

(全学生用)

# —安全な学生生活を送るために！—



令和8年3月

山梨大学学生委員会

## はじめに

この内容は、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ふだんからの心がけ」や、「事故等に遭遇した場合の初歩的な対応」、「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。

本人の意図とは関係なく、様々な状況によりトラブル・事件事故等に巻き込まれることがあります。皆さんが日頃から自覚をもち、注意を払って学生生活を送る上で、少しでも役立てれば幸いです。

The logo of the University of Yamanashi, featuring a stylized purple shape above the text "UNIVERSITY OF YAMANASHI" in a light purple font.

UNIVERSITY  
OF  
YAMANASHI

緊急時連絡先

<http://www.yamanashi.ac.jp/campuslife/2455>



# 目 次

<b>I</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 被害にあわないために</li><li>2. もし被害にあったら</li><li>3. 非常時の連絡先</li><li>4. 加害者には絶対ならないこと</li><li>5. 海外において事件・事故にあった場合</li></ol>	<b>I 事件等への対策について……1</b>
<b>II</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 交通事故に対する認識</li><li>2. 事故が起きたら</li><li>3. 対処に困った場合</li><li>4. 交通事故防止のための注意事項</li><li>5. 自転車でも加害者になることがあります</li><li>6. 電動キックボードについて</li></ol>	<b>II 交通事故への対策について…2</b>
<b>III</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 悪質商法等の種類</li><li>2. もしも被害にあったら</li><li>3. クーリング・オフの対象とならないもの</li><li>4. クーリング・オフの方法</li><li>5. 相談機関</li><li>6. 被害にあわないための心得</li><li>7. 反社会的カルト宗教団体に要注意</li></ol>	<b>III 悪質商法・詐欺等への対策…5</b>
<b>IV</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 心と体の健康対策について</li></ol>	<b>IV 心と体の健康対策について…8</b>
<b>V</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 飲酒について</li></ol>	<b>V 飲酒について……………8</b>
<b>VI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 性暴力等への対応について</li></ol>	<b>VI 性暴力等への対応について…9</b>
<b>VII</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ハラスメントのないキャンパスにするために</li><li>2. ハラスメントを受けたと思ったら</li><li>3. ハラスメントの発生を知ったら 良好な人間関係を築くために ーハラスメントのないキャンパスへー</li></ol>	<b>VII ハラスメント防止・対策について…10</b>
<b>VIII</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 地震 緊急連絡/安否確認サービス クイックリファレンス</li><li>2. 台風・水害</li><li>3. 火災と救急</li><li>4. 火災と喫煙</li></ol>	<b>VIII 災害等への対策について…12</b>
<b>IX</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 薬物乱用とは</li><li>2. 精神的に不安定な時ほどハマりやすい</li><li>3. いつでもその気になったらやめられる？</li><li>4. まず相談を！ 薬物のない学生生活のために</li></ol>	<b>IX 薬物乱用防止について……20</b>

<b>X</b>	1. 出席停止となる感染症 2. 感染症予防対策 3. 海外渡航時の注意	<b>X</b> 感染症に関する対策について……27
<b>XI</b>	1. SNSの利用に際して知っておくべきこと 2. SNS利用に際して注意すべきこと 「SNS」の利用について ～被害者、加害者にならないために～	<b>XI</b> SNSの利用について……28
<b>XII</b>	1. アルバイトについて	<b>XII</b> アルバイトについて……30
<b>XIII</b>	1. AED設置場所案内図 2. キャンパス緊急避難場所 3. 事件・事故報告書	<b>XIII</b> その他……32

## I 事件等への対策について

学内及びその周辺で、様々な事件（痴漢・恐喝等）が起きています。学生生活を送るうえで以下のことに注意する必要があります。

### 1. 被害にあわないために

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



### 2. もし被害にあったら

- ① 直ちに**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 **学生支援課**または**所属する学域支援課に連絡し、事件報告書を提出**する。  
※報告については、学生支援課又は各学域支援課に連絡もしくは窓口に来てください。（報告書はP35に記載あり）

### 3. 非常時の連絡先

勤務時間中（平日 8:30～17:15）		勤務時間外
学生支援課（総合研究棟）	055-220-8051	甲府キャンパス総合案内所 055-220-8032 医学部キャンパス当直室 055-273-1113
教育学域教務 G（J号館）	055-220-8729	
工学域教務 G（A2号館）	055-220-8714	
生命環境学域教務 G（S3号館向い）	055-220-8807	
医学域事務部学務課（管理棟）	055-273-9346	

### 4. 加害者には絶対ならないこと

- ☆ **痴漢・盗撮**は、刑法の強制わいせつ罪（6月以上10年以下の拘禁刑）や、各都道府県の迷惑防止条例違反＝卑わい行為（6月以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金、盗撮は3年以下の拘禁刑又は300万円以下の罰金）などの**犯罪行為として厳しく罰せられます**。
- ☆ **万引き、ひったくり**は、**窃盗罪**で10年以下の**拘禁刑又は50万円以下の罰金**になります。
- ☆ **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年以下の拘禁刑又は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、保護者又はチューター若しくは指導教員が身柄を引き取ることとなります。  
**これらを行うと本学懲戒処分の対象となります**。

### 5. 海外において事件・事故にあった場合

海外において事件や事故にあった場合の対処は、『山梨大学における国際交流等に伴う危機管理マニュアル』（本学のホームページ「在学生の方→海外留学→国際化推進センター」）を参照してください。

## Ⅱ 交通事故への対策について

いくら注意していても事故は起こってしまうことがあります。万一、事故に遭遇した場合は、事故後の措置、処理が大切です。また、これら事故を起こさないために、「ゆとりある運転」や「思いやり、ゆずりあい」の気持ちが大切です

### 1. 交通事故に対する認識

☆ 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、万が一のときは家族や親族にも影響を与えることとなりますので、任意保険は必ず加入してください。

☆ 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。

#### ・飲酒運転の罰則

酒酔い運転	5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金
酒気帯び運転※	3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金
飲酒検知（呼気検査）を拒否	3か月以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

※呼気中のアルコール濃度が0.15mg/L以上

#### ・飲酒運転ほう助等の罰則

		酒気を帯びている者で飲酒運転を行うおそれがある者に対し	
		車両を提供する	酒類を提供する
運転者本人	酒酔い運転	5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金	3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金
	酒気帯び運転	3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金	2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

車両の運転者が酒に酔った状態であることを知りながら	車両の運転者が酒気を帯びていることを知りながら
<b>自己の運送の要求・依頼をしてその車両に同乗する</b>	
3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金	2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

#### ・救護義務違反（いわゆる「ひき逃げ」）の罰則

救護義務違反	10年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金
--------	-----------------------

#### ・危険運転致死罪

故意に危険・悪質な運転をして人を死傷させた者は、危険運転致死罪の適用を受け、1年以上の有期拘禁刑（最長20年）を科せられます。

これらを行うと本学懲戒処分の対象となります。

### 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 事故状況の記録と相手の確認をする。
- ⑤ 保険会社(自動車保険)に連絡する。
- ⑥ 大学(学生支援課又は各学域支援課)へ報告する。

※報告については、学生支援課又は各学域支援課に連絡もしくは窓口に来てください。(報告書はP35に記載あり)

### 3. 対処に困った場合

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トラブルを生じて困った場合は、**本学の学生支援課(甲府キャンパス)**又は**医学域学務課(医学部キャンパス)**の相談員に相談してください。

相談先	学生支援課(総合研究棟) 055-220-8051
	医学域学務課(管理棟) 055-273-9346

### 4. 交通事故防止のための注意事項

交通種別	注 意 事 項
自動車 バイク 運転時	交通法規・マナーの遵守が原則。 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、イヤホン・ヘッドホンを使用して音楽等を聴くなど、安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態では絶対に禁止。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こと。
自転車 運転時	自転車は道路交通法により車両の一種であり、車道の左側通行が原則。極端なスピードでの走行、2人乗り、無灯火などのほか、一時停止・信号無視、携帯電話等を手に持ちながら通話や操作をしたり、携帯電話等やプレイヤー等の画面を見ながら、イヤホン・ヘッドホンを使用して音楽等を聴くなど、安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態での運転や飲酒運転など「自転車なら」と思いがちなことも絶対にやめること。
歩行時	歩道中央で立ち止まり会話、車椅子に道を空けない、くわえタバコ、複数で横広がりになる、信号無視、危険横断など、不快・危険なことに注意する。



### 5. 自転車でも加害者になることがあります

自転車で加害者となった事故(賠償額300万円以上)の年齢分布で大学生は全体の約15%と、中学・高校生に次いで2番目に多くなっています。

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

償もめずらしくなくなってきました。他県では、小学生が起こした自転車事故で、およそ9500万円もの賠償命令が出された事例があります。

#### 自転車損害賠償責任保険等に入っていますか？

令和2年10月から山梨県では、自転車利用者の保険加入が義務化されました。

自転車損害賠償責任保険等には以下のようなものがあります。

- ・個人賠償責任保険、団体保険、TSマーク、傷害保険、共済、クレジットカードの付帯保険など

#### ☆ 自転車の交通違反による新制度（青切符） 令和8年4月1日より導入

スマホながら運転や信号無視など約113項目へ反則金が科され、酒気帯びや危険運転は「赤切符」で刑事罰の対象となるなど、取締りが大幅に強化されます。

主な違反の反則金目安

- ・ながらスマホ 12,000円
- ・信号無視・逆走 6,000円
- ・傘差し・イヤホン運転 5,000円
- ・二人乗り・並走 3,000円

#### ☆ 道路交通法改正 令和6年11月1日より施行

##### ○自転車の酒気帯び運転に対する罰則の新設

自転車の酒気帯び運転をした場合は、3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金、酒気帯び運転すると知りつつの酒類提供や同乗も罰則対象で、2年以下の拘禁刑か30万円以下の罰金に処されます。

##### ○自転車運転中の「ながらスマホ」の禁止・罰則化

ながら運転は走行中にスマートフォンなどを手で持って通話したり、画面を注視したりする行為であり、有罪になると6月以下の拘禁刑か10万円以下の罰金で、事故など実際に交通の危険を生じさせると、1年以下の拘禁刑か30万円以下の罰金に処されます。

上記などの重大な違反をしたとき又は交通事故を起こしたときは、刑事手続（赤切符）で検挙されます。

## 6. 電動キックボードについて

道路交通法の改正により、2023年7月1日から電動キックボードに新しいルールが加わりました。それまで電動キックボードは原付バイク扱いでしたがルールが緩和され「特定小型原付」という新区分が作られました。一部の電動キックボードはこの新区分に入ります。しかし、電動キックボードだけが特定小型原付ではなく、原付のうち電動で定格出力が0.6kW以下、長さ190cm、幅60cm、以下かつ最高速度20km/h以下のものが特定小型原付に分類されます。

「特定小型原付」に適用される規制は、以下のポイントについて変更されています。

- ・自転車道・路側帯の通行が可能
- ・条件付きで歩道の通行が可能
- ・（「普通自転車等及び歩行者等専用」の道路標識が設置されている歩道に限定）
- ・原動機付自転車の免許が不要
- ・ヘルメット着用が努力義務に緩和
- ・16歳以上

