

SUPPORT BOOK

- 2025 -

先輩による
新入生のための

日本赤十字 豊田看護大学 生活協同組合

生協学生委員会(GI)

CONTENTS

目次	02
学内マップ	03
新入生歓迎企画	04
大学生になる前にやることリスト	05
学生の一泊【自宅】	06
学生の一泊【下宿】	07
パソコンの活用方法	08
タブレットの活用方法	10
スケジュール管理方法	12
自動車学校について	13
在学生アンケート	14
生協アプリ	16
購買	17
食堂	18
食堂の使い方	19
食堂パス	20
声カード	21
生協学生委員会(GI)について	22
共済	24
お部屋探し	25
セキュリティ	26
災害対策	27

日本赤十字豊田看護大学の 入学予定者のみなさまへ

この度は、日本赤十字豊田看護大学への合格おめでとうございます。
生協SUPPORT BOOKは、入学予定者の皆様のキャンパスライフへの不安を解消したいという想いから生協学生委員会の学生が作成しています。
この冊子に記載されている情報やデータは作成時(R6.11)のものであり今後変更になる可能性があります。ご了承ください。

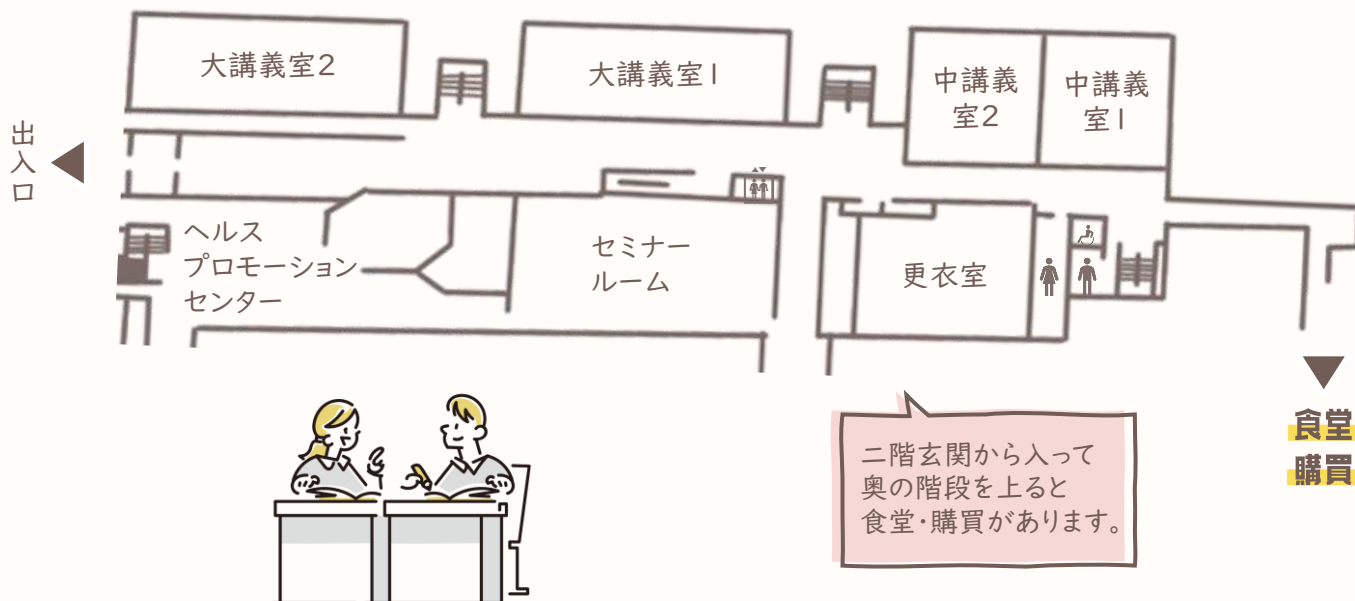
R6.11

日本赤十字豊田看護大学 生協学生委員会

FLOOR MAP

2F

入ってすぐ左に、大きい
学内マップがあります。
そこで行きたい教室の
場所を確認しましょう。



3F

演習室

2階から3階に続く
階段です。

体育館

購買

食堂

階段から食堂へと続く廊下、
食堂の上のスペースでも飲食が
可能です。

自習スペースとしてもご活用
ください。



Let's have fun!



大学生になる前に やることリスト



その1 高校の友達と思い出を作る。

高校最後の春にたくさん制服を着て、大切な友達とたくさん思い出を作りましょう！



その2 生物・化学・英語の復習をする。

生物の内容がある程度わかっていると、大学の授業でも理解しやすいです。
文系の人には、理系の友達から借りることをお勧めします。
また、自分なりの勉強法を確立しておくといいです。



その3 部屋のかたづけ。

毎学期教科書を購入するので、しまうスペースを確保しておきましょう。
気持ちよく新生活を送るためにも、掃除をお勧めします。



その4 パソコン、私服などを買う。

大学生になると、毎日私服で生活します。1週間過ごせるほどの服を用意しておくといいです。
入学前にメイクの練習をしておくこともおすすめです。
大学では、電子教科書を使います。パソコンを用意しておきましょう。
生協でもパソコンを紹介しています。詳細は別冊子「学び準備ガイド」を見てね！



