海外安全
ハンドブック

東海国立大学機構

MAKE NEW STANDARDS.
東海国立大学機構

はじめに

近年では、年間約1700万人もの日本人が海外に渡航しています。学生をはじめ、引率する教職員や海外に関連するテーマを研究している研究者にとって、海外への短期・長期留学や出張といった海外滞在は、非常に有意義な経験となるでしょう。しかし、その一方で、暴動や内乱、テロ、地震や台風、感染症や交通事故などの様々な事件や自然災害等が多発し、日本人が巻き込まれるケースも少なくありません。滞在先での安全管理や危機管理は、滞在者自身による「自分の身は自分で守る」という自己責任の意識が重要です。自分でできる予防策を渡航前から講じることで、危険な状況に陥るリスクを大幅に低減することができます。

このハンドブックは、これから海外へ行く皆さんが現地で安全に過ごすためのガイドラインです。このハンドブックを参考に「元気に出発して元気に帰国する」を合言葉に安全対策を講じましょう。皆さんが安全で健康に勉学・研究に集中できることを願っています。

なお、海外留学を予定している学生の皆さんは所属大学の海外留学ハンドブック、ガイドブック等を併せて参照してください。



大学連絡先

名　称	担当者	電話番号
岐阜大学 グローカル推進機構留学支援室		058-293-2146
岐阜大学 所属学部・研究科		
名古屋大学 海外留学室		052-789-4594
名古屋大学 学生交流課		052-789-2192
名古屋大学 所属学部・研究科		
留学先機関における 留学生担当者		
留学先機関における その他関係者		

発行

国立大学法人 東海国立大学機構

岐阜大学
〒501-1193 岐阜市柳戸1-1　TEL(058)293-2146

名古屋大学
〒464-8601 名古屋市千種区不老町　TEL(052)789-2192

編集

日本エマージェンシーアシスタンス株式会社
〒112-0002 東京都文京区小石川1-21-14 NRK小石川ビル
TEL(03)3811-8160

目次

第1章 いざ海外・・・渡航の心がまえ ····· P1

(1)海外でのトラブル事情 ····· P1

(2)海外渡航の3つのポイント ····· P1

第2章 出 発 前 ····· P3

(1)各種渡航手続き ····· P3

(2)健康管理 ····· P6

(3)家族・学校との連絡 ····· P9

第3章 到 着 後 ····· P11

(1)移動中の安全対策 ····· P11

(2)連絡先を確認 ····· P13

(3)貴重品・現金の管理 ····· P14

(4)食品衛生・飲料水 ····· P14

(5)政治・治安 ····· P15

(6)法律・条例 ····· P15

(7)宗教と生活習慣 ····· P16

(8)ドラッグ(麻薬・覚せい剤) ····· P17

(9)差別・偏見 ····· P17

(10)外出 ····· P17

(11)ホームステイ ····· P18

(12)異文化コミュニケーション ····· P18

第4章 もしもトラブルに遭ったら ····· P21

(1)盗難・紛失 ····· P21

(2)犯罪・事件(置引・スリ・窃盗・強盗・詐欺) ····· P23

(3)病気・怪我 ····· P25

(4)緊急事態 ····· P25

付 録

海外安全便利帳(リンク集) ····· P26

各種チェックリスト ····· P27

第1章 いざ海外…渡航の心がまえ

海外を訪れる日本人の多くは、被害に遭うこともなく無事に帰国しますが、
中には犯罪や事故、病気といったトラブルに遭う人がいます。
海外では「自分の身は自分で守る」ということが大原則です。

(1)海外でのトラブル事情

海外における日本人の事件・事故等で一番多いのは犯罪被害。これらは全体の3分の1を占めており、その中でも最も多いのは窃盗被害で約8割を占めています。また、事故・災害の半数以上は交通事故で、そのうち死亡者は1割強。次いで「レジャー・スポーツ事故」と続きます。海外では、皆さんが思っている以上に多くのトラブルが発生しているのです。

	総件数
事故・災害	245
傷害・暴行被害	98
傷病	677
犯罪加害	394
窃盗被害	3,968
強盗被害	207
その他	7,562
総数	13,151

出典：海外邦人援護統計（2019年）/
外務省 領事局 海外邦人安全課

(2)海外渡航の3つのポイント

1 安全に対する意識を変える

日本の犯罪率は先進国の中でとても低く、世界の多くの国に比べても非常に治安がよいことで知られています。犯罪が多い国かどうかを比較する国際的な調査統計を見ても、日本は先進国中一番低い結果が出ています。（2005年スペインを除く）※1
一方、犯罪率の高さと治安への不安の程度は比例していないと言われています。犯罪率が低い国だからといって安心はできません。「海外は日本よりずっと危険」という認識を持って被害に遭わないようにしなければなりません。

※1 参考：国際犯罪被害者調査（UNICRI/UNODC実施）

2 情報収集と分析を欠かさない

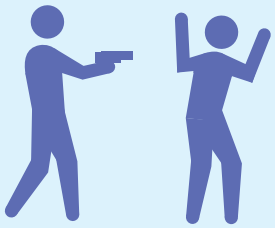
現地での円滑なコミュニケーションと安全対策のために、短期・長期滞在にかかわらず滞在先の情報収集と分析は欠かせません。その国の歴史や文化・国民性、習慣はもちろんのこと、安全対策のためには、治安、犯罪傾向、衛生状況、また大学等滞在先周辺の生活環境状況の情報収集も重要です。