☆電動キックボードは車体の大きさや最高時速などの基準を満たした種類を対象に、自転車とほぼ同様の交通ルールが適用されています。

### Ⅲ 悪質商法・詐欺等への対策について

学生生活を送る中で、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。甘い勧誘や話に注意し、被害にあわないことはもちろん、自らが加害者とならないよう注意しましょう。

怪しいと思った時は、最寄りの警察、警察相談専用電話（#9110）へ相談ください。

#### 1. 悪質商法等の種類

##### ☆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、いろいろ特典があると言い高額商品売りつける。

##### ☆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。

##### ☆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。

##### ☆送り付け商法（ネガティブ・オプション）

注文していない商品を勝手に送り付け、買ったものとみなして、代金を一方的に請求する。

※代金の支払い及び商品の返送をする必要はなく、商品が送られた日から14日間、又は業者に引き取り請求をしたときは、その日から7日間を経過すれば自由に処分できる。

##### ☆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。

##### ☆無料体験商法（エステ等）

『脱毛無料』などといって誘い、高額、長期間の契約をさせる。

##### ☆なりすまし詐欺（二セ警察詐欺）

自分の携帯電話あてに、警察官を名乗り「あななの口座が犯罪に使われている」などと言って、現金を振り込ませる。

##### ☆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。

以上は、一部の例にすぎません。



#### 2. もしも被害にあったら！「クーリング・オフ制度について」

☆ 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。

### 3. クーリング・オフの対象とならないもの

- ☆ クーリング・オフの期間が過ぎてしまった場合
- ☆ 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
- ☆ 購入者がセールスマンを呼び寄せた場合
- ☆ 店舗や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契約した場合は除く）
- ☆ 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
- ☆ 通信販売で購入した場合
- ☆ 車を購入する場合

### 4. クーリング・オフの方法

クーリング・オフの方法は、

- ☆ 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。）し、『特定記録郵便』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。

書面（ハガキ）の記載例を下記に掲載します。

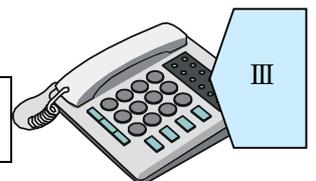
〇年〇月〇日、貴社と〇〇の購入契約をしましたが、解除します。  
つきましては、支払い済みの〇〇〇〇円を至急返金してください。  
なお、商品は早急に引き取ってください。

〇年〇月〇日  
〒〇〇〇-〇〇〇〇  
住所 〇〇市〇〇町〇-〇-〇  
氏名 〇〇〇〇

### 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。

山梨県県民生活センター（甲府市）055-235-8455  
受付時間 8時30分～17時（月～金）



### 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入れない**でください。いったん家に入り込んだら、何時間もしつこく勧誘するので注意してください。
- ☆ 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。
- ☆ 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。
- ☆ もしも迷ったら、**一人で悩まず、相談**してください。
- ☆ 悪質業者は、口で言うことと契約書の内容が違います。契約は慎重に行い、簡単にサインをしないでください。

## 7. 反社会的カルト宗教団体に要注意

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。学内外で、スポーツやボランティアのサークルまたは〇〇研究会と称して様々な団体が入会を勧誘することが考えられます。これらの団体のなかには、「サークル」等を装って、カルト宗教団体への入会を勧める不審者がいます。

学生時代は多くの悩みを抱える時期です。親元を離れ、新たな自分を探そうと試行錯誤を繰り返し、不安感・孤独感を味わうことも多くあると思われます。「誰かに話を聞いて欲しい」「自分の将来が不安で仕方がない」そんな皆さんの心の隙間に、あたかも親切な人間のように近づき、いつしか巧妙なマインド・コントロールに乗せられ、最終的には、正常な学生生活を送ることができない状況にされてしまう場合があります。

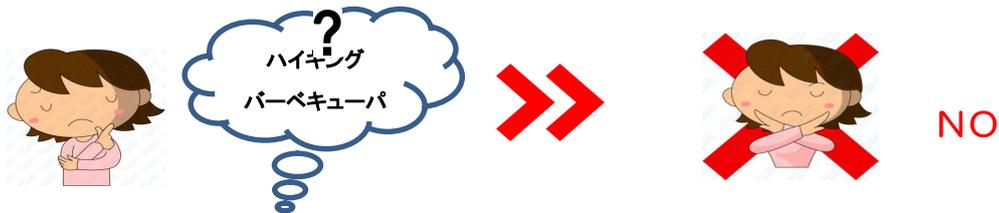
### ○勧誘の手口

新入生や女子学生をターゲットとして、最初は「宗教」「教会」等の内容を明かさずに、とてもやさしく親切に、ハイキング、バーベキューパーティー、スポーツ大会などの楽しい活動や自己啓発セミナーなど役に立ちそうな活動に誘ってきます。機会を見て事務所（教会）に連れて行き、親身になって相談にのる、といった行動を繰り返し、知らず知らずのうちにマインド・コントロールされてしまうのです。

また、親しい友人や、アパート等の隣人などから気さくに集会やパーティーなどに誘われたことがきっかけで、勧誘されるケースもあります。

### ○反社会的カルト宗教団体の特徴

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込まされ、自分で判断しているつもりでいながら、実は団体の意思どおりに動かされてしまいます。また、皆さんの貴重な学生生活が台無しになるばかりでなく、大切な家族との関係も断たれ、皆さん自身の人格的な破壊をも招きかねません。



### ○対処方法

- ・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。
- ・名前や電話番号、住所等をむやみに教えない。
- ・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つ。あいまいな態度が一番事態を複雑にするので注意。
- ・友人や家族などの誰かに相談し、「自分は勧誘されても引っかからない」と過信しない。
- ・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。
- ・「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、すぐに学生支援課に連絡するか相談窓口にご相談してください。匿名でも結構です。秘密は厳守します。

### ○連絡先

教学支援部学生支援課（総合研究棟）：電話 055-220-8051
甲府警察署生活安全課：電話 055-232-0110（代表）

## IV 心と体の健康対策について

### 1. 心と体の健康対策について

病気や健康状態への気がかりなど体調がよくない時は、学内の各キャンパスにある保健管理センターを気軽に利用してください。医師や保健師・看護師が随時相談に応じています。必要があれば専門医を紹介します。

また、学生サポートセンター内にカウンセリング・サポート室、アクセシビリティ・コミュニケーション支援室があり、カウンセラー（臨床心理士）がカウンセリング・修学相談に応じます。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みて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、カウンセラー等に気軽に相談してみてください。**

その他、下記のとおりいくつかの相談窓口があります。遠慮なくご相談ください。

#### 【学内の相談窓口】

☆保健管理センター	甲府キャンパス 055-220-8081 医学部キャンパス 055-273-9312
☆カウンセリング・サポート室	055-220-8565
☆アクセシビリティ・コミュニケーション支援室	055-220-8706、8467
☆学生相談室（甲府キャンパス 055-220-8051、医学部キャンパス 055-273-9346） ☆国際化推進センター（055-220-8753） ☆人権侵害についての相談員 ( <a href="https://intra.yamanashi.ac.jp/campus_harassment/">https://intra.yamanashi.ac.jp/campus_harassment/</a> ) ☆所属学部クラス担任 ( <a href="https://cnso7.yamanashi.ac.jp/consult/">https://cnso7.yamanashi.ac.jp/consult/</a> )	

アクセシビリティ・コミュニケーション支援室については、「学生サポートセンター」のホームページを参照ください。URLは、以下のとおりです

<http://www.sp-needs.yamanashi.ac.jp/>

※学生サポートセンター相談受付：B1号館 208A

#### 【学外の相談窓口】

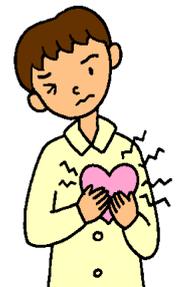
心の健康相談統一ダイヤル：0570-064-556

山梨県精神保健福祉センター：055-254-8644（平日 8:30～17:15）

## V 飲酒について

個人差はありますが、一般に肝臓が一日に処理できるアルコール量は60g、400キロカロリー相当とされています。適量を超えるとからだにさまざまな障害を与えます。特に短時間に大量のアルコールを摂取すると脳の働きが麻痺する危険性があり、心肺機能に異常をきたし、死に至ることもあります。

『日本人の4割は、お酒の弱い体質』といわれています。楽しくお酒とつきあいましょう！



## 1. 注意

- ☆ 未成年の飲酒は違法です。
- ☆ イッキのみは絶対しない・させない。
- ☆ 飲めない人にはすすめない。
- ☆ 食べながら、ゆっくり飲む。
- ☆ 『ほろ酔い』程度にしておく。
- ☆ 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。



## 2. 酔いつぶれた人が出たら

- ☆ 意識がない場合や様子がおかしい場合は、病院へ連れて行くか、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。

## Ⅵ 性暴力等への対応について

性暴力とは、相手がよく知っている人でも知らない人でも、あなたが望まない性的な行為は全て性暴力です。性暴力は、あなたの人権や尊厳を傷つける許されない行為です。被害に遭った、あるいは、被害に遭ったかとも思った場合は迷わず相談してください。

- ・性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター  
全国共通番号：#8891（はやくワンストップ）
- ・行政が関与する性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（一覧）  
[https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/seibouryoku/pdf/one\\_stop.pdf](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/pdf/one_stop.pdf)

## Ⅶ ハラスメント防止・対策について

### 1. ハラスメントのないキャンパスにするために

- ・お互いの**人格を尊重**することが大切です。
- ・注意、指導をすることと相手を否定することは違います。
- ・ハラスメントを受けている人は、ほとんどの場合、不快と感じていても上下関係や人間関係を考えてそのことを伝えることができません。
- ・「**相手がイヤと言わないからハラスメントでない**」という判断は危険です。
- ・不快なことの受け止め方は、**個人間で差**があります。
- ・「自分なら大丈夫だから相手も大丈夫」という判断も危険です。

### 2. ハラスメントを受けたと思ったら

- ・ハラスメントに関しては、山梨大学ホームページ「キャンパスライフ→学生相談窓口案内→全学的相談組織→ハラスメント相談」をご覧ください。（[https://intra.yamanashi.ac.jp/campus\\_harassment/](https://intra.yamanashi.ac.jp/campus_harassment/)）
- ・相談は、ハラスメント相談員が受け付けます。相談員名簿は、山梨大学ホームページ「キャンパスライフ→学生相談窓口案内→全学的相談組織→ハラスメント相談」の「学内の相談窓口」をご覧ください。

### 3. ハラスメントの発生を知ったら

- ・自分の周囲でハラスメントにあっている人がいたら、**勇気を出して助けてあげま**しょう。被害の証人になってあげたり、相談員のところに同行してあげたり、また場合によっては被害にあっている人の代わりに相談員に相談してあげてもかまいません。

