

# SAFETY CAMPAIGN

永久保存版

2022 安全特集号



18歳から成人です。  
その契約、本当に大丈夫？

University of Tsukuba Safety Campaign 2022

3<sub>Mon.</sub>-7<sub>Fri.</sub> October 2022

スチューデントサポートセンター学生生活支援室  
DACセンター、学生生活課

# 新型コロナウイルス感染防止について

## COVID-19 Safety Precaution



### 新型コロナウイルスの現状について

本学では、新型コロナウイルス感染状況等、社会情勢を踏まえつつ、感染防止対策を十分に講じた上で、ウィズコロナ時代における大学の平常化を目指しています。

基本をより念入りに、3密(特にリスクの高い5つの場面)の回避、マスクの着用、手洗いなど、感染対策に努めましょう。

### COVID-19 Situation

Thinking through the infection status or social situation, the University has been aiming to provide the "new normal" with COVID-19 as well as

taking action to prevent the infections.

Take though the basic countermeasures; avoiding the 3Cs (especially high-risk situations), wearing a mask, handwashing with soap, etc.

### 感染が疑われる症状が出た場合には

感染対策をとっていたとしても、陽性となったり、濃厚接触者となったりする可能性があります。

その際には、「新型コロナウイルス感染が疑われる場合の本人の行動フロー」に従って、関係部署に連絡してください。当該フローは筑波大学ホームページに掲載されています。

### What to Do If You Are Sick

Following guided precautions helps you to avoid the virus, however, you still have chance to get infected or be a Close Contact (濃厚接触者).

If you feel sick, please follow the guideline "COVID-19 Flowchart" posted on the University's website and inform of your situation to relevant offices.

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

**場面1 飲酒を伴う懇親会等**

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、酔いが回ると、大声で声を出しやすい。
- 特に飲食などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、箸、飲み物などの利用が感染リスクを高める。

**場面2 大人数や長時間におよぶ飲食**

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のしごきでは、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり発声が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

**場面3 マスクなしでの会話**

- マスクなしで近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの会話としては、廊下やエレベーターなどの移動が確認されている。
- エレベーターで移動する際でも注意が必要。

**場面4 狭い空間での共同生活**

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やホールなどの利用部分での感染が疑われる事例が確認されている。

**場面5 居場所の切り替わり**

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

### "5 situations" that increase the risk of infection

**Situation 1 Social gatherings with drinking alcohol**

- Drinking alcohol improves mood and at the same time decreases attention. In addition, hearing is dulled and it leads to speaking in a louder voice.
- The risk of infection increases when large numbers of people are in a small space for a long time.
- In addition, sharing glasses and chopsticks increases the risk of infection.

**Situation 2 Long feasts in large groups**

- Long-term meals, dinner receptions, drinking alcohol at night increase the risk of infection compared to a short meal.
- The risk of infection is increased by eating and drinking in a large group of people, for example, 5 or more people, because in groups you have to talk louder and droplets of saliva spread more often.

**Situation 3 Conversation without a mask**

- Talking at close range without a mask increases the risk of airborne or micro-droplet infection.
- Cases of infection without masks were observed during gatherings in karaoke machines.
- Please be careful when traveling by car or bus.

**Situation 4 Living together in a small limited space**

- Living together in a small limited space increases the risk of infection because the enclosed space is shared by several people for a long time.
- There have been reports of suspected infections in common areas such as dormitory bedrooms and bathrooms.

**Situation 5 Switching locations**

- When you move to another location, such as when you take a break in a workshop, the risk of infection may increase due to the feeling of relaxation and changes of the environment.
- Suspicious cases of infection were identified in breaking rooms, smoking areas and changing rooms.

出典：新型コロナウイルス感染症対策分科会資料より

# 成年年齢の引き下げに伴う注意点

## Lowering the Age of Adulthood in Japan

民法改正に伴い、2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。18歳以上は法律上、成人者として扱われ保護者の同意なく一人で契約等ができるようになります。

Starting from April 2022, the legal age of adulthood will be lowered from 20 to 18 by revising the Civil Code. Due to this revision, 18- and 19-year-olds will be treated the same as an adult.

