

新入生応援BOOK

2026年度版



この本は、先輩からのメッセージや、学生相談室に寄せられた相談を基に、役立てていただきたい情報を集めたものです。授業のこと、お金のこと、食事のこと…皆さんの不安を少しでも解消し、充実した学生生活が送れるよう応援します。

明治大学
学生相談室

学生の生活って
どんなでしょう？

明大生の
ライフスタイル

一人暮らし
応援します
〜食事・洗濯・掃除・防犯〜

日常に潜む危険

はじめに

中学校・高校までとはずいぶんちがう、大学での生活。

みなさんは、大学生生活にどのようなイメージを持っていますか？

明治大学の先輩たちは、どのように過ごしてきたのでしょうか？

初めての一人暮らし、どんなことに気を付けたらいいのでしょうか？

学生生活のピンチをどのように凌いできたのでしょうか？



この「新入生応援 BOOK」は、
新入生に役立てていただきたい情報を集めたものです。

先輩たちからのメッセージや、学生相談室に寄せられた相談を基に作成しました。

何か困った時は、学生相談室があることを思い出してください。

新入生のみなさんが充実した学生生活を過ごせるよう願っています。



目次



はじめに 1

Chapter1 学生の生活ってどんなでしょう? 4

学生生活に慣れていく
やっぱり不安、ちょっとつらいと感じたら学生相談室で相談してみませんか?
今までの新入生からは、こんな相談が来ていました
いろいろな学生がいます
学生相談室はみなさんを応援します
学生相談室「メンタルヘルス講座」

Chapter2 明大生のライフスタイル

～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～ 15

1年生のライフスタイル
1年生のライフスタイル～上級生編～

Chapter3 一人暮らし応援します

～実家暮らしの学生も活用できます!～ 23

食生活
自炊のすすめ
生活費のあれこれ
洗濯
そうじ
安心・安全な暮らしのために
—①帰宅するとき ②家に着いたら ③防犯を意識した習慣・環境づくり
④来訪者に注意しよう ⑤万一、被害に遭ってしまったら
いざ、実行を!



Chapter4 日常に潜む危険

～駅前、街、大学周辺での危険

インターネット・SNSに潜む危険～ 39

春の街は、危険がいっぱい!!
個人情報の悪用
大学の中でも注意が必要です
先輩や友人の紹介から巻き込まれることも…
もしかして自分、つけこまれやすい?
契約を解除するには
インターネット・SNSに潜む危険
失敗との付き合い方

おわりに 52

外部相談機関（明治大学学生相談室ホームページリンク集抜粋） 53

学生相談室の利用方法と場所・連絡先 54

コラム

ブラックバイトに注意! 21

成年年齢が18歳に 38



学生の生活ってどんなでしょう？

学生生活に慣れていく

みなさんは大学入学前に大学生活をどのようにイメージしていましたか？実際、大学の建物の中に足を一步踏み入れて、どんな印象・感想を持ちましたか？まずは、大学で一日を過ごし、自分で雰囲気を感じ、ガイダンス（説明会）での説明を聞いて、少しずつ大学を知り、慣れていきましょう。

4月の初めは、ガイダンス（説明会）の毎日です。ガイダンスでは、学部で学ぶこと、4年間の学習プラン、大学の施設案内や学生生活（サークルなどの課外活動、健康に関すること、奨学金など）の説明があり、少しずつ明治大学のこと、授業のことや大学生活のことが見えてくるでしょう。



また、先輩たちはどのように学生生活を過ごしたのかについて、「Chapter2 明大生のライフスタイル～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～」で紹介しています。

高校と大学の違いは？

いよいよ、授業が始まります。大学の授業は高校までとは大きく変わるので、少し不安ですね。少しずつ慣れていき、不明な点はそのままにしないで、学部事務室や学生相談室などに確認したり、質問しにいきましょう。

高校と大学の違い

授業毎に教室が違う

高校ではほぼ一日同じクラスの人と一緒に授業を受けることが多かったかと思います。

大学で行われる授業では、授業毎に教室が変わります。同じクラスの人とずっと一緒に授業を受けるわけではなく、多くの授業では席も決められていません。ホームルームもありませんので、さまざまな情報を自分で入手する必要があります。

授業時間は 100 分間

高校の授業時間は何分でしたか？50分間くらいの高校が多いと思います。明治大学では、ひとつの時限が100分間です。特に最初は1時限が長く感じ、集中力を持続させることが難しいかもしれません。

履修登録が必要

履修登録とは、この1年間に自分が学ぶ科目を登録する手続きのことです。学部・学科・学年によって、履修する（勉強する）科目が決められているものがありますが、一定の範囲内で自分で科目を選択して学ぶことができます。ガイダンスの内容、便覧やシラバスを参考にしてください。

履修登録前であっても、第1回目の授業で出席をとったり、使用する教材や成績評価の説明をしたりする場合がありますので出席してください。履修登録期間前に登録が必要な科目もありますので、ご注意ください。



やっぱり不安、ちょっとつらいと感じたら 学生相談室で相談してみませんか？

中学校・高校の時のようにすき間なく授業時間に縛られた一日じゃないことは自由を感じるけれど、反対に空いた時間をどう過ごしていいかわからない…。そういった悩みを新学期にはよく聞きます。新しい学生生活に気合いを入れすぎて、疲れていませんか？

そういう時は、学生相談室で相談してみませんか？今の状況をお話しして一緒に考えてみましょう。

スタートのめまぐるしさ

例年、4月のガイダンス期間には、履修についてのガイダンスや、学生生活に関するガイダンスなど多くのガイダンスが行われます。参加が必須になっているものもあれば、希望者だけが参加するものもあります。なかには、資格課程（教職課程、学芸員養成課程、社会教育主事課程、司書課程、司書教諭課程）の科目のように説明会に出席していないと今年度は履修できない場合もあります。

また、履修期間より前でも、学部の一部の科目や学部間共通外国語の抽選科目など、ガイダンス期間中に履修登録が必要な科目もあります。

スタートのめまぐるしさのなかで、「説明会、終わっていた！」「登録期限、過ぎていた！」ということも起きます。その結果「スタートから失敗してしまった」と、大学生生活全体への意欲を失うことになりかねません。

では、どうしていったらいいのか？学生相談室で落ち着いて一緒に話すことで整理することができるかもしれません。



一人暮らしデビュー

大学入学を機に一人暮らしをはじめめる人も多いと思います。わくわくする一人暮らしです。しかし、今まで家族に支えられてきた生活の一切を自分の手で行うことは大変です。中学校・高校までとはシステムがちがう大学生活に適應するだけでも精一杯のところですよ。起きてても食事が準備されているわけではなく、生活に必要なものを揃えて、お金の管理も自分でしなければなりません。

「Chapter3 一人暮らし応援します」の章に一人暮らしに役立つ情報を紹介していますので、参照してください。



群衆のなかでこそ、孤独

新入生を迎えるキャンパスは、多くの学生が集まり大変にぎやかです。中学校・高校まで、クラスの友達と打ち解けるのに時間がかかっていた、気軽に話しかけられないタイプの人は、後ずさりしてしまいそうです。また、はしゃいでいる周囲の新入生たちと同調できない、したくない気持ちになるかもしれません。

気が付くとクラスの中にいくつかのグループができていて、初対面のはずなのに周りの人たちは入学前から SNS ですですにつながっていたみたい、そこに入り損ねてしまった自分は取り返しのない失敗をしたような気持ちになるかもしれません。

今日まだ誰とも話していない。こんなに人はあふれているのに…。新しい環境で心身が疲れている時は孤独がひとときわ辛く感じられるものです。その辛さを話せる相手がいれば、前に向かっていけそう、ということがあります。

こんな時、どうぞ学生相談室をご利用ください。



現在の居場所に納得して前向きに過ごすまで

推薦入試や特別入試で高校3年秋には本学への入学が決定した人がいる一方、大多数の学生は一般入試を経て本学に入学してきました。入学試験による選抜がある以上、必ずしも全員が志望どおりの進路に進めるわけではありません。納得のいく結果ではなかったとしたら、学内ではしゃぐ学生を見ても素直に加わりた気分になれないかもしれません。再受験や他大学・他学部への編入を検討することもあるかもしれません。もし、そのような気持ちでなかなか前に進めないとしたら、その気持ちを学生相談室で話してみませんか？

新たな道に踏み出すこと、今この場所で頑張っていくと決めることなど、納得のいく選択ができるよう、一緒に考えていきましょう。



自己責任のきびしさ

大学に入学するまで、家族や学校は、□うるさく煩わしい存在だったかもしれません。あらゆる情報がホームルームで担任から周知されていた中学校・高校までとちがい、大学ではWEBなどで配信される情報をもとに、自分で選んで適切に手続きすることが求められます。例えば履修登録では、学部便覧などを熟読した上で、必要条件を満たさなければ4年間で卒業ができないということになります。取り返しのつかない場合もありますので、自分の力でやっていくという自立心を持つことが必要です。わからないことがあったら、そのままにせず、まわりに確認したり助けを求めたりすることも責任ある行動と言えます。大学生は社会人への一歩手前です。いよいよ自己責任でやっていく時期が来たのです。

また、自己責任を求められるのは、学内だけではなくありません。学外での無責任な行動は、内容によっては損害賠償を求められたり、刑罰を科されたりします。「学生だから」ということでは許してもらえません。社会を構成する一員であることを自覚して、責任ある行動をしましょう。

2022年4月からは成年年齢が18歳に引き下げになりました。成年になったらどう変わるのか、38ページに詳しく書いていますので、そちらも併せて読んでみてください。

今までの新入生からは、こんな相談が来ていました

- ・何から手をつけていいかわからない。
- ・大学に入学してみたけれど、こんなはずではなかった。
- ・将来やりたいことに、この学部の勉強は役立つのだろうか。
- ・この大学やこの学部が合わないので、変えたい。
- ・編入制度について知りたい。
- ・自分の将来に不安を感じる。



?