詳しくは海外安全便利帳を確認してください。▶P26

3 何事も予防が大切

どんなに情報収集をしていても、海外では予期しないトラブルに巻き込まれることがあります。そうした場合には、まず自分自身でできる対応を行なわなければなりません。そのためには、考えられるトラブルに対して、自分でできる予防策を講じておく必要があります。大学で開催されるオリエンテーションや海外渡航者向けの安全管理セミナーなどはできるだけ参加して、トラブルへの対応策を習得しておきましょう。

現地の生活に慣れるまでは、誰しも新しい環境の中で緊張感を持って過ごすため、比較的被害に遭いにくいと言われています。しかし、緊張感が和らぎ、現地の生活に慣れてきたころに隙が出来やすく「自分の身は自分で守る」というガードが緩んで被害に遭うというケースは決して珍しくありません。適度な緊張感を持って、決して油断しないで生活するようにしましょう。



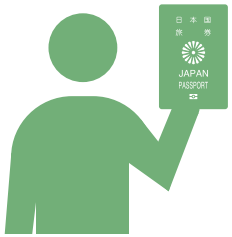
第2章 出発前

出発日が決まると、やっておかなければならないことがたくさんあります。時間がかかるものがありますので、できるだけ余裕を持って準備しましょう。連絡先は巻末のリンク集を参考にすると便利です。

(1)各種渡航手続き

パスポート

各種手続きの際、パスポート番号等の情報が必要になることがありますので、まずはじめにパスポート取得の手続きを行ないます。国内での申請の場合は、各都道府県の申請窓口、国外での申請は、各在外公館で行なうことができますが、政情が不安定な一部の国では、旅券業務を停止している場合がありますので注意が必要です。また、取得している人は、有効期限に注意してください。国・地域によっては、ビザ(査証)申請時、又は入国時に必要なパスポートの残存有効期間を設けている場合があります。残存有効期限が1年未満の場合は、渡航前に新しいパスポートに切り替えることができますので、事前に手続きをしておくことをお勧めします。



ビザ(査証)

渡航先国、渡航目的、滞在期間等によってビザの要否や必要書類、申請から発行までの所要日数や手数料が異なります。また、国によっては、事前通知なしに手続きが変更される場合もあるため、出発前に必ず外務省又は渡航先国・地域の在外公館に照会の上、最新情報を入手する必要があります。取得に際し、旅行代理店等の取得代行サービスによる代理申請可能な国や地域もありますが、こうしたサービスを利用した場合でも、一部本人申請が必要なものもあります。出発が決まったら、早めに準備するようにしてください。

パスポート申請に必要な書類

1. 一般旅券発給申請書 1通(申請窓口で入手可能)
2. 戸籍謄(抄)本1通(申請日前6ヶ月以内に作成されたもの)
3. 住民票の写し1通(申請日前6ヶ月以内に作成されたもの)
4. パスポート用の写真1枚(4.5㎝×3.5㎝)
5. 申請者本人確認書類

申請者本人確認書類は、1点で確認できるものと2点必要なものがあります。

Ⓐ 1点で良い書類(一部省略)

運転免許証、船員手帳、マイナンバーカード(個人番号カード、通知カードは不可)など

Ⓑ 2点必要な書類(Ⓐの書類がない場合)

aとbの各1点、又はaから2点が必要

a健康保険証、国民健康保険証など

b学生証(写真付)、大学などの身分証明書(写真付)、公の機関が発行した資格証明書等(写真付)など

※国内申請と国外申請では必要な書類が異なる場合があります。詳細は、外務省HP又は各都道府県の申請窓口で確認してください。

ビザ申請に必要な書類

1. 申請書 2. パスポート 3. 写真 4. 手数料

※渡航先国によって書類が異なります。詳細は、外務省HP又は各都道府県の申請窓口で確認してください。

海外旅行傷害保険

滞在期間にかかわらず、事件、事故に巻き込まれたり、病気や怪我をしたりする可能性が十分考えられます。万が一、事故や病気、怪我などで現地の医療機関を受診しなければならない場合、さまざまな費用がかかります。海外での医療費は、下記の表を見ても分かるように、日本での医療費とは比較にならない程高い国もあります。こうした不測の事態に備えて、海外旅行傷害保険には必ず加入して出発してください。



海外旅行傷害保険で補償されるもの（一般例）

傷害死亡・後遺障害	旅行中の怪我によって死亡又は後遺障害が残った場合に支払われる
治療・救援費用	旅行中の怪我や病気の治療費用、また、そのために日本から家族等がかけつけた場合の交通費等が支払われる
疾病死亡	旅行中の怪我によって死亡した場合に支払われる
賠償責任	人身や人の持ち物、公共物などを壊してしまった場合に支払われる
携行品損害	携行品が盗難などの事故にあって損害を受けた場合に支払われる

