

# 東京くらしゅっと

平成28年  
4月号  
2016 No.228

今月の話題

上手にとる睡眠

安全シグナル

家の中にリコール対象製品が  
ありませんか？

相談の窓口から

就活生の不安な気持ちを逆手にとる

就活・自己啓発セミナーの勧誘に注意！！



猫のコテツの横顔の先には何があるでしょう?  
WEBでコテツの日記公開中!

東京くらしうっと 検索から

オリジナルレターセットも  
ダウンロードできるよ！



## 東京都消費生活総合センター 相談窓口のご案内

受付時間：月曜～土曜 9:00～17:00

※祝日・年末年始を除きます。

住所：〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1  
セントラルプラザ16階

最寄り駅：JR・東京メトロ・都営地下鉄  
「飯田橋」駅すぐ

消費生活相談  
多重債務相談

☎ 03-3235-1155

高齢者被害110番

☎ 03-3235-3366

架空請求110番

☎ 03-3235-2400

サイトの  
ご案内 東京の消費生活に  
関する情報サイト

東京くらしWEB

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>



# 上手にとる睡眠

ほんだまこと  
東京都医学総合研究所 睡眠プロジェクト 本多 真



## 良い睡眠をとるためにには…

- ✓ お日さまの光を十分浴びて眠りと目覚めのリズムをつくろう
- ✓ 短い昼寝を活用して夕方からも頭と体を動かせよう
- ✓ 寝る1・2時間前に入浴等で体をあたため、手足ぽかぽか状態にして、眠りを深く
- ✓ ストレッチなどで心身の緊張をほぐしリラックス、眠りを追いかけないのがコツ
- ✓ 食事の中身に気をつけよう —— 極端なダイエットは不眠のもと

国際的なビジネスや交代制勤務が増え、趣味や勉強のために睡眠時間を減らして一日を活用したいと考える人も増えています。24時間営業の店も増えて、多様なライフスタイルが可能で便利な社会となりました。こうした現代の生活様式の中で、睡眠時間は年々減少し、NHKの国民生活時間調査によれば、日本人の平均在床時間は最近50年間で8時間17分から7時間14分へと63分短縮しています。また職場や家庭生活の中で、パソコンを用いた作業が増加、就寝直前まで電子機器を使う生活様式も増えており、一昔前の生活と比べ疲労の質も大きな変化が生じています。現代は意識的に生活を整えなければ、良質な睡眠がとりにくい社会であるといえます。実際に日本における睡眠障害の有症率は高く、慢性的な不眠を訴える人が17・3－22・3%、慢性的な眠気を訴える人が7・2－14・9%存在するさしく現代社会の課題であると言えましょう。

## ① 現代社会と睡眠

## ② 睡眠の重要性

## ③ 睡眠障害のいろいろ

増え、趣味や勉強のために睡眠時間を減らして一日を活用したいと考える人も増えています。24時間営業の店も増えて、多様なライフスタイルが可能で便利な社会となりました。こうした現代の生活様式の中で、睡眠時間は年々減少し、NHKの国民生活時間調査によれば、日本人の平均在床時間は最近50年間で8時間17分から7時間14分へと63分短縮しています。また職場や家庭生活の中で、パソコンを用いた作業が増加、就寝直前まで電子機器を使う生活様式も増えており、一昔前の生活と比べ疲労の質も大きな変化が生じています。現代は意識的に生活を整えなければ、良質な睡眠がとりにくい社会であるといえます。実際に日本における睡眠障害の有症率は高く、慢性的な不眠を訴える人が17・3－22・3%、慢性的な眠気を訴える人が7・2－14・9%存在するさしく現代社会の課題であると言えましょう。