その5 自動車学校に行く。

看護大学では、学年が上がるにつれて忙しくなります。1年生のうちに免許を取得することをお勧めしています。詳しくは13ページを見てね！



その6 生協加入。

大学では、生協のアプリで食堂パスやキャンパスペイを使って、買い物ができます。
生協加入の手続きを進めておきましょう。

\\ 生協学生委員主催 //

新入生歓迎企画

Bump i n t o

対面じゃなくてオンライン
だったので緊張せずに
話せました♪



17:00~18:30

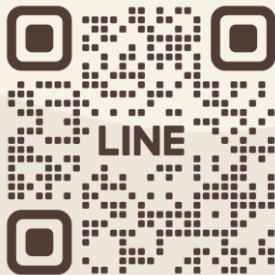
3月27日

先輩方とも
お話しできて楽
しかったです！



~去年のアンケートの声~

ZOOMに慣れていなくて
難しかったけど楽しかった！



前日までにここから
お申し込みください！

※詳細や日時の変更のお知らせは公式
LINEから行いますので、申し込み後も
消さないでおいってください！

『Bump into』とは、『偶然出会う』という意味です♡。

入学前にこれからを共にする仲間と一足先に出会い、
不安を解消していこう！
という目的で企画しました。

オンラインコミュニケーションアプリの『ZOOM』を使い、
グループに分かれてレクリエーションを行います。
友達だけでなく、先輩とも仲良くなれるチャンスです！

ぜひ気軽に参加してみてください♪



とある学生の1日



6:00 起床

7:00 学校へ出発

8:45 学校に到着

9:00 1限スタート

10:40 2限スタート

12:10 お昼休憩

13:00 3限スタート

14:40 4限スタート

16:20 5限スタート

18:05 バスに乗って駅へ向かう

19:15 帰宅

19:30~ お風呂、ごはん、自分の時間など

23:30 就寝

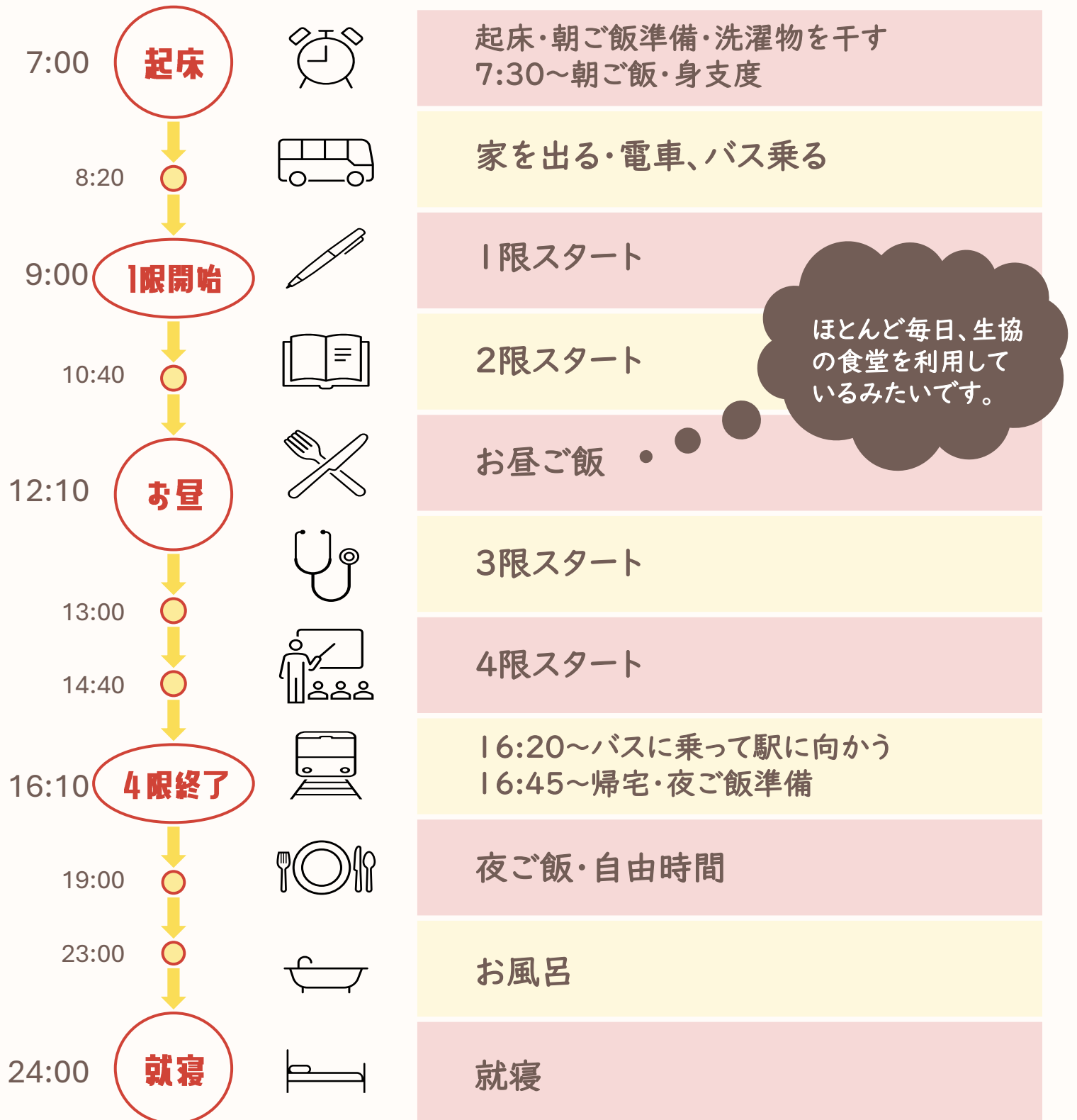
食堂、購買を利用する人、お弁当持ってくる人いるよ!

購買が15時までだから購買が混むよ!

毎日少しずつ復習しよう!



～下宿生1日のスケジュール～



ほとんど毎日、生協の食堂を利用しているみたいです。

1人暮らしは自由が増えたり自分のできる事の幅が増えたりする分、自己管理が大変だけど成長することができる良い機会になるみたいです!!



パソコンの使い方

おすすめの授業スタイル

生協では「SurfacePro9」を販売しておりおすすめです。



レポートの作成はパソコンの方が作業しやすいという声が多かったです。大学にあるパソコンを使用している学生もいるようです。

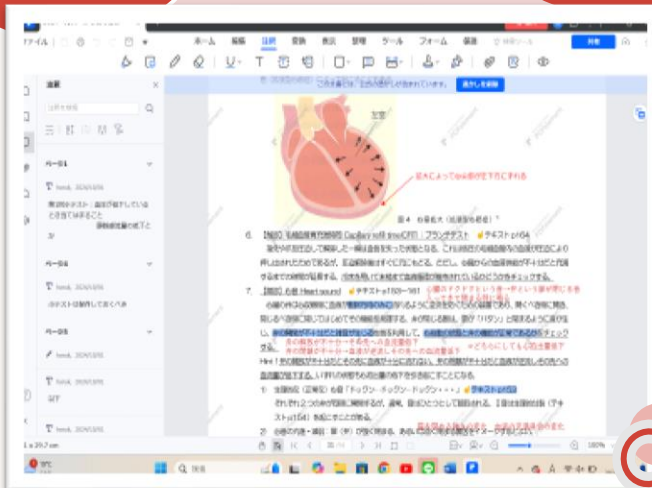
・軽くて持ち運びしやすい
・書きこみと打ちこみができる
この条件を考慮して買うといいと思います。

電子教科書、PDFの資料の使い方



電子教科書の機能の暗記マーカーを利用したり、自身でまとめノートを作成したりしています。パソコンで作成すると、図も添付できるので効率良く学習できるそうです。

自主学習の仕方



重要なポイントを打ち込んだり、マーカーを引いたりしています。授業資料がPDFで配られる時はダウンロードして使っています。

アンケート結果



タブレット・パソコン
39.3%

その他
1.6%

タブレットのみ
21.3%

※大学はレポート作成にパソコンを推奨しているので、パソコンがないと困るかも!

