

—安全安心な学生生活を送るために—

〔学生のための危機対応マニュアル〕

尾道市立大学
禁煙推進キャラクター



禁煙太郎



まもるくん



ニシケン教授

学生の皆さんへ

このマニュアルは、皆さんが学生生活を送る中で、身近に発生するトラブルや事故を未然に防ぐための心がけや、事故や事件等に遭遇した場合、心や身体の悩みの相談方法、災害での対応等をまとめたものです。

普段から安全な生活を心がけて、トラブルに巻き込まれないようにするとともに、困ったり悩んだりしたときには一人で悩まず、まわりの人や大学、専門機関に相談しましょう。

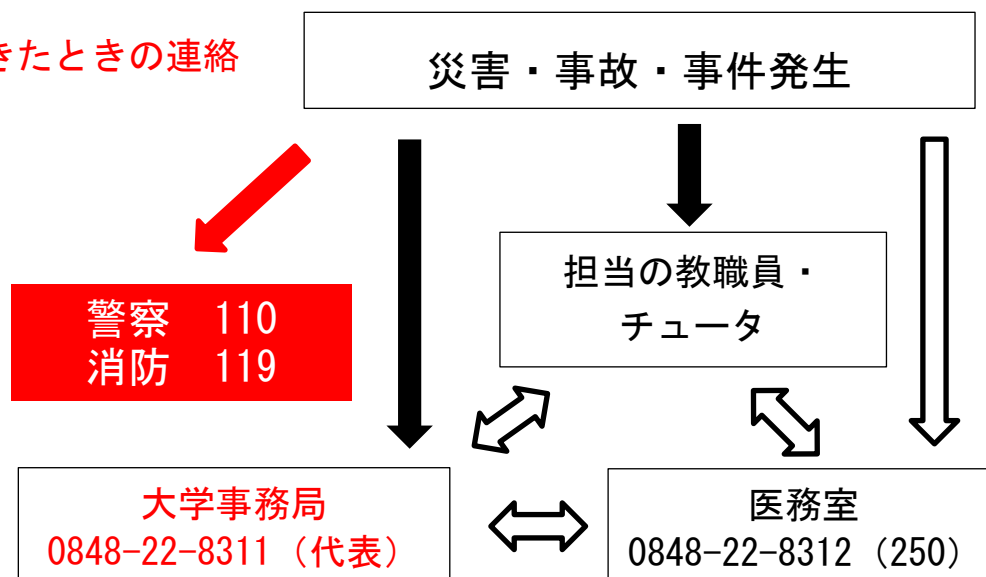
平成26年 12月
尾道市立大学 学生委員会

目次

I 緊急時の連絡先一覧	1
	2
II 救急対応連絡	3
	4
III 事件等への対策	5
	8
IV 交通事故への対策	10
	11
V 災害等への対策	13
VI 悪質商法・詐欺等への対策	15
	15
VII インターネット被害	15
	16
VIII ハラスメント防止・対策	16
IX 感染症に関する対策	
X 心と体の健康対策	
1 カウンセリング	
2 飲酒	
3 喫煙	
4 薬物乱用	

I 緊急時の連絡先一覧

緊急事態が起きたときの連絡



○ 事件や事故にあたり、目撃したとき

警察署 110

消防署 119

大学総務課 0848-22-8311 (代表) 夜間・休日以外

* 夜間・休日の緊急事態のときの大学への連絡先

尾道市役所警備室 0848-38-9111 (市から大学総務課長もしくは学務課長に連絡されます)

○ 困っていること、悩んでいることの相談、病気、事故、大けがなどの連絡

担当のチューター

学務課 学生係 0848-22-8382 (直通)

教務係 0848-22-8381 (直通)

医務室 (学生相談室) 0848-22-8312 内線250

キャリアサポートセンター 0848-22-8322 (直通)

情報処理研究センター 0848-22-8312 内線410

ハラスメント相談窓口 メール相談 harass@onomichi-u.ac.jp

ハラスメント相談員 (医務室、学生係、ハラスメント委員長、各学科代表教員)

Ⅱ 救急対応連絡

○ 救急車 119 を呼ぶ

消防署が出たら・・・消防ですか？ 救急ですか？

- ① 「救急です！」または「けがです！」または「病気です！」救急車をお願いします。
- ② 学生がバイクで転倒して、動けなくなっています。ここは大学近くの水源地のバス停です。場所と負傷者（病人）の状態を簡潔に伝えます。