多少寝不足で無理をしても心身に悪影響はなく、特に若者は無理がきくと信じられてきました。日本では不眠不休が美德のひとつになっています。しかし寝不足の身体への悪影響が次々に明らかにされ、若者も例外ではないことがわかつてきました。2日間だけ睡眠時間を4時間に制限すると、食欲を増やすホルモン(グレリン)が増え、食欲を抑制するホルモン(レブチン)が減少します。寝不足は食べすぎをきたし、メタボリック症候群のリスクを高める因子として知られます。さらに睡眠障害は意欲低下や注意集中困難など日常生活に支障をきたし、学業成績や仕事の生産性を低下させます。どんなに優秀な人でも、睡眠時間を削ると創造力や集中力を要する仕事で、本来の能力を発揮できなくなってしまうのです。

第3版には68個の診断名が分類されていますが、症状面からは大きく不眠、過眠、リズム障害、寝ぼけという4つに分けられます。症状ごとに簡単に紹介しますので、睡眠障害になった場合に早く気づいて相談できるとよいでしょう。

### ●不眠

急性のストレスがあると、誰でも一過性に不眠となることはありますが、それが継続し、入眠困難、睡眠維持困難、早朝覚醒といった症状に加え、疲れやすや集中力低下、眠気などが生じて、日常生活上の支障が生じる場合に不眠症と診断されます。上述の良い睡眠の工夫をしていただき、それでも症状が続く場合は、お酒でごまかさず医療機関を受診してください。お酒は寝つきを改善しますが、眠りの質を悪くするため不眠を悪化させてしまいます。

### ●過眠

眠気の原因は大きく三つに分けられます。最も多いのは、睡眠不足です。次に多いのは、呼吸障害に基づいて夜間睡眠障害が生じる睡眠時無呼吸症群です。これは一般人口の2~8~9.0%と頻度が高く、いびきがその目印となります。大きいびきは熟睡している証拠ではなく、睡眠中の呼吸に努力を

要することを示すものです。夜に続けて睡眠をとれなくなり、動脈硬化や高血圧などの基盤となり、さらには突然死の原因にもなる怖い病気なので注意が必要です。三つ目は、睡眠覚醒中枢の働きが異常になって生じる過眠症です。ナルコレプシー(居眠り病)がその代表で、頻度は0・16%とまれな疾患ではありません。耐え難い眠気のため、歩行中や会食中にも居眠りを繰り返したり、大笑いすると膝が抜けたり呂律がまわらなくなったりする症状(運動脱力発作)が特徴的です。

以上のように過剰な眠気の原因は様々で、適切な治療法がそれぞれ異なりますので、日常生活の支障があれば、睡眠専門施設で相談してください。

### ●リズム障害

夜更かし朝寝坊が多い若者世代に多い疾患です。体内時計がずれて睡眠時間もずれるため、入眠困難と起床困難をきたします。一般人口中の頻度は0・13~0・40%です。治療にはご本人の意志が大切で、入院など規則的な生活環境で過ごすことや、後で述べるように朝の高照度光によって体内時計のリセットを行うこと、時間療法(体内時計を睡眠時間とともにずす)などの方法があります。

●寝ぼけ  
らす)などの方法があります。

睡眠時遊行症やレム睡眠行動障害などの睡眠随伴症と、むずむず脚症候群や周期性四肢運動障害などの睡眠遊行症は小児に多いのに対し、悪夢内容にそって体が動いてしまい怪我も多く伴うレム睡眠行動障害や、むずむず脚症候群と周期性四肢運動障害は中高年に多くみられます。

寝ぼけた行動の際に、安全を確保することが大切です。睡眠関連運動障害には有効な治療法があるので、きちんと診断をうけることが望まれます。日本睡眠学会のホームページ(文末参考)に睡眠医療認定機関のリストがありますので、受診先の参考として下さい。

## ④ よい睡眠の工夫

それではよい眠りをとるには、どんな工夫があるでしょうか。よい睡眠を定義するのは難しいのですが、日中元気に生活が送れることが良い睡眠の条件となります。「ぐっすり眠って日中は元気ハツラツ」というメリハリある生活のためには、適切な眠りと目覚めの



