました。日本では新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、2023年5月8日に「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」から季節性インフルエンザと同じ「5類相当」へ変更されました。

これに伴い様々な制約がなくなり、コロナ禍以前の生活に戻りつつあります。しかし、2023年12月1日現在WHOはまだ終息宣言を出しておらず、国内でも感染例がなくなったわけではありません。

また、2022年12月1日時点で、新型コロナウイルス感染症を引き起こすウイルス（SARS-CoV-2）の起源となった動物（reservoir）が判明してません。今後、全世界において新型コロナウイルス感染症が「終息」したと宣言されるようになるまでは、年単位の時間が必要になると思われます。

新型コロナウイルス感染症は誰もが感染しうる感染症で、どんなに対策をとっていたとしても、誰もが感染する可能性をゼロにすることはできません。

意図的に感染したり、感染させたりする行動を取らない限りは、仮に誰かが感染したとしても、それは非難されることでもなければ、引け目を感じることでもありません。

「感染した」あるいは「感染したかも」という時にどのような行動をとるかが、自分自身のため、社会のためにとても重要であることを認識してください。

九州大学では、HP上に「新型コロナウイルス感染症特設ページ」を設けており、E-ラーニング教材をはじめとする啓発資料を公開しています。また、本学の対応は特設ページで確認する事が出来ます。皆さん自身が、公的機関および本学が発出する最新の情報を入手して適切な行動を取るようにしてください。

「新型コロナウイルス感染症特設ページ」
https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/crisismanagement/riskmanagement/coronavirus/

10 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。

※健康診断は予約制です。
詳しくはキャンパスライフ・健康支援センター学生健康診断のページへアクセスしてください。

11 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。

また、持病等があり定期的な受診が必要な場合は、主治医へ紹介状の作成や薬の処方について相談しましょう。

■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、新しい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

いざ具合が悪くなっ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、飲みなれた薬などを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**

咳エ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。

12 体調が良くない時の相談や診療は・・・

体調がよくない時や、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどが疑われる場合は登校を控えましょう。また、早めに相談や受診をしましょう。

学内の健康相談室には医師や保健師がいて相談にのることができます。まず、電話で相談をしてみてください。（P.27 相談窓口一覧参照）

また、受診が必要な場合には、伊都キャンパスには診療所があります。ご利用ください。

近くの医療機関を調べる時は「ふくおか医療情報ネット」が便利です。

○九州大学　伊都診療所（センター６号館１階）　☎092-802-6580

※健康保険証が必要です。

※保険診療（有料）

https://itoclinic.kyushu-u.ac.jp

○ふくおか医療情報ネット

※県内の医療機関を様々な条件で検索することができます。

https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/

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。
●自宅周辺が浸水想定区域、土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域に指定されていないかをハザードマップで確認し、避難する時期、避難場所、持参品を準備し、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、とっさの退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！

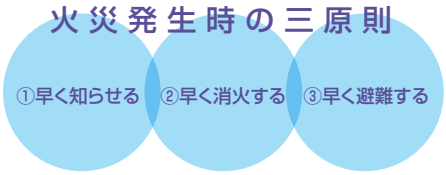
●やむなく火気を使用するときは、その周囲の配置物などに注意！特に電気器具の使用にあたっては、漏電等の事故がないように。
●施設内の焚き火は厳禁！
●タバコの投げ捨て禁止！
●暖房器具の周辺に燃えやすいものを置かないように。
●コンセント容量を超えた配線をしないように。
●暖房器具使用後は必ず消火確認を！
●施設使用終了時には必ず火気の点検を！
●廊下、階段等に通行又は避難の障害となる物品等を置かないように。
●消防訓練等には積極的に参加し、役割等を確認しておきましょう。

万が一火災にあったら ☎ 119番へ

緊急時の対応については、P.47～P.49及びP.52～P.57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。
③ 守衛所に火事を知らせる。
④ 指導教員・所属の担当事務に連絡する。

(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。
※火が天井に達したときや、危険を感じたときは、初期消火をやめ速やかに避難する。
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、延焼をできるだけくい止める。
④ エレベーターは使用しない。
⑤ 一度避難したら再び戻らない。

