



# CAMPUS LIFE GUIDE

学生生活案内



長野県立大学  
THE UNIVERSITY OF NAGANO



# CONTENTS

CAMPUS LIFE GUIDE

## THE UNIVERSITY OF NAGANO

### 1 長野県立大学へようこそ!

長野県立大学の理念・ 使命とロゴマーク	02
学部・学科構成・大学院	03

### 2 これだけは覚えよう

キャンパスマップ	04
キャンパスマナー	06
キャンパス内の飲食について	07
学生証	08
Webポータルサイト	09
各種センターのご案内	10
大学内の施設案内	14
学籍の異動等	18
大学が窓口の学生保険	22
学生割引	24

### 3 授業料の減免・奨学金について

授業料の納付・減免・徴収猶予	25
修学支援新制度	26
奨学金	27

### 4 トラブルや災害時の対処法

ハラスメントについて	28
大学生活の注意点	30
災害時の対応 (AEDについて)	34

### 5 住まいについて

象山寮について	36
(下宿・アパート)	39

### 6 大学生生活をさらに楽しく

サークル活動	40
アルバイト・ボランティア等	41





# 長野県立大学の 理念・使命とロゴマーク

## 理念 PHILOSOPHY

長野県立大学は、長野県の「知の礎」となり、未来を切り拓くリーダーを輩出し、世界の持続的発展を可能にする研究成果を発信することで、人類のより良い未来を創造し、発展させる大学をめざします。

本学の基本理念を3つの使命によって表します。

## 使命 MISSION

自ら考え、自ら学び、主体的に行動し、成長する機会を世界に求め、世界中のイノベーターと出会い、グローバルな視野で未来を切り拓き、地域を創生できるリーダーを育てます。

### リーダー輩出

幅広い豊かな教養教育、実践重視の高度な専門教育、寮生活や海外研修などによる全人教育によって、新たな時代を担う様々な資質や能力を備えたリーダーを輩出します。

### 地域イノベーション

長野県の豊かな自然や長い歴史・伝統を理解し、大切にすることを通して、県の産業・文化・生活を活性化する「知の拠点」となり、地域に開かれた大学、地域とともに歩む大学をめざします。

### グローバル発信

健全な批判精神をもち、先進的な研究はもとより、長野県の産業や文化を基盤とした学際的な研究を推進し、新たな知を創出して、その成果を地域に還元するとともに、長野から世界に向けて発信します。

## （ ロゴマークに込めた想い ）

源流から世界に通じる海へと向かう長野県の川をモチーフに、川の水を頭文字UNで表現。3色には、源泉から激流にもまれながら大海原へ飛び出していく学生の飛躍、成長への期待が込められています。また、3本のラインは産学官を表し、大学が地域の中心として、地域創生の実現に取り組む姿勢も表現しています。



長野県立大学  
THE UNIVERSITY OF NAGANO

### 無限の源泉

長野県内には、740の一級河川と8つの水系があります。その全てが、長野県の活力の源泉を象徴しています。

### 源流から大河へ

日本アルプスなどの山々を源流とし、千曲川（信濃川）、天竜川、木曾川などの大河となり、日本海・太平洋へと注いでいます。

### 世界とつながる大海へ

長野県から世界とつながる大海原へ流れ出ていく姿は、長野県立大学に学ぶ学生たちの成長・飛躍をイメージしています。



## 学部・学科構成

(定員240人)

学部名	学科名	概要(コース・養成課程)	定員
グローバルマネジメント学部	グローバルマネジメント学科	グローバル・ビジネスコース 企(起)業家コース 公共経営コース	170人
健康発達学部	食健康学科	管理栄養士や栄養教諭を養成する課程	30人
	こども学科	保育士や幼稚園教諭を養成する課程	40人

## 大学院

研究科名	定員
健康栄養科学研究科	5人
ソーシャル・イノベーション研究科	10人

# キャンパスマップ

Campus Map

MIWA CAMPUS 三輪キャンパス



美和公園へ

2

これだけは覚えよう

- 避難場所
- ← 避難経路

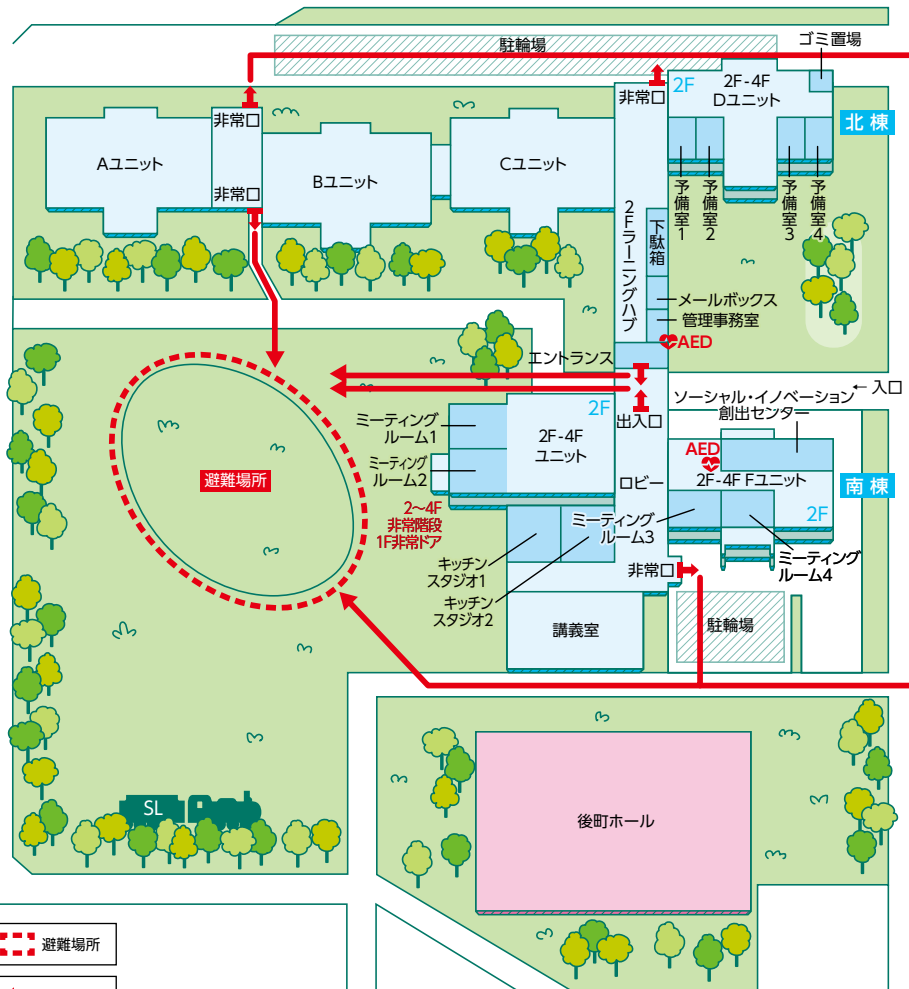
## キャンパス全体が学びの空間

広大な学び舎の随所にコミュニケーションの空間を配置し、多様な交流が生まれる学習環境を整えています。建物は周辺環境との調和、学びの環境、避難の安全性の観点から3階建てを基本とし、一部に地下・2・4階建てを組み合わせた施設構成です。

# キャンパスマップ

Campus Map

GOCHO CAMPUS 後町キャンパス



## 学生同士、地域の方々とともに学び、助けあい、人間力を養うもうひとつの学び舎

三輪キャンパスまで2.2kmの距離にある後町キャンパスには、1年次の生活のベースとなる象山寮のほか、地域連携施設（ソーシャル・イノベーション創出センター）を併設。ここでは授業では得られない仲間との共同生活や留学生、地域住民の方々との新しい出会いが待っています。

# キャンパスマナー

Campus Manners

## 通学時の注意点

通学には、できるだけバスや電車などの公共交通機関を利用しましょう。

**学部生の、自動車での通学は禁止です。**

象山寮から三輪キャンパスまでは自転車で15分程度、徒歩では30分程度です。

### ✓ 自転車を安全に利用するために

2019年10月から、長野県自転車条例が全面施行され、自転車損害賠償保険等の加入が義務づけられています。自転車は「くるまの仲間」です。自転車を運転していて、事故の加害者になれば、損害賠償請求される場合もあります。下記の交通ルールを正しく理解し、マナーを守って自転車をより安全に利用しましょう。

車道が原則、歩道は例外です。

車道は左側を通行します。

許可された歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行運転しましょう。

二人乗り禁止・併進走行禁止・夜間ライト点灯・信号順守・一時停止等、ルールを守って安全運転を心がけましょう。

ヘルメットを着用しましょう。

### ✓ 構内の駐輪場について

自転車及びバイクは、構内に定められたそれぞれの駐輪場へ置きましょう。定められた場所以外に置いた場合、駐輪スペースへ移動する場合があります。

決められたスペースに整然と駐輪しましょう。

自転車は必ず施錠をする。盗難防止のためには2ロックを心掛けましょう。



### ✓ 大学構内での禁止事項

大学構内は全面禁煙・禁酒です。敷地境界や門周囲における喫煙もできません。

大学構内の駐車場は原則使用禁止です。  
※大学院生はキャンパス北側の駐車場を利用可能です。

原則、正課の授業を除いて火気の使用は禁止です。

大学では学生個人への呼び出し、伝言、郵便・荷物の受取りはできません。

法律等で規制されている危険物(銃・刀剣・火薬・有害物等)を大学構内に持ち込むことはできません。

### ✓ ごみの処理

キャンパス内では、ごみ箱の表示に従ってごみを分別して捨ててください。象山寮や自宅での生活ごみの分別は、市町村のルールに従って行い、決められたゴミ置場にごみを出しましょう。

長野市HP (家庭ごみの出し方)