### 成年に達したばかりの若者を狙った詐欺に注意

悪徳業者は契約に関する社会人経験が少なく、契約の重みや内容をよく理解できないこともある若者を狙ってきます。過去の統計では、成年に達したばかりの20歳～24歳の相談件数の割合が非常に高くなっているため、今後は18、19歳での消費トラブルの増加が懸念されています。

### Scams and Schemes Targeting Young Adults

Malicious business practices target youth, those who don't deeply understand contracts due to lack of real-world experience. According to the report by the Consumer Center, the number of consultations from young people (aged 20 to 24) is very high comparing to the ones from minors. Thus, the target is expected to change to 18- and 19-year-olds when the adulthood age dropped.

### 詐欺等に遭わないために

不必要なものは、きっぱりと断る勇氣を持つことが大切です。「契約」をする場合には、契約書の記載事項をしっかりと確認するようにし、不明な点は必ず確認するようにしましょう。

困ったことがあったら、一人で悩まずに、家族や「消費者ホットライン」、「つく

ば市消費生活センター」や大学(学生生活課、担当支援室)に相談してください。

### Avoid Being a Victim

Just say "No" if you don't need the service or product.

Do not sign a contract until you have carefully read and understand it.

If you are in any trouble, don't take it all on yourself alone. Consult your family, public support service ("Consumer Hotline", "Consumer Affairs Centers" etc.) or us (Div. of Student welfare, your Academic Service Office, etc.).

**【消費者ホットライン】**  
..... 電話番号188(いやや!) 番

**【つくば市消費生活センター】**  
..... 029-961-1333(平日9:00～12:00、13:00～16:00)

**【Consumer Hotline】**..... 188 (no station number)

**【Consumer Affairs Centre-Tsukuba City】**  
..... 029-961-1333 (weekday: 9:00 to noon, 13:00 to 16:00)

# ネットワーク・セーフティ –その書込み、ちょっと待った!! –

## Network Safety – Be careful of what you post online!! –



インターネットは情報収集や発信のための欠かせない道具であり、皆さんの身近なものとなっています。しかし便利である反面、危険も多く、パソコンやスマートフォンへのサイバー攻撃や不正侵入を受ける危険性があります。

常にウィルス対策ソフトの導入等、自己防衛の必要があり、安易に個人情報を出さない、怪しいメールや添付ファイルは開かない、パスワードの設定及び管理には十分に気を配るなど、被害に遭わないよう気をつけましょう。

The Internet is an important tool for information gathering and sharing in our everyday lives. However, despite its practical applications, the Internet potentially holds many dangers. Connecting your computer or smart phone to the Internet may allow you to gain access to the world. However, it potentially enables the world to gain access to your own information and it may leave you open to cyber-attacks or privacy invasions. At all times, including antivirus software, there is a need to protect yourself online; not opening suspicious Emails or its attached files, managing password setting carefully, etc. Please be careful not to become a victim of cybercrime.

また、メールやツイッター、フェイスブックへの書込み等、文字だけのコミュニケーションでは、ちょっとした冗談や書き方で思わぬ反発を招き、ひどいけなし合いになることもあります。表情や声の調子が伝わらないため、「売り言葉に買い言

葉」になりやすく、きつい言葉を使うと倍になって返ってくることもあります。また不用意な書込みが、社会に大きな影響を与え、『犯罪行為』として逮捕されることもあります。

書込みを登録・送信する前に十分に読み返すなど、気をつけましょう。

Not only taking care of your Internet privacy, you should be aware of communication using chat and text.

Since the sender's facial expressions or tone of voice are not conveyed to the reader, written communication may sometimes cause severe misunderstandings and altercations over simple jokes / careless writing. Also, reckless posts online can have major social implications and could even constitute a criminal offence.

Therefore, as mentioned above, you must make sure to carefully read over your text before sending off an Email or posting something on SNS.