体の中の様々な情報が集約されています。ここに睡眠、覚醒、体内時計(概日リズム中枢)の中枢も存在します。

切り替えが必要です。眠りと目覚めは脳の中の脳幹という所にある睡眠中枢・覚醒中枢が働いて、大脳を眠らせたり起こしたりすることで調節されますが、脳幹の中の視床下部という部分が切り替えスイッチを担当します。視床下部は生体内の様々な情報が集約される場所で、体温調節、空腹満腹といたエネルギー状態、ホルモンの分泌、そして自律神経系の制御中枢が集まっています。睡眠中枢と覚醒中枢と体内時計の中枢もここにあります。睡眠覚醒は生体内の様々なシグナルに合ったように調節されていると考えられます。逆にいえば視床下部に集まる情報を取り入れることで、よい眠りがとれることがあります。

メリハリある生活に最も効果があるのは、体内時計のネジをまく役割をもつ明るい光です。体内時計は地球時計の24時間より少し長いため、放っておくと夜更かし朝寝坊となってしまいますが、朝日を十分浴びることで体内時計を前に進めて24時間に合わせることができます。良質の眠りをもたらすメラトニンというホルモンも、体内時計に従います。明るい光があると合成が止まる特徴があり、日中明るいところで十分活動してメラトニンを抑制し、夜は照明を落とすことでもメラトニンの分泌を増やし、眠りを改善できます。睡眠が悪く日中活発に動けないという人は、午後3時頃までに30分程度の昼眠をし、目覚めたあとは頭と身体を使つた活動に元気に取り組む「睡眠健康教室」が不眠改善法として実践されています。規則正しい睡眠・生活習慣がよい睡眠に役立つわけです。

体温調節も、よい眠りをもたらすポイントです。脳の温度が速く下がるほど深い睡眠がとれます。そこで就寝1~2時間前に運動したり入浴したりして体を温め、手足の末梢血管を開いて放熱を促すと、脳温をスムーズに下げて深い眠りに入りやすくなります。



※日本睡眠学会WEBサイト  
<http://jssr.jp/>  
睡眠医療認定機関の紹介の他、睡眠に関する基礎知識等、豊富な解説が掲載されています

入浴には心身の緊張をリラックスさせる効果もあります。体の緊張を意識的に緩め、ストレッチなどでリラックステした状態をつくることによって、自律神経系の働きを副交感神経優位な状態に整えることも、入眠しやすい状態をつくるのに有用です。また食生活習慣も重要です。極端なダイエットは不眠のもとです。覚醒作用のあるコーヒーなどを夕方以降に服用すると眠れなくなる場合があります。

以上、視床下部に集まる体の情報を整えることが、良質の睡眠を導くと考えられます。様々な睡眠グッズやサプリメントが市販されています。しかし、こうしたものに頼る気持ちが強いかえつて緊張が高まり、目が冴えてしまうことが多いです。日中の生活を工夫することで、自然とよい睡眠をとる準備を整えましょう。

## 5月号の今月の話題は「靴の選び方」についてです。



東京都消費生活総合センター 図書資料室から »

今月の話題「睡眠」に関連する図書・資料を紹介します。

### 図書

#### 読むだけで睡眠の質がよくなる100のコツ

主婦の友社 編　　主婦の友社

快眠効果が期待できる食べ物や飲み物、手軽な体操やツボ刺激などを紹介。ぐっすり眠り、すっきり起きるために知っておきたい対策と知恵が満載です。

#### 脳が若返る快眠の技術

三橋 美穂 著　　KADOKAWA

ぐっすり眠れる人は認知症にならない?脳内にたまる「老廃物=ゴミ」は、寝ている間に取り除かれているそうです。快眠につながる「理想の寝室」の例も公開しています。

#### なぜ一流の人はみな「眠り」にこだわるのか?

岩田 アリチカ 著　　すばる舎

トップに立つ人は朝型が多いそうです。仕事のクオリティは、良質な睡眠から。睡眠リズムを整えていく2週間プログラムは参考になります。

読んでみて!!  
話題の新着図書より

#### あなたの空き家問題

近い将来、3戸に1戸は空き家になるといわれ、誰もが知らぬ間に空き家トラブルに巻き込まれるかもしれない時代になりました。近隣トラブルの原因、高い税金、売るに売れない、貸すに貸せない等、空き家問題の原因から対処法まで、その道のプロが徹底解説しています。

