

海外渡航

Handbook for Overseas Travelers ✈

ハンドブック



熱があるみたい
なんだけど
病院はどこへいけば…?



あれっ?!
置いてあった
カバンがない!!



目次

00	はじめに	1
01	海外渡航に向けて	
	1 海外でのトラブルの現状	2
	2 安全に対する備え・心構え	3
02	事前準備	
	1 海外旅行保険への加入	4
	2 健康面の準備	5
	3 渡航先に関する情報収集	6
03	渡航先での安全対策	
	1 安全に対する基本原則	7
	2 健康面の対策	7
	3 渡航先現地での留意事項	8
04	危機に直面した場合の対応	
	1 基本的な対応	10
	2 トラブルが発生した場合の対応例	11
◎	海外安全情報などの関連サイト	13

00 はじめに

1 年間に海外へ渡航する日本人の数、それはどの程度だと思いますか。法務省の出入国管理統計によると、年間約 1,700 万人もの日本人が外国へ行っています。もはや海外旅行は、日本人にとって縁遠いものではなく、少し離れた国内を旅行するというイメージなのかもしれません。しかし、その一方、海外への渡航者が増大するに伴い、邦人が外国の現地で事故や事件に遭遇する件数もかなりの勢いで増加しています。

このハンドブックでは、海外に渡航する皆さんに、外国で事故や事件に巻き込まれることは決して他人事ではないという認識を持ってもらうこと、またそのような事態に陥らないようにするために、最低限、どのような知識や情報が必要かなど、気をつけてもらいたいことのエッセンスをまとめました。