※リーフレット「良好な人間関係を築くためにーハラスメントのないキャンパスへー」参照

# 良好な人間関係を築くために -ハラスメントのないキャンパスへ-

## ◇ はじめに

大学生である皆さんは、大学生活を送る中で、学部、学科、クラス、学友、先輩、後輩、又は異性、同性の間全でにおいて、「他人に束縛されず自由で対等な関係」が出来ます。

大学において多くの仲間と良好な人間関係を築いて行くためには、先輩、後輩、又は異性、同性の間全でにおいて、「他人に束縛されず自由で対等な関係」であることを、「互いに相手の立場を尊重すること」を前提としています。

人間関係は、社会生活にとって最も重要なものです。その人間関係を良好に保つためには、「相手の立場に立って考えること」、「相手の人格を尊重すること」、「この事が対人トラブルを抑制し、また、良識ある大人としてとても大切に必要マナーと言えます。

ハラスメントのないキャンパスにするためには、一人ひとりが、人を大切に思う気持ちを持って相手に接することが何よりも大切です。

## ◇ ハラスメントとは

ハラスメントとは、「迷惑行為」や「嫌がらせ(いじめ)」を意味する言葉です。

ハラスメントは、クラス、研究室やゼミ、サークル等、学生同士の共同生活の中で、また、先輩と後輩の間でも起こります。セクシュアル・ハラスメントは男性から女性に対して行われる場合が多いのですが、女性から男性に、また同性に対して行われる場合もあります。

アカデミック・ハラスメントは、学生間においても発生することがありますが、特に教員と学生、先輩と後輩といった権力関係の中で、多く発生します。そのほかニュース報道等で知っていると思いますが、コンパなど学生間の飲み会でその多くが発生するアルハラ(アルコール・ハラスメント=飲酒の強要等)などがあります。

学生のみならずには、大学生活を送る中で幅広い人間関係を築いて実りある学生生活を送っていただきたいと思えます。そのためにも相手の人格を否定するような言動、態度、差別的扱い、肉体的、精神的打撃を与えなどのハラスメント行為、執拗に付きまとい不快感、恐怖感を抱かせるストーカー行為は、絶対に許してはいけません。

## ◇ 相手の立場になり行動しよう

①互いに相手の人格を対等に尊重する姿勢を持ちましょう。

②適度なパーソナルスペース(対人距離)を心がけましょう。特に初対面、異性に対しては、度を越した軽薄な振る舞い、卑猥な言動、ボディタッチ、体の密着など、あなたにとっては、親しみを込めて行ったとしても、された相手方にとってその行為が不快、恐怖として感じれば、ハラスメントと受け止められます。「親しき仲にも礼儀あり」のとおり、親しい友人間においても人の気持ちを察し、節度ある振る舞いを心がけましょう。

③相手が自分の言動をハラスメントと受け止めているとわかったらすぐに止めて、真摯な気持ちと態度で謝罪しましょう。あなた自身やあなたの家族、或いは身近な人が受けたとしたら不快だと思いう行為は慎むという心構えが大切です。

④反対意見や「ノー」という意思表示がないからと言って、それが合意・同意とは限りません。特に立場や地位が上の人(指導者や先輩)は十分配慮してください。意思表示がないからと言って合意があったという理屈は通じません。



## ◇ ハラスメントを見かけたら

### ① 見過ごさない勇気を

ハラスメントは、閉じられた空間で発生する可能性が高いと言われています。集団内でハラスメントの存在が黙認されてしまうと、それが慣習化し徐々に環境が悪化していきます。周囲の人たちもその関係に巻き込まれてしまいます。大切な仲間が困っている、身近な仲間が明らかにハラスメントを受けていると感じたら、救いの手を差し伸べてください。ハラスメントを見逃さず、勇気を持ちましょう。

### ② 学内の学生相談窓口を勧める

ハラスメントについての相談を受けた場合は、必要に応じて学内に複数ある学生相談窓口のうち、本人の意向を尊重し、相談しやすい窓口を勧めてください。その際、相談された人が同行することも可能です。詳細は、大学ホームページを確認してください。

### ③ 知り得た情報の扱いは慎重に

相談内容等の知り得た情報については、プライバシーに十分に配慮し本人の意向を尊重し慎重に扱います。

## ◇ ハラスメントの被害にあったときには

### ① 勇気をもって毅然とした態度で

ハラスメントを受けたと感じたら、その行為が不快であること、すぐに止めてもらいたいことを、相手に直接、はっきりと伝えてください。勇気をもって自分の態度をはっきり示すことが大切です。性的に相手にはつきりと言えないという人は、親しい友人などの第三者に相談してください。ひとりでは抱え込まないようしましょう。

### ② ひとりで悩まないで

ハラスメントを受けたと感じたら、ひとりで悩まずに、親しい友人、クラス担任や指導教員又は学生相談窓口の相談員に連絡してください。相談窓口に来ることにためらいを感じたら、まず身近で信頼できる人に相談をしてください。相談窓口には家族や信頼できる友人、教職員と一緒に来室することもできます。

### ③ 記録を残してください

あなたが受けた言動について、「いつ、どこで、誰から、どのようなこと」かがわかる記録（自筆のメモ・メール・録音等）を残しておく、相談や申立ての際に役立ちます。

### ④ 緊急の場合は警察に連絡を

相手からの暴力行為、執拗なつきまとい（ストーカー行為）などで、心身に危険を感じたり、緊急を要する場合は、迷わず周囲の人に助けを求め、警察に連絡をしてください。

## ◇ 処分・措置等

### 【大学内の処分・措置】

ハラスメントは、人権を侵害する卑劣な行為であり、大学の規律・秩序を乱し、学生の本文に著しく反する重大な違反行為であり、絶対に許されるべき行為ではありません。ハラスメントにより違反した者は、山梨大学学則並びに学内規程により、懲戒処分等の制裁が課されます。懲戒処分には、訓告、停学、退学等があります。被害状況、情状等調査した結果に基づき懲戒処分がなされます。また、被害拡大防止のための緊急措置として、加害者に対し「行動制限」、「入校停止（自宅待機）」、「部活動・サークル活動の停止」等の教育的措置が取られることもあります。

### 【法的処罰・措置】

大学の処分・措置とは別に、法的な処罰・措置として、刑事上の責任（強制わいせつ罪、脅迫罪、傷害罪、名誉棄損罪等）、民事上の責任（不法行為等による損害賠償）を問われます。

ストーカー行為をした者は、1年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金（警告、禁止命令等違反の場合、拘禁刑2年以下又は200万円以下の罰金）としてその責任を問われます。そのほか、山梨県迷惑防止条例違反を問われることがあります。

軽率な行為が、取り返しのつかない事態を招くことがあるということ肝に銘じておいてください。有罪判決（略式命令を含みます）により刑（執行猶予付きも含みます）を言い渡されたならば、前科としてその事実を一生背負うこととなります。

## ◇ 友人、仲間は、あなたにとって貴重な宝

ハラスメントは、人権を侵害する卑劣な行為であり、大事な仲間を傷つけ、仲間のその後の人生を大きく狂わせることになりかねません。ですから、絶対にしない、させない、やらせないという意思を強く持ってください。

学生としての自分をわきまえ、一人の大人としての自覚と良識を備え、互いに相手を尊重する高潔な振る舞いを心がけ、今まさに大学生であるという貴重な時を謳歌し、勉学に、研究に打ち込むとともに、大学で知り得た貴重な仲間との良好な人間関係を保ち続け、あなたの輝ける未来への貴重な宝としてください。

●「学生相談窓口案内」…大学ホームページ「在学生の方へ」からバナー「学生相談窓口」へアクセス

(<http://www.yamanashi.ac.jp/campuslife/2455>)

## VIII 災害等への対策について

### 1. 地震

山梨県は、近い将来起こるであろうと予想されている、東海地震に係る地震対策強化地域に指定されていますので、常日頃から地震に対する心構えが必要です。

- ☆ 部屋の中の家具は、止め具で壁に固定しておく。
- ☆ 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。
- ☆ 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。
- ☆ 自分の住んでいる地域の避難場所を確認しておく。

### 大規模地震に対する学生の心得



#### 1. 警戒宣言が発令された場合

気象庁からの地震予知情報の報告を受けた場合において、地震応急対策を実施する緊急の必要があると認めた場合、総理大臣から警戒宣言が発せられますので、次の点に注意し冷静に行動してください。

##### (1) 大学構内にいたとき

- ① 授業及び課外活動を直ちに中止し、指導教員等の指示に基づいて避難してください。
- ② 実験・実習等の場合は、直ちに火気を消すなどの安全措置を講じた上で、避難してください。

##### (2) 学外にいたとき

- ① 広報に注意し、山梨県や市町村が実施する地震防災対策の指示に従ってください。
- ② 運転中の車は、ゆっくり走り警察官の指示に従ってください。

#### 2. 大規模地震が発生した場合

##### (1) 大学構内にいたとき

その場で、自らの安全を確保して、次の「地震が起きたときの心得10カ条」の①から順に、教員等の指示のもとに、あわてず冷静に対処してください。

##### 「地震が起きたときの心得10カ条」

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

※甲府キャンパス：緊急避難場所（P34）、医学部キャンパス：グラウンド（陸上競技場）

##### (2) 学外にいたとき

学外にいたときも、まずは、その場で身の安全を図ること、その後「地震が起きたときの心得10カ条」に従って、あわてず冷静に対処してください。

##### (3) 安否確認について

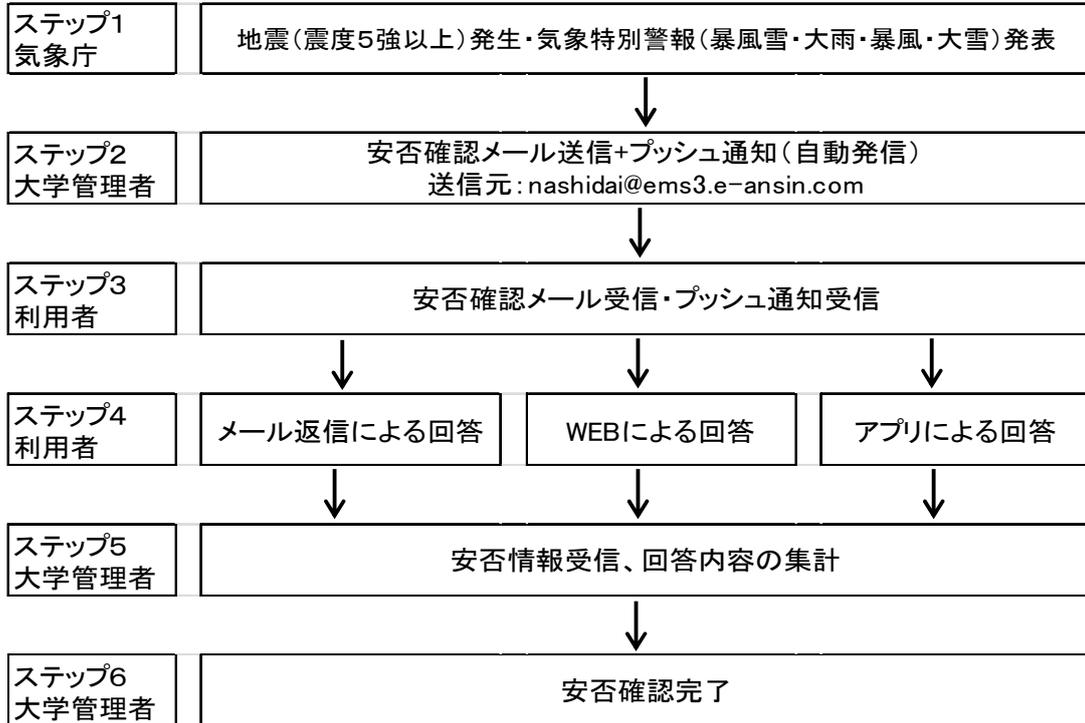
山梨県における地震情報（震度5強以上）及び気象特別警報（大雨・暴風雪等）と連動して、本学から安否確認や緊急連絡のための安否確認メールが事前に登録された「携帯メールアドレス等」に送信されます。身の安全等の確保ができた後に、安否確認メールの文面の指示に従い、安否状況を返信してください。