* 消防署の方が尋ねてくれるので、そのとおりに答えましょう。

* 人手があつたら、近くにきた救急車の誘導をしましょう。

○ 救急車を要請すべき状況

1 意識がない、呼吸していない、あえいだような呼吸をしている

☆ 救急車を要請すると同時に、心肺蘇生を行います。

心肺蘇生法、AEDについては、本学ホームページ [「AEDについて」](#) を参考にして、いざという時のために応急手当の知識と方法を身につけておきましょう。

2 意識があっても、次のような状態の時には救急車（119番）を要請

- ① 一人暮らしで、夜間に具合が悪くなって病院にいきたいとき
- ② 呼吸が苦しい、胸が締め付けられるように痛いとき
- ③ 頭を強く打って吐き気や嘔吐があるとき
- ④ 今までに経験したことのない頭痛があるとき
- ⑤ けいれんをおこしているとき
- ⑥ 横になっても我慢できない強い腹痛があるとき
- ⑦ 熱中症や脱水の疑いがあり、一人で歩けないような状態のとき
- ⑧ 急性アルコール中毒のような状態のとき
- ⑨ 広範囲の火傷や骨折の疑いがあるとき
- ⑩ スズメバチに刺されて、若しくはマムシ、ムカデに咬まれて息苦しさやのどの違和感、顔のむくみなどの症状や、かまれたところの腫れや痛みがひどいとき

Ⅲ 事件等への対策

痴漢や恐喝、ストーカーなどの事件に巻き込まれないように学生生活を送るうえで以下のことに注意しましょう。

1 被害に遭わないために

- ① 暗くて人通りの少ない場所は避ける。
- ② 危険を感じたら、逃げる、大声を出す。
- ③ 不審者には関わらないようにする。
- ④ 夜間は一人で出歩かない。

2 もし被害に遭ったら

- ① すぐに警察（110番）に通報する。
加害者の車、バイク等のナンバー（下1桁だけでも手掛かりになります。）や相手の特徴（顔や体格等）を覚え、少しでも多くの情報を警察に伝える。
- ② 一人で悩まずに、まわりの誰かに相談しましょう。
友人、親、きょうだい、チューター、医務室、学務課、学内ハラスメント委員

3 非常時の連絡先

☆学務課学生係 0848-22-8382（直通）（平日8：30～18：15）

4 加害者には絶対ならないこと

- ① 痴漢・盗撮は、刑法の強制わいせつ罪や、各都道府県の迷惑防止条例違反＝卑わい行為の犯罪行為として厳しく罰せられます。
- ② 万引き、引ったくりは、窃盗罪で10年以下の懲役になります。
- ③ 放置してある自転車（他人の所有）を乗り回したら、占有離脱物横領罪で1年以下の懲役または10万円以下の罰金若しくは科料になります。これらで逮捕された場合は、警察の取調べを受け、指紋と顔写真を撮られることがあります。また、釈放されるときは、親またはチューターが身柄を引き取ることとなります。

IV 交通事故への対策

本学周辺は急な坂道や道の狭い山道が多くあり、バイク利用者も多いことから、事故や転倒によるけがが多くなっています。ゆとりある行動を心がけ、危険を予測した運転や状況判断をして事故に巻き込まれないように注意しましょう。

万一、事故に遭遇した場合は、すぐに警察と必要時救急車を要請しましょう。事故や大きなけががあった場合には大学のチューターか学務課もしくは医務室まで連絡してください。

1 交通事故に対する備え

① 対人賠償無制限の任意保険への加入の必要性

近年賠償金の金額は増加傾向にあり、万が一のときに備えて任意保険は必ず加入してください。

② 交通事故の罰則は重い

スピード違反や飲酒運転は、人命を奪う大きな事故に繋がる可能性が大了。これら違反や、事故に対しては多額の反則金を支払わなければならないことを知っておいてください。

2. 事故が起きたら

① けが人を救助して救急車を呼ぶ。「119番」

② 車を安全な場所に移動するなど、危険防止の措置をとる。

③ 警察へ通報する。「110番」

④ お互いの連絡先などを確認する。

⑤ 保険会社（自動車保険）に連絡する。

⑥ 大学（チューター、事務）へ報告する。

⑦ 医務室で（学研災等保険）の手続きをする。

3 対処に困った場合

① 被害者になった場合、加害者になった場合においても事故後に困った場合は、本学の学務課学生係に相談してください。

4 交通事故防止のための注意事項

① 交通法規・マナーの遵守が原則。

② 飲酒運転、携帯電話の使用、よそ見・わき見、スピードの出し過ぎ、シートベルトの非着用など絶対に禁止。また疲労時や風邪薬の服用時などは眠気を誘引しやすいのでなるべく運転はしない。

③ 自転車は道路交通法により車両の一種である。極端なスピードでの走行、2人乗り、無灯火、一時停止・信号無視、飲酒運転など「自転車なら」と思いがちなことも絶対にやめること。