※上記は、すべての海外旅行傷害保険で補償されるわけではありません。ご自身の渡航目的に合った保険に加入するようにしてください。

旅行事故緊急費用
（例）盲腸手術入院時の都市別総費用

都 市 名	治療費用	都 市 名	治療費用	都 市 名	治療費用
ホノルル	232.1万円	ニューヨーク	194.5万円	ジュネーブ	186.8万円
上　海	136.4万円	ウィーン	109.3万円	日　本	40.0万円

重要書類の控え

各種手続きを終えたら、これらの書類の控え（コピー）を準備し、その連絡先も控えておくと万が一のトラブルの際にも落ち着いて次の行動を起こすことができます。これらの控えは、自分の控えとしてだけでなく、日本の家族にも準備しておきましょう。また、紛失・盗難に備えて、本体とは別に所持するようにしてください。

- □パスポート（写真が貼ってあるページ）
- □クレジット番号（番号を暗号化して記載しておくとより安全）
- □クレジット会社連絡先
- □航空券番号
- □保険証券番号
- □保険会社連絡先
- □大学緊急連絡先
- □巻末の緊急連絡先リスト

（2）健康管理

1. 感染防止の基本
   ①身体的距離確保　②マスク着用　③手洗い、うがい励行　④こまめに喚気
2. コロナ感染は、現地行政当局が指定する専門病院での治療となります。
3. 医療崩壊、変異種の流行等には、アンテナを高くして情報収集に努めましょう。
4. ワクチン接種は、渡航前に日本で受けましょう。
5. 東アジア人に対するヘイトクライムが発生しています。巻き込まれないように注意しましょう。一人での行動は避けるとともに、電車、バスでは、車掌や運転手の目が届く位置に乗りましょう。絡まれても無視し、その場を離れましょう。

予防接種

予防接種には、入国時に法的に予防接種済みの証明書を求められるものと滞在先の各大学・受入機関から独自に求められるものがあります。内容は、国や各大学・機関によって様々な上、接種するワクチンの種類によっては、数回の接種が必要な場合や接種間隔の制限がありますので、早めに内容を確認し、接種計画を立てましょう。トラベルクリニックで検索してクリニックを調べましょう。

種類	主な地域	滞在期間		備考
		短期	長期	
破傷風	世界各地		○	
狂犬病	世界各地	○	○	
日本脳炎	東アジア・南アジア・東南アジア	○	○	接種は地域による
A型肝炎	途上国		○	
ジフテリア	ロシア・東ヨーロッパ地域		○	接種は地域による
風 疹	世界各地		○	妊娠可能年齢女性の場合接種が望ましい

※あくまでも参考です。渡航国での接種可否の最新情報を確認してください。
※長期とは、概ね1ヶ月以上の滞在
※参考：独立行政法人労働者健康福祉機構 海外勤務健康管理センター/厚生労働省検疫所

健康診断

滞在先の大学や滞在期間等によって内容は違いますが、健康診断書の提出を求められる場合があります。特に長期で滞在する場合は、ビザの申請時に健康診断書の提出を求められることがあります。その場合、受診する病院が指定されている場合もありますので確認が必要です。診断書の提出の有無にかかわらず、自分自身の健康状態を把握するために健康診断を受けておきましょう。診断後、受診した医療機関で英語の健康診断書を準備してもらうと、滞在先で医療機関にかかったときに安心です。また、持病などがある人や健康上心配のある人は、出発前にかかりつけの医師に相談しましょう。常用している薬やアレルギーなどについて、事前にアドバイスを受けておく必要があります。

英文診断書

何らかの持病がある人は英文診断書があると安心です。特に心疾患、高血圧、喘息、糖尿病などの慢性疾患を持つ人は、主治医に英文診断書を作成してもらいましょう。その際、服薬している内服薬は、国内の商品名ではなく、英文の一般名を記載してもらうと、海外での処方時にも役立ちます。

歯科検診

一般的に海外旅行傷害保険では対象外です。海外での治療費は予想以上に高い上、治療技術にばらつきがあり、時間もかかります。特に長期で滞在する場合は、出発前に治療しておきましょう。



常備薬

海外では気候や食生活などの環境の変化から体調不良となる人が数多く見られます。日本では比較的容易に市販薬を入手できますが、海外では医師の処方がないと購入することができない薬があります。海外でも市販薬を購入することは可能ですが、日本の薬局やドラッグストアで販売しているような薬とは違い、体質に合わない場合もあるため、頭痛薬や風邪薬などよく使う薬は日本から持っていくことをお勧めします。消毒薬やかゆみ止めなどの外用薬も応急薬として持っていくとよいでしょう。また、持病がある場合は、事前に必ず主治医と相談した上で薬を処方してもらいましょう。海外での受診の可能性もあるため、英文の診断書や薬の処方箋を持参すると安心です。

海外の医療事情

海外の医療事情は各国で異なります。万が一、病気や事故で受診することになった場合に備え、滞在国のどこにどのような医療機関があるのか、予約の可否、保険の使用可否など、実際の受診方法などを事前に確認しておくことをお勧めします。情報は、各大学が把握している情報のほか、外務省のホームページの「世界の医療事情」が参考になります。