※携帯メールアドレスは、日常使用しているアドレスをYINS-CNSにより登録または変更してください。

#### (4) 安否確認手順及び回答方法

##### ・安否確認の流れ（フロー）

学生の皆さんは、ステップ3と4が該当し、ステップ4は何れか一つの方法で回答。



気象庁より山梨県における地震情報（震度5強以上）及び気象特別警報（大雨・暴風雪・暴風・大雪）が発表されると、安否確認メール及びプッシュ通知が送信される。  
安否確認メール等を受信した場合は、以下（1～3）の何れかの方法により安否状況を返信ください。（スマートフォンアプリのプッシュ通知は、事前登録した者のみ通知されます。）

##### 1) メール返信による回答

①安否確認メールの受信 → ②回答入力 → ③返信

※1 安否確認メールは、「携帯メールアドレス等」と「学籍番号@yamanashi.ac.jp」アドレスの両方に送信されますので、何れか一つのアドレスから回答ください。

（携帯メールアドレス等を登録されていない方は、

「学籍番号@yamanashi.ac.jp」のみに送信）

※2 上記以外のメールアドレス（サービスに登録されていないアドレス）からの回答は出来ません。（メール転送による回答不可）

※3 メール発信元は「[nashidai@ems3.e-ansin.com](mailto:nashidai@ems3.e-ansin.com)」です。

携帯電話に迷惑メール防止フィルタを設定されている場合は、上記メールアドレスを受信拒否しないようフィルタの設定を行ってください。



[送信元]nashidai@ems3.e-ansin.com  
[題名]Re:[\*\*\*\*\*]安否確認  
[本文]  
あさ  
>こちらは、山梨大学です。  
>山梨県地方にて災害が発生しました。  
>安否状況を回答してください。  
>あ:安否 無事  
>か:安否 負傷あり  
> &  
>さ:家屋 無事  
>た:家屋 損傷あり

※ 安否確認の返信メールの文面例です。  
「あ」「か」「さ」「た」を入力して安否状況を返信ください。

例えば、  
「安否 無事」の場合→「あ」を入力  
「家屋 無事」の場合→「さ」を入力

※ 留学生の方には、「英文」で送信します。  
返信は、「1」、「2」、「3」の数字を入力してください。

## 2) WEB による回答

安否確認メールの本文に記載されている URL にアクセスし、その内容に従い安否確認情報を登録します。

## 3) スマートフォンアプリによる回答

安否確認専用のアプリにより安否確認を行います。その内容に従い安否確認情報を登録してください。(利用にはアプリの登録等が必要となります。下記参照)

①スマートフォンアプリ「安否確認アプリ (Fujitsu Limited)」をインストールしてください。インストール方法は、ご利用のスマートフォンに依存する。

対応 OS は、以下のとおりです。

・Android : 2.3.3~2.3.7、4.0.4、4.1~4.4 (4.03 はサポート外)、・iOS7、8

②以下の手順に従い、アプリの初期設定を行う際に必要な「仮パスワード」※1を要求。以下のメールを送信※2すると、30 分間有効な「仮パスワード」が返信される。

・宛先 : [nashidai@ems3.e-ansin.com](mailto:nashidai@ems3.e-ansin.com)

・件名 (タイトル) : 空欄

・本文 : 1 行目 「パスワード初期化」と入力してください。(「 」は付けない)

2 行目 ID (大学から貸与されているメールアドレスの「@yamanashi.ac.jp」を取り除いた部分)

③パスワードが初期化され仮パスワードが発行されると、本サービスより件名 (タイトル) に「パスワード初期化完了」と記載されたメールが返信されます。

※1 アプリの設定は時限付きで発行される「仮パスワード」を用いて行います。

※2 仮パスワード要求のメールは、安否確認サービスに登録されているメールアドレス (携帯メールアドレス又は学籍番号アドレス) が発信元になるよう送信してください。

なお、アプリの設定はメールアドレスを更新した翌日以降に行ってください。

④スマートフォンアプリの初期設定

(I) アプリを起動させ、サイト識別情報、ID、パスワードを入力してください。

・サイト識別情報 : [ems3/yn02/nashidai](https://ems3/yn02/nashidai)

・ID : 3) ②で説明した ID

・パスワード : 2) の操作で取得した「仮パスワード」

(II) 「設定」をタップしてください。

(III) 「初期設定が完了しました。」と表示されたら完了です。

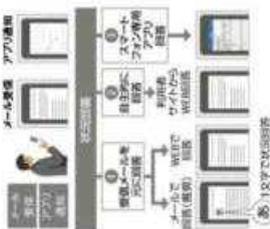
※リーフレット参照

「緊急連絡/安否確認サービス クイックリファレンス」 出典:富士通

## 緊急連絡/安否確認サービス クイックリアランス

災害時の安否確認などに対する回答方法を説明します。

- スマートフォンアプリや、受信メールを元に回答します。
- 詳しい操作方法は操作マニュアルをご覧ください。



2013年2月版

### ▶ スマートフォンアプリ回答

- 1 メッセージを受信すると、右側の画面が表示されます。  
【OK】をタップします。
- 2 アプリが起動され、回答画面が表示されます。
- 3 回答項目を選択します。
- 4 【回答】をタップします。
- 5 確認メッセージが表示されます。  
【はい】をタップします。
- 6 完了メッセージが表示されます。  
【OK】をタップします。

### ▶ 自主回答 -アプリ-

- メッセージ(プッシュ通知)を受信した際に回答できなかった場合など、アプリを起動してメニューから回答できます。

- 1 【回答する】をタップします。
- 2 未回答一覧画面が表示されます。  
未回答メッセージが1件の場合は、一覧は表示されず、回答画面が表示されます。
- 3 回答するメッセージを選択します。

- 4 回答画面が表示されます。
- 5 回答項目を選択します。
- 6 【回答】をタップします。

※このあとの操作は、スマートフォンアプリ回答の内容と同じです。

- 本アプリがサポートするOSとバージョンは次のとおりです。  
iOS: 7.8  
Android: 2.3.2~3.3.7、4.0.4、4.1~4.4  
※ Android 4.0.3はサポートしていません。
- 前面面に異なる場合は、画面左上の「セタップしてください」の青いボタンは使用しないでください。

### ▶ 受信メールによる回答

- 1 受信したメールを確認します。
- 2 【返信】を押します。
- 3 本文に回答項目を入力します。  
「署名(タイトル)」は変更しないでください。
- 4 メールを送信します。

【返信】を押した際のメール本文の例

【送信元】OOO株式会社  
【宛先】△△株式会社  
【件名】緊急連絡/安否確認サービスに関するお問い合わせ

△△株式会社様へ  
お世話になっております。OOO株式会社です。  
お問い合わせいただきありがとうございます。  
お問い合わせ内容について調査が完了いたしました。  
ご返信いたします。

【返信】を押した際のメール本文の例

【送信元】OOO株式会社  
【宛先】△△株式会社  
【件名】緊急連絡/安否確認サービスに関するお問い合わせ

△△株式会社様へ  
お世話になっております。OOO株式会社です。  
お問い合わせいただきありがとうございます。  
お問い合わせ内容について調査が完了いたしました。  
ご返信いたします。

### ▶ 受信メールによる回答(WEB)

- 1 受信したメールを確認します。
- 2 本文内の回答URL(ケータイ用)を選択し、回答画面にアクセスします。  
-URLの表記がない場合はWEBから回答できません。
- 3 回答画面が表示されます。
- 4 回答項目を選択します。
- 5 【次頁】を押します。

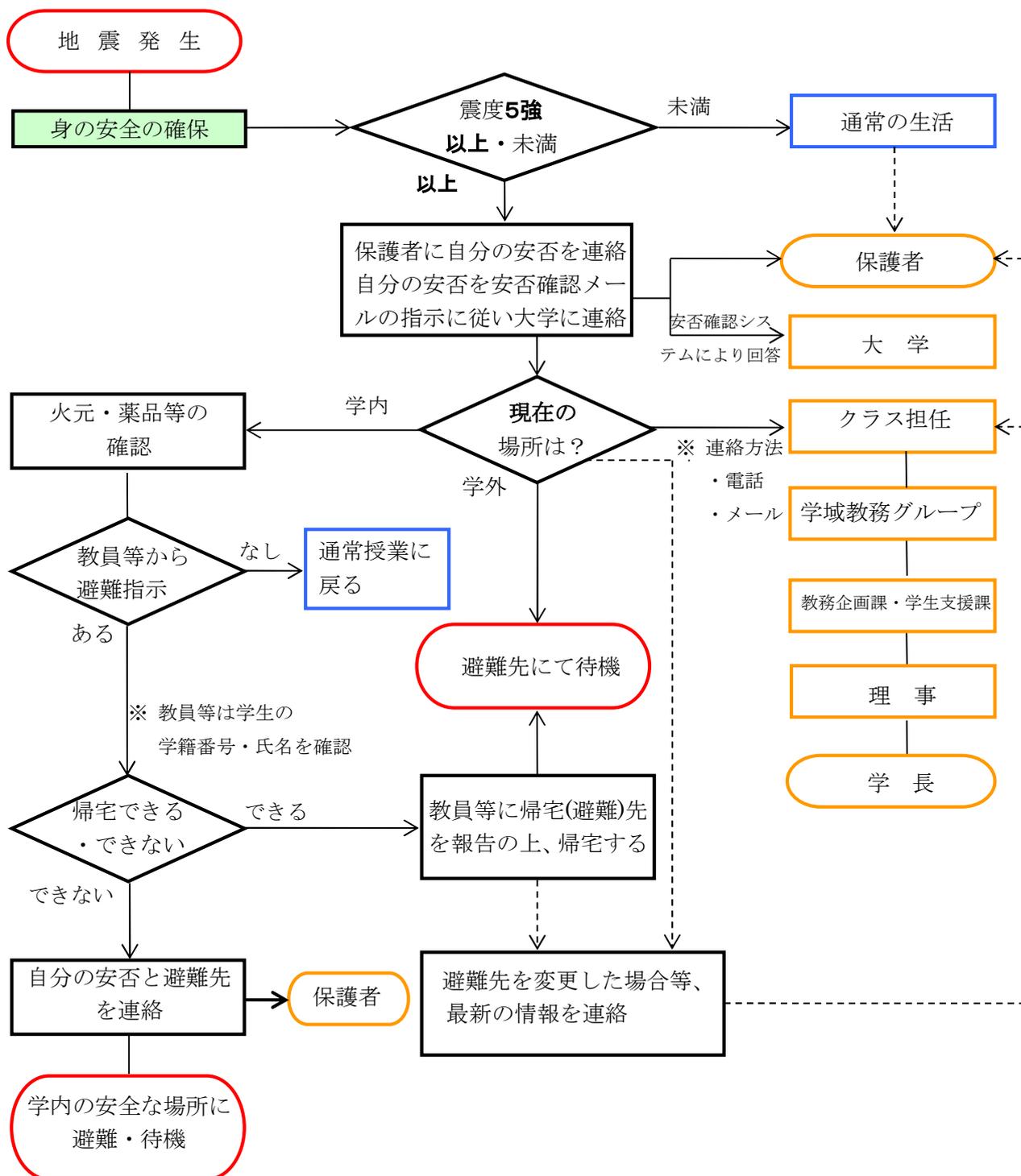
- 6 確認画面が表示されます。
- 7 【登録】を押します。
- 8 完了メッセージが表示されます。