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 丈夫なテーブルや机の下など、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」空間に身を隠し、揺れが収まるまで様子を見る。
② 揺れが収まったら、避難ができるようドアを開け出口を確保する。
③ 窓際にいる人は、急いで窓際から離れる。

○実験室にいるとき
① 先ずは自身の安全を確保する。
② 揺れが収まってから、あわてずに火の始末をし、電気器具などの電源を切り、危険物を安全なケースやコンテナなどに収納する。
③ 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。
④ 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 ガラスや落下物などにより負傷する危険があるため、むやみに建物の外に出ず、近くにある机や椅子などの落下物を防げるものの下にもぐる。
② 近くに落下物を防げるものがない場合は、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。

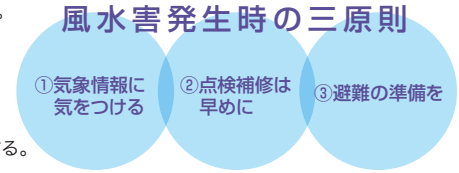
○エレベーターに乗っているとき
① 全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる。
② 途中で停止した場合は、非常ボタン又はインターホーンで外部に救助を求める。

○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、自動販売機等）から離れ、丈夫なテーブルや机の下などにもぐり、揺れが収まるまで様子を見る。
② 隠れるものが何もない場所では、上から物が落ちてこない、横から物が倒れてこない・移動してこない場所に移動し、低い姿勢で、カバンなどで頭を覆う。
③ 揺れが収まってから、あわてずに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、低い姿勢で、カバンなどで頭を覆う。

(2) 地震沈静化後
① 地震沈静化後は指定された一次避難場所（41-43 頁を参照）に避難する。
② 研究室や事務室単位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) 風水害発生前
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 車やバイク等も必要に応じて移動させる。
③ 低地においては土嚢を準備するなど、浸水防止に努め、重要物品の2階以上の高い部屋への移動などの対策をとる。
④ 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。

(2) 風水害発生時
① 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。
② 建物の外には出ない。

■九州大学危機管理HP

災害等が発生した際に、必要な対応情報に直ぐにアクセスできるよう、九州大学HPのトップページに「危機管理」の項目を設け、「危機管理発生時の対応」や「災害・危機への備え」の情報を整理し、イラスト付きで公開していますので、平時から内容を確認しておくようにしましょう。

https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/crisismanagement/riskmanagement

■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、全学基本メール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）
https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/crisismanagement/riskmanagement/anpic

●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（危機管理室）　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。