アンケートに回答してくれた人のうち、全員が何らかの端末が必要と言っていたよ! 生協ではタブレットとしてもパソコンとしても使える **SurfacePro9**を紹介しているよ!

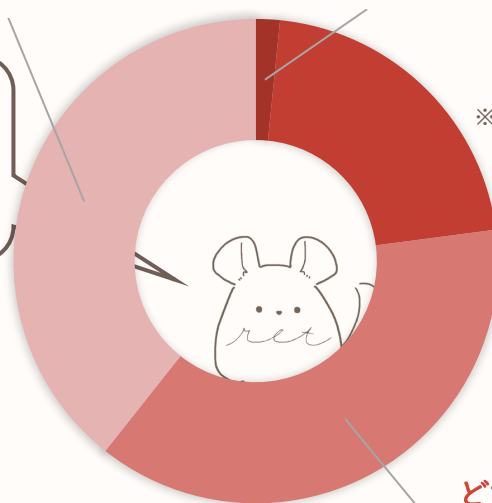


図1. 在学生の電子媒体使用状況

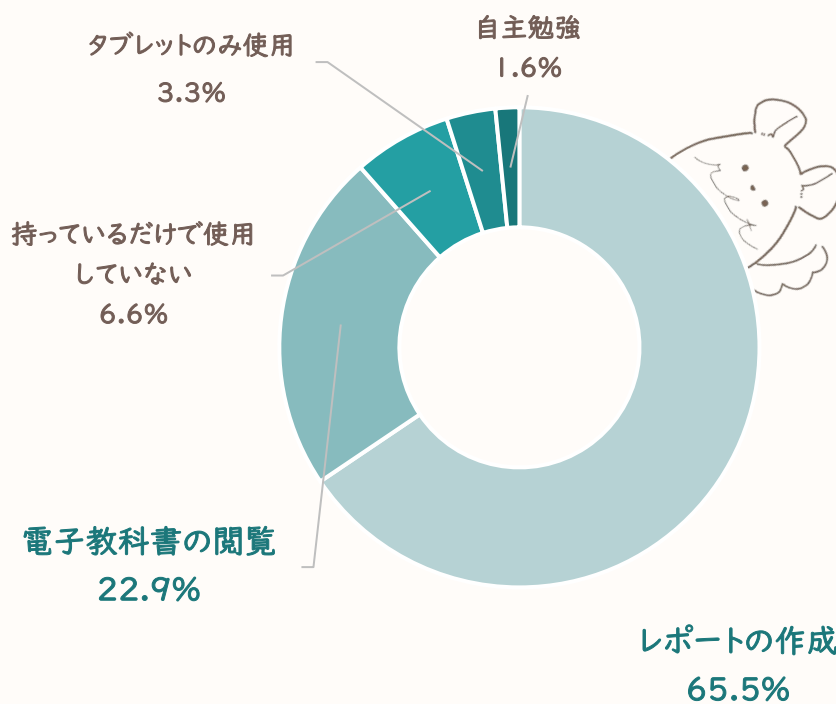


図2. 電子媒体の使用用途

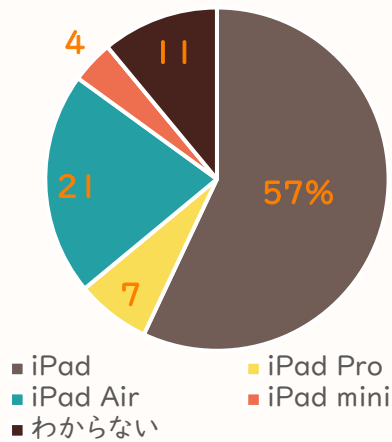
アンケートに回答してくれた人のうち、約90%が電子端末を使用して、**レポート作成**や**電子教科書の閲覧**に活用しているよ! 生協でも**Surface**を売っているから確認してみてね!



タブレットのすすめ

タブレットに関するアンケートの結果をお見せします！ぜひ参考にしてみてくださいね

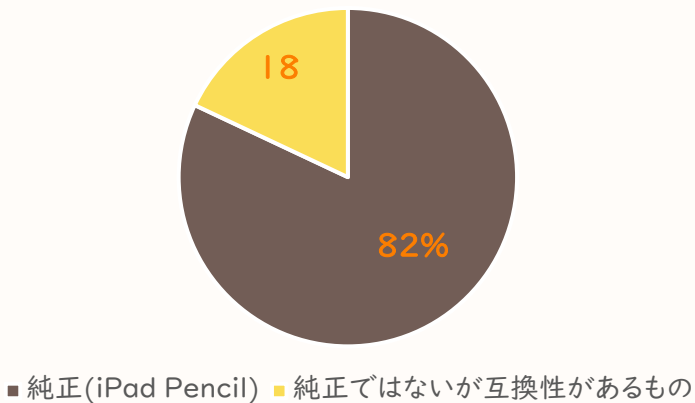
Q 機種は何を使っていますか



★機種はiPadが一番多くて、次いでiPad Airが多かったよ。機種によって変わる性能の違いや、ストレージの容量を自分好みで選ぶといいかも！容量は64GBでも十分足りるけれど、いろんなアプリを入れたり、写真を保存するなら128GBがおすすめ！

★iPadの他にはマイクロソフトのSurfaceを使っている先輩もいたよ！去年までは生協でSurfaceは売ってなかったんだけど、今年から販売するんだ！Surfaceの内容は次のページで詳しく紹介するよ