# キャンパス内の飲食について

About eating and drinking on campus

## 飲食について

キャンパス内では、飲食ができる場所が決められています。

### 飲み物について

全面的に禁止する場所と、蓋つき容器(ペットボトル等)による飲み物のみの可の場所があります。

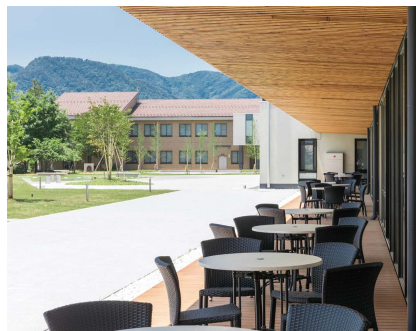
全面的に禁止	倉庫、準備室、器楽庫、更衣室
蓋つき容器による飲み物のみ可	講義室、演習室、実習室、音楽室、ピアノ練習室、ピアノ演習室、メディアプラザ、PC・CALL教室、語学演習室等、ラーニングcommons、研究ラウンジ、図書館、グループ学習室・個人研究ブース、アリーナ



### 食事について

表に書かれている場所以外では、食事はできません。

食事が可能な場所	大学食堂、ショールーム、ラーニングcommons、研究ラウンジ、1階のウッドデッキ、2階と3階のテラス、庭、北側広場 ※床がじゅうたんのエリアでは、汁物は控えてください。
条件付きで食事が可能な場所 ※教育研究活動に付随する場合	調理実習室、給食経営管理実習室、ラーニングホール、プレイルーム、ひろば、小児保健実習室、講義室、演習室 等





# 学生証

Student Card

学生証は、本学の学生であることを証明するためのものです。  
常に携帯し、紛失に注意してください。

## ✓ 学生証について

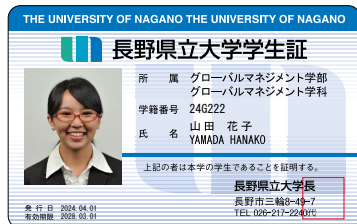
学籍番号

学生証に記載してある6桁の番号は、自分の学籍番号を示します。

表示例

**2X** **G** **222**  
入学年度 学科 通し番号

202X年度に入学した  
グローバル  
マネジメント学科の  
出席番号222番



<b>G</b>	グローバル マネジメント学科	Department of Global Management Studies
<b>F</b>	食健康学科	Department of Food and Health Sciences
<b>C</b>	こども学科	Department of Child Development and Education
<b>H</b>	健康栄養 科学研究科	Graduate School of Health and Nutrition Science
<b>S</b>	ソーシャル・イノ ベーション研究科	Graduate School of Social Innovation

## ✓ 学生証が必要なとき

- 試験を受ける
- 証明書の発行を願う出る
- 図書館を利用する
- 通学定期を購入する
- 大学食堂を利用する (Edy)
- その他本学教職員から提示を求められた
- [大学院生] 大学構内に入館する

## ✓ 学生証の取り扱いについての注意事項

折り曲げたり、衝撃を加えたりしないこと。  
ズボンのポケットや財布のボタンなどが当たる場所に入れて携帯しないこと。

濡らさないこと。

車内や暖房器具の近くなど、高温または多湿になる場所に保管しないこと。

磁気近づけたり、静電気を帯電させたりしないこと。  
携帯電話、テレビ、オーディオ、磁石、電子レンジなどの電化製品に近づけないこと。

## ✓ 学生証を再発行するには？

・学生証を紛失・破損した場合は、学生サポートセンター(教務第二係)の窓口で、再発行(有料)の手続きをしてください。  
参照HP: <https://www.u-nagano.ac.jp/campuslife/procedure/gakuseisyou/> **再発行手数料：2,000円**

・次に該当するときは、学生証を学生サポートセンター(教務第二係)に返還しなければなりません。  
再発行により交付を受けた後、旧学生証が見つかったとき/退学などで学生ではなくなったとき

# Webポータルサイト

Web Portal Site

## ✓ 長野県立大学 学務システムについて

本学では、「学務システム」というWEBポータルシステムを使用し、履修登録やシラバス閲覧、休講・教室変更・補講の連絡受取、課題提出等を行います。

大学からの重要な連絡等はこのシステムを通じてお知らせしますので、見落とすことがないよう、十分に注意してください。

### 学務システムでできること

● 時間割確認

● 履修登録

● シラバス照会・閲覧

● 休講・教室変更・補講情報の確認

● 出欠状況の確認

● 成績情報の確認

● 課題・レポート提出

※ 課題の提出方法は、授業によって異なる場合があります。

### 学務システムへの接続方法

① パソコンやスマートフォン等から、以下のホームページに接続してください。

◀長野県立大学 学務システム(学生ポータル) URL▶<https://u-nagano.ap-cloud.com/login>

#### ② ポータルログインページ

#### ③ ログイン後のトップページ

※ログインID・パスワードはMicrosoft 365と同じです。

# 各種センターのご案内

Information on various centers

## ☑ 開室時間

月～金 8:30～17:15

土曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始は休業となります。

※大学院生への対応のため、大学院の対面授業がある土曜日は、学生サポートセンターを9:30～13:30で開室しています。

※一部開室時間を変更する場合があります

## ☑ 問い合わせ先

### 学生サポートセンター

どこへ相談していいか迷ったらとりあえずココ!  
教務・学生支援・健康管理の3つのカテゴリに分かれます。

<p><b>教 務</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 入学料に関すること</li> <li>● 施設利用に関すること</li> <li>● 授業及び試験に関すること</li> <li>● 履修及び成績に関すること</li> <li>● 教室の管理に関すること</li> <li>● 在学証明書成績証明書等の発行</li> <li>● 学生証の再発行</li> <li>● 学内での拾得物・落とし物に関すること</li> <li>● 学籍に関すること</li> </ul>	<p><b>3カテゴリ共通場所</b> 三輪キャンパスHユニット1階</p> <p><b>教務第一・第二係</b> 電話番号:026-217-5081 メール: kyomu@u-nagano.ac.jp</p>
<p><b>学生支援</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学割・通学証明書の発行</li> <li>● 授業料に関すること</li> <li>● 授業料減免・徴収猶予・奨学金に関すること</li> <li>● 課外活動(サークル・学園祭等)に関すること</li> <li>● 象山寮(学生寮)に関すること</li> <li>● サービスラーニング・ボランティアに関すること</li> <li>● 学生保険に関すること</li> <li>● 大学食堂に関すること</li> <li>● 学生相談に関すること (カウンセリング・悩み・不安・各種相談)</li> <li>● 障がいのある学生の修学及び生活支援に関すること</li> </ul>	<p><b>大学院教務</b> 電話番号:026-462-1476 メール: daigakuin@u-nagano.ac.jp</p> <p><b>学生支援係</b> 電話番号:026-217-5082 026-462-1442 メール: gakusei@u-nagano.ac.jp</p>
<p><b>健康管理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応急処置</li> <li>● 健康診断に関すること</li> <li>● 心身の健康に関する相談</li> <li>● 学生相談に関すること(悩み・不安・各種相談)</li> </ul>	<p><b>健康管理室</b> 電話番号:026-234-1223 メール: kenko@u-nagano.ac.jp</p>



## グローバルセンター

- 海外プログラムに関すること
- 海外留学に関すること
- 外国人留学生支援に関すること
- 海外教育機関との学術交流協定に関すること
- 言語学習ブースの貸出・管理(月~金、8:30~17:15)

※ 留学に関する相談は「氏名・学部・学年・相談内容・相談希望日時(3つ程度)」をメールで事前に連絡すること。



場所 三輪キャンパスBユニット1階 電話 026-462-1444

E-mail [global@u-nagano.ac.jp](mailto:global@u-nagano.ac.jp)

## 言語教育センター

- 外国語学習の支援に関すること
- 外国人留学生への日本語学修支援



場所 三輪キャンパスHユニット1階 電話 026-217-5081

E-mail [lec@u-nagano.ac.jp](mailto:lec@u-nagano.ac.jp)

## 学生相談・障がい学生支援

あなたが大学生生活をこころ豊かに充実して送れるようサポートします。また、大学生活の中の様々な問題・悩み・心配ごとを解決するのをお手伝いします。相談には、公認心理師・臨床心理士や保健師の職員が対応し、プライバシーは守られます。

- 対人関係・学修や将来・進路等についての相談
- 自分自身の性格に関する相談
- からだやこころについての相談
- 障がいや合理的配慮に関する相談

学生相談室 1  
Counseling Room



場所 三輪キャンパスHユニット1階 電話 026-217-5082

E-mail (学生相談) [sodan@u-nagano.ac.jp](mailto:sodan@u-nagano.ac.jp)  
(障がい学生支援) [sg\\_shien@u-nagano.ac.jp](mailto:sg_shien@u-nagano.ac.jp)

## キャリアセンター

### 長野県立大学だからできるキャリア支援

長野県立大学のキャリアセンターでは、入学から卒業まで、一貫した体系的キャリア支援を行うことにより、学生が自ら納得する進路を選択できるように、ともに考えていきます。卒業時の進路選択に終わることなく、生涯にわたるキャリアの土台となる人間力を育み、主体的な自身のキャリアデザインをサポート、希望の進路へと導きます。

3つの  
キャリア・就職サポート

- 1 キャリアサポート
- 2 進路サポート
- 3 就職サポート



場所 三輪キャンパスCユニット2階

電話 026-462-1443

Email career-soudan@u-nagano.ac.jp

# 1 特長あるキャリア・就職サポート

## ● キャリアサポート



発信力ゼミ(キャリア講座)を通して、充実した大学生活を過ごすために、4年間の目標設定や、なりたい自分についてのヒントを探します。

## ● 進路サポート



多様な業界でのキャリア実習や、企業・団体の人事担当者を招いた「業界・企業研究会」の開催等により視野を拡げ、主体的な進路選択につながります。

## ● 就職サポート



4年生有志による就職アドバイザーが、自身の就職活動の体験やノウハウを直接、後輩に伝えていく本学独自の取組など、様々なサポート体制を整えています。

2 これだけは覚えよう

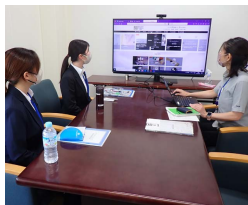
# 2 個を重視したきめ細かいサポート体制とキャリア実習

## ● キャリア・就職相談

専門のカウンセラーによる、一人ひとりのニーズに応じたきめ細かいサポート体制により1年次から一貫したキャリア支援を行っています。

## ● 県内企業、団体等でのキャリア実習、インターンシップ

1・2年次から多くの学生が夏季休業期間中にキャリア実習等に参加しています。



# 3 就職活動の準備段階から、しっかりサポート

安心して就職活動に臨めるよう、充実した支援スケジュールでサポートしています。



## ソーシャル・イノベーション創出センター (CSI)

### 学生のアクションを支援する窓口

ソーシャル・イノベーション創出センター (CSI) は、「何か始めてみたいけど、どうしたらいいの?」という学生の相談窓口です。学生の希望に応じて、企業/自治体(県、市町村)/各種団体等へ繋ぐコーディネートや、地域内外のプロジェクトへの参加を通じて学びを深める取り組みの支援等を行っています。

簡単なアイデアでも構いませんので、お気軽にご相談ください。

CSIでは主にこんなことをやっています!