5 自転車でも加害者になることがある

① 自転車で加害者となった場合、被害者に対する損害賠償の責任を負います。数千万円の損害賠償もめずらしくないため、自転車の加害事故を補償する保険に加入しましょう。

V 災害等への対策

尾道市が出している[防災啓発情報（防災のために知っておきたいこと）](#)をいざという時に備えて、活用してください。

1 地震

常日頃から地震に対する心構えが必要です。

- ① 部屋の中の家具は、留め具で壁に固定しておく。
- ② 本棚などの重いものは、中が崩れ落ちないようにしっかり留める。
- ③ 健康保険証や大事なものは、すぐに持ち出せるように一箇所にまとめておく。
- ④ 自分の住んでいる地域の避難場所を確認しておく。

○ 地震が起きたときの心得10カ条

- ① まず、わが身の安全を！
- ② すばやく火の始末を！
- ③ 火が出たらまず消火！
- ④ あわてて外に飛び出さない！
- ⑤ 狭い路地、へいぎわ、がけや川べりに近づかない！
- ⑥ 山崩れ、がけ崩れ、津波、浸水に注意！
- ⑦ 避難は徒歩で、持ち物は少なく！
- ⑧ 協力し合って応急救護！
- ⑨ 正しい情報をつかみデマに惑わされない！
- ⑩ 秩序を守り衛生に注意！

○ 津波が起きたときの心得9カ条

- ① 小さな揺れでも油断禁物！
- ② 高い場所へ避難する！
- ③ 津波のスピードは速い！
- ④ 津波はくり返し来る！
- ⑤ 引き潮がなくても注意！
- ⑥ 満潮の時は要注意！
- ⑦ 正しい情報を聞く！
- ⑧ 河川に近づかない！
- ⑨ 海岸に近づかない！

○ 災害用伝言ダイヤル等の活用

① 災害用伝言ダイヤル

- ☆ 災害用伝言ダイヤルは、災害発生後にNTTがシステムを稼働し、家族間の安否確認や集合場所の連絡などに利用することができます。
- ☆ 「171」番をダイヤルすると、全国に設置された災害用伝言ダイヤルセンターにつながるので、音声ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

② 災害用伝言板

- ☆ 日本国内で震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に、メッセージの伝言板の役割を果たすシステムで、各電話会社が提供するものです。

2 台風・水害

強風や大雨、停電に対する対応が必要となります。事前に避難場所はどこか、また、家族との連絡先を確認しておくとともに、テレビやラジオ、インターネット等の情報に注意し、懐中電灯やラジオ、非常食など非常用持出し品を備えておきましょう。

○土砂災害の種類と前兆

- ① 崖崩れの前兆は、大雨が降り続く時などに「小石がぱらぱら落ちる」、「崖に裂け目ができる」、「崖から水が湧き出る」などです。
- ② 地すべりの前兆は、大雨の後などに「斜面から急に水が湧き出す」、「斜面や地面にひび割れができる」、「沢の井戸の水が濁る」などです。
- ③ 土石流の前兆は、大雨の後などに「山鳴りがする」、「川の水が急に減り始める」、「流れが急に濁ったり流木が混ざったりする」などです。

3 火災と救急

自宅などで火事や急病、大けがなどの時は119番に電話してください。公衆電話を使用する場合は、電話機の前面の赤いボタンを押してから119番にダイヤルします。

- ① 「119番」にダイヤルすると消防署につながるの、火事か救急（急病か大けが）かを伝える。
- ② 火事の場合は消防車が、救急の場合は救急車のサイレンが聞こえたら道路などに出て合図をする。

○大学の中で火事に遭遇した場合

- ☆ 大声で周囲に知らせるとともに火災報知機を作動させ、大学代表（総務課）0848-22-8311に知らせる。近くにいる教職員・学生の協力を得て消火器あるいは水をかけるなどをして初期消火に当たる。

【台風等の場合における授業等の取扱いについて】

福山・尾三地区に台風が接近する等の事態により、大学での授業の実施が困難であると思われるときは、当日の授業を休講することをポータルサイト「ono-po」のお知らせ等により伝達します。（当日の午前6時の時点、又は午前10時の時点によります。）

