

# 福島大学 学生生活ガイドブック

～安全・安心な学生生活を送るために～



福島大学リスクマネジメント企画室

## はじめに

このガイドブックは、皆さんが福島大学での学生生活を送る中で、①身近に発生する事件・事故を未然に防ぐための日常からの心掛けや万一遭遇してしまった場合の初歩的対応、②カルト団体・過激派団体(極左暴力集団)・悪徳商法への対応、③心や身体の悩みの相談方法、感染症や災害等への対応などをまとめたものです。

皆さんには自由な時間が多くあり、周りから干渉されない「自由」もあります。その代わりに、自分の行動に自分で責任を持つことが求められます。

「自律」した「自由」な学生生活を送るために、このガイドブックが役立つことを願っています。

## 連絡先(報告・相談)

土日祝祭日を除く9時～17時	事件 事故 詐欺 盗難 悪質商法 ハラスメント カルト 過激派団体	学 生 課 TEL：024-548-8054 学生総合相談室 (月～水・金/13:30～17:00、木/13:30～19:30) TEL：024-548-5156 メール：g-soudan@ipc.fukushima-u.ac.jp
	ココロ カラダ 放射線内部被曝 タバコ 飲酒 薬物	保健管理センター TEL：024-548-8068 メール：hcc-admin@ipc.fukushima-u.ac.jp 学生総合相談室 (月～水・金/13:30～17:00、木/13:30～19:30) TEL：024-548-5156 メール：g-soudan@ipc.fukushima-u.ac.jp
	震度5強以上の地震	<u>自分の指導教員・助言教員へ安否等状況を連絡する。</u> 教員と連絡が取れない場合は、教務課に連絡する。 教 務 課 TEL：024-548-8053 メール：k-kikaku@adb.fukushima-u.ac.jp
平日夜間・土日祝祭日	福島大学警務員室 TEL：024-548-8035	

学生総合相談室の相談予約	受付：電話、メール、ドアポストへの申込書投函等 開室日程： <a href="#">福島大学ホームページ</a> → <a href="#">学生生活</a> → <a href="#">学生生活サポート</a> → <a href="#">学生総合相談室</a> <a href="http://gakusei.adb.fukushima-u.ac.jp/c_support-01.html">http://gakusei.adb.fukushima-u.ac.jp/c_support-01.html</a>
--------------	--

## 【目次】

<b>第一部 事件等への対策</b>	
1 被害にあわないために	2
2 もし被害にあったら	2
3 非常時の連絡先	2
4 加害者には絶対ならないこと	2
<b>第二部 交通事故への対策</b>	
1 交通事故に対する認識	3
2 事故が起きたら	3
3 自転車でも加害者になることがあります	3
<b>第三部 悪質商法・詐欺等への対策</b>	
1 反社会的カルト宗教団体や過激派団体（極左暴力集団）に要注意	4
2 悪徳商法等の種類	5
3 もしも被害にあったら？「クーリング・オフ制度について」	6
4 クーリング・オフの対象とならないもの	6
5 クーリング・オフの方法	6
6 相談機関	7
7 被害にあわないための心得	7
<b>第四部 ハラスメントの防止と対策</b>	
1 ハラスメントを防ぐために	8
2 ハラスメントの種類	8
3 ハラスメントを受けたと感じたときは	8
<b>第五部 ココロとカラダの健康対策</b>	
1 保健管理センター・学生総合相談室	9
2 放射能の内部被曝	9
3 キャンパス内全面禁煙	10
4 大学生の飲酒	11
5 薬物乱用について	12
6 学内の盗難事件	13
7 ツイッター等SNSの使用について	13
<b>第六部 感染症への対策</b>	
1 感染症予防対策・出席停止となる感染症について	14
2 海外渡航時の注意	14
3 休日当番医・夜間急病診療所について	14
<b>第七部 災害等への対応</b>	
1 火災対応	15
2 地震対応	16
3 原子力発電所事故対応	20

---

## 第一部 事件等への対策

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

- (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。
- (5) 携帯電話・スマートフォンでの通話・音楽を聴きながら歩かない。
- (6) 防犯ブザーを持ち歩く。
- (7) 帰宅したらすぐに施錠・ドアチェーンをかける。
- (8) 訪問者があったときは、誰なのか確認してからドア(・ドアチェーン)を開ける。

### 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) 「学生課」に事件・事故報告をする。

### 3 非常時の連絡先

- (1) 土・日・祝祭日を除く9時～17時  
福島大学学生課 TEL:024-548-8054  
福島大学学生相談室 TEL:024-548-5156  
(月～水・金/13:30～17:00、木/13:30～19:30)
- (2) 上記以外  
福島大学警務員室 TEL:024-548-8035

### 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(6カ月以上10年以下の懲役)や、各都道府県の迷惑防止条例違反=卑わい行為などの犯罪行為として厳しく罰せられます。
- (2) 万引き、ひったくりは、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年以下の懲役又は10万円以下の罰金若しくは科料になります。

## 第二部 交通事故への対策

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

#### (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。

#### (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。これらの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) 事故状況の記録と相手の確認をする。
- (5) 保険会社(自動車任意保険)に連絡する。
- (6) 大学(学生課)へ報告する。

### 3 自転車でも加害者になることがあります

自動車やバイクと衝突した時、自転車は交通弱者、被害者と呼ばれますが、自転車の無謀な運転が事故の原因となっている場合も多く、その場合は自転車も加害者というべきでしょう。