- 1 個人・グループ間でのビジネスアイデアやプロジェクトに関する相談
- 2 既存のプロジェクトやイベントに関する相談
- 3 学びの場の提供



[長野県立大学 SDGs・地域貢献アイデアコンペティション]

場所 後町キャンパス南棟1階

電話 026-262-1725

E-mail [csi@u-nagano.ac.jp](mailto:csi@u-nagano.ac.jp)

## 1 CSIのサポート体制

### ● アクション整理



皆さんが授業や課外活動等で思い付いたアイデアを形にするため、どのようなアクションを取れば良いか、一緒に考えます。

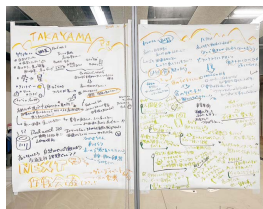
### ● 連携先の紹介



県内各地に常駐している地域コーディネーターと協働し、皆さんのアクションを支援してくれる事業者や行政団体等とのコーディネートを行います。

※写真は2024年度地域コーディネーターの皆さん

### ● アイデアのブラッシュアップ



企画やプロジェクトの計画書をもとに、内容のブラッシュアップを一緒にを行います。

### ● イベント実施の支援



イベントの事前準備や会場の確保、当日の流れ等を一緒に考えたり、イベントの告知や備品の貸し出しなども行います。

### ● アクション後の支援



立ち上がった企画やプロジェクトの周知、今後の方針策定等の支援を行います。

## 2 講座の開催

新たな価値観や視野を広げてもらえるよう、定期的に講座を開催しています。「こんなテーマの話聞いてみたい!」というご希望があればご相談ください。



[公開講座: 緑を活かすイノベーション]



[公開講座: これからの働き方とキャリアの考え方]

2

これだけは覚えよう



# 大学内の施設案内

## Facility Use

すべての学生のみなさんが利用できる施設です。

場所はキャンパスマップ(P4)でご確認ください。

### ■ 健康管理室

#### 健康管理室職員から一言

みなさんが健康で充実した学生生活を送ることができるよう支援します。  
お気軽にご利用ください。



場所	三輪キャンパスHユニット1階	電話	026-234-1223
E-mail	kenko@u-nagano.ac.jp		

#### 利用案内

月～金 8:30～17:15  
※土曜の9:30～13:30は  
体調不良の方が休養する  
ことが可能です。

健康相談	応急処置
心身の健康についてのご相談がある方は気軽にお話ください。相談はメールでも可能です。	軽度の外傷・打撲などの応急処置を行っています。ベッドも用意しておりますので、気分の悪いときは休むこともできます。

## ✓ 感染症について

### 学校感染症とは

学校保健安全法に定められている学校感染症に罹患した場合、感染拡大を防止するため、治癒するまでの期間は出席停止となります。

医療機関で学校感染症と診断されたとき(疑いを含む)は登校せず、すぐに大学に電話連絡をしてください。後日、必要な証明書類を添えた欠席届を提出することで、欠席として取り扱わないこととしています。

学校感染症の種類《出席停止期間の基準》	
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、急性灰白髄炎(ポリオ)、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群(SARS)、特定鳥インフルエンザ、中東呼吸器症候群(MERS)、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症、新感染症《治癒するまで》

学校感染症の種類《出席停止期間の基準》	
第 2 種	<p>インフルエンザ《発症後5日、かつ、解熱後2日（幼児3日）が経過するまで》 百日咳《特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで》 麻疹（はしか）《発疹に伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで》 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）《耳下腺、顎下腺、又は舌下腺の腫脹発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好となるまで》 風しん（三日はしか）《発疹が消失するまで》 水痘（みずぼうそう）《すべての発疹がかさぶたになるまで》 咽頭結膜熱（プール熱）《発熱、咽頭熱、結膜炎などの主要症状が消失した後2日を経過するまで》 新型コロナウイルス感染症《発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで》 結核、髄膜炎・菌性髄膜炎《医師により感染の恐れがないと認められるまで》</p>
第 3 種	<p>コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症 《医師により感染の恐れがないと認められるまで》</p>

## ✓ 学校感染症報告時の連絡先

平日(8:30～17:15)

026-217-5082  
(学務課学生支援係)

- 連絡時には、学内外における感染拡大の防止と必要に応じて支援を行うことを目的に、現在の症状や行動歴等の報告をしていただく場合があります。
- 上記の連絡先を携帯電話に登録をし、事実判明時にすぐ電話ができるようにしてください。
- 学校感染症の届出方法や提出書類については、本学ホームページに掲載しています。  
ホーム>学生生活>各種手続き>学校感染症の届出について

### 特に感染症流行時には、感染予防のために次のことを徹底しましょう

- 小まめな手洗いや消毒、マスク着用など咳エチケット他、基本的な感染対策の徹底
- 検温等、健康観察に留意する
- 風邪症状等がある場合は、無理をして登校することを控える





## ■ 図書館

### 図書館職員から一言

図書館はみなさんの味方です。小さなことでもお気軽に図書館職員にお尋ねください。ご来館をお待ちしています。入館する際と本の貸出を行う際、学生証が必要になります。

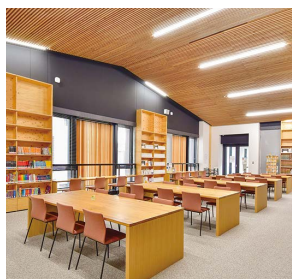
場所	三輪キャンパスCユニット2階	電話	026-462-1441	E-mail	lib@u-nagano.ac.jp
----	----------------	----	--------------	--------	--------------------

## 利用案内

	開館時間	適用期間		学生	教職員
月～金(通常開館)	8:30～20:00	開講期間	貸出冊数	10冊	10冊
月～金(短縮開館)	8:30～17:00	閉講期間	貸出期間	14日	30日
土 曜	8:30～17:00	開講期間／閉講期間			
日曜・祝日・年末年始 蔵書点検期間	休館※	開講期間／閉講期間			

※臨時休館となる場合もあります。

閲覧室1



グループ学習室



個人研究ブース



閲覧室2



書庫



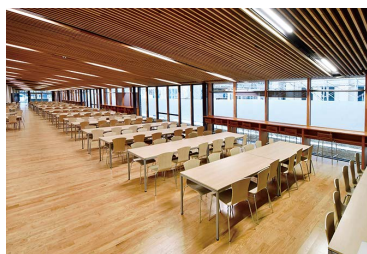
## ご利用ください

- 利用者用PCとして閲覧室1に資料検索用端末、閲覧室2に情報検索用端末を配置しています。
- 図書館所蔵の映像資料(DVD)を館内でご視聴いただけます。
- 電子書籍／電子ジャーナル／データベース等の電子リソースをご利用いただけます。詳細については図書館ウェブサイトをご確認ください。

## ■ 大学食堂

### 大学食堂スタッフから一言

定食・麺類・丼もの・単品・サラダ等、栄養価の高い食事を安価で提供いたします。  
また、支払いがEdy(学生証)決済なので簡単・スピーディーです。ぜひご利用ください。



営業時間	営業日	メニュー
11:30~13:30	平日のみ	定食・麺類・カレー・丼もの・パン・サラダ・単品 etc



## ■ 大学生協 営業時間:平日 10:00~17:00

### 生協スタッフから一言

生協売店は長野県立大学に在籍している方からの生協出資金で運営をしています。学内にある身近なお店になれるよう努力しています。ぜひご利用ください。

電話 026-235-3716 E-mail naganokenritu.coop\_shop@univ.coop

サービス	自動車教習所の申込、宅配便の取次、TOEIC・英語検定・秘書検定・漢字検定などの各種検定試験の受付、公務員・教職などの就職に向けた講座案内受付、司法試験などの資格試験にむけた講座案内受付、生協の「学生総合共済『学生生活110番』」の加入受付 など
------	---

※土曜日・日曜日・祝日は休業です。長期休暇中は短縮営業となります。詳しくは生協までお問い合わせください。

取扱商品	書籍、雑誌、文具、パン、米飯、お菓子、飲料、アイスクリーム、日用雑貨、パソコン、ソフト、電子辞書、家電、家具、各種ギフトカード、コピーカード、切手、葉書、大学オリジナルグッズ など
------	--

長野県立大学  
オリジナル「楽箱」



## ■ ATM

利用時間	設置場所
8:30~17:00 ※平日のみ	学生サポートセンター

八十二銀行のATMが利用できます。

以下の利用に関しては各担当窓口へご相談ください。

アリーナ	ショールーム	言語学習ブース	ラーニングホール
サークル活動等で利用できます。予約や利用方法、利用時間等はサークル本部会にお問い合わせください。	大学のイベントを開催するスペースです。昼休みの時間帯は食事・休憩スペースとしてみなさんに開放いたします。学生イベント等で利用したいときは、学生サポートセンターにご相談ください。	語学等の自習スペースです。教材、教材等の利用に関しては、グローバルセンターにお問い合わせください。	学修イベントやアクティブラーニング等で活用するホールです。



