

1 1. 保健室・相談室

保健室

学内で気分が悪くなった時、怪我をした時、健康相談等をしたい時は保健室を利用できます。

東高円寺キャンパスは、キャンパスマップ参照、体育館北側、8:00 から 16:45 で利用可能です。

中野臨検キャンパスは、1F（11 番教室横）。原則として看護師の在室は、月・火・水・金・土曜日 8:30～17:15 の時間帯です。

保健室は 4 月に定期健康診断（全員に身体測定、胸部レントゲン撮影、内科検診）を行い、その結果は実習や就職活動時に証明書として使用します。

- （1）講義や実習の途中で保健室へ行く場合、必ずその講義や実習の先生の許可を得る。
- （2）保健室を利用する際、保健の先生が不在の場合は、必ず短大事務課に断ってから使用する。
- （3）体育授業やクラブ活動で体調不良の時、ケガをした時は東高円寺校舎体育館 1F 保健室（体育館左端、8:00～16:45 開室）を利用する。
- （4）学校感染症（提出を要するもの）に罹患した時は、学生便覧の最終ページにある「登校許可書」をコピーし利用する。体調が回復し、登校した際にすみやかに短大事務課に提出すること。

相談室（学内）

学生生活を送るなかでのあらゆる悩み（学業・就職・友人・恋愛・家族関係・自分自身のこと等）について、どのようなことでも相談を受け付けています。相談内容について、秘密は守られるので、安心して利用してください。

【東高円寺キャンパス】

開室日時：毎週月・火曜日 9：00～16：45（受付は 15：45 まで）

毎週水曜日 8：15～17：00（受付は 16：00 まで）

毎週木曜日 8：30～12：30（受付は 11：30 まで）

毎週金曜日 8：15～17：45（受付は 16：45 まで）

毎週土曜日 9：00～17：45（受付は 16：45 まで）

場 所：8 号館 1 階 Counseling Room

【臨検キャンパス】

開室日時：掲示板およびclassroomにて掲示いたします。

場 所：カウンセラー待機室 library-Lounge（図書室）

【予約方法】

①直接、相談室（臨検：待機室）でカウンセラーに予約を入れる。

②カウンセラーが不在のときは、

東高円寺キャンパスの場合は、新渡戸記念館入口か校舎にある「予約ボックス」に指定の用紙に記入して入れてください。

臨検キャンパスの場合は、メールにて予約をお願いします。

③保護者の方は、（直通）03-3381-0326 もご利用ください。

④相談申込のみメールで受付可 夏井麻優子カウンセラー：a_natsui@nitobebunka.ac.jp

中川あいカウンセラー：a_ainaka@nitobebunka.ac.jp

二通（につう）藤乃カウンセラー：a_fnitsu@nitobebunka.ac.jp

相談先（学外）

犯罪から自分自身を守ることは自己責任であるという自覚を持って、一人ひとりが気をつけることが大切です。しかし、どんなに気をつけていても、事件に巻き込まれてしまう場合があります。犯罪や詐欺被害を受けた場合、すみやかに学校へ報告するとともに、関係相談先へ連絡してください。

<ストーカー被害、盗難、ひったくり等の被害にあったら>

中野警察署 TEL 03-5925-0110

ひったくり・通り魔・子どもを対象とした犯罪などが発生したときに、タイムリーにメールを配信している。携帯電話メールでも受信できる。

「メールけいしちよう」希望する場合

登録・変更・退会：login@mail.keishicho.metro.tokyo.jp

携帯電話からも、上記のアドレスで登録などが可能である。

ホームページ https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/about_mpd/joho/mail_info.html

<詐欺、悪徳商法の被害にあったら>

架空請求、不当請求があった場合、業者に連絡してはいけない。また、マルチ商法、キャッチセールスには断固とした態度で、「いらない」と断る。誤って契約してしまったら、最寄りの消費者センター等にすぐ相談する。

P.49 参照

<東京都若者総合相談センター>

東京都が行っている若者向けの相談で、人間関係や進路の悩み、何が原因かわからない不安など、さまざまな悩みを無料で相談することができる。電話またはメールにより相談できる。

・若ナビ **α** : 03-3267-0808 <http://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp>

12. ネットリテラシーについて

SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）利用上の注意点

社会一般のルールやマナーがあるのと同様に SNS を使用する時にもマナーやルールがあります。Facebook、X、LINE、Instagram などの SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）は便利なツールではありますが、使用方法によっては、大きな問題となることもあります。ネットは完全匿名ではなく、アクセスログ（記録）により、書き込み者の追跡、特定が可能です。軽い気持ちで書いたものが、知らない間に問題となり、時には思いもよらないトラブルが発生することもあります。一度公開された情報は多くの人に広がり、完全に消すことはできません。知らない間に加害者や被害者になってしまうこともありますので、以下の点に注意して利用してください。

被害者にならないために

・自分の個人情報を載せない

学校名や顔写真、電話番号、友人など個人が特定できる情報を載せない。友人だけに公開しているからと安心しないこと。

・メールアドレスやパスワード管理を怠らない

第三者に知られてしまうと、自分になりすまして、不正にネットワーク等を利用され、悪用される恐れがある。友人でもパスワードを教えず、厳重な管理をすること。