

## IV. 第4章

### ●生活アドバイス

# 生活アドバイス

## 届出・登録

——必要な届出・登録は早めに

### 【住民登録】

住居が決まり次第、すみやかに在住の市町村役場で各自住民登録を済ませてください。(転入後 14 日以内)同時に大学へも住所変更届を提出してください。

### 【電気】

ブレーカーに電力会社宛のハガキが下がっています。マンション名・住所・部屋番号・氏名・入居月日を記入のうえ、ポストに投函してください。

### 【水道】

担当区域の水道局へ電話で、住所・マンション名・部屋番号・氏名・使用月日を連絡してください。

### 【ガス】

担当区域の営業所等へ電話をかけ、住所・マンション名・部屋番号・氏名と在室の日時を告げ、ガス会社立会いで開栓してもらってください。

## 国民年金について

国民年金はすべての国民に老後の生活保障や傷害を負ったときの保障を行うことを目的とした制度で、日本に住んでいる 20 歳～60 歳までの方はこれに加入することになっています。

20 歳から国民年金に加入することにより、もし在学中にけがや病気で障害者になったときは障害基礎年金が受けられ、もちろん老後には老齢基礎年金が受けられます。

なお、学生の場合、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

国民年金の加入手続き、また詳しいお問い合わせは、住民票を登録している市区町村の国民年金担当窓口で受け付けていますので、お尋ねください。

## 快適な共同生活住まい

アパートやマンションは壁によって仕切られた集合住宅ですので、みなさんのちょっとした不注意が、大きなトラブルのもとになりかねません。

お互いに不快な思いをしないためにもルールを守り、次のようなことに気を付けて過ごしましょう。

- 家賃の支払いを必ず期限までに済ませること。(金融機関の口座から引き落としにしておくと、払い忘れることなく便利です。他に水道代・光熱費なども口座引き落としにすると便利です。)
- 夜間は近所の迷惑にならないようにステレオ・テレビ等の音量に気をつけること。夜遅くの洗濯は避けること。また、深夜、早朝のドアの開閉はできるだけ静かに行うこと。
- 指定日・指定場所以外にゴミを出さないこと。
- アパート等では床に完全防水を施してあるのは浴室だけです。不注意で階下に漏水させた場合、階下の人に迷惑をかけるだけでなく、損害賠償の負担をしなければならないので、注意して使用すること。

## 健康維持のために

一人暮らしで一番不安なのは、なんとんでも病気になった時でしょう。そばで世話をしてくれる人がいない時ほど心細い思いをしたり、ホームシックになりがちなのです。

病気になって慌てないためにも、ある程度の常備薬(カゼ薬・胃腸薬・頭痛薬など)や体温計・水枕などはぜひ用意しておきましょう。また、家主さんや隣の人等への連絡方法も考えておくといでしょう。

試験が近づく頃になるとカゼをひいている人を多く見かけますが、軽く考えずに早期に治すことを心がけましょう。睡眠時間を確保して、体力の低下を防ぎ、保温や換気に注意をはらって、室内が乾燥しすぎないように努めましょう。

## 薬物乱用防止について

危険ドラッグの使用、所持や譲渡による逮捕者が相次いでいます。学生にとって身近に迫った危機であると言えます。

大麻・覚醒剤などの違法薬物の所持や使用は、厳しく禁止されています。現行の法律では、覚醒剤の所持・使用で10年以下の懲役、大麻の所持・使用で7年以下の懲役が科されることがあります。また、営利目的等の場合にはさらに重い刑罰となることがあります。

大麻・覚醒剤・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を蝕むだけでなく精神を侵し、これまで築き上げてきた家族や友人との関係をも崩壊させるかもしれません。皆さんの貴重な学生生活が台無しになり、悲惨な結果を招くことになります。国家試験の受験資格を失うこともあります。薬物乱用の甘い誘いには気をつけるとともに、誘われても断る勇気を持ってください。

## 交通事故防止について

道内では、交通事故による負傷者、死亡者が後を絶ちません。特に当別町付近は交通事故が多発している地域でもあります。

自動車通学許可学生は勿論のこと、自動車等を運転する機会がある者は、絶対に加害者ならびに被害者になることのないよう十分注意してください。

交通事故防止のため、ハンドルを握ったら、次の安全運転5則を守りましょう。

### 〈安全運転5則〉

- ①安全速度を必ず守る。
- ②カーブの手前でスピードを落とす。
- ③交差点では必ず安全を確かめる。
- ④一時停止で横断歩行者の安全を守る。
- ⑤飲酒運転は絶対にしない。

万一、事故にあったら、あわてず、次の処置を確実に実行してください。

### ①けがをした時はなるべく動かさないように

交通事故でけがをした場合、頭や全身を打っていることが多いので、負傷者のからだをできるだけ動かさないようにして静かに安全な場所へ移し、すぐに119番等で救急車を呼びます。