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珍しくなくなってきています。

自転車の加害事故を補償する保険に入っていますか？

自転車の加害事故を補償する保険にはTSマーク、個人賠償責任保険、傷害保険、共済などがありますので、検討してみてください。

---

## 第三部 悪質商法・詐欺等への対策

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。

### 1 反社会的カルト宗教団体や過激派団体(極左暴力集団)に要注意

#### (1) カルト宗教団体や過激派団体(極左暴力集団)の特徴

カルト宗教団体は、マインドコントロールなどの悪質な手法で信者を獲得し、本人・家族や社会全体に害を与える団体です。

過激派団体(極左暴力集団)は、急進的な革命を志向した左翼政治団体で、1970年代には殺傷事件に及ぶ内部抗争や爆弾闘争などのテロリズムを起こしました。

これらの団体に一度加入すると、脱退する事は難しく、皆さんの貴重な学生生活が台無しになるばかりでなく、卒業後の進路にも影響の恐れがあり、大切な家族との関係も絶たれ、自身の人格的な破壊も招きかねません。

#### (2) 勧誘の手口

カルト宗教団体は、主に新入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学内外の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います。

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。

過激派団体(極左暴力集団)は、大学内で認めていない集会やピラ配布活動を一方的に行うことがあります。集会やピラ配布活動をとおして、「アンケート」や「署名」で情報収集を行い、ピンポイントで連絡し、悩みや心配事、主義主張を巧妙に勧誘へと誘導していきます。東日本大震災以降は団体名を伏せた行動も見られるようです。

#### (3) 対処方法

- ①主催者や講演者がはっきりしない集会、勉強会や講演会、ボランティアなどには参加しないでください。
- ②名前や電話番号、住所等をむやみに教えないでください。
- ③不審な団体でないかと感じた時には、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してください。
- ④「自分は勧誘されても引っかからない」と過信せず、友人や家族、教員などの誰かに相談してみてください。

- 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てください。
- 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、1人で悩んだり解決しようとせず、学生課や学生総合相談室に相談してください。匿名でも結構です。秘密は厳守します。

## 2 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、いろいろ特典があると言い高額商品を売りつける。

### (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。

### (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！』などと言って近づき、喫茶店などに誘って高額商品を売りつける。

### (4) 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。

### (5) 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。

### (6) 無料体験商法(エステ等)

『脱毛無料』などと言って誘い、高額、長期間の契約をさせる。

### (7) なりすまし詐欺(振り込め詐欺)

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。

### (8) 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。

---

## (9) 投資用 DVD

友人・先輩から『もうかる話がある』と誘いがあり、高額な投資用DVDを購入させられる。高額なため借金をして契約をするケースが多く、借金の支払が困難になると『友人を誘ってくれれば紹介料を支払う』と持ちかけられて、被害者だったはずが加害者となり友人関係が壊れる事がある。

以上は、一部の例にすぎません。

## 3 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。

## 4 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

## 5 クーリング・オフの方法

- (1) クーリング・オフの方法は、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。)し、②『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。



(2) 書面（ハガキ）の記載例を以下に掲載します。

<p>○年○月○日、貴社と○○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○○○○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。 ○年○月○日 〒○○○-○○○○ 住所 ○○市○○町○-○-○ 氏名 ○○○○</p>
--

## 6 相談機関(困ったときは、近くの消費生活センターへ相談してください。)

- (1) 福島県消費生活センター TEL：024-521-0999  
福島県福島市中町8-2（自治会館1階）  
受付時間 9：00～18：30（土日、年末年始、祝日除く）
- (2) 福島市消費生活センター TEL：024-525-3774  
福島県福島市本町2-6  
受付時間 9：00～16：00（土日、年末年始、祝日除く）

## 7 被害にあわないための心得

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) もしも迷ったら、一人で悩まず、相談機関に相談してください。
- (6) 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。

---

## 第四部 ハラスメントの防止と対策

### 1 ハラスメントを防ぐために

ハラスメントとは、修学上の関係を利用して、不適切かつ不当な言動によって適切な教育環境を阻害する重大な人権侵害です。物事の受け止め方、感じ方には個人差があります。

ハラスメントを防ぐためには、「相手はどう思うか」と相手の立場を考えることが重要です。また、ハラスメントの被害者は、不快である意思表示できない場合が少なくありません。「相手に拒否されていないから大丈夫」「自分は言われても気にしないから相手も大丈夫だろう」という考え方は禁物です。

ハラスメントは弱い立場の人だけが被害に遭うとは限りません。学生同士など対等な関係でも起こるものです。誰しもが被害者・加害者になり得るということを意識しましょう。

また、ハラスメント被害を受けた人を援助する気持ちを持ちましょう。見て見ぬふりもハラスメントへの加担と同じであるといえます。

### 2 ハラスメントの種類

ハラスメントには、以下のようなものがあげられます。

#### (1) セクシュアル・ハラスメント：

相手を不快にさせる性的な発言や行為のこと。\*不快かどうか決めるのは受け手！

例：不必要な身体接触、単位や成績と引き換えに性的な要求をされる、性的な質問や冗談、飲み会でお酌を強要される、研究室内に性的な写真やスクリーンセーバーを置かれるなど

#### (2) アカデミック・ハラスメント：

研究・教育上の立場が優位の者から指導の適正な範囲を超えて行われる、教育環境を悪化させる行為のこと

例：理由なく自分だけ指導してもらえない、研究活動を制限される、人格を否定されるような発言、研究室内で無視・排除されるなど

#### (3) アルコール・ハラスメント：

相手の望まないような飲酒に関する言動によって相手に不利益や不快感を与えること

例：飲酒を強要される、飲めないと言っても「部活やサークルの伝統だから」と断れないような雰囲気を作る、酔いつぶれるまで飲まされる、未成年の新生にも飲酒させる、酔って絡むなど