# 学籍の異動等

Transfer of student registration etc

## ☑ 異動

下記の異動や学籍情報の変更については、学生サポートセンター（教務第一係）へお問い合わせください。

休学 退学 復学 除籍

住所 電話番号 緊急連絡先

学生サポート  
センター

026-217-5081  
(月～金8:30～17:15)



## ☑ 留学

留学については、グローバルセンターへお問い合わせください。

グローバル  
センター

026-462-1444  
(月～金8:30～17:15)



## ☑ 賞罰

### 学生表彰

大学生活の中で正課・課外を問わず表彰に値する行為があったときは、これをたたえて表彰します。

### 学生の懲戒

本学の規則に違反し、又は学生としての本分に反する表1のような行為は、懲戒（退学・停学・訓告）の対象となります。対象となる行為には、アルコール飲料、自動車運転、コンピューターやネットワークに関することなど、身近な行為が原因となることもあります。また、試験でのカンニング、レポート等での「コピペ」、授業出席の代返等を行った場合も、懲戒の対象になります。なお、懲戒処分を受けた場合、進級・卒業が遅れる等の不利益を被る場合があります。





表1

	懲戒対象行為	該当する懲戒の種類
学内秩序を乱す行為	1 本学が実施する試験等における不正行為 (詳細は表2に掲げる事例とする)	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	2 飲酒を強要し、アルコール飲料の一気飲み等が原因となり死に至らしめた行為	退学又は停学(無期)
	3 飲酒を強要し、アルコール飲料の一気飲み等が原因となり急性アルコール中毒等の被害を与えた行為	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	4 20歳未満と知りながら飲酒を勧める行為	停学(無期又は有期) 又は訓告
	5 20歳未満の飲酒行為	停学(無期又は有期) 又は訓告
	6 本学の教育研究又は管理運営を著しく妨げた行為	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	7 本学構成員に対する暴力行為、威嚇行為、拘禁行為、拘束行為等	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	8 本学が管理する建造物または器物等の損壊行為、汚損行為、不法改築行為等	停学(無期又は有期) 又は訓告
	9 反社会的団体の活動を行っており、その活動が他の学生等に影響を及ぼし本学の秩序を乱すものと認められた行為	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	10 違法薬物(麻薬、大麻等)と類似の効果を持つ薬物を、正当な理由(治療目的等)なく、使用、所持、譲渡、仲介又は入手しようとする行為	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	11 ハラスメント(相手の意に反する不適切な行動を行い、相手に精神的な面を含めて不利益や損害を与える行為)	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	12 研究活動上の不正行為 (データ捏造・改ざん、論文盗用、著作権の侵害等)	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告
	13 本学の諸規定に違反する行為	退学、停学(無期又は有期) 又は訓告

犯罪行為	1	殺人、強盗、不同意性交、放火等の凶悪な 犯罪行為又は犯罪未遂行為	退学
	2	薬物犯罪行為 (麻薬、大麻等の薬物使用・不法所持・売買・仲介等)	退学又は停学 (無期又は有期)
	3	傷害、窃盗、詐欺、恐喝、賭博、住居侵入、 他人を傷害するに至らない暴力行為等の犯罪行為	退学又は停学 (無期又は有期)
	4	痴漢行為 (覗き見、わいせつ、盗撮行為その他の迷惑行為を含む。)	退学又は停学 (無期又は有期)
	5	「ストーカー行為等の規制等に関する法律 (平成12年法律第81号)」に定める犯罪行為	退学又は停学 (無期又は有期)
	6	「児童買春、児童ポルノに係る行為等の規制及び処罰並びに 児童の保護等に関する法律(平成11年法律第52号)」に定める 犯罪行為	退学又は停学 (無期又は有期)
	7	コンピューター又はネットワークを用いた犯罪行為	退学又は停学 (無期又は有期)
交通事故・ 違反	1	死亡又は高度な後遺症を伴う交通事故を起こした場合で、 その原因行為が無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な場合	退学
	2	人身事故を伴う交通事故を起こした場合で、 その原因行為が無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な場合	退学又は停学 (無期又は有期)
	3	無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な交通法規違反行為	停学(無期又は有期)
	4	死亡又は高度な後遺症を伴う交通事故を起こした場合で、 その原因行為が過失の場合	退学又は停学 (無期又は有期)
	5	後遺症等を伴う人身事故を起こした場合で、 その原因行為が過失の場合	停学(無期又は有期) 又は訓告

本学が実施する試験等における不正行為(表2参照)を行った場合は、懲戒となり、さらに表2のとおり修得した単位の認定が取り消されます。

表2

	本学が実施する試験等における不正行為の事例	単位認定の可否	
		当該科目	不正行為を行った学期の科目
単位認定に係る試験時の行為	替え玉受験をすること及び替え玉受験を依頼すること。	認定しない	認定しない
	許可されていないノート又は参考書等を使用すること。		
	答案を交換すること。		
	他の受験者の答案を見ること又は他の受験者に答案を見せること。		
	試験監督者の注意又は指示に従わない場合で特に悪質と認められるもの。		
	その他不正な行為と認められること。		
単位認定に係るレポート(卒業論文等含む)の行為	他人の著作物を盗用すること。	認定しない	認定しないことができる
	実験又は調査結果のデータを捏造又は偽造すること。		
	他人が書いたレポート並びに著作物を自分のものとして提出すること。		
その他の行為	他の学生に成り代わり授業に出席又は代返等の行為を行うこと及び同行為を依頼すること。	認定しないことができる	特に悪質な場合認定しないことができる
	その他授業の実施に係る不正な行為と認められること。		

# 大学が窓口の学生保険

University has student insurance at window

本学の学生は、教育活動中に生じた事故等の補償のため、全国の大学の要請と協力の下、文部科学省の指導により設立された(公財)日本国際教育支援協会の「学生教育研究災害傷害保険」及び「学研災付帯賠償責任保険」に入学時に全員加入をお願いしています。ケガをしてしまった、他人にケガを負わせた、他人の財物を損壊した場合は、学生サポートセンター(学生支援係)へご相談ください。

## ✓ 学生教育研究災害傷害保険(略称「学研災」)とは

学生教育研究災害傷害保険(略称「学研災」)とは、教育研究活動中に生じた急激かつ偶然な外来の事故によって身体に被る傷害(ケガ)に対して保険金が支払われます。

本学で加入するものは普通保険と通学中等傷害危険担保特約の2つです。

## ✓ 補償の対象となる事故の範囲

### 正課中

講義、実験、実習、演習または実技による授業を受けている間。



### 学校行事中

大学の主催する入学式、オリエンテーション、卒業式など教育活動の一環としての各種学校行事に参加している間。



### キャンパス内にいる間

大学が教育活動のために所有、使用または管理している学校施設内にいる間。(ただし寮にいる間、大学が禁じた時間もしくは場所にいる間または大学が禁じた行為を行っている間を除きます。)

### 課外活動中

大学の規則にのっとり所定の手続きにより、大学の認めた学内学生団体の管理下で行う文化活動または体育活動を行っている間。(ただし、危険なスポーツを行っている間、大学が禁じた時間もしくは場所にいる間、または大学が禁じた行為を行っている間を除きます。)

## 通学中

大学の授業等、学校行事または課外活動へ参加するため、合理的な経路及び方法により、住居と学校施設等との間を往復する間。



## 学校施設等相互間の移動中

大学の授業等、学校行事または課外活動へ参加するため、合理的な経路および方法により、大学が教育活動のために所有、使用または管理している施設その他、授業等、学校行事または課外活動の行われる場所の相互間を移動している間。

## ❑ 学研災付帯賠償責任保険（略称「学研賠」）とは

学研災付帯賠償責任保険（略称「学研賠」）とは、学生が正課、学校行事、課外活動またはその往復において、他人にケガを負わせたり、他人の財物を損壊した場合等により、法律上の損害賠償責任を負担することによって被る損害について保険金が支払われます。

より手厚い補償を希望する場合は、下記の任意の保険に加入することをおすすめします。

### 学研災付帯学生生活総合保険（付帯学総）

（公財）日本国際教育支援協会の保険

詳細は学生サポートセンター（学生支援係）へお問い合わせください。

### 学生総合共済

大学生協の保険

詳細は大学生協へお問い合わせください。



2

これだけは覚えよう



# 学生割引

Student Discount

## ✓ 通学定期券



学生サポートセンター(学生支援係)窓口で申請すると、定期乗車券通学証明書(通学証明書)が発行できます。サークル活動やアルバイト等で利用するための定期申請はできません。購入する際は、定期券購入窓口で学生証の提示が必要です。

## ✓ JR学割(学割証)



学生サポートセンター(学生支援係)窓口で申請すると、学校学生生徒旅客運賃割引証(学割証)が発行できます。学割証は、下記の目的で片道100kmを超える区間のJRを乗車する場合に使用できます。購入する際は、JR窓口で学生証の提示が必要です。

### 使 途 目 的

帰 省

正 課 教 育

正 課 外  
教 育 活 動就 職 活 動  
・ 受 験

見 学

傷 病 治 療

保 護 者  
旅 行 陪 伴

## 学割証についての注意事項



### 発行限度

発行に際し、1日4枚・年間15枚の発行限度があります。使用の際は計画的に発行しましょう(15枚を超えて必要とする場合は、学生サポートセンター(学生支援係)窓口へご相談ください)。



### 有効期限

学割証の有効期限は発行日から3ヶ月です。



### 不正行為

JR窓口では、本人確認のため、学生証の提示を求められます。他人名義の学生証は使用できません。不正行為が発覚した場合は、多額の追徴金が課せられると同時に、本学に対する発行停止措置をとられる恐れもあります。絶対に不正行為のないように使用してください。

# 授業料の納付・減免・徴収猶予

Tuition fee payment / Exemption etc.

