

# 安全な海外渡航のために

国際交流センター・学生課

近年、学生の皆さんの海外渡航の機会が増加しています。海外渡航中の危険やトラブルの多くは、事前の準備や本人の注意により回避・軽減することが可能です。安全で実りある海外渡航のための注意事項をまとめましたので、必ず目を通し、十分な準備・対策をしてください。

## 渡航前の準備

### ■渡航先の安全性の確認

外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp> や現地日本大使館等ホームページで渡航先の安全情報を確認してください。危険な場所への渡航は決してしないでください。

本学では、外務省海外安全ホームページの「危険情報」に基づき、本学のプログラムによる海外派遣の判断基準を次のとおりとしています。

外務省「危険情報」	本学の判断
レベル1 十分注意してください	原則可（派遣内容、状況によっては中止）
レベル2 不要不急の渡航は止めてください	原則中止（状況によっては実施・継続）
レベル3 渡航は止めてください（渡航中止勧告）	中止（派遣中の場合、退避・帰国）
レベル4 退避してください。渡航は止めてください（退避勧告）	中止（派遣中の場合、退避・帰国）

### ■渡航先の医療・衛生状況

渡航先の医療状況や感染症等について、以下のホームページ等で必ず確認してください。

外務省海外安全ホームページ 医療・健康関連情報 [http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian\\_search/](http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/)

在外公館医務官情報（国別衛生・医療事情） <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

### ■健康関係一般

保健管理センター等で健康チェックを受けましょう。受入れ先から、健康診断証明書を求められることもあります。

持病や既往症のある場合は、かかりつけ医等に相談してください。また、持病の診断書(英文)、処方箋説明書（英文）等を準備し、渡航先に持参してください。薬を常用している場合は、十分な量の薬を持参すると良いでしょう。その場合、検疫等で問題が起こらないよう、医師の証明書などを持参してください。 参考サイト：くすりのしおり <http://www.rad-ar.or.jp/siori/>

### ■予防接種（感染症）

渡航先の感染症情報を **FORTH（厚生労働省検疫所）** ホームページ <http://www.forth.go.jp> で確認し、予防策について調べるとともに、必要に応じて予防接種を受けてください。特に、受入れ先からの指示がある場合は、必ず指示に従ってください。また、ビザ申請の際に、予防接種が必要なケースもありますので、各自であらかじめ確認してください。予防接種の記録は、母子手帳に記入されています。

同じワクチンを2回以上接種する必要がある場合や、複数の種類の予防接種が必要な場合は、できるだけ早めに医療機関または保健管理センターに相談することをお勧めします。

### ■歯科治療

虫歯等があれば渡航前に治療を済ませておくようにしてください。一般的に歯科治療には海外旅行保険は適用されません。また、国によっては、歯科治療は非常に高額な治療費を請求されます。

## ■現地の天候、宗教・文化・風習等の情報収集

あらかじめ、渡航先国の天候や、宗教・文化・風習、対日感情等についての基礎知識を得ておきましょう。参考：JICA 国別生活情報（主に開発途上国） <http://www.jica.go.jp/seikatsu/index.html>

## ■パスポート（旅券）

海外に渡航するにはパスポートが必須です。有効なパスポートを所持していない場合はすみやかに申請してください（申請には戸籍謄本などが必要です）。所持している場合も、有効期限を確認し、必要に応じて余裕をもって更新してください。渡航先国やビザの種類によって、必要な有効残存期間が異なりますので各自で確認してください。

## ■ビザ（査証）

大使館のホームページ等でビザの必要性や、渡航の目的に合ったビザの種別を確認し、ビザが必要な場合は早めに申請してください。短期間の滞在の場合（90 日以内等）、ビザが免除される国もありますが、現地で行える活動内容が制限されることがありますので、受け入れ先（大学等）にもビザ取得の必要性や必要なビザの種類について事前に確認してください。

## ■航空券の手配

渡航スケジュールを決める際は、なるべく朝・昼に到着する便を選び、夜遅い到着便は極力避けるようにしてください。やむを得ない場合は、信頼できる出迎えの手配を行うか、空港近くのホテルに宿泊するようにしてください。その際は、空港からの移動手段をあらかじめ確認しておきましょう。