ストレス対策

身体の健康管理とともに、こころの健康管理もとても大切なことです。留学で初めて1人での生活をする人も少なくないでしょう。新しい生活は新鮮で楽しい経験ではありますが、異文化での生活は思っている以上にストレスを感じやすくなります。日本で当たり前と思っていた常識が通用しなかったり、コミュニケーション不足のために伝えたいことを伝えられず、むしろ自分の意図していない形で受け止められたり…。こうしたことから自信を失くし、ストレスを抱えてしまいがちです。自分自身がどんなときにストレスを感じやすいのか、またストレスを感じたときに体に出る症状など、自分の傾向を知っておきましょう。また、そうしたストレスを解消するための方法は人それぞれです。リラックスできる自分なりのストレス解消方法をいくつか持っておくとよいでしょう。

(3)家族・学校との連絡

連絡体制

大学への届出

渡航情報の他、渡航先での連絡先や国内の緊急連絡先を所属の大学へ届け出ることが必要です。海外渡航データベースへの入力や海外渡航届の提出など、大学のルールに従い届け出てください。

滞在先の住所や電話番号、メールアドレス(インターネットの環境が整っている場合)、スケジュールなどは、事前に大学や家族に知らせておきましょう。学校からの連絡には速やかに返信するようにし、家族とは、定期的に連絡を取るよう心がけ、緊急時にはすぐに連絡が取れるようにしておくことが必要です。特に長期休暇中、留学先以外の国や地域に旅行などで出かける場合、緊急時の連絡のために所在を必ず家族に連絡しておきましょう。



国際電話のかけ方

国際電話のかけ方は、自分だけではなく不慣れな家族にもかけ方を伝えておくことをお勧めします。海外から日本に国際電話をかけるには、一般的に以下の方法があります。

種　別	方　法	特　徴
ダイヤル直通	滞在国の国際電話サービス番号＋国番号(日本81)＋市外局番(0をとる)＋電話番号	通話料は発信側支払 携帯電話にかける場合も番号頭の0をとる
コレクトコール	日本のオペレーターにつなぎ、着信側支払指定で通話	通話料は着信側支払で割高

携帯電話

日本で使用している携帯電話の中には、そのまま海外で使用できるものもあります。ただし、料金が高額になる場合もありますので、電話やメールの使用可否、またその料金(メールの場合はパケット料)を予め携帯電話会社に確認しておきましょう。また、空港等でレンタルしている携帯電話、プリペイドの携帯電話を販売している国・地域もあります。料金や使い勝手を考慮して、自分にあった使用方法を検討しましょう。



メール・インターネット

インターネットにアクセスできる環境が整備されている場合は、ノートパソコンなどを持っていれば、海外からメールの送受信が可能になります。ただし、通信方法は様々ですので、通信環境の確認が必要です。



第3章 到着後

飛行機で現地の空港に到着したその時点から、そこは日本とは異なる国です。安全対策は、日本の常識ではなく海外モードに切り替え、常に「自分の身は自分で守る」という自己防衛の意識を持ち、現地の文化や風習を尊重した行動をするようにしましょう。

(1)移動中の安全対策

到着してすぐに犯罪被害に遭ったら、せっかくの留学・出張も台無しです。空港から滞在先までの移動の際にも犯罪に遭わないよう、出発前に注意事項を確認し、移動手段などは予め決めておくようにしましょう。

空港

空港は多数の外国人が集まるため、様々な犯罪の標的となりやすい場所です。「荷物運び」と称してトランクなどを運び、その後金銭を要求されるといったトラブルも発生しています。貴重品は手から離さず、荷物は両足でしっかり挟むようにし、税関などの手続きが終わったらなるべく速やかに空港から出るようにしましょう。

空港からの移動手段

鉄道やバスを利用して移動する場合、駅や停留所も注意が必要です。盗難やスリ被害は、途中下車駅や終着駅で多数発生しています。特に列車には「荷物置き場」が設置されている場合がありますが、走行中に疲れて寝てしまった間に荷物を奪われる危険性があるため、なるべく手元に置いておくようにしましょう。移動中は、空港同様、速やかに駅や停留所から出て目的地に向かうようにしましょう。

ホテル

ホテルは、なるべくセキュリティ(防犯体制)がしっかりした所を選びましょう。誰でも出入りできるロビーなどは無防備なので、ロビーでチェックインする際などは、荷物から目を離さないようにしましょう。部屋に入ったら、いざというときに備えて非常口を確認し、常に鍵とチェーンをかけておきます。誰かが来てもすぐにはドアを開けず、ホテル関係者でもチェーンはしたまま開けるようにしましょう。

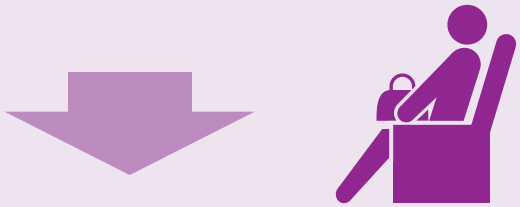
荷物に関わる注意点

- 預入荷物には、貴重品(現金等)や個人情報を入れない
- 荷物のタグの個人情報は裏返すかカバーをかけるタイプにし、特に住所が目に触れないようにする
- 施錠が完全なスーツケースを使用する
- 常備薬や眼鏡・コンタクトレンズは手荷物に入れておく

