



令和7年12月25日
学生部学生生活課

冬季休業を迎えるにあたってのお願い

学生の皆さんとはいよいよ冬季休業期間を迎えますが、時間が自由になる時期にこそ、思いもかけぬ様々なトラブルが生じるものです。

以下の項目について留意し、安全で有意義な冬季休業を過ごしてください。

■ 防犯意識を高める

最近、大学構内において不審者との遭遇や目撃の報告が寄せられています。不審者に遭遇した場合には、決して近づかずに、最寄りの警備員室もしくは警察署に連絡するようにしてください。

大学としても巡回強化するなど、さまざまな措置を講じておりますが、普段から「自分の身は自分で守る」ことを心がけてください。夜間に一人で出かけないこと、人通りの少ない場所は避けるなど、一人ひとりが防犯の意識を持つことが大切です。また、身近なところでは、自転車を駐輪する際の施錠や外出、帰省時のアパートの戸締りの徹底などにも注意してください。

■ 年末年始、心がつらいと感じたら

年末年始は一年を振り返って思うように行かなかったと落ち込んだり、親しい友達と帰省や旅行等で離れて寂しい思いをしたりする人もいるかもしれません。また、論文の締め切りや研究に追われていて、心がつかれてしまっている人もいるかもしれません。

相談できる人が思い当たらなければ、心のつらさを一人で抱えることなく「孤独・孤立相談ダイヤル #9999」に相談してみませんか。電話で#9999と発信するか、下記URL/QRコードへアクセスするとチャットやメール相談もあります。



孤独・孤立相談ダイヤル #9999（内閣府）通話料無料

<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/>

開設期間：令和7年12月25日(木)午前10時～令和8年1月4日(日)午前10時

■ 危険な飲酒行為の禁止

最近、過量飲酒による急性アルコール中毒で救急搬送される事案が増加しており、過去には過量飲酒が原因で学生が命を失う痛ましい事故も発生しています。

20歳未満の者の飲酒は法律により禁止されていますので、絶対に行わない、勧めないでください。20歳以上の者でも過度な飲酒は命に関わるため厳禁です。

飲み会の参加者は全員が「飲酒の強要をしない、させない」責任を負います。アルコール・ハラスメント（イッキ飲みや飲酒の強要など）は決して行わず／見過ごさず、飲めない人にも配慮してアルコール以外の選択肢を用意するようにしてください。また、酔って迷惑行為に及ぶことが無いようにしてください。

酔いつぶれた人が出た場合は、絶対に1人にせず、周囲の者は必ず付き添って介抱、保護をしてください。おかしいと思ったら迷わず救急医療につなげるなど、命を救う行動をとってください。

■ 交通事故に遭わぬために

本学学生から報告のあった自転車乗車中の事故の件数は、本年度も依然として多く、中にはスマートフォンやヘッドホン、イヤホンの使用中に事故に遭ったという報告もあるため、「ながら運転」は絶対にやめましょう。

近頃は近隣の方々から、学生の交通ルール・交通マナーに対する強い憤りの声が多数上がっております。車や歩行者も含め、他の通行者への思いやりを持ち、交通ルール・交通マナーを遵守してください。

また、法律により自転車利用者はヘルメット着用が努力義務となっています。ご自身の頭部を守るためにも、自転車用ヘルメットを必ず着用してください。

■ マルチ商法（投資の勧誘）や闇バイト等詐欺行為への注意

近年、マルチ商法（投資の勧誘）や闇バイト等のニュースが盛んに報道されています。SNS等を通じた「楽して儲かる」や「ホワイト案件」といった甘い言葉での勧誘に安易に惑わされて、取り返しのつかない被害を受けたり、強盗・特殊詐欺等の犯罪の加害者となったりすることがないようにしてください。

一部では海外の公的機関を装った者による詐欺事件も発生しています。もし、海外の公的機関を装った不審な電話等があったら、一人では判断せずに、保護者の方々や友人、近隣の警察署、もしくは休業明けに大学へ相談してください。

■ カルト団体への注意

正体を隠したカルト団体が、サークルやセミナー等と称して言葉巧みに勧誘しようとしています。甘い言葉、優しい言葉に惑わされず、疑問に思ったその時に一旦立ち止まりましょう。きっぱりと断る勇気が大切です。少しでもヘンだなと思ったら、保護者や友人に相談するか、休業が明けたらクラス担任の先生や所属のエリア支援室、学生生活課に相談してください。

■ 違法薬物・市販薬の乱用への注意

警視庁の調べによると、近年、若年層の薬物乱用にかかる検挙数が増加傾向と

なっています。大麻、覚せい剤等の違法薬物は使用せず所持するだけでも違法です。少し的好奇心であっても人生を狂わせるので、十分に注意してください。

また市販薬であっても用法用量を守らない乱用は身体に重大な影響を及ぼします。もしつらさや痛みを抱えているのなら、過量服薬で鎮める代わりに誰かにそれを話してみませんか。相談は上記の**孤独・孤立相談ダイヤル #9999**からも無料でできます。