旅行代理店に航空券の手配を依頼する際は、信頼のできる業者を利用しましょう。格安航空券は、搭乗日や便の変更が不可能なものもありますので、あらかじめよく確認してください。

乗継便を利用する場合は、乗継時間にゆとりを持つようにしましょう。乗継便は直行便より安価な場合が多いですが、乗継に間に合わない等のトラブル発生の可能性や、ロストバゲージの可能性が高まることをあらかじめ理解しておきましょう。

## ■宿泊先、住居手配

宿泊先や住居の選定にあたっては、交通の便や、周囲の治安、セキュリティ対策などを十分確認し、受け入れ先大学等とも相談してください。

## ■海外旅行保険及び派遣留学危機管理サービス(OSSMA)

渡航前に、日本の自宅出発日から自宅到着日までをカバーする海外旅行保険に加入してください。補償額は、治療・救済者費用 1 億円以上、賠償責任 1 億円以上を奨励します。なお、クレジットカード付帯保険では補償内容が不十分なことが多いので十分確認すること。本学のプログラムで渡航する場合は、治療・救済者費用 1 億円以上、賠償責任 1 億円以上の保険に加入してください。

渡航先では、保険証書を常に携帯してください。保険証書がないと受診を断られる可能性があります。なお、一般的に既往症・持病の治療や虫歯などの歯科疾病は、保険の適用外となります。

ヨーロッパ各国では、長期滞在にあたり、公的医療保険制度への加入が義務付けられることがあり、米国の大学等では、大学独自の保険に加入が義務付けられることが多くあります。この場合は、日本で加入する海外旅行保険とは別に加入する（つまり両方の保険に加入する）必要があります。

本学の指定する派遣プログラム参加学生には、海外旅行保険に加え、派遣留学生危機管理サービス（OSSMA:日本エマージェンシーアシスタンス株式会社(EAJ)提供）の利用を義務付けています。加入にかかる費用は渡航者の自己負担となります。

## ■お金、クレジットカード、銀行カード等

現地では多額の現金を持ち歩かないようにしてください。

クレジットカードは VISA か MASTER を 2 枚以上所持することをおすすめします（JCB は海外では使用できないことがあります）。また、クレジットカードに海外キャッシングの機能があると便利です。

(ただし、悪用された際に、保険の補償対象外ですので、上限額は低めにしておきましょう)。クレジットカードは必ず裏面にサインをし、暗証番号は厳重に管理してください。

現金、クレジットカードの他、現地で現金を引き出す必要が想定される場合は、海外で使用できる、銀行のキャッシュカードも準備すると良いでしょう。長期の留学の場合は、現地での銀行口座開設、国際送金なども検討してください。

## ■持ち物リスト（巻末のチェックリストを参照のこと）

渡航準備にあたり、持ち物リストがあると便利です。その際、飛行機の機内に持ち込むべきもの、手荷物として預けるものをあらかじめ考えておきましょう。機内や、渡航国に持ち込める物（申告の必要性の有無）、持ち込めない物もあらかじめ確認してください。

## ■学内手続き

大学からの派遣の場合は、定められた書類（渡航届等）を期日までに提出してください。

参加プログラムの事前研修（オリエンテーション等）が実施される場合は、必ず参加すること。

## ■現地の法令・規則

国ごとの税関事情により、持込み禁止の品目や規制されている品目が異なりますので、あらかじめ各自確認してください。

## ■現地の交通事情

渡航後の滞在先が決まり次第、留学・研修先の大学等までの移動手段、所用時間等を、交通機関のホームページや旅行ガイドブックなどで調べておきましょう。近辺の治安についても調べておきましょう（特に徒歩の経路がある場合）。

## 海外渡航直後の手続き

### ■保護者・家族への連絡

到着後すぐに、保護者への連絡をしてください。また、その後も定期的に連絡をするようにお願いします。

### ■「在留届」提出または「たびレジ」登録

海外に3か月以上滞在する場合は、旅券法により、大使館・総領事館に「在留届」を提出することが義務付けられていますので、必ず提出してください。3か月未満の場合は、「たびレジ」にオンライン登録してください。