- ・時間割編成、履修登録がよくわからない。
- ・どんな科目を勉強すればいいのかわからない。
- ・必修科目というのは全て今年とるのか。
- ・教職科目や法制研究所も全員登録するものか。
- ・教職、留学、学部間共通科目などの申込み期限が過ぎてしまった。
- ・どの窓口と言えばよいのかわからない。

- ・まわりの学生とどうやって話したらいいのか。
- ・友達ができるか心配。
- ・グループに入り損ねてしまって気づいたら一人だった。
- ・洋服や化粧品に自信がなく、周囲が皆都会的にみえて気が引ける。
- ・無理なキャラクターを演じてはしゃぎ過ぎ、疲れてしまった。
- ・集団の中で浮いてしまう。
- ・空気を読めない。発言すると場が凍る。
- ・友人が離れてしまった。



- ・見学だけのつもりだったサークルをやめさせてもらえない。
- ・大学内で勧誘されて参加してみたら、学外の高額なセミナーだった。
- ・対人関係トラブルに巻き込まれた。
- ・交通事故を起こしてしまった。
- ・もしかしてブラックバイトだったかもしれない。

- ・交際相手から束縛されて気が重い。
 - ・ストーカーされているようだ。
 - ・いじめにあっている。
 - ・まわりから噂され、嫌われ、避けられているようだ。
 - ・自分は「普通」とはちがうのではないか。
 - ・自分の性別に違和感がある。
-
- ・なかなか眠れない。そして寝過ごしてしまう。授業中起きていられない。
 - ・眠っても眠っても疲れがとれない。
 - ・他人のいるところで食事ができない。
 - ・一人で食事をしているのを他人に見られると、みじめな気持ちになる。
 - ・食べることでストレス解消しているうちに大量に食べて吐くようになった。
 - ・だるい、しんどい。
 - ・楽しいはずのことが楽しめない。
 - ・不穏な気持ちでざわざわする。
 - ・自分の考えが他人に漏れているような気がする。
-
- ・何度も手を洗わずにはいられない。
 - ・鍵や火元の確認を繰り返しているうちに、結局遅刻してしまう。
 - ・些細なことにいらいらする。
 - ・怒りっぽくなった。
 - ・理由もなく涙が湧いてくるようになった。



…いかがですか？

「先輩たちも同じようなことで心細く思っていたのか。」

「相談室って案外、気軽に利用できるのかも…」

と思ってもらえれば幸いです。

いろいろな学生がいます

明治大学では、さまざまな個性・特性、背景を持った多様な学生が学んでいます。自分は多数派だと思ふ人もいれば、少数派だと思ふ人もいるかも。でも実際には、多数派と少数派はさまざまに重なりあって存在していて、ある状況では多数派に含まれる人も、別の状況では少数派になることがあります。

そして、社会の色々なもの（施設・制度など）は多数派の存在を前提に作られていることが多いため、少数派の人がさまざまな場面で生きづらさを抱えることは少なくありません。これは、少数派の人だけの問題ではなく、全ての人が理解していくことが大切です。理解が不足していると、「多数派の人が普通で、少数派の人は普通じゃない」と勘違いしてしまいます。「普通はこうだよ」「そういう人はここにはいないよね」など悪気のないつもりでも、その場にいる身近な誰かを傷つけたり追い詰めたりする発言を、無自覚にできてしまっていたかも…。一人ひとりが気付き、理解を深め、お互いを尊重していくことが、全ての学生にとって居心地のよい学生生活を送ることにつながるでしょう。例えば、どのような人たちがいるのでしょうか。

◆性の多様性

性にはさまざまな構成要素があり、性的指向（Sexual Orientation 好きになる相手の性）、ジェンダーアイデンティティ（Gender Identity 性自認／性同一性）、性表現



（Gender Expression 自分が表現したい性）、性的特徴（Sex Characteristics 身体的・生物学的特徴が定型的な男・女、定型的ではない特徴を持つ人）など、それぞれの要素の組み合わせは一人ひとり異なります。主な構成要素をその頭文字からSOGIESCと呼びます。これらの要素は流動的な場合もあり、その決定には本人の意思が尊重されなければなりません。

性の在り方は多様です。好きになる相手が同性の場合（Lesbian 女性同性愛者、Gay 男性同性愛者）、両性の場合（Bisexual 両性愛者）、また生物学的性別と異なる性別にアイデンティティを持つ場合（Transgender トランスジェンダー）の各カテゴリの頭文字 LGBT が性的少数者の総称として知られています。このほか、無性愛者（Asexual）、探求中（Questioning）、など多様なカテゴリがあります。なお、打ち明けられた性に関する情報を本人の許可なく他者に話すことはプライバシーの侵害にあたります。共有してよい相手がいるかどうか確認しておくとう安心ですね。

明治大学には、多様な性に関する相談や啓発活動等を行っているレインボーサポートセンターがあります。多様な性に関心のある方は利用してみてください。

◆障がいのある学生

心身の障がいは、気付かれやすいものから気付かれにくいものまでさまざまあり、重複することもあります。どのような障がいがあるのでしょうか。

- ・視覚障がい…盲、ロービジョン（弱視）、色覚障がい、視野欠損など
- ・聴覚障がい…聾、難聴など
- ・肢体不自由…病気やけがなどにより日常生活動作が困難な状態
- ・内部障がい…心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・免疫・肝臓の機能障がいなど
- ・精神障がい…統合失調症、気分障がい、高次脳機能障がい、パニック障がいなど
- ・発達障がい…自閉スペクトラム症、注意欠如多動症、限局性学習症など

同じ障がい名であっても程度や困りごとの内容は実に多様です。障がいの名前だけで相手の状態を決めつけないように気をつけてください。また、現代社会がまだ整備できていない環境を変更・調整することによって、障がいがある人でも日常生活の支障を減らすことができます。それには、先入観にとらわれない周囲の理解と柔軟な対応が欠かせません。なお、授業などで支援を希望する学生の相談窓口としては、所属する学部事務室、障がい学生支援室、学生相談室があります。

そのほかにも、文化・民族・国籍・宗教などさまざまな背景を持つ学生がいます。この世に自分とまったく同じ人は誰一人としていません。共通点だけでなく、違いを理解し、受け入れることは、お互いの人生を豊かにしてくれる貴重な経験となるでしょう。

一方で、違和感や孤立感に苦しみながらも誰にも相談できず、せつかくの学生生活を楽しむことができずにいる人もいるかもしれません。学生相談室では、さまざまな学生の話に耳を傾け、自分に合った学生生活を送るお手伝いをします。

レインボーサポートセンター

<https://www.meiji.ac.jp/campus/rainbowsupportcenter/>

障がい学生支援室

<https://www.meiji.ac.jp/learn-s/ssgg/>



※ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。

「ヘルプマーク／東京都福祉保健局」

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



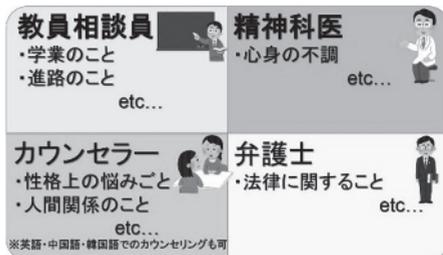
(赤地に白抜き)

学生相談室はみなさんを応援します

学生相談室は全てのキャンパスにあり、学生があらゆることを相談できる場所です。相談だけでなく、学生相談室主催で行事も実施しています。

相談内容

- ◆学業について
- ◆サークル・部活動について
- ◆進路や就職について
- ◆性格・性の悩みについて
- ◆こころの健康について
- ◆対人関係（友人や恋愛関係、家族等）について
- ◆経済的・法律的なことについて
- ◆その他、学生生活全般について



初回はインターカー（初回面談を行う職員）と面談し、相談内容に応じて教員相談員、カウンセラー、精神科医、弁護士が対応します（54 ページ参照）。

そして相談した内容はもちろんのこと、学生相談室へ連絡したことも外部に漏れることはありません。



学生相談室発行リーフレット『学生相談室あんない』では、学生相談室の利用の仕方、場所、連絡先、受付時間などについて紹介しています。

相談室主催行事

学生相談室では、憩いの場や交流の場の提供・心身の健康の保持増進などを目的とした各種行事を対面やオンライン形式で開催しています。是非、参加してください。

学生相談室行事案内 <https://www.meiji.ac.jp/soudan/gyouji2026.html>

（裏表紙に QR コードを記載しています。）

学生相談室「メンタルヘルス講座」

2022 年度から開催している「メンタルヘルス講座」の録画配信を行っています。
お気軽にご視聴ください。

視聴方法：①Oh-o!Meiji ログイン後、「学生相談室」をグループ検索
②「メンタルヘルス講座」のグループトピックから視聴
(Panopto へのサインインが必要になります)



明治大学 視聴料無料

学生相談室

録画配信中

メンタルヘルス講座

学生生活に役立つ講座を受講してQOLを向上させよう！



講座名（開催順）	講師名
難民化のプロセスとメンタルヘルス	鶴川晃氏
自分を傷つけてしまう人のためのガイド	松本俊彦氏
自己理解向上プログラム	高山恵子氏
マイナス思考と上手につきあう認知療法入門	竹田伸也氏
大学生のための双極症（躁うつ病）入門	加藤忠史氏
大学生とADHD（注意欠如多動症）	田中康雄氏
大学生の人権	山下敏雅氏
多様性を学ぶ～マジョリティの特権という視点から～	出口真紀子氏
トラウマと性被害からの回復	齋藤梓氏
人間関係の悩みから楽になる話とマインドフルネス	竹田伸也氏
明大生のための睡眠講座	渥美正彦氏
明大生のための社会保障の話	横山北斗氏
明大生のための強迫症入門	原井宏明氏
明大生のための摂食障がいの話	西園マーハ文氏
先延ばし癖を克服！6つのタイプ別に考える具体的な対策	中島美鈴氏
時間管理ワークショップ	稲田尚子氏
大学生とASD（自閉スペクトラム症）	本田秀夫氏
明大生のための大学生生活マネジメント入門	中島美鈴氏
明大生のためのインターネット・ゲーム依存入門	三原聡子氏

明大生のライフスタイル

～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～

4月10日からは、いよいよ授業が始まります。大学の授業は高校までとは大きく変わるので、少し不安ですね。

“時間割を自分で組むってどうやるの？”

“レポートの課題ってどんなものだろう？”

“単位を取るってどういうこと？”

“サークルにも入ってみたいし、アルバイトも始めたい…

勉強とどうやって両立するんだろう？”



新入生のみなさんの中には、まだまだ大学での生活のイメージがわからない方も多いのではないのでしょうか。

次ページ以降に、昨年度1年生だった先輩たちの学生生活で工夫したことなどについて触れた「1年生のライフスタイル」や、卒業後の進路が決まっている上級生が1年次にどのように学生生活を送っていたかについて書いた「1年生のライフスタイル～上級生編～」を掲載しました。