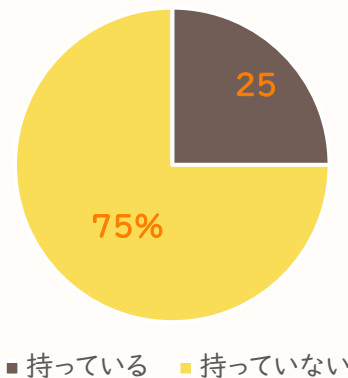
Q ペンシルは何を使っていますか



ペンシルは純正じゃなくてもよさそうだね！



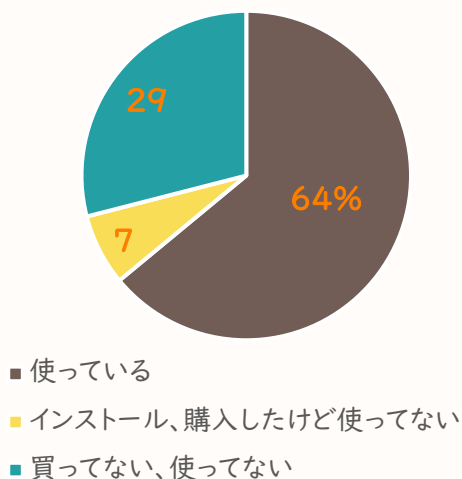
Q タブレット用のキーボードなどは持っていますか？



キーボードは絶対準備していた方がいいというわけではなさそう！



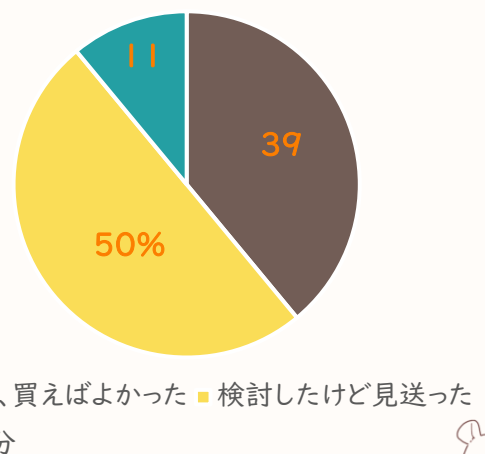
Q Goodnotesは使っていますか



Goodnoteは少し高いので、買わずに他のアプリで代用している先輩もいるみたいだよ



Q 購入を検討したことはありますか



これはタブレットを持っていない方に質問したよ。タブレットを買わなくて後悔している先輩も多そうだね！



タブレットの使い方

先輩の声を紹介!

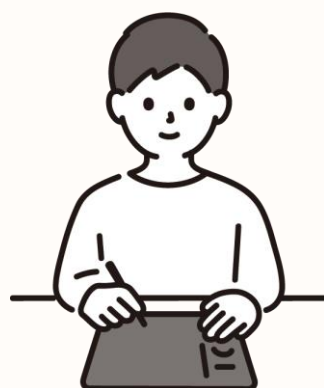


- ・タブレットでの学習の利点は、軽いため持ち運びが楽!
- ・すぐに鞆から取り出してメモがとれるため、紙媒体と同じような手軽さ!
- ・ノートアプリがあれば、ルーズリーフやプリント、ファイルを持ち運ぶ必要がなくてとてもスマートなんです。

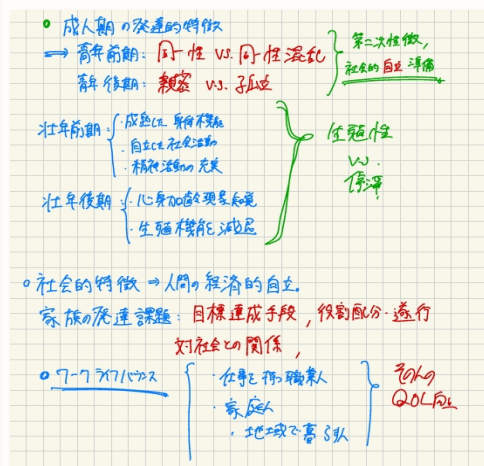
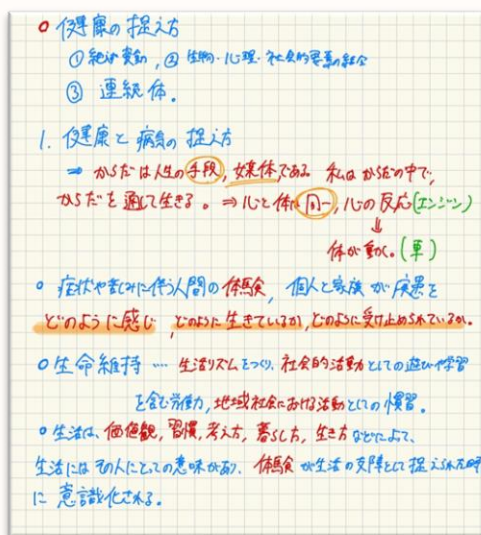
!おすすめのノートアプリ!
『Goodnotes』



- ・ペンやマーカーの色を選び放題で授業資料(データ)に直接書き込める!
 - ・教科ごとにファイリング、ノートの作成ができる!
 - ・写真や画像をノートや資料に添付できる!
- 解剖図を添付すれば、解剖生理学に基づいた理解が進む



実際に先輩が
Goodnotesを使って
書いたノートがこちら!!



最後はSurface Proシリーズの紹介をするね

SurfaceはMicrosoft社が作っているパソコンなんだけれど、Proシリーズは画面とキーボードが取り外しできて、タブレットとして使うことが出来るんだ！じゃあiPadにキーボードを買って取り付ければいいじゃんと思ったそこのアナタ!! 大学で頻繁に使うTeamsやWord、PowerPointは全部Microsoftが提供しているもので、このSurfaceと相性がバツグンなんだ！もちろんiPadでもWordなどは使えるんだけど、機能が制限されていて十分に使うことはできないんだ... また、先ほど紹介したGoodnotesもSurfaceで使うこともできるけど、OneNoteという標準で付いているアプリがとっても相性がいいので使ってみてね！



スケジュール管理方法



大学は人によって予定が異なります！
そのため、**自分のスケジュールは自分で管理することが必要**となります！

現在2年生のスケジュール管理方法を説明します。

※忙しめのスケジュールになっているので徐々に自分のペースをつかんでいってください！

II. 友達との予定

- ・課題の提出日
- ・チューターの先生の面談
- ・ガイダンス など

予定が決まったら忘れないよう、
その場で入力します。予定ごとに
色を変えるとわかりやすいです！

I. 時間割

スマホのスケジュールアプリに
授業の予定を入れます。時間割は
ネット上に載っているのでスクショ
をとって保存している人もいます！
そうすると講義名がわかり必要な
教科書がすぐに準備できます。

III. バイト

私は自宅近くでアルバイトをしているの
で大学からの帰宅時間と準備する時間を
逆算してシフトを入れています。バイト開始
の30分前に家を出ると決めており、15分
前には到着するように心がけているので
落ち着いて行動することができています。