# 曖昧な態度が相手を引き寄せる –興味があればはっきり断る!! –

## Sales and Cults; Your vague attitude may call their attention.

### – If you are not interested, say it clearly!! –

うまい話や都合のいい話など、甘い言葉を使った悪質な訪問販売や外部の各種団体などからの勧誘による被害が、一向に減りません。安易に自分の氏名や連絡先を教えないように注意してください。LINEなどのIDも同様です。

Be wary of invitations from off-campus groups or door-to-door sales. Their words may be nice and charming, however, many students get in trouble. In order to avoid further trouble, please do not freely give out your name and contact information, including your ID of VoIP apps such as LINE.

### 訪問販売

- ・「今だけ」、「特別に」、「限定」などと、お得感を持たせる場合が多く、断れない人と判断されると契約するまでしつこく勧誘してきます。
- ・一人暮らしであることに付けこみ、「あなた以外はみんな持っていますよ」、「これがないと大変ですよ」など、不安を誘う手口もあります。

### Door-to-Door Sales

- ・“Today only,” “Special,” “limited,” etc., are buzzwords that make you think you are getting a good deal. If you are judged to be a person who can't say “no,” then they rush / push you into signing a contract.
- ・Some salesman take advantage of you living alone by making you feel uneasy about it with the words: “You're the only one who doesn't have this!” or “If you don't have this, you could have trouble!”

### カルト勧誘

- ・宗教カルトは大学生をターゲットに、一見宗教カルトと分からないような巧妙な手口(勉強会・アンケート・ボランティア・就職活動のアドバイスなど)で勧誘を行ってきます。

※友人から紹介された学外者や特に知らない人からの声掛けなど、「おかしいな」「怪しいな」と思ったら、クラス担任、対応支援室に早めに相談をしましょう。

### Invitation to a Cult

- ・Religious cults target university students who are unfamiliar with their group, and entice them to join a study group, an interview a volunteer work, job hunting advise etc., without telling what or who they actually are.
- \*Be aware of enticements by strangers or people outside school whom your friend introduced you. If you find them strange or suspicious, please consult with your Academic Advisor or Academic Service Office at the earliest possible stage.





# お酒の無理強いは、いけません！－飲酒は20歳から!!－

## Don't Push Others to Drink – NO DRINKING UNDER 20!! –

毎年、急性アルコール中毒や飲酒に関連したトラブルが多く発生しています。飲酒をする場合には十分注意するとともに、イベントを企画する場合は、ルール・マナーを守り参加者が楽しく過ごせる企画にしましょう。

Many cases of toxic alcohol poisoning or other alcohol-related problems experienced by our students are reported every year. Remember to drink responsibly always, especially at parties. If you organize some parties or events, you are responsible to keep participants safe from alcohol and all. If each of you understand the proper rules and manners, your get-together time will be more enjoyable!



イッキ飲み・アルハラ防止のページ  
The web page of Alcohol  
Harassment Prevention (Alcohol  
Harassment Prevention Liaison  
Council)

- ・未成年者の飲酒は法律(未成年者飲酒禁止法)で禁じられており、周囲の者は未成年者飲酒を防止しなければなりません。
- ・未成年者が参加するイベントにおいてはお酒を提供しないでください。
- ・成人者となっても過度の飲酒はしないでください。
- ・お酒を飲まないことは悪いことではありません。飲めない場合は、ハッキリ断りましょう。また、飲酒を無理強いすることは犯罪(強要罪)です。
- ・他大学の事例では、飲み会で未成年者(学生)にお酒を強要し、死亡させた学生は退学、同席し、飲み会を主導した学生は停学、飲み会に参加した学生は訓告処分となっています。

### <Safe Drinking Tips>

- ・ The legal drinking age in Japan is 20 (Minor Drinking Prohibition Act), and people around minors are responsible for underage drinking.
- ・ Never offer or supply alcohol in the event that minors join your party, and prevent underage drinking.
- ・ Even if you are over 20, you should always drink moderately and responsibly.
- ・ Just say "NO" to alcohol if you don't like. It is totally OK not to drink. Besides, pushing people to drink is a crime.

### <Penalties for Alcohol Violations>

In a case happened in other university, the student who forced a person to drink leading him/her dead was expelled from the school, and the person who organized the party got suspended. Also, all participants in the party were given reprimands.