連絡先

教育学域教務G	055-220-8729, 8732, 8735
工学域教務G	055-220-8714, 8730, 8738
生命環境学域教務G	055-220-8807
医学域事務部学務課学生G	055-273-9346

## 地震発生時の学生行動マニュアル



## 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」とは、地震等災害発生時に被災地域内の人の安否確認等で通話がつながりにくい状況となった場合、NTTが地域（都道府県単位）を限って提供するもので、災害時にメッセージを録音して、そのメッセージを確認できる災害時専用サービスです。

※ 災害用伝言ダイヤル利用方法

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

#### (1) メッセージの録音方法

- ①「171」へダイヤルする（以下、音声ガイダンスにそって操作）
- ②「1」をダイヤルする
- ③「伝言したい被災地域内の方の電話番号（市外局番から）」をダイヤルする
- ④「メッセージ」を録音する。（・伝言録音時間：30秒以内・伝言保存期間：災害用伝言ダイヤル(171)の運用期間終了まで）



#### (2) メッセージの確認方法

- ①「171」へダイヤルする（以下、音声ガイダンスにそって操作）
- ②「2」をダイヤルする
- ③「確認したい被災地域の方の電話番号（市外局番から）」をダイヤルする
- ④「メッセージ」を確認する。

### 2. 災害用伝言板

「災害用伝言板」とは、震度6弱以上の地震など大災害が発生した時に、被災地域にいる人が、ドコモのスマートフォンから自分の状況を登録し、インターネットなどを通じ確認できる災害時専用のサービスです。（ドコモ以外のメーカーでも同様のサービスがありますので予め確認ください。）

※ 災害用伝言板利用方法 <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

#### (1) メッセージの登録方法（ドコモの場合）

- 「災害用キット」→「災害用伝言板（簡易版）」→「安否の登録」  
（メニューにそって操作）  
（メッセージは最大10件、全角100文字まで登録可）

#### (2) メッセージの確認方法（ドコモの場合）

- 「災害用キット」→「災害用伝言板（簡易版）」→「安否の確認」→「安否確認したい相手の携帯番号」（メニューにそって操作）

※ 確認は、NTTドコモ以外のスマートフォンからでも確認可能です。

#### 伝言例

- ① OOです。お父さん、お母さん、私は、OO（場所）にいて無事です。安心して下さい。
- ② 学生番号A00000の0000です。地震の際に落下物で足を骨折して、OO病院に入院しています。全治3週間で命に別状はありません。

## 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ので、テレビやラジオ、インターネット等の情報に注意し、緊急避難に対応できる体制を整えること、携帯ラジオや懐中電灯等を用意しておくことが必要です。

## 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、電話機の前面の赤ボタン（緊急通報ボタン）を押してから119番にダイヤルします。料金は無料です。

- ☆ 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。
- ☆ 住所などを聞かれるので、できるだけ正確に伝える。
- ☆ 急病や大けがの場合は、病状や状態を伝える。
- ☆ 火事の場合は消防車が、救急の場合は救急車が、あなたの伝えた場所にサイレンを鳴らして来ます。サイレンが聞こえたら道路などに出て合図をする。

大学の中で火事や急病等に遭遇した場合は以下によってください。

- ☆ 学内で火事を発見した場合は、大声で周囲に知らせるとともに、火災報知機を作動させ、甲府キャンパスの場合は総合案内所（内線8032）に、医学部キャンパスの場合は医学域学務課（内線2093）に知らせる。近くにいる職員・学生の協力を得て、消火器を使用する、あるいは水をかけるなどをして初期消火に当たる。
- ☆ 学内で急病やけがにあった場合は、保健管理センターで手当てを受ける。職員の勤務時間外の場合は、救急車を呼ぶ（119番に電話）などして病院で手当てを受ける。

## 4. 火災と喫煙

火災の大きな原因のひとつに寝タバコやタバコのポイ捨てがあげられます。

**甲府キャンパス及び医学部キャンパスでは、敷地内全面禁煙です。**

- ☆ 学外で指定された場所以外での喫煙はしない。
- ☆ 学外で携帯灰皿などを携帯し、タバコのポイ捨てはしない。
- ☆ 学外でも、とくに妊婦や乳幼児の近くでは喫煙しない。

## Ⅸ 薬物乱用防止について

### 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あります。

### 2. 精神的に不安定な時ほどハマりやすい

乱用される薬物には、切れるとまた欲しくなる依存性があります。依存性を本人が自覚することは難しく、気付かないうちに深みにはまります。さらに、不安や不満をかかえていたり孤独を感じていたり、精神的に不安定な時ほど依存性は強くなります。

### 3. いつでもその気になったらやめられる？

薬物の依存性をひとりで断ち切るのは至難の業です。やめるためには、家族や友人そして専門家の手助けが必要です。依存症の人は皆「自分は大丈夫！」と感じています。



### 4. まず相談を！

下記の相談窓口は本人からだけでなく第三者からの相談も受け付けてくれます。

- |             |                 |              |
|-------------|-----------------|--------------|
| ・精神保健福祉センター | 甲府市北新 1 丁目 2-12 | 055-254-8644 |
| ・福祉保健部衛生薬務課 | 甲府市丸の内 1-6-1    | 055-223-1491 |

薬物乱用防止相談窓口

検索

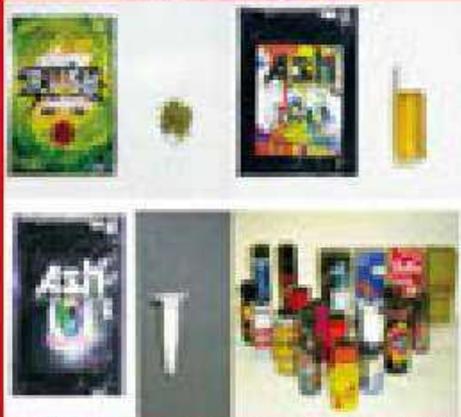
URL=<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>

※パンフレット 参照「薬物のない学生生活のために」出典：文部科学省外

# 薬物のない学生生活のために

～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～

## 危険ドラッグ



覚醒剤、麻薬、大麻等と同様の危険性が指摘されている薬物。

## MDMA



知覚を変化させる。大量に摂取すると高体温になり、死に至る。

## ヘロイン



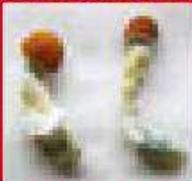
皮膚が鳥肌立ち、全身の強烈な痛みと痙攣におそわれる（禁断症状）。大量に摂取すると死に至る。

## コカイン



幻覚や妄想が現れる。大量に摂取すると全身痙攣を起こすほか、死に至る。

## 幻覚性きのこ (いわゆるマジックマッシュルーム)



幻覚を引き起こすこともあるが、呼吸困難を起こすことが多い。大量に摂取すると死に至る。

## 大麻



知覚を変化させるが、恐怖状態（いわゆるパニック）を引き起こすこともある。乱用を続けると、脳学に支障をきたすだけでなく、記憶障害、人格変化を起こす。

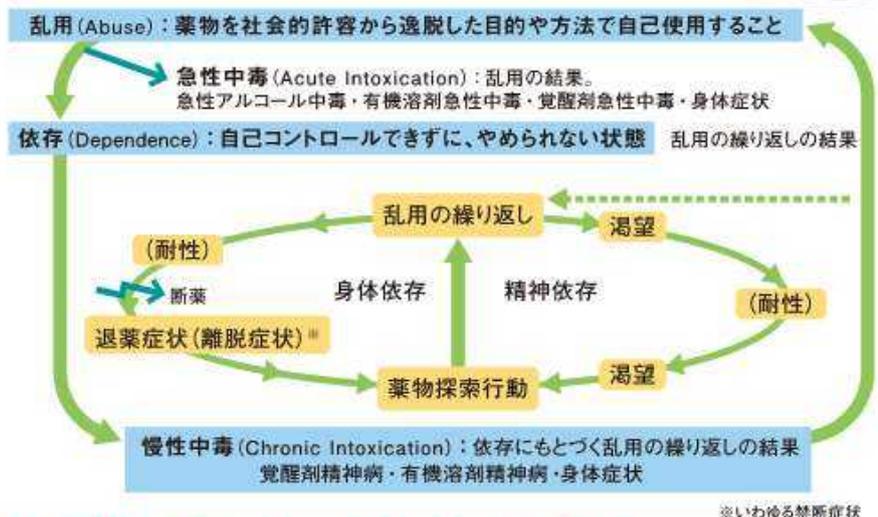
## 覚醒剤



幻覚や妄想が現れ、中毒性精神病になりやすい。使用をやめても再燃（フラッシュバック）することがある。大量に摂取すると死に至る。

# 薬物は人生をこわす!

## 薬物乱用の最大の怖さは、 依存です!



**一度薬物依存症になってしまった脳は、  
元の状態に戻らないと考えられています。**

### 私の人生の転落 (薬物乱用経験のある元大学生の手記より)

私は18歳のときに大麻を覚え、それから大麻に明け暮れた学生生活を送り、25歳のときに捜索を受けて逮捕されました。

当時、私は浪人生という立場にありながら、両親から買ったお小遣いで、昼間は雀荘、パチンコ店に出入りし、夜はクラブで朝まで遊び過ごすという、まさに放蕩無頼な生活を送っていました。そして、その頃に知り合った友人から大麻を勧められたことがきっかけで、私は大麻を使い始めました。

大麻について、最初は恐ろしいものと思っていたのですが、興味本位で一度使うと、まるで無重力空間にいるかのような心地良さを味わい、「この程度なら思っていたような悪い薬物でないな」と軽く考えてしまいました。これが、私の人生を転落させたきっかけでした。