### 3 ハラスメントを受けたと感じたときは

(1) 言葉や態度で「不快である」ことを伝えましょう。ただし、伝えられなかったとしても、「言えない自分が悪い」ことにはなりません。

(2) いつ、どこで、誰からどのような言動があったか記録しましょう。

(3) 身近な人に相談しましょう。

(4) ハラスメント相談窓口(学生総合相談室)に相談してください。

## 第五部 ココロとカラダの健康対策

### 1 保健管理センター・学生総合相談室

大学生という時期は、大人への過渡期であり、悩み、迷いながら少しずつ大人の自分を作っていく時期です。そこでは多くの悩み・つまずきが存在します。そんなとき、保健管理センター、就職支援室、学生総合相談室など、皆さんの力になってくれる場所はたくさんあります。

保健管理センターでは、心身の不調や健康に対する相談を受け付けています。医師(精神科医・内科医)・看護師・保健師が対応しています。また、毎月専門医による相談日(おなかの相談日、女性の相談日)も設けていますのでご利用ください。

学生総合相談室では、修学・対人関係・性格・進路・生活上の問題など、どのような相談でも受け付けています。カウンセラー(臨床心理士)、相談員が対応しています。

学生総合相談室の相談予約は、電話、メール、ドアポストへの申込書投函等で受け付けています。開室日程は福島大学HP(「学生生活」→左側メニューより「学生生活サポート」→「学生総合相談室」)をご参照ください。

[http://gakusei.adb.fukushima-u.ac.jp/c\\_support-01.html](http://gakusei.adb.fukushima-u.ac.jp/c_support-01.html)

悩んでいる人の中には、「話しても何にもならないし・・・」と一人で思い詰めてしまう人も多いかもしれません。でも、自分の気持ちを整理し、どこでつまずいているのかを明らかにするだけでも解決の糸口になることもあります。

一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

### 2 放射能の内部被曝

福島第一原発事故を踏まえ、放射線の内部被曝を心配される場合は、下記に紹介する調査、受診機関等を参考にご利用ください。なお心配なことがあれば保健管理センターへご相談ください。(保健管理センターTEL：024-548-8068)

#### (1) 福島県県民健康調査 甲状腺検査(本格検査)

実施時期 平成26年4月～28年3月(2回目の検査)

対象者 平成4年4月2日～24年4月1日生まれの福島県民

(平成23年3月11日時点で福島県内に居住の実績があること。なお、対象かどうかの判断に迷う方は、下記連絡先まで問い合わせください。)

通知方法 本人(保護者)あてに検査実施場所及び検査日時を通知

連絡先 放射線医学県民健康管理センター

---

TEL : 024 - 549 - 5130 (9:00~17:00、土日祝を除く)  
http : //fukushima-mimamori.jp/

福島県県民健康調査で甲状腺検査が対象外の方は、以下を参考にしてください。

## (2) 甲状腺検査の受診可能機関

(受診希望の際には「甲状腺のエコー検査希望」と申し込んでください。)

- ①あづま脳神経外科病院 甲状腺外来 TEL : 024-546-3911  
福島県福島市大森字柳下16-1  
予約受付 月～土曜日 8:30～17:30  
検査日 毎週水曜日 13:30～16:30  
料金 3,000円 (保険適応外。念のため保険証を持参してください。)
- ②福島西部病院 健診センター TEL : 024-533-2122  
福島県福島市東中央3丁目15  
予約受付 月～金曜日 8:30～16:30  
土曜日 8:30～11:30  
検査日 第2・4土曜日 9:00～11:30  
料金 4,320円 (保険適応外。念のため保険証を持参してください。)

## 3 キャンパス内全面禁煙

福島大学はキャンパス内全面禁煙となっています (学生寮も含む)。

また、講義棟の裏や公園等で喫煙し、ポイ捨てした吸い殻からボヤが毎年のように発生しています。大学敷地内での喫煙・ポイ捨ては火事にもつながる非常に危険な行為ですので絶対にやめましょう。

### (1) たばこの健康被害について

#### ①喫煙による被害

- ・たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬にも劣らない強い依存性を持っています。たばこは依存性の高い薬物でもあるのです。
- ・喫煙によって、がん、脳卒中、動脈硬化、糖尿病、心筋梗塞、慢性肺閉塞性疾患 (COPD)、不妊、うつなどのリスクが高まることがわかっています。また、禁煙することでそれらのリスクは低下します。
- ・20歳未満の喫煙は違法です。青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べてがんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなり、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなると言われています。

#### ②他者へ与える被害 (受動喫煙)

- ・たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。たばこの先から出る煙(副流煙)は、喫煙者が直接口から吸い込む煙(主流煙)よりも高い濃度の有害物質が含まれています。喫煙は本人のみならず他者の健康に悪影響を与えるといえます。

## (2) 禁煙のために

保健管理センターではニコチン依存度判定、お薬(ニコチンパッチ、ガム)の処方など、喫煙者の皆さんの禁煙を応援しています。「たばこをやめてみようかな…」と考えている人はぜひチャレンジしてみてください。 禁煙応援サイト：<http://sugu-kinen.jp/>

## 4 大学生の飲酒

日本人の4割は、全くお酒が飲めないか、悪酔いしやすい体質といわれています。「酔う」とは「脳が麻痺すること」で、ほろ酔い→酩酊→泥酔→昏睡と進んでいきます。大脳の麻痺が進むと心肺機能に異常をきたし、死に至ることもあります。