## 留学生が注意すること

### Special notices for International Students

#### 違法薬物は持っているだけでもNG!

日本の法律では、覚せい剤やコカイン、大麻などは、所持しているだけでも違反となります。自国では合法でも日本では取り締まりの対象となる薬物があるので、絶対に所持しないでください。

#### Possessing Drug is Illegal!

Under the Japanese law, not only using but possessing stimulants, cocaine or marijuana is illegal. Some of the drugs illegal in Japan may be legal in your country. So, never possess any drugs which are banned in Japan.

#### 交通ルールで気を付けること

日本では、人は右側通行、車(自転車、オートバイを含む)は左側通行です。過去にはうっかり自国の習慣で左を確認しながら車道に出て、右から来た車に接

触する事故がありました。道路を渡るときには必ず右から確認しましょう。

#### Traffic Rules

In Japan, pedestrians must keep right, and vehicles, including bicycles and motorcycles, left side. There was a minor collision between a car and an international student who tried to go across the road just minding the left as he used to do in his home country and was scraped by a car running from the right side. Watch the right side first before you go across a road in Japan.

#### 自転車をもらったら

友人から自転車をもらった場合でも、新たに自転車の防犯登録をし直す必要があります。手続きを怠ると、盗難の加



害者と疑われるケースもありますのでご注意ください。元の所有者の抹消手続きも必要ですので、事前に自転車専門店やホームセンターで手続きを依頼できるか、確認することをお勧めします。

#### When You Get a Bicycle from a Friend

When you get a bicycle from a friend, register for anti-theft protection and cancel the ex-owner's. Without this procedure, you may be suspected of a bicycle theft. Find a bicycle shop or a home center where you can register before you get a bicycle from somebody.

# あなたの交通マナーは大丈夫？－道路交通法違反では!!－

## Mind Your Traffic Manners – Are you sure you're not violating the rules? –

筑波大生の交通マナーについて、残念ながら、毎年数多くの苦情が大学に寄せられています。代表的な苦情をいくつか紹介します。

Unfortunately, the University has received massive complaints about the students' traffic manners every single year. The followings are some examples of the cases that are commonly reported to the University.

- ・「大学の周辺道路では、自転車の並列走行・車道の右側通行は当たり前、車が来てもそのまま走行しており、危険である。」
- ・「前を見ず、携帯を見ながら走行していて、非常に危険だ。」
- ・「夜間の自転車の無灯火が多い。ライト自体が付いていない自転車で走行している学生もいる。」
- ・「春日4丁目の遊歩道をバイクで走り、開学記念館の脇を抜けて大学構内へ入っていく。取り締まりをしてほしい。」

・「筑波大生は勉強ができるのかも知れないが、交通マナーは最低。授業で教えられるのか？」(など)

・“Many students ride their bikes side-by-side, or ride on the right side of the roadway. They keep riding that way even though cars get close, and it is dangerous.”

・“Riding bikes without looking ahead or while staring at their mobile phone is extremely dangerous.”

・“The lights are not on, or worse, some bicycles don't even seem to be equipped with any lamp.”

・“Some motorcycles rush through the walkway in Kasuga 4-chome (the walkway next to Kambara Hall) in order to take a shortcut to their campus. The University should stop them running on motorcycles there.”

・“Students at the University of Tsukuba may be very studious, but when it comes to manners on

the streets / roadways they are extremely bad. Can't you teach them some traffic rules and manners in class?” (, etc.)

皆さんは、大学生としてどう感じますか？筑波大学は、自転車通学安全モデル校に指定されています。地域住民、特に子供達の模範となるように心がけてください。

Please, take those into consideration when riding around campus! The University of Tsukuba has been selected as a model school for promoting safe-bicycle-commuting. Please be mindful to be a good example for children and local residents.



