

令和8年度（2026）

新 入 生 の た め の

学生生活ガイド



国立大学法人 弘前大学

学生の皆さんへ

弘前大学の学生となった皆さんが有意義な大学生活を過ごすために、知っておくべきことや守らなければいけないことをまとめました。

これから大学生として新たな生活を始める皆さんは、授業の選択を始め自分の力で決めなければならないことが増えてきます。また、初めての一人暮らしや寮生活では規則正しい生活パターンを自分で管理することが必要になります。

色々な場面で答えを出すのは自分自身ですが、答えを出すまでのプロセスにおいては友人や先輩、教職員、家族など周囲の人たちの意見を聞くことも必要になるでしょう。このガイドブックも、大学生としての生活を始める皆さんの手助けになることを願っています。

目次

1. 喫煙とアルコール	1
2. 薬物	4
3. 心と身体の健康	5
4. 海外渡航の手続き	6
5. インターネット	7
6. 悪質商法、特殊詐欺、カルト、闇バイト	9
7. ストーカー、デートDV、ハラスメント、不同意性交等	13
8. 学生相談体制	16
9. キャンパスマナー	19
10. 懲戒処分	20
11. 社会生活	21
12. 災害時の対応	24
13. 緊急時の連絡について	25

1. 喫煙とアルコール

1-1 喫煙の問題

1) 20歳未満の喫煙

令和4年4月1日から成人の年齢が引き下げになり、18歳で成人となりましたが、引き続き、20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されています。

喫煙はさまざまながん発症のリスクであり、さらに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に罹患する危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となっています。

また、「平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査」(厚生労働省)によれば、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いう報告が出ています。

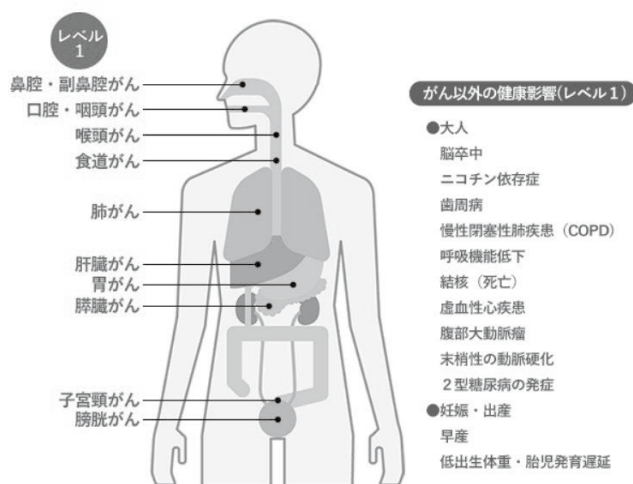
20歳未満での喫煙は、そもそも法律で禁じられており、また、健康上も大きな問題があります。未成年の喫煙は禁止です。

2) 喫煙による健康問題

現在、喫煙習慣は世界的な問題になっています。世界中で年間数百万の方が、喫煙のもたらす疾患によって死亡しています。喫煙はもはや個人の嗜好の問題ではありません。

喫煙が原因となる疾患は多く、肺がんをはじめとするさまざまな悪性疾患やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などがあります。COPDはタバコの煙によって肺の組織が壊れてしまう病気です。一度肺の組織が壊れてしまえば元に戻ることはありません。呼吸機能が低下し、生命予後に大きな影響があります。

<喫煙が健康に及ぼす影響>



出典「厚生労働省ウェブサイト. 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書; 2016年。」(左図)

レベル1: 科学的に因果関係が明らかなもの

喫煙の問題で大きく取り上げられていることに、受動喫煙があります。これは喫煙者の周りの人が、自分は喫煙していないにも関わらず、結果的に喫煙をしていることと同じになってしまうことです。喫煙者の周囲の人は副流煙を吸っています。副流煙はタバコを灰皿においた時などに生じる煙で、あまり高温で燃えないため、不完全燃焼となります。そのため副流煙に含まれる発癌物質の量は、主流煙の何倍も多くなります。

自分自身でたばこをやめるのは難しいのですが、喫煙がなかなかやめられないのは、喫煙習慣がニコチンの依存症であるからです。ニコチンが脳に運ばれると受容体と結合し、ドパミンが産生されます。ドパミンは快感、報酬感を感じさせるため、これを得るためにさらにニコチンを欲するようになるわけです。快楽を得るためにタバコを吸うことは麻薬に似ています。現在、たばこをやめるための禁煙外来を開設している病院もあり、弘前市内でも治療を受けることができます。

また、最近では、「加熱式たばこ」が市販されています。加熱式たばこは、発がん物質が少ないなどの広告がありますが、通常のとばこより安全だという根拠はありません。むしろ通常のたばこよりも、有害物質が多いものもあります。



以上のような理由から、将来の自分や周囲の人の健康を考えると、たばこは吸わないことを強く勧めます。平成 19 年 10 月 1 日から、弘前大学では敷地内全面禁煙となっており、大学の全敷地内で喫煙をすることはできません。

1-2 アルコールの問題

1) 20 歳未満の飲酒



たばこ同様、20 歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。大学生になったから飲酒をしてもかまわないという訳ではありません。飲酒には、急性アルコール中毒、アルコール依存、飲酒による肝臓や膵臓などへの臓器障害など様々な問題もありますが、10 代での飲酒は、急性アルコール中毒や臓器障害をおこしやすいことや、飲酒を始めた年齢が早いほどアルコール依存になりやすいなどの報告もあり、また、脳の発育やホルモンバランスなどへの影響が指摘されています。

2) アルコールとのうまい付き合い方

	血中濃度 (%)	酒量	酔いの状態	脳への影響
爽快期	0.02~0.04	ビール中びん(~1本) 日本酒(~1合) ウイスキー・シングル(~2杯)	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる	網様体が麻痺すると、理性をつかさどる大脳皮質の活動が低下し、抑えられていた大脳辺縁系(本能や感情をつかさどる)の活動が活発になる。
ほろ酔い期	0.05~0.10	ビール中びん(1~2本) 日本酒(1~2合) ウイスキー・シングル(3杯)	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 抑制がとれる(理性が失われる) 体温が上がる 脈が速くなる	軽い酔 
酔前期	0.11~0.15	ビール中びん(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく	■ 働いているところ ■ 少しマヒしたところ ■ 完全にマヒしたところ
酔期	0.16~0.30	ビール中びん(4~6本) 日本酒(4~6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	千鳥足になる 何度も同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる	小脳まで麻痺が広がると、運動失調(千鳥足)状態になる。 強い酔 

アルコールを分解する酵素の働き
の強さは人それぞれのため、飲める
ペースや量は個人差が大きいので
すが、初めて飲酒する時には、自分
はどうか分かりません。アルコー
ルを分解する酵素の働きが強い人
でも一気飲みをすると、急速にアル
コール濃度が上昇するために、急性
アルコール中毒となり、命の危険も
あります。自分の飲める範囲で飲む
ことが大切です。

急性アルコール中毒によって救急
搬送される年代は 20 歳代が圧倒的
に多いと報告されています。また、
急性アルコール中毒による死亡は、
吐いたものによる窒息死が多いこと
が知られています。酔いつぶれた人
は決して一人にしないで、反応がな

泥酔期 0.31～ 0.40	ビール中びん(7～10本) 日本酒(7合～1升) ウイスキー・ポトル(1本)	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめちゃめちゃになる	麻痺	海馬(記憶の中枢)が麻痺すると、今やっていること、起きていることを記憶できない(ブラックアウト)状態になる。	
				麻痺が脳全体に広がると、呼吸中枢(延髄)も危ない状態となり、死にいたる。	
昏睡期 0.41～ 0.50	ビール中びん(10本超) 日本酒(1升超) ウイスキー・ポトル(1本超)	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	死		

いような状況になれば、ただちに病院につれて行くことを考えてください。酩酊状態つまり、酔っぱらい状態(同じ話を繰り返す、ろれつが回らない、足下がふらつく)になれば、それ以上は飲んではいけません。周りもそのような状態の人にそれ以上アルコールを飲ませるのはやめましょう。

出典「(公社)アルコール健康医学協会」(左図)

適度な飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均、純アルコールで約20g程度とされています。男性1日40g以上、女性20g以上の飲酒を継続すると健康に影響が出るとされています。

種類	量	純アルコール換算(g)	ドリンク数	ビール換算(ml)
ビール	コップ1杯	7	0.7	180
	中瓶(500ml)	20	2.0	500
	大瓶(633ml)	25	2.5	630
	レギュラー缶(350ml)	14	1.4	350
	ロング缶	20	2.0	500
	中ジョッキ	13	1.3	320
日本酒(15%)	1合(180ml)	22	2.2	540
	お猪口(30ml)	4	0.4	90
焼酎(20%)	1合	29	2.9	720
焼酎(25%)	1合	36	3.6	900
チューハイ(7%)	レギュラー缶	20	2.0	490
	ロング缶	28	2.8	700
	中ジョッキ	18	1.8	450
チューハイ(9%)	レギュラー缶	25	2.5	630
	ロング缶	36	3.6	900
	中ジョッキ	23	2.3	580