[緊急連絡用ツイッターアカウント](#)：サーバーが停止した場合のポータルサイトや学内メールが使用できないときなどにフォローしてください。

VI 悪質商法・詐欺等への対策

1 悪徳商法等の種類

① アポイントメント商法

突然、電話やハガキなどで『あなたが選ばれました！』などといって呼び出し、いろいろな特典があると言い高額商品売りつける。

② マルチ商法、マルチまがい商法

『商品を買う人を紹介すると、多額のマージンがもらえます！』などといって、多量の商品を売りつける。（浄水器、寝具、洗剤、健康食品、化粧品など）

③ キャッチセール

人通りの多い路上等で、『アンケートに答えてください！』などといって近づいて、喫茶店などに誘って高額商品を売りつける。

④ かたり商法

『消防署の方から点検に来ました！』などと、官公署などから来たかのような、紛らわしい言い方と服装で、消火器等の商品を売りつける。

⑤ なりすまし詐欺（オレオレ詐欺）

電話を通じ、親族がトラブルを起こしたと信じ込ませ、示談金などを振り込ませる。

⑥ 架空請求詐欺

なんらかのサービスの利用料金が未払いであると通告し、お金を振り込ませる。

⑦ 靈感・開運商法

路上で「手相を見ましょうか」などと声をかけ、手相を見ながら相手を不安におとし立て、高額な商品を購入させる。（壺、印鑑など）

⑧ 自己啓発セミナー

「人生で成功する」「今の自分をよりよく変える」ことを目的としたセミナーで、高額な参加料や教材を販売され、受講後には勧誘活動をさせられます。

2 もしも被害にあったら！「クーリング・オフ制度について」

① 訪問販売や電話勧誘等で契約した商品・サービスが本当に必要かどうか、冷静に考え直すための消費者救済制度です。購入の申し込みや契約した日を含めて8日以内（マルチ商法の場合は20日以内）であれば無条件で申し込みの撤回や契約の解除ができます。

☆ 損害賠償や違約金を支払う必要はなく、支払った現金は全額返金されます。

☆ 商品を受け取っている場合は、その引取りに必要な費用は、業者負担になります。

* クーリングオフについて

[独立行政法人国民生活センター](#)

3 クーリング・オフの対象とならないもの

① クーリング・オフの期間が過ぎてしまった場合

② 健康食品、化粧品及び履物等の消耗品を使用したり、一部を消費した場合

③ 購入者がセールスマンを呼び寄せた場合

④ 営業所で契約した場合（アポイントメント商法やキャッチセールスで、営業所に連れて行かれて契約した場合は除く）

- ⑤ 3,000円未満の商品を受け取り、同時に代金を全額支払った場合
- ⑥ 通信販売で購入した場合
- ⑦ 車を購入する場合

4 クーリング・オフの方法

- ① 契約解除を通知する書面（ハガキ）を作成（後々紛争が生じないための証拠になりますので、その書面のコピーを大切に保管してください。）『配達記録』か『簡易書留』で販売店に送ります。なお、クレジットを利用している場合には、クレジット会社にも同様に通知してください。

5 相談機関

- 困ったときは、近くの消費者センターへ相談してください。

消費者ホットライン：0570-064-370

尾道市消費生活センター：0848-37-4848 受付時間 9時～16時（月～金）

〒722-8501尾道市久保1-15-1 尾道市役所分庁舎2階商工課内

6 被害にあわないための心得

- 悪質業者は、身分を偽ったり、販売の意図を隠している場合があります。少しでも不審に思ったことは、どんどん聞いて、相手のペースにはまらないことが大切です。悪質業者を家の中に絶対に入れないでください。いったん家に入り込んだら、しつこく勧誘されるので注意してください。
 - ① 簡単に儲かる話はありません。うまい話は疑ってください。
 - ② あいまいな態度をしていると、相手につけ込まれます。はっきりとした態度を示してください。それでもしつこいときは、110番してください。
 - ③ もしも迷ったら、一人で悩まず、相談してください。
 - ④ 悪質業者は、口で言うことと契約書の内容が違っています。契約は慎重に行い、簡単にサインをしないでください。ことわりにくい状況に追い込まれることが多いので、その場で判断せずに、日を改めることで被害を回避しましょう。

7 反社会的カルト宗教団体に要注意

- ① カルト系集団のほとんどは、自分たちの宗教団体名を名乗った勧誘はしませんし、宗教団体であることを否定し隠します。多くの場合、ごく一般的な内容のサークル（スポーツ、ボランティア、音楽、料理、について考える会）として勧誘しています。
- ② 勧誘は、駅や繁華街、図書館、ファストフードのお店、アパートへの突然の訪問などいろいろなところで声をかけてきます。カルト宗教団体に入会すると、団体の考え方や規律が正しいと思いつまされるなどマインドコントロールされてしまい、断ち切るのが難しくなります。

8 対処方法

- ① 主催者や講演者のはっきりしない勉強会や講演会には参加しない。
- ② 名前や電話番号、住所、メールアドレス、大学名等をむやみに教えない。
- ③ おかしい団体であると感じた時には、直ちに「NO!」と勧誘を断る強い意志を持ち、速やかにその場を去る。
- ④ 友人や家族などの誰かに相談する。
- ⑤ 団体の言うことだけが正しいなどと、情報操作・情報規制を感じたらすぐ逃げる。