一般に肝臓が20gのアルコール(ビールだけなら中瓶1本、日本酒だけなら1合、ワインだけならグラスに2杯)を分解するのに4～5時間かかり、睡眠中は分解速度も遅くなります。お酒が飲める体質の人でも、適量を超えるとからだに様々な障害を与えます。適量を守り、楽しくお酒とつきあいましょう。

### (1) 飲酒時に気をつけること

- ・20歳未満の飲酒は違法です。「部活(サークル)の伝統だから」ということは理由になりません。
- ・一気飲みは絶対しない、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、させない。
- ・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、反応しない、体温が下がっているなど様子がおかしい場合は、病院へ連れて行くか、救急車を呼ぶ。
- ・意識がある時は、水分(お酒以外)を十分飲ませる。
- ・寝かせるときは横向きで、無理に吐かせない。(吐いたものがのどに詰まるのを防ぐ)
- ・絶対1人にはせず、目が覚めるまでは誰かが側で見守り、帰るときは付き添う。

---

## 5 薬物乱用について

### (1) 薬物乱用とは

薬物乱用とは、遊びや面白半分で、危険な薬物を不正に使ったり、決められた目的以外に悪用することです。たとえ1回だけでも、目的からはずれて悪用すると「乱用」になり、犯罪になります。また、中毒などで心身を損なう大きな危険があることに加えて、繰り返し使用したくなる、やめることができないという「依存性」の問題もあります。

### (2) 危険ドラッグ（合法ドラッグ、脱法ドラッグ、脱法ハーブ）とは

一見すると人体に無害な製品を装って、有害な薬物が「合法」や「脱法」と称して販売されていることがあります。そのような危険ドラッグは、麻薬や覚醒剤の化学構造のほんの一部を変えることで、「麻薬や覚醒剤ではない」とされてきましたが、実は麻薬や覚醒剤と同様の作用をもたらす、非常に危険な成分が含まれています。「合法」という言葉に惑わされてはいけません。なお、危険な成分は順次麻薬に指定されています。

### (3) 薬物依存とは

乱用される薬物には、脳を刺激して興奮させる作用や脳を鎮める作用、幻聴や幻覚を起こす作用などがあります。「1度だけ」のつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり（精神依存）、薬物の効果がなくなると身体の苦痛な症状（離脱症状）が現れたりして（身体依存）、次第に繰り返し薬物に手を出してしまうことを薬物依存といいます。

薬物により、多幸感・快感等を求めることは大変危険です。たった1度の使用でも、死につながる危険もあります。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するなど、精神的に不安定な時ほど依存性は強くなります。

### (4) いつでもその気になったらやめられる？

依存性のある薬物を繰り返し使用していると、どんなに意志の強い人でも自分の力ではコントロールできない状態に陥ってしまいます。

依存症の人の多くが「自分は大丈夫！」「やめようと思えばやめられる」と考えていますが、依存症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っていきます。薬物の依存症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。

### (5) まず相談を！

下記の相談窓口でも相談を受け付けています。

- ・ 福島県北保健福祉事務所 生活衛生部医療薬事課 医事薬事チーム  
TEL：024-534-4103
- ・ 福島県精神保健福祉センター TEL：024-535-3556
- ・ 福島県警察本部銃器薬物対策課 TEL：024-533-9110
- ・ あやしいヤクブツ連絡ネット <http://www.yakubutsu.com/>

## 6 学内の盗難事件

大学構内は不特定多数の人が出入りしており、建物内にも自由に出入りできます。そういった事情から、学内で盗難に遭った場合に盗難物品が返ってくる可能性はとても低いと言えます。盗難に遭わないためには何よりも自分で注意することです。

### (1) 現金・カード等の貴重品

- ・ 過剰な現金は持ち歩かず、やむを得ず所持する場合は常に携帯する。(体育等の授業の際は教員の指示に従う)
- ・ 更衣室を利用する場合はロッカーに入れ必ず施錠する。ロッカーに入れたが施錠せずに放置し、盗難に遭ったというケースも報告されています。
- ・ カバン等を席に置いたまま離れない。特に上部が開いたままのバッグは、貴重品を抜き取られる可能性が高く危険です。

### (2) バイク・自転車

- ・ 長期間駐輪場に放置しない。
- ・ 本体の鍵とは別にチェーン錠などの鍵を二重に掛ける。
- ・ 購入と同時に防犯登録をする。(自転車)

※盗難に遭ってしまった場合、ただちに学生課まで届け出てください。また、カード類は銀行・カード会社等に連絡して使用停止の手続きを行ってください。(レンタルDVD店等の会員カードも悪用されるおそれがあります。)

## 7 ツイッター等 SNS の使用について

ツイッター等の SNS は、メールとは違います。仲間内だけのコミュニケーションツールではありません。場合によっては人権侵害や名誉棄損で告訴・処罰される可能性があります。ツールの性質をよく理解した上で利用しましょう。

- ・ 特定の人や企業を傷つけていませんか？
- ・ 自分または他人の個人情報が含まれていませんか？
- ・ 嘘やデマは書いていませんか？

---

## 第六部 感染症への対策

### 1 感染症予防対策・出席停止となる感染症について

日頃からうがい、手洗い、ワクチンを接種する等感染症の予防に努めましょう。

感染症によっては、学校保健安全法第 19 条に基づき出席停止となりますので、詳細は以下のホームページを参考にしてください。

※公欠の取り扱いについては、「学習案内」に掲載されております。詳細は教務課へ確認してください。

- ・「学校において予防すべき感染症の解説」 文部科学省  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1334054.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1334054.htm)
- ・「食中毒」 厚生労働省  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)