薬物の怖さは、その依存性の高さにあります。学業や他の何よりも大麻のことを優先してしまう、そこに怖さがありました。ついには、私は大麻なしでは心が満たされず、精神まで大麻に依存してしまっていました。

やっと入学した大学でも、大麻に犯された記憶力では授業に付いていくことができず、1年生の夏休みを待たずして、私は再び、雀荘、パチンコ店に出入りする生活に逆戻りしてしまいました。

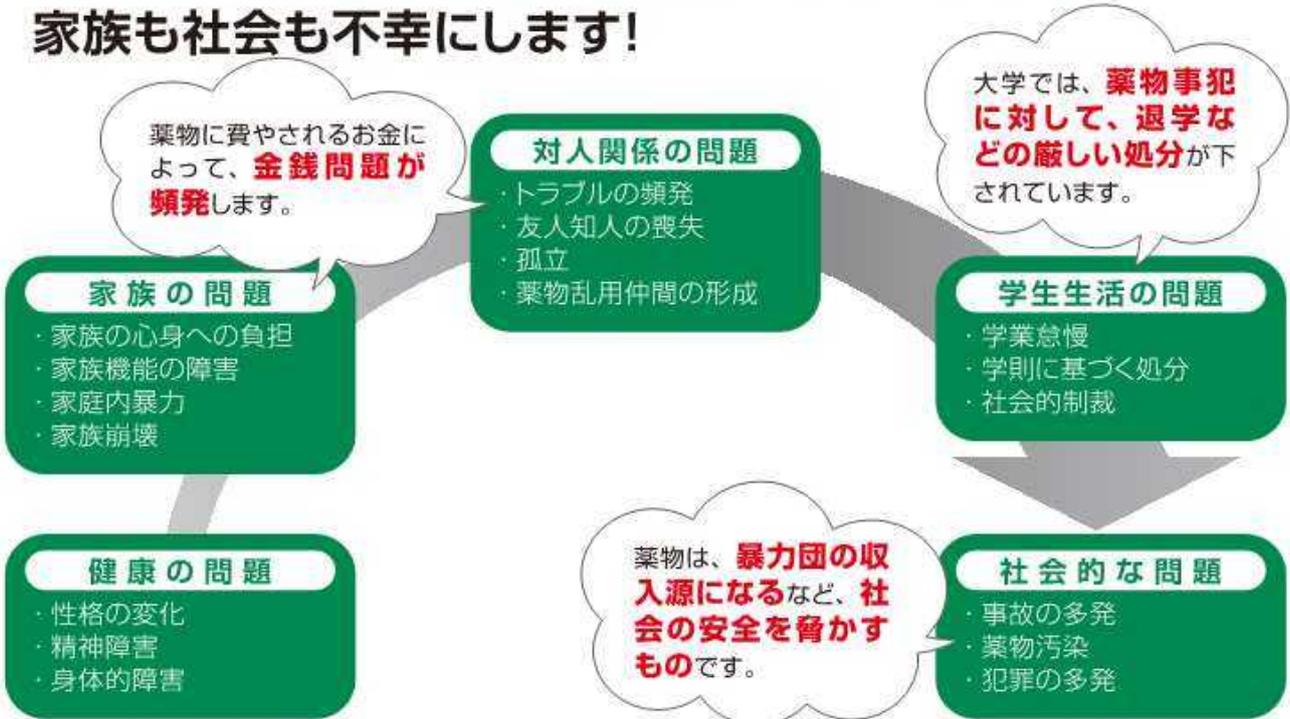
私は大学在学中に逮捕され退学処分を受けたわけですが、そんな学生生活を送っていたため当然得られた教養はなく、まともな友人もいませんでした。

しかし、その「逮捕」が私にとっては大きな転機でした。逮捕されることなく、このまま悪友と大麻遊びを続けていたら、栽培、密売へと加速していたに違いありません。当時、逮捕されたことで、今の私の人生があるのです。

両親から買ったお小遣いで大麻を買い、その期待を裏切った学生生活を送っていたので当然家族からも見放されるものと考えていたのですが、元の生活に戻ってからもこんな私を見捨てずに愛情をもって接してくれる家族に感謝します。

# 薬物は社会をこわす!

薬物乱用は、あなただけの問題ではありません!  
 家族も社会も不幸にします!



## 薬物乱用を取り締まる法律

●持っているだけでも罰せられます  
 ●懲役刑など厳しく罰せられます

覚醒剤 覚せい剤取締法 懲役10年	大麻 大麻取締法 懲役5年	指定薬物 医薬品 医療機器法 懲役3年	MDMA 麻薬及び 向精神薬取締法 懲役7年
コカイン 麻薬及び 向精神薬取締法 懲役7年	ヘロイン 麻薬及び 向精神薬取締法 懲役10年	あへん あへん法 懲役7年	シンナー等 毒物及び 劇物取締法 懲役1年

※「非営利目的の所持・譲渡」の最高刑  
 ※覚醒剤の表記については、法律名のみ「覚せい剤」としています。



**〈危険ドラッグとは〉**  
 「合法」、「安全」などとだまして売っており、医薬品医療機器法又は麻薬及び向精神薬取締法で指定薬物又は麻薬として製造や販売が禁止されている物質が入っていることもあります。また、指定薬物又は麻薬については、その所持、使用等が禁止されており、違反した場合には罰則が科せられます。

## 薬物乱用のない社会と学生生活を!

# 危険ドラッグや大麻を誤解していませんか？



- 「危険ドラッグ」は、「合法ドラッグ」、「合法ハーブ」などと称して、「ハーブ」、「お香」、「バスソルト」などと用途を偽装して販売されていますが、原料に何の成分がどれだけ入っているか分かりません。
- 使用した際に何が起こるか分かりません。呼吸困難を起こしたり、死亡したりすることがあります。また、「個人の自由だ」、「1回くらいなら構わない」などと言う声もありますが、異常行動を起こして第三者に危害を加えたりすることもあります。
- 危険ドラッグについての詳細は、次のページから。

あやしいヤクブツ連絡ネット

検索

<http://www.yakubutsu.com/scheduleddrug/>



- 大麻の不正栽培のために種子を所持することは、大麻取締法の処罰対象です。そのため種子提供は、不正栽培のほう助罪の処罰対象です。
- 大麻種子の販売等において「観賞用目的」の言い訳は通じません。インターネットを利用した大麻種子の販売等も厳しい取締りの対象です。
- 大麻の有害性や国際的な認識についての詳細は、次のページから。

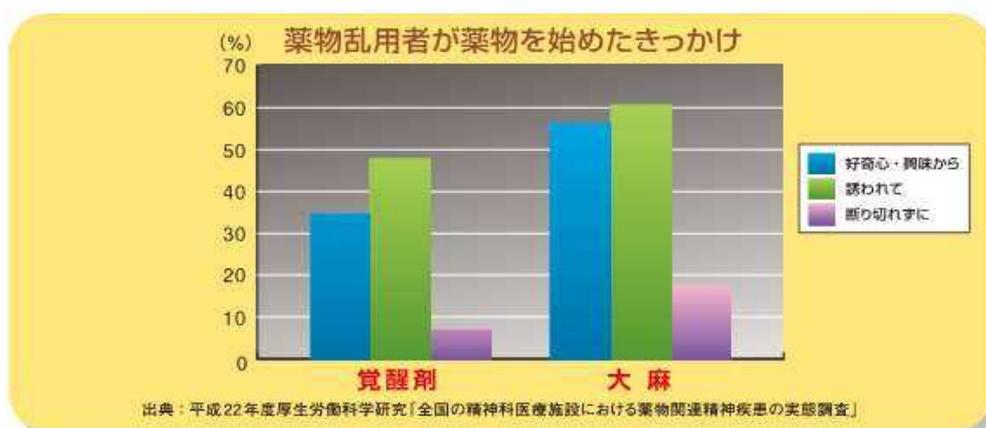
国際機関による大麻関連報告

検索

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/kokusaikikan.html>

# 薬物は 好奇心や誘惑から始まる!

薬物乱用の開始の背景には、好奇心、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、薬物を手に入れやすい環境などがあります。



- No!**
- ◎薬物をすすめられても答えは
  - ◎危険な場所に近づかないこと、逃げることも「**勇気**」です。
  - ◎薬物をすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

# 薬物乱用のQ&A

**Q1** 薬物を使うと、やせることができたり、勉強がはかどったりするって本当ですか？

**A1** 答えは**No!**です。覚醒剤などの薬物は、中枢神経系に作用して、一時的に心身をだまして食欲や眠気をなくすだけです。作用がなくなると異常に食欲が強まったり、強い疲労感、倦怠感や脱力感が襲ってきて勉強どころではなくなります。

**Q2** 危険ドラッグは安全と聞きますが、本当に大丈夫なんですか？

**A2** 答えは**No!**です。これらの商品は、覚醒剤など規制薬物の化学構造に似せて作られており、規制薬物と同等の作用を有する成分を含む商品が多く大変危険です。また、商品の中には、合法と称して麻薬などの規制薬物や指定薬物が含まれていた例もありますので**絶対に手を出してはいけません。無責任なうわさに惑わされてはいけません。**

**Q3** 薬物を使うと、生まれてくる子供にも影響しますか？

**A3** 答えは**Yes!**です。女性が妊娠中に薬物を使うと、死産や早産が起こったり、低出生体重児が生まれたりすると言われていています。また、大麻を使うと、男性では精子形成能の低下、精子の異常を、女性では卵巣に影響し月経異常を引き起こすとの報告もあります。

**Q4** 薬物の問題で困っているときに、相談できる場所がありますか？

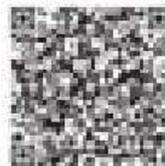
**A4** 答えは**Yes!**です。各都道府県には、薬物乱用防止の相談窓口（精神保健福祉センターなど）があります。薬物問題で困っているときには、相談してみてください。

薬物乱用防止相談窓口

検索

携帯電話から

URL=<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>



**Q5** 薬物をすすめられたらどう対処すればいいですか？

**A5** きっぱり「いやだ!」と言いましょ。 「嫌われる」と思っても、はっきり「いやだ!」と言うべきです。その後起こる重大な結果を思い浮かべ、最初に「No」と言うことが大切です。「きっぱり断る」「逃げる」勇気を持ちましょ!  
**そのようなものをすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。**

## X 感染症に関する対策について

### 1. 出席停止となる感染症

下記の感染症と診断された場合は、学校保健安全法第 19 条に基づいて**出席停止**となります。

出席停止に関しては、保健管理センターHPを確認してください。

<https://health.yamanashi.ac.jp/>

保健管理センター	甲府キャンパス	055-220-8081
	医学部キャンパス	055-273-9312

	第1種	第2種	第3種
感染症の種類	エボラ出血熱	インフルエンザ	コレラ
	クリミア・コンゴ出血熱	百日咳	細菌性赤痢
	痘そう	麻疹（はしか）	腸管出血性 大腸菌(O157)
	南米出血熱	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	腸チフス
	ペスト	風疹（3日ばしか）	パラチフス
	マールブルグ病	水痘（みずぼうそう）	流行性角結膜炎
	ラッサ熱	咽頭結膜熱（プール熱）	急性出血性結膜炎
	急性灰白髄炎（ポリオ）	結核	
	ジフテリア	髄膜炎菌性髄膜炎	
	重症急性呼吸器症候群 (SARS)	新型コロナウイルス感染症	
	中東呼吸器症候群 (MERS)		
	鳥インフルエンザ (H5N1)		
	指定感染症		
	新感染症		