この冊子を参考に十分な準備をして出発してください。そして、海外での有意義な体験をお土産に元気に日本へ帰国されることを願っています。

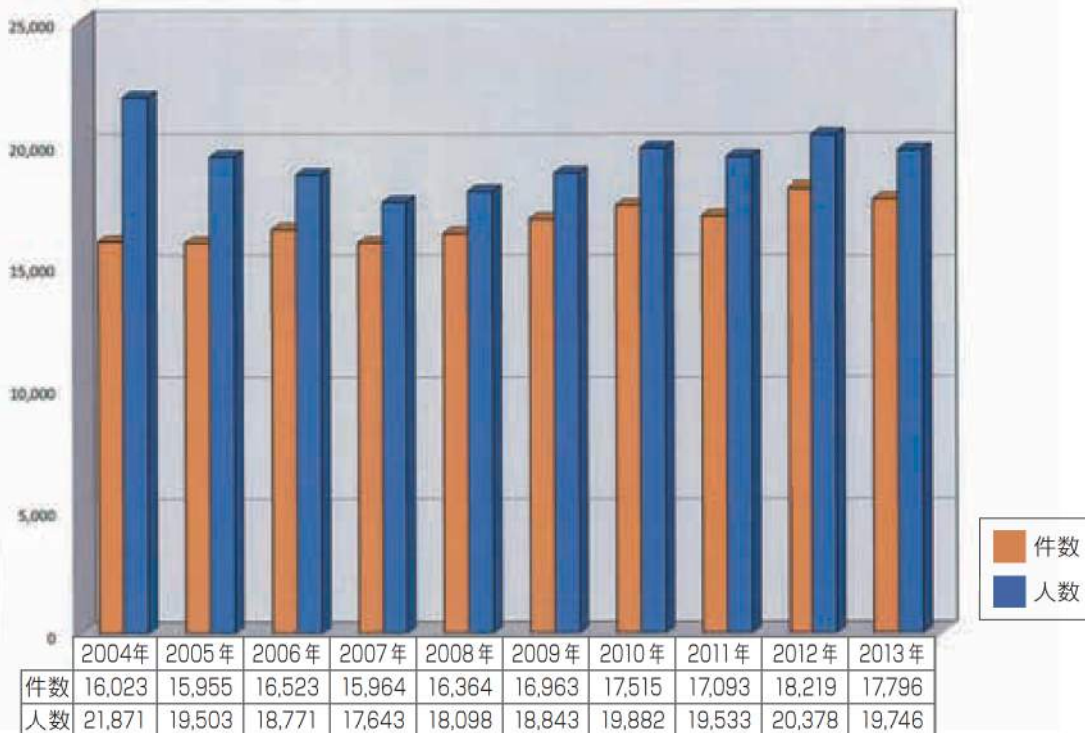
同志社大学国際センター

01 海外渡航に向けて

1 海外でのトラブルの現状

外務省の2013年（平成25年）海外邦人援護統計では、海外での事件や事故などによる日本人の援護件数は17,796件、援護対象者数は19,746人となっています。中でも、犯罪被害件数は約30%を占めていますが、そのうちの約82%にのぼる4,400件は窃盗被害であったと報告されています。海外では、想像以上のトラブルが待ち構えていると言っても過言ではないかもしれません。

海外での邦人援護件数・人数の推移（過去10年）



出典：外務省 2013年（平成25年）海外邦人援護統計

外務省海外安全ホームページより（http://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/pdf/2013.pdf）

2

安全に対する備え・心構え： 「自分の身は自分で守る」が基本原則

「日本ほど安全、安心な国はない」と言われることがありますが、そのような我が国でも様々なトラブルに遭遇します。日本国内とは何かと状況が異なる海外となると、サポートを求めても、必要なサポートがすぐに得られるとは限りません。そのためにも、安全に対する意識を高め、海外では「自分の身は自分で守る」ということを基本原則に行動することが必要です。

外務省海外安全ホームページの海外安全ガイド「海外邦人事件簿」・「海外安全劇場」では、海外で日本人が被害を受けた犯罪事例が紹介されています。これらを事前に見て、海外で実際に発生している犯罪の手口を熟知しておくことも重要です。



外務省 海外安全ガイド

http://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/useful_info.html



02 事前準備

1 海外旅行保険への加入

自分では十分に注意を払っていても、事故や事件に巻き込まれる可能性があります。また、どんなに健康な人でも、日本とは異なった海外の環境の中では、ストレスや疲労などによって、思いもかけないような病気になることが考えられます。海外では医療費が高額になる場合も多く、また日本から家族が救援に向かう必要が生じるケースもあり、予期しない費用が発生する場合があります。このような事態に対しては、海外旅行保険でカバーされますので、渡航前に必ず加入するようにしてください。なお、保険適用外となる事項もありますので、加入の際は、補償内容などを十分確認してください。

本学の学部学生は、本学のプログラムで海外へ渡航する場合、原則として、学外の危機管理機関（「海外留学生安全対策協議会 JCSOS」または「日本エマージェンシーアシスタンス株式会社 OSSMA」）に加入しています。渡航前に交付される説明書等を事前に熟読してください。



2 健康面の準備

既往症がある場合

既往症があり治療を受けている場合、渡航前にかかりつけの医療機関で受診し、渡航に支障がない旨の確認をとってください。その際、支障がない旨も併せて記載された診断書（英文）、薬を携行する場合は処方箋（英文）を医療機関から発行してもらってください。医薬品の中には、渡航先への持込が禁止されている場合もありますので、事前の確認が必要です。

常備薬の持参

一時的に体調を崩した場合や医療機関の受診を要しない場合に備え、頭痛薬、風邪薬、消化薬、かゆみ止め、虫除けなど、応急用として常に使っている薬を持参するとよいでしょう。

歯科治療

歯科治療費は海外では高額になる場合が多く、また一般的な海外旅行保険では補償されません。渡航前に日本国内で治療が完了するようにしておきましょう。

予防接種

海外の渡航先によっては、事前に予防接種の検討が必要な場合があります。厚生労働省検疫所のホームページ等を参照し、予防接種の必要性を確認し、接種する場合は、事前に医療機関で相談してください。



厚生労働省検疫所 FORTH (海外で健康に過ごすために)
<http://www.forth.go.jp/>

02 事前準備

3 渡航先に関する情報収集

現地の風俗・習慣の理解不足によりトラブルが発生する可能性があります。事前に渡航先の風俗・習慣等を調べた上で、それらを尊重した行動をとってください。飲酒や喫煙についても、日本よりも規制が厳しいところもありますので十分な注意が必要です。