■ 事件、事故に合った場合の連絡先

冬季休業中、万一事件事故に遭った場合は、必要に応じて警察や救急へ通報し、1月5日以降ご所属のエリア支援室、学生生活課にも連絡してください。

□ 事件・事故、不審者など

- ・つくば警察署 TEL : 029-851-0110
- ・筑波大学本部防災センター（24時間対応）TEL : 029-853-2079
- ・学生部学生生活課(受付時間:8:30～17:15) TEL : 029-853-6092、2245
- ・各エリア支援室（受付時間:8:30～17:15）：

連絡先はセーフティライフ4頁を参照してください。

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/support-support/safeliving.pdf#page=4>

※ 土・日祝日及び冬季一斉休業期間（12/27(土)～1/4(日)）は、
筑波大学本部防災センターに連絡してください。

□ 近隣病院

- ・筑波大学附属病院 TEL : 029-853-3572
- （夜間・土・日祝日） TEL : 029-853-3110
- ・筑波メディカルセンター病院 TEL : 029-851-3511

□ 学生生活の悩み等に関する相談

- ・学生相談室 TEL : 029-853-2415（要予約）

□ 学生生活に関する何でも相談

- ・総合相談窓口（電話相談）スチューデントプラザ TEL : 029-853-8430
春日エリア TEL : 029-859-1207
(受付時間：9:30～12:00、13:30～16:00)

※開室日時 <https://soudan.sec.tsukuba.ac.jp/sogosodan/schedule>
から確認してください。



～悩みを一人で抱えている方へ～

孤独・孤立 相談ダイヤル

2025

12/25(木) → 1/4(日)

AM10:00～

2026

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。
さまざまな窓口を用意しておりますので、
つらいときは相談してみてください。

チャット相談



電話相談

フリーダイヤル

#9999

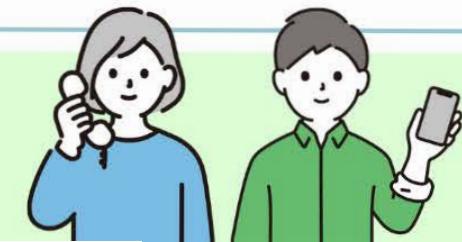
(0120-494949)

通話料無料
24時間受付

メール相談

「あなたはひとりじゃない」
メール相談フォーム

24時間受付



あなたはひとりじゃない

検索

孤独・孤立
対策
官民連携プラットフォーム

聞きたいこと・困ったことがある方は 総合相談窓口・学生相談室へ

よくあるご相談は…

自分の考えていることや
悩みを聞いてほしい

どこに相談に行けば
よいのか教えてほしい

自分の性格について
考えたい

将来について
悩んでいる

研究室や授業に
行けない
やる気が出ない

対人関係で悩んでいる

対象

学類生・専門学群生・大学院生・研究生等、本学に所属している学生
*保護者や教職員の皆様の本学学生に関するご相談にも応じます

方法

総合相談窓口は予約不要です。受付時間内であれば、いつでもご利用ください。
学生相談室は原則予約制です。まずは学生相談室受付までご連絡ください。
*緊急時は予約の有無に関わらず対応しますので遠慮なくご相談ください。
両相談室ともお電話でのご相談も承っています。費用は無料です。

特徴

総合相談窓口・学生相談室は、公認心理師・臨床心理士・大学カウンセラー等の専門資格を持ったカウンセラーが相談に応じます。学生の皆さんの悩み、疑問などについてカウンセリングや助言を行いますので、学生生活を送っていて何かうまくいかないなと感じたら、お気軽にご利用ください。総合相談窓口は春日エリアでも開室しています。

なんでも相談窓口です 困ったらまずはお気軽にこちらへ！
必要に応じて 医療機関・他の相談機関等もご紹介します

担当者がついて
継続的に相談できます

総合相談窓口(スチューデントプラザ)

総合相談窓口(春日エリア)

学生相談室

原則平日

原則平日

月曜日～金曜日

受付時間

午前 9:30～12:00
午後 13:30～16:00

午前 9:30～12:00 or
午後 13:30～16:00
のどちらか
*水曜日のみ9:30～13:00

午前 9:00～12:15
午後 13:15～17:00



状況により、開室時間等が異なる場合があります。
ご利用前にホームページにてご確認ください。

筑波大学 学生相談室

場所

スチューデントプラザ1D北棟3階

学生面談室(7B215)

大学会館B棟4階

お問い合わせ・ご予約等は…

TEL

総合相談窓口スチューデントプラザ
総合相談窓口春日エリア
学生相談室

029-853-8430
029-859-1207
029-853-2415

総合相談窓口の
開室詳細予定



筑波大学 総合相談窓口

ご相談の秘密は固く守られます。安心してご相談ください。