IV. 休み

日曜日はバイトを入れないよう
にして、友達と遊んだり、身体
を休めるようにしています。

2024年7月						
日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
23:00 野球	12:00 12	12:00 123 19:00 バイ	12:00 245	12:00 124	12:00 123	
	8	9	10	11	12	13
	12:00 12	12:00 123 13:00 成人 19:00 バイ	12:00 123 12:00 看護 12:00 焼肉	12:00 4	12:00 135	16:00 バイ
14	15	16	17	18	19	20
11:00 友達	海の日 12:00 12 17:00 バイ 18:00 誕生 23:00 23時	12:00 123 16:00 課題 17:00 バイ 22:00 保健	12:00 234	12:00 34 22:00 1限 22:00 2限 22:00 3限 23:00 自治	11:00 25 11:00 配布 11:00 友達 19:00 バイ	22:00 外泊
21	22	23	24	25	26	27
22:00 外泊 23:00 ミュ	12:00 12 16:00 老年 22:00 保健	12:00 123 19:00 バイ	11:00 友達 12:00 12		12:00 123	
28	29	30	31	1	2	3
	16:00 1限 16:00 2限	15:00 1限 15:00 2限 15:00 3限	15:00 1限 15:00 2限 15:00 3限	15:00 1限 15:00 2限 15:00 3限	12:00 看護 16:00 2限 16:00 3限 16:00 4限 23:00 外泊	23:00 花火

ここではスマホのスケジュールアプリを使っていますが、紙のスケジュール帳を使っている人もいます。
アプリのメリットはかさばらない、すぐに見ることができることです。
一方、スケジュール帳のメリットはスマホが使えない際も書けるとことです。
自分が管理しやすい方を選びましょう！



自動車学校は1年生の春がおすすめ



上級生になるほど、実習や勉強が忙しくなり、免許を取る時間の確保が難しくなります。生協では、1年生のうちに免許を取得することをお勧めしています。

自動車学校の選び方

1 大学生協の提携自動車学校で

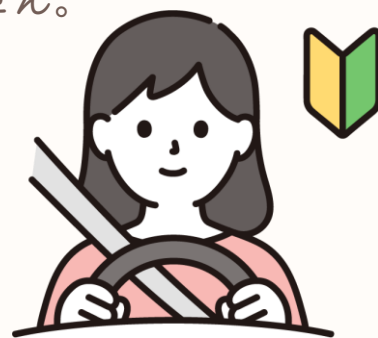
スクールバスが大学まできてくれます。また、大学生協と提携しているので安心・お得です。大学生協おすすめは、大学に近い**豊田自動車学校**と**三好自動車学校**です。

2 自宅近くの提携自動車学校で

地元の学校なので、地元の友達に会えるかもしれません。

3 県外の合宿所で

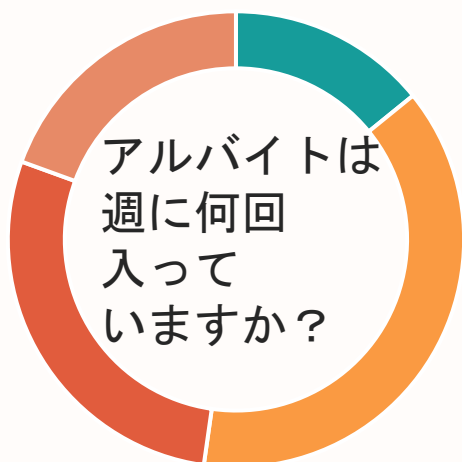
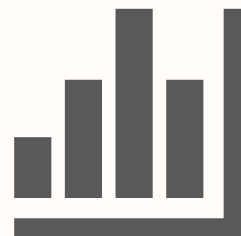
長期休みに集中して免許を取得できます。
旅行感覚で楽しく通うことができます。



