

海外渡航ガイドブック



はじめに

海外には、暴動やテロ、犯罪、感染症、交通事故など、さまざまな危険があります。海外渡航の機会が増えるほど、こうしたトラブルに巻き込まれる可能性も高まります。本ガイドブックは、海外に渡航する大学生の皆さんが、安全に行動し、学業や活動の目的を達成するための参考として作成しました。海外での基本的な心構えや、渡航前に準備しておくべきこと、現地で注意すべき点、そして万が一トラブルに巻き込まれた場合の対処方法についてまとめています。出発前に必ず目を通し、安全で有意義な海外渡航に役立ててください。



海外研修中に困ったときの Q&A

Question	Answer
Q1 現地で Wi-Fi を契約しましたが、契約内容や解約条件がよく分かりません。書面には何が書いてありますか？	◆Wi-Fi の契約にかかわらず、自分で内容を理解できない契約は行わないようにしましょう。なるべく、日本で Wi-Fi のレンタルや SIM カード契約等の手配を済ませていくように。
Q2 クレジットカード（JCB）が使えません。どうすればよいですか？	◆JCB は利用できる店舗が限られています。必ず VISA または Mastercard を持参してください。必要に応じて現金も準備するようにしましょう。
Q3（出発前夜に）高熱が出ています。遅れてでも研修に参加することは可能ですか？	◆遅れて参加できるかどうかは状況によります。航空券は変更不可または変更料がかかり、再購入は自己負担となります。空席がない場合や、現地校が遅れての参加を認めない場合もあります。原則、研修費の返金はできませんので、出発前は体調管理に十分注意しましょう。
Q4 帰りの航空券が〇〇経由ですが、〇〇で旅行をしてから帰国してもよいですか？	◆海外研修は出発から帰国までが研修期間です。途中離団や個人旅行は認められていません。
Q5 現地のバスに携帯電話を置き忘れたようです。どうすればよいですか？	◆まず留学エージェントに連絡し、指示を受けてください。盗難等の場合は AIG 保険の補償対象となる場合があります。
Q6 パスポートを紛失してしまいました。どうすればよいですか？	◆現地警察で紛失届を提出し、日本大使館・総領事館へ連絡してください。あわせて留学エージェントにも報告してください。

<p>Q7 ホームステイ先を変更してほしいのですが、可能ですか？</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎食ホットドッグしか出ない ・自分だけ冷凍食品を出される ・ホストファミリーが不在で、知らない人が家に入出入りしている ・車で移動する際、荷台に乗せられ危険を感じる 	<p>◆原則として変更はできません。困ったことがあった場合は、まずはホストファミリーに直接話をして相談してください。それでも解決しない場合は留学エージェントに相談し、ホスト側に問題がある場合は変更が認められることがあります。</p>
<p>Q8 ストレスが強く、情緒不安定な状態です。どう相談すればよいですか？</p>	<p>◆環境の変化や言語の違いにより、ストレスを感じることは珍しくありません。我慢せず、早めに留学エージェントへ相談してください。</p>
<p>Q9 夜間に食中毒のような症状が出ています。救急で病院を受診するにはどうすればよいですか？</p>	<p>◆緊急時は救急対応となり、高額な医療費が発生することがあります。可能であれば、まず AIG アシスタンスセンターに連絡し、指示を受けてください。受診時は必ずパスポートと AIG 保険証書を持参してください。</p>
<p>Q10 航空会社の都合で飛行機が遅延し、乗り継ぎができませんでした。どう対応すればよいですか？</p>	<p>◆航空会社カウンターで欠航・遅延証明書を受け取り、代替便や宿泊手配の有無を確認してください。交通費や食費の領収書はすべて保管し、帰国後に AIG へ保険請求の確認を行ってください。</p>
<p>Q11 預けたスーツケースに危険物が入っていると携帯用充電器を没収され、荷物が別便で届きました。日本出発時は問題なかったのに、なぜですか？</p>	<p>◆国や空港によって危険物の基準が異なります。禁止されている物は没収されても異議は認められません。事前に国土交通省のウェブサイトを持ち込み禁止物を確認しましょう。</p>

【海外渡航 持ち物チェックリスト】

■ 必須書類・貴重品

- パスポート
- パスポートのコピー
- ビザ（必要な場合）
- 航空券（eチケット控え）
- 海外旅行保険証書
- 現金（日本円・現地通貨）
- クレジットカード（VISA/Mastercard）
- 緊急連絡先メモ（紙）
- 大学・研修先・サポート会社の連絡先

■ 電子機器・通信

- 充電器・充電ケーブル
- モバイルバッテリー
- Wi-Fi ルーター/SIM/eSIM
- 変換プラグ（マルチタイプ）
- タコ足コンセント
- 電池
- ドライヤー
- 電子辞書