## 授業料の納付について

本学の授業料の納付については、預金口座自動振替方式を採用しています。ゆうちょ銀行を含む、全国の金融機関の口座が利用できます。  
※一部指定できない金融機関があります。

### 1 授業料の額・振替日

授業料年額535,800円は、2回に分けて納付いただけます。納付額及び振替月については、以下のとおりです。  
大学院長期履修生は別途ご案内します。

	金額	口座振替日
第1回納付分	267,900円	5月
第2回納付分	267,900円	10月

指定された振替口座には、口座振替日の前日（金融機関営業日）までにご入金ください。振替ができなかった場合、本人または保証人等に督促を行います。督促しても納付いただけない場合には、除籍になることがありますのでご注意ください。

※学部1年次授業料振替日に、海外プログラム費用を各150,000円（計300,000円）徴収します。海外プログラム費用の追加徴収は入学年度1～3月に実施します。

(注) 入学時及び在学中に授業料の改定が行われた場合には、改定時から新たな金額が適用されます。

### 2 休学・退学について

休学及び退学を願うようとする場合には、学生サポートセンターに事前にお申し出のうえ、納付すべき授業料をご確認ください。

### 3 引落とし口座の変更

引落とし口座を途中で変更する場合には、あらかじめ預金口座振替依頼書の提出が必要となります。詳細については、学生サポートセンターへご相談ください。

### 4 授業料についてのお知らせ

翌年度における授業料の納付額及び振替日については、前年度の3月に第1回及び第2回納付分を合わせてお知らせしています。

## 授業料減免 ※学部生のみ

本学では、意欲ある学生が、経済的な理由等により修学の機会を失うことがないように、納付が困難な学生に授業料等を減免します。

### 減免の対象者

- 次ページの「修学支援新制度の対象者」をご確認ください。
- 天災、家計支持者の疾病・死亡、家業不振その他世帯の状況に応じ、授業料の納入が困難な場合には、学生サポートセンター（学生支援係）へご相談ください。

### 減免の手続

申請には「授業料等減免の対象者の認定に関する申請書」の提出が必要です。詳細は、年度当初の説明会に出席いただくか、学生サポートセンター（学生支援係）へお問い合わせください。

### その他

- 授業料の減免・徴収猶予を申請した方については、当該申請の認定・不認定の決定まで、授業料の振替が猶予されます。
- 寮費・共益費、学研災・学研賠、実験・実習費及び海外プログラム経費は、(1)による猶予中であっても、指定日に口座から振替を行います。

## 授業料徴収猶予

次の①又は②に該当すると認められる場合、支払うべき授業料の納付期限が一定期日まで延期されます。申請については、学生サポートセンター（学生支援係）へお問い合わせください。

- 経済的理由により、納付期限までに授業料の納付が困難かつ学業優秀と認められる場合
- 申請者本人又は学資負担者が風水害等の災害を受けるなど、やむを得ない事情により授業料の納付が期限までに困難であると認められる場合

# 修学支援新制度

New study support system

2020年4月より、国が行う高等教育の修学支援新制度として、日本人学生を対象に、入学金・授業料減免制度の創設及び日本学生支援機構による給付型奨学金が拡充されました。

2024年度からは、多子世帯(扶養する子供が3人以上いる世帯)の学部等に通う学生等の中間層への支援を拡大しています。

また、2023年12月に閣議決定しました「こども未来戦略」に基づき、2025年度から、多子世帯の学生等について、大学等の授業料・入学金が無償となります。詳細は実施する経済支援ガイドンス等で説明いたします。以下の内容は2024年度時点のものです。

## 1 支援内容

世帯の収入に基づく住民税情報により第Ⅰ～Ⅳの支援区分に応じて下記の支給額及び減免額となります。

支援区分	給付奨学金(月額)		授業料減免額 (年額)	入学金減免額	
	自宅通学	自宅外通学		県内	県外
第Ⅰ区分	29,200円	66,700円	535,800円	141,000円	282,000円
第Ⅱ区分	19,500円	44,500円	357,200円	94,000円	188,000円
第Ⅲ区分	9,800円	22,300円	178,600円	47,000円	94,000円
第Ⅳ区分※1	7,300円	16,700円	134,000円	35,300円	70,500円

※1: 多子世帯に限る。

申込み前に、収入基準を満たすかどうか確認したい場合

「進学シミュレーター」で目安の確認ができます。 → [進学資金シミュレーター-JASSO](#)

### 支援区分

支援区分	申請者と生計維持者の支給額算定基準額の合計額
第Ⅰ区分	100円未満(非課税世帯)
第Ⅱ区分	100円以上25,600円未満
第Ⅲ区分	25,600円以上51,300円未満
第Ⅳ区分	51,300円以上154,500円未満

本人と生計維持者の支給額算定基準額※2の合計額により支援区分が決定します。

※2: 支給額算定基準額 = 課税標準額 × 6% - (市町村民税調整控除額 + 市町村民税調整額)

## 2 支援対象者

日本人学生(又は在留資格が「永住者」等の留学生)で、かつ、家計基準及び学力基準をそれぞれ満たす必要があります。詳細は日本学生支援機構ホームページ下記よりご確認ください。

[給付奨学金の申込資格 | JASSO](#)、[給付奨学金の学力基準 | JASSO](#)、[給付奨学金の家計基準 | JASSO](#)

※天災・家計支持者の疾病・死亡・家業不信その他世帯の状況に応じ、申込資格に準じて授業料の減免が相当であると認める学生については、授業料の全額又は一部を免除します。

※対象者は、授業料等減免及び給付型奨学金のそれぞれに申請が必要になります。

※対象者として決定された場合であっても、毎年、適格認定(家計の経済状況・学業成績等の確認)が行われ、条件を満たさない場合には、支援が打ち切りとなる場合があります。





# 奨学金

Scholarship

日本学生支援機構、地方公共団体及び民間育英団体等による奨学金制度があります。いずれの奨学金も、人物・学業に優れ、経済的理由により修学が困難である学生に対して貸与(返還が必要)または給付(返還が不要)されます。

## 日本学生支援機構奨学金 [独立行政法人日本学生支援機構 | JASSO](#)

### ① 給付型奨学金 学部生対象

本人及び生計維持者の所得情報から 応じて4段階の支援区分になります。支給月額は、前ページの「修学支援新制度①支援内容」とおなじです。支援対象の詳細は、「就学支援新制度」をご確認下さい。

### ② 貸与型奨学金

貸与型奨学金は以下の種類があります。申込資格、学力・家計基準等の詳細については、[貸与奨学金\(返済必要\) | JASSO](#) をご確認ください。

#### ● 第一種奨学金(無利子)

		月 額
大 学	自 宅	20,000円、30,000円、45,000円
	自宅外	20,000円、30,000円、40,000円、51,000円
大学院		50,000円、88,000円

#### ● 第二種奨学金(有利子)

		月 額
大 学		20,000円～120,000円(10,000円刻み)
大学院		50,000円、80,000円、100,000円、130,000円または150,000円

#### ● 入学時特別増額貸与奨学金(有利子)：第一種または第二種奨学金を申し込んだ方

		一 括
大学・大学院		100,000円、200,000円、300,000円、400,000円または500,000円

申込条件がありますのでHPをご確認ください。

#### ● 授業料後払い制度(修士課程・専門職学位課程)

在学中は授業料を納付せず、卒業後の所得等に応じて納付(後払い)できるという制度です。

### ③ 特に優れた業績による返還免除(大学院第一種奨学生・後払い制度利用者)

大学院第一種奨学生または後払い制度利用者で、在学中に特に優れた業績をあげた者として日本学生支援機構が認定した場合、貸与期間終了時に奨学金の全部または一部の返還が免除される制度です。

概要は、[特に優れた業績による返還免除の概要 | JASSO](#) をご覧ください。

## 地方公共団体・民間育英団体などの奨学金

地方公共団体・民間育英団体などの奨学金は、大学を通じて募集を行うものと各団体が直接募集を行うものがあります。大学を通じて募集する奨学金については、随時掲示版等でお知らせします。大学を通さずに募集する奨学金は、出身の都道府県や市町村または奨学金団体等へ直接お問合せください。

## 奨学金に関する諸注意

各種奨学金の募集・採用決定・手続・説明会に関するお知らせは、掲示板等により周知します。奨学金の貸与(給付)を希望する学生、奨学金を受けている学生は、いつ頃、どんな手続きがあるかを把握し、確認してください。入学当初から卒業まで奨学金の貸与を受けると借入総額は相当な金額になります。奨学金を申し込む際は返還についても十分考慮してください。

# ハラスメントについて

About Harassment

## ( 知っておこう!ハラスメントとは? )

ハラスメントとは、相手の意思に反する行為の要求や、相手を不快にさせる行為のことで、主に下記の3つに分類されます。

### ✓ セクシャル・ハラスメント

修学・就業上の地位や権限を背景とした異性への誘い掛け・嫌がらせや、性的意味を持つ言動で相手を不快にさせることのほか、卑猥なポスターなどで修学環境を損ねるようなことも含まれます。セクシャル・ハラスメントかどうかは、基本的には受け手が不快に感じるかどうかです。

#### 事例

必要以上に身体的接触をする、性的な側面で人格評価をする、性的な魅力を強調するような服装や行動を要求する、交際をしつくせまる、プライベートな領域にやたら関心を示す など



### ✓ アカデミック・ハラスメント

教員等が教育・研究において、地位・職務権限を利用して学生等に著しい不利益を与えたり、不適切な言動で環境を害する行為を言います。

#### 事例

人格まで否定するような言葉の暴力、正当な理由なくまったく指導してもらえない、研究・論文執筆等の妨害、非常識なノルマや雑用・私用の命令、極度のえこひいき など



パワー・ハラスメントとは、職員(上司-部下)間の、就業上のハラスメントです。

### ✓ パワー・ハラスメント

#### 事例

仕事に関係のないことでの人格否定、言葉や態度による暴力、多くの人のいる前での非難、長時間労働を強いる、シフト変更や休暇の希望を全く聞き入れない など

### ✓ その他ハラスメント

上記のほかにも、お酒・飲酒の席への出席を強要する「アルコール・ハラスメント」、身体的な暴力を伴わない精神的な嫌がらせをする「モラル・ハラスメント」、交際相手へ身体的暴力・精神的暴力・性的暴力をする「デートDV」などがあります。