上田 真一 著　　日本経済新聞出版社



## 図書資料室利用案内

### 東京都消費生活総合センター(飯田橋)

- 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
- ☎ 03-3235-1179
- 利用時間: 月~木 9:00~17:00  
　　金 9:00~20:00  
　　土 10:00~17:00
- 休室日: 日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

### 東京都多摩消費生活センター(立川)

- 立川市柴崎町2-15-19  
　　東京都北多摩北部建設事務所3階
- ☎ 042-522-5119
- 利用時間: 月~金 9:00~17:00  
　　休室日: 土曜・日曜・祝日・年末年始  
　　蔵書点検期間

### 利用方法

- 閲覧: どなたでも、ご自由に(開架式)
- 貸出: 都内在住・在勤・在学の方対象。  
(図書5冊、DVD/ビデオ3本まで2週間)  
身分証明書等の提示により  
利用者カードを発行します。  
※閲覧のみの資料もあります。



# 新しい消費者教育教材ができました！

楽しみながら学べます。学校の授業や地域・家庭・グループ等での学習に、ぜひご活用ください。

## 消費者教育DVD【高校生・若者向け】

### リーガル★レッスン♪ ~民法と契約の基礎を学ぶ~

「架空・不当請求」。聞き慣れた言葉ですが、「請求」とは、そもそもどんな意味なのか、分かりますか？ 「契約」は、日常生活で何気なく行っていて、ほとんど意識することはありません。しかし、いざトラブルが生じたとき、初めて「契約」の意味や「法的拘束力」を意識します。

高校生の主人公・奈美と一緒に、日常生活を舞台に法律的な考え方を体感しよう。民法や契約の基礎知識を学習することで、不当な契約から身を守る、自立した消費者としての法律センスを養うことを目指します。



#### ☆DVD特典

- 本編映像のほか、「補足解説」と「ワークシート」をPDFで収録しています。(パソコンからプリントアウトをして、ご利用ください。) 「補足解説」は各章の解説POINTと法律解説を、登場人物の会話で優しく説明しています。学校の授業や自主学習での活用のほか、読み物としてもお楽しみください。

#### ► 本編の内容 第1章 わたし、ケーヤクしちゃったの？ / 契約の成立、契約と約束の違い

第2章 Tシャツに想いをこめて / 契約の成立と契約の拘束力、法定解除

第3章 お兄ちゃんの引っ越し / 契約書と約款

第4章 元気でいてね、おばあちゃん / 民法と特別法(消費者契約法、特定商取引法)との関係  
【出演】小澤奈々花、磨赤兒

【監修】たつき総合法律事務所 弁護士 洞澤 美佳

【協力】阿川 浩美(都立成瀬高等学校)、小貫 篤(都立雪谷高等学校)

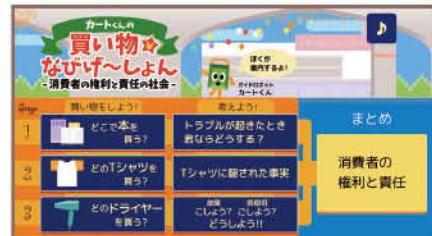
#### ► 視聴・貸出し 東京都消費生活総合センター 図書資料室、東京都多摩消費生活センター 図書資料コーナー ※都内各区市町村の消費生活センター、図書館へも送付しています。

## Web版消費者教育読本【中学生向け】

### カートくんの買い物★なびげ～しょん －「消費者の権利と責任」の社会－



ガイドロボット  
カートくん



商品を選択するためには、さまざまな情報をを集め、自ら考え、判断することが必要です。そして買い物は、「消費者の権利と責任」につながる大切な行動であるともいえます。

教材の前半では、本、Tシャツ、ドライヤーの買い物の疑似体験を通して、情報を整理し、自分なりの考え方で商品を選択する力を身に付けます。後半では、製品安全の考え方やエシカル消費などを幅広く学び、批判的思考力を養います。