■ 日用品・生活用品

- ウェットティッシュ
- 日焼け止め
- 虫除け
- マスク
- エコバッグ/折りたたみバッグ
- 圧縮袋
- 水筒
- ジップロック

■ 医療・衛生用品

- 常備薬（風邪薬・胃腸薬・鎮痛剤など）
※未使用・未開封
- 消毒液
- 絆創膏
- 体温計

■ 衣類・身の回り品

- 上着（気温調整用）
- 帽子
- サングラス
- 折りたたみ傘/レインコート
- 洗濯ネット
- ハンガー・洗濯用クリップ

■ 日本から持って行くと便利なもの

- 箸
- インスタント食品（味噌汁・スープ等）
- 日本茶・緑茶パック
- 折り紙（交流用）

※重要書類（パスポート、航空チケット、留学エージェントからの書類、保険証券等）、貴重品、モバイルバッテリーは、必ず機内持ち込みにしてください。

※航空会社の持ち込み・預け荷物の規定は事前に確認しましょう。

I. 危機意識と安全管理

海外において想定されるリスクのうち、一般的に遭遇する可能性が最も高いものとして、交通事故および犯罪被害が挙げられます。海外では、日本国内と同様の意識で生活している場合、十分に危険を回避できない可能性があります。そのため、海外滞在中であることを常に意識し、高い危機管理意識を持って安全管理および健康管理を徹底することが重要です。

1. 海外渡航にかかるリスク

犯罪被害

- テロ ・ 誘拐 ・ 置き引き
- ひったくり ・ 車上狙い
- 詐欺 ・ 強盗 ・ すり
- 薬物 ・ 性的犯罪
- 空き巣 など

緊急事態

- 災害 ・ 火事 ・ 事故
- 大規模デモ ・ 暴動
- クーデター
- 戦争 など

疾病

- コロナ ・ マラリア
- HIV ・ デング熱
- エボラ熱
- 鳥インフルエンザ
など

！その他に遭難、水難等の事故に遭うリスクもあります！

2. 安全管理（安全対策）

①治安情報の収集と危険の予知

日常的に治安情報（政治情報、犯罪情報等）を収集し、それらの情報を基に危険を予測したうえで、適切な回避対策をしましょう。

②安全対策の履行

危険に対しての予防措置を取るようにしましょう。例えば、デモや暴動の発生が予測される場所には近づかないこと、夜間や人通りの少ない場所への単独での外出を控えることなど、日頃から高い防犯意識を持って行動することが、自身の安全確保につながります。



被害者となるリスクの他に、加害者あるいは、凶らずも犯罪者となる危険もあることを意識し、行動に気をつけましょう。

II. 海外渡航にあたっての事前準備

海外渡航における危機管理上、最も重要なのは、予め想定される危機を回避するための事前対策です。「健康管理」および「安全管理」の両面から、以下を参考に、適切な危機管理対策を行ってください。

1. 海外渡航にかかる危機への認識

オリエンテーション、留学説明会、海外渡航危機管理セミナー等への参加、ならびに海外留学関連リンク集の閲覧を通じて、出発前に海外渡航に伴うリスクおよび危機管理に関する理解を十分に深めてください。

2. 健康管理

①健康診断、歯科検診

特に長期の留学に際しては、事前に健康診断を受診し、健康状態を確認してください。持病がある場合は、予め主治医に相談のうえ、必要に応じて英文の診断書や内服薬の処方箋を準備しておくことが望まれます。また、歯科治療は一般的に海外旅行保険の補償対象外となることが多く、海外での治療費は高額になる傾向があります。必要な歯科治療は必ず渡航前に完了してください。



②常備薬

海外では、気候や時差、食生活の違い、精神的ストレス等により体調を崩すことがあります。また、渡航先によっては処方箋がなければ市販薬を購入できない場合や、現地での市販の薬が体質に合わない場合もあります。このため、頭痛薬、風邪薬、胃腸薬、かゆみ止め、虫よけ等の応急薬を持参するようにしてください。なお、粉末状の薬は麻薬と誤解される可能性があるため、十分注意してください。



③ 予防（ワクチン）接種

海外渡航者における予防接種には、①自身を感染症から守り、周囲への二次感染を防止する目的の場合、②渡航先国からワクチン接種済証明書の提示を求められる場合の二つがあります。①の場合には、渡航先の感染症情報およびワクチンに関する情報を事前に収集し、接種の必要性を判断することが重要です。予防接種には一定の期間を要するため、出発の3か月以上前から計画的に準備を進めてください。



渡航前には、現在の自分の状態を「健康状態申告書」に忠実に記入し、大学に必ず提出してください。

3. 海外に行く際に加入する保険

大学指定の海外旅行保険の加入を義務付けています。



4. 渡航先国に関する情報の事前収集

① 渡航先国の理解

渡航先国の政治、経済、歴史、宗教、文化、風俗および習慣について事前に理解を深めることは、現地の人々とのコミュニケーションを円滑にし、不要なトラブルを回避することにつながります。出発前にインターネット等を活用し、現地に関する基本的な情報を十分に収集しておきましょう。

② 治安情勢等の事前収集とリスクの認識

安全対策のためには、外務省海外安全ホームページ、厚生労働省検疫所ホームページや海外安全ホームページ等を活用し、渡航先国における治安情勢、衛生状況、犯罪傾向などの最新情報を事前に収集してください。渡航先国にどのような危険が存在するのか予め把握し、想定される危険に対する適切な対応策についても理解を深めておくことが重要です。

