

## ひとり暮らしの注意点

自己管理、自己防衛ができなければ、ひとりで暮らすことはできません。

ひとりで暮らすということは、自由な反面、生活の大部分を自分の責任でしなければなりません。自己管理や自己防衛がきちんとできないと、大学生活にも支障をきたします。ここにいくつかポイントをあげておきますので参考にしてください。




保証人とはルールを決めて定期的に連絡を取り合うようにしてください。離れて暮らす家族や知人を気遣う心を養うことも、大人への第一歩であると思います。

### 健康管理

ひとり暮らしの開放感から、不規則な生活が続き、健康を害してしまうケースがあります。規則正しい生活を心がけ健康管理には充分配慮してください。

しかし、規則正しい生活を心がけ健康に留意していても、病気になったり、ケガを負うことはあります。特にひとり暮らしをしている場合は、病気やケガで苦しむのはとても辛いことです。病気やケガについては、医師の診療を受けることが大前提ですが、ちょっとした痛みやケガに対応できる常備薬（頭痛薬・総合風邪薬・胃腸薬など）は備えておきましょう。また、冷却枕やシートなどの保冷剤を用意しておくことで発熱のほか、火傷などにも対応できます。また、食糧の確保も大切です。非常用の飲料水やスポーツドリンク、レトルトのお粥なども備えておくといでしょう。自宅や下宿近くの医療機関、休日・夜間診療当番医院の連絡先などは、電話に登録するなどしておきましょう。また、「遠隔地被扶養者証」を用意しておきましょう。

なお、健康についての相談は健康院でも受け付けています。

 遠隔地被扶養者証  
p. 102

### 生活マナー

大学生といえば、周囲は大人として見ます。地域社会の一員であるという自覚と責任を持ち、近隣居住者の迷惑とならない節度を保った生活に努めてください。

特に、大学に寄せられる苦情やトラブルで多いものは騒音とゴミの扱いです。

友人を呼んで部屋で大騒ぎをしたりすることはもちろんですが、深夜の洗濯や掃除などの生活音も気になるものです。

また、ゴミを捨てる際には、地域で定められた収集日や分別方法などのルールを守り、決められた日時に決められた方法で出すようにしてください。自治体によってはルール違反のゴミについては回収してくれません。



騒音とゴミは要注意

## 防 災

### (1) 避難経路・避難場所の確認

集合住宅の場合には事前に避難経路を確認しておきましょう。また、震災などの大きな災害が起きたときのために、市区町村で決められている避難所の確認もし、実際に確かめておきましょう。特に避難所については保証人にも知らせ、いざというときに備えておくのが良いでしょう。

### (2) 部屋の整理整頓

ひとり暮らしでは、とかく部屋が乱雑になりがちです。キッチンや暖房器具の周りに燃えやすいものはないか、灰皿などにタバコの吸殻が溢れていないか。挿しっぱなしのコンセントに埃がたまってないか等点検し、部屋の整理整頓に努めましょう。

また玄関先などにゴミを放置しておく、放火される危険もあります。



防火対策はまず部屋の整理整頓から

### (3) 非常持ち出し品の準備

大規模災害が起きたときのために、水や食料などを日頃から用意しておきましょう。また、非常時の持ち出し袋も用意しておくのがよいでしょう。

#### ■非常持ち出し品の例

飲料水／食料品（かさばらず高カロリーで保存の利くもの）／貴重品／医薬品（包帯・三角巾・バンソウコウ・ガーゼ・湿布薬・消毒液・はさみなど）／懐中電灯／ラジオ／時計／ビニール袋／マッチ／ライター／缶きり／ナイフ／ロープ／軍手／靴／タオル／ティッシュ／生理用品／衣類／筆記具など