1ドリンク＝アルコール10g相当

出典：飲酒量の単位 | e-ヘルスネット(厚生労働省) (mhlw.go.jp) 抜粋

3) 法律の問題

他人にアルコールを強要することや、一緒に飲んでいたら人が急性アルコール中毒状態になった時に放置することは法律上も問題になります。

大学のコンパなどで一気飲みをさせ、急性アルコール中毒となれば、過失傷害が問われます。

また、泥酔者を放置すれば保護責任者遺棄となり罰されます。飲み会を主催した場合、主催者はこれらの責任を持つ必要があります。実際に大学生が急性アルコール中毒で死亡した事例では、関係者が有罪となっています。飲み会で勢いに乗って、他人に飲酒、一気飲みの強要、あるいは自分で一気飲みをすることは絶対にやめましょう。

もちろん、飲酒運転は絶対にしてはいけません。たとえ事故にならなくても、酒気帯び運転で呼気アルコール濃度が 0.25mg/L 以上であれば、免許取り消し、欠格期間 2 年となります。万が一、事故を起こした場合には、被害者、自分の人生に大きな影響を及ぼします。

2. 薬物

2-1 薬物依存症

薬物の中には摂取することによって気分が変化し、依存をもたらすものもあり、先に述べたアルコールや市販薬、睡眠薬なども含まれます。しかし、一番問題になるのは違法薬物です。近年全国的に大学生、大学職員の関係する違法薬物の問題で逮捕者などが多く報道されるようになってきました。

薬物乱用、薬物依存は、最初は軽い気持ちで始めても、薬物依存は強力であるため自分でコントロールするのは困難で、薬物摂取を繰り返すことで様々な精神症状、身体症状が出現し、友人や家族、学生生活などの社会生活の破綻をきたします。一度薬物依存症となってしまった脳は元に戻らないとも言われています。

【危険ドラッグや大麻について】

- ① 有機溶剤：いわゆるシンナー遊びです。トルエンが主なもので、肺から血液に溶け込み脳に達し、酩酊、知覚異常を呈します。
- ② 覚醒剤：アンフェタミン、メタンフェタミンなどで、シャブ、スピードなどとも呼ばれています。日本で最も乱用されている違法薬物です。劇的な高揚感が得られるため、精神依存が形成されやすいとされています。
- ③ MDMA：エクスタシーと呼ばれ、合成催幻覚剤です。色がカラフルな錠剤になっており、若者の乱用が問題になっています。大量に摂取し死亡するケースもあります。
- ④ コカイン：コカの葉に含まれるアルカロイドで、興奮をもたらします。作用時間は短いため、頻回に使用することにより依存症となります。アメリカでは大きな社会問題となっています。
- ⑤ アヘン：モルヒネ、ヘロインと同じもので、ケシから採取される抑制系の薬剤です。多幸感をもたらし、依存性の高いものです。
- ⑥ LSD：麦角菌の研究過程で発見された、幻覚をもたらす薬剤です。
- ⑦ 大麻、マリファナ：大麻の葉、樹脂を喫煙するもので、幻覚系の薬剤です。大麻は世界中に自生していますが、大学において、近年大麻の不法所持、販売、違法栽培などが問題になっています。教員の海外からの持ち込みも問題になりました。

これらの違法薬物は、少しだけと軽い気持ちで始めても、薬物依存となり、やめられなくなります。有名人の逮捕などで知られているように、その結末は、薬物乱用による死亡、あるいは

は逮捕ということになります。また、法律は国によって異なり、所持してただけで死刑になる国もあります。

また、昨今、合法ハーブ等と称して販売される薬物「危険ドラッグ」の乱用者が犯罪を犯したり、重大な交通死亡事故を引き起こしたりする事案が後を絶たず、深刻な社会問題となっています。「危険ドラッグ」は、「合法ドラッグ」「合法ハーブ」などと称して販売されているため、身体に影響がなく、さも安全であるかのように誤解されがちです。しかし、麻薬に似た成分で、幻覚症状や興奮作用があり、大変危険です。危険ドラッグのほか違法薬物は、「絶対買わない」「絶対使わない」「絶対関わらない」ようにしてください。

さらに、市販薬などを決められた用法、用量を守らず、多量に内服するいわゆるオーバードーズ（薬物過剰摂取）も問題になっています。違法薬物と異なり、市販されている薬物なので、大丈夫と思っている方もいますが、命に係わる場合もあり、危険行為であることを認識してください。また、医薬品の有効性と安全性を確保するために定められた法律もあり、法律違反にもなります。

2-2 薬物は好奇心やいろいろな誘惑から始まります

「眠気がとれて勉強がはかどるよ」「やせるよ」「頭がすっきりするよ」「実はみんなけっこうやってるよ」「1回だけなら大丈夫」など、友人や恋人、断りにくい人間関係の相手から誘われても、答えは「No」！

危険な場所に近寄らないこと、逃げる勇気も必要です！

違法薬物の乱用については、個人の力で解決できません。もしも人から薬物の乱用を勧められたり、身近な人が薬物に手を染めたりしていたら、とにかく相談しましょう。相談の窓口は大学の他に、各地の保健所、警察署にもあります。

大学生活の中で、勉強、研究がうまくいかなかったり、人間関係でトラブルを抱えたり、孤独を感じたりすることもあるかもしれません。イライラしたり、閉塞感を感じて気分が落ち込んだり、行き詰った際には相談してください。保健管理センターでは、無料でカウンセリングも行っています。

3. 心と身体の健康

3-1 大学生活

大学生活は勉強だけではなく、さまざまな経験の場でもあります。親から心理的に距離を置き、友人と交流し、一人暮らしの人は家事も経験します。サークルやアルバイトなどを経験する人もいるでしょう。

大学生活に必要なのは「自分自身で生活を組み立てていくこと」です。これに取り組むことによって、次の機会が増えていきます。

- ・自分のことを考える機会が増える
- ・他者との関係を通して自分のことを考える機会が増える
- ・家族との関係を見つめ直す機会が増える

こうした機会が増えることで大学生活は充実していきませんが、つらい気持ちになることもあるかもしれません。

3-2 心身の不調

私たちの心と身体は、相互に関連し合っていて、ストレスが身体の症状となって表れたり、心の不調となって表れることもあります。

「緊張して人前で話すことができない」「人からどう思われているか気になる」
「朝起きることができない」「眠れない」「緊張するとお腹が痛くなる」
「食欲がなくなった」「大量に食べてしまう」「食べることができない」
「戸締まりをしたかどうか何回も確認する」「何時間もシャワーを浴びる」
「悪口を言われているように感じる」「周囲の視線が気になる」
「気が滅入る」「何もやる気が出ない」など

経験したことのある内容が含まれていませんか？

3-3 困ったときは誰かに相談してみよう

自分自身あるいは友達に心身の不調を感じたら、信頼できる誰かに、早めに相談してみることをおすすめします。

弘前大学には、「保健管理センター」という施設があります。ここでは、身体についても、心についても、大学生活を送る上でのさまざまな困った問題についても相談できます。

一人暮らしなどで身体や心に不調を感じたとき、病院を受診した方がいいのか、また、どの病院を受診すればいいのかわからない場合もあるかと思います。このようなときにも「保健管理センター」に相談してください。

利用の仕方については保健管理センター窓口で尋ねるか、HPで確認してください。

保健管理センター 電話 0172-39-3128

<https://hokekan.hirosaki-u.ac.jp/>



4. 海外渡航の手続き

最近、海外において自爆テロ事件、大規模な災害（地震、津波、台風等）、感染症（SARS、MERS、COVID-19 等）が頻繁に発生していることから、本学として危機管理の徹底を図るため、学生の海外渡航状況を把握しています。

本学と協定を結んでいる諸外国の大学への留学のほか、夏休み等を利用しての私事による留学や観光等のために海外渡航の計画がある場合には、その旨をクラス担任に報告の上、出国の5日前までに必ず、所属学部・研究科の教務（学務）担当で海外渡航の手続きを行ってください。

また、緊急時の安否確認などのために必要となりますので、「たびレジ」（外務省 海外安全情報配信サービス）又は「在留届」（外務省 在留届電子届出システム）の登録を行ってください。登録は、以下のウェブサイトから手続きが可能です。

外務省渡航登録サービス <https://www.ezairyu.mofa.go.jp>

○滞在予定期間が3か月未満の場合は、事前に「たびレジ」

○滞在予定期間が3か月以上の場合は、日本出発の90日前から「オンライン在留届」



5. インターネット

コンピュータや、携帯電話・スマートフォン・タブレットなどの携帯型端末からインターネットを利用することは、学生生活の日常の一部となってきました。手軽に情報にアクセスできる便利さの一方で、トラブルに巻き込まれたり、また軽率な行為によって加害者になってしまったりと、いろいろな問題も起こっています。