### 2 海外渡航時の注意

渡航先の感染症に関する情報を事前に収集してください。

以下のホームページには、世界各国の衛生・医療情報や、かかり易い病気、健康上気をつけること、病気になった場合の医療機関の情報等も掲載されておりますので、参考にしてください。

- ・「外務省海外安全ホームページ 医療・健康関連情報」  
[http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian\\_search/index.html](http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html)
- ・「外務省海外安全ホームページ 世界の医療情報」  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

### 3 休日当番医・夜間急病診療所について

休日や夜間に病院を受診する必要がある場合は、以下のホームページを参考にしてください。

- ・ふくしま医療情報ネット  
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>
- ・福島市 ふくしまウェブ（休日当番医・夜間急病診療所）  
<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/36/5190.html>



## 第七部 災害等への対策

### 1 火災対応

#### (1) まず防災！

日頃から身の回りの防災に努めましょう。

- ① 防火扉、屋内消火栓の前及び廊下、階段に障害物を置かない。
- ② 実験室においては、燃えやすいものを熱源の近くに置かない。
- ③ 部室・談話室等では、常に整理整頓を心掛け、万一の際、安全に避難できるようにする。
- ④ 学内で実施される消防訓練には積極的に参加し、消火器等の使用法について普段から慣れておく。
- ⑤ 福島大学はキャンパス内全面禁煙です。タバコポイ捨て言語道断！

#### (2) 火災が発生したら・・・

火災が発生したら、素早く消火活動に努め、以下の行動を心がけましょう。

(福島市消防本部HP「火災が発生したら」参考)

##### ① すぐ知らせる

**近隣に大声で知らせる。**

- ↓ 直ちに近くの事務室や研究室または警備員室などに知らせる。
- ↓ 一人で対処しようとせず、周りの協力を求めることが大切です。

**落ち着いて119番通報する。**

- ↓ 慌てると伝えたいことがうまく伝わらないことがあります。

##### ② すぐ消す

**燃え上がらないうちに素早く消火する。**

- ↓ 火が天井まで届くようなら無理をせずに避難する。

##### ③ すぐ逃げる

**燃えている部屋のドアを閉めて避難する。**

- ↓ 煙の拡散を防いだり、延焼阻止をするためです。

**必ず階下へ逃げる。**

- ↓ 煙は上方へ流れます。
- ↓ 階段、エレベーターは煙突のように煙の通り道となります。

**水に濡らしたタオルやハンカチで口を押さえる。**

- ↓ 少しでも煙を吸わないようにするためです。

## 2 地震対応

### (1) 地震発生時の対応

#### ①地震が発生した瞬間の対応

- (ア) 窓や棚のように、ガラスが割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- (イ) 机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、ガラス、黒板、テレビモニター、蛍光灯などの落下物から身体を守る。
- (ウ) 余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け出口を確保する。
- (エ) 実験中など火気を使っているときは火を消す。ただし、無理に消しに行くことはしない。
- (オ) 薬品などから離れる。
- (カ) 広場やグラウンドなど、落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。

#### ②揺れがおさまった後の対応

- (ア) 自分自身の心構え
  - ・冷静に、落ち着いて。
  - ・建物は大丈夫か、火災はおきていないか、負傷者はいないかなどの確認をする。
  - ・火災や負傷者がいる場合は、最寄りの事務室や研究室に連絡し、自分の身が安全な範囲で、初期消火、応急手当をする。
- (イ) 自分が負傷した場合の対応
  - ・大声をあげて助けを呼ぶ。
  - ・自分の存在（生存）を明らかにする。声が出なければ、何らかの手段で大きな音を出すなど、周囲の人に気づいてもらえるよう試みる。
- (ウ) 生存者を捜す場合の対応
  - ・大声を出して生存者に呼びかける。
  - ・発見した場合は、すぐに救助を始めるとともに大声で周囲に協力を呼びかける。
- (エ) 屋内にいる場合に確認すること
  - ・室内の状況を確認  
備品が倒れ散乱していないか、薬品が漏れたり、流れ出ていないか、などを確認する。
  - ・他の教室の状況を確認  
周囲の教室や部屋の状況を確認する。非常放送があった場合はその指示に従う。
  - ・建物の状況を確認  
建物が傾いていないか、壁にヒビが入ったり崩れたりしていないか、などを確認する。
  - ・火災の状況を確認  
火災が起きていないか、起きていれば消火できるかどうかを判断する。
- (オ) 屋外へ避難する前に確認すること
  - ・避難ルートの確保  
大きな地震には必ず大きな余震があるので、窓・ドアを開け、避難ルートを確保する。
  - ・ガス漏れ対策  
二次災害を防ぐためにガスの元栓を閉める。
  - ・電気火災への対策  
配電盤のある研究室・実験室などはスイッチを切る。  
電気器具はスイッチを切り、プラグを抜く。
- (カ) 屋外へ避難するときの行動
  - ・火災が起きている場合は、避難する前に、タオルやハンカチで口を覆う。
  - ・どのルートで避難すれば安全か確認する。
  - ・エレベーターは使わず、階段を使用する。
  - ・押し合うなど周囲の人の安全を脅かさないよう注意する。

## ③避難

- (ア) 避難場所は、広く、火災による延焼のおそれのないところが適している。大学ではあらかじめ「陸上競技場」を避難場所として指定しているが、地震時の状況により安全な場所に避難する。
- (イ) 住んでいる地域の避難場所については、居住している自治体のホームページなどを見て、確認しておく。