ぜひ参考にして、自分自身のこれからの学生生活を思い描いてみてください。

また、アルバイトを始めるときに注意したいポイントもコラムにまとめました。併せて参考にしてください。

1年生のライフスタイル

プロフィール



Dさん
情報コミュニケーション学部
1年@和泉
課外活動：体同連ラグビー部
アルバイト：塾講師、リサイクルショップ

◆主体的に行動しよう

私は1年生の夏季休業期間中に、「国際交流」の履修者として、タイ・バンコクへの派遣プログラムに参加しました。私が留学プログラムを知ったきっかけは、履修していた授業で教授が紹介してくださったことでした。応募締め切りが4月中と短く、一緒に参加する友達もいない状況でしたが、自分の興味

や将来の夢を実現させるために必要な一歩だと感じ、思い切って応募しました。現地では語学力だけでなく、異文化の中で自分の意見を伝える力や行動力の大切さを学びました。1年生のうちから留学することは勇気があることだと思いますが、チャンスを待つのではなく、自ら掴みに行くことが重要です！迷ったら自分を信じて挑戦してみてください。

◆自分のやる気を大切に！

時間割を組むときに心掛けたのは「学びたい」と思える授業を優先することです。私は情報コミュニケーション学部に入ったからにはパソコンに強くなりたいと思ったので、情報分野の講義を中心に受講しました。また、授業は無理のないスケジュールにして空きコマは復習や友達と喋る時間にしました。自分がやりたいことを信じて組んだ時間割だからこそ毎日の授業が楽しみになり、学ぶ姿勢も前向きでいられました。

◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限	韓国語AI	English Skills AI			
	韓国語AII	English Skills AII			
2時限	情報倫理		専門情報リテラシー (社会統計)		
		情報検索論	組織論		
3時限	ICTベーシック	基礎ゼミナール	韓国語BI		English Skills BI
	ICTWebページ作成	基礎ゼミナール	韓国語BII		English Skills BII
4時限		科学リテラシー			
		音楽論			小集団コミュニケーション
5時限		クリエイティブ・ コミュニケーション			
6時限		環境生物学			
		脳科学			

通年集中：国際交流

春学期集中：情報コミュニケーション学入門A、心理学A、生命論A

秋学期集中：情報コミュニケーション学入門B、心理学B、生命論B

※ 黒字：必修科目、網掛け：選択必修、紫字：選択科目

プロフィール

〇さん

法学部1年@和泉

課外活動：法学会、

アニメ・声優研究会

アルバイト：飲食店



◆交友関係を広げて不安を取り払おう！

私は、上京して一人暮らしを始めました。最初のうちは新しい環境に対する不安な気持ちも大きかったです。しかし、同じ授業に出席している人と仲良くなったり、サークルやアルバイト先で交友関係を広げたりすることによって、その不安も徐々に解消していき

ました。誰でも最初のうちは少なからず不安を持っているものだと思います。なので、恐れずに近くにいる人に話しかけてみるのが重要です。大学生としての新生活を素晴らしいものとするためにも、ぜひとも自分から積極的に交友関係を広げることを心がけてほしいと思います。

◆必修科目を中心に興味のある授業の選択を

私の在籍する法学部は必修科目が他学部と比べても多い傾向があります。そのため、必修と被らない範囲で最大限自分の興味のある選択科目をとれるように履修登録をしました。また、興味のある授業が水曜日に集中していたため、木曜日と金曜日の授業を極力減らすことで、空いた時間をアルバイトなどに充てられるように工夫しました。自分の興味を優先しつつ、学外での活動についても考えながら履修登録をするとよいと思います。

◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限			法律リテラシー		憲法(人権)I
			スポーツと社会B (スポーツ公共論)		憲法(人権)II
2時限	English AI	民法(総則)I	English BI		哲学I
	English AII	民法(総則)II	English BII		
3時限	刑法(総論)I	初級中国語AI		初級中国語BI	法・情報・社会A
	刑法(総論)II	初級中国語AII		初級中国語BII	法・情報・社会B
4時限	法学部生のための日本語I	基礎運動実習I	映像リテラシーI		
	法学部生のための日本語II	基礎運動実習II	映像リテラシーII		
5時限			法と言語I		
			法と言語II		

※ 黒字：必修科目、網掛け：選択必修、紫字：選択科目

プロフィール



Uさん

総合数理学部1年@中野
アルバイト：弁当屋

◆安心して、あなたらしい大学生活を

大学生になり、アルバイトや課外活動などさまざまなことを頑張ろうと思っていましたが、慣れない一人暮らしや新生活の影響で精神的に落ち込むことがありました。そんなとき、学生相談室を訪ねてカウンセリングを受けたり、医師を紹介してもら

らったりすることで、心身のサポートを受けることができました。一人暮らしで頼れる大人がいなかった私にとって、学生相談室の存在はとても心強いものでした。明治大学には困ったときに相談できる環境が整っています。悩んだときは一人で抱え込まず、大学のサポートを頼ってみてください。私は相談室のおかげで、今では楽しく大学生活を送っています。

◆無理せず！

総合数理学部では必修科目が多いため、時間割を組む際にそれほど苦勞することはありませんでした。また、時間割は一度講義を受けてからでも変更が可能なので、気になる授業があれば一度受けてみてから考えるのもおすすめです。

1年生のうちに上限いっぱい単位を取る人もいますが、私は一つひとつの授業で良い成績を取ることを大切にしていたので、あえて少なめに履修しました。

もちろん、フル単を目指すのも良いと思いますが、1年生の春学期は新生活に慣れるだけでも想像以上に大変です。無理をせず、自分のペースで時間割を組むのが一番だと思います。

◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限				線形代数I	総合数理概論
				線形代数II	
2時限	EnglishIA		EnglishIC		微積分I
	EnglishIB	基本情報技術I	EnglishID		微積分II
3時限	プログラミング演習I	芸術史A	先端メディアサイエンス概論		アカデミックリテラシー
	プログラミング演習II	メディア基礎実験	心理学B		数学基礎演習
4時限	プログラミング演習I	心理学A	先端メディアサイエンス概論		総合数理ゼミナール
	プログラミング演習II	メディア基礎実験			先端メディアゼミナールI
5時限					
		コンテンツ・エンタテインメント概論			

※ 黒字：必修科目、紫字：選択科目

1年生のライフスタイル～上級生編～

プロフィール



Nさん (大学院進学予定)
理工学部4年@生田
課外活動：サッカー
アルバイト：飲食店

◆まずは目の前のことから

入学当初から明治大学の大学院進学を視野に入れつつも、まずは日々の授業や課題に丁寧に取り組むことを心がけました。専門的な内容よりも、まずは基礎を確実に身につけることが重要だと感じ、講義で扱う内容を一つひとつ理解し、自分の言葉で

説明できるまで復習しました。また、選択科目では幅広い単元の授業を選ぶことで、自分の興味や得意分野を見極めることができ、結果として将来の研究室選びの幅を広げることに繋がりました。レポートや課題も計画的に取り組む習慣を身につけ、学期末には振り返りを行い、理解不足の部分を補うよう努めました。こうした積み重ねにより、基礎学力と学ぶ姿勢を確立し、将来の研究に向けた自律的な学びの力を養うことができました。

◆平日は勉強、休日はリフレッシュ

1年次は大学生活に慣れながら、授業中心の生活リズムを整えることを意識しました。平日は1限から講義が入る日が多く、とにかく授業や課題で忙しかったです。土日に課題を持ち越さないために、空き時間にはその日の課題に早めに取り組むことにより効率的に学習を進めました。特に内容の難しいレポートは、同じ授業を受けている友人と放課後に集まり、意見を出し合いながらその日のうちに終わらせるようにしていました。これにより理解が深まり、課題に追われることも少なくなりました。夕方以降は大学の図書館や自宅で、復習や残った課題を進め、一日の学びを整理する時間を確保しました。休日はアルバイトや趣味の時間にあてて気分をリフレッシュし、勉強とのメリハリをつけることで心身のバランスを保ちました。こうした習慣を通して、継続的に学ぶ姿勢を身につけることができました。

◆一週間の生活パターン (1年次)

	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	
月	授業	授業	自由時間	授業	授業	自由時間	
火	自由時間	授業	自由時間	授業	授業	自由時間	
水	授業	授業	自由時間	授業	授業	授業	自由時間
木	授業	授業	自由時間	授業	自由時間		
金	自由時間	授業	自由時間		授業	アルバイト	
土	自由時間						
日	アルバイト						

プロフィール

Sさん

(公務員(警察官)内定)

政治経済学部4年@駿河台

課外活動：書道研究部、
地元の剣道道場

アルバイト：コンビニ、
キャンプ場スタッフ



◆メリハリを意識して自分の進路にあった選択を

「公務員試験勉強はいつから始めればいい?」と疑問に思う方が多いと思います。私は、1、2年次は試験勉強というより、学部の講義を集中して受講し、その傍らアルバイトやサークル活動等に取り組む生活を送っていました。もちろん、国家公務員等を志し、1、2年次から行政研究所に

て筆記試験の基礎を勉強していた友人もいますが、私はメリハリある生活習慣の定着や面接試験で活用できる課外活動の経験ができたことで、後の試験対策に活かすことが出来ました。そして、3年次より公務員学内講座を受講して本格的に試験対策を始め、軽い運動などの息抜きも取り入れながらメリハリを意識し、講義前等の時間を有効活用することを徹底しました。その結果、十分な学習時間を確保し、日々の成長と自信につなげることができました。

◆時間の使い方次第で無限の可能性

私は平日の講義の他に、課外活動としてアルバイト、大学書道研究部の活動、地元での剣道の稽古に取り組んでいました。その中で意識していたのは、「平日の講義がない時間をどう使うか」です。講義前や空きコマの時間を活用して講義の課題などに取り組んだことで、休日は課外活動や友人との予定、趣味を楽しむ時間に充てることが出来ました。また、私はかなり変わった性格…だと思いますが、朝型人間なのを活かし、コンビニの早朝シフト(5時~9時)に入ったことでその後の1日を自由に使うことが出来ました。「1年次は勉強と課外活動、遊びを両立させるのは難しい?」と不安に思う方がいると思いますが、私は充実した生活を送ることが出来ました。ただ一点、学期末は定期試験対策や、レポート課題等に取り組まなければならないため、課外活動を調整して万全の体制で臨みました。

◆一週間の生活パターン(1年次)

	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	
月	自習		昼休憩	授業	授業	サークル	自由時間
火	授業	授業	昼休憩	授業	授業	自由時間	自習
水	授業	授業	昼休憩	自習	自由時間		地元で剣道稽古
木	授業	授業	昼休憩	授業	授業	サークル	自由時間
金	アルバイト ※5時~9時	自由時間			授業	自由時間	自習
土	アルバイト ※5時~13時			自由時間			稽古
日	アルバイト			自由時間			自習