また、渡航先の医療事情（日本語対応が可能な医療機関）、生活環境（日用品や食料品の購入環境）、気候（渡航先の気温）、交通事情（滞在先から大学までの移動手段）などについても、可能な限り情報の収集をしてください。



03 渡航先での安全対策

1 安全に対する基本原則

- 現地の法律を遵守し、また文化や習慣を理解し尊重した行動をとる。
- 危険度の高いところへは近寄らない。また夜間の外出は避ける。
- 多額の現金や貴重品の携行は避ける。
- 見知らぬ人を安易に信用することは危険。
- ドラッグなど薬物へは関与しない。
- 自動車の運転はしない。



Dangerous!

2 健康面の対策

生水、生ものに注意

生水を直接飲むことは避け、煮沸したものを飲むか、ペットボトルに入ったものを購入しましょう。氷の入った飲み物にも注意が必要です。また生の魚介類や生野菜などにも注意し、十分に加熱したものを調理後速やかに食べるようにしましょう。

現地の環境（時差、気候など）

日本と現地との時差、気候の違いにより、体調不良になったり、病気になることもあります。現地の環境に慣れるまでは無理は禁物です。徐々に体を慣らすようにしましょう。

メンタルケア

新しい生活環境に順応できず、精神的に不安定になることがあります。そのような場合、無理や我慢をせず、知人・友達、渡航先の責任者・担当教員などに相談しましょう。JCSOS や OSSMA の相談窓口へ連絡することも有効です。

03 渡航先での安全対策

3 渡航先現地での留意事項

在外公館への届出

海外に3ヶ月以上滞在する日本人は、滞在先の日本大使館・総領事館への届出(在留届)が義務づけられています。

空港や鉄道、バスを利用時の移動

多くの人が集まる空港、駅などでは犯罪発生率が高く、十分な注意が必要です。自分の荷物から目を離さず、貴重品は常に携行するようにしましょう。また、見知らぬ人から声をかけられても、安易に対応することは危険です。



ホテル

立地する地域の安全性や防犯体制を考慮し、滞在するホテルを決めましょう。ホテル内では、多数の人が利用するロビーでは自分の荷物の管理に留意し、また部屋に入ったらドアをロックし、誰かが来た場合も相手を確認してからドアを開ける慎重さが必要です。



服装

華やかな服装や高価な装飾品を身に付けていると、誘拐や窃盗などの犯罪の対象となる可能性があります。現地の状況・雰囲気に合わせて服装に心がけましょう。

現地の文化：宗教、生活習慣

渡航先では、現地の宗教や生活習慣を踏まえ対応することが重要です。日本とは異なる文化環境であることを理解した上で、現地の人々と交流しましょう。

ホームステイ

留学先での滞在形態の一つとして、ホームステイを利用する方法があります。ホームステイは、一般の家庭に、いわば家族の一員として迎え入れられるもので、現地の生活や文化を体験する好機となります。その反面、ホームステイをする家族独自のルールや習慣があることも考えられ、自らコミュニケーションを図り積極的に適応しようとする努力が求められることもあります。

また、食事の提供などで当初の受入れ条件と異なった待遇を受けるなど、ホームステイに関するトラブルが発生することもあります。このような場合には、受入れ大学の担当者などへ相談してください。



04 危機に直面した場合の対応

1 基本的な対応

事件や事故に巻き込まれるなど危機に遭遇した場合、冷静にあわてず行動することが必要です。状況を把握した上で、下記に連絡し、助けを求めたり、相談しましょう。

●警察、救急（病院）

渡航先現地の緊急通報用電話番号（警察、救急）を予め確認しておきましょう。

参考までに：緊急通報用電話番号

	警察	救急
アメリカ合衆国	911	911
イギリス	999	999
フランス	17	15
中国	110	120
台湾	110	119
韓国	112	119

Check!