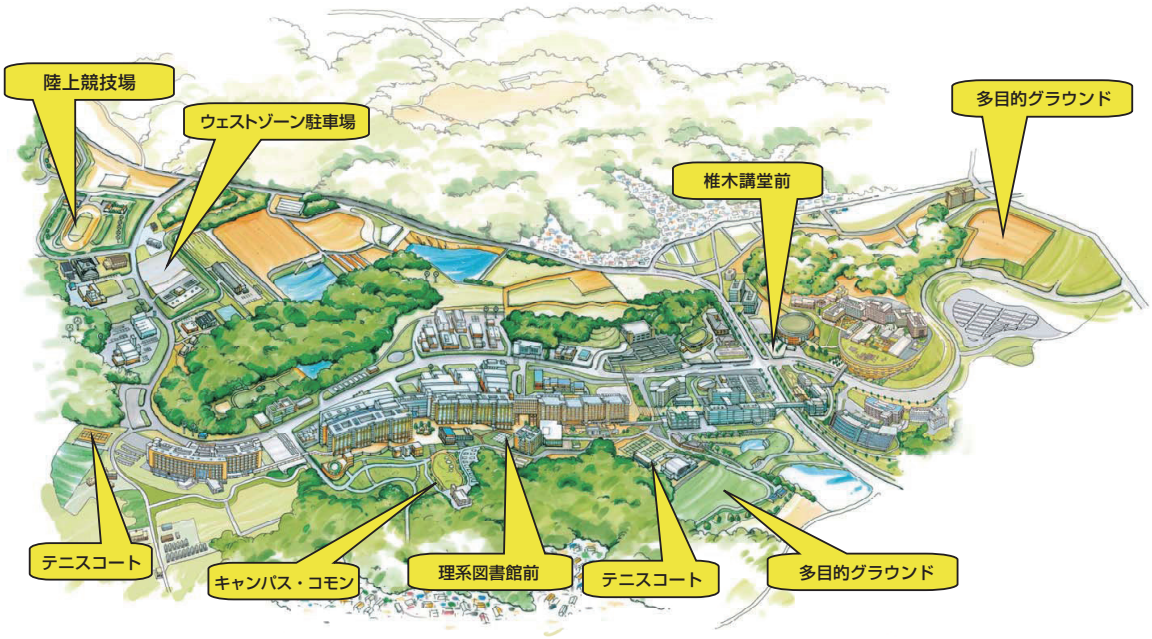
各キャンパスの守衛所の連絡先	
伊都キャンパス（ビッグオレンジ前）	☎ 092-802-2305 または 内線 (90) 166
箱崎キャンパス（正門）	☎ 092-642-2196 または 内線 (99) 8888
病院キャンパス（東門）	☎ 092-642-6019
〃　（病院南棟1階時間外受付）	☎ 092-642-5019
筑紫キャンパス（大野城門）	☎ 090-3196-3400 または 内線 (93) 7117
〃　（春日門）	☎ 090-3196-3401 または 内線 (93) 7135
大橋キャンパス（正門前）	☎ 092-553-4428 または 090-5292-3130