主に中学校での授業で活用されることを想定し、Web版消費者教育読本のほかに、ワークシート(PDF)、指導者用資料(パワーポイント)、指導書(PDF)がダウンロードできます。

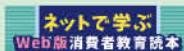
#### 期待される3つの効果

- ①買い物の疑似体験を通して、商品を選択する力を養う
- ②消費者の権利と責任の考え方を身に付ける
- ③批判的思考力が養える

## 東京くらしWEBトップページからご利用ください

●DVDの視聴(平成29年3月31日まで) <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/douga/>

●Web版消費者教育読本 [http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/kyoiku\\_web/](http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/kyoiku_web/)



問い合わせ

東京都消費生活総合センター 活動推進課

☎ 03-3235-1157



# 東京都消費生活総合センターの 出前講座をご活用ください

消費生活相談や商品テスト指導などの経験を積んだ東京都消費者啓発員(コンシューマー・エイド)があなたの街に伺い、悪質商法の手口やその対処法など暮らしの中で必要な消費生活に関する情報をお話しします。

## 一般向け

若者、高齢者、新入社員、従業員などさまざまな方を対象にご要望のテーマでお話しします。

### 【テーマ例】

- 悪質商法の手口やトラブル事例、対処法
- ローンやクレジットカードの仕組みや金融商品の賢い選び方
- 時 間：30分～2時間程度 曜日・祝日問わず10時～20時
- 費 用：1時間あたり9,300円 ただし、次の場合は無料
  - ・自治会、老人クラブ、PTA等の任意団体が講座を実施する場合
  - ・企業、社会福祉法人、NPO法人、行政機関、教育機関等が従業員を対象とした講座を実施する場合(初回のみ無料)

## 学校向け

小学生から大学生等まで対象となる学生に合わせたテーマでお話しします。

### 【テーマ例】

- 悪質商法から身を守る
- インターネットやSNSのトラブル防止
- 契約とは何か
- お金の使い方を考える
- 講義資料や啓発用リーフレットを用意します。楽しみながら学べる消費者教育DVDなども必要に応じて活用します。

- 時 間：30分～2時間程度
- 費 用：無料

## ●実験講座

実験を通じて消費生活のさまざまなテーマを楽しく理解できる体験型の講座です。小中学生から、一般、高齢者まで幅広くご参加いただけます。お申し込みの前に詳細をご相談ください。

【テーマ例】 ●健康を支える食生活 ●糖分・塩分の測定 ●衣服選びのポイントと上手なお手入れ

申込方法：希望日の1か月前までに、電話でお問い合わせください。  
時間や費用、テーマ等詳細はお気軽にご相談ください。

**申込先 問い合わせ 東京都消費生活総合センター活動推進課 ☎03-3235-4167 ☎03-3235-1229**

## 高齢者見守り人材向け

高齢者の日常生活をサポートするケアマネジャー、ヘルパー、民生委員・児童委員、町会・自治会、老人クラブほか、地域の高齢者見守りネットワークの関係者などを対象として、都内の介護事業者、福祉団体、区市町村等が実施する講座に講師を派遣します。

●時 間：1～2時間程度 曜日・祝日問わず10時～20時 ●費 用：無料

申込方法：希望日の3週間前までに、下記申込先まで申込用紙をFAXで送付してください。

**申込先 問い合わせ (公社)全国消費生活相談員協会 ☎03-5614-0635 ☎03-5614-0743**

## 読者の皆さまの意見×異見をお寄せください

東京くらしねっとは、皆さまからのご要望を参考に紙面の充実に努めてまいります。

今月の話題についての感想、安全シグナル・相談の窓口等で「取り上げて欲しい」「知りたい」テーマ等をお知らせください。くらしに関するご意見・ご提案などもお寄せください。お待ちしております。

- 200字程度 ●住所・氏名(ふりがな・匿名希望の方はその旨)・年齢・電話番号を明記してお送りください。
- 掲載させていただいた方には粗品をお送りいたします。 ●郵送・FAX・インターネットにて受け付けております。