- ⑥ 「おかしい」と疑問を感じたとき、あるいは不審な団体と感じたら、すぐに学務課に連絡相談する。秘密は厳守します。

9 勧誘に関する相談窓口

学務課学生係：0848-22-8382（直通）

尾道警察署生活安全課：0848-22-0110（代表）

Ⅶ インターネット被害

1 被害者にならないために

○ 有料サイトの利用

有料サイトは利用者規約をよく確認し、料金体系を理解した上で利用してください。請求がきたら、支払い義務があるかどうかよく確認しましょう。

○ ワンクリック詐欺

ホームページ上のリンクや画像等をクリックしただけで勝手に登録され、利用料金を請求されることがあります。たとえ、IPアドレス等が登録されても、そこから氏名や連絡先などの個人情報が判明することはありません。身に覚えのない請求は無視してください。

○ フィッシング詐欺

実在のクレジット会社や銀行になりすまして案内メールを送り、暗証番号などを盗み出す手口です。メール本文中のリンクをクリックすると、フィッシングサイトに誘導される危険性があります。電話や公式ホームページで確認しましょう。

○ 個人情報の公開によるトラブル

思わぬトラブルを引き起こすことがあります。自分自身の情報であってもむやみに公開は控えましょう。

実名や年齢、所属など、個人が特定できる情報を公開する場合には、ネット上の言動に注意してください。

○ ストーカー被害

学校名、駅の名前、旅行日程や宿泊先、携帯写真など、公開することによりストーキングされる恐れがある情報は公開を控えましょう。

2 加害者にならないために

○ 他人の権利侵害

他人の名誉を傷つけるような発言や他人の個人情報の公開は慎んでください。

また、自分の公開している情報が他人の著作権や肖像権、プライバシーを侵害していないか注意することも大切です。

インターネット被害、SNSのトラブルに関しては、ポータルサイト「情報処理研究センター」内、[セキュリティ情報](#)【注意喚起】を参照してください。

【注意喚起】 [■フィッシング詐欺～パスワード流出による個人情報漏洩～](#)

[■フリーソフトに潜む脅威](#)

[■SNSでの不適切な投稿について](#)

VII ハラスメント防止・対策

1 ハラスメントとは

- ① 差別意識に基づいた、あるいは権力関係を用いて、不適切な言動を行い、これによって、相手に精神的・身体的な面を含めて、修学・研究や職務遂行に関連して不利益や損害を与えることです。セクシャル・ハラスメント、アカデミック・ハラスメント、パワー・ハラスメントがこれにあたります。

- セクシュアル・ハラスメント
- 人種・民族ハラスメント
- アカデミック・ハラスメント
- パワー・ハラスメント

2 ハラスメントにあったとき

- ① ハラスメントを受けていると感じたならば、もし少しでも可能ならば言葉と態度で自分はそのような言動を「望んでいない」、「受け容れられない」、「不快である」とはっきりと伝えましょう。勇気を出して拒絶し、自分の意思を明確に相手に伝えることが大切です。しかし、「ノー」と言えない場合もあるでしょう。そこにハラスメントの特徴があります。したがって、周囲の人に話して助けてもらうことも必要です。相手に対して悪いと感じたり、耐えなければならぬと感じてはいけません。
- ② 手紙や電子メールを利用する方が自分の意思を相手に伝えやすいかもしれません。その場合には、コピーをとっておいてください。これだけでハラスメントをやめさせるのに十分な効果が得られることもあります。
- ③ 「ノー」と言ったために指導を拒否されたり、嫌がらせがひどくなったら困ると思うかもしれませんが、もし相手がそのような態度に出たら、その事実を記録し、ハラスメントの相談窓口を訪ねてください。本学はハラスメントを許しません。
- ④ あなたを悩ませる問題についてどんな出来事でも詳細に記録し、文章に記しておくことが大切です。その際、日時等を書き留めておくようにしましょう。相手の行為があなたの学生生活や勉学・研究活動、就職・仕事、社会生活をいかに変えてしまったか、さらには心身の健康を損なってしまったかを書き留めてください。
- ⑤ 本学は、ハラスメントに関する相談を受けるため、全学及び各学部に相談窓口・相談員を設けています。ハラスメントかな、と思ったら遠慮せずに相談窓口を訪ねてください。

3 ハラスメント相談窓口、その後の対応

- ① 本学では、全学窓口及び学部窓口を設け、それぞれに相談員がいます。どちらも学長によって任命されています。
- ② 自分ひとりで行きにくい場合は、誰かに付き添ってもらってください。相談者の了解を得た上で、原則として相談員のほかにもう一名の教職員が話を伺います。