トラブルケース

交通機関

- 電車内で座席に座っていたところ、発車前に窓の外側から声を掛けられて気を取られている隙に、横に置いてあった荷物を取られた。
- バスの中で小銭を床にばら撒かれ、気を取られている隙に網棚に載せてあったバッグを取られた。



対応は・・

荷物を置く場合は、常に自分で見ているか、触れているような置き方をしましょう。(座席の横にカバンを置く際はひもを腕に通す、両足の間に置く場合は常時足に触れているようにする等)自分の周りで注意を引くような出来事があったら、すぐに持ち物を確認しましょう。

(2)連絡先を確認

滞在先に到着したら、まずは家族と大学に無事に到着したことを報告しましょう。渡航して数ヶ月の間は連絡をこまめに行ない、滞在中、別の国や地域に旅行などで出かける場合には、その所在を必ず連絡しておきましょう。また、思わぬ事故や事件、災害などがあった場合に備えて、日本大使館・総領事館のほか、滞在地域の警察や消防、救急の番号などの各種連絡先を必ず確認しておきましょう。

日本大使館・総領事館

海外に3ヶ月以上滞在する場合、日本大使館又は総領事館への「在留届」の提出が義務付けられています。滞在先で深刻な事態が起きたとき「在留届」があれば、安否の確認、緊急連絡、救援活動等が迅速に行なわれます。各国の日本大使館又は総領事館の連絡先は、巻末の便利帳に掲載しているホームページで確認できます。

警察・消防・救急

海外の警察・消防・救急は、全国共通の番号がある場合や地域ごとに番号があるなど、滞在国によって違ってきます。滞在先の最寄りの番号を控えておきましょう。また、急に病気になった場合に備えて、信頼できる医療機関とそこまでの交通手段も調べておくことが大切です。

留学先・滞在先の教育機関

警察などに通報するほど深刻ではないけれど、日々の生活などで困ったことが発生した場合は、留学先・滞在先の教育機関(大学・語学学校)に気軽に相談しましょう。教育機関の多くは、留学生の相談を受け付ける窓口が設置されています。不安があれば抱えこまず、こうした身近な窓口に相談するとよいでしょう。

(3)貴重品・現金の管理

日本人は多額の現金や貴重品を持っていると思われ、犯罪のターゲットにされるケースがあります。

到着時は、当座の生活に必要な現地通貨を用意しましょう。クレジットカードやトラベルプリペイドカードも便利です。日常生活では、多額の現金を持ち歩かないようにしましょう。もし、強盗からお金を出せと迫られる場合に備え、渡して良いダミーの財布を用意して、日本円換算で2~3千円を入れて、ジャケットの表ポケットなどに入れておきましょう。「このポケットにある」と意思表示し、強盗に取らせるようにしましょう。

スマホ、タブレットの盗難ひったくり被害が大変多いです。屋外で使用する時は、周囲を十分に注意しましょう。

(4)食品衛生・飲料水

暑い地域や衛生状態が良くない地域では、食品や水を通じて食中毒や感染症にかかる可能性が高いため、滞在先の衛生状態をしっかり確認しておきましょう。特に生水を飲むことは避けて、ペットボトル入り水を飲むようにしましょう。地域によっては、水道水をペットボトルに入れて売っている場合もあるため、開封された形跡がないかどうかの確認が必要です。



食品衛生に関わる注意点

- 生ものは避ける
- 肉・魚・水以外に、カットフルーツ、生野菜のサラダ、氷の入った飲み物にも注意する
- 飲食物が原因となる病気(食中毒など)について調べておく

参考:厚生労働省検疫所

(5)政治・治安

政治問題についての議論や意見交換をすることがあるかもしれませんが、そうした議論が原因で過激な応酬を受けたり、ひどい場合は暴動が起こったりすることもあります。特に、政治的な混乱や反政府勢力の活動が予想される地域では、政治的な発言は控えるようにしましょう。また、デモや騒乱の発生に伴う治安悪化の可能性があるときは、群衆が集まっている場所や政府機関周辺には近づかないようにしましょう。大学などの教育機関でも反政府デモなどの抗議活動が実施されることがありますが、参加するのは危険です。こうしたときは、関係機関から情報を収集し、事態が沈静化するまで外出は控えるようにしましょう。

(6)法律・条例

日本と考え方や文化が違えば、国を治めている法律も変わってきます。日本では合法行為であっても、海外では違法と判断されることもあります。日本の法律と違う部分が多々ありますので、事前に滞在国・地域の主な法律を勉強しておき、トラブルにあわないよう心がけましょう。

例1)飲酒

飲酒可能な年齢はドイツでは16歳から、アメリカでは州によって異なりますが、ほとんどの州で21歳から飲酒可能となっています。アメリカではこの年齢制限が厳しく実行されています。酒類を買うときには身分証明書の提示を求められることも珍しくありませんので、提示を求められたら協力するようにしましょう。イスラム教の国の中には飲酒を一切禁じているところがあります。