※出席停止中の授業・実習の取扱いについては、学生便覧等を確認ください。

### 2. 感染症予防対策

感染症はさまざまな経路で感染します。予防のためには感染症に関する正しい知識が必要です。また、現在流行している感染症についての情報も重要です。

「国立感染症研究所 感染症疫学センター」のホームページや WHO のホームページ（日本語変換あり）などを利用してください。

○ 国立感染症研究所 感染症疫学センターホームページ	<a href="https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html">https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html</a>
○ WHO ホームページ	<a href="https://www.who.int/">https://www.who.int/</a>

### 3. 海外渡航時の注意

海外に出かける際には、その国や地域の感染症に関する情報をはじめ、安全や治安に関する情報を可能な限り収集してください。

「外務省海外安全ホームページ」では、各国、各地域の安全や治安に関する情報や感染症に関する情報、さらには、海外渡航の際に必要なさまざまな情報を見ることができます。海外に出かける際には必ず確認してください。

外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

## XI SNSの利用について

ソーシャルメディアであるSNSは、メールと違い仲間だけのコミュニケーションではありません。場合によっては人権侵害や名誉棄損で告訴・処罰される可能性もあります。利用する際には、その使い方や特性を理解し、常に自己責任が問われることを自覚するよう心がけてください。

### 1. SNS利用に際して知っておくべきこと

- SNSでの発言は、「公共の場で発言することと同じ」、「発言は自己責任が伴う」と認識してください。
- デジカメ、スマホで撮った写真には、位置情報が記録されています。
- 一度発信した内容は、完全に削除することは不可能です。
- 匿名であっても、個人が特定されてしまいます。
- 不用意な発言、反社会的な発言は、ネット炎上に繋がる恐れがあります。

### 2. SNS利用に際して注意すべきこと

- 無断で他の人の写真や情報を掲載することは絶対にしてはいけません。
- 個人や団体を誹謗・中傷するような書き込みを絶対にしてはいけません。

※リーフレット「SNS」の利用について～被害者、加害者にならないために～ 次頁参照

## 「SNS」の利用について ～被害者、加害者にならないために～

ソーシャルメディアである SNS が普及し、利用者にとっては、情報収集、身近で便利なコミュニケーションツールとして、また、就活生にとっては、就活支援ツールとして必要不可欠なものとなっています。

技術革新がもたらすテクノロジーは、その扱い方次第で、他人や社会に対して大きな害を与える術となりかねない、「諸刃の剣」であることを自覚しなければなりません。利用する「利用者の規範意識」が大きく問われます。

最近では、SNS によるトラブルが増発していることは周知の事実です。コンビニや飲食店、遊園地などで悪ふざけた様子を、写真、動画に収め SNS で情報発信し、社会問題にもなりました。また、LINE 等の SNS で生じる既読・仲間外しや、個人攻撃、誹謗中傷等も問題となっています。

SNS を利用する際には、その使い方や特性を理解し、社会的制裁や個人情報の流出、ネット犯罪やネット炎上などの思わぬ事態に巻き込まれないよう、常に自己責任が問われることを自覚し、使用するよう心がけてください。

### ☆SNS利用に際して知っておくべきこと

#### ① SNS での発言は、「公共の場で発言することと同じ」、「発言は自己責任が伴う」と認識してください

ソーシャルメディアに書き込んだ内容は、瞬時に広がります。発言には常に自己責任が伴います。投稿前に今一度、投稿内容をよく確認し、発信してもよい情報か考えて、社会の常識に照らし合せて判断するクセを付け、思わぬトラブルに巻き込まれないようにしましょう。

#### ② デジカメ、スマホで撮った写真には、位置情報が記録されています

位置情報が記録された写真を SNS に掲載したために、あなたのよく立ち寄る場所、自宅などが特定される恐れがあります。

#### ③ 一度発信した内容は、完全に削除することは不可能です（＝デジタル外ウー）

後で削除できると思い、気軽に SNS に発言を投稿しないようにしましょう。削除したと思っても、既にコピーされ、不特定多数の誰かのコンピュータに記録されている可能性があります。

#### ④ 匿名であっても、個人が特定されてしまいます

SNS での前後の発言内容や過去の投稿内容、IP アドレスから、発信元を特定或いは推定することが可能です。不用意な発言や社会常識を逸した発言は絶対にやめましょう。

#### ⑤ 不用意な発言、反社会的な発言は、ネット炎上に繋がる恐れがあります（＝バイトテロ）

ネット利用者の中には、面白半分に悪意を持って発信者を特定し、その情報をネット上に公開し、攻撃しようとする人たちがいます。本名や住所、更には家族や友人に関する情報がネット上に公開される被害も少なくありません。



### ☆SNS利用に際して注意すべきこと

#### ① 無断で他の人の写真や情報を掲載することは絶対にしてはいけません

SNS での前後の発言内容や、SNS 上での友人とのつながりから、写真の人物の名前を推定することが可能です。また、無断での個人情報の掲載は友人のプライバシー権を侵害することになりかねません。相手の立場や気持ちを考えて無断投稿は絶対にしてはいけません。

#### ② 個人や団体を誹謗・中傷するような書き込みは絶対にしてはいけません

誹謗・中傷は、刑事上の名誉棄損罪や侮辱罪に該当します。また、それにより他人の業務を妨げるおそれがある状態を生じさせるだけで、威力業務妨害罪や偽計業務妨害罪に該当します。この他、たとえ、ただの冗談のつもりであったとしても、相手が『社会的評価を貶められた』、『精神的苦痛を受けた』と認識すれば、民事上の損害賠償責任を問われます。

#### ◇もし、トラブルに巻き込まれてしまった場合には・・・

ネット上でトラブルに巻き込まれてしまい自分で解決できないと感じた場合は、速やかに以下の窓口に相談してください。

●山梨大学学生相談室(山梨大学 HP 「在学生の方へ」学生相談窓口へ)

●山梨県警察本部生活安全捜査課 電話番号 055-221-0110

●山梨県県民生活センター 電話番号 055-235-8455

## XII アルバイトについて

「大学生になったら、あのお店でアルバイトをしてみたいなあ」と「働く」ことについて興味や関心を持つことがあると思います、一方で、「インターネットで、あそこの企業はブラック企業だって書いてあったけど、大丈夫かな」「今のアルバイト、面接のときに言われた業務内容とだいぶ違って困っているんだけど、どこに相談すればいいんだろう」など、疑問や不安を抱えることもあるでしょう。そこで働くときに知っておきたい基本的な知識として「**アルバイトをする前に知っておきたい7つのポイント**」を以下に掲載しますので、参考にしてください。

また、最近、**アルバイト先で不審な団体に誘われたり、詐欺に遭ったりすることが多くなりました**。アルバイト先は一般社会であり、どのような悪の手が伸びてくるかもしれません。アルバイトをする場合は、そのようなことにも十分注意しておきましょう。

# アルバイトをする前に知っておきたい7つのポイント

- Point 1** アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう！
- Point 2** バイト代は、毎月、決められた日に、全額支払いが原則！
- Point 3** アルバイトでも、残業手当があります
- Point 4** アルバイトでも、条件を満たせば、有給休暇が取れます
- Point 5** アルバイトでも、仕事中のけがは労災保険が使えます
- Point 6** アルバイトでも、会社都合の自由な解雇はできません
- Point 7** 困ったときは、総合労働相談コーナーに相談を

夜間・土日の相談は  
労働条件相談ほっとラインへ

はい！ ろうどう  
**0120-811-610** 月・火・木・金：午後5時～午後10時  
土・日：午前10時～午後5時

確かめよう！  
労働条件。



詳しくはこちら→  
ポータルサイト  
「確かめよう 労働条件」





## アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう！

働き始めてから、「最初に聞いた話と違っていた」ということにならないように、会社から契約書など書面をもらい、労働条件をしっかりと確認しましょう。特に次の6項目については必ず確認しましょう。

- ① 契約はいつまでか（労働契約の期間に関すること）
- ② 契約期間の定めがある契約を更新するときのきまり（更新があるか、更新する場合の判断のしかたなど）
- ③ どこでどんな仕事をするのか（仕事をする場所、仕事の内容）
- ④ 勤務時間や休みはどうなっているのか（仕事の始めと終わりの時刻、残業の有無、休憩時間、休日・休暇、交替制勤務のローテーションなど）
- ⑤ バイト代（賃金）はどのように支払われるのか（バイト代の決め方、計算と支払いの方法、支払日）
- ⑥ 辞めるときのきまり（退職・解雇に関すること）



## バイト代は、毎月、決められた日に、全額支払われるのが原則！

労働基準法では、バイト代などの賃金について「賃金の支払いの5原則」というルールがあります。バイト代は、①通貨で、②全額を、③労働者に直接、④毎月1回以上、⑤一定の期日に支払われなければなりません。また、バイト代などの賃金は都道府県単位ごとに「最低賃金」が定められており、これを下回することはできません。

【減給にも制限があります】

遅刻を繰り返すなどにより職場の秩序を乱すなどの規律違反をしたことを理由に、就業規則に基づいて、制裁として、本来受けるべき賃金の一部が減額されることがあります（これを減給といいます。）。

しかし、事業主（会社）は規律違反をした労働者に対して無制限に減給することはできません。1回の減給金額は平均賃金の1日分の半額を超えてはなりません。また、複数にわたって規律違反をしたとしても、減給の総額が一賃金支払期における金額（月給制なら月給の金額）の10分の1以下でなくてはなりません。



## アルバイトでも、残業手当があります

労働基準法では、法定労働時間を超えて残業をさせる場合、事業主はあらかじめ、労使協定（「36（さぶろく）協定」）を締結し、所轄の労働基準監督署長に届け出なければなりません。また、残業に対しては、割増賃金（残業手当）を次のように支払うよう定めています。

① 1日8時間または週40時間を超えた場合は、通常の賃金の25%以上の割増賃金 ※

② 1か月に60時間を超える①の残業の割増率は50%（ただし、中小企業は猶予）

また、午後10時から午前5時までに働いた場合は25%以上の割増賃金（深夜手当）が支払われます。

※ 労働者10人未満の商業、接客娯楽業等は週44時間



## アルバイトでも、条件を満たせば有給休暇が取れます

年次有給休暇とは、あらかじめ働くことになっている日に仕事を休んでも、賃金がもらえる休暇のことで、いわゆる「有休」や「年休」のことです。年次有給休暇は、正社員、パート、アルバイトなどの働き方に関係なく、次の条件を満たす場合、取ることができます。