## ☑ 悩まない・抱えない・頼る

ハラスメントを受けた、もしくは受けたと感じたときは、勇気をもって「嫌だ」という意思を言葉や態度で伝えましょう。しかし相手に明確な意思表示ができなかったからといって落ち込まないでください。そのために相談機関があります。あなたが受けたハラスメントと思われる言動について「いつ・どこで・どのような被害にあったか」を記録し、人権ハラスメント相談員へご相談ください。1人で相談に行くことが不安場合は友人と一緒に構いません。秘密は厳守されます。相談したからといって不利益な取扱いをされることはありません。ハラスメントを受けていることを聴いてもらいたいだけでも連絡して構いません。



## 学内の相談窓口

メールアドレスでのご相談はこちらまで。  
**jinken-harasu@u-nagano.ac.jp**  
【担当：人権ハラスメント委員会】

※ハラスメント相談員に直接相談することもできます。  
相談員については学内掲示をご確認ください。

## 学外の相談窓口

学校以外の相談窓口を選択してもかまいません。

- **みんなの人権110番**  
0570-003-110 (月～金 8:30～17:15)
- **心の電話相談(長野県精神保健福祉センター)**  
026-217-1680 (月～金 9:30～16:00)
- **長野県男女共同参画センターあいとぴあ**  
(女性のための相談窓口) 0266-22-8822 (火～土 9:00～12:00, 13:00～16:30)  
(男性のための相談窓口) 0266-22-7111 (金17:00～19:00)
- **長野県警・性犯罪被害ダイヤルサポート110**  
0120-037-555  
026-234-8110  
24時間対応(女性警察職員対応 月～金 9:00～17:00)
- **女性の人権ホットライン**  
0570-070-810 (全国共通)  
(月～金 8:30～17:15)



※さらに詳しくは、県や市町村のホームページなどをご覧ください。

# 大学生生活の注意点

Attention point of college life

## 大学生生活に潜むトラブル

悪質商法や新興宗教集団の誘いに引き込まれ、トラブルに巻き込まれるケースは、いずれも、「ことば巧みに近寄り、うまい話に乗せられる」「親しい振りでマインドコントロールされてしまう」など手口は様々です。

### (心得よう!)

意味なく声をかけられても  
相手にしない

「うまい話」  
「あまい言葉」はまず疑う

即断・即決しない、  
一呼吸おいて考えてみましょう  
(不安な時は誰かに相談しよう)

●消費者ホットライン188  
**188**

平日 9:00~17:00  
土日祝 10:00~16:00

●長野県北信消費生活センター  
**026-217-0009**

平日  
8:30~17:00

●日本司法支援センター法テラス  
**0570-078374**

平日 9:00~21:00  
土曜 9:00~17:00

## 18歳から大人

2022年4月から民法改正により成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、大学生のみなさんは、大人として扱われます。

**18歳からこんなことが  
できるようになります!!**

- 親の同意がなくても契約できる  
携帯電話の契約、ローンを組む、一人暮らしの部屋を借りるなど
- 一部の国家資格の取得が可能となる

**20歳にならないと  
できないことがあります。  
しっかりルールを守りましょう**

飲酒・喫煙・競馬などの公営競技等

### (心得よう!)

契約には責任が生じ、  
簡単に取り消しが  
できなくなります

契約を結ぶ際に事前に  
契約内容を必ず  
確認しよう

本当に支払いができるか  
自分の収入に見合った  
買い物をしよう

## 情報発信



啓発チラシ  
「新生活スタート応援!」



消費者庁ウェブサイト  
「18歳から大人」特設ページ



消費者庁「18歳から大人」  
twitterアカウント



## ❑ 悪質商法とは

### マルチ商法

加入者が他の者を次々と組織に加入させることにより、販売組織を拡大させる。

### キャッチセールス

アンケート調査を装って別の場所へ連れて行かされ商品やサービスを契約させられる。

### 無料商法

無料である事を強調して勧誘された後、契約させられる。または「無料」と偽り料金請求を受ける。

### デート商法

販売目的を隠して近づき、ターゲットに好意を示し、感情を利用して断れない状況を作り契約を迫る。

※その他にも様々な手口の商法があります。気をつけましょう。

## ❑ 契約は慎重に

契約とは、「合意=約束」です。トラブルに巻き込まれないために十分注意して契約すること！成人は親の承諾がなくても契約できてしまいます。

### クレジットやローンを利用する場合

とても便利ですが、使用にあたっては計画性が大切です。誰でも多重債務に陥る可能性があります。しっかりした返済計画のもとで、上手に利用しましょう。また、契約内容をよく確認し、違法な高金利の契約などをしないように注意しましょう。

### インターネット利用の場合

インターネットは、情報の発信・収集など生活に欠くことのできない存在ですが、ネットワークを通じて個人情報の流出などが急増しています。セキュリティなどを確認して、個人情報の入力には慎重に行いましょう。安心なサイトを見分け、自己責任として十分注意を払いましょう。

## ❑ 宗教団体の巧みな勧誘に気をつけましょう！

サークルの勧誘やゼミ・勉強会などと言って声をかけられ、初めは宗教とは関係ない話をしてくるので判断が付きません。親しげに話しかけられるので、初対面でも気が緩みがちですが、相手は勧誘のプロです。「良い人かも!」と思っても、立ち話だけで個人情報を聞くような場合は警戒すること。また、活動もせずに合宿やセミナーの参加(見学)を強いられるような場合も警戒しましょう。











## ❑ インターネットの利用リスクを知る

現在、インターネットは、情報の発信・収集など生活に欠くことのできない存在です。利用するにあたり、自ら安心なサイトを見分け、個人情報の入力は慎重にするなど気をつけることも必要です。また、最近はインターネット上の掲示板、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)等の書き込みが横行しています。誹謗中傷や犯罪を誘発するような無責任な書き込みは、自分自身そのものが問われるものであり、また反社会的な行為と思われかねません。学生のみならず、インターネットの利用に関し良からぬ疑いを掛けられることが無いよう、節度ある行動・言動を守るよう心掛けてください。軽い気持ちの書き込みであっても、読み手側の印象で思わぬトラブルを招く恐れがあることも肝に銘じ、常に不特定多数の人に見られていることを意識して自分の言動には責任を持ちましょう。

また、インターネット上では、悪意を持ったウイルスの拡散や、情報を抜き取られるリスクなどもあります。PCのウイルス感染や、自分のID・パスワード情報を漏えいしないよう、不審なサイトやメールには十分注意してください。



## 自己防衛意識を持とう!

 <p><b>注意しよう!</b></p>	 <p>日が暮れたら周囲を警戒し、多少遠回りでも明るく人通りの多い道を通って帰宅しよう</p>	 <p>帰宅が遅くなるときは、数人で帰宅するなど一人になる時間をできるだけ少なくしよう</p>	 <p>防犯ブザーを携行し、いざという時すぐに使えるようにしておこう</p>
 <p>携帯電話を使用しながら、音楽を聴きながら、などの「ながら歩き」は周囲に対する警戒心がおろそかになるからやめよう</p>	 <p>危険を感じたら、大声を出して通行人や近くの家・商店等に助けを求め、すぐに110番通報しよう</p>	 <p>普段通いながた道でも、危険箇所がないか注意をはらい、いざという時のことを考えておこう</p>	 <p>自転車であっても、一人での帰宅時は気をつけよう</p>

## 盗難に注意

貴重品を入れたままのバッグを無造作に自転車のカゴや辺りの椅子などへ置さっぱなしで、その場を離れるという光景をよく目にします。しかし、構内には様々な人の出入りがあります。人を疑うわけではありませんが、貴重品は自分でしっかり管理するように。鍵の管理も忘れずに!!



### ( 心得よう! )

貴重品は身につけよう

目の届く場所で管理する

長時間放置しない

自転車は、2ロック(鍵は2重に!)

バイクは鍵をかけ、ハンドルロック

※万一盗難に遭った場合は、警察署に盗難届を提出するとともに、学生サポートセンターへ連絡してください。

## 感染症に注意

毎年、インフルエンザが全国的に流行しています。過去の病気と考えられていた結核も、若い人たちの間で時に集団感染となることがあります。これらの感染症は、原因となるウイルスや菌が咳をした際に空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。人ごみは、感染している人がいる可能性が高いです。流行時には人ごみに出かけることを控えたり、マスクを着用したりしましょう。さらに、帰宅したら、手洗い、うがいを必ずしましょう。感染症に負けないために、日常生活において、よく食べ、よく眠り、体調を整えておくことが基本です。



## ❑ 薬物は買わない・使わない・かわらない

覚せい剤を始めとする薬物の多くは、様々な精神障害を発生し、大量に使用をすると死亡することもあります。また、危険ドラッグの使用後に幻覚や妄想の症状が表れたり、興奮・錯乱状態となって他人を巻き込む事件や事故を引き起こすケースも多発しています。薬物の乱用によって精神症状が出た人は、仮に病院やリハビリ施設の生活を終えて社会に復帰したとしても、再び薬物に手を出すケースが多くあります。また、日常生活のストレスや飲酒により、乱用時に体験した幻覚や妄想などが起こることもあり(フラッシュバック)、再び薬物に手を出すという悪循環に陥ることになります。使うことはもちろん、購入したり、もらったりすることも犯罪です。絶対にやめましょう。