# 窃盗被害をなくそう－被害に遭わない環境を作ろう!!－

## Protect Yourself Against Theft – Create a safe environment that prevents theft!! –

つくば警察署管内のこの1年間に筑波大生が被害にあった件数は130件。筑波大生の約130人に1人が被害にあったことになります。

被害の内訳は右のグラフのとおりで、自転車やバイクの被害が多数！短時間であっても、必ずカギをかけましょう。ワイヤー錠などで2箇所にカギをかけること(ツーロック)をお勧めします。

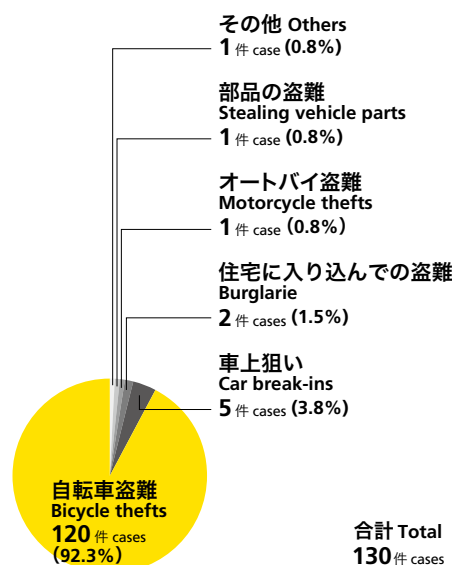
学生から大学への盗難被害(自転車)  
届出数(2020年4月～2021年3月)  
25件、その内18件が未施錠

In the past year alone, 130 incidents that involved University of Tsukuba students were reported within the jurisdiction of the Tsukuba Police Station. That means that about one

in every 130 students of University of Tsukuba has become a victim of thefts.

See the pie chart showing proportions of different types of incidents that the student got involved. The most frequent incidents are bicycle and vehicle thefts. When you are away from your bicycle, make sure to lock it even if you will only be gone for a short time. We recommend that you use two different, strong locks on your bicycle.

The number of bicycle thefts reported to the University (April 2020 - March 2021) is 25, out of which 18 were stolen when the bicycles were unlocked.



2021年8月～2022年7月  
Period: August 2021 - July 2022  
つくば警察署調べ  
Reported by Tsukuba Police Station

# ブラックバイトに気を付けよう

## Watch Out for “Black Baito (slavery part-time job)”

「ブラックバイト」とは、学生の社会経験の少なさや立場の弱さにつけ込むような形で、正社員並みの義務やノルマを課したり、違法な労働をさせるなど、学生らしい生活が送れなくなってしまうアルバイトのことです。

“Black Baito” refers to part-time jobs in which students are forced to work in conditions that violate labor laws, or forces them to deal with excessive responsibilities / tasks. In those part-time jobs, employers often take advantage of students’ lack of experience, and don’t respect the fact that the employees are students.

### 残業代不払い(サービス残業をさせられる)

準備や後片付けに対しても給与はもらえます！アルバイトを始める前に労働条件を確かめよう！

使用者は、賃金や契約期間等、重要な労働条件を書面で交付しなければなりません。

①契約期間 ②就業場所と業務内容 ③勤務時間・残業の有無・休憩時間・休日 ④賃金および支払方法・時期 ⑤契約の更新基準 ⑥退職に関する事項の労働条件を事前に良く確認し、書面は大切に保管しておきましょう。交通費についても要確認！

### Having Unpaid Hours

Coming early, or staying after the assigned shift for preparation / cleaning should be paid. If you work, you should receive an employment contract regardless of your employment status. In order to avoid troubles, we highly recommend you to check following points in advance and keep the contract with you; 1) Contract Period, 2) Working Place & Job Description, 3) Working Hours & Overtime & Break, 4) Wage / Pay-off (How or When will you get paid), 5) Contract Renewal, and 6) Resignation. Also, check who will be incurred the cost of transportation.

### 休憩時間が与えられない

アルバイトにも休憩時間があります！  
雇用者は①6時間を超え8時間以内の場合は45分、②8時間を超える場合には1時間の休憩を与える義務があります！

### Not Giving Proper Breaks

By law, employers must provide proper breaks to employees; ①At least 45-minutes break for 6-hour working, and ②60-minutes break for 8-hour/ longer working.

### 不合理な罰金の請求(ノルマの未達成を理由に商品を買収される)

売れ残りを買う義務はありません！  
また、バイト代から自動的に天引きすることできません！

### Making Up for Lack of Sales

You have no obligation to buy items when the sales didn’t reach the minimum target. Also, it shouldn’t be deducted from your paycheck.