応急手当は、呼吸の確保→止血→骨折箇所の固定→きずの手当の順でします。また、毛布など軽いもので保温し救急車を待ちましょう。

### ②軽いけがでも医師の診断を

軽いけがでも外見だけで判断するのは危険です。軽いと思っても後遺症がでる場合もありますから、必ず医師の診断を受けておきましょう。

### ③相手の住所や氏名を確かめる

応急手当をして救急車を待つ間にでも、事故を起こした車の番号や運転者の氏名、住所等を免許証をみせてもらい、確かめてメモしておきます。また、目撃者の氏名や住所、電話番号等を聞き、証人になってもらうことも必要です。

## ④必ず警察に届ける

交通事故を起こした運転者は、必ず警察へ届けることが義務づけられていますが、被害者の方からも、早めに必ず警察へ届けておく必要があります。

## ⑤賠償等の解決は正しい知識で

事故それ自体はそれほど大きなものでないにもかかわらず、その後の対処如何によって大きなトラブルに発展するケースがあります。賠償や示談の問題については正しい知識で処理することが大切です。保険会社に相談するか、警察署や役所の事故相談所を利用するのが良い方法です。

## ○交通事故のご相談は

- ・北海道交通事故相談所 ☎011-204-5220(札幌市中央区・北3西6)
- ・交通事故紛争処理センター札幌支部 ☎011-281-3241(札幌市中央区・北1西10)
- ・日弁連交通事故相談センター札幌相談所 ☎011-251-7730(札幌市中央区・北1西10)

## インターネット・アプリ・ソーシャルメディアの利用について

インターネットは私たちの生活に広く浸透し、いまや欠かせないメディアとなりました。また「LINE」、「Instagram」、「Facebook」、「X」、等の SNS・ソーシャルメディアは、利用者数が急増しており、特に若年層では、友人・知人間での一般的なコミュニケーション・ツールとして利用されています。これらはパソコンやスマートフォン等で容易に利用可能であることから、安易に不用意な発言や情報発信を行い、他人に不快感を与える事もあります。時として、器物損壊罪・威力業務妨害罪・軽犯罪法違反にて処罰の対象になる他、人権侵害や数千万の損害賠償を求められる様な大きいトラブルに発展する事例が数多く報告されています。

家族、他の学生や後輩の教育、就職先等に大きな影響を及ぼすので、これらのツールを利用する際は、そのマナーを遵守し、節度と常識ある行動を心がけてください。

### ■トラブルを避けるために(ほんの一例です。各自、一般常識をもって利用してください。)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 自己責任(社会的責任や法的責任)を意識する。 | <input type="checkbox"/> 挑発行為には乗らない。     |
| <input type="checkbox"/> 他人のプライバシーに配慮する。        | } 民事上の責任(損害賠償責任)が発生する場合があります。            |
| ▶ 誹謗・中傷をしない。                                    |  |
| ▶ 著作権・肖像権などを侵害しない。                              |  |
| <input type="checkbox"/> 挑発行為には乗らない。            |  |
| <input type="checkbox"/> 個人情報の取り扱いには十分注意する。     | <input type="checkbox"/> セキュリティには十分注意する。 |

### ■トラブル・被害にあったら(詳細は、各 HP 等で確認してください。)

- |  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> 北海道警察(サイバー犯罪相談窓口) | TEL 011-241-9110 | メール連絡可      |
| <input type="checkbox"/> 札幌市消費者センター        | TEL 011-728-2121 | 平日 9 時～19 時 |
| <input type="checkbox"/> 法務省人権相談受付窓口       | TEL 0570-003-110 | メール相談可      |

## 闇バイトにご注意

昨今、目先の利益を手に入れるため、いわゆる「闇バイト」に安易に応募し、特殊詐欺や強盗等の重大な犯罪に加担してしまうことが大きな社会問題となっており、これまでに逮捕された者や警察に保護を求めてきた者のうち、10代から20代の若年層が一定数を占めています。

現在、報道等においては、「闇バイト」という用語が使用されていますが、これは単なるアルバイトなどではなく犯罪であり、その実態は、指示役が青少年を使い捨ての実行役として利用するものであり、これに関わることが取

り返しのつかない結果を招くことを認識してください。

## 【それ、「バイト」ではなく「犯罪」です！】

・若年者の事例として

- (1) 簡単な仕事で楽に稼げると思い、個人情報(自身のみならず家族のもの)を渡してしまった
- (2) 遊ぶためのお金に困って、荷物を運ぶなど、危険じゃないと思って始めてしまった
- (3) 仲間や先輩に誘われて、断り切れず行った

★「怪しい」、「まずい」と思ったら、一人で悩まずに、周りの信頼できる大人や警察へまず相談！

■警察相談専用電話：# 9110

## クレジットカードの利用は計画的に

クレジットカードは手元にお金がなくても高額の商品が買えるので大変便利ですが、使い方を誤ると生活の破滅をも招く諸刃の剣です。直接お金を支払う場合に比べ金銭感覚が鈍りがちですが、あくまでも借金であり、必ず後から支払いがやってきます。