在留届・たびレジ <http://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

### ■危機情報の把握

現地の日本大使館、外務省海外安全ホームページなどで定期的に危険情報をチェックするようにしてください。

### ■オリエンテーションへの参加、手続き

受入れ先でオリエンテーション等が実施される場合は、必ず参加してください。特に緊急時の対応策や連絡先は必ず把握し、メモを携行しましょう。その他、指示に従って、必要な手続き(保険加入、学生登録等)をしてください。

## 海外渡航中の注意

## ■衛生

国・地域によって状況は異なりますが、生水（水道水）は下痢の原因となったり、特に発展途上国では、感染症の感染源となることがありますので、原則として飲まないほうが良いでしょう。途上国では氷や生野菜・果物も要注意です。不衛生な飲食店では食事をしないようにしましょう。

## ■飲酒・喫煙

飲酒・喫煙が許される最低年齢は国によって異なりますので、注意してください。たとえば米国では21歳にならないと飲酒はできません。また、飲酒が禁止となっている国もあります。

## ■交通

海外では、交通ルールや習慣が日本とは異なるため、現地の交通ルールを十分理解し、事故に巻き込まれないよう十分注意してください。車やバイクの運転はしないようにしてください。

## ■服装

現地での服装は、あまり目立たないものとし、できるだけ現地の人達に近い服装をこころがけましょう。

## ■貴重品の管理

お金、クレジットカードなどは紛失に備え、分散して保管するようにしましょう。

## ■治安

- ・危険地域を把握し、近づかないようにしてください。
- ・日暮れ後は、一人で歩かないようにしてください（特に女性）。
- ・万が一、強盗に襲われた場合は、身の安全を第一に考え、絶対に抵抗しないこと。
- ・見知らぬ人を安易に信用しないこと。
- ・貴重品は体から離さないように注意し、地下鉄、エスカレーターなどでは、スリに狙われないよう、荷物は前に抱えるようにしてください。

**※現地での生活に慣れた頃に油断しがちになります。常に用心を怠らないようにしましょう。**

## ■暴動・テロ等

暴動やテロ等に巻き込まれた際は、まず身の安全を確保することを最優先してください。騒動の群集等には絶対に近寄らないでください。

## ■麻薬・覚せい剤について

薬物には絶対に手をださないこと。国によって、麻薬関連の犯罪は、非常に重い刑罰が科されます。また、見知らぬ人から荷物などを絶対に預からないようにしてください。

## ■カルチャーショック

外国生活では、カルチャーショックを体験することがよくあります。カルチャーショックとは、自分とは異なる習慣・考え方・生活様式等に接した際に受ける違和感やとまどいです。症状としては、体がだるい、気分が憂鬱、ホームシック、不安感、いらいらする、眠れない、など様々なものがあり、期間や程度は人によって異なります。

カルチャーショックは、誰にでも起こりうるもので、異文化適応へのプロセスですが、困ったことがあれば家族、友人、大学関係者等に早めに相談するようにしてください。

## ■健康相談

健康関係の相談先として、OSSMA ヘルプライン（24時間日本語対応）も活用して下さい（OSSMAに加入の場合）。メンタルヘルス相談も可能です。

## 緊急事態発生の場合（体調不良、ケガ、パスポート紛失、盗難など）

### ■派遣留学生危機管理サービス（OSSMA）に加入している場合（大学プログラム等の場合）

- 1 **OSSMA ヘルプライン（24 時間日本語・英語対応）**に連絡し、落ち着いて大学名と氏名を名乗り、状況を連絡してください。  
→大学や家族、保険会社への連絡も依頼可能  
→治療が必要な場合は、キャッシュレスで治療可能な病院の予約等を依頼する
- 2 現地の受入れ担当者、警察、病院、大使館等の指示に従う。

※緊急事態でない日常的な相談にも、**OSSMA ヘルプライン**を活用してください。

### ■派遣留学生危機管理サービス（OSSMA）に加入していない場合（大学プログラム以外）

- 1 受入先(大学等)に相談し、指示に従う。
- 2 本学のプログラム担当、海外派遣担当、指導教員者等に連絡する。
- 3 海外旅行保険の補償対象やサービスに関するものであれば、保険会社に相談する。