ブラックバイトに注意！

大学生になってアルバイトを始めることを考えている新入生もいるのではないのでしょうか。

アルバイトと言っても様々な仕事があり、中には「ブラックバイト」と呼ばれるような、学生の無知や立場の弱さにつけ込み、違法な働き方をするアルバイトがあります。適切な給与が支払われなかったり、長い拘束時間で学業に支障をきたしたりするケースもあります。ブラックバイトにつかまらないようにするためにどんな点に注意をしたらいいのか、ポイントを確認しておきましょう。

アルバイトを始める前のチェックポイント

- 「労働条件通知書」をもらえるか
 - ➔アルバイトでも労働条件通知書をもらえることが法律で定められています。「ください」と言ってももらえないアルバイト先はアウト！後々のトラブルが起きたときに備えて必ずもらうようにしましょう。
- 求人票と労働条件通知書の労働条件が異なっていないか
 - ➔求人票はプリントアウトやスクリーンショットをとっておきましょう。
- 契約の形態が「労働契約」や「雇用契約」になっているか
 - ➔「業務委託契約」「請負契約」は要注意！労働法による保護の対象外になってしまう可能性があります。
- 最低賃金を下回っていないか
 - ➔特に塾講師などのアルバイトにおいて、コマ給のみが記載されている場合、勤務時間で割ると最低賃金を下回るケースも。



参考：「学習塾における講師等の労働条件の確保・改善のポイント」（厚生労働省神奈川労働局作成）

アルバイトを始めた後のチェックポイント

- 研修期間中も給料が支払われているか
 - ➔研修中であっても最低賃金以上の給料がもらえます。
- 給料から不当な罰金や商品代が天引きされていないか
 - ➔過失で割った食器代、売れ残ったクリスマスケーキの買取り代金の天引きは違法です。
- 残業が発生した場合残業代は支払われているか
 - ➔アルバイトでも残業代はもらえます。また、1日8時間または週40時間以上働いた場合、22時以降に勤務した場合は割増賃金ももらえます。
- 休憩時間が適切に与えられているか
 - ➔勤務が6時間を超える場合は45分、8時間を超える場合は1時間の休憩をもらえます。



こんな時はどうする？

- アルバイト中にけがをした！
 - ➔仕事が原因で生じたけがや病気には、アルバイトであっても労災保険が使えます。
- アルバイトを辞めるなら代わりを探せと言われた！
 - ➔アルバイトの代わりを探すのは雇用主の仕事です。あなたが探す必要はありません。
- 契約期間中は辞められないと言われた！
 - ➔契約期間中でも「やむを得ない事由」があれば辞められます。労働条件と実際が異なっていたり、無理なシフトを強要されたりなどといった場合は契約期間中でも辞められます。
- 自分が辞めたら迷惑が掛かる…。
 - ➔ブラックバイトは学生の善意・やりがいを搾取して利用するのが手口です。辞めても問題ありません。

どこに相談したらいいの？

自分のアルバイト先がブラックかもしれない…、アルバイトを辞めたいのに辞められない、アルバイトが忙しすぎて学業が疎かになってしまっている、など困ったことがあったら、一人で悩まずに相談しましょう。

相談内容に応じて、

- 労働基準監督署（法律違反に対処してくれる役所）
- ブラックバイトユニオンなど（一人でもアルバイトでも加入できる労働組合）
- 法テラスや弁護士会の無料労働相談

といった、外部の機関を利用することが出来ます。

相談に行く時には証拠が重要になります。働いた時間の記録（タイムカードやメモなど）はきちんと残しておきましょう。



どこに、どんなふうに相談したらいいかわからない場合は、ぜひ学生相談室を利用してください。相談員として弁護士がお話を伺い、解決に向けたアドバイスをすることが出来ます。

(参考) ブラックバイトユニオン ブラックバイトとは

<https://blackarbeit-union.com/aboutUs/aboutBlackarbeit/index.html>

(2026/1/13 アクセス)

一人暮らし応援します ～実家暮らしの学生も活用できます！～

食生活

健康的に生き、元気に学生生活を送っていくには、なんといっても食事が大切です。栄養バランスが崩れると風邪を引きやすくなったり、骨や筋肉が弱ったり、生活習慣病予備軍になる可能性もあります。さらにカルシウム不足はイライラの原因といわれています。食事は毎日のことです。自炊にもぜひ挑戦してみましょう。



主食、主菜、副菜を意識しましょう

望ましい食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろうことです。「主食」とは、ご飯やパン、麺類（炭水化物の供給源）です。「主菜」はメインのおかずで、材料にお肉やお魚、卵や大豆が使われた料理（たんぱく質源）です。「副菜」は、主に野菜やキノコ、いもや海藻類などが使われる小鉢やお味噌汁で、ビタミンやミネラルの供給源になります。これらがそろうと、望ましい食事となります。

少しずつつくることに慣れてきたら、栄養バランスも考慮してみましょう。最初は難しいので、野菜ジュースやサプリメントで補給するのもお勧めです。



(参考) 「食事バランスガイド／農林水産省」

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ (2026/1/13 アクセス)

みなさんは本当に太っていますか？

「自分は太っている」「もっと痩せなきゃ」と思っている人、いませんか。

みなさんは多かれ少なかれ自分の容姿で気になるところがあるでしょう。中にはモデルのように痩せた方がよいと思っている人もいます。でも、みなさんは本当に太っているのでしょうか？身長から見た体重の割合を示す体格指数として、「BMI」があります。手軽にわかる肥満度の目安なのでぜひチェックしてみましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

BMI が 25 以上は肥満、25 未満～18.5 は適正、18.5 未満はやせ気味と判断されます。



無理なダイエットによる栄養素不足が原因で、女性は無月経や月経異常となり、その結果、不妊や低体重の赤ちゃんの出産につながる可能性があります。筋力低下や肌荒れ、貧血のほか、将来の骨粗しょう症といった健康障害のリスクが高まります。適正な体重を維持するようバランス良い食生活を心がけましょう。

過度な体重の増減やダイエットの方法など、困っていることや心配があれば、気軽に学生相談室または診療所を訪ねてみてください。一緒にその状況を確認しましょう。



学内診療所

和泉キャンパス 第一校舎 2 階
生田キャンパス 中央校舎 2 階
中野キャンパス 低層棟 3 階
駿河台キャンパス 大学会館 2 階

(参考) 「TOKYO#女子けんこう部」

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu/shokuseikatsu/>

(2026/1/13 アクセス)

自炊のすすめ

調理器具・調味料を揃えてみましょう



さて、自炊をしようとして心に決めてキッチンに行っても道具が…やっぱりある程度の調理器具（鍋、フライパンなど）がほしいですね。そこで、まず初めは、基本的な調理器具や調味料（塩、砂糖など）を少しだけ揃えてみて、徐々に増やしていきましょう。100円ショップの商品も充実していますよ。

下手でも料理を作ってみましょう

一人暮らしをはじめめる4月はとても忙しい時期です。まずは、できることから始めてみましょう。

ステップ1 : ご飯を炊くだけ。お惣菜はスーパーで購入する。

炊飯器だけは事前に購入しましょう。お惣菜は、閉店間際のスーパーで安くすることもできます。また、スーパーでは、冷凍食品が割引になるセールもあります。冷凍のお惣菜を購入しておく、いつでも使えるので便利です。

ステップ2 : お味噌汁をつくってみる。

お味噌汁の具は、保存の効く乾燥わかめなどを常備すると便利です。

ステップ3 : おかずをつくる。

つくり方は書店の料理本を購入する手もありますが、インターネット上でも見られますので、参考にして作ってみましょう！おいしい一品ができあがった時の感動はひとしおです！

無料レシピサイト

cookpad <https://cookpad.com/>

kurashiru <https://www.kurashiru.com/>

DELISH KITCHEN <https://delishkitchen.tv/>

みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/> 他



自炊のコツ

全て手作りでなくてもよいのです。無理をしないことが大切です。次のとおり、マイペースに自炊を楽しみましょう。

- * まずは自炊に慣れること。
- * ヘタでも毎日やっていると、自然とできるようになる。
- * 週に 2~3 回から始めよう。
- * 完璧を目指すあまり、挫折しないように。
- * まとめてつくって使い回す。
- * カット野菜を利用する。
- * 市販品をうまく取り入れる。



(例) インスタントラーメンに卵やわかめを入れる。

レトルトカレーには野菜の付け合せを添える。

納豆・もずく・豆腐などの市販品はそのまま一品料理として。

作ったおかずや野菜は冷凍しましょう

一回にまとめてつくって、冷凍保存しておくとういものをまとめてみました。冷凍しても永久保存ではありません。なるべく早く食べ切りましょう。

ごはん

ごはんを炊く時は一度に沢山炊いて茶碗一杯分ずつ冷凍保存する。



パン類

すぐに食べないものは冷凍用ポリ袋に入れ冷凍。凍ったままオーブントースターに入れ焼く。または室温で自然解凍。

うどん

袋のまま冷凍用ポリ袋に入れて冷凍。凍ったまま沸騰したお湯に入れ温める。

肉類

多めに買って、少しずつ小分けにして冷凍すると便利で経済的。選ぶ時は、弾力があって色ツヤのよいものを。

おかず・その他

ハンバーグ、カレー、煮物、油揚げ、納豆、ウインナーなど。



野菜

トマト、きのこ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ほうれん草、ブロッコリーなど。

生活費のあれこれ

今までは親元で生活していたから、自分のおこづかいのことだけを考えていればよかったかもしれませんが、これからの生活ではそうはいきません。自由に使えるおこづかいは「収入－生活費」で残った分ということをよく頭に入れておきましょう。

おおまかな収支計画を立てましょう

自分なりの方法でいいので、1ヶ月の収入（実家からの仕送り、奨学金、アルバイト代）と支出（家賃、水道光熱費、携帯電話料金など毎月ほぼ決まっている金額と、食費や衣服費などそのほかに必要な生活費）を書き出してみましょう。

使ったお金の記録をつけましょう

使ったお金をおこづかい帳や家計簿に記録するとわかりやすいですが、それがちょっと面倒と思ったら、スマートフォンで入力できるアプリも便利です。また、レシートを撮影するだけで自動入力できるアプリもあります。

自分専用の口座を持ちましょう

大学入学までにすでに持っている人や、一人暮らしをはじめるとあたって銀行などの口座を開いた人も多いでしょう。その口座で光熱費の引き落としやおこづかいの引き出し、アルバイトの給与振込などまとめておくとお金の管理がしやすいです。