※筑紫キャンパスの守衛は平日夜間と休日のみ勤務。平日日中は筑紫地区庶務課（092-583-7502）へ

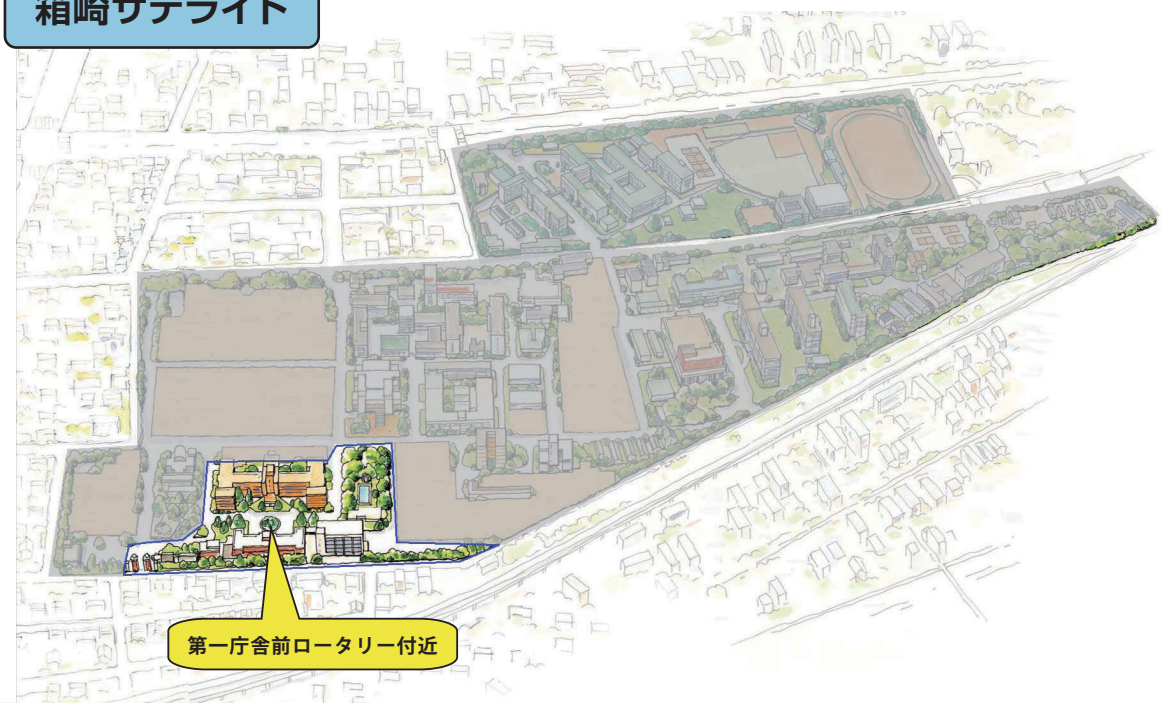
■各キャンパスにおける避難場所

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。

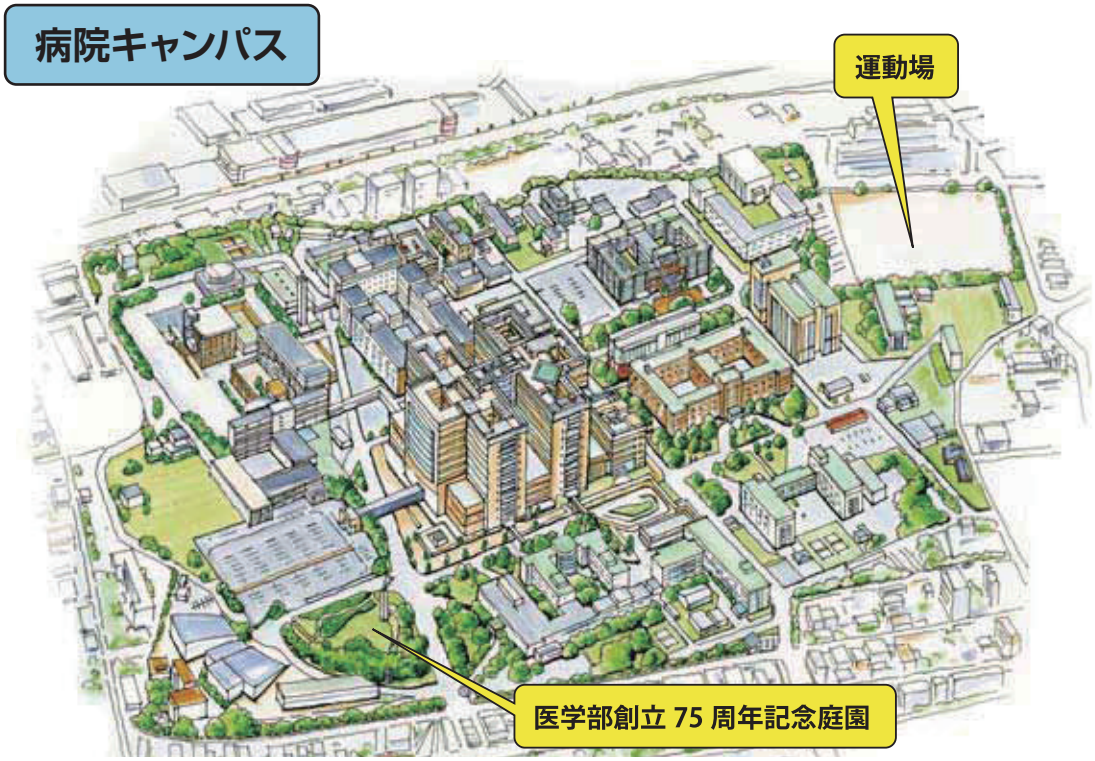
伊都キャンパス



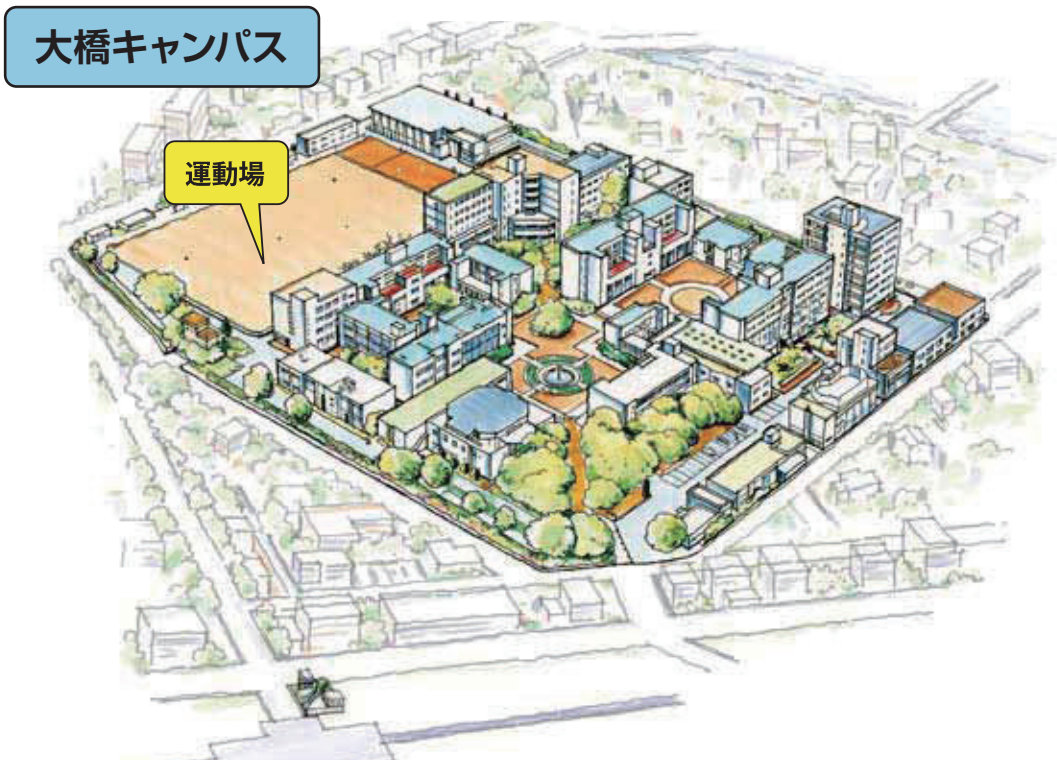
箱崎サテライト



病院キャンパス



筑紫キャンパス



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.47)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・・・オンライン在留届）
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。
●現地の情報収集を十分に行い、現地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確認しましょう。既往症がある場合は、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！
●海外旅行保険等には必ず加入しましょう。

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により、就労上又は修学上の環境が害されることです。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（対価型セクシュアル・ハラスメント）、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（環境型セクシュアル・ハラスメント）、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、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、性的な言動であれば、セクシュアル・ハラスメントに該当します。

●パワー･ハラスメントとは、優位的な関係を背景とした、就労上又は修学上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、就労上又は修学上の環境が害されることを指します。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・不妊治療・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、妊娠又は出産等の否定に繋がる言動や、育児休業又は介護休業等の制度の利用否定に繋がる言動が行われることなどにより、就労上又は修学上の環境が害されることを指します。

●上記のハラスメント以外のハラスメントとしては、不当な仲間はずれやいじめ、飲酒の強要や酔った上での迷惑行為、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などにより、就労上又は修学上の環境が害されるものが挙げられます。

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。

●セクシュアル・マイノリティに関する差別的言動をする。

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。
- 性的指向・性自認や病歴、不妊治療等の機微な個人情報について、本人の了解を得ずに、暴露する。

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た学生に対し、「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。
○気づかない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、ハラスメント対策推進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対策推進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の防止等に関する指針」やハラスメント対策推進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、ハラスメント対策推進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、ハラスメント対策推進室を利用してください。

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の防止等に関する指針」、「ハラスメントに係る苦情相談及び苦情申立の手続について」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対策推進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（https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/publication/harassment/）に掲載しています。

なお、ハラスメント対策推進室のホームページ（https://ohpc.kyushu-u.ac.jp/）では、ハラスメント対策推進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対策推進室　☎092-802-6091　FAX 092-802-6092
E-mail : syjsoudan@jimu.kyushu-u.au.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・演習など正課における注意

近年、実験・実習をはじめ、様々な体験型教育が提供されるようになり、机上の学習だけでは得られない経験ができる反面、事前の準備不足や経験不足などにより重大な事故につながるリスクを伴っています。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、細心の注意をはらって安全管理、事故防止を心がけてください。