下記に、トラブルの具体的な対応策について紹介します（OSSMA に加入している場合は、OSSMA に連絡してください）。

#### <紛失・盗難の場合>

警察に被害を届け出て、ポリスレポートを受け取ってください。その後、パスポートの場合は、最寄りの日本大使館・総領事館で再発行の申請や、帰国のための渡航書の申請手続きをしてください。クレジットカード等の場合は、カード発行会社等に速やかに連絡すること。

#### <病気、けがの場合>

動けないほど体調が悪化する前に、早めに病院で受診するようにしてください。海外旅行保険を使い、キャッシュレスで利用できる医療機関を予約したり、緊急でなければ、受け入れ先大学等のヘルスセンターを利用するのも良いでしょう（有料のこともあります）。

## 帰国後

### ■大学等への連絡、手続き

プログラム担当教職員等に帰国の連絡をしてください。その他、必要な手続きをしてください。

### ■海外旅行保険の請求(必要に応じて)

現地で取得すべき書類等がある場合がありますので、現地にいる間に必要書類等について確認しておいてください。

### ■帰国後の健康管理

帰国後、発熱等の症状が出た場合は、渡航先にて感染にかかった可能性も考えられるため、医療機関で診察を受けてください。その際には、海外渡航先について伝えること。

なお、帰国時に空港で体調がすぐれない場合は、空港の検疫に相談すること。

## 重要な持ち物チェックリスト

- パスポート（旅券） ※有効残存期間を確認すること。コピーもとっておく
- ビザ（査証） ※取得した場合。電子ビザも念のため印刷しておく。
- 航空券（E チケット控）
- 宿泊先（ホテル、寮、ホームステイ等） や出迎え者の情報（予約確認書、地図、連絡先等）
- 外貨(現金)、クレジットカード（VISA、MASTER）、国際キャッシュカード、日本円
- 海外旅行保険証書（常時携帯すること）・ハンドブック
- OSSMA カード ※該当の場合
- 留学・渡航目的を示す書類等（入学許可書など）
- 持病のある場合は、医師と相談し、持病の診断書(英文)、処方箋説明書（英文）等
- 眼鏡・コンタクトレンズ等
- 予防接種証明書 ※必要な場合
- 連絡先リスト ※下記参照
- 電源変換プラグ、変圧器 ※必要に応じて
- パソコン、携帯電話
  - ※パスワードをかけ、パソコンにはセキュリティソフトを入れておく

**★以上は、原則として必ず機内に持ち込むことをお勧めします★**

- 天候に応じた衣服、雨具類
- 国際学生証 ※必要に応じて
- 渡航先地域の地図・旅行ガイドブック等
- パスポート用写真 ※紛失に備えて準備しておくが良い
- 常備薬（頭痛薬、風邪薬、胃腸薬、目薬など）、日焼け止め、虫よけ、かゆみ止め等
- 歯ブラシ、シャンプー、化粧品、保湿剤等
- 安全な海外渡航のために（本冊子）

## 連絡先リスト

本リストを参考に、渡航前に各自で「連絡先リスト」を作成し、現地に持参しましょう。

連絡先	電話番号、メール等
滞在先の日本大使館・領事館 (日本人以外は、母国の大使館・領事館)	住所、URL も
現地の警察	
現地の救急	
現地の消防	
OSSMA (大学派遣の場合)	+81-3-3811-8286 (24 時間)
クレジットカード会社	
航空券を購入した航空会社	
航空券・ホテル等を手配した旅行会社	
保険会社・保険証書番号	
渡航先の受入れ担当者等 (氏名、所属も)	
電気通信大学	学生課留学生係 Tel +81-42-443-5117 ryugakusei-k@office.uec.ac.jp 国際交流センター abroad@fedu.uec.ac.jp
電気通信大学担当教職員・指導 教員等 (氏名、所属も)	
宿泊先 (宿泊先名、住所、URL も)	
出迎え者 (氏名、所属も)	

### ■海外から日本への国際電話のかけ方 (参考)

[滞在国の国際電話識別番号]-81(日本の国番号)-日本の電話番号の先頭のゼロを除いた番号