クレジットカードやあと払いサービスの利用に気をつけましょう

クレジットカードやあと払いサービス（スマートフォンのキャリア決済やツケ払いなど）は手元に現金がなくても買い物ができるため、自分がどれくらいお金を遣っているのかわからず、ついつい遣いすぎて支払えない額にまで借入れが膨らんでいることもあります。

月の利用額の上限を設定する、一定額を超えたら通知が来るサービスを利用する、分割払いは利用しない（特にリボ払い）、ショッピング利用だけでキャッシング利用はしないなど、遣いすぎないようにする工夫をしましょう。

洗濯

洗濯表示をよく確認しましょう

洋服の裏のタグに洗濯の絵表示が書かれています。その衣料に合った洗濯、お手入れ方法を示した大切な案内ですので、確認してから洗いましょう。

おうちでおしゃれ着洗いを

頻繁に着るセーターなどは、おしゃれ着用洗剤（衣類用中性洗剤）を使い、手洗いや洗濯機の「ドライコース」で洗濯をすることができます。自宅で洗濯をすることにより、クリーニング代の節約になります。ただし、クリーニング店に任せただけのほうがよいものもありますので、洗濯表示マークはしっかり確認してください。

そうじ

気合いを入れて掃除するとピッカピカになるけど、そう毎回はやってられない。そんな人には、その場で用事をしながらする「ながら掃除」がお勧めです。

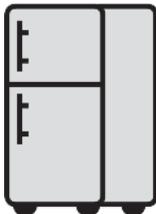
トイレ

トイレに入ったついでに、さっとトイレトペーパーで一拭きするだけでOK。100円ショップでも売っているトイレシートで拭けばよりきれいになります。それから気になるのが便器の中の輪っか。夜、一日の終わりに使用した後、トイレブラシをくるっと一回ししておきましょう。

お風呂・洗面台

お風呂から出る時に壁をさっとシャワーで流すだけで、飛んだシャンプーや石けんカスの汚れが付きにくくなります。忘れがちなのが、排水口。2週間に1回はチェックして、ごみを取り除きましょう。歯を磨きながら、洗面台まわりをさっと一拭き。

キッチン



コンロまわりは使ったあとの一拭きが大切です。油や食材がどうしても飛び散ります。そのままにしておくと、見栄えも良くないし、不衛生になり、料理をする気がなくなりますよね。

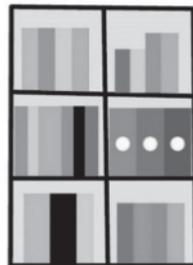
冷蔵庫の中は週に1回は全部確認しましょう。消費期限が近づいたものが入っているかも。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限(best-before)。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限(use-by date)。
開封後	開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。	

部屋

しまう場所を決め、「使ったらしまう」ようにしましょう。

例えば、本は本棚に、文房具は所定の場所に…これだけでも部屋はすっきりします。しかし、洋服についてはその都度しまうのは面倒だったりするので、すぐにまた着る服を一時保管する場所を用意しましょう。そして、思い立ったら片付けましょう。



安心・安全な暮らしのために

今の時代、どんな時でも用心するに越したことはありません。あまり神経質になりすぎる必要はないけれど、ちょっとした注意、習慣により、安全に暮らすことができます。

犯罪、勧誘、災害などから自分自身の身を守るためにどのようなことに注意したらよいか一緒に確認してみましょう。

①帰宅するとき

帰宅途中に後をつけられ、玄関で襲われるという犯罪被害があるようです。

犯罪に遭わないようにするため、どのようなことに注意したらよいか、以下に防犯対策を挙げました。ちょっとした注意で犯罪に巻き込まれずに済むこともあります。確認してみましょう。

- 夜道を歩くときは、人通りの多い道や明るい道を選ぶようにする。
- 「スマートフォンを使用しながら」、「音楽を聴きながら」などの「ながら」歩きは、周囲の状況がわかりにくくなるのでやめる。
- 後をつけられているなど不安に思うことがあるときは、近くのコンビニエンスストアなどに逃げ込み助けを求めるとか、110番通報する。
- エレベーターに乗る際は、周囲に不審な人がいないか確認し、見知らぬ人と一緒に乗らないようにする。見知らぬ人と一緒になってしまったら、エレベーター内のベルのボタンを押せる場所に立つ。
- 防犯ブザーを持ち歩く。



防犯ブザー

②家に着いたら

玄関扉の前まで来るとホッと、気が緩みますが、そこを狙っている人がいるかもしれません。家に帰っても、気をつけなければいけないことがあります。

- 自分の部屋に入るときは、周りに人がいないか確認した後に素早く玄関に入る。
「ただいま」など大きな声を出しながら鍵を開けるのもひとつの方法。
- 玄関に入ったら、すぐに鍵をかける。
- ごみ出しや部屋から離れて郵便物を取りに行く時も、鍵をかける。
- 2階以上の部屋、格子のある浴室、トイレなどの小さな窓も施錠を確認する。



東京都での被害事例

- コンビニエンスストアでの買い物から帰宅して玄関を開けたところ、後ろからからだを触られた。
- 同じエレベーターに乗っていた男に後をつけられ鞆から鍵を出そうとしていたところ、後ろから抱きつかれた。
- 自宅のドアに施錠しないまま就寝してしまったところ、目を覚ますと近くに男が立っていた。

〔痴漢等の性犯罪被害防止対策／警視庁〕

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/higai/koramu2/koramu8.html>

(2026/1/13 アクセス)

③防犯を意識した習慣・環境づくり

安心・安全な生活を送るため、日ごろから防犯を意識し習慣化することによって、危険から自分自身を守ることができます。少し費用はかかっても、防犯のための環境づくりにも取り組んでみてはいかがでしょうか。



- 外出時だけでなく、在宅時も鍵をかける。玄関を出入りした時は必ず鍵をかける。
- 来訪者に対しては、相手を確認後にドアを開ける。ドアは、ドアチェーンをかけたまま開けるようにする。
- 郵便受けに郵便物、新聞等を溜めないようにする。特に実家への帰省などで長期間留守にするときなどは注意する。
- 女性の一人暮らしであることを知られないために、洗濯物（特に下着）は外に干さないようにする。
- カーテンは女性が住んでいることがわかるような色やデザインのもの（ピンク色や花柄など）は避け、昼も夜も部屋の中が見えないような機能のカーテン（遮像カーテン）にする。
- 表札や郵便受けに記載するのは、名字だけにする。
- 防犯ブザーを購入し、持ち歩く。
- もしもの時に備えて、あらかじめ警察・交番などの場所、連絡先を控えておく。



④ 来訪者に注意しよう

在宅時に来訪者があった時には、決してすぐにドアを開けないでください。ドアスコープ（ドアについている覗き窓）で確認し、インターホンで「誰か」「どんな用件か」を確認しましょう。用件が自分に必要ない場合は、「必要がない」ことをはっきり伝えて、断りましょう。ドアを開ける場合でも、必ずドアチェーンをかけたままで開けるようにしましょう。

自分の部屋にドアスコープやドアチェーンが付いていない場合は、大家さん・管理人・不動産会社に相談をしてみてください。

宅配便が届いたら

宅配便の人には、「誰からの荷物か」確認しましょう。実家から送られたものや自分で注文した商品など自分宛のものであることが確認できたら、ドアチェーンをかけたままで、受領のサインをしましょう。（希望すれば受領印やサインを省略し、宅配便の人と対面でやりとりせずに済む場合もあります。インターホンやドア越しにその旨伝えましょう。また、登録によりスマートフォンに事前に配送の通知をするサービスを行っている宅配業者もありますので、これを利用することで事前に荷物が届くことを把握することも出来ます。）荷物はドアの前に置いてもらうよう伝え、宅配便の人が帰ってからドアを開け、周囲を確認してから、荷物を中に入れます。

慎重すぎると思うかもしれませんが、でもこれが万一、あなたを狙って来訪した人だったら…。防犯上、ドアチェーンをかけたまま対応するのは、いまや、決して失礼ではありません。宅配業者を装った者が自宅に侵入し、金品を奪うという事件が大きく報道されました。決して他人事ではありません。「自分の身は自分で守る」を心がけましょう。



インターネット契約勧誘などが来たら

在宅中にインターネット接続回線や新聞契約などの勧誘を受けることがあるかもしれません。勧誘に関わるトラブルを回避するため、心構えと自分の意思をはっきり相手に伝えることが大切になります。

前ページに記載しているように、来訪した人を確認し、自分に必要がない用件であれば、「必要がない」とはっきり断りましょう。

契約を検討する場合でも、すぐに返事をせず、契約内容などをきちんと確認するようにしてください。契約してしまった場合でも、契約内容を明らかにする書面を受け取ってから8日以内であれば、無条件で申込の撤回（クーリング・オフ）をすることができます。「Chapter4 日常に潜む危険」(39ページ以降)の章を参照し、詳しくは国民生活センターのホームページなどで確認しましょう。

インターネット回線契約等の勧誘は、電話でされることもあるので注意してください。



新聞購読したいとき

購読開始後に購読を中止したくなる場合もあるので、契約するにしても短い単位（3ヶ月）で契約し、新聞が必要か確認してみましょう。

大学の図書館では、全国紙、地方紙など複数の新聞を閲覧できます。

顔見知りでも

予期せぬ来訪者ばかりが犯罪に結びつくとは限りません。例えば、性犯罪が発生する場所として、強制わいせつは屋外で、強制性交は住居内で多く認知されています。そして、住居内のうち、自宅の件数は多く、このうち、顔見知りからの被害は、高い割合を占めていると考えられています。友人を疑うというわけではありませんが、部屋には家族以外は入れないくらいの慎重さも必要です。そして、恋人同士でも、同意のない性行為は性暴力・性被害になります。また、2023年7月に「不同意わいせつ罪」、「不同意性交等罪」、が施行されたことに伴い、婚姻、恋人関係の有無にかかわらず、相手が同意していない、または拒否できない状況に追い込み、行為に及んだ場合は罪に問えるようになりました。

⑤万一、被害に遭ってしまったら

性被害に遭ったら

もし、被害に遭ってしまったら、とても傷つき、不安になり、どうしたらいいか戸惑うことでしょう。ですが、被害に遭ったあなたは悪くありません。あなたが望まなかった性的な行為は性暴力で、悪いのは加害者なのです。決して自分を責めないでください。相談するのは勇気のいることでしょう。人に話せるようになるまで時間がかかるかもしれませんが、それでも、一人で悩まずになるべく早く警察署の「生活安全課」や「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」に連絡してみてください。警察に連絡しづらい場合は、直接病院（できれば産婦人科）に行ってください。病院では診察し、ケガの処置や性感染症の検査などをします（この診察が後で裁判を行う際の証拠になります。なお、この診察記録は本人の了承や令状なしに使用されることはありません）。望まない妊娠回避のために72時間以内に受診しましょう。また、被害者は女性ばかりとは限りません。男性も被害に遭ってしまったら、ぜひ相談してください。なお、性暴力被害に関する外部の電話相談窓口について、53ページに掲載していますので参照してください。