### シフトの変更が認められない、辞めさせてくれない

“急な体調不良で休みたいなど、シフトを変更したいが認められない。” “辞めるなら代わりのアルバイトを連れてこい”と言われた。

シフトの変更は働く人と雇う人の合意が必要です。必ず事前にアルバイト先と相談してください。原則として退職の申し出はいつでも可能ですが、急に辞めしまうと、アルバイト先が困ることもあるので、両方で話し合うことが大切です。

### Not Accepting Resignation or to Change the Assigned Shift

“I felt sick, but my shift change request was turned down.” “My employer told me that I must find the replacement myself if I want to quit.”

Always remember to consult the workplace for changing shift. It needs prior agreement between the employer and the employee.



In principle, you can notify that you are leaving anytime you like. However, you are highly encouraged to tell/consult in advance, in order to minimize the negative impact.

### 上司によるパワハラ・セクハラがある

希望を無視したシフト設定や、「アルバイトに残業代は出ない」といった発言はハラスメントに該当する可能性があります。

### Workplace Harassment

Assigning employees in shifts against their will, or telling employees “Part-time workers have no obligation to get paid for overtime” may be considered as harassment.

### 労災保険に加入していない

“アルバイト先で「アルバイトには労災はない」と言われた。”

アルバイトでも、仕事の原因のけがや病気に対しては、労災保険が適用されます。

アルバイト先が労災保険の請求手続きに協力してくれない場合は労働基準監督署に相談してください。

### Uninsured Working

“I was told that part-time workers cannot be covered by labor insurance.”

Worker’s Accident Compensation Insurance can also cover part-time workers when they get injured / sick during their work. If your employer doesn’t agree with the insurance claim, you should consult with the Labor Standards Inspection Office.

大学生の本業は学業です！生活習慣が乱れたり、授業を休むようなことの無いように…

労働条件をめぐる悩みや不安・疑問は一人で悩まずに、学生生活課や「労働条件相談ほっとライン」へ相談しましょう。

Study comes first! Try to keep the balance between your part-time job and your student life. If you have any concerns or questions regarding part-time works, don't take it all on yourself. Please feel free to consult us (Division of Student Welfare) or Labour Standards Advice (労働条件相談ほっとライン).

「労働条件相談ほっとライン」 0120-811-610 <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>  
Labour Standards Advice Hot Line: 0120-531-401 (Foreign language support is also available.)



# 違法薬物に「No」と言おう

## Say "NO" to Illegal Drugs

### 違法薬物には様々な種類があります。

覚せい剤、大麻、コカイン、ヘロイン、MDMAなど、様々な違法薬物があります。最近ではハーブやアロマリキッド、パウダーの形で流通する、「危険ドラッグ」という薬物もあります。

### There Are Various Types of Illegal Drugs.

Illegal drugs include amphetamines, marijuana, cocaine, heroin, MDMA etc. Recently, other than the commonly used illegal drugs, there has been a rise in the abuse of the so-called "Kiken drugs (designer drugs)," which come in many forms including quasi-legal herbs, aroma liquids, and powders.

### 違法薬物の使用はあなたの人生を破壊します！

薬物を使用すると、幻覚、けいれんが生じます。法律で罰せられ、学生生活は不可能になります。使用を続けると、借金や暴力で対人関係が壊れ、精神障害が生じて、元に戻らなくなります。2014年は危険ドラッグの使用によって国内で100人以上が死亡しています。

### Illegal Drugs Can Ruin Your Life!

Abusing drugs can cause hallucinations and convulsive seizures. You can also be punished by law, and you won't be able to carry on with your student life. Drug dependence can lead not only to

financial troubles and violence but may also destroy the relationships with people you care about. Your brain will become permanently affected, leading to mental disorders and personality changes. In 2014, more than 100 people in Japan have died from the abuse of the so-called "Kiken drugs (designer drugs)."