- ③ 相談員と教職員は、相談者の尊厳とプライバシーを守りながら、問題解決への道筋を説明します。
- ④ 問題解決の道筋としては、相手への注意や警告のほか、事実関係の調査とそれに基づく懲戒処分などの措置があります。いずれの場合にも、あくまでも相談者本人の意思を十分に確認しながら行います。

ハラスメントに関する相談メールアドレス harass@onomichi-u.ac.jp

ハラスメントに関しては、パンフレット「ハラスメント防止マニュアル」や本学ホームページ [「ハラスメント防止」](#)を参照してください。

IX 感染症防止・対策

1 出席停止となる感染症

- ① 学校保健安全法第19条に基づいて、下記の感染症と診断された場合は、感染拡大防止のため「出席停止期間」が定められています。感染症と診断された場合は医師の指示に従って、自宅にて静養してください。
- ② 感染症と診断されたら、教務係、医務室に連絡してください。
- ③ 出席停止中の授業・実習の取扱いについては、学生便覧等を確認してください。

感染症に関しては、本学ホームページ「[感染症について](#)」を参照してください。

2 学校感染症の種類及び出席停止期間の基準

	対象疾患	出席停止期間の基準
第 2 種	インフルエンザ (鳥インフルエンザ H5N1 を除く)	発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹 (はしか)	解熱後 3 日を経過するまで
	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん (三日はしか)	発しんが消失するまで
	水痘 (みずぼうそう)	全ての発しんがかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱 (プール熱)	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消滅した後 2 日を経過するまで
	結核	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
※症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めた場合は、この限りでない		

学校保健安全法施行規則第 18-19 条 (平成 24 年 4 月 1 日改正)

【第 1 種】危険性の高い感染症 (感染力が強く重症となる)

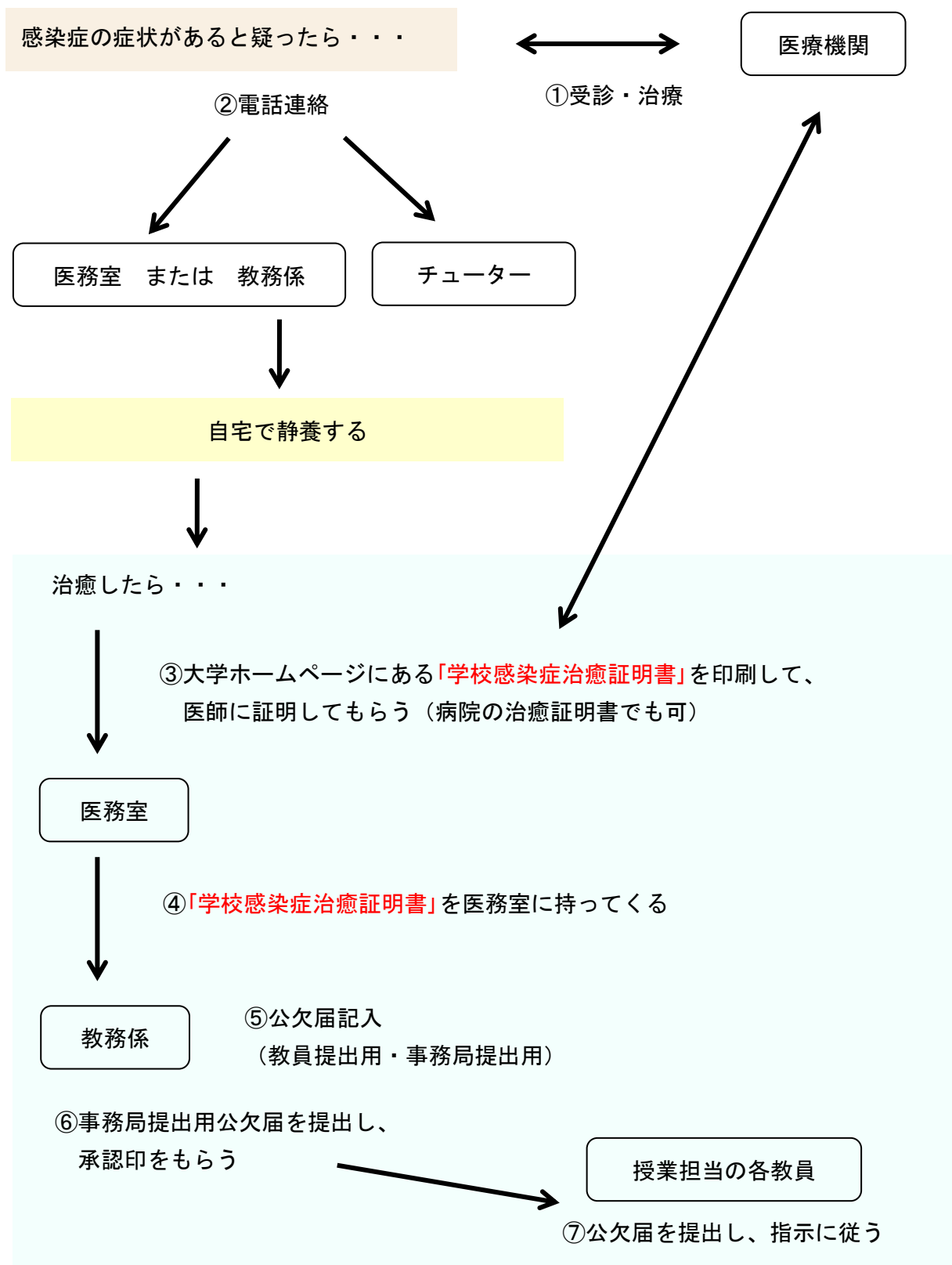
エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、 マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群 (病原体が SARS コロナウイルスであるものに限る。) 鳥インフルエンザ (病原体が A 型インフルエンザウイルスで、その血清型が H5N1 であるものに限る。)