## ❑ 急性アルコール中毒に注意!!

二十歳を過ぎたら、お酒が飲めるようになります。毎春、大学の入学式が終了すると、新入生のためのコンパが、多くの大学で行われるようです。その際、酒を飲みすぎて救急車で運ばれるような状態を「急性アルコール中毒」と言います。学生同士の飲み会は、調子に乗って羽目を外しやすく、学生のアルコール依存症予備軍を作るきっかけになっていると言わざるを得ません。また、飲酒による交通事故や吐物による窒息死、酩酊状態での歩行中の事故などにより、命を失うこともあります。とりわけ「一気飲み」は、急性アルコール中毒を最も発症しやすい酒の飲み方です。それほど酔った感覚がなく、まだ飲めると錯覚するために非常に危険で、体内のアルコールの血中濃度が急上昇します。歩行障害・吐気・嘔吐・昏睡状態・呼吸麻痺を生じさせ、最悪死に至らしめます。「一気飲み」を強要したり、はやしたてるだけでも刑事・民事責任を問われ、処罰されることがあります。「酒は百薬の長」とも言われますが、度を越せば人体に有害です。適度に楽しみ、飲みすぎにはくれぐれも注意してください。



### ( 適正量を知っておこう! )

気分がほぐれ、リラックスできた状態の「ほろよい」程度がその人の適正量

足元のふらつき、ロレツが回らなくなるのは飲みすぎのサイン

体調がすぐれないときや、薬を服用する(した)ときは飲酒を控えよう

## ❑ 喫煙は周囲への配慮を

ほとんどの喫煙者は、友達にすすめられて何となく、あるいはカッコいいからなど簡単なきっかけでタバコを吸い始めます。しかし、これが習慣となり、なかなか止められなくなります。これはタバコの煙に含まれるニコチンに依存性(中毒性)があるためです。喫煙のメリットは全くありません。気持ちが落ち着く、間が持てるというのは依存症に陥ってしまった人が喫煙したときに現れる効果であり、喫煙習慣さえなければ必要のないことなのです。また、タバコは喫煙者だけでなく受動喫煙により、喫煙者の近くにいる非喫煙者にも健康被害を及ぼします。喫煙習慣のつく前にタバコの被害の重大さについてよく考えましょう。

## ❑ 闇バイトに注意!

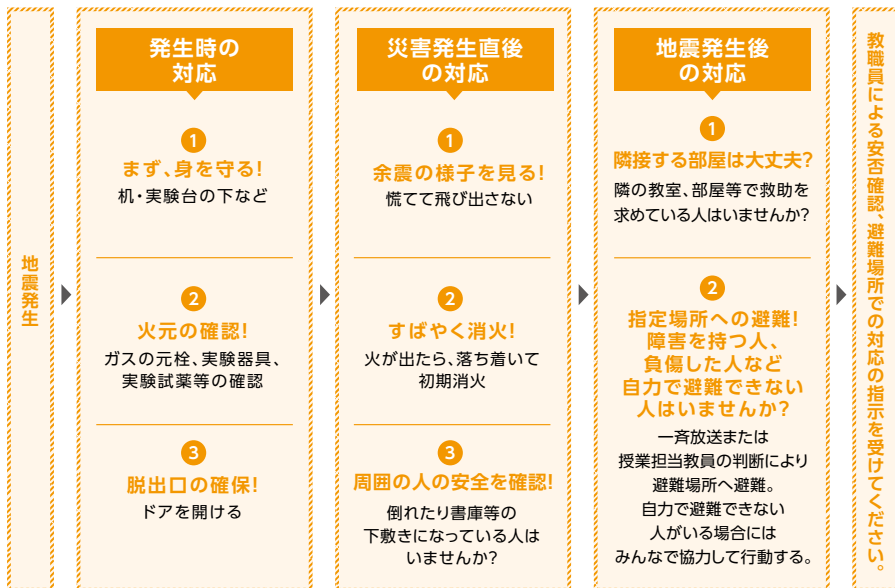
SNS上で犯罪実行役を募集する「闇バイト」が大きな社会問題になっています。SNSやインターネットの掲示板などにある「#高収入」「#即金」「#ホワイト案件」「#高額収入」などの投稿は、「闇バイト」の可能性がります。これは、単なるアルバイトではなく「犯罪」です。一度応募してしまうと個人情報に基づき脅され、簡単に抜け出すことができません。また、犯罪によって被害者やその家族に一生消えることのない深い傷を与え、他人の人生も台無しにしてしまいます。少し考えれば自ら防げる犯罪です。もし応募した求人が「闇バイト」だった場合は、犯罪に加担してしまう前に、警察署や警察相談専用電話#9110に相談してください。



# 災害時の対応

Response in the event of a disaster

## 地震発生時の初動マニュアル



※自分の身を守ることを最優先に行動する!

## 日頃からの安全対策

地震等の自然災害は、突然発生し、建築物の倒壊、家具等の落下・転倒など物的被害とそれに基づく人的被害などの直接被害だけでなく、火災等による間接的な被害も起こるため、これらの災害の発生を最小限に留めるためには、日常からの備えが必要です。

### ① 個人の安全対策

学内、寮周辺の避難場所を確認する。

消火器、火災報知機等の使用方法や設置場所などを確認する。

万が一に備え、避難の際に必要なものを揃えておく。

### 避難の際に携帯するものリスト ■ 揃えたらチェックしましょう!

- 防災頭巾 軍手 厚底の靴 マスク 懐中電灯 携帯ラジオ 飲料水 携帯食  
ビニール袋・ポリ袋 保険証 現金 日常服用している薬 トイレットペーパー・ティッシュ・ウェットティッシュ  
携帯カイロ 防寒具 タオル・下着・靴下 衛生用品・(女性)生理用品 ほか各自必要と思うもの



## 2 寮・アパート等での安全対策等

窓ガラス等は破損して散乱する危険性があるので、就寝時はカーテン等を閉め、上履きを身近におく。

たこ足配線はせず、常にコンセントの周囲を清掃し、埃等を取り除く。

就寝の位置は、なるべく窓際（窓ガラス）や転倒、崩落の可能性のある家具等から離す。

日頃から、使用しないときはガスの元栓を閉めておく。

居室の戸締りや、ガス、電気等の火気の始末には十分留意する。

お風呂の残り湯を貯めておき、火災時の消火や断水時のトイレのタンクへの給水に利用する。

## 3 講義室・実験室等での安全対策

通路が塞がれている場合を想定し、建物から避難するための複数の避難経路を確認しておく。

実験室等の室内を整理整頓し、安全な避難経路を平素から確保しておく。

## 災害発生時

### あなたの安否等の情報を教えてください

地震規模が【震度6弱以上】の場合は、安否等の情報を教職員に連絡してください。

また、大学から確認のための一斉メールを発信する場合があります。その場合には、メールの指示に沿って安否等の情報を伝えてください。

火災を  
発見  
したら

#### ① すぐ知らせる

直ちに教職員や近くの事務室・研究室に知らせてください。余裕がなければ大きな声で回りにいる人を呼びましょう。

#### ② すぐ消す

身に危険がない場合は、初期消火を行う。

#### ③ すぐ逃げる

エレベーターは使用せず、速やかに避難する。煙が発生したらハンカチ等を口や鼻にあて、姿勢を低くして屋外へ避難する。

## AEDについて

AEDとは、誰でも使うことのできる命を救う器械（心臓救命装置）です。三輪キャンパス、後町キャンパス（象山寮）のどこにAEDが設置されているか、キャンパスマップ（P4、5）で確認しておきましょう。

### （心肺蘇生法とAEDの使い方）

#### 1 反応の確認

呼びかけても何らかの「応答」や「しぐさ」がない。

#### 2 応援を呼ぶ

周りの人に声をかけ、119番通報とAEDを持ってきてもらう。

#### 3 呼吸を見る

普段通りの息（正常な呼吸）があるかないかを観察。

#### 4 心肺蘇生法

胸が少なくとも5cm沈むように押す。

【強】 < 成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約3分の1沈むように

【早】 < 1分間あたり少なくとも約100回のテンポで

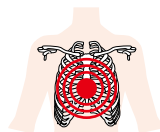
【絶え間なく】 中断は最小限にする

#### 5 AEDが到着しだい電気ショック

※電源を入れた後、音声メッセージが流れますのでその指示に従ってください。

#### 6 ショック後、ただちに心臓マッサージ

ショック後は、ただちに心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行う。



胸骨圧迫をする場所

# 象山寮について

About the Zozannyo

## 1年次全寮制のねらい

本学では、1年次全寮制を導入しています。1年次に全学生が入寮することで、学生同士の学びあい、助け合い、切磋琢磨を通じて主体性や社会性、対人関係形成の能力を養います。また寮生活には、留学生との異文化交流や象山未来塾によるキャリア教育などの役割もあります。仲間との共同生活で、授業では得られない気づきや学びを経験します。

## 寮の概要

入寮資格	1年生、留学生、上級生(レジデント・アシスタント)
在寮期間	1年間(原則)
定員	320人(全1年生240人、留学生、上級生)
費用	寮費12,500円/月 共益費 寮費相当額(13,000円~15,000円程度)
食事	食事の提供なし。



寮の住所 〒380-0845 長野市南長野西後町614-1  
電話番号 026-262-1318

## 学寮名の由来

鎮国下の日本でいち早く海外を志向した先覚性を持ち、坂本龍馬、吉田松陰など多くの幕末の志士に多大な影響を与えた地元松代藩の教育者「佐久間象山」先生の名を冠した学寮名には、グローバルな視野でイノベーションを創造する自立した人材を広く育てようとする本学の願いが込められています。



## 施設・設備の利用について

ラーニング・ハブ	パソコンとプリンタが利用できます。 ※用紙は各自でご準備ください。	
シャワー室	各ユニットに3部屋あります。 ※浴槽はありません。	
洗濯機・乾燥機	各ユニットに2台ずつあります。各1回100円です。 ※居室での部屋干しは禁止です。乾燥機を使用しましょう。	
キッチンスタジオ	利用には予約が必要です。利用希望日の1週間前までに学生サポートセンターに問い合わせてください。	
講義室・ミーティングルーム	利用希望の場合は3日前までに学生サポートセンターに問い合わせてください。事情によってはお貸しできませんのでご了承ください。なお、寮生以外の学生は、個人利用の場合、原則使用不可です。	