## 防 犯

戸締まりに充分気をつけるのはもちろん、若者のひとり暮らしをターゲットとする訪問販売や新聞勧誘には、キッパリと断れるだけの勇気を持ってほしいと思います。また本学のある町田市でも近年ピックアップやサムターン回しによる空き巣被害が多発しています。必要以上に怖がることはありませんが、用心にこしたことはありません。以下の防犯のポイントを参考にしてください。

#### ■個人情報の扱いは慎重に

氏名や電話番号、住所などの個人情報の扱いに慎重になりましょう。アンケートやサークル勧誘などで、連絡先を聞かれるケースがありますが、見ず知らずの人には安易に教えないほうが懸命です。また、個人情報がかかれていた書類を捨てるときは、細かく破いてから他のゴミに混ぜて出しましょう。

#### ■戸締まり

防犯は、まず戸締まりから。家に入ったらすぐにカギをかけましょう。また、ゴミ出しなどで、ちょっと部屋を空ける場合でも、必ず戸締まりをしましょう。朝のゴミ出しの時間を狙った空き巣が多いという統計結果もあります。

また、賃貸契約によっては部屋のカギを勝手に交換することはできませんが、大家さんとよ

く相談し、入居時にカギを交換してもらったり、2つ目のカギ（1ドア2ロック）の取り付けについて許可をもらうなり、窓ガラスに防犯フィルムを取り付けるなりして、簡単にドアが開けられたり、窓ガラスが破られないような工夫をしましょう。侵入者はなによりも手間がかかることを嫌がります。

#### ■上階や高層階でも油断禁物

アパートやマンションの上階や高層階でも油断は禁物です。屋上から侵入されたり、電柱などを伝って侵入されるケースもあります。侵入者にとっては、上階や高層階の方が外から人目につきにくいこともあります。蒸し暑いからといって就寝時に窓を開けたままにするのはやめましょう。また、帰宅後窓を開けるときはベランダなど、外を確認してから開けるようにしましょう。

#### ■帰宅時の注意

玄関のドアを開ける瞬間を見計らって、襲う手口が発生しています。特にアパート等の集合住宅に住むひとり暮らしの女性が狙われやすい傾向にあります。不審者が物陰に潜んでいることがあります。周りを良く確認してから、家のドアを開けるようにしましょう。また、エレベーターは、非常ベルや各階のボタンを押せる位置に壁を背にして乗り、知らない男性と2人だけで乗ったときは、直近の階でエレベーターを降りるなどの用心をしましょう。

#### ■夜間のひとり歩き

夜間のひとり歩きはできるだけ避けましょう。特に夜間コンビニに行く場合でも、派手な格好やだらしない格好は狙われやすいので注意しましょう。男性、女性にかかわらず、深夜のひとり歩きは危険がつきまとうと認識することも危険回避には有効です。

#### ■カギの貸し借りは絶対にしない

大学生活にも慣れ、親しい友人ができる、家のカギの貸し借りをしてしまう人がいます。あたりまえのことですが、カギの貸し借りは絶対にしてはいけません。いろいろなトラブルになる原因になり、友人関係にもヒビが入るきっかけになってしまいます。誰かに家に入られた、などの騒ぎの3割以上の原因が友人にカギを貸したことから起きているという調査結果もあります。

#### ■不意の訪問者

宅配便やセールスなど不意の訪問者が来たときには、インターホンやドアスコープで相手を確認し、まずはドアチェーンをかけて対応しましょう。

#### ■ひとり暮らしを悟られない

女子学生のひとり暮らしの場合には、下着は外から見えるところに干さない、カーテンは夜間に部屋を明るくしたときも内部の様子が透けて見えないものを選ぶ、表札は名字だけにする、玄関に男物の靴を置く、留守番電話のアナウンスは男性の声にするなど、女性がひとりであることを周囲に悟られないような工夫をしましょう。



警視庁作成の『防犯チェックポイント～女性を犯罪から守るために～』という冊子をひとり暮らしに限らず、女子学生には無料で配布しています。希望する学生は学生センターに申し出てください。ただし、部数に限りがありますのであらかじめご了承ください。