### 違法薬物を使用すると、薬物依存症になります！

全ての薬物は、一度効果を脳が体験すると何度も使いたくなり(渴望)、使用を中断すると禁断症状が起きるため、セルフコントロール(自己抑制)できずやめられない状態(依存)を引き起こします。

### Illegal Drugs Lead to Drug Dependence!

All drugs can cause you to crave them even if your brain has experienced their effects only once. They also induce mental dependence and you become unable to exercise self-control. If you discontinue their use, withdrawal symptoms ensue signaling physical dependence.

### 違法薬物の危険は、あなたの身近に迫っています！

芸能人や暴力団だけではなく、学生でも薬物に手を出す人が出てきています。インターネットや風俗店で入手が容易になっており、他の大学では、乱用者が

逮捕されています。

### The Dangers of Illegal Drugs Are Closer than You Think!

Drugs are not just a problem among celebrities and criminals. Students are also prone to abusing illegal substances. Since drugs are easily obtained over the Internet or at adult-entertainment businesses, many students who were found in possession of or abusing drugs at other universities have been arrested.

### 違法薬物をすすめられた時はどう対処する？

はっきり断ってください。薬物をすすめるような友人や彼氏・彼女はあなたにとって大切な人ではありません。薬物のことで相談したい場合には、下記に連絡してください。

学生生活課学生支援チーム：

Tel. 029-853-6092

### What to Do If You Are Offered Illegal Drugs?

Say "NO". Friends who offer you drugs are not your true friends. If you need advice on drug-related problems, please contact the following number.

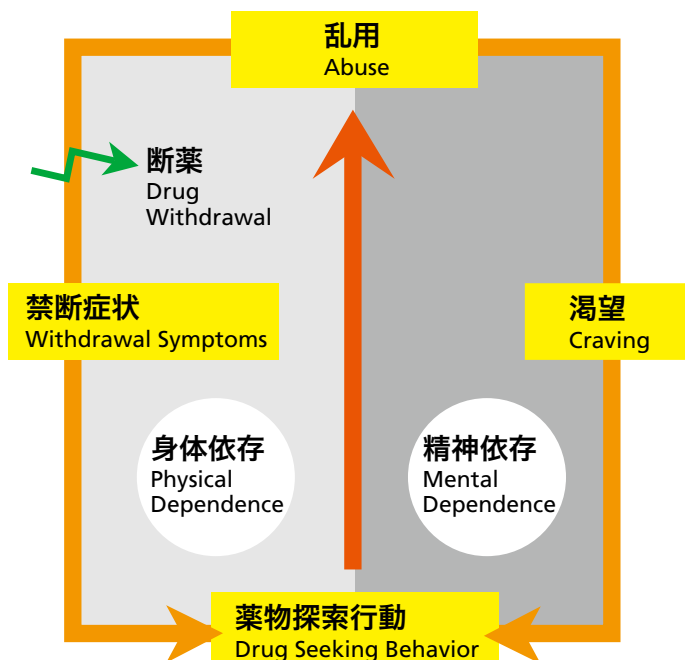
Division of Student Welfare,

Student Support Team:

Tel. 029-853-6092

### 薬物依存のサイクル

The Cycle of Drug Dependence



※危険ドラッグに限らず、近年、大麻成分を含む「大麻入り食品」による検挙件数が増加しています。大麻が合法的な国では容易に手に入り、知らないうちに入手してしまう危険性があるので注意してください。

In addition to designer drugs, crimes tied to marijuana edibles have been rising. In the countries/states where marijuana is legal, be careful what you get there. There's a risk of you accidentally consuming/obtaining edibles.



違法薬物をすすめられたら、はっきり断ろう！  
Say "NO" if you are offered illegal drugs!

# こころのケア

## Mental Health

### 第三者に相談してみよう

大きなストレスを体験して落ち込むことは、誰にでもあります。しかし、そのストレスとなる出来事がなくなったのに落ち込みが長く続いたり、原因が思い当たらないのに落ち込んだりするときは、一度総合相談窓口、学生相談室、保健管理センターやその他の医療機関・相談機関に相談してください。

特に、コロナウイルス感染症等の影響で、オンラインによる学習が実施されています。課題の増大に伴う疲労感、生活リズムの崩れ、孤立感など、例年とは異なる心理的ストレスを感じる学生が増えています。深刻になるまえに、ぜひ第三者に相談してみよう。

### Talk to a Third Party

Everyone feels sad or down from time to time. However, if you're feeling stressed for no apparent reason, please ask for a consultation at the General Consultation Services, the Counseling and Psychological Services (CPS), University Health Center, or other medical / psychological centers.