これって暴力？

DVとは、近い間柄の相手から暴力を振るわれることですが、その中でも恋人から受ける暴力を「デートDV」と言います。現在、あなたは身近な交際相手との関係で困っていませんか？学生相談室だけでなく、外部の相談機関でも相談できます（53ページ参照）。

空き巣に入られてしまったら

空き巣が入った部屋を見たら、思わずパニックになってしまいがちですが、まずは落ち着いて警察を呼びましょう。部屋のものには触ってはいけません。警察が来るまで部屋の外にいてください。部屋の中で犯人とはちあわせする危険を避けるためです。

大家さん・管理人・不動産管理会社にも連絡します。今後の防犯を考えて、鍵の交換が必要になることがあります。

また、加入している火災保険に盗難の保障が付いているか、確認しましょう。

通帳・キャッシュカードやクレジットカードを紛失&盗まれたら

すぐに銀行へ連絡をします。中には 24 時間受付をしている専用ダイヤルもありますので、あらかじめ電話番号を確認しておきましょう。また、印鑑も無くなっていないか確認しましょう。

クレジットカードも同様に、クレジット会社に連絡をいれましょう。なお、カード裏面にサインをしていないと、悪用されても補償されないことがあります。必ずサインしておきましょう。



スマートフォンを紛失&盗まれたら

スマートフォンであれば、契約している会社に連絡し、すぐに利用を一時中断しましょう。手続きは、パソコン、電話などで行えますので、調べておきましょう。

個人情報の管理の大切さ

もし、あなたの個人情報が盗まれると…。さらに被害が広がる可能性があります。たとえば、通帳やカードが盗まれ、さらに暗証番号も判ってしまうと、預金口座からお金が引き出されるだけでなく、架空の口座作成や、キャッシュローンの契約をされてしまうこともあります。また、紛失した携帯電話に登録されている電話番号やアドレスを第三者が悪用して、友人・知人にまで被害が及ぶ危険性があります。そのため、通帳と印鑑は別の場所に保管する（でも、保管した場所は忘れずに！）、暗証番号は他人に知られないようにする、または時々変更するようにしましょう。

また、自分が捨てたごみから情報が漏れることもあります。宛名が書かれた郵便物、公共料金やクレジットカードの明細書、名簿などは細かく切り刻んでから捨てましょう。ごみ袋もビニール袋1枚ではなく、二重にしたり、ビニール袋の中に要らない紙を入れるなど、ごみが丸見えにならないよう捨てることも大切です。

いざ、実行を！

Chapter3 では、一人暮らしの人、そして実家暮らしの人にも、ちょっとした生活のヒントになるようなことをまとめてみました。

前半には、食生活、生活費、洗濯、そうじなど日常生活についてのヒントが書かれています。少しずつ実行してみてください。そして後半では「気を付けて」「注意して」などと書かれていて、ちょっと怖いなど不安に思わせてしまったかもしれません。でも、本当に怖いと思う場面に遭わないように、という思いから、防犯について触れました。みなさんに安心な毎日を過ごしてほしいからです。「自分の健康、安全は日々の心掛けから」ということを意識して、充実した大学生活を過ごしてくださいね。

(参考)

「被害にあわないために／警視庁」

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/higai/>

「暮らしの安全情報／神奈川県警」

<https://www.police.pref.kanagawa.jp/kurashi/>

(2026/1/13 アクセス)



成年年齢が 18 歳に

2022 年 4 月から成年年齢が 18 歳に引き下がりました。成年になると、売買・賃貸借・雇用などあらゆる契約を保護者の同意を得なくても自分の判断で行えるようになります。例えば携帯電話を契約する、一人暮らしの部屋を借りる、クレジットカードをつくる、ローンを組むといった契約です。また、10 年有効のパスポートを取得したり、公認会計士や司法書士、行政書士などの資格の登録をしたりすることもできるようになります。一見自由にできることが増えていいことばかりのように思えますが、少し注意が必要です。

未成年者は親の同意を得ずに契約をした場合、民法で定められた「未成年者取消権」によってその契約を取り消すことができますが、成年になってから契約した場合、これを行使できなくなります。自由に契約を結べる一方で、結んだ契約に対して自分で責任を負わなければいけないということです。

契約には様々なルールがあり、そうした知識がないまま、安易に契約を交わすとトラブルに巻き込まれる可能性があります。特に、社会経験に乏しく、保護がなくなったばかりの成年を狙い打ちにする悪質な業者もいるので注意が必要です。

39 ページ以降の「Chapter4 日常に潜む危険」では大学や街に潜む、契約トラブルの事例などを紹介していますので、そちらも併せて読んでみてください。

なお、喫煙・飲酒・公営ギャンブルなどはこれまでどおり 20 歳になるまでは法律で禁止されています。

(参考)

「政府広報オンライン 18歳から“大人”に！成年年齢引き下げで変わること、変わらないこと」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201808/2.html> (2026/1/13 アクセス)

「法務省リーフレット 18歳を迎える君へ」

<https://www.moj.go.jp/content/001378701.pdf> (2026/1/13 アクセス)

日常に潜む危険

～駅前、街、大学周辺での危険
インターネット・SNSに潜む危険～

春の街は、危険がいっぱい!!

駅前で、街で、大学周辺でいろいろな人に声をかけられませんでしたか？ニコニコと親しげで、親切そうで断りにくい雰囲気。

でも、その中には新入生のみなさんを「カモ」として虎視眈々と狙っている人たちが、まちがいなく存在しています。

ついていけないことが何よりです。

でも、巻き込まれてしまったら、その後、どうすればいいのでしょうか？誰に相談したらいいのでしょうか？

大学のなかにも相談機関があり、全キャンパスに学生相談室が設置されています。こういった場合の相談窓口のひとつです。54 ページに学生相談室の連絡先を掲載しています。

Q. なぜついていけないほうがいいのか？話をきいてから断れば済むんじゃないの？

A. 連れて行かれてから断るのは困難です。

そのような場では、役割分担をしていて、誘うのはおとなしそうな若い人、契約を迫るのは怖いベテランということが多いのです。応接室の奥に座らせ、立ちふさがるように人が立つなど、とても席を立てない状況にしておいて長時間にわたり契約を勧めてきます。相手は、「ああ言えばこう返す」その道のプロ。このままでは帰してもらえない…と購入の意図もないのに高額な契約をさせられたり、入会するつもりもない団体に加入させられたりすることになりかねません。

Q. 巧みな営業トークで事務所につれていかれそう！なんとか逃れるにはどうしたらいい？

A. とにかくその場を離れましょう。

「急いでいるので」「要りません」または無言でも。

Q. 取り囲まれ契約を迫られて4時間経過…

A. とにかく席を立つことです。

連れて行かれた事務所やカフェで、ああ言えばこう言われて、もう言い返すのも限界。契約しないと帰してもらえない雰囲気。どうしよう？

相手は、あなたを狭いブースに座らせ、取り囲んで圧迫し、長時間にわたり説得します。あなたは、疲労と恐怖感で判断力が低下してしまいます。

とにかく立ち上がり、「帰ります！」と言ってその場を離れましょう。

事例1 「就活セミナーのご案内です」

大学付近で就活セミナーの勧誘チラシ配布とともにアンケート記入を求められ、言われるがまま記入しました。翌日、アンケートに記載した携帯電話に「説明会に来ませんか？」と電話があって約束の日に会場に行ったところ、4時間も拘束され取り囲まれて入塾を説得されました。「これくらいの受講料なら奨学金から捻出できるだろう！」と手荷物を押さえられた状態で銀行に行かされ、入会金と今月分の月謝約5万円を支払ってようやく解放されました。怖かったです。



個人情報の悪用

Q. 駅前で署名のお願いをされました。署名や募金は困っている人のためになるのでは？

A. 署名は提出されず、募金は届けられていない場合もあります。

その場合、あなたの善意の募金は、得体の知れない団体のものになってしまいます。署名した住所、氏名など個人情報がどう使われるのかも心配です。

また、署名に応じるのは基本的に個人の自由ですが、記入した住所・電話番号などの個人情報を基に、デモや集会、団体に勧誘される場合があります。

もしあなたが善意で募金したいのであれば、目的に適った募金をする方法があります。

日本赤十字社や日本ユニセフ協会など、公的な団体が寄付や義援金を受け付けています。

事例2 「〇〇のために署名をお願いします。」

休日に友達と渋谷に出かけました。信号待ちをしていると、募金箱を持って近づいて来る人たちがいて、信号がかわって歩き出しても、ついてきました。ボランティアで署名や募金をしていると言うので署名に応じると、募金を求められ「ボランティア団体のイベント」に勧誘されました。不審に思ったのでイベントには参加しませんが、私の個人情報がどう使われるのか、心配になりました。

大学の中でも注意が必要です

Q. 明治大学の敷地の中だったら安心でしょ？

A. 敷地の中や周辺も必ずしも安心とはいえないのです。

大学の敷地には関係者以外でも入れます。たくさんのサークルが新入生を勧誘するシーズンには、それに混じって、まったく関係ない団体も大学関連団体を装って学生を勧誘しています。

やはりここでも、連絡先を教えるのは危ないのです。

大学に届け出て認められたサークルや同好会（公認サークル）は、大学のホームページに掲載されているので、確認してください。

事例3 「外国語に興味ない？」

キャンパス敷地内で「他大学の外国人留学生」と名乗る人たちに「外国語弁論大会」「いろいろな大学の留学生との交流サークル」に誘われました。教室に行ってみたら何か宗教団体のようでした。友人も、明大のサークルだと思っていたら、まったく無関係の人たちから、「チャペルでのコンサート」「海外ボランティア体験」に勧誘されたと言っていました。

明治大学では、学部間共通外国語科目という、どの学部の学生も受講できる語学クラスがあり、コミュニケーションに重点を置き、幅広い言語、文化に触れることができます。夏季休業、春季休業中の集中講座も設置しています。