本学では、体験型教育研究活動を「野外活動」、「学外活動」並びに「実験室活動」の３つに分類し､それぞれの活動に応じた「教育における安全の指針」を策定し、九州大学Webサイトに公表しています。

各学部・学府において作成している手引書等と併せて活用し、事故のないように安全を常に心掛けましょう。

また、緊急時の行動については、P.52以降の「安全の手引き」を確認してください。

教育・研究活動における安全管理　https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/faculty/safety/

- 教育における安全の指針　～野外活動編～
- 教育における安全の指針　～学外活動編～
- 教育における安全の指針　～実験室活動編～

各学生担当係の連絡先

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
法科大学院	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

共創学部　☎ 092-802-5890

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	理学部･理学府･数理学府 システム生命科学府 ☎ 092-802-4014
統合新領域学府 ☎ 092-802-3859	マス･フォア･イノベーション連係学府 ☎ 092-802-4355
農学部･生物資源環境科学府 ☎ 092-802-4508	

病院キャンパス

医学部医学科・生命科学科	☎ 092-642-6020	歯学部・歯学府	☎ 092-642-6262
医学系学府	☎ 092-642-6025	薬学部・薬学府	☎ 092-642-6541
医学部保健学科・医学系学府保健学専攻	☎ 092-642-6680		

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	☎ 092-553-4418

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、スポーツ安全保険など。）
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・試合・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】

ボランティア活動を行う際には、所定の様式に必要事項を記入し、学務部学生支援課（伊都地区センター1号館２階）もしくは所属学部の学生担当係窓口に提出してください。
なお、ボランティア活動にあたっては、次の事項が必要になります。
（1）ボランティア活動保険等への加入
（2）保護者の同意
（3）「ボランティア活動４原則」及び「自然災害等における学生ボランティア活動10の心得」の遵守

災害ボランティア活動について
https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/university/approach/disaster

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

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！

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　☎ 092-802-5966

休日、夜間の事件・事故の連絡は

伊都キャンパス		病院キャンパス	
守衛所	☎ 092-802-2305	守衛所	☎ 092-642-6019
筑紫キャンパス		大橋キャンパス	
守衛所	☎ 090-3196-3400	守衛所	☎ 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（サークル活動は補償対象外）・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しています。

学研災・付帯賠責 問い合わせ先　九州大学生活協同組合　☎ 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時間を補償し、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、学研災では補償できない通院日数が14日未満の傷害事故や、サークル活動中での賠償事故も補償対象になります。この保険は、４名以上の団体で加入する必要があります。

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得ます。

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。

令和2年10月1日から、福岡県では、県内で自転車を利用する全ての方に、自転車保険への加入が義務となりました。保険加入状況を確認し、未加入の場合は必ず加入しましょう。

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加入しておきましょう。

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！ → **自身の身の安全確保** → 大声で周囲に知らせる

救出可能か？
- YES → 重傷か？（救出）
- NO → ●2次災害に注意！ ●絶対に無理しない！ ●専門家を待つ！

重傷か？
- YES → 救急車を呼ぶ 119番
- NO → 必要に応じて応急処置

救急車を呼ぶ 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
- ●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○人います
  →頭部打撲で意識がありません
  →足の怪我で出血がひどいです
  など
- ●私は○○学部の○○○○です
  電話番号は000-0000です

治療・処置
キャンパスライフ・健康支援センター
健康相談室
□□□－□□□□

応急処置

病院に搬送
救急車に同乗・付き添い

要所への連絡 → 事務室 □□□－□□□□

！ 救急車を呼んだときは、必ず守衛所に連絡し、構内の誘導を依頼する

守衛所
□□□－□□□□

守衛所に連絡した後は、現場付近の見通しの良い所に出て、救急車の誘導をする

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
092-802-2305(伊都キャンパス　守衛所)

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！

火災警報(火災報知器ON)

通報(119)