大学からスクールバスが出ているのは、
豊田自動車学校と**三好自動車学校**の2校だよ！



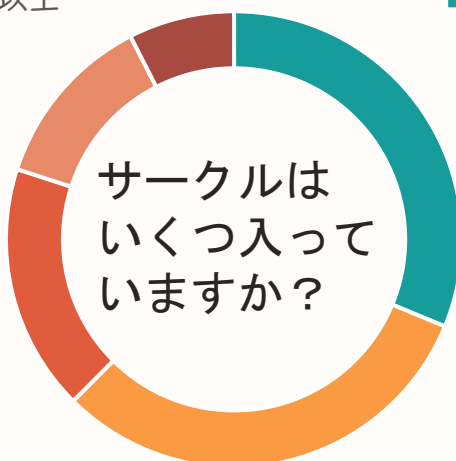
在学生アンケート



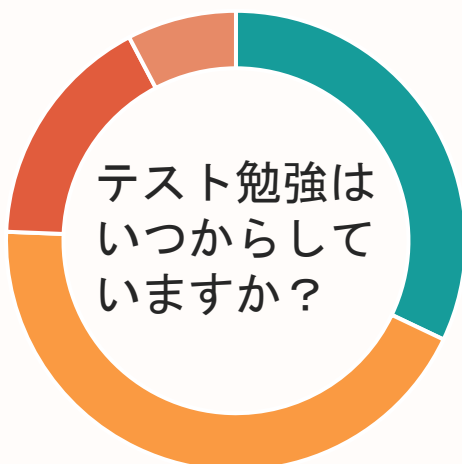
■ 1回 ■ 2回 ■ 3回 ■ それ以上



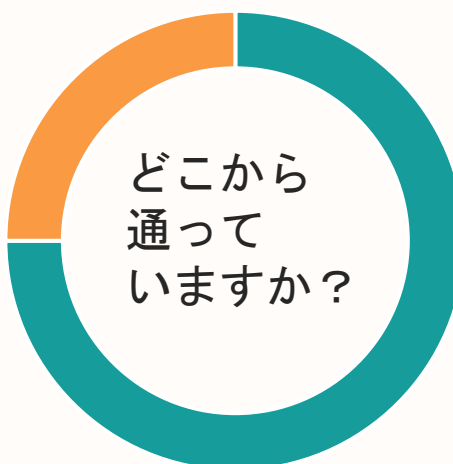
■ 1個 ■ 2個 ■ 3個 ■ それ以上



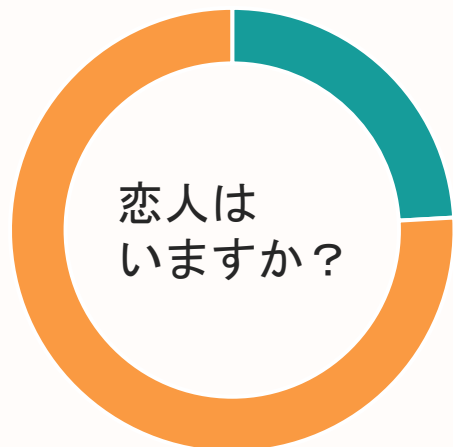
■ 1個 ■ 2個 ■ 3個 ■ それ以上 ■ 入っていない



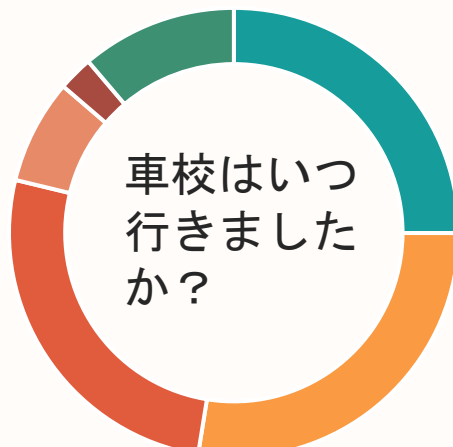
■ 1週間前 ■ 2週間前 ■ それ以上 ■ 一夜漬け



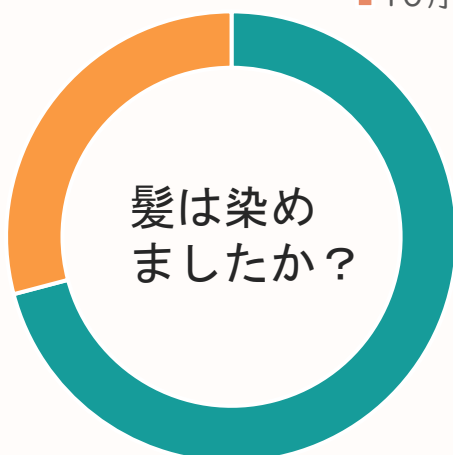
■ 実家 ■ 下宿先



■ いる ■ いない



■ 春休み中 ■ 4月～6月 ■ 7月～9月
■ 10月～12月 ■ 2年生以降 ■ 行かない



■ はい ■ いいえ



Q大学で友達ができ
きっかけは何ですか？

- ・授業やサークル
- ・スクールバス
- ・最初の席
- ・共通の友人

Q恋人ができ
きっかけは何ですか？

- ・高校
- ・大学のグループワーク
- ・アルバイト
- ・マッチングアプリ



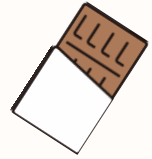
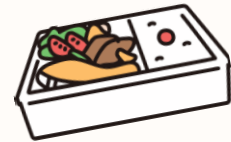
Q空きコマは何をして
過ごしていますか？

- ・勉強や予習
- ・友達と雑談
- ・ゲーム
- ・寝る



Co-op App

生協アプリの使い方



アプリを開くと・・・



【支払い方法】

- ①アプリを開くとバーコード画面が映し出されます。
- ②キャンパスペイ、食堂パス（お申込みされている方）の利用したい方のアイコンをタップする。
- ③レジでバーコードを提示する。



【バーコード】

レジで提示するバーコード。お支払いが簡単で。お財布の中の小銭を探す必要がありません。



ピッ

【食堂パス】

食堂の全メニューと、購買の一部対象商品（生協サラダ・管理栄養士弁当）を購入する際に利用できます。

「食堂パス」にチェックマークがついていることを確認してお使いください。

【チャージ】

キャンパスペイは、購買のレジで1000円からチャージすることができます。クレジットやコンビニ銀行口座をひもづけることもできます。



【営業時間】

営業カレンダーから、営業時間を確認することができます。

【利用履歴】

購入・利用履歴を確認することができます。

【設定】

使用時の音など

*写真は本校の一年生の例です

Store

購

買



営業時間 8:30 ~ 15:00

購買は、日本赤十字豊田のコンビニ的存在です。
教科書や専門書籍、実習着や聴診器など授業に必要な商品をはじめ、
おにぎり、パン、お菓子、飲み物など各種そろっています。
自動車学校や各種検定の申し込み、PC修理の受付といった
サービスも充実しています。



〔利用情報〕

ノート、ペン、ファイルに加え、実習に必要なナースウォッチ、シニヨンネットなど看護ならではの必要な物の購入ができます。

大学生協書籍インターネットサービスを利用すると、希望する書籍を注文して生協カウンターで受け取ることができます。



〔購買のおすすめポイント〕

季節限定の新商品のお菓子や、イベント開催時の限定商品を楽しむことができます。

また、「声のカード」を通して、購買で販売するものを提案することができます。



〔お得情報〕

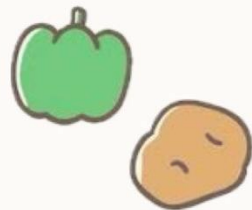
商品を購入すると200円（税込）ごとに1ポイントたまります。

キャンパスペイで購入すると教科書・書籍・雑誌が10%ポイント還元されます。

文房具は定価の20%OFFで購入することができます。



食堂



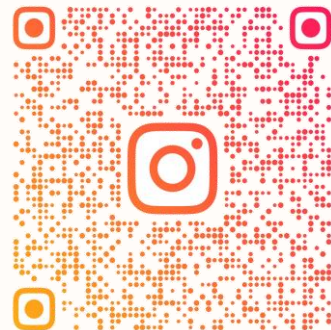
営業時間

前期：11:00-13:00
後期&短縮営業時：11:30-13:00

栄養バランスを考えた選択可能な日替わりメニューになっています。
サイドメニューも自由に選べるため自分好みの食事ができます。

営業時間外でも自習や友達との歓談スペースとしても使用できます。

お支払いは**現金**、**キャンパスペイ**、**食堂パス**が利用できます。
(キャンパスペイのチャージも**可能**)



RCT_GI

メニューはGIのInstagramで掲載しています!



ハンバーグデミ&野菜コロセット



鮭丼



カレーライス



鶏から南蛮丼



生チョコケーキ



鶏唐みぞれ和えセット

食堂を利用するメリット

- ・自分で昼食をつくる必要がない
- ・作りたての温かいご飯が食べられる
- ・カロリー表示や栄養表示が記載されているため健康バランスのよい食事をとることができる

食堂のイベントで“北海道フェア”や“九州沖縄フェア”といったご当地の食べ物を期間限定で販売しているときもあるため、楽しんで食事ができます。また、夏のおすすめメニューやクリスマスメニューなどの季節に合った食べ物も販売しています。