例2)喫煙

禁煙法が制定されている国があります。禁煙法が制定されている国では、公共交通機関や公共施設内での喫煙が禁止されています。

例3)その他

シンガポールでは、チューインガムを持込むと罰金が科され、ゴミの捨て方などにも厳しい法律があります。また、タイでは、王室に対して侮辱的な行為をした場合、不敬罪に問われることがあり、過去には王様の写真にイタズラ書きをした欧米人が実刑判決を受けた例もあります。

(7)宗教と生活習慣

宗教に対する考え方は国によって大きく異なります。日本に比べて宗教を生活の中に色濃く反映させている国もあり、配慮が必要です。また、生活習慣も宗教に基づいたものが多く、何気ない言動が現地の人にとって信仰している宗教を侮辱していると捉えられてしまうこともあります。滞在国・地域のこうした事情を事前に下調べしておくことはもちろん、歴史的背景や宗教、生活習慣に対して関心と尊厳の念を持ち、現地の人を不快にさせる行動は慎みましょう。

宗教に関わる注意点

■イスラム教

豚肉は不浄のものとして食べることを禁じられています。また、アルコールを飲むことも禁じられています。特に、ラマダン(断食月)中は、日中の飲食が禁止されており、日没までの間は食事も水を飲むことも許されていません。外国人には強制されないのが一般的ですが、現地の人の気持ちを尊重し、日中は現地の人のいる前での飲食は控えましょう。

■キリスト教

教会に入るときは肌を露出した服装を避け、中では騒がないようにしましょう。日曜日は安息日のため、多くの信者が教会に行きますので、午前中に訪問するのは避けましょう。

■仏教(主に東南アジア)

髪も含め、頭を触ることは一般的にタブーとされています。女性は僧侶にむやみに触ったり近寄ったりしないようにしましょう。また、寺院に入るときは肌の露出度が高い服装は控えましょう。

(8) ドラッグ(麻薬・覚せい剤)

麻薬・覚せい剤等を所持・使用していると、日本と同様あるいはそれ以上の刑罰が科されます。国・地域によっては無期や死刑といった極刑に処される場合もありますので、麻薬・覚せい剤、疑わしい薬物は、いかなる種類であっても興味本位で購入・使用するのは絶対にやめましょう。国・地域によっては密告制度を取っているところもあり、報奨金目当ての売人から麻薬を買った後に、警官に踏み込まれ逮捕されるといったケースも発生しています。また、現地で仲良くなった人から、知人に「モノ」を渡してほしいと頼まれて荷物を預かり、到着地の税関で抜き打ち検査になったところ、実は麻薬だったというケースもあります。この場合、だまされていたと立証するのは難しく、上記同様、重罪に処されてしまうため注意が必要です。



(9) 差別・偏見

日本ではほとんど体験することはありませんが、日本人やアジア系の居住者が少ない滞在先の大学・研究機関などでは、差別や偏見という事態に遭遇することがあるかもしれません。また、あなた自身が差別や偏見を持って相手に接してしまう場合もあります。世界は多様な価値観や考え方、文化的背景を持った人々で構成されており、母国である日本の文化と滞在国の文化は、それぞれ違ったアイデンティティを持っています。自らが確固としたプライドを持つと同時に、普遍的な人間としての尊厳や異文化のアイデンティティを尊重することが大切です。

(10)外出

犯罪者が標的を選ぶ際は、まず目立つ人を狙う傾向があります。少しでも犯罪に遭う確率を減らすために、現地の人たちからかけ離れた目立つ服装・装飾品は控え、極力現地の人たちに溶け込むようにしましょう。

現地の人に恨みを買うと不当な金銭要求の誘拐事件に遭遇する危険があります。

十分注意して行動しましょう。なお、本学は不当な金銭要求には一切応じません。

また夜間・早朝は日中よりも人気が少なく犯罪に遭う確率も高いため、更なる用心が必要です。特に、犯罪が多発している地域では、日没後の単独行動は避け、極力2人以上で行動するようにしましょう。なお、欧米諸国の大学では性暴力事件が発生しており、女性の場合、交際をしている男性や知り合いの男性から性暴力を受ける被害が報告されています。日本人女性は不用意に愛敬を振りまいていると指摘される場合もあり、場合によっては、男性と夜間外出するといったことは慎んだ方がよいかもしれません。



(11)ホームステイ

海外の一般家庭に家族として迎えられるホームステイでは、ホームステイ先のルールを守る必要があります。「郷に入っては郷に従え」という努力が必要です。ステイ先は自分にとって第二の家族だと考え、困ったときには相談相手になってもらいましょう。その一方で、ホームステイを巡るトラブルも発生しています。外出で帰宅が遅くなる場合や、旅行で留守にする際は必ず連絡するようにしましょう。また、まともな食事を与えてもらえなかったり、ホスト・ファミリーからセクシャル・ハラスメントを受けたりする事例も報告されています。こういった場合は、早めに受入大学の担当者に相談するようにしましょう。

(12)異文化コミュニケーション

世界には多様な価値観と考え方、文化的な背景を持った人々で構成されています。海外での生活は、こうしたことを改めて認識することになるでしょう。考え方や価値観、生活様式が日本とは大きく異なるため、多くの人がストレスを感じることになります。今までと違う文化的習慣や価値観、行動に接したときに感じるのがカルチャーショックです。滞在先で感じるこのようなストレスは、誰もが経験し、乗り越えていきます。