負傷者は？

YES

NO

消火器等の使用方法がわかるか？

YES

NO

初期消火

避難

炎が天井に火が燃え移らないうちは消火可能だが、消火中に煙が自分の身に迫ってきた場合には、一酸化炭素中毒や煙の吸引で窒息するおそれがあるので直ちに消火活動をやめて避難。

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、必ず守衛所に連絡し、構内の誘導を依頼する

守衛所 □□□－□□□□

守衛所に連絡した後は、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？

YES

NO

気道確保

頭を下げ、
顎を持ち上げる

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

指は顎先を持ち上げてください

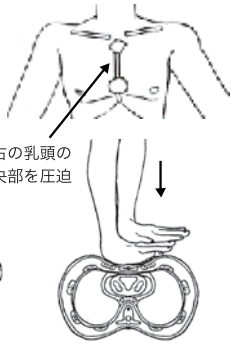
胸が挙上することを確かめる

※人工呼吸用マウスシートを使用する（可能であれば）

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



Please contact Institute of Health Science,no matter how trivial it is

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

□□□-□□□□

安心させる

化学薬品？
- 飲込み（酸・アルカリ・貴金属） → 水
- 吸入 → 酸素吸入・人工呼吸
- 皮膚・目の汚染 → 大量の水で洗浄

外傷？
- 大量出血？
  - NO → 水で洗浄→異物を除去→消毒
  - YES ↓
    - 重傷 → 動脈からの出血の時は心臓に近い部位で圧迫止血
    - 切り傷 → 清潔な布等で止血

直接血液に触れないよう注意

鎖骨下動脈圧迫　上腕動脈圧迫　総頸動脈圧迫　股動脈圧迫

やけど？
- 重傷 → すぐに水や氷で冷やしながら
- 表皮だけの軽度なもの → 冷却

骨折？
- 重傷 → 安静にして
- 移動が必要な場合 → 副木

打撲？
- 頭部の強打※1 → 安静にして
- 頭部以外の軽度なもの（頸部を動かさないよう保持） → 冷却

救急車

※1…2〜3ヶ月は気をつける
硬膜下血腫は1ヶ月以降に症状が出る

引用文献：〔改訂版〕救急蘇生法の指針
一般市民のために（へるす出版）

緊急！
Emergency!

こんなときどうしよう

人身事故・急病

How would you react in case of an emergency

□□□－□□□□
▲この欄に各連絡先電話番号を記入しておいてください。

けが人・病人発生！

大声で人集め

意識はあるか？

ある → 重傷か？

ない → 救急車を呼ぶ 119番

救急車を呼んだときは、必ず守衛所に連絡し、構内の誘導を依頼する。

守衛所 □□□－□□□□

守衛所に連絡した後は、現場付近の見通しの良い所に出て、救急車を誘導する。

●九州大学の□□キャンパス
●状況
●人数

重傷か？ YES → 救急車を呼ぶ

重傷か？ NO → 治療又は処置

応急処置

救急車に同乗

治療又は処置

キャンパスライフ・健康支援センター
□□□－□□□□

教職員、学生に連絡

研究室：
□□□－□□□－□□□□

事務室：
□□□－□□□－□□□□

夜間・休日の連絡先

事務室：
□□□－□□□－□□□□

九州大学
緊急時対応フロー

学生・教職員の皆様へ

学内で火災・実験事故、事件・事故、不審者・不審物・上空からの落下物、盗難などに遭遇したら、速やかに以下の対応を行ってください

自身の身の安全を確保

通報・連絡

STEP 1

警察　110
消防・救急　119

＊通報する際、大学の許可を得る必要はありません。

STEP 2 守衛所

伊都キャンパス
●092-802-2305

病院キャンパス
●092-642-6019（東門）
●092-642-5019（南棟夜間出入口）

大橋キャンパス
●092-553-4428 or 090-5292-3130

筑紫キャンパス　＊平日夜間及び休日のみ
●090-3196-3400（大野城門）
●090-3196-3401（春日門）

箱崎サテライト
●092-642-2196

STEP 3 指導教員・所属の担当事務

＊平日夜間及び休日除く

<担当事務 電話番号>

●人文社会科学系	092-802-6302
●理学部等	092-802-4003
●工学部等	092-802-2708
●農学部等	092-802-4504
●基幹教育・共創学部	092-802-5921
●I2CNER・Q-PIT	092-802-6932
●附属図書館	092-802-2472
●医系学部等	092-642-6240
●芸術工学部	092-553-4408
●筑紫地区	092-583-7502