5. 緊急対応リストの携行

万一、危機的状況に直面した際に速やかに救援を求められるよう、P.2 に記載の緊急連絡先を常に携行してください。また、最終ページに掲載している緊急連絡用カードには必要事項を記入のうえ、必ず携帯するようにしましょう。意識不明等により自身で連絡が取れない状況においても、迅速な支援につながる重要な情報となります。

Ⅲ. 非常事態発生時の対応

1. 日頃からの心構え

① 自分の所在を明確にしておく

緊急時に大使館などから情報を受け取れるよう、海外旅行登録システム「たびレジ」(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>)に必ず登録してください。また、家族や大学関係者には、日頃から定期的に連絡を入れましょう。

② 連絡手段・避難先の確認

携帯電話やメールなど、複数の連絡手段を確保し、連絡先、避難ルート、避難場所を事前に確認しておきましょう。



③ 生活必需品の備え

必要に応じて、食料や飲料水など最低限の生活必需品を準備しておきましょう。

2. 危機発生時の行動

状況によっては、国外退避、国内退避、自宅待機などが求められる場合があります。正確な情報を収集し、在外公館と連絡を取り、指示に従って行動してください。危険な場所には絶対に近づかないようにしましょう。

3. 危機発生時の対応

① 安否をすぐに連絡する

緊急事態が発生した場合は、在外公館、大学、家族へ速やかに連絡し、自分の安否・状況・居場所を必ず伝えてください。非常時に備え、複数の通信手段を常に確保しておくことが大切です。

② 情報の扱いに注意する

自分で確認した情報と、人から聞いた情報（うわさ）は区別して伝えましょう。「〇〇らしい」といった不確かな情報に流されず、信頼できる情報をもとに行動してください。

③ 現地の指示に従う

外出禁止令や避難命令など、現地政府・行政の指示には必ず従ってください。



日頃から家族や大学と連絡を取るようし、緊急時の状況連絡を速やかに行える環境を整えましょう。また緊急時は現地の指示に従い、危険な行動はしないようにして下さい。在外先以外の旅行中についても、家族や大学には所在連絡を必ず行ってください。

IV. 犯罪、事故に対する対処と安全対策

1. 交通事故



①安全対策

- ・横断歩道や信号を必ず利用し、車の進行方向（左右）を確認する。
- ・車に乗るときは、必ずシートベルトを着用すること。
- ・バスやタクシーなど、信頼できる交通手段を利用する。

②被害に遭った場合

- ・まず自分の身の安全を確保し、必要に応じて救急・警察に連絡する。
- ・相手車両や場所、時間などを分かる範囲で記録する。
- ・大学および留学エージェントへ速やかに報告する。

2. すり・置き引き



①安全対策

- ・貴重品は前掛けバッグなどに入れ、1か所にまとめない。
- ・カフェや図書館では、席を離れる際に必ず荷物を持つ。
- ・観光地や公共交通機関では特に注意する。

②被害に遭った場合

- ・クレジットカードやスマートフォンはすぐに利用停止の手続きを行う。
- ・警察に被害届を提出する。
- ・大学および留学エージェントへ速やかに報告する。

3. ひったくり



①安全対策

- ・バッグはたすき掛けにし、道路側には持たない。
- ・歩行中のスマートフォン操作やイヤホンの使用を控える。
- ・夜間は明るく人通りの多い道を選ぶ。

②被害に遭った場合

- ・追いかけたり抵抗したりせず、身の安全を最優先する。
- ・近くの安全な場所へ移動し、警察に通報する。
- ・大学および留学エージェントへ速やかに報告する。

4. 路上強盗



①安全対策

- 夜間の単独行動は避け、可能な限り複数人で行動する。
- 現金や貴重品は最小限にして持ち歩く。
- ATMの利用は昼間や人通りの多い場所で行い、周囲を確認してから操作する。

②遭遇した場合

- 無理に抵抗せず、指示に従い命を最優先する。
- 安全な場所に移動後、警察へ通報する。
- 大学および留学エージェントへ速やかに報告する。

5. 自動車（バス、タクシー）強盗



①安全対策

- 流しのタクシーではなく、ホテルや配車アプリなど信頼できる手段を利用する。
- 人目があり、すぐ助けを求められる位置に乗車する。
- 不審な停車や進路変更を感じた場合は、早めに人通りの多い場所で降りる。

②遭遇した場合

- 抵抗せず、指示に従い身の安全を最優先する。
- 車両の特徴や場所、時間などを覚えておき、警察に通報する。
- 大学および留学エージェントへ速やかに報告する。

6. 性的犯罪



①安全対策

- 夜間の一人歩きや人気のない場所を避ける。
- 親しくない人との飲酒や二人きりの行動を控える。
- 違和感や恐怖を感じたら、すぐにその場を離れる。

②遭遇した場合

- 自身の安全を確保し、信頼できる人や機関に助けを求める。
- 可能であれば警察や医療機関を受診する。
- 大学および留学エージェントへ早急に相談する。

7. 