インターネット上にあふれる情報は有益なものだけではありません。わいせつ、暴力など違法行為につながる情報や、倫理的に問題とされる情報も多く存在します。このような有害情報に接するうちに、安易に正しいと思い込んだり、犯罪意識が希薄になったりして違法行為に走ってしまうケースがあります。

インターネット社会では、違法行為に走らないことはもちろん、有害情報や危険な Web サイトには近づかない、掲載情報を安易に信用しないなどという自己防衛の意識が大切です。

5-1 SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用について

LINE、Instagram、X、Facebook などのいわゆる SNS は、身近なコミュニケーションツールとなっています。

SNS は、多くの人から情報が収集でき、同時に多くの人に素早く情報が発信できます。

しかしそれだけに、誤った情報や個人情報一度拡散されると、デジタルタトゥーとも呼ばれるようにほとんど消すことができない怖いものとなることがあります。

SNS 利用者は、善人ばかりではなく、また正しい情報ばかりとは限りません。

本人は仲間内だけで、又は匿名で自分とはわからないだろうというつもりで、不用意な発言や過激な行動等を発信したとしても、実は簡単に個人を特定されてしまいます。

また、内容によっては「いいね」や「リポスト」するだけでも他人の権利や利益を侵害してしまいます。

これらの行為は、周囲を巻き込み多大な損害を与えるだけでなく、自分自身が犯罪者になってしまう可能性もあります。

自分のプライバシーを守り、相手のプライバシーを尊重し、不適切・不注意な書き込みを絶対しないようにしてください。

本学においても学生の不適切な書き込み内容についての投書が寄せられています。一般の人は、本学学生の書き込みを注視しています。ネット上の情報は、想像もつかないところまで拡散しますので、十分注意が必要です。

5-2 パスワード・個人情報の取扱い

パスワードとは、利用者が本人であることを証明する大変重要な符号です。他人に教えてはいけません。また、パスワードを盗まれて不正アクセスに利用されないように、注意が必要です。

パスワードが第三者に知られないようにすることも重要です。例えば、ユーザ ID と同一であるパスワードや、辞書に載っている単語のみで構成されるパスワードは、パスワードを解析するプログラムによって、第三者に簡単に解析されてしまいます。また、銀行のオンライン取引で使用するようなパスワードを他のサイトで利用することも問題を生じる可能性があります。下図は簡単に解読されないパスワードを作る方法の例です。

・二つ以上の単語を用意する
Sakura, Hirosaki Daigaku

・これらをつなげる
SakuraHirosakiDaigaku

・母音を抜く
SkrHrskDgk

・適当な数字を入れる
SkrHrskDgk78

暗号化されない通常の電子メールは、郵便はがきと同じと考えてください。いくつものサーバを経由して相手に届くまで、その内容は隠されずに運ばれます。このため、悪意のある人によって電子メールの内容が盗み見られる可能性も否定できません。

電子メールに、パスワードやクレジットカード番号などの重要な個人情報を書いてはいけません。また、Web ページで個人情報を入力する際も、正しい URL であるか、また SSL のマーク（カギのロックマーク）があるかなど、確実に信頼できるサイトかどうかを確認する必要があります。

5-3 ネット上での犯罪行為

(1) ネットオークション詐欺

ネットオークション等で代金だけを受け取って商品を発送しないという行為は、ネット上での典型的な詐欺行為です。被害者とならないよう、出店者の信頼性を自分で確認する、あやしいものには手を出さない等の自己防衛の意識が大切です。また、ほんの軽い気持ちで自分の持ち物を出品し、代金を受け取りながら品物の発送を怠ったため、結果的に加害者として訴えられ、懲戒処分の対象となったケースもあります。ネット上では、利用に伴う社会的法的責任を自分で負うという自己責任の意識を持つ必要があります。

(2) 違法物の販売・配布・ダウンロード

ネット上では、実名を名乗らずに情報にアクセスできるため、違法物や危険物に対する危機意識が薄くなりがちです。著作権を侵害する違法物品の販売や、ファイル共有ソフトによる配布には関わってはいけません。違法にアップロードされたと知りながら音楽や映像をダウンロードすることも法律違反です。また、インターネットの匿名性を盲信し、ちょっとくらいは見つからないだろうという甘い考えでわいせつな内容の DVD を販売しようとして摘発され、懲戒処分の対象となったケースもあります。インターネットはバーチャル（仮想）空間ですが、違法行為は現実社会の法律で罰せられることを肝に銘じておきましょう。

(3) フィッシング詐欺・ワンクリック詐欺

実際の企業や銀行などを装ったメールを送りつけ、本物に似せた Web ページに誘導してユーザ ID やパスワード、クレジットカード番号などの個人情報を盗む「フィッシング詐欺」が急増しています。また、不当な料金を請求する Web ページに誘導する「ワンクリック詐欺」による被害も深刻になっています。これらの詐欺被害にあわないためには、まず、不用意に URL をクリックしないことです。自己防衛の意識を強く持ち、実際の企業や銀行の Web ページに直接アクセスして事実確認を行う等の対策をとってください。

これらの架空請求・不当請求については、次の「6. 悪質商法、特殊詐欺、カルト、闇バイト」の項にも記載がありますのでご覧ください。

(4) オンラインカジノ

オンラインカジノによる賭博は犯罪です。オンラインカジノサイトの多くは海外で運営されているといわれています。その国では合法的に運営されているとしても、日本国内からこれらのサイトにアクセスしてオンラインカジノで賭博を行うことは、「賭博罪」などの犯罪となります。

5-4 コンピュータウイルス

コンピュータウイルスはコンピュータに被害をもたらす不正なプログラムの一種です。コンピュータウイルスに感染すると、コンピュータに保存されている重要なファイルが流出したり、削除されたりといった被害にあう可能性があります。また、他のコンピュータへ感染を広げてしまう可能性もあります。

コンピュータウイルスの被害を防ぐためには、以下のことを行う必要があります。

(1) オペレーティングシステム (OS) の最新更新ファイルをインストールする

(2) ウイルス対策ソフトウェアのパターンファイルを最新の状態にする

これらについては、オペレーティングシステムやウイルス対策ソフトウェアが自動的に実行しますが、次の場合は注意が必要です。

○古いオペレーティングシステムを使用している

○ウイルス対策ソフトウェアの有効期限が切れている

- ・オペレーティングシステムにはサポート期限があります。サポート終了後は、セキュリティ更新プログラムの提供や不具合修正を含む全てのサポートが受けられなくなります。必要に応じて新しいオペレーティングシステムに更新し、サポート期限の過ぎたオペレーティングシステムは使用しないようにしてください。
- ・弘前大学では、ウイルス対策ソフト **WithSecure** のキャンパスライセンスを契約しています。このライセンスにより、弘前大学の学生は、自分の所持するパソコンに **WithSecure** をインストールすることができます。詳しくは情報基盤センターの **WEB** ページで確認してください。

情報基盤センターホームページ：<https://itc.hirosaki-u.ac.jp/>

WithSecure のダウンロード：<https://itc.hirosaki-u.ac.jp/withsecure>



- ・今日においてウイルス対策ソフトウェアは万能ではありません。各自が不審なメールを開かない、不審なサイトへアクセスしないといったことに注意を払うことも必要です。万が一問題が発生した場合は被害を最小限にする必要があります。ウイルスに感染したと感じた時やパソコンの調子がおかしいと感じたときは、情報基盤センターへ相談してください。

6. 悪質商法、特殊詐欺、カルト、闇バイト

6-1 架空請求等の悪質商法について

(1) ネットでのケース

① 架空請求

実際に利用の事実がないにもかかわらず、何らかの有料ホームページを利用したかのよ

うな文言のメールを送り付け、メールを受け取った者を騙して金銭を振込ませようとするなどの例があります。

また、恐怖心をあおるために、メールアドレス、架空の利用者識別ID等を表示させるケースもあります。

②不当請求

メールやホームページにおいて、クリックする前に利用料金・利用規約等について明確な説明がない、または事実と異なる説明によりクリックを促し、リンク先において即座に「契約完了」や「料金請求」といった内容を表示させるなどして金銭を振り込ませようとする例が報告されています。

このような形で行われる請求は、契約自体が無効である不当な請求であることがほとんどです。恐怖心をあおるために、IPアドレス、メールアドレス、携帯電話の識別番号等を表示させるケースも見受けられますが、契約が成立しているかどうかとは何ら関係ありません。

(対処方法)

・送信元へは問合せをしない

不審な請求をしてきた相手には問い合わせないようにしてください。問い合わせることにより、相手側にこちらの電話番号、メールアドレス、住所、氏名等の情報を与えてしまった結果、それを悪用して恐喝されたり繰り返し同様の請求を受けたりする場合があります。