ジャンボたらカツセット



冷やし鶏天おろしうどん



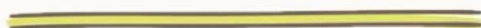
ビスタチオモンブラン



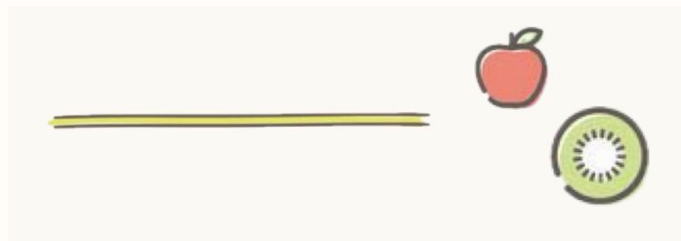
ホタテ塩バターラーメン



オムハヤシ



食堂の使い方



〈注文の仕方〉

- ①メニューを選ぶ
- ②注文した商品を受け取る
- ③レジで支払う

※**定食**や**丼物**、**カレーライス**を注文したときと**麺類**を注文したときで受け取り場所が異なります。



麺類を受け取る時は右から並んでください。

〈返却の仕方〉

- ①ゴミはゴミ箱に捨てて、カトラリーはカトラリー入れに入れる
- ②シャワーでゆすぐ
(残飯やスープ、タレなども**流してOK**です)
- ③奥の流しに入れて、トレーはトレー置き場に置く





食堂パスの使い方



食堂パスとは？

- ☆食事代を削って食生活の乱れを引き起こさないために食事に利用できる回数券です
- ☆1日の利用限度額まで何回でも利用できます
- ☆食堂パスの下部に表示される金額は1日あたり食堂で利用できる金額です
- ☆毎日660円がチャージされ、食堂専用の電子マネーとして使用できます



～使い方～

- ・食堂パスの項目を選択
- ・食堂のレジのところでバーコードをかざす
- ・お会計完了

ここから「よく使うマネー」に設定すると、アプリ起動時に初期表示されてすぐ使えるよ！



生協に想いを届けよう！

—声カードって何??—



声カードとは目安箱のようなものです。生協に関する意見を書くと、職員さんが答えてくださいます。その意見が実現することもあります。

《手順》

- ① 声カードに記入する
- ② 声カードBoxに投函する
- ③ 掲示板で職員さんのお返事をみる

声カード

学年 ニックネーム

date

宛先 ▶ 購買・食堂・GI・その他 ()

職員さんからのお返事

回答日 回答者

宛先に○をつけて
想いを自由に書いてね。

生協の職員さんが
答えてくださいます。

—置いてある場所—

購買前のコピー機の横にあります!!

カードに書いたことが
実際に実現すること、!?

声カード

学年 ニックネーム

date

宛先 ▶ 購買・食堂・GI・その他 ()

職員さんからのお返事

回答日 回答者

生協 学生委員会

私たち生協学生委員会(GI)について紹介します。
このサポートブックを作成したのもGIなんです！
私たちについて興味を持ってくれと嬉しいです。



私たちについて about us

日本赤十字豊田看護大学大学生協は2018年に設立しました。
生協設立以前はカップ麺ばかりで学生の食生活が守られて
いませんでした。生協なら安心安全な食事の提供ができる
という思いから大学生協が設立しました。

私たち、生協学生委員会(GI)は組合員(学生)のために
現在2年生7名、1年生11名の計18名で活動しています。
購買や食堂を運営している生協と組合員をつなぐ組織です。
組合員が充実した大学生活を送れるように生協の
職員さんと協力しながら楽しく、活発に活動しています。



成長するスキル growing skills

次のページで紹介していますが、生協学生員会では様々な
活動を行います。そのため、活動を通じて、色々なスキルが
成長します。就職活動や働くときにも役立つかも!?

成長するスキル



コミュニケーションスキル
人前で発表するスキル
タイピングスキル
パワーポイント作成
プレゼンテーションスキル
スケジュール管理
PDCAサイクルの実施スキル

こんなにたくさん!



日赤豊田生協キャラクター
のえちゃん





活動内容 activity highlights



春セミ・夏セミ

生協学生委員会の東海ブロックの学生が集まって生協について勉強したり、ほかの大学の活動について学習します。



宿泊で行うセミナーもあり、他の大学の学生委員の子と仲良くなれるチャンスも!?

購買ランキング

購買の商品で選挙を行い1位に輝いた商品をお得に買い上げただけです。去年はピノが1位でした。来年はさらに楽しい企画にパワーアップ予定!ご期待ください!



夏合宿

自分たちの大学の特徴からどんな企画ができるかを考えるなど、学生委員ならではの活動もありながらBBQや花火など楽しいイベントも盛りだくさん!先輩や仲間とたくさんの思い出ができます。



サポートブック

学生委員会のみならず協力してこのサポートブックを作り上げます。デザインが大好きなそのあなたも学生委員会に是非入ってみたい!?お待ちしています。



新入生対応

新入生の不安を少しでも解消するためにみんなで知恵をしぼります。動画やスライドを作ったりなどいろんな方法を検討します!



新入生歓迎企画

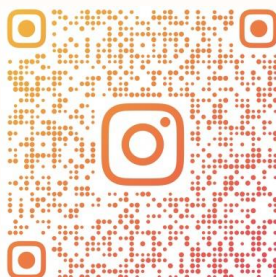
入学前に友達が欲しくないですか?先輩や新たな仲間とゲームをして盛り上がりましょう!zoomでお気軽にご参加ください。たくさんのご参加をお待ちしています!詳細は別紙を参照ください。



新入生募集中! wanted

私たちは一緒に活動してくれる仲間を募集しています!!

企画作りやスキルアップに興味がある方、積極的な活動をしてみたいという方お待ちしております!また上で説明した活動以外にもお食事会やクリスマス旅行など楽しい企画も盛りだくさんです。大学生らしい活動がたくさんできます。興味があるまたは質問がある方はお気軽に右のInstagramからDMを送ってください。たくさんの応募をお待ちしています。



食堂のメニューも公開中です! 皆さんフォローお願いします!