## ■ 象山寮のルール(基本)

### ■ 外泊

外泊するすべての場合に、事前申請をする必要があります。

### ■ 面会

保護者や友人、上級生等との面会は南棟1階のエントランスで行ってください。居室やユニットへは一切入れません。

### ■ 宿泊

寮生以外の方が寮に宿泊することはできません。

### ■ アルバイト

門限に間に合わないアルバイトは認められません。

新入生は、入学後しばらくはアルバイトを控え、大学と寮生活に慣れることを優先してください。

## ■ 感染症対策に関する留意事項

- 体調不良時には、軽症状でもすみやかに管理人へ申出て、管理人の指示のもと予備ユニットに移動してください。
- 感染症流行時は、調理及び食事は複数人で同時に行わない等、自ら感染拡大防止に努めてください。
- 手洗い・手指の消毒をこまめにとること等、基本的な感染防止対策を徹底するとともに、風邪症状があるときや、ユニット内で感染症が発生したとき等は、マスクを着用するようにしてください。

## ■ 門限遅刻者への対応について

象山寮の門限は23時です。厳守してください。

寮に入棟・入室する際に使用するカードキーにはICチップが内蔵されています。みなさんが寮へ入退出した記録は、すべて学生サポートセンター(学生支援係)で把握できる仕組みとなっています。23時以降に寮へ入棟した者については、大学から**厳重注意**を行います。**門限に間に合わないアルバイトやサークル活動は認められません。**寮生全員が等しく守らなければならないルールです。ご理解をお願いします。

## 絶対やめてください!

## 【寮での禁止事項】

### 飲酒、タバコ

二十歳を過ぎていても寮内での飲酒は固く禁じます。また寮内は禁煙です。寮敷地内、寮周辺での喫煙も厳禁です。

### 宗教、その他勧誘

寮内で宗教やその他勧誘活動は禁止します。そのような行為を見かけた場合は、速やかに管理人か学生サポートセンター(学生支援係)へご連絡ください。

### 車の乗り入れ禁止

車両の出入りを禁止しています。三輪キャンパスへの通学は自動車以外の交通手段をご利用ください。また、自転車は所定の駐輪場に駐輪してください(カギは二重にかけると!)

### 男女のユニット間往来

異性ユニットへの立ち入りは、寮の風紀や秩序を乱す行為として禁止します。なお、違反した場合は厳しく処分します。

### ポスターやチラシの掲示

ポスターやチラシを共用スペースに掲示することは禁止します。どうしても掲示物を掲示したい場合は、管理人か学生サポートセンター(学生支援係)へご相談ください。

### 洗濯物の部屋干し

洗濯物は各自の居室で干すことはできません(カビを防ぐため)。乾燥機を使用してください。干す必要があるものは各ユニットにある共用のベランダをご利用ください。

## 親しき仲にも礼儀あり

### 【寮で心がけること】



#### 共用スペースへの私物の置き去り

私物は共用スペースや廊下に置かず自分の部屋で管理してください。私物を共用スペースに放置することは、紛失や盗難等の思わぬトラブルにつながりかねません。各自責任を持ちましょう。



#### 清掃やゴミの管理

共用スペースや廊下は皆で使用する場所です。居室も毎年別の人が使う部屋です。清潔な利用を心がけ、ゴミが散乱することのないよう管理を行いましょう。



#### 23時過ぎの騒音に注意

暗くなってから、特に23時過ぎから7時の間は大声でのお喋りや騒音は控え、静かに過ごしましょう。



#### 「お互い様」の精神を大切に

象山寮は単に寝泊まりをする寮ではなく、相手のために我慢する自制心や相手への思いやりの心を育てる場所でもあります。



#### 服装について

パジャマ等の寝間着の着用は各自の居室のみにしましょう。外出の際は、たとえ近所でもスウェット等の部屋着は控えましょう。



#### ラーニング・ハブの利用について

ラーニング・ハブでは、静かな学習環境を保つため、大声での会話は控えましょう。また、飲食は禁止ですので、飲食をとまなう打合せ等は、南棟1階エントランスをご利用ください。なお、ゴミはキレイに片付けましょう。



#### 鍵の紛失や居室等の汚損について

鍵を紛失した時は、速やかに管理人へ申し出てください。再発行には、カードキー2,000円、居室・机の鍵はそれぞれ1,000円かかります。また、居室及び共用スペースの汚損・破損がひどい場合も、修繕やクリーニング等にかかる費用を負担いただくことがありますので、ご注意ください。一緒に暮らす仲間や後輩たちのことも考え、大切に使用してください。

## 寮生支援プログラム

主体性や社会性を高めることを目的に、様々なプログラムを用意しています。寮生だけでなく、1年生はどなたでも参加できます。人と交流することがあまり得意ではない方やコミュニケーション能力を高めたいと思っている方にとっては、自分を成長させる絶好のチャンスです。

### ■ 学修プログラム

教育課程外のプログラムを用意しています。

#### 象山未来塾

教員や企業、地域の方をゲストに寮生と語りあいイノベーションの思想に触れ、自分のキャリア(生き方)を考えます。

#### サービ斯拉ーニング

ボランティア等の社会貢献活動を通し市民性を育み、地域の課題を考えます。

### ■ 自主プログラム

寮生による自主的なプログラムです。

ソーシャル・イノベーション創出センターなどとの連携を通して地域活動への参加やイベント企画などを自主的に行います。

地域のお祭りなどへ参加してもいいでしょう。



## 困ったときの連絡先

RA (レジデント・アシスタント)	ryo-ra@u-nagano.ac.jp
----------------------	-----------------------

寮のことで何か困ったことがあれば、まずはRAの先輩に相談してみましょう。RAはユニット内の問題など寮のことはもちろん、授業や課外活動のことなど、できる範囲で幅広く相談に応じてくれる頼れる先輩たちです。遠慮せずに相談してみましょう。

学生サポートセンター 学生支援係	連絡先:026-462-1442 gakusei@u-nagano.ac.jp
---------------------	--

三輪キャンパスにある学生サポートセンターには、寮担当スタッフがあります。寮に関するお問い合わせなどありましたら、お気軽にご連絡ください。

開室時間は平日8:30～17:15です。

管理事務室	連絡先:026-262-1318 (7:00～23:00)
-------	----------------------------------

24時間住み込みの管理人がいますので、セキュリティ面も安心・安全です。7:00～23:00は基本的に管理事務室に人がいます。緊急の場合は必ず管理人へ電話連絡してください。また、寮の設備・備品などの故障についても、こちらにご連絡ください。

緊急時や23時～7:00までの間は、  
管理人公用携帯(080-1236-5402)へご連絡ください。



## 下宿・アパート

学生のアパートや学生マンションの情報は、生協でご案内しています。大学周辺の学生マンション・アパートの空き情報を掲載します。

不動産会社(数社)のURL	<a href="https://univ-room.jp/campus/campus_list.html?news_univ_id=47&amp;news_campus_id=76">https://univ-room.jp/campus/campus_list.html?news_univ_id=47&amp;news_campus_id=76</a>
---------------	---



新入生  
大歓迎!!

# サークル活動

Club activities

既存のサークルに入るもよし、自分で新たにサークルを作るもよし、  
サークル活動に参加し、大学生活を楽しみましょう!

## ✓ サークル活動に関する手続き

5人以上のメンバーと顧問がいればサークルを新しく作ることができます。  
年度末ごとに学生団体届出書(継続)・活動実績報告書・活動計画書・メンバー表を顧問に提出し、確認後  
学生サポートセンターまでメールで提出してください。  
各種手続きに関する書式は、本学のホームページからダウンロードできます。

サークル活動についてのお問い合わせは学生サポートセンター(学生支援係)、サークル本部会まで

## ✓ サークル一覧

多くのサークルが活動しています。本学のホームページをご覧ください。



フットサル



県大ウインド



きなざっぷ



D&D

# アルバイト・ボランティア等

Part-time job and volunteer

**勉学第一!!アルバイトは学業に支障が出ない程度にしましょう。**

社会経験や学費・生活費補助のためのアルバイトは、大学生活において切り離すことはできません。

ただし、アルバイトをする際には時間帯と内容をきちんと調べてから、

自分にふさわしいアルバイトを選ぶように心がけましょう。

**※寮生については、門限に間に合わないアルバイトは禁止です。**

## ☑ アルバイト

### ブラックバイトに注意!

- 労働基準法に違反して、学生に違法な長時間労働をさせる
- 契約内容と違った業務をさせる
- 厳しいノルマを課す
- 試験期間でも休ませてくれない

### こんなアルバイトはやめましょう

- 危険を伴うもの(警備員・自動車等の運転が必要なもの)
- 人命にかかわるもの(無資格のベビーシッター・水泳指導員)
- 人体に有害なもの(劇薬の取り扱い・薬品のテスト)
- 法令に反するもの(マルチ・ねずみ講商法など)
- 教育的に好ましくないもの(風俗営業・夜間勤務・キャッチセールス)
- 労働条件が不明確なもの(歩合制など)

アルバイトについてのお問い合わせは大学生協まで

## ☑ ボランティア

学内や象山寮でボランティアに関する情報を提示します。

ボランティア等についてのお問い合わせは学生サポートセンター(学生支援係)まで

## ☑ 取材依頼

報道機関等(テレビ、ラジオ、新聞社、出版社など)から取材依頼があった場合は、学生サポートセンター(学生支援係または、入試・広報室)までご連絡ください。

## ☑ 海外渡航届

旅行、学会、海外研修などで海外へ渡航する場合は、渡航の1週間前までに「海外渡航届」を学生サポートセンター(学生支援係)へ提出してください。  
※海外渡航届は大学ホームページからダウンロードできます。



長野県立大学  
THE UNIVERSITY OF NAGANO

CAMPUS LIFE GUIDE