また、裁判所等の公的な機関からメールで重要な連絡をすることはありません。

ただし、書類が郵送されてきたときは無視すると不利益を被る場合がありますので、確認の必要があります。

・請求の内容を冷静に確認し、証拠を保存する

請求されても慌ててすぐに支払わないでください。まずは請求の内容をよく確認し、実際に利用した覚えがあるかどうか、契約が有効かどうかを冷静に判断してください。

また、悪質な取り立てなどの場合には、メールの内容、ホームページのアドレス等を事後に問題が生じた場合に備え保存しておくようにしてください。

・相談窓口

請求が本物であるかどうか判断がつかないような場合等には、消費生活センター、都道府県警察サイバー犯罪相談窓口、最寄りの警察署などにご相談ください。

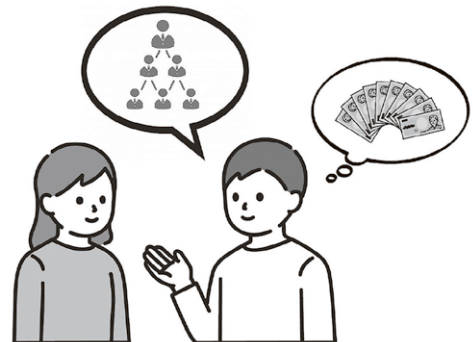
(2) 直接訪問、電話等でのケース

①マルチ商法

「商品を販売しながら会員を増やすと、リベートが入って儲けることができる」などと言って連鎖的に会員を増やしていく商法です。会員を増やすために嘘を言ったりして人間関係にひびが入ることもあります。

②資格商法

「当社の講座を受ければ国家試験免除」とか、業者が勝手に作った資格を「近く国家資



格になる」などと偽ったり、「ほとんどの人が合格する簡単な試験」「合格したらお祝い金が出る」などと言葉巧みに勧誘して高額な教材を販売する商法です。

③アポイントメントセールス商法

電話などで、販売目的を隠し、「会ってお話したい」「あなたは抽選に当たりました」「無料サービスをしています」などと言って喫茶店や事務所に誘い出し、強引に契約を結ばせる商法です。異性が親しげに話しかけてくることから、若い人が被害に遭いやすいので注意が必要です。

④靈感商法

人の死後や将来のことについて、「先祖の霊」や「家系の因縁」などと言って不安をあとおり立て、不安を解消するためと称して法外な壺や印鑑などを売りつける商法。

(対処方法)

・ 家に入れない

悪質な業者は身分を偽ったり販売目的を隠して訪問してきます。不審な場合は相手の身元と用件をよく確認しましょう。

・ 冷静に判断

簡単で確実に利益が得られる話などありません。うまい話は疑った方が賢明です。

・ ハッキリと断る

中途半端な態度は相手に付け込むスキを与えてしまいます。

・ 迷ったら一人で判断しない

一人で悩まず、信頼のおける人や学生窓口、警察、消費者センターなどに相談しましょう。

・ その場で契約しない

悪質業者は話と書類の契約内容が違うものです。悪質業者は契約を急がせますが、その場で契約書にサインせず、業者が帰ってからもう一度読み直しましょう。

・ その場で支払わない

契約してもその場で代金を支払ってしまうと回収が困難になるので、支払いは冷静になってからにしましょう。

⑤投資詐欺

「将来的に儲かる」など投資の名目で、セミナーや研修を受講させたり、役に立たない商品やサービスを購入させたりしてお金を騙し取ること。情報商材や仮想通貨を高額で販売していることもあります。

特に注意が必要なのが、先輩・友人からの勧誘です。「自分は、これだけ売って、これだけの利益を得た!」「就活へのPRにもなる。自分への投資と思ってやってみよう!」と都合の良い言葉で勧誘し、高額な商品が売りつけられます。せっかく新しく出来た先輩・友人との関係を壊したくないという弱みに付け込んで、しつこく勧誘されたり、借金の申込みをさせたりする場合もあるので、注意してください。

投資詐欺は巧妙な手口で行われます。「必ず儲かる」「あとで必ず高く買い取る」「あなただけに教える」「働かなくてもお金が入る」などと誘われた場合は、詐欺である可能性が高いです。また、著名人になりすましたニセ広告から、SNSのメッセージに誘導する事例もあります。投資の誘いを受けたら、まず疑うようにし、少しでも不審に思ったら、被害にあわないためにも迷わず警察に相談をしてください。

6-2 カルト系団体等の勧誘について

大学の内外でサークルや研究会などと称して様々な団体が入会を勧誘していますが、その中で反社会的な宗教団体として「カルト」と呼ばれる団体から勧誘を受ける可能性があります。

初めは友達づくりや空き時間の活用といった軽い動機で参加しても、段々と抜けられなくなり、様々な活動等を強制され、生命、財産そして人間関係などに大きな影響を及ぼし学生生活に支障を来す可能性があります。

日本国内ではカルト団体に係る法的な規制は現在のところ有りませんが、だからこそ自分自身でその団体の危険性を判断することが重要です。

①カルト集団の特徴

- ・勧誘する人やその仲間たちが、一般的には考えられないほど優しく、役に立ちそうな活動に誘ってくれたり、あなたのいいところを認めたりという行動を繰り返し、あなたと親密な関係を作ろうとします。また、同郷であることなど小さなきっかけから不自然に親密に話しかけてくることもあります。
- ・楽しそうなサークルだと説明され参加したら実際の活動内容が異なっており、宗教的な話やビデオ教育などが始まったりします。
- ・学外で複数人間から仲間に入るよう説得され、長時間拘束されたりします。
- ・事前に説明の無かった宗教的な話をされた上に、聞いた話は他の人には理解できないので友人や家族には話さないようにと強要されます。
- ・一般社会が全て誤りであり、この団体の考え方や規律だけが正しいなどと思い込ませるような発言があります。
- ・勧誘時はもちろんのこと、実際に活動していてもカルトとわかりにくい場合があります。しかし、親密な関係を作って、誘いを断りにくくなってから本質的な活動に誘います。

②カルトの勧誘例

勧誘する活動の内容は非常に多岐にわたっています。

各種スポーツ活動・文化活動、モデル・モニターの勧誘、アンケートへの協力依頼、健康相談、各種ボランティア、占い／運勢判断、生き方を考える／自己啓発セミナー、各種勉強会、健康食品、海外旅行、ショッピング など

③カルトへの対処方法

- ・関心がないことは、話を聞かずにはっきりと断る。
- ・名前や電話番号、住所等の個人情報をむやみに教えない。
- ・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。
- ・話を聞いていて違和感を感じたら、友人や家族など誰かに話したり、相談窓口等に相談する。

6-3 闇バイトについて

「闇バイト」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るの執行役として利用するものです。

大金がもらえるとウソをつかれ、身分証などの個人情報を送ると脅されるなど巧妙な方法で加担させられます。「闇バイト」に加担しないためにも、具体的な事例や対処方法を知っておくことは重要ですので、以下をご確認ください。

(1) 「闇バイト」に加担するまでの主なパターン

- ①自ら SNS で「高額報酬」等を検索・応募、先輩・友人からの勧誘

- ・ SNS に「お金に困っている」旨の書き込みをしたら、犯行グループから「働いてみないか。大金を稼げる仕事がある」などのメッセージが届く。
 - ・ 先輩から金銭トラブルをふっかけられ、借金返済のため「受け子」の役目を強要される。
- ② 犯行グループから連絡が入り、以降、匿名性の高いアプリでやりとり
- ・ 応募が完了すると、犯行グループから、一定時間が経過すると通信履歴が消去されるなどの機能を有する匿名性の高いアプリ（Telegram、Signal 等）を強制的にインストールするよう連絡があり、以降のやりとりについてはこのアプリを使うよう指示がくる。
- ③ 犯行グループに言われるがまま個人情報を送信
- ・ Signal を使って写真と身分証明書を送るように言われ、身分証明書と一緒に顔写真を送信してしまう。
 - ・ 犯行グループから住所だけでなく、家族構成や名前、勤務先等まで聞かれて伝えてしまう。
- ④ 犯罪行為への加担を拒否すれば犯行グループが個人情報を基に脅迫
- ・ 警察に捕まるリスクが大きいと思い断ると「自宅に押しかける。母親から狙う」と脅され、仕方なく「受け子」をやる。
 - ・ 「受け子」の仕事だと分かったが犯行グループから「逃げたらこうなるよ」と男が殴られる動画が送られてくる。
- (2) 「闇バイト」への対処方法
- ・ 個人情報を安易に渡してしまうことにより「闇バイト」に巻き込まれる事例も多いです。安易に個人情報を教えるのは危険ですので、十分注意するようにしてください。
 - ・ 「怪しい」「まずい」と思ったら、すぐに周りの信頼できる大人や近くの警察に相談してください。
 - ・ 犯行を指示している人に個人情報を伝えて住所や名前を知られてしまっている状況であっても、犯罪に加わる前に、勇気を持って周りの信頼できる大人や近くの警察に相談してください。