共済ってなあに？

01 共済の仕組み



学生総合共済は、**たすけあいの制度**です。

もし、加入者がケガや病気をしてしまった場合、加入者の掛金から共済金が支払われます。大学生になると行動範囲が広がり、ケガや病気のリスクが高まります。

加入者のケガ・病気や父母、扶養者のもしもの際に、加入者の生活の安定をはかり、学業継続を少しでも支えることを目的としています。

02 共済とあわせておすすめする保険

【学生賠償責任保険（一人暮らし特約なし）】

自転車乗車中に他人をケガさせたり他人の財物を壊した場合など日常生活での他人に対する賠償責任や、インターンシップ中やアルバイト中、さらに海外での賠償事故にそなえる保険です。また、国内での賠償事故には示談交渉サービスがついているので安心です。

【学生賠償責任保険（一人暮らし特約あり）】

学生賠償責任保険にお部屋の保障をセットした、水もれ等による借用住宅への賠償事故や火災や水ぬれなどによる家財の損害、家財や現金・自転車の盗難などにそなえる保険です。

【就学費用保障保険】

扶養者が病気やケガで死亡、またはケガで重度後遺障がいを負った結果、学生が扶養されなくなった場合の学資費用をサポートする保険です。学部ごとの授業料に合わせて保障額を柔軟に設計できるので、学費を心配することなく学業に専念することができます。

03 共済金の申請方法

1. 共済マイページから（WEBで手続き）

待ち時間なしで、24時間いつでもどこでも、好きなタイミングでお手続きができます。

待ち時間
なし

24時間
いつでも

書類の
記入不要



共済マイページについて
もっと詳しく知るにはWEBをチェック→



2. コープ共済センターへ連絡

コープ共済センター
音声ガイダンスの
ご案内はこちら



3. 大学生協の共済カウンターへ

大学の購買のレジまで行き、
病気やケガの状況を説明しましょう。
必要書類を受け取り、提出したら
審査後に共済金が給付されます。

お部屋探し

Apartment-hunting



大学生になると始める人も多い下宿での一人暮らし。
大学近辺の地域がどんな場所なのか気になる方も多いと思います。
そこで各駅の周辺に下宿して一人暮らしをしている方々に、
それぞれの地域についてインタビューをしました！
ぜひお部屋探しの参考にしてみてください！



三好ヶ丘駅



○メリット

- ・大学までのバスが駅から出ている
- ・みよし市内をどこまで乗っても100円の市内バスが走っている

○デメリット

- ・坂道が多いので移動が大変
- ・スーパーはあるがショッピングモールはないので、買い物に行くには電車に乗る必要がある



豊田市駅

○メリット

- ・大学までの交通費が無料
- ・飲食店が多い
- ・駅周辺が病院・銀行・郵便局などが家の近くにある

○デメリット

- ・名古屋までが電車で遠い
- ・夜は駅周辺の治安が少し悪い
- ・バイクや車の音が大きい



お部屋探しには生協提携店がおすすめ！
「**大学生協 日赤 住まい**」で検索！



ここから
アクセス
できるよ！

<https://sumai.univcoop-tokai.jp/rctoyota/>

赤池駅



○メリット

- ・駅の近くにショッピングモールやスーパーがあるため生活に必要な物がそろえやすい

○デメリット

- ・大学までの距離が少し遠い
- ・駅の近くのショッピングモール以外のお店に行く場合、その交通手段がバスか車であるため、違うお店に行きたいときは自転車がないと厳しい



Security

大学生になって一人暮らしを始めた人も多いのではないのでしょうか？
自分の身を守るために日ごろから対策をしましょう！
そして安心して大学生生活が送れるようにしましょう！



部屋

- ・ オートロックの玄関で共連れしない
 - ・ 室外に部屋の情報を漏らさない
 - ・ 個人情報には十分に注意する
 - ・ オートロック完備の物件を選ぶ
 - ・ のぞき穴をふさぐ
 - ・ 露出の多い服を着ない
 - ・ 下着を外に干さない
 - ・ 窓を開けっぱなしにしない
 - ・ 遮光カーテンを買う
 - ・ 女の子っぽいカーテンを選ばない
 - ・ 訪問者を安易に入れない
- 訪問セールスなどは断るようにしましょう

外出時

- ・ 露出の多い服を着ない
- ・ 深夜に一人で出歩かない
- ・ ちょっとの外出でも鍵をかける
- ・ 出歩くときは複数人で
- ・ 外出する際は“ながら歩き”はしない
- ・ エレベーターに乗るときは知らない人と二人っきりにならないようにする



情報

- ・ 安全性の高いパスワードにする
 - ・ 自身の個人情報を安易に公開しない
 - ・ SNSの扱いには十分に注意する
 - ・ 自分の居場所が特定されるような投稿をしない
 - ・ 身に覚えのないメールは開かない
 - ・ 定期的にバックアップをする
 - ・ フィッシングメールには注意する
 - ・ パソコンやスマホのウイルス対策をする
- ウイルスバスターなどをインストールする



例えば…
このようなアパートのドアは上の鍵と下の鍵を必ず閉めるようにしましょう

災害対策

今後30年以内に起こるといわれている南海トラフやその他の災害（津波・台風・火山の噴火・土砂災害・竜巻・雪害）などに備えて今のうちからできる限りの準備をしておきましょう！

○災害が起きる前にできること

- ・ 家具が転倒しないように壁に固定
- ・ 非常持ち出しバックの準備
- ・ 緊急時の家族との連絡方法を決めておく
- ・ 備蓄・非常食の準備

○手作りできる災害グッズ

もしも地震で食器が壊れてしまったり、水道が止まって食器が洗えなくなったりしたら…
そんなときのために紙で作れるお碗の作り方をおぼえておきましょう！

○手作りできる災害グッズ

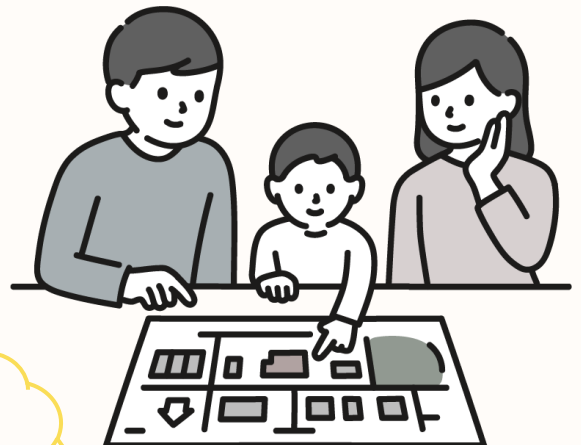
もしも地震で停電した時、夜は真っ暗で何も見えなかったら…

そんなときは、水などが入ったペットボトルとスマホのライトや懐中電灯で、ペットボトルランタンが作れます。



○避難経路と避難場所を確認しておきましょう！

大学生になり地元を離れて一人暮らしを始めた人も多いと思います。知らない場所で災害が起きた時慌てずに避難できるよう事前にハザードマップや防災マップを確認しておきましょう！一度、避難経路を散歩してみるのもおすすめです！



ラップやビニールをお碗に被せると、お味噌汁やカレーも入れられます。

2025



アンケートにご協力ください！



来年度のサポートブックをより良いものにするために、アンケートへのご協力をお願いしています！
QRコードまたはURLからアクセスいただけます。
3分ほどで終わる簡単なものです。

<https://forms.gle/4SJoXRzXLuoyh2gB6>

**Enjoy new
college life!**