異文化適応のプロセス

ステージ1

新たな生活環境のすべてが新鮮に感じられる時期

ステージ2

自分の慣れ親しんだやり方ではうまくいかない場面に遭遇し、不安感や焦燥感が募る時期



ステージ3

ショックから立ち直り、新たな環境に慣れ、文化的相違を受け入れ始める時期

主な症状

- 食欲不振
- 孤独感
- うつうつとした感じがする
- 睡眠をとっても疲れがとれない、または眠れない
- 不眠
- 怒りっぽくなる

メンタルケア



❶自分だけではないことを知っておく

カルチャーショックは誰にでも起こりうるものです。つらいときには1人で抱え込まず、留学先のカウンセラーや先生、友人に早めに相談しましょう。無理は禁物です。

❷適応には時間がかかることを知っておく

新しい環境に適応するためには時間がかかります。少しずつその環境に慣れていくということを予め知っておくだけでも、不安が軽減します。

❸リラックスする

「音楽を聞く」「友人と話す」「スポーツをする」など、自分なりのストレス解消方法でリラックスしましょう。

❹滞在国から多くのことを学ぶ

滞在する国・地域の文化や習慣、コミュニケーションについての知識を得ることは、留学の目的のひとつでもあります。新たな考え方や価値観を知ることは、自分自身の人間性の引出しを増やすことにつながります。



第4章 もしもトラブルに遭ったら

事前の予防対策をしていても、事件や事故に巻き込まれてしまうことがあります。
そうしたときは、あわてずに対応しましょう。

(1)盗難・紛失

パスポート

❶現地最寄の警察へ被害を届け出て、被害届の受理書(ポリスレポート)を依頼する

❷滞在国の大使館・総領事館で所定のパスポート再発給の手続きを行なう



いざというときのため控えておくこと ～パスポートの再発行～

紛失一般旅券等届出書

- 一般旅券発給申請書
- 警察署の発行した紛失届出を立証する書類又は消防署等の発行した罹災証明書等(ポリスレポート)
- 写真(4.5㎝×3.5㎝)
- 必要に応じ、本人確認、国籍確認ができるもの
- 戸籍謄本または抄本
- 手数料

クレジットカード

❶盗難や紛失したカードを利用されないよう、カード会社に無効手続きの連絡を行ない、必要に応じてカードの再発行を依頼する

❷現地最寄の警察へ被害を届け出て、被害届の受理書(ポリスレポート)を依頼する

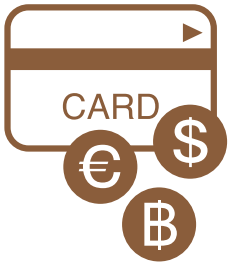
いざというときのため控えておくこと ～クレジットカードの再発行～

- カード番号
- 有効期限
- 発行会社の連絡先

トラベルプリペイドカード、国際送金

❶トラベルプリペイドカード:日本で入金した金額まで引き出し可能。クレジットカードのように使える。残高が少なくなれば追加チャージすれば現地で利用可能。

❷国際送金:セブン銀行のサービスです。日本で国際送金の手続きをすると即座に現地通貨で引き出しが可能です。詳しくは、セブン銀行を参照してください。



(2)犯罪・事件(置引・スリ・窃盗・強盗・詐欺)

❶現地最寄の警察へ被害を届け出て、被害届の受理書(ポリスレポート)を依頼する

❷日本大使館・総領事館に連絡する

❸後日、海外旅行傷害保険の請求手続きを行なう

トラブルケース

スリ

路上でいきなりケチャップをかけられ、こちらが気を取られている隙に財布・貴重品等を抜き取られた(役割を分担する複数犯によるケースや、ケチャップの他にマヨネーズやソフトクリームを使用するケースもあります)。

対応は・・

上着やズボンのポケットなど盗られやすいところに財布を入れないようにしましょう。また、財布・貴重品を入れたポーチやバッグなどは後ろではなく、前で持つのが鉄則です。自分の周りで注意を引くような出来事があったら、すぐに持ち物を確認しましょう。

※日本大使館・総領事館では、被害の状況や要望に応じて、現地の情報提供や現地警察等への連絡の助言などを行なっています。
ただし、現地の法律等の関係で行なえない支援もありますので注意が必要です。



トラブルケース

強盗

街中で現地の人が親しげに話しかけてきたので一通り話して仲良くなったあと、カフェに入ることになった。向こうが持ってきたコーヒーを飲んだところ、突然意識が無くなって、気が付いたら公園の茂みで寝ていて貴重品類はすべて取られていた。

対応は・・

知らない人から出された飲食物は口にしないようにしましょう。こういった手口に使用される睡眠薬は概して強力で、最悪の場合、後遺症が残るケースもあります。

いざというときのため控えておくこと ～犯罪・事件～

犯罪の種類や手口の情報収集

海外における日本人の犯罪被害の内訳は「窃盗」「強盗」「詐欺」の順に被害が多くなっています。巻末の便利帳を参考に、滞在国・地域の治安情報の収集はこまめに行なうことをお勧めします。