- 留学先大学や本学の担当者
- 日本の家族
- JCSOS や OSSMA の相談窓口
- 滞在先の日本大使館や総領事館



外務省ホームページ在外公館リストを参照し、渡航先の在外公館（大使館・総領事館）の連絡先を予め確認してください。

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>

2 トラブルが発生した場合の対応例

① 病気や怪我

病状や怪我の状況によって、関係機関に相談し、適切な対応を心がけてください。

- 留学先の大学にある保健センターやクリニックを利用する。
- JCSOS や OSSMA の相談窓口へ連絡し、医療機関の紹介を受ける。
- 緊急の場合は、日本大使館や総領事館に連絡し、現地の医療機関の情報を提供してもらう。
- 治療費の支払い方法について、加入している海外旅行保険の内容を事前に確認しておく。なお、保険請求に必要な領収書や診断書など、申請に必要な書類を現地に滞在している間に取得しておく。

② パスポートの紛失や盗難

現地の警察へ届出を行い、その証明書（ポリスレポート）を受領した上で、滞在国の大使館・総領事館で再発給の手続きを行ってください。



*パスポートの再発行の発給申請に必要な書類など

- ・紛失一般旅券等届出書 1通
- ・一般旅券発給申請書（10年用または5年用） 1通
- ・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（縦4.5 cm×横3.5 cm） 2枚
- ・その他参考となる書類（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 1通
- ・手数料

04 危機に直面した場合の対応

③ クレジットカード・トラベラーズチェックの紛失や盗難

クレジットカードの不正使用を防ぐため、カード会社に連絡し利用停止の手続きをとってください。またトラベラーズチェックの払い戻しを防ぐため、発行会社に連絡してください。現地の警察へ届出を行い、その証明書（ポリスレポート）を受領してください。

④ 強盗に襲われた場合

万が一、強盗に襲われた場合は、身の安全を第一に考え、抵抗することや無闇に犯人を威嚇するような行為は避け、また武器を取り出すと思われるような行動はしないように心がけてください。強盗は一般的に現金目的が多いと思われるため、現金を渡すようにすることも一方策です。（現金を予め分散して所持し、「捨て金」を準備しておくともよいでしょう。）

⑤ テロ・暴動、または地震・台風などの自然災害に遭遇した場合

上記の緊急事態に遭遇した場合、身の安全を第一に考え、緊急避難を行った後、留学先や滞在国からの情報を確認するとともに、速やかに日本大使館・総領事館に連絡し、その後の対応・指示に従ってください。

なお、本学が緊急事態の情報を得た場合、当該地域に渡航している学生への安否確認に努めますが、自らも日本の家族や、所属学部事務室・国際課などへ安否の連絡をとるよう努めてください。



海外安全情報などの関連サイト

安全情報

外務省 海外安全ホームページ
<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

外務省 海外安全ホームページ 在留邦人向け安全の手引き
<http://www.anzen.mofa.go.jp/manual/>

外務省 海外での安全対策ムービー「海外安全劇場－なぜ君がねらわれるのか」
<http://www.anzen.mofa.go.jp/video/video01.html>

外務省 海外安全虎の巻－海外旅行のトラブル回避マニュアル
http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2015.pdf

外務省 パスポート(旅券) Passport A to Z
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/>

特定非営利活動法人 海外留学生安全対策協議会 (JCSOS)
<http://www.jcsos.org/>

日本エマージェンシーアシスタンス株式会社 (OSSMA)
<http://www.emergency.co.jp/>

一般社団法人 海外邦人安全協会
<http://www.josa.or.jp/>

医療情報

外務省 海外安全対策「世界の医療事情」
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

厚生労働省検疫所 FORTH (海外で健康に過ごすために)
<http://www.forth.go.jp/>

在外公館

外務省 在外公館リスト
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>



同志社大学 国際センター国際課

〒602-8580 京都市上京区今出川通烏丸東入

TEL : 075-251-3260

E-mail : ji-kksai@mail.doshisha.ac.jp