安易にクレジットを組んで、支払いが増えていくことのないよう次の点に注意して使いましょう。

- (1) 無理のない月々の利用返済額を決める。
- (2) 既に利用している時は、現在の月々の支払い額と支払い総額を考える。
- (3) 支払い期日に支払い額が銀行口座にあるのか、必ず確認する。
- (4) 今、本当に必要なものかももう一度考える。
- (5) カードの保管は必ず自分で行い、絶対に人に貸したり、預けたりしない。

## 振り込め詐欺等に注意！

「振り込め詐欺」が横行しています。架空請求、税金等の還付金を装うなど新たな手口が次々に出てきていますが、いずれのケースも不安をあおり、トラブルとは関わりたくはないという心理につけこんでお金を得る、非常に悪質な手口です。

身に覚えのない請求や電話を受けたら、相手(発送者)や内容をよく確認して詐欺等の被害に遭わないよう十分に注意しましょう。

### 《身に覚えのない請求書等は無視する！》

不安になったり、関わりたくない等と思ったりして、一度支払ってしまうと、また新たな請求を受ける可能性があります。脅し文句にもひるまないようにしましょう。

### 《最寄の消費生活センターに相談してみる！》

請求された内容について不明な点や、不安を持った場合には、相手に連絡したり、料金を支払ったりする前に、まず「消費生活センター」に相談してみましよう。同じ文面の請求書が多くの人に届いているなど、架空請求の情報やアドバイスが得られます。

○北海道立消費生活センター 札幌市中央区北3西7道庁別館西棟 TEL 050-7505-0999(平日9時~16時半)

○消費者ホットライン(全国統一番号) ☎188(3桁の電話番号)

### 《個人的な情報は知らせない！》

絶対に自分から連絡しない、メールを返信しない、開封通知も送らないようにしましょう。

### 《証拠は保管しておく！》

督促メールやハガキなどの証拠は保管しましょう。家族が代わって支払わないように、自分には覚えがないことを伝えておきましょう。

## 《警察へ届け出る！》

根拠のない悪質な取り立てを受けたときや、支払ってしまったときは警察に届けておきましょう。

※何度もメールで架空請求が届くような場合は、利用しているプロバイダーの迷惑メールに関する情報を確認したり、携帯電話会社の「迷惑メール撃退サービス」を利用してブロックしましょう。

## 《決して加担しない！》

振り込み詐欺は犯罪です。振り込み詐欺集団は大学生に狙いを定めて、儲かるバイトがあるなどとして勧誘してきます。犯罪に加担しないように、先輩や友人から割のいいアルバイトがあると紹介されても注意してください。

## 悪徳商法に注意！

若者を狙う悪徳商法にはいろいろありますが、その典型的な手口が「あなたが選ばれました。」「楽しいサークルがあるから来てみませんか。」等、電話で呼び出すアポイントメントセールス商法と、路上で「アンケートに答えてほしい。」と声をかけてくるキャッチセールス商法です。

訪問販売法が改正され、トラブル件数は減少傾向にありますが、手口はより巧妙になっており、衝動的に購入契約を結び、支払いきれずに解約を申し出ても拒否されるということがおこります。

## 《契約後すぐに解消したい時はクーリングオフ》

訪問販売等による商品の割賦購入契約は、8日以内であれば違約金を払わずに申し込みを撤回したり、契約を無条件解約できたりします。

また、現金で支払った場合でも、3,000円以上であればクーリングオフができます。(クーリングオフの通知は書面で行います。出したことが証明できる内容証明郵便か、簡易書留が確実です。)

困ったな、どうしよう、ちょっとおかしいなと思ったら、警察か下記相談機関に相談しましょう。

- 最寄りの消費者センター 札幌市消費者センター ☎011-728-2121(平日9時~19時)  
当別町消費生活相談窓口 ☎0133-23-3209(平日8時45分~15時)
- (社)日本訪問販売協会 「訪問販売ホットライン」 ☎0120-513-506  
月~金 10時~16時半(年末年始祝祭日は除く)

## 自己啓発セミナーに注意！

全国の大学、専門学校で被害が増発中！

アンケート調査やサークル団体、専門講座や無料占い等を装い、自己啓発セミナーに勧誘し、高額な受講料を要求されるトラブルや被害が、全国の大学や専門学校から報告されています。

本学でも同じような自己啓発セミナーによる被害が起きたこともあり、決して他人事ではありません。たとえ、親しい知人・友人からの勧めであっても簡単には承諾しないで十分によく考えて行動してください。

なお学内においては、そのような勧誘活動は許されていません。自分が迷惑を受けたり、あるいは迷惑を受けている人を知っている場合は、いつでも学生支援課や教員に相談してください。

自己啓発セミナーはいろいろな顔をしています。

「性格を変える」「自分に自信がつく」「能力を上げる」という誘いをかける行為には要注意！

- アンケート調査を装い、勧誘する。
- 学校のサークル団体を装い、コンパなどで勧誘する。
- 異性がナンパを装い、勧誘する。