また、明治大学リバティアカデミー（明治大学の生涯学習機関：本学学生は入会金無料、受講料割引）でも多数の語学講座を開設しています。ぜひ活用してください。



ぜひご相談ください！

明治大学では、掲示や放送による広報、警備・巡回の強化などの対応をしています。しかし相手は巧妙な勧誘マニュアルを持って勧誘するため、参加してみて初めて大学とは無関係、とわかる場合も少なくありません。不審に感じたら、「興味がない」「必要ない」と断り、その場をすぐに立ち去りましょう。

また、こうした勧誘を受けた場合は、ただちに各キャンパスの学生支援事務室、中野教育研究支援事務室、学生相談室などお近くの事務室に報告や相談をしてください。

先輩や友人の紹介から巻き込まれることも…

Q. 親しい友人から絶対もうかるビジネスに誘われました。

A. 学生生活と両立して簡単にもうかることなどめったにありません。それにそんなにもうかるなら他人になど教えないと思いませんか？

あなたを「カモ」にして自分がもうけようとして勧誘しているか、勧誘する人も騙されている場合がほとんどです。商品・サービスを契約して、次は自分が買い手を探し、買い手が増えるごとにマージンが入る仕組みは

マルチ商法、マルチまがい商法という危険なものです。

学生の身で多額のローンを抱えてしまうことも危険なことで、それよりも怖いのは、友人を誘ってしまうとあなたが加害者になってしまうことです。お金も友人も失います。

マルチ商法、マルチまがい商法で売られるものには、投資用USBメモリやDVD、タブレット、化粧品、健康食品などいろいろな商品があります。また、最近はメール・DM・マッチングアプリを利用して販売・勧誘が行われるようになってきました。

学内での被害も報告されていますので、十分に注意してください。



事例4 「最近投資でもうかっている」「君も早く始めないと損するよ」

高校時代の友人 A に「投資で手軽にもうけられる話がある」「株でもうけている凄い投資家を紹介する」とカフェに来るよう誘われ、その場で金融取引の話、いくらもうけているかなどの取引記録を見せられながら説明を受けた。早く始めないと周りから出遅れるとあおられ、後日、金融取引のノウハウが入った USB メモリを 56 万円で購入するよう勧められた。そんな大金はないと断ったが、「みんな学生ローンを利用している。英会話教室へ通うためと言えば審査が通りやすい。セミナーに通って USB を使いこなせば、56 万円なんてすぐに返済できる」と強引に押し切られて購入した。しばらくは投資を頑張ったが、一向に成果が上げられず、投資セミナーも次第に勧誘方法にまつわる内容が中心になっていった。疑問を抱き、A に確認すると、「もうけるためには投資ではなく勧誘後のキックバック（一人当たり 5 万円）を中心に稼ぐほかない」と言われ、自分がだまされたことに気が付いた。

明治大学広報第 728 号（2019 年 6 月 1 日号）より

Q. 就活に有利になると携帯電話の営業のアルバイトに誘われました。

A. 無理なノルマを課されて、家族や友人を相手に勧誘をさせられる可能性があります。

事例5 「営業の経験も積めて就活に有利になるよ」

「長期のインターンシップ」、「学生時代に力を入れたこと（通称ガクチカ）の経験にも使える」と謳って学生を募り、携帯電話の営業（モバイルプランナー）をさせる悪質な企業が増えてきています。「営業経験も積みながら、給料ももらえる」と聞こえはいいですが、実際には「一日20件以上の契約をとれ」と無理なノルマを課され、その結果、身内相手に営業をするよう仕向けられるといったこともあります。

実際にあった事例だと、無理なノルマに追い詰められ、自分の友人を相手に契約の勧誘（通称友達商法）を強要され、不信感を持たれてそのまま縁を切られてしまったということもあったそうです。悪質な業者は、聞こえのいい言葉で誘惑をします。

少しでも不審に思った場合は近づかない、そして、大学の学生支援事務室や中野教育研究支援事務室、学生相談室に相談してください。

このような誘いにのると、

- 無理なノルマを課され、家族や友人を相手に勧誘をさせられる可能性がある。
- その結果、勧誘した友人が被った被害から友人関係が破たんする。
- そのアルバイトにのめり込んでしまい、授業やサークルなどの学生生活に使う時間がなくなってしまう。

といった恐れがあり、今後の学生生活に重大な支障をきたす可能性があります。気をつけましょう。



もしかして自分、つけこまれやすい？

せっかく誘ってくれているのに断ったら悪いな、と思うあなたの気持ちを向こうは察してくれているでしょうか？それを利用された後味の悪さはないでしょうか？

日常生活でも上手に主張できず、言い負かされて、させられている感じはありませんか？

いつも一緒にいる人たちにも、「だよね～」などと合わせているけど、心のなかは情けなさや悔しさや怒りでいっぱいになっていることはありませんか？

上手な自己主張のスキルがあります。

自己主張は、言い負かすことや相手を思い通りに動かすことではありません。

また、相手を尊重することは、自分が我慢して不満を溜め込むこととは違います。相手も自分も納得できる自己主張の仕方があります。

契約を解除するには

**Q. 強引な営業に負けて、何とか帰してもらうために契約書類を書い
てしまいました・・・。もうどうしようもないのでしょうか？**

A. 一日も早くクーリング・オフ（契約取り消し）を。

大学の学生支援事務室、中野教育研究支援事務室、学生相談室、大学外では国民生活センター、消費者センターなどで相談ができます。クーリング・オフは、はがきやメールで、自分でも手続きすることができます。

クーリング・オフの手続きをお教えします！

クーリング・オフが適用される日数や適用される契約には限りがありますので、すぐに手続きにとりかかることをお勧めします。

クーリング・オフをさせないために、契約解除できる日数を偽る、「家族にも内緒」と口止めするなどの手口も使われます。一日も早く手続きしてください。

契約を取り消してもらおうと、もう一度事務所を訪ね、さらに大口の契約をさせられた例がありました。相手と直接話をしなくてすむのが、はがきやメールを使うメリットです。

クーリング・オフ通知はがきの書き方の例

※国民生活センター ホームページ参照

販売会社あて	
通知書	
次の契約を解除します。	
契約年月日	〇〇年〇月〇日
商品名	〇〇〇〇〇
契約金額	〇〇〇〇〇〇〇円
販売会社	株式会社×××× <input type="checkbox"/> 営業所
	担当者 △△△△△△
支払った代金〇〇〇〇〇円を返金し、商品を引き取ってください。	
〇〇年〇月〇日	
〇〇県〇市〇町〇丁目〇番〇号	
氏名 〇〇〇〇〇〇	

クレジット会社あて	
通知書	
次の契約を解除します。	
契約年月日	〇〇年〇月〇日
商品名	〇〇〇〇〇
契約金額	〇〇〇〇〇〇〇円
販売会社	株式会社×××× <input type="checkbox"/> 営業所
	担当者 △△△△△△
クレジット会社	△△△△株式会社
〇〇年〇月〇日	
〇〇県〇市〇町〇丁目〇番〇号	
氏名 〇〇〇〇〇〇	

- ・クーリング・オフは必ず書面で行いましょう。はがきやメールでできます。
- ・契約年月日と取り消しを申し出る日付は大事です。クーリング・オフできる日数が、契約の形態によって 8 日間、20 日間などと決まっているからです。
- ・はがきの両面をコピーします。自分の手元に証拠を残すためです。
- ・ポストに投函するのではなく、郵便局の窓口で「特定記録郵便」「簡易書留」など記録が残る方法で郵送します。「特定記録郵便」「簡易書留」にすると、相手に確かに届けられた証拠が残ります。クレジット契約をした場合は、販売会社とクレジット会社へ同時に通知してください。

契約書がない、または相手企業の住所がわからない場合は、まず消費者ホットライン（188）に相談してみましょう。



(参考)

「国民生活センター」 <https://www.kokusen.go.jp/> (2026/1/13 アクセス)

インターネット・SNS に潜む危険

アップしたらこうなった！

スマートフォンで簡単に検索し、気軽にコミュニティをつくる…。私たちは、SNS の利用やインターネット情報なしに生活することなど考えられない時代に生きています。しかしその気軽さの裏で、思いがけない重大なトラブルを引き起こす危険性も明らかになってきました。



Q. インターネット・SNS に潜む危険性って？

A. 日常的で気軽なツールのため、その危険に気づきにくいことです。

- ① 悪意ある未知の人への警戒感が薄れてしまう
- ② 無防備に発信した情報が広く拡散し、「炎上」する可能性がある
- ③ 匿名で発信した情報であっても、プロフィールやアップした写真・過去の文章からかなりの確度で本人が特定され、実名・所属がさらされてしまう
- ④ 拡散した情報が残り続ける（デジタルタトゥー）
- ⑤ 就職をはじめとした自分の将来に影響を与えかねない
- ⑥ 被害を受けるばかりでなく、加害者側、場合によっては犯罪者になってしまう可能性がある

Q. 非公開設定で、仲間うちの連絡くらいにしか使ってなくても？

A. 安心できません。

承認した仲間しか閲覧できない設定にしている場合も、仲間が無防備であれば「ダダ漏れ」です。流出しない保証も個人が特定されない保証もないと考えてください。

事例6 「アルバイト先でのちょっとしたいたずらのつもりが…」

友人がアルバイト先での「ちょっとしたいたずら」を撮影して自慢げに公開し「炎上」。非難が集中したアルバイト先が閉店に追い込まれるなど多大な損害を被って、損害賠償を求められたそうです。友人の氏名、大学名、顔写真も拡散しました。

事例7 「悪ふざけの様子が動画撮影されて拡散・炎上」

サークルの飲み会での様子が、通行人に撮影され公開されました。持ち物のロゴなどからあっという間に大学名、サークル名が特定され検索ワード上位にあがるくらい拡散してしまいました。就職活動への影響が心配です。

Q. 炎上しちゃいました！！どうしたらいいですか？

A. 自分に非があったら速やかに謝罪することです。

アップした内容やアカウントを削除することなども対処のひとつですが、それまでに流出したものはさらに拡散していくので、もはや消しようがないのが実態です。下手に言い訳や反論をするとさらなる炎上を招くこともあります。

Q. 結局予防するしかないんですね…予防策は…？

A. 全世界の目に触れるものと思って注意深く使用していくことです。

実名で言えないことは匿名でも言わない。

インターネット・SNS は誰から見られているかわかりません。

インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害に遭った場合の解決策などについて、相談できます。53 ページや学生相談室ホームページリンク集にて、インターネット・SNS トラブルに関する相談窓口を案内しています。



アクセスしたらこうなった！

Q. 何の説明もなかったのに、画像や動画を見ようとしたら突然、料金請求画面に！支払わないとまずい？

A. 払う必要はありません。無視しましょう。

悪質なサイト、いわゆる「ワンクリック詐欺サイト」にアクセスした可能性があります。表示されている連絡先にメールや電話で連絡をしてはいけません。

相手に連絡してしまった場合、料金請求メールがたくさん届いたり、電話がかかってきたりする可能性が非常に高いので、メールアドレス変更や番号非通知の着信ブロック、不審な電話番号からの着信は無視するなどの対応も検討してください。

Q. 「〇〇宅配です。配達予定日時のお知らせです。」というメールが届きました。そのメールには添付ファイルがあり、うっかりそのファイルを開いてしまいました。

A. 添付ファイルやリンクをクリックする前に、送信元アドレスが信頼できるものであるかの確認が必須です。

「標的型攻撃メール」は、宅配業者や金融機関、就活関連企業のアドレスを詐称し、重要な情報を盗むこと等を目的として送られてきます。ファイルを開いたりリンク先にジャンプしたりすると皆さんのパソコンの個人情報が盗まれたりします。

Q. じゃ、とりあえずすべて無視？

A. 例外は、裁判所から届く書類です。心配な場合はご相談ください。

「少額訴訟」や「支払督促」を起こされている場合があります。無視していると、裁判所から支払い命令がだされてしまいます。裁判所の支払い命令に従わないとアルバイト代や銀行口座を差し押さえられてしまうことがあるので、そうならないよう対処をしなければなりません。学生相談室に相談してください。弁護士相談員によるアドバイスなど、適切な方法を紹介します。

SNS は魅力的なものがいっぱい!?