【第 3 種】飛沫感染が主体ではないが放置すれば学校で流行が広がってしまう可能性がある感染症

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他 (ノロウイルス感染症などの感染性胃腸炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症等)

3 感染症にかかったら

学校感染症にかかったら・・・



X 心と体の健康対策

病気や健康状態への気がかりなど体調がよくない時は、学内の医務室を気軽に利用してください。保健師が随時相談に応じています。

1 カウンセリング

- ① カウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます。大学生活では、学業や研究、課外活動などいろいろなことを経験していきます。そのような中、自分自身について、人間関係について、大学生活のさまざまなことで悩むことや不安になることは決して珍しくありません。解決しようと悩んでも自分一人では解決できないことがあるかもしれません。

一人で悩まず、カウンセラーに気軽に相談してみてください。

☆ 場所 学生相談室（C棟1階）

☆ 相談日 （定期）週2回 月・木曜日 （不定期）第2・4水曜日

☆ 相談時間 12:00～17:00 一回50分間

☆ 申込方法 原則として予約制（医務室で予約）。0848-22-8312（内線250）当日予約も可能です。学生相談室のドアに「相談できます」の表示がある場合のみ予約がなしでも相談できます。

学内の相談窓口「カウンセリング」については、本学のホームページ、医務室内「[学生相談について](#)」を参照してください。

2 飲酒

- ① 『日本人の約4割は、体内でのアルコール分解に重要な酵素を遺伝的にもっていないか、少ない、お酒の弱い体質である』といわれているように、アルコールの分解酵素能力には個人差があり、体質的にお酒が全く飲めない人や弱い人が大勢います。
- ② 「急性アルコール中毒」は「アルコールの量」と「飲むスピード」に比例するといわれています。大量のアルコールが胃や腸に送り込まれ、急に血中濃度が高くなるために起こります。ひどくなると脳の働きが麻痺し、心肺機能に異常をきたし、「泥酔」「昏睡」状態から死に至ることもあります。
- ③ 酔っている時には、階段からの転落や交通事故、窃盗や性犯罪などの被害や喧嘩に巻き込まれる危険がありますので、適量の飲酒を心がけましょう。

無理な「イッキ飲み」、大量飲酒の誘いは断り、無理にすすめることがないように、常に節度ある飲酒を心がけましょう。

○ 飲酒に当たっての注意

- ☆ イッキ飲みは絶対しない・させない。飲めない人に強要しない。
- ☆ 食べながら、ゆっくり飲む。
- ☆ 飲酒運転は絶対にしない。
- ☆ 酔って路上にたむろしたり、騒いだりして、他人に迷惑をかけない。

○ 飲酒によって体調がおかしくなったら

- ☆ 意識がない場合や反応がしっかりしないなど様子がおかしい場合は、躊躇せず、救急車を手配する。
- ☆ 意識がある時は、水分（お酒以外）を十分飲ませる。
- ☆ 絶対1人にはせず、帰るときは誰か付き添う。

3 喫煙

① WHOは、喫煙を「病気の原因のなかで予防可能な最大の単一の原因」と位置づけています。

喫煙習慣が、肺癌をはじめ、多くの癌（喉頭癌、胃癌、膀胱癌など）の発症にも関与しており、さらに慢性呼吸器疾患、心筋梗塞、脳卒中など他の健康障害にも関係が深いことが種々の疫学調査からも明らかになっています。