連絡のポイント

情報をはっきり伝える

When　いつ
Who　誰が
Where　どこで
What　何が起こっているか
連絡者の所属、氏名、電話番号

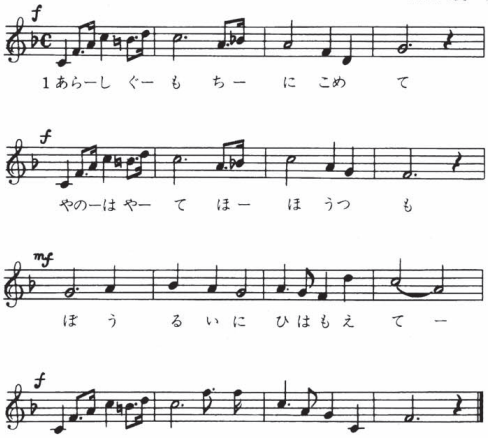
●危機管理総合担当
九州大学総務部総務課（危機管理室）
平日日中　092-802-2000（直通）
休日夜間　①070-1258-5576 ②070-1527-9160
✉ q-crisis@jimu.Kyushu-u.ac.jp

九州大学webサイト
危機管理ページ

学生歌「松　原　に」

Tempodimarcia　(♪＝130～140)

秋山喜文　作詞
山田尚慶　作曲


1あらーし ぐー も ちー に こめ て
やのーは やー て ほー ほ うつ も
ぼ う る い に ひはもえ て ー
ほこーらかー に じ ゆ うをまも る

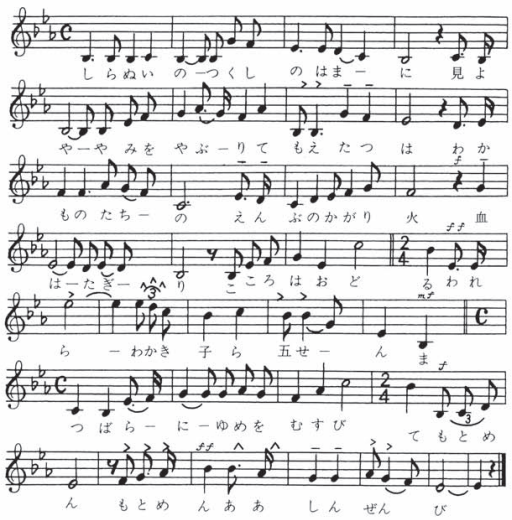
嵐雲地にこめて
矢の疾風頬打つも
防塁に火は燃えて
誇らかに自由を守る

唇も朽ちはてて
黒き蛾は群れ舞うも
梅におう学舎に
翳なき知性を磨く

旧は高く松原に
湧き上る宴うた
若者の瞳は澄みて
譲るなき情熱を焚く

春　の　讃　歌

浜田幸一郎　作詞
荒谷　俊治　作曲


しらぬい の一つくし のはまー に 見よ
やーや みを やぶーりて もえ たつ は わか
もの たちー の えん ぶのかがり 火 血
はーたぎー り こころ はお ど るわれ
ら ーわかき 子ら 五せー ん ま
つ ばらー にーゆめを むすび てもとめ
ん もとめ んあ あ しん ぜん び

不知火の筑紫の浜に
見よや闇を破りて燃え立つは
若者達の円舞の焚火
血はたぎり心は躍る
われら若き子等五千
松原に夢を結びて
求めん求めん噫真善美

南風立てる古き都に
つどう世紀担う者歓びに
今ぞ歌うはそれ春の讃歌
愛と知を情熱に秘む
これぞ輝く青春
いざ共に声をそろえて
讃えん讃えん噫この春を

学生ハンドブック：2024年3月1日発行　九州大学　学務部