★参考 URL：福島市防災情報サービス「災害が起きたら」

<http://bousai.city.fukushima.fukushima.jp/okitara/index.html>

## (2) 地震発生後の対応

## ①帰宅する

- (ア) 公共交通機関(JR・バス)の運行状況を確認してから帰宅を開始する。(状況によっては、避難者が駅・幹線道路に集中するのを避けるため、時間をおいてから帰宅する場合も考える。)
- (イ) 時間帯や距離に応じては、徒歩で帰宅する。
- (ウ) 幹線道路を通る。また、複数の帰宅経路を想定しておき、安全な経路を選択する。

## ②大学に残る

- (ア) 自宅が遠い場合は、帰宅を見合わせ、大学が帰宅困難者等のため開設する避難所、最寄りの自治体等が開設する避難所を利用する。
- (イ) 地震の規模、起きた時間、交通機関の状況、自身の体調や体力により臨機応変に判断する。
- (ウ) 大学が避難所を開設した場合、構内放送などで知らせる。
- (エ) 1日～数日程度様子を見て、交通機関などの復旧状況により、帰省するかどうか判断する。

## ③避難所では

- (ア) 大学の避難所では、大学の指示に従う。備蓄物資等の運搬、避難所運営など可能なことは協力をする。
- (イ) 自治体等の避難所では、協力しあい、助けあいながら、大学生として相応しい行動をとる。

## (3) 日頃からの備え (☑を入れて確認)

## ①教室・研究室で準備・確認しておくこと

- 最寄りの非常口の位置はどこか。
- 最寄りの消火器の設置場所はどこか。
- いざというときに部屋から避難しやすいか。避難の障害になるものがないか。
- 一時避難場所や広域避難場所への避難経路を確認しているか。
- 自宅へ歩いて帰宅する場合の経路は決まっているか。
- 家族との連絡方法は決めているか。(災害用伝言ダイヤルも有効)
- 研究室の関係者の緊急連絡先はわかっているか。
- 薬品庫は収納された薬品が転倒しないようになっているか。
- 高圧ガスのボンベの転倒防止はしてあるか。
- 実験動物が逃げ出さない設備構造になっているか。

## ②自宅で準備・確認しておくこと

- 照明、棚、たんすなどの転倒防止はしているか。
- 避難場所を知っているか。避難経路を決めているか。
- 貴重品は安全な場所に保管しているか。
- 非常持出し品を準備しているか。

#### (4) 地震発生時の初動マニュアル

地震が発生したら

- ① **まず、身を守る**  
机の下へ身を隠す、上着・かばん等で身体を守る
- ② **すばやく火の始末**  
使用している火を消す  
(ただし、無理に消しに行くことはしない)
- ③ **非常脱出口の確保**  
ドアを開ける

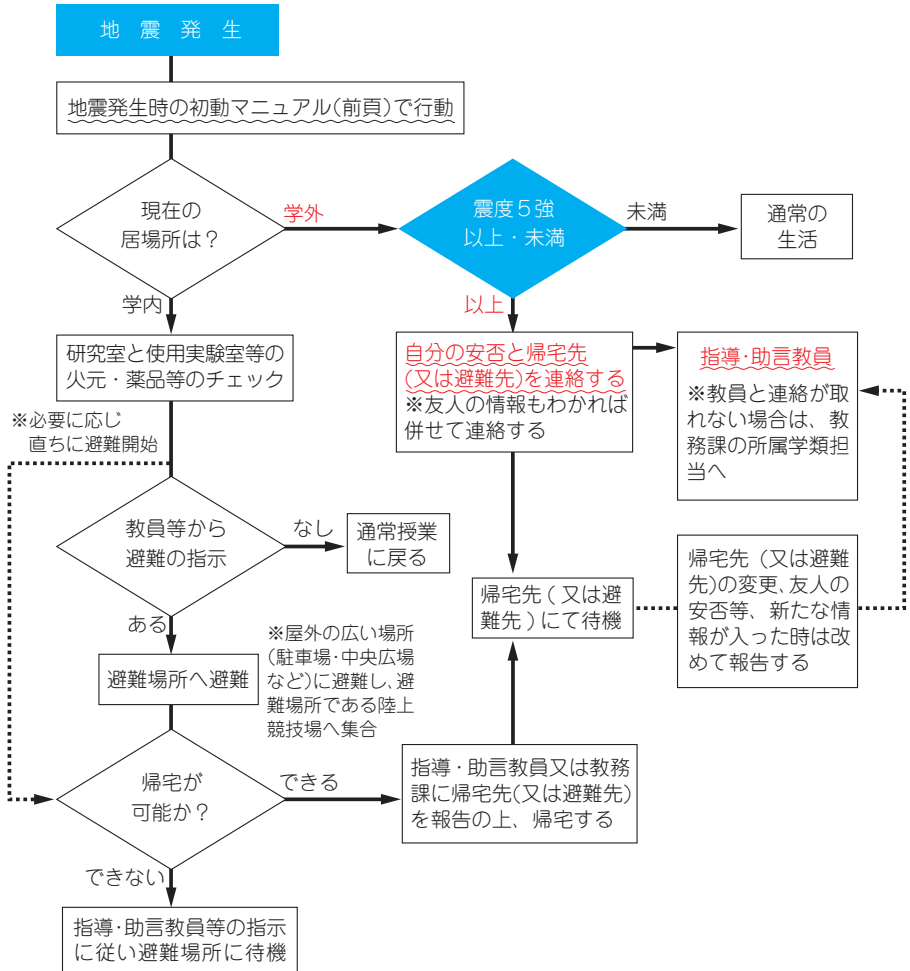
揺れが  
落ち着いたら

- ① **火元を確認**  
ガスの元栓、電気器具のスイッチ、実験器具の安全装置、火が出たら落ち着いて初期消火・通報
- ② **同室員の安全を確認**  
倒れた書架等の下敷きになっていないかを確認、ケガ人の確認
- ③ **作動中の実験器具等の停止**  
実験器具、化学薬品等危険物の安全装置