7. ストーカー、デートDV、ハラスメント、不同意性交等

7-1 ストーカーについて

ストーカーとは、特定の人間に対して好意または怨恨を抱いて執拗につきまとう等の行為を繰り返す者を指します。平成12年に「ストーカー行為等の規制等に関する法律（ストーカー規制法）」が施行され、ストーカー行為は犯罪行為としてその行為が処罰されることとなりました。

実社会でストーカーに狙われる場合は、加害者と被害者が現実どこかで接している場合がほとんどです。例えば、実際に付き合っていたがふられたとか、毎日の通学電車の中で一目惚れしたとか、ファンがタレントを追いかけて回したなどです。

また、ネットストーカーなどのように現実的な接点が無く、



顔も住所も知らなかった全くの赤の他人にストーキング行為をされることがあります。この場合の最初の接点として、「ホームページ」、「掲示板」や「チャット」での出会いが考えられます。

被害の代表例としては、つきまとい・待ち伏せ、監視していると告げる行為、面会・交際の要求、乱暴な言動、無言電話・連続電話などの直接的行為で、ネットストーカーの場合は、セクハラメールを送ったり、多数の掲示板に相手の個人情報を書き込んだり、本人になりすましてチャットや掲示板上で暴言を吐くなどの行為があげられます。

こういった事案に遭遇した際には、一人で解決しようとしても危険を伴う事がありますので、すぐに身内や信頼のおける友人・知人、学生相談窓口、または最寄りの警察に速やかに相談してください。警察ではあなたからの申し出により、被害を自ら防止するための措置や各種援助を行います。

また、被害に遭っていると思えば

- ・無言電話や相手の言動を記録しておくなど、証拠を残しておく。
- ・危険を感じる場合はタクシーを利用するなど、いつもと通学経路を変える。
- ・迷惑電話撃退サービスを利用する。

などの対策をとることも有効です。

7-2 デートDV

DV（ドメスティックバイオレンス）という聞いたことがあるかもしれませんが。厳密にはDVは家庭内暴力を意味しますが、結婚していない男女間での暴力的な行為全般をデートDVやジェンダーバイオレンスと呼んでおり、ここでいう暴力行為には以下の種類があります。

①身体的暴力

殴る・蹴る・突き飛ばす・髪を引っ張る・押さえつける・物をぶつけるなど

②精神的暴力

恫喝したり日常的に罵る・無視する・蔑む・他人の前で欠点をあげつらうなど

③性的暴力

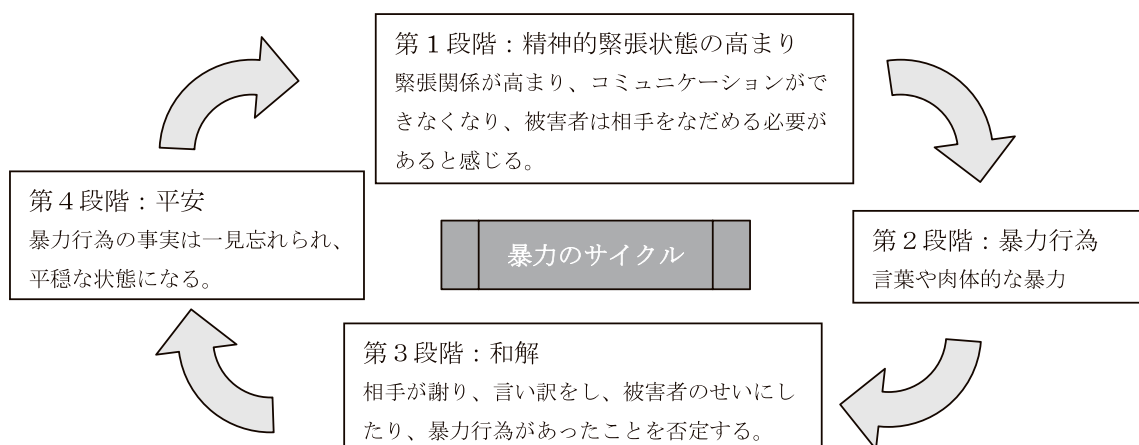
性交の強要・避妊をしない・特別な行為を強要する・異常な嫉妬をするなど

④経済的暴力

仕事を制限する・支出した内容を細かくチェックする・買い物の指図をするなど

⑤社会的隔離

近親者を実家や友人から隔離したがる・電話やメールをチェックする・外出を妨害するなど



このような暴力行為を受けていても「暴力の後、謝るので許してしまう」とか「普段はとてやさしいから」と容認することで図のような暴力のサイクルを生み、さらにエスカレートさせる結果を招くこともあります。思い当たることがある場合は、我慢せずに一度誰かに相談してみましよう。

7-3 ハラスメント

「ハラスメントとは」

本学において教職員又は学生等が、他の教職員又は学生等に対して、不当な言動により精神的又は身体的苦痛を与えることをいいます。

大学においては、学生、教職員すべてが互いの人権を尊重し、教育・研究の場にふさわしい環境をつくって行くことが強く求められています。本学は、学生の皆さんの健全な勉学環境を脅かすハラスメントをはじめとするいかなる行為も黙認しません。

また、セクシュアルハラスメントを含む性暴力等は、被害者の尊厳や権利を著しく侵害し、生涯にわたって回復し難い心理的外傷や心身に対する重大な影響を与えるものであり、断じて許されるものではありません。

本学では、これら、ハラスメントの防止等を図るため、ハラスメント防止等対策委員会を設置するとともに、苦情相談を受けるための窓口として、

- ①各学部、学務部等にハラスメント相談員
- ②24時間受付・年中無休の外部相談窓口 [弘前大学ハラスメント相談サービス]を置いています。

なお、学生等間のハラスメントも「国立大学法人弘前大学ハラスメント防止等に関する規程」の対象となります。ハラスメントを行った場合、懲戒処分等に該当することもあります。

以下の本学ホームページを参考にしてください。

ハラスメント防止に関する取り組み：

<https://www.hirosaki-u.ac.jp/info/rules/harassment/>



弘前大学ハラスメント相談員名簿：

https://www.hirosaki-u.ac.jp/wordpress_data/soshiki/daigakuunei/soudanin.pdf

弘前大学生ハラスメント相談サービス
電話受付：0120-377-037（通話料無料）

web 受付：専用 URL <https://consult.t-pec.co.jp/service/login>

相談者用 ID hirodai-g

相談者用パスワード 377037



7-4 不同意性交等について

令和5年度の法改正により、例えば、「暴行」や「脅迫」のほか、「アルコール」、「薬物」、「障害」、「睡眠」、「フリーズ状態」、「虐待」、「立場による影響力」などが原因となって、「イヤ」と思うこと、「イヤ」と言うこと、又は「イヤ」を貫くことが難しい状況で、性的な行為がされた場合、「不同意わいせつ罪」や「不同意性交等罪」という犯罪行為となります。

また、男性も女性もこうした犯罪の被害者になる可能性があります。

そのほか、このような状況ではなくても、13歳未満の子どもに対して、性的な行為をした場合、あるいは13歳以上16歳未満の子どもに対して、その人より5歳以上の年上の人が性的な行為をした場合、その子どもがイヤと思っているかどうか（同意しているかどうか）にかかわらず、「不同意わいせつ罪」や「不同意性交等罪」が成立します。

もしも、被害に遭った、あるいは被害に遭ったかと思った場合は、以下の窓口に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【Tel：#8891】
- ・性犯罪被害相談【Tel：#8103】
- ・性暴力に関するSNS相談（チャット） 「Cure time（キュアタイム）」

8. 学生相談体制

弘前大学では、いろいろな相談体制を用意しています。

不安なこと、困ったことがあったらどんなことでもお気軽に近くの相談窓口へおいでください。「こんなこと相談してもいいかな？」と思うようなことも大丈夫です。まず話すことから始めてみませんか？



[相談先一覧はこちらから](#)

弘前大学トップページ→学生生活→健康管理・保険→学生相談・健康

<https://www.hirosaki-u.ac.jp/campuslife/health/soudan>



(1) 保健管理センター

身体のことや健康問題については、医師や看護師が相談に応じます。

学業・進路・人間関係など学生生活上の悩みについては、カウンセラーが相談に応じます。

例えば、このような困りごとなど気軽に相談できます。

- 友人や家族との関係について
- 性格について
- 気分が落ち込む
- 将来のことや進路について
- やる気がでない

[保健管理センター](#)