### 《投稿フォーム》

東京くらしねっと 掲載記事やくらしに関するご意見募集  
<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/kurashi/iken/index.html>

〔郵送・FAX〕

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階  
東京都消費生活総合センター活動推進課「東京くらしねっと」編集部

☎03-3268-1505



# 安全 シグナル



## 家の中にリコール対象製品がありませんか？

販売前に安全に関する検査等が行われている製品であっても、販売後に欠陥等が見つかり、回収や交換等(リコール)を行うことがあります。欠陥等が見つかった製品の中には、身体に重大な危険を及ぼすものもあります。リコール対象製品をお持ちの場合や疑わしい場合は、直ちに使用を中止し、すみやかに事業者に連絡して必要な対応をとってください。いま不具合を生じていないから大丈夫と判断することは絶対に禁物です。

### ☑ リコール対象製品による死亡事故や重傷事故も発生しています。

\*出典:事故情報データ  
バンクシステム

電子レンジ加熱式湯たんぽの  
破裂事故(平成26年1月)

加湿器による火災事故  
死傷者は複数名(平成25年2月)

リコール対象製品による事故を未然に防ぐためには、  
どのような製品がリコールになっているのか、正しい  
情報をこまめに入手することがとても大切です。

### ☑ リコールに関する情報を入手するには、

#### ●事業者による社告を確認する。

テレビなどの報道や、新聞の社告欄、折込チラシ等を注視しましょう。社告を見逃してしまったときや、詳しい内容を知りたいときは事業者のホームページで確認することもできます。

引越し等、家の中の物を片付ける機会が多くなる季節です。このタイミングにあわせて、身の回りにリコール対象製品がないか総点検し、新生活を気持ちよくスタートさせましょう。

【参考】東京くらしWEB **くらしの安全** 事故・リコール・安全に関するリンク集『リコール情報に関するリンク集』

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/link/jiko.html>

消費者庁 **リコール情報サイト** <http://www.recall.go.jp/>

問い合わせ

東京都生活文化局消費生活部生活安全課

☎ 03-5388-3055



お知らせ  
製品回収(リコール)  
株式会社

ミニや  
あいな  
い  
講座案内

5月

受講無料

- \*都内在住または在勤、在学の方
- \*申込締切日の消印有効 \*応募者多数の場合は抽選
- \*定員に満たない場合は締切日以降も受付

### 実験実習講座

テーマ	講師	消費生活総合センター (飯田橋)	多摩消費生活センター (立川)
「青色LED」から拡がるLED照明 ～正しい理解と使い方～  LED照明の発光原理、正しい使い方を解説し、LEDキットで光るしくみを調べたり、光の三原色の測定実験などを行い学習します。	一般社団法人 日本照明工業会  業務部長 <b>森 明 氏</b>	日時: 5/31(火) 13:30~16:00  申込締切: 5/20(火) 定員: 32名	日時: 5/12(木) 13:30~16:00  申込締切: 4/25(火) 定員: 16名

④ 申込方法: 往復はがき(往信面に①講座名 ②開催日 ③会場 ④郵便番号・住所 ⑤氏名・ふりがな  
⑥電話番号・FAX、返信面にはあて先)で受講希望会場の実験講座担当へ。

### 食育講座 託児あり

※託児(1歳以上就学前の幼児)

テーマ	講師	多摩消費生活センター(立川)
ヘルシーなパンを焼いてみよう! ～無添加ハムと地場野菜を添えて～  焼き立てパンは美味しいけれど、油脂が多く意外と高カロリーです。油脂を使わない「ソフトフランス」を焼き、無添加ハムや多摩産の野菜も添えます。	シトク・パートナーズシップ/ パン教室「エイシ」講師 <b>每川 益世 氏</b>	日時: ①5/18(水) ②5/19(木) (両日とも同じ内容) 10:00~12:30 申込締切: 4/22(金) 定員: 15名

④ 申込方法: 往復はがき(往信面に①講座名 ②開催日 ③郵便番号・住所 ④氏名・ふりがな ⑤電話番号・FAX  
⑥託児希望の幼児の名前と年齢、返信面にはあて先)で多摩消費生活センター・食育講座担当へ。