Due to the ongoing COVID-19 pandemic, many classes have been switched to Online. Perhaps for this reason, many different types of psychological stress such as fatigue, circadian rhythm disorder, or social isolation have been reported comparing to other years. If you are feeling stress, we strongly recommend you to consult with a third party before it turns to severe stress.

### 相談されたら...

友人や知り合いが悩んでいるのを見かけたら、友人として声をかけてみてください。なにかアドバイスするよりも、まず、本人の話をじっくり聴くことが有効です。また、悩みを相談されても、一人で抱え込まないで、信頼できる周りの人たち(友人、先輩、教職員など)に相談してみましょう。

### If You Were Asked for Advice, .....

If you notice that your friend or someone you know well seemed depressed, just talk to them first. Don't try to give any advice, just listen closely to what they say. However, you don't have to take them all on yourself. If you feel like it is too tough to handle yourself, try to consult someone you can really trust (e.g. friends, faculty member / University staff).



### 相談を受け付けています

学生相談室では、心理的な悩み、進路や学業上の問題、人間関係の問題について相談を受け付けています。また、保健管理センターでは精神科の診療も受け付けています。

また総合相談窓口(スチューデントプラザ3階、春日エリア)では、予約なしでも相談を受け付けていますので、気軽に利用してください。

留学生の皆さんには、これらの相談窓口の他に、留学生相談室があります。



留学生相談室では、修学・生活上の問題、メンタルヘルスの問題など留学生の様々な問題について相談を受け付けています。留学生アドバイザーと臨床心理士が皆さんの相談に乗り、サポートします。日本語、英語、中国語で相談が可能です。

### Counseling Services Are Available

You can consult with the following consultation services. All consultation services will be in the strictest confidence.

#### ●General Consultation Services (GCS; Student Plaza / Kasuga Area) & Counseling and Psychological Services (CPS);

Our services support the psychological well-being of the University community and are available at no cost to currently enrolled the students. GCS is here to provide support to students with regard to all aspects of student life without reservation. CPS provides the individual counseling which is an opportunity to talk with a mental health professional regarding concerns or problems, such as stress, feelings of low self-esteem, anxiety, depression, academic concerns, issues with friends and family, or relationship concerns. Do not hesitate to drop by and talk to us if you (or someone you know) are experiencing some difficulty and struggling to cope.

#### ●International Student Counseling;

Multi-lingual (English, Japanese, and Chinese) consulting room specifically dedicated to serving international students. Services are completely free of charge.

#### ●University Health Center (Psychiatric Consultation);

Counseling by a psychiatrist is available. Students can consult mental issues such as depression, anxiety, confusion, lack of motivation, insomnia, or a loss of appetite.

#### 総合相談窓口

[スチューデントプラザ3階、春日エリア、予約不要]

Tel: 029-853-8430 (スチューデントプラザ)  
Tel: 029-859-1207 (春日エリア)

#### 学生相談室

[大学会館B棟4階]

Tel: 029-853-2415 (受付)

#### 留学生相談室

[大学会館9P204]

Tel: 029-853-6240

Email: gc-support@un.tsukuba.ac.jp

#### 保健管理センター精神科

[保健管理センター1階]

Tel: 029-853-2411 (受付)



学生相談室HP  
(Only available  
in Japanese)

#### General Consultation Services

[Student Plaza / Kasuga Area  
(no reservations required)]

Tel: 029-853-8430 (Student Plaza)  
Tel: 029-859-1207 (Kasuga Area)

#### Student Counseling and Psychological Services

[4F, University Hall Bld. B]

Tel: 029-853-2415 (Reception)

#### International Student Consulting Room

[University Hall, 9P204]

Tel: 029-853-6240

Email: gc-support@un.tsukuba.ac.jp

#### University Health Center - Psychiatry

[1F, University Health Center]

Tel: 029-853-2411 (Reception)