弘前大学トップページ→教育・学生支援→学生相談・健康→保健管理センター

<https://hokekan.hirosaki-u.ac.jp/mental-health/>



相談できる場所は次の3か所です。

文京町地区

- ①保健管理センター： 専任カウンセラーが相談に応じます。

土日・祝日、夏季一斉休業及び年末年始を除いて毎日8:30～17:00まで利用できます。
連絡先 0172-39-3128（保健管理センター）

- ②総合教育棟2階学生面談室： 非常勤カウンセラー（学外）が相談に応じます。

授業期間中の毎週月曜日と隔週金曜日の12:00～17:00まで利用できます。（変更がある場合もあります。）

連絡先 0172-39-3118（保健管理センター）/hokekansoudan@hirosaki-u.ac.jp

本町地区

③医学部医学科基礎校舎1階：専任カウンセラーが相談に応じます。

毎週水曜日9：00～12：00まで利用できます。

連絡先 0172-39-5204（医学研究科学務グループ）／jm5204@hirosaki-u.ac.jp

(2)学務部学生課「なんでも相談」窓口

学生生活全般について「なんでも」相談してください。相談内容により、適任者・関係機関を紹介します。電話・メールでの相談にも応じています。

電話：0172-39-3112（平日 8:30～12:15, 13:00～17:00 *年末年始・一斉休業・入試実施日等を除く）

E-mail：jm3112@hirosaki-u.ac.jp

(3)「学生特別支援室」

障害等に伴う修学上の困難に関する相談に応じ、学内の関係者・関連部局と連携しながら、よりよい学生生活を送ることができるよう支援しています。弘前大学に在学する学生で、障害もしくは特性に伴う修学上の困難のある学生が対象です。学生本人からの相談だけでなく、保証人や関係者・教職員からの相談も受け付けています。コーディネーターが、困難の状態や特性等について、学生本人や保証人や関係者・教職員と話し合いながら、よりよい学生生活を送ることができるよう必要な配慮について検討していきます。

〈困難の例〉

- ・階段や段差等により移動が困難
- ・教員や発表者の声が聞こえにくい
- ・板書やスクリーンの文字が見えにくい
- ・授業を聞きながらノートが取れない
- ・周囲の音が気になり授業に集中できない
- ・課題が重なるとうまく処理できない
- ・具体的な指示がないと課題が達成できない
- ・急な予定の変更に対応できない
- ・発表場面で極度に緊張したり、言いたいことを整理して伝えたりすることが難しい

電話：0172-39-3266（平日 9:15～12:15, 13:00～16:00 *年末年始・一斉休業・入試実施日等を除く）

E-mail：g-shien@hirosaki-u.ac.jp

場所：（窓口）総合教育棟1階 学生課7番窓口

（面談室）総合教育棟2階 イングリッシュラウンジ向かい

ホームページ：<https://home.hirosaki-u.ac.jp/gakutokushien/>

※相談日時は予約できます。相談を希望される方は、電話やメールでご連絡ください。

※対面での相談のほか、電話やメール、オンラインによる相談も行っています。



(4)ハラスメント相談

セクハラ、パワハラ、アカハラなど、ハラスメントに関する苦情相談を受付けています。相談窓口は下記の二つの窓口を置いています。

①各学部、学務部等の教職員による相談員23名（誰にでも相談できます。）

相談員名簿

弘前大学トップページ→弘前大学について→法令遵守への取り組み→ハラスメント防止に関する取り組み→ハラスメント相談員名簿

https://www.hirosaki-u.ac.jp/wordpress_data/soshiki/daigakuunei/soudanin.pdf

②外部相談窓口【弘前大学生ハラスメント相談サービス】

電話受付：0120-377-037

web 受付：専用 URL <https://t-pec.jp/websoudan/>

相談者用 I D hirodai-g

相談者用パスワード 377037



(5) 学生担任制度

各学部では、学習及び生活全体の指導を行うため、クラスを編成し各クラスに担任をおいています。この制度では担任教員と学生相互の人的交流の場としてクラスアワー等の時間を設けています。

(6) オフィスアワー

弘前大学ではすべての教員がオフィスアワーを設けています。教員が各自の研究室において履修相談や進路相談などについて学生と一緒に考えるための時間帯です。教員は研究室のドアにオフィスアワーの時間帯を掲示していますので、気軽に教員の研究室を訪問してオフィスアワーを活用してください。

(7) 学長オフィスアワー

毎月第1金曜日と第3木曜日に学長と直接対話ができます。実施日に変更がある場合もありますので、事前に総務部総務企画課（電話 0172-39-3004）に確認してください。

(8) 学長直言箱

校内3か所に「学長直言箱」が設置されています。書面で学長に意見や相談等を行うことができます。無記名でも構いませんが、返信の必要がある場合は学部名や氏名を記入して投函してください。設置箇所は、①大学会館1階、②医学部医学科基礎校舎1階事務室前、③附属病院5階総務課前の3カ所です。

(9) キャリアセンター

卒業後の進路として約7割の学生が就職を選択しています。「就職先にはどんな企業があるの？、自分には何が向いているの？、いつ頃から就職試験があるの？」などの就職にまつわる疑問や心配事をサポートするのが「キャリアセンター」です。

1年生だから早すぎるということはありません。大いに利用してください。

場所：総合教育棟1階

電話：0172-39-3129

E-mail：scc@hirosaki-u.ac.jp

ホームページ：<https://career.hirosaki-u.ac.jp/>



(10) サポートオフィス

サポートオフィスでは、留学に関する情報提供や留学相談を行っています。

協定校のパンフレットや留学情報誌、留学体験記などを揃えています。

留学に興味を持ったら、留学相談（予約制）を利用してください。留学することが決定していない段階でも大丈夫です。希望する留学によって、申請期限が異なりますので、早めにご相談ください。

電 話：0172-39-3114

E-mail：jm3114@hirosaki-u.ac.jp

場 所：総合教育棟2階

ホームページ：https://www.kokusai.hirosaki-u.ac.jp/studyabroad01/sa01_page1/



9. キャンパスマナー

建物の寿命は使い方によって変わってきます。学生の皆さんには、自分の在学中のことだけでなく数十年先の後輩達のことを想像しながら、日々大学の施設を利用していただきたいと思います。

(1) ゴミは所定のゴミ箱へ

講義室や廊下は「ゴミ捨て場」ではありません。机の上や受け棚に「食べ残しのパン、飲み残しのペットボトル、弁当の空き箱、使用済みのティッシュペーパー、噛み終わったガム」などが、まるでここが「ゴミ捨て場」であるかのように平然と捨て置かれていることがあり、愕然とします。大学の施設は学生の皆さんが共同で使用する言わば公共の場です。一人一人が気をつけるとともに、ゴミが落ちていたら拾ってゴミ箱に捨てましょう。各施設には所定の場所にゴミ箱が設置されています。分別してゴミ箱に捨ててください。

(2) 机の落書き

大学生になってまで机に落書きとは実に情けないことです。中には金属で彫り物までする学生もいます。皆さんも経験済みだと思いますが、その机は弘前大学に入学を希望する高校生らが入学試験を受ける際にも使う机です。入試問題を解きながら、受験生はどう感じるでしょうか。弘大生は幼稚な大学生と思われこそすれ立派な先輩としては決して見てもらえないでしょう。

(3) 構内禁煙

先にも述べられていますが、弘前大学は敷地内全面禁煙です。20歳未満の喫煙はもちろん法律で禁止されていますが、法律上喫煙が許される年齢に達している場合でも大学の敷地内で喫煙することはできません。健康管理上、タバコを吸わないことが望ましいことですが、喫煙する場合は、受動喫煙防止の観点からも周囲の状況をよく確認し、携帯灰皿を常時持ち歩き、吸い殻のポイ捨ては絶対にやめましょう！喫煙者は、誰よりも喫煙マナーに厳しくなければなりません。

(4) 自転車・バイクの盗難防止

自転車・バイクは所定の場所に停め、盗難防止のため二重ロックをしてください。

不用となった自転車を廃棄したい場合、弘前市では大型ゴミの回収日がありますので、「ゴミ」であることを明記して回収場所に出してください。まだ使える自転車についてはリサイクル制度を利用してください。

(5) 盗難・落とし物

残念なことに弘前大学の構内でも自転車や現金の盗難が発生します。前述のとおり自転車には必ず二重ロックをし、長期間放置しないでください。財布などの貴重品は肌身離さずに持ち歩き、盗難にあった場合はすぐに事務担当へ届けてください。

また、落とし主不明の遺失物が非常に多くなっています。所持品には学籍番号・名前をつけることを心がけてください。落とし物をした、遺失物を拾得した場合はすぐに事務担当へ届けてください。

【事務担当】

- ・文京町キャンパス — 学務部学生課、各学部教務担当、附属図書館本館
- ・本町キャンパス — 医学部医学科学務グループ、医学部保健学科学務グループ

10. 懲戒処分

法律に違反する行為はもとより、学生としてあるまじき行為を行った者には、公正な調査の上、学長が適正な処分を行います。

懲戒処分に関する規程は「学生便覧」にも掲載されていますが、懲戒処分の種類は退学、停学、訓告で、停学処分となった場合は期間の長短に関わらず所定の修業年限では卒業できなくなります。