(3)病気・怪我

❶各大学・受入機関内にある保健センターやクリニックを利用する

❷海外旅行傷害保険に加入している場合、保険会社に連絡して現地の医療機関を紹介してもらう。緊急の場合は、日本大使館・総領事館に連絡して現地の医療機関の情報を提供してもらう

❸後日、海外旅行傷害保険給付や日本の健康保険給付手続きを行なう

❹新型コロナ感染の疑いが生じた場合、地元のコロナ相談センター（フリーダイヤル）に電話をして、症状を伝えます。PCR検査により陽性の場合には、コロナ専門病院での入院治療となります。治療費用は、後日海外旅行保険に請求すると給付を受けることができます。



※保険請求に必要な領収書や診断書を受け取ることを忘れないようにしましょう。

(4)緊急事態

テロ・暴動・災害情報

各大学・受入機関や滞在国政府の情報を確認するとともに、日本大使館・総領事館の対応・指示を確認する。

※自分自身がテロ・暴動等の現場に遭遇した場合、緊急避難を行なった後、速やかに日本大使館・総領事館に安否を連絡し、その後の指示を確認してください。

海外安全便利帳（リンク集）

情報源	特　徴	URL
安全情報		
外務省：海外安全HP	各地域の危険情報のほか、各国・地域に応じた安全対策の方法などを掲載	https://www.anzen.mofa.go.jp
外務省：たびレジ	外務省からの最新の安全情報を日本語で受信できる海外安全情報無料配信サービス	https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html
外務省：海外安全虎の巻	海外安全の基礎知識パンフレット	https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf
海外邦人安全協会HP	テロ・紛争等の緊急事態への対応、危機管理情報を掲載	http://www.josa.or.jp/
日本在外企業協会HP	各国政府等からの海外安全情報が掲載されており、渡航前セミナーなどの情報も入手可能 米、英、加、豪政府発信の国別危険情報にもアクセスできます。	http://www.joea.or.jp/safetyinfo
感染症・健康情報		
厚生労働省検疫所：海外旅行者のための感染症情報	最新の感染症情報や一般的な感染症に関する基本情報を掲載	http://www.forth.go.jp/
国立感染症研究所：感染症情報センター	感染症に関する最新の情報が入手可能で、WHO（世界保健機関）やCDC（米国疾病予防管理センター）が公表した情報の和訳も掲載	https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html
外務省：在外公館医務官情報（世界の医療事情）	世界の地域別医療情報を入手可能で、感染症情報以外に、医療機関の情報を掲載	http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/
連絡先		
外務省：在外公館（在外公館リスト）	各国の日本大使館・総領事館の連絡先を掲載	http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/

各種チェックリスト

出発前確認リスト

	項 目	詳 細	チェック
安全情報	安全情報	海外安全便利帳を参考に情報収集	☐
証明書類・貴重品	パスポート	有効期限の確認	☐
		写しと写真（2部ずつ）	☐
	ビザ	必要の可否	☐
		写し	☐
	航空券	手配	☐
	健康診断書・予防接種証明書	必要に応じて英文書類を準備	☐
	海外旅行保険証	補償範囲などを確認して加入	☐
	現金・外貨	必要に応じて準備	☐
	留学関連書類		☐
	国際学生証		☐
	各種連絡先	滞在先の住所・電話番号	☐
		滞在先の大使館・総領事館連絡先	☐
		加入保険のアシスタンスセンター番号	☐
		家族控えの準備	☐
健康・医療	健康診断	受診	☐
	歯科検査	治療	☐
	予防接種	接種の可否と接種計画	☐
		接種	☐
その他			☐
			☐
			☐

常備薬

	種 類	英 語 名	チェック
内服薬	風邪薬	COMMON COLD MEDICINE	☐
	鎮痛解熱薬	ANTIPYRETIC AND ANALGESIC	☐
	胃腸薬	COMBINED GASTOROINTESTINAL AGENTS	☐
	下痢止め薬	ANTIDIARRHEALS	☐
	便秘薬	ANTICONSTIPATION DRUG	☐
	乗物酔い止薬	ANTIEMETICS/ANTIVERTIGO DRUGS	☐
	抗アレルギー剤	ANTIHISTAMINES	☐
外用薬	消毒薬	DISINFECTANT	☐
	目薬	EYE DROPS	☐
	かゆみ止め薬	ANTIPRURITIC	☐
	湿布剤	COMPRESS	☐
	虫よけ薬	INSECT REPELLENT	☐
	うがい薬	GARGLE	☐
	絆創膏	ADHESIVE PLASTER	☐
その他	マスク	MASK	☐
	ウェットティッシュ	WET TISSUE	☐
	コンタクトレンズ	CONTACT LENSES	☐
	〃（洗浄液）	CONTACT LENS SOLUTION	☐
	体温計	THERMOMETER	☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

緊急連絡先リスト

名　称	担 当 者	電話番号
家族の連絡先		
所属大学（日本国内）		
滞在先（宿泊施設など）		
渡航先 （大学・研究機関など）		
日本大使館・総領事館		
現 地 警 察		
現 地 消 防		
現 地 救 急		
現 地 病 院		
保険会社		
クレジットカード会社		
航空会社		
旅行会社		