

9 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。

1 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。
- 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、けが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、病気やけがはとて辛いことです。病気やけがについては、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けが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。
- 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。
- 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
参照『学生生活ガイド』
p.119

2 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。
- 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。



- 自分が出す「騒音」と「ゴミ」は他人に迷惑をかけます。公共のマナーを守りましょう。

3 防 災

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よいでしょう。
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いないか等点検し、部屋の整理整頓に努めましょう。 ●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。
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



●防火対策はまず部屋の整理整頓から

4 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。
- 本学のある町田市でも近年ピッキング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、用心に越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。 ●個人情報が書かれている書類を捨てる時は、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。 ●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、上階や高層階のほう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。 ●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。周りをよく確認してから、家のドアを開けるようにしましょう。 ●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と、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、女性がひとりで住んでいることを周囲に悟られないような工夫をしましょう。

5 帰宅時の注意点

- 授業や課外活動のため帰宅が遅くなることがあると思います。暗い夜道では、ひったくりや痴漢などの被害に遭いやすくなります。これらの被害は、けがや心の傷を受ける場合があります。
- 身の安全を守るために、下記のポイントをチェックし、帰りが遅くなったらタクシーを利用するなど被害に遭わない対策を心がけてください。



「安全な帰宅」のためのポイント

- 電車では
 - ・ 帰りの電車待ちのホームにいるときから周囲を見回して警戒
 - ・ 電車内では居眠りをせず、自分を見る不審者がいないかさりげなくチェック
 - ・ 下車駅で改札口を出る際は後ろを振り返り、不審者がいないか確認
- 夜道では
 - ・ 夜道では背筋を伸ばし「前方・左右・後方」に目を配る
 - ・ 最寄り駅から自宅までの「安全な場所」「危険な場所」を把握
 - ・ 「尾行されている」などの不安を感じた場合、自宅ではなく駅など人気の多い場所にいったん戻る
 - ・ 帰宅経路は複数用意し、遠回りでも安全な経路を選ぶ
 - ・ コンビニでは店内に不審者がいないか警戒し、店を出てからも周囲を見回す。1人暮らしでも飲料、惣菜などは2人分買う
 - ・ 夜道での携帯電話や携帯音楽プレーヤーの利用は控える
- 自宅では
 - ・ 自宅のある建物に入る際は後ろを振り返って不審者がいないことを確認
 - ・ 玄関ドアは周囲をよく見てから開け、部屋に入ったらすぐ閉める
 - ・ 不安を感じながら帰宅した場合、15分程度は明かりをつけない
 - ・ 郵便受けには氏名を書かず、鍵をかける。部屋にも表札は出さない

産経新聞 平成24年12月18日掲載（無断転載・複写不可）

6 マイナンバー制度について

- 2016年1月1日よりマイナンバー制度が運用開始されました。マイナンバー制度とは、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（通称、番号法）」に基づく制度です。個人番号は、番号法により個人に割り振られた12桁の番号のことで、個人番号（通称、マイナンバー）は、2016年1月時点では社会保障・税・災害対策に限り利用されます。
- 個人番号は、アルバイト先などで報酬の支払い手続きのために提示を求められます。これは、勤務先事業者が税務手続きのために必要だからです。このように行政機関や勤務先の事業主に、社会保障・税・災害対策の利用目的に限り提供しても構いませんが、会員カードやポイントカードの作成など、社会保障・税・災害対策以外の目的で個人番号を利用することはありません。昨今個人番号（マイナンバー）を巡る詐欺等が増えているため、利用や取り扱いには十分ご注意ください。
- マイナンバー制度に関する主務官庁は、個人情報保護委員会（内閣府の外局）です。



個人情報保護委員会（内閣府の外局） <http://www.ppc.go.jp/>