懲戒処分の対象となる行為は、窃盗、傷害、薬物犯罪等の刑事事件に該当する行為のほか、ハラスメント行為等学内規程に違反する行為、試験における不正行為や学生としてあるまじき行為などです。

また、懲戒処分となった場合は奨学金の採用や授業料免除の許可にも影響します。

学寮生の場合は退寮処分となることもあります。

「ほんの軽い気持ちでやった」ことが、他人を傷つけ、家族を傷つけ、自らを傷つける結果を招くことになる場合があることを肝に銘じつつ、自己の言動を律していく必要があります。

懲戒処分対象行為（例）

- 試験等における不正行為 ————— 停学又は訓告
- 試験等における不正行為のほう助 ———— 停学又は訓告

次のことをすると不正行為とみなします。

- 1). 受験科目の内容を記載した物品、カンニングペーパーを使用又は身の回りに所持すること。
- 2). 教科書・参考書・ノート・プリントを使用又は身の回りに所持する（事前に許可されているものを除く）こと。
- 3). 携帯電話・スマートフォン・電子辞書・電卓等の電子機器類を使用又は身の回りに所持する（事前に許可されているものを除く）こと。
- 4). 他の学生の答案を見ること。
- 5). 他の学生に答えを教えること。周囲の学生に見えるように答案や姿勢をずらすこと。

- 6). 他の学生の代わりに受験すること。他の学生に自分の身代わりとして受験させること。
 - 7). 他の学生の代わりにレポートを作成すること。他の学生に自分の身代わりとしてレポートを作成させること。
 - 8). 他の学生の答案用紙と交換すること。
 - 9). 机や身体等に不正な書き込みをすること。
 - 10). その他、上記に準ずる行為（普段の小テストや小レポートにおける不正）及び成績評価や試験実施に支障が生ずる行為（監督者の注意または指示に従わなかった場合等）。
- ※ レポートを作成する際に、他人のレポートを写したり、書籍やインターネット上の情報等を不正に利用する行為も不正行為となるので、絶対に行わないでください。

- | | |
|----------------|-----------|
| ● 万引き、自転車窃盗など | 退学、停学又は訓告 |
| ● 盗撮、痴漢行為など | 退学又は停学 |
| ● 無免許運転、飲酒運転など | 退学又は停学 |
| ● 傷害、詐欺行為など | 退学、停学又は訓告 |
| ● 飲酒の強要 | 退学、停学又は訓告 |
| ● ストーカー犯罪 | 退学、停学又は訓告 |
| ● インターネット上の犯罪 | 退学、停学又は訓告 |
| ● ハラスメント行為 | 退学、停学又は訓告 |

※ 処分量定は、違反行為の重大性等を考慮して判断されます。

11. 社会生活

大学生となって親元を離れて生活をする学生も多いと思います。弘前大学の歴史は古く、弘前市民との関わりも長いものとなっています。弘前市民はいろいろな意味で弘大生を応援してくれていますが、昨今、一部の学生が問題を起こし、近隣住民から苦情が寄せられるようになってきました。社会生活を送る上でのマナー違反は思わぬトラブルに発展する可能性があります。学生の皆さんは、常に弘前大学の学生であることを念頭に置き、大学生としての自覚を持って行動してください。

(1) 住民票の住所変更について

住民票（住民基本台帳）には、氏名、生年月日、性別、住所、世帯主との続柄などが記録され、国民健康保険、国民年金、児童手当、選挙人名簿への登録など各種行政サービスの基礎となっています。居住する市区町村で、行政サービスを確実に受けられるようにするため、入学・就職・転勤等に伴う引越等により住所を移した方は、速やかに住民票の住所変更の届出を行ってください。



総務省ホームページ

https://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/topics081127.html



(2) 選挙権

平成 27 年 6 月に、選挙権年齢を満 18 歳以上に引き下げる公職選挙法改正法が成立し、平成 28 年 6 月から施行・適用されました。選挙権を行使（投票）するためには、現に住んでいる市町村の選挙人名簿に登録される必要があります。

進学のため、これまで住んでいた市町村から転入をしてきた場合は、住民票の異動手続きを必ず行うようにして、選挙権を行使（投票）することができるようにしてください。

住民票を移してから 3 か月経過したら、引っ越し後の新しい住所で投票できます。もし、3 か月経過する前に選挙があった場合は、引っ越し前の住所地で投票できます。投票日に引っ越し前の住所地に行けない場合は、不在者投票ができます。

(3) 国民年金

国民年金は、高齢や不慮の事故などによって私たちの生活が損なわれることがないように、前もってみんなで保険料を出し合い、経済的にお互いを支え合う制度です。日本国内に住むすべての人は、20 歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。

ただし、学生については、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。詳しい手続き方法は、下記の日本年金機構ホームページを参照してください。

日本年金機構特設ページ <https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/gakusei.html>



(4) ゴミ問題・騒音問題

「ゴミの収集日を守らない、ゴミの分別が行われていない、夜にゴミ出しをしてカラスが食い散らかしている」等のごみ問題、「夜中に表で騒いでいる、アパートで大きな音を出している」等の騒音問題で、弘大生全体に対する悪感情を持たれ、信頼関係が崩れてしまうことは非常に残念なことです。

社会のきまりごとを守り、節度ある生活を送りましょう。

(5) 交通安全

自転車の無灯火や 2 列走行などは大変危険な行為であるとともに、道路交通法違反に当たります。このような危険行為は自動車との衝突事故にも繋がりますが、歩行者を事故に巻き込む可能性もあります。バイクや自動車は言わずもがなで、スピード違反、飲酒運転、無免許運転等々の違反行為がなかったとしても交通事故は起こり得ます。運転者は常に慎重な運転を心がけてください。なお、令和 5 年 4 月 1 日から自転車を利用する全ての人は、ヘルメット着用の努力義務が課されることとなりました。自転車事故による被害を軽減するために、ヘルメットを着用しましょう。また、歩行者も交通ルールを守りましょう。

(6) アルバイト

アルバイトを通じて、マナーや言葉づかいなどを学ぶこととなり、社会勉強の良い機会と考えます。一方で、アルバイトの時間が長時間であったり、深夜に及ぶことによって授業に出られないなど修学に影響を与えることがないよう、アルバイトを選ぶ際は十分注意しましょう。

また、アルバイトを始める前に労働条件を確認するようにしましょう。「面接で聞いた時給と違う!」「勝手にシフトが変わってる!」「商品の買取を強要される!」等、おかしいと思ったら、ひとりで悩まず、以下の相談窓口を利用しましょう。

- ・お近くの都道府県労働局、労働基準監督署へ 総合労働相談コーナー

URL : <https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

- ・労働条件相談ほっとライン 月～金 ; 17時～22時 土・日・祝日 : 9時～21時
電話 : 0120-811-610

本学で紹介するアルバイトは、職業安定法に基づいて行われています。

アルバイトの紹介は、家庭教師を含め、すべて弘前大学生活協同組合が行っています。

(7) 不審者への対応について

近年、大学のキャンパス周辺での不審者の目撃情報が多く寄せられており、本学学生も声をかけられるなど被害に遭っています。不審者に遭遇した場合は、ただちに周囲に助けを求め、110番通報するとともに、所属する学部・研究科や学生課へお知らせください。

また、不審者の情報提供があった都度、CAMPUSSQUAREの掲示板でお知らせしていますので、確認するようにしてください。

1) 不審者の実例

①声かけや暴行等

- ・大声で怖い言葉で話しかけてくる。
- ・自転車走行中にいきなり蹴られるなど暴行された。

②夜の商売でのアルバイト勧誘（職業安定法違反）

- ・「居酒屋の店長だけど、日給5万円のアルバイトに興味ない?稼げるよ。」と話しかけられた。
- ・「アルバイト、部活やっているの?」「LINE交換して、詳しい条件聞いてみない?」と話しかけられた。

2) 対処方法

- ・人目に付きにくい場所では一人の行動を避けるようにしてください。
- ・不審者情報があった場合には、会わないように近辺を通るのを避けるようにしてください。(CAMPUSSQUAREの掲示板で防犯マップを掲載しています。)
- ・不審者に遭遇した場合は、ただちに周囲に助けを求め、110番通報するとともに、所属する学部・研究科や学生課へお知らせください。

(8) 防犯対策

国内でも女子大学生が連れ去られ殺害されるなどの凶悪事件が発生しています。弘前市は比較的犯罪の少ない街ですが、それでも住居侵入や暴行・強盗などの凶悪事件が年に数件発生しています。夜間の一人歩き、鍵のかけ忘れなど、ちょっとした油断が大きな被害を招くことにもなります。防犯ベルを携帯する、玄関の二重ロックなどの防御策を講じるとともに、防犯意識を日頃から持つようにしましょう。