② 年齢が若いほど、早くタバコを吸い始めた人ほど、タバコの害の影響を強く受け、依存症になりやすく、将来病気（特に癌）になる可能性が高くなります。

○ 受動喫煙防止にご協力を

- ☆ 受動喫煙や副流煙といった喫煙者が吐いた煙やタバコの先端から立ち上る煙などを吸い込む二次喫煙だけでなく、煙がなくなったあとの洋服や髪の毛、カーペット、壁、床などに残留した有害物質を吸入する三次喫煙も危険性が高いといわれています。

○ マナーを守りましょう

- ☆ 学外でも特に妊婦や乳幼児の近くでは喫煙しない。
- ☆ ポイ捨て、歩きタバコなどはしない。
- ☆ 喫煙場所以外では吸わない。
- ☆ 飲み終わった缶やペットボトルの中に吸殻を入れない。

平成27年4月1日から
大学キャンパス内全面禁煙
になります

※一次喫煙は、喫煙者がタバコの煙を自分の肺に取り込むいわゆる喫煙です

※二次喫煙は、受動喫煙や副流煙といった喫煙者が吐き出した煙やタバコの先端から立ち上る煙などを吸い込む二次的な喫煙です。

※三次喫煙は、タバコを消した後の残留物から有害物質を吸入することです。残留物は洋服や髪の毛、カーペットや壁、床などにあります。



禁煙推進キャラクター
まもるくん

4 薬物乱用

① 薬物乱用とは

- ☆ 薬物を本来の用途以外の目的で、定められた使用方法を無視して使用することです。この場合の薬物とは、法律で規制されている麻薬や覚醒剤などだけでなく、病気の治療のために使う薬を治療以外の目的で使用したり、気持ちよくなるために大量に使用したり、体内に取り込むことを避けるべき有機溶剤等を使用することも含まれます。

② 危険ドラッグ（旧称：脱法ハーブ）

- ☆ 合法ではない、まだ規制が追いついていない幻覚や興奮作用を含む薬物である。大麻と同じ作用があるが、依存性の形成は大麻の約20倍もあります。大麻の化学式の一部を変えた物質を有機溶剤で溶かし、ハーブに混ぜて乾燥させたものです。

- ☆ 治療方法が確立されていないことや、安全性の確認をせずに薬物の合成を繰り返しているため、「禁止薬物」以上に危険だともいわれ、危険ドラッグによって意識障害やおう吐、けいれん、錯乱などを起こし、救急搬送されたり、死亡したりする事件や、吸引後昏睡状態で車を運転し、人身事故を起こすといった、使用後の精神障害による事故や事件が増えています。
- ☆ ハーブという名が天然でリラックス効果を謳って、安全なのかと思わせ、入浴剤として薬物とは思わせないパッケージやサプリメントのような形状にして販売し、ネットや自動販売機などで簡単に購入できるといった便利さも、乱用の増加の一因となっています。

③依存の恐怖とは

- ☆ 「危険ドラッグ」の依存の本質は精神的依存であり、何もしないのに、喜びや快感を感じさせるドーパミンという物質が通常の20～1000倍出ることが依存の原因になっています。
- ☆ 薬物には、使っているうちに同じ量では薬物の効果が現れなくなる性質「耐性」があり、薬物の効果が切れると、イライラしたり落ち着かなくなったり、気分が落ち込んだりするため、薬物への欲求はさらに高まっていきます。薬物によっては、その薬物特有の禁断症状が現れるため、禁断症状の苦しさを解消するために、さらに乱用を繰り返すことになり、自分の意志では簡単にやめられなくなります。

④平成26年4月1日から指定薬物の所持、使用なども禁止

- ☆ 指定薬物の輸入、製造、販売などに加え、所持、使用、購入、譲り受けについても禁止されました。違反した場合、3年以下の懲役もしくは300万円以下の罰金、またはこれが併科されることとなりました。
- ※指定薬物：精神毒性（幻覚、中枢神経系の興奮・抑制）を有する蓋然性^{がいぜんせい}が高く、使用した場合、人体へ悪影響を与えるおそれがある物質を指定した薬物のこと。

麻薬や覚醒剤、「合法ハーブ」等と称して販売される薬物（いわゆる危険ドラッグ）には、絶対に「手を出さない」、「きっぱり断る」ことが重要です。

○相談先

あやしいヤクブツ連絡ネット（厚生労働省）：03-5542-1865

薬物乱用に関する相談窓口：

広島県立総合精神保健福祉センター パレアモア広島：082-884-1051

東部保健所：0848-25-2011

覚醒剤相談電話：082-227-4989（四苦八苦）

尾道警察署生活安全課：0848-22-0110（代表）