- ・ 週1日以上または年間48日以上勤務をする方で、
- ・ 雇われた日から6か月以上継続勤務し、
- ・ 決められた労働日数の8割以上出勤した方



## アルバイトでも、仕事中的けがは労災保険が使えます

正社員、アルバイトなどの働き方に関係なく、また、1日だけの短期のアルバイトも含めて、労災保険の対象です。仕事の原因の病気やけが、通勤途中の事故で病院に行くときは、健康保険を使えません。病院で受診するときに、窓口で労災保険を使うことを申し出てください。原則として治療費は無料となります。また、仕事の原因のけがなどで仕事を休み、バイト代をもらえない場合は、休業補償制度があります。



## アルバイトでも、会社の都合で自由に解雇することはできません

アルバイトだからといって、簡単に解雇できるものではありません。解雇は、会社がいつでも自由に行えるというのではなく、社会の常識に照らして納得が得られる理由が必要なのです。



## 困ったときには、総合労働コーナーに相談を

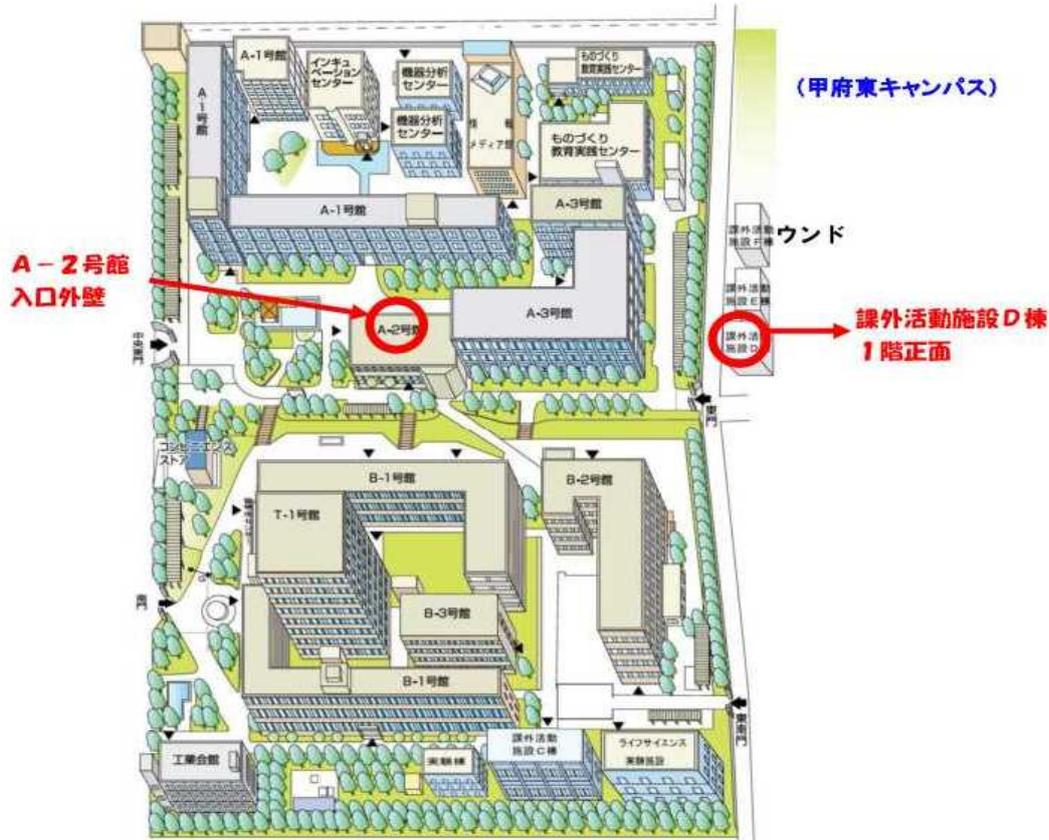
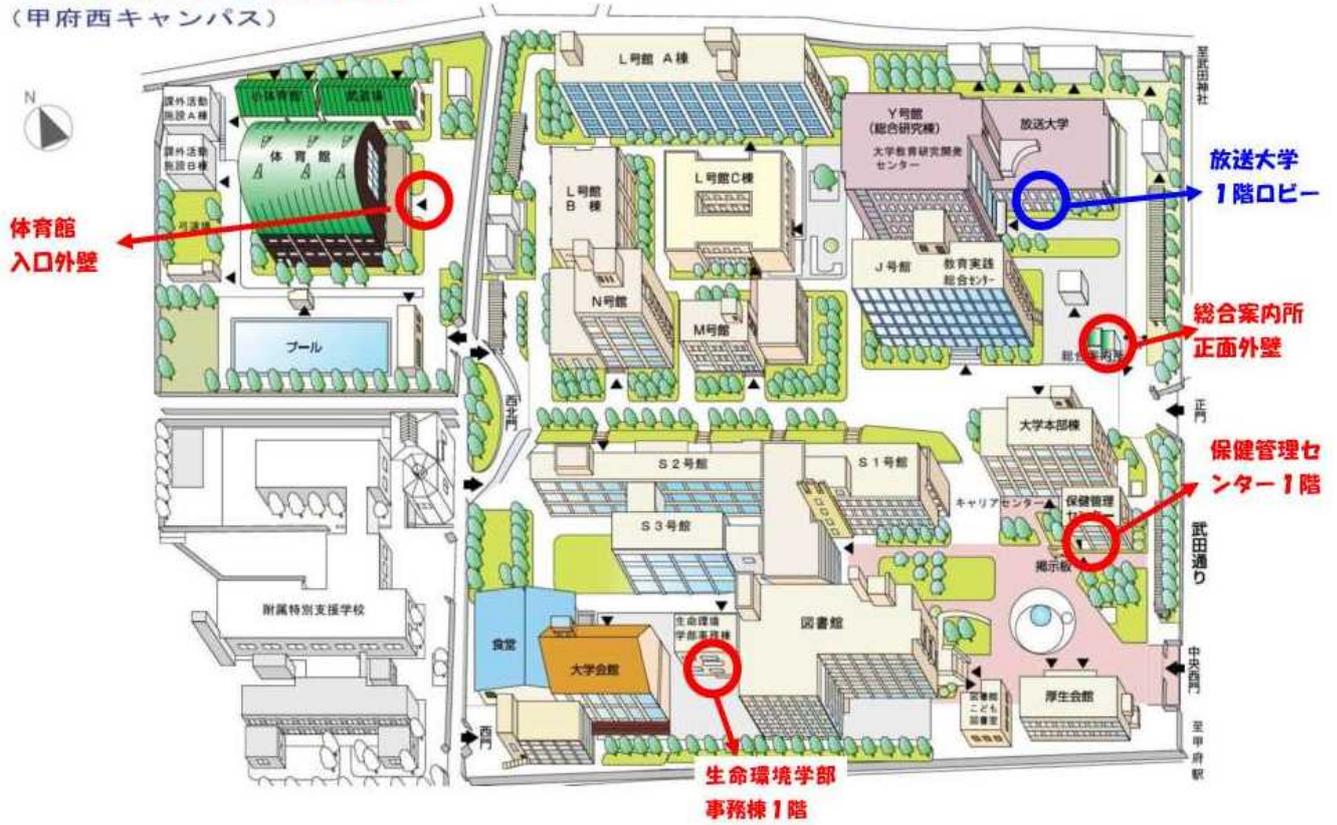
アルバイトをして労働条件など、労働関係で困った場合は、全国の労働局や労働基準監督署などにある「総合労働相談コーナー」にご相談ください。相談は無料です。

また、夜間・土日の相談は、「労働条件相談ほっとライン」0120-811-610を活用してください。

(H27.7)

# AED 設置場所案内図

(甲府西キャンパス)

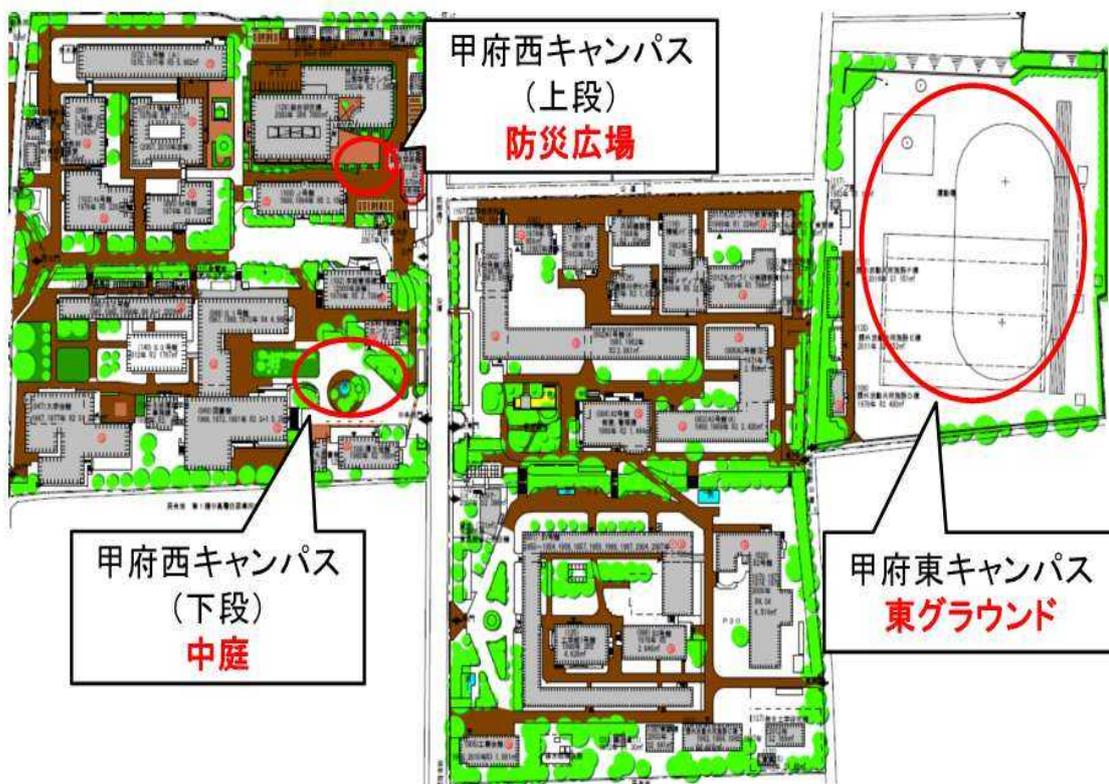


(医学部キャンパス)



※ 上記以外に、附属病院にAEDが 8 台設置されています。

# 甲府キャンパス緊急避難場所



※避難に当たっては、建物の倒壊等に注意し、身の安全を最優先に行動すること。

# 事件・事故報告書

令和 年 月 日届出

ふりがな 氏名		学部・学科等 (学籍番号)	( )
現住所			電話番号 携帯電話
帰省先			電話番号
指導教員氏名 (チューター氏名)	( )		
発生日時	令和 年 月 日	午前・午後	時 分頃
発生場所			
相手氏名 (住所・電話等)			
事件・事故の概要 (ケガの程度・傷病名・病院名等を含め、簡潔に記入すること。)			
発生原因 (具体的に記入すること。例：アルバイトによる疲労から居眠り運転など)			
その他 (運転免許取得年月日等)			