申込先  
問い合わせ

東京都消費生活総合センター ☎162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

東京都多摩消費生活センター ☎190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

☎ 03-3235-1157

☎ 042-522-5119

相談の  
窓口から

# 就活生の不安な気持ちを逆手にとる 就活・自己啓発セミナーの勧誘に注意!!



大学の帰り道「就活(就職活動)に関するアンケートに協力してほしい」と呼び止められ、アンケートに応じました。アンケートの内容は、就活状況に関する質問など差し障りのないもので、名前と電話番号も記入しました。翌日、アンケートに答えた事業者から電話があり、無料の就活セミナーへの参加を勧められました。会場に出向いてみると、実際には、一対一の個人面談でした。3時間以上にわたり有料の就活セミナー受講を執拗に勧められ、受講料の支払いが難しいことを理由に断ろうとしても、「アルバイトを紹介する」などと説得されました。断りきれず迷っていると、「このセミナーを受講しないと一生成功できない」などと迫られ、いやとは言えない状況でセミナーの受講を承諾してしまいました。

今日、契約書を受け取るために事業者を訪問する予定ですが、乗り気ではありません。今から断わることは可能でしょうか。



**A 売り手市場といわれる最近の就職市場ですが、就活に不安を抱く学生は少なくないようです。このためか、就活セミナー等に関する相談が減少することはありません。**相談の傾向としては、勧誘方法に問題が多いようです。有料セミナーの勧誘が目的であることを隠して誘ったり、強引に契約を迫ったりするケースも目に付きます。

事例のように勧誘(販売)目的を告げずに呼び出されて契約した場合は、特定商取引法の規制対象となり、契約書面の不交付や記載不備がある場合は、正しい契約書面が交付されてから8日間はクーリング・オフできます。また、断れないように脅して契約に至らせる行為は、東京都消費生活条例による禁止命令の対象となります。

強引な勧誘への苦情相談が多い一方、就職活動に不安を抱いている学生は、本業の学業も疎かになるくらいセミナー自体にのめり込んでしまうケースもあります。学業や就職活動が疎かになっては本末転倒です。受講するセ

ミナーが、本来の目的である就活に役立つかどうか、よく検討しましょう。

また、アンケート等に協力を求められても、安易に個人情報を探せないように注意しましょう。トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センターに相談してください。



4月は

なばな

「なばな」は地中海沿岸や中央アジア・北ヨーロッパを原産とするアブラナ科の二年草で、元は「菜の花」の別名の一つでしたが、今ではつぼみ・花茎・若葉を食用するアブラナ科の野菜の総称として使われています。

日本へは中国から伝来したとされ、油を探るための作物として江戸時代に栽培地域が広がりました。昭和になり食用として改良されると、花茎とつぼみ・葉を利用する在来種を「和種なばな」、花茎・葉を利用する西洋種を「洋種なばな」と呼ぶようになりました。

お店で購入するときは、茎の切り口がみずみずしく中心部まで緑色のもの、葉の色は濃く張りがあるもの、つぼみが小さく締まっているものがおすすめです。

そのままにしておくと定が早いので、余った分は湿らせたキッチンペーパー等を巻いてラップに包み、花を立てて冷蔵庫に入れると、長持ちさせることができます。

春の訪れを告げる野菜、「なばな」をぜひ召し上がってください。

(資料提供) 東京都中央卸売市場築地市場 東京シティ青果株式会社



市場のことをもっともっと知ってもらうため生まれた「イッチーノ」。市場大好きイッチーノが「東京のいちば」の魅力を伝えています!

詳しくは 東京いちば

検索

イッチーノの息子  
「コチーノ」



東京くらしゅう 平成28年4月1日発行 編集発行:東京都消費生活総合センター

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 ☎03-3235-1157 FAX:03-3268-1505

アートディレクション・イラスト:株式会社バドインターナショナル 印刷:音羽印刷株式会社 印刷物規格表第1類 印刷番号:(27)21



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。