身の回りの安全が  
確認できたら

- ① **隣接する部屋で助け合う**  
他の部屋・教室等で倒れた書架等の下敷きになっていないかを確認
- ② **余震に注意**  
建物の状況により、余震で崩壊する恐れがある場合は、屋外の広い場所(駐車場・中央広場など)に避難し、避難場所である陸上競技場へ集合

(5) 地震発生マニュアル【学生版】



「自分の安否と帰宅先(又は避難先)」の連絡先 ⇒ 指導教員・助言教員

※指導教員・助言教員と連絡がとれない場合は、教務課へ連絡をしてください。

※大学への連絡方法 → 電話をかける。電子メール。直接窓口へ行く。等

※教務課 TEL: 024-5448-8053 / メール: k-kikaku@adb.fukushima-u.ac.jp

## (6) 緊急時の連絡方法について

緊急時にはLiveCampusの一斉メール配信による安否確認を行います。また、登録メールアドレスへのメール送受信状況の確認等のため、毎年6月頃に安否確認システムのテストを行います。LiveCampusや電子掲示板等でお知らせしますので、登録メールアドレスや迷惑メール設定などを事前に確認しておくようにしてください。

## 3 原子力発電所事故対応

### (1) 原子力発電所事故対応行動マニュアル【学内編】

#### ①原発事故が起こったら(状況確認のための一時的な屋内退避)

- (ア) 大学からの指示に従い、速やかに指定の場所(屋内)へ移動する。
- (イ) 大学からの指示が出される前に、事故発生の情報を得たら、速やかに近くの屋内へ移動する。
- (ウ) 避難した屋内で大学からの指示や情報を待つ。
- (エ) 大学から屋内退避解除の指示がでたら、交通機関の状況に応じて速やかに帰宅する。

#### ②政府・自治体から屋内退避の指示が出されたら

- (ア) 大学からの指示に従い、指定の場所(屋内)へ避難する。
- (イ) 窓やドアを閉める。
- (ウ) 換気扇・エアコン等を止め、外気の浸入をふせぐ。
- (エ) 大学から屋内退避解除の指示がでたら、交通機関の状況に応じて速やかに帰宅するか、学内に留まる。
- (オ) 帰宅後の対応は【学外編】を参照。

#### ③政府・自治体から避難の勧告・指示が出されたら

- (ア) 研究室などは電気器具のコンセントを抜き、ガスの元栓などを閉める。
- (イ) 窓やドアのカギをかける。
- (ウ) 持ち物は最小限にし、貴重品を忘れないようにする。
- (エ) マスクをし、肌を露出しないようにする。
- (オ) 大学からの指示に従い、指定された場所へ移動する。

### (2) 原子力発電所事故対応行動マニュアル【学外編】

#### ①原発事故が起こったら

- (ア) 大学や報道から事故発生の情報を受けたら、すぐにラジオ・テレビのスイッチ

を入れ情報を確認する。

- (イ) 自分勝手な行動をとらない。
- (ウ) デマにまどわされない。
- (エ) 屋内退避や避難の指示がでた場合に慌てることなく行動できる準備をする。

### ②屋内退避の指示が出されたら

- (ア) 自宅待機。(外出中の場合は近くの建物に退避し、情報を確認してから帰宅する)
- (イ) 窓やドアを閉める。
- (ウ) 換気扇・エアコン等を止め、外気の浸入をふせぐ。
- (エ) 外から帰ってきたら顔や手を洗い、衣服を着替える。(着替えた衣服はビニール袋で保管)
- (オ) 大学からの情報を受けつつ、自治体の指示に従う。

### ③避難の勧告・指示が出されたら

- (ア) 避難する前に電気器具のコンセントを抜きブレーカーを落とし、ガスの元栓などを閉める。
- (イ) 窓やドアのカギをかける。
- (ウ) 持ち物は最小限にし、貴重品を忘れないようにする。
- (エ) マスクをし、肌を露出しないようにする。
- (オ) 自治体の指示に従い、近隣の人達と助け合いながら避難する。

## (3) 放射線ガイド

### ①はじめに

福島第一原子力発電所の事故は、福島大学を取り巻く環境にも影響をもたらしています。

しかし、大気中への放射性物質の放出は一定に抑えられており、現在大学構内で観測される放射線は、降雨等によって地表等に付着した放射性物質に主に由来しています。

福島大学では、この間、除染や定期的な空間放射線量の計測等、皆さんの安全・安心の確保に努めてきました。

皆さんにも放射線問題と真剣に向き合っていただくため、放射線や被ばく等に関する基礎知識や、大学構内や日常的活動で心がけていただきたいことを以下のとおりまとめました。

### ②放射能とは？

- (ア) 「放射能」とは、“放射線を出す能力”のことを指します。放射性元素は放射壊変によって別の元素になります。このとき放射線を出します。1秒間に放射性物

---

質が壊変する数が放射能の計量で用いられ、単位は「ベクレル」です。

- (イ) 放射性物質は安定的な物質に変化するので、放射能の量は時間が経つとともにどんどん少なくなっていきます。
- (ウ) 例えば、ヨウ素131は放射能が半分になる時間(“半減期”と言います)が約8日です。セシウム137は約30年です。