Q. SNS でアルバイト募集「自宅で荷物を受け取り、転送するだけで簡単に高収入!!」。私にも簡単に稼げそう?

A. 闇バイトかもしれません。闇バイトは振り込め詐欺の受け子・出し子が一般的ですが、「荷受代行」、「荷物転送」なども犯罪に関係していることが多いです。

本人確認のためと身分証明書の画像を提出させられ、実際にはその身分証で知らないうちに詐欺等の犯罪で使用するあなた名義のスマートフォンの契約がされてしまいます。自宅に届いた荷物（スマートフォン）を言われるがまま未開封の状態転送し、後日身に覚えのない携帯利用料金の請求が来ます。犯罪では「テレグラム」というアプリがよく使用されるため、この利用を指示された場合には要注意。

他にも「フォローしたら〇〇〇万円プレゼント」のようなお金配りにも注意。個人情報を取られてカモリストに登録されたり、仮想通貨の口座などを作られて口座を乗っ取られたりすることもあります。「必ず儲かる」「楽しんで儲かる」「誰でも稼げる」という話は信用しないことです。

Q. どうしても行きたいライブのチケットが SNS で入手できそう?

A. SNS で知り合った相手とお金のやり取りをするのは危険です。チケットは公式リセールで入手しましょう。

相手が本当にチケットを持っているかわからず、お金だけを取られてしまうトラブルがあります。被害額は少額となるため泣き寝入りせざるを得ないことも多々。またこちらの個人情報が相手にわたって悪用されることもあります。

SNS や LINE でしか繋がっていない相手に、身分証明書や銀行口座、クレジットカードなどのデータを渡したり、お金のやり取りをすることは絶対にやめましょう。

SNS には多くの情報を得られる有益な面もあるので上手に付き合うことが大切です。SNS トラブルが起きてしまったときには、自己判断せずなるべく早く消費生活センターや学生相談室などで専門家に相談しましょう。

【参考】相談窓口

消費生活センター

消費生活センターなどは、各自治体に設置されています。そこでは、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなど、消費者からの相談を専門の相談員が受け、公正な立場で対応しています。

※消費者ホットライン（局番なし 188 いやや！）では、身近な消費生活相談窓口をご案内します。



失敗との付き合い方

もし、トラブルに巻き込まれてしまったら、どうぞ相談してください。

消費生活のトラブルの場合、学生相談室ではクーリング・オフの方法などをお教えします。また、相談員として弁護士も在籍していますので、自分で解決するためにどんな対処をすればよいかアドバイスします。なお、代理人として弁護活動を行うことはできません。また、弁護士をたてて解決をはかるべき事例の場合は、弁護士への依頼の仕方のアドバイスをしています。

あなたに代わって解決をはかるのではなく、ご自分の手で解決して乗り越えることのお手伝いをします。

大きな失敗をせずに大学生生活を送ることができれば、それに越したことはありません。しかし、失敗してしまったら、もうおしまいでしょうか？何も起きない時よりも、そこから立て直していくことは、より価値のある体験です。自分の手で後始末をつけ、乗り越える体験は、あなたをとても大きく成長させてくれるはずですよ。思い切って相談することが、自分の手で解決をはかる第一歩となります。学生相談室はみなさんを応援する場所でありたいと願っています。



参考文献

- ・「インターネットトラブル／警視庁」
<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/sodan/nettrouble/>
- ・「クーリング・オフ／国民生活センター」
https://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/coolingoff.html
- ・「インターネットトラブル／国民生活センター」
https://www.kokusen.go.jp/soudan_now/data/internet.html

(2026/1/13 アクセス)

おわりに

たくさんの情報。

さまざまなガイダンス。

初めての一人暮らし。

何から始めたらいいんだろう？

誰にきけばいいんだろう？

知ってる人は誰もいない。

・・・そんなとき、学生相談室があることをぜひ思い出してください。

学生相談室は、みなさんの学生生活を応援します。



イラスト提供：ふわふわ。り

外部相談機関

(明治大学学生相談室ホームページリンク集抜粋)



明治大学学生相談室HP
リンク集

電話やメールで相談したい、匿名で相談したい、学生相談室の開室時間外に急いで相談したいという人に外部の相談機関の一部を紹介します。学生相談室ホームページのリンク集では、下記以外の相談機関も掲載していますので、ご覧ください（上のQRコードからもアクセスできます）。

	相談機関名	電話番号	対応時間他
医療機関	[明治大学専用] ここらからの相談フリーダイヤル24 (ティーベック病)	[Oh-o!Meiji]の学 生相談室グルー プトップック参照	明治大学の学生(非正規生除く)とその保護者の方が無料で利用可能。24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等の相談対応ができます。※英語・中国語対応あり。
悩みごと	こころの健康相談統一 ダイヤル	おこなうまろうよこころ 0570-064-556	電話をかけた所在地の都道府県、政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。
	よりそいホットライン (一般社団法人社会的 包摂サポートセンター)	フリーダイヤル つなぐ ささえる 0120-279-338	電話・FAX・チャットやSNSによる相談に対応。 自殺予防・DV・性暴力・セクシュアルマイノリティ専門回線あり。 外国語対応あり。
	東京都若者総合相談 センター 若ナビα	もやもや 03-3267-0808	電話相談:月曜日から土曜日 11時～23時(年末年始を除く) (受付は22時30分まで) 電話・メール・LINE・面接による相談に対応。匿名での相談可能。 メール相談と面談のみ英語・中国語・韓国語対応あり。
法律	日本司法支援センター 法テラス	おなやみなし 0570-078374	法的トラブルに関する電話相談:平日9時～21時、土曜日9時～17時(祝日・年末年始を除く)、メールでの対応24時間可。外国語話者は0570-078377(おなやみなイナイ)。
医療機関	医療情報ネット (ナビイ)	—	全国の医療機関・薬局を検索できます。
	東京都 医療機関案内 サービス「ひまわり」	03-5272-0303	24時間、電話・ファクシミリによる医療機関案内。 外国語対応:03-5285-8181(9時～20時)
	川崎市 救急医療情報センター	044-739-1919	24時間、オペレーターによる医療機関案内。
被害	警視庁総合相談センター	#9110 直通 03-3501-0110	生活の安全に関する不安や悩みの相談専用電話。 全国どこからでも、電話をかけた地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。
性犯罪被害	プラス DV相談+	つなぐはやく 0120-279-889	電話・メール:24時間受付、チャット相談:12時～22時
	性犯罪被害相談電話 (全国統一)	ハートさん #8103	24時間対応(年中無休)、発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪被害相談窓口につながります。
	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	はやくワンストップ #8891	最寄りのワンストップ支援センターにつながります。 通話料無料で相談いただけます。
インターネット S.N.S トラブル	違法・有害情報相談センター	—	HPから利用登録を行い、相談フォームから相談できます。 削除依頼などについてアドバイスを行う相談窓口です。
	誹謗中傷ホットライン (セーフティーインターネット協会)	—	申込フォームから申込みをし、メールでやりとりを行います。 インターネット上の誹謗中傷について一定の基準に該当する場合に国内外のプロバイダに対応を促す連絡をする機関です。
	セーフライン (セーフティーインターネット協会)	—	インターネット上のフォームから通報できます。リベンジポルノなど違法なコンテンツを被害者の代わりに国内外のプロバイダに削除依頼の申請をする機関です。
	こたエール (都民安全推進部)	インターネット なやみゼロに 0120-1-78302	電話・LINE相談:月～土曜日15時～21時(祝日、年末年始除く)、 メール:24時間受付。インターネットやスマホでのトラブルで困っている都内に在学、在住している方のための相談窓口です。
消費生活	消費者ホットライン	いやや 188	最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口を案内。 土日祝日は国民生活センターに電話につながります。

学生相談室の利用方法と場所・連絡先

利用方法

Oh-o! Meiji システム「学生相談室」グループから申し込みをしてください。

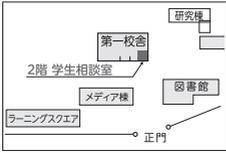
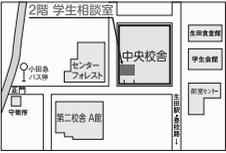
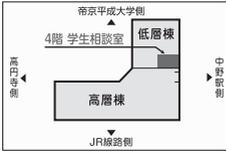
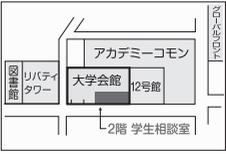


最初に、インターカー（初回面談を行う職員）がお話を伺います。

相談内容に応じて教員相談員、カウンセラー、精神科医、弁護士との面談の予約をします。

予約日時に面談を行います。

場所・連絡先

<p>和泉学生相談室 ☎03-5300-1178</p> 	<p>生田学生相談室 ☎044-934-7619</p> 
<p>中野学生相談室 ☎03-5343-8080</p> 	<p>駿河台学生相談室 ☎03-3296-4217</p> 

新入生応援 BOOK

2026年4月発行 明治大学学生相談室



明治大学学生相談室HP

学生相談室主催の各種行事の案内や、
学生相談室のこと、学生生活にまつわる
相談窓口のリンク集などを載せています。