万一、被害に遭った場合は、すみやかに警察に届け出るとともに、学務部学生課又は所属学部・研究科の教務（学務）担当窓口へも必ず報告してください。

弘前市における主な街頭犯罪認知発生状況（令和7年10月末 青森県警 HP から）

認知件数 310件 うち検挙件数 37件

*主な街頭犯罪とは、路上強盗、車上ねらい、自動販売機ねらい、オートバイ盗、自転車盗、街頭における暴行、傷害、恐喝、強制わいせつ などの犯罪をいう。

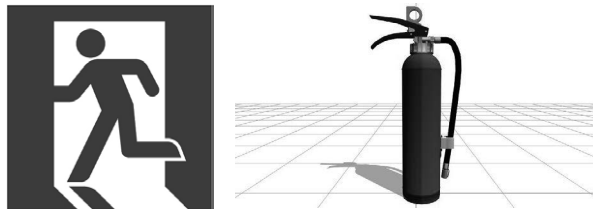
12. 災害時の対応

(1) 事前の対応

地震や水害などの自然災害は突然起こることがほとんどです。災害によっては、災害そのものによる被害（一次被害）よりも、その後の火災などによる被害（二次災害）が大きくなることもあります。いざという時に慌てずに行動するためには、日頃から万一の場合にそなえた準備と心構えが必要です。

【確認しておきましょう】

①避難経路、非常階段、消火器、消火栓の場所



大学校舎のほか、学生寮やアパート、アルバイト先の建物、カラオケボックス、宿泊先など、緊急時に備えて必ず確認しておきましょう。

②広域避難場所、避難建物の場所



文京町地区…多目的広場

本町地区…野球場

（水害時を除く）

学園町地区…附属学校の運動場

この他、「広域避難場所」として市内児童公園が、「避難建物」として小中学校や公民館などが指定されています。

【用意しておきましょう】

- ①弘大メール（Hiroin ID のメール）の受信設定
- ②安否確認システム「ANPIC」（アンピック）の登録（※）
- ③防災用品（懐中電灯、携帯ラジオ、電池、飲料水、非常食など）
- ④災害用伝言システム（NTT 171 番、携帯電話各社の災害用伝言板など）

(2) 災害時の対応

【地震の場合】

- ①まずは自分の身を守る。
 - ・机の下などに隠れ、落下物などによる被害を防ぐ。
 - ・ドアを開け出口を確保する。ただし、あわてて外に飛び出さない。
 - ・使用中の火を消す。ガスの元栓を閉める。
- ②周囲の状況を確認し、必要に応じて避難する。

【火災の場合】

- ①大声で周囲に知らせる。火災報知器を押す。
- ②初期消火ができる場合は初期消火を行う。
- ③消火不可能な場合は、避難する。
- ④119番通報する。

(3) 災害後の連絡

- ・状況を家族に伝えるとともに、自分の所属する各学部・研究科の教務・学務担当窓口へ安否報告する。
- ・大規模災害の場合は電話が不通となるため、災害用伝言システム等を利用する。

※弘前大学安否確認システム「ANPIC」(アンピック)について

本学では、大規模災害等(地震、台風など)の緊急時には、安否確認システム「ANPIC」(アンピック)により、学生の安否確認を行っています。

そのため、「ANPIC」への登録が必要ですので、必ず登録してください。安否を報告するには、メール、LINE、専用アプリを利用することができます。普段使っている連絡手段を複数登録しておくこと、簡単に安否報告できるので、事前に必ず登録しておきましょう。

【初期登録サイト】 <https://anpic-hirosaki-u.jecc.jp/hirosaki-u/regist/>



以下の場合に「ANPIC」からメール等で安否確認の通知がありますので、折り返し必ず安否報告してください。

- ・青森県において「震度6強」以上の地震が発生した場合
- ・弘前市周辺において「震度5強」以上の地震が発生した場合
- ・上記のほか、長期休業期間中に、
 - ・青森県内(弘前市周辺除く)において「震度5強」以上の地震が発生した場合
 - ・青森県外において「震度5強」以上の地震が発生した場合
(災害の状況に応じて、連帯保証人の住所が当該地域に該当する学生対象に送信)
- ・そのほか、地震以外の大規模災害時、大事故等の緊急時

「ANPIC」の登録方法・使い方は、以下の本学ホームページを確認してください。
ホームページアドレス <https://www.hirosaki-u.ac.jp/info/actions/anpic/>

【登録に関する問合せ先】 総務部 総務企画課 総務・秘書グループ
E-mail : jm3010@hirosaki-u.ac.jp



13. 緊急時の連絡について

弘前大学では、学生等に被害が及ぶおそれがある様々な危険を未然に防止し、また、発生した場合に被害を最小限に食い止めることを目的として、「国立大学法人 弘前大学地震・火災・盗難・感染症対応マニュアル」を作成し、以下の本学HP上でも公開しています。

国立大学法人 弘前大学地震・火災・盗難・感染症対策マニュアル

弘前大学トップページ→弘前大学について→弘前大学の取り組み
→リスクマネジメントに対する取組

<https://www.hirosaki-u.ac.jp/info/actions/kikikanri/>



交通事故や盗難、その他の事件・事故等に遭遇した場合は、上記の基本マニュアルを参照のうえ、状況により警察・消防へ届け出るようになりますが、自分の所属する各学部・研究科の教務・学務担当窓口へも必ず届け出てください。（連絡先：裏表紙記載）

【交通事故の場合】

万一、通学中その他日常において交通事故に遭った場合は、次の点に留意して対処しましょう。

- ①まず第一にケガ人を救護する。**119番へ電話する。**
 - ②警察へ連絡する。**110番へ電話する。** いつ(何時何分)、どこで(現場の住所)、どんな(相手が車・人・単独)事故、けが人の状況(意識や出血の有無など)等。
 - ③相手方の確認をする。相手方の名前、住所、連絡先、車のナンバー等。
 - ④事故状況・目撃者の確認をする。スマホ等で現場の写真を保存する。
必要があれば道路上での危険防止の措置をする。
 - ⑤その場では示談しないようにする。(最終的な判断は保険会社でします。)
 - ⑥**その場を立ち去らずに、冷静に、誠実に対応する。**
たとえ自分が被害者だと思っても、立ち去ってしまうと逃げたと判断されることもあります。まして加害者の場合は、ひき逃げ事故となり、より重い罪を犯してしまうことになり、人生を棒に振ってしまいます。
 - ⑦事故状況を忘れないうちに、できれば時系列で記録しておく。
 - ⑧医師の診断を受ける。
その場では軽症だと思っても、あとで意外とケガが重かったという例もあります。
速やかに医師の診断を受けましょう。
- ※被害・加害にかかわらず、ケガ等の状況により自己判断せずに各学部等の連絡先へ一報をお願いします

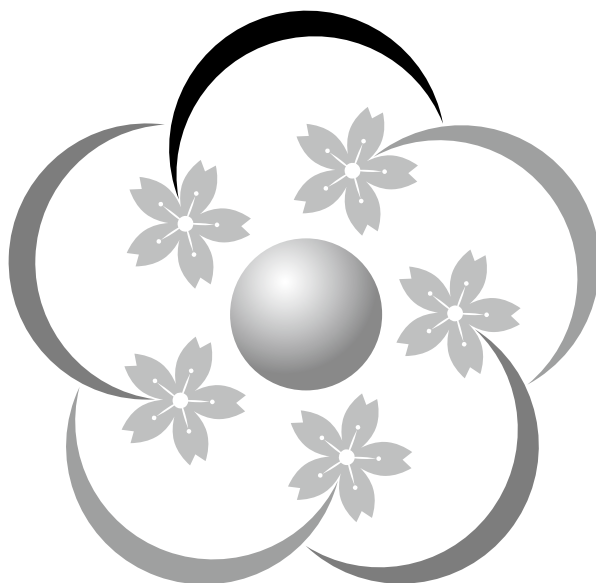
【課外活動中の場合】

課外活動中の事件・事故については、学務部学生課（課外教育担当）へ連絡してください。

（平日の日中 0172-39-3107）
（夜間・休日 090-9534-7706）

学外での課外活動へ参加する時は、事件・事故に遭遇した場合に備えて、緊急時に関する情報を必ず確認し、連絡できるようにしておいてください。

交通事故の場合は、上記①～⑧も忘れないでください。



HIROSAKI UNIVERSITY

【主な窓口一覧】

学務部学生課	0172-39-3112 0172-39-3113	(総合教育棟 1 F)
保健管理センター	0172-39-3128	
キャリアセンター	0172-39-3129	(総合教育棟 1 F)
情報基盤センター	0172-39-3721	
人文社会科学部 (教務)	0172-39-3940	
教育学部 (教務)	0172-39-3939	
医学部医学科 (学務)	0172-39-5204	
医学部保健学科 (学務)	0172-39-5911	
医学部心理支援科学科	0172-39-5911	
理工学部 (教務)	0172-39-3930	
農学生命科学部 (教務)	0172-39-3752	
教務課 教養教育	0172-39-3106	

【お問い合わせ窓口】

弘前大学ホームページ

<https://www.hirosaki-u.ac.jp/info/contact/madoguchi/>