### ③生活の中の放射線

- (ア) 食物や大気には、普段から放射性元素(カリウム40やラドンなど)が混ざっていて放射線を発しています。私たちはその他にも、宇宙や大地から放射線を受けています。これらを“自然放射線”と呼びます。
- (イ) 医療でレントゲン写真を撮影したり、海外旅行で飛行機に乗ったりすることでも、放射線を受けています。これまであまり意識されて来なかっただけで、放射線は、普通の生活の中にもあるものなのです。
- (ウ) “放射線から身を守る”という立場で、必要のない放射線をできるだけ受けないようにすることは、大切です。しかし、生活に支障をきたすような過剰な対策は、ストレスを産み出したりすることにもつながります。何事もバランスが大切です。

### ④放射線、放射能は感染しません。

- (ア) 私たちが放射線を受けたからといって、ウィルスのように感染するわけではありません。
- (イ) 放射線に被ばくしても、放射線そのものが体内に留まったりすることはありませんし、周りの人に移ることはありません。ただ、放射性物質が衣服や皮膚などに付着し、他の場所を汚染することはありますが、洗浄などによって除去・低減することができます。
- (ウ) 現在のところ、放射性物質の大量放出はありません。したがって、放射性物質が体や服に付着することはほとんどありません。

### ⑤放射線と「被ばく」の基礎

東京電力福島第一原子力発電所事故によって放出された放射性物質のうち、現在はセシウム134とセシウム137が、放射線量の上昇の原因です。

- (ア) 放射線を受けることを“被ばく”と呼びます。被ばくには、「外部被ばく」と「内部被ばく」があります。
- (イ) 「外部被ばく」は、私たちの身体が周りの環境にある放射性物質から放射線を受けることで起こります。放射性物質を除去すればその影響を低減することができます。
- (ウ) 外部被ばく量は、裸で24時間その場所にいるときと比較して、木造家屋内にいる場合には4割程度に下がります。コンクリート造りの校舎の場合は1割程



度に下がります。

- (工)「内部被ばく」は、私たちが放射性物質を体内に取り込んでしまうことで起こります。
- (オ) IAEA のシナリオに基づいた試算によると、土埃を吸い込んだり、たまり水を口にしたりした場合、内部被ばくの影響は外部被ばくの3.5%以内とされています。
- (カ) 飲料水や食物の摂取を通じて放射性物質は体内に取り込まれますが、水道水や市場に流通する食品については、国の安全基準に照らし、検査等により安全の確保が図られています。

#### ⑥放射性物質の性質

	ヨウ素 I-131	セシウム Cs-134	セシウム Cs-137	ストロンチウム Sr-90
出す放射線の種類	ベータ( $\beta$ ) ガンマ( $\gamma$ )	ベータ( $\beta$ ) ガンマ( $\gamma$ )	ベータ( $\beta$ ) ガンマ( $\gamma$ )	ベータ( $\beta$ )
物理的に放射能が半分になる期間	約8日	約2年	約30年	約30年
体中の放射能が半分になる期間	約7日	約80日	約100日	約20年
蓄積する器官・組織	甲状腺	全身	全身	骨

#### ⑦放射線の透過力

- (ア)  $\alpha$ 線は紙1枚で止まる、 $\beta$ 線はアルミニウム数ミリで止まる、 $\gamma$ 線は鉛なら5cm位、コンクリートなら30cm位、土なら40cm位、水なら55cm位、空気なら460m位で99%止まります。
- (イ) 細胞に対する影響は、 $\alpha$ 線 >  $\beta$ 線 >  $\gamma$ 線と小さくなります。

#### ⑧線量の低減法

- (ア) 放射線防護の原則 <離れる・遮る・時間を短く>
- ・汚染度の高い場所を知る。(雨水のたまりやすい場所、砂場、側溝、雨どい等)
  - ・長時間とどまらない。
  - ・そこから距離をとる。
- (イ) 体内への取り込みを防ぐ
- ・規制値を超える食べ物を食べない(汚染が不明の山菜、野生のキノコなどを控える。)
  - ・放射性物質の放出の情報に気をつける
- (ウ) 野菜の放射性物質を減らす方法
- ・洗う：放射性物質が10%～90%になる。(条件により異なる。)
  - ・あく抜き(煮沸)：放射性物質が10%～50%になる。あく抜きの煮汁は捨てる。

---

⑨大学や生活圏内の放射線量を知る。

(ア) 学構内や身近な場所の放射線量を知りましょう。

- ・ 福島大学「福島大学キャンパス内及び附属学校園の放射線計測データ」  
<http://www.fukushima-u.ac.jp/guidance/top/fukudai-housyasen.html>
- ・ 福島大学「放射線計測チーム」  
<http://www.sss.fukushima-u.ac.jp/FURAD/FURAD/top.html>
- ・ 原子力規制委員会「放射線モニタリング情報」  
<http://radioactivity.nsr.go.jp/>
- ・ 福島県「環境放射能測定結果・検査結果関連情報」  
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/>
- ・ 福島県「農林水産物モニタリング情報」  
<http://www.new-fukushima.jp/>
- ・ 福島市「東日本大震災関連情報」  
<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/>
- ・ 福島市「市内の環境放射能測定値について」  
<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/soshiki/29/>

(イ) 専門機関では放射線に関する情報を得ることができます

- ・ 独立行政法人 放射線医学総合研究所 <http://www.nirs.go.jp/index.shtml>
- ・ 公益社団法人 日本放射線学会 <http://www.radiology.jp/>
- ・ 独立行政法人 日本原子力研究開発機構 <http://www.jaea.go.jp/>
- ・ 独立行政法人 国立がん研究センター <http://www.ncc.go.jp/jp/>

⑩放射線について相談する。

困ったことや悩み事があるときは「学生総合相談室」へ、心身の病気のことなら「保健管理センター」へ気軽に相談しましょう。

# M E M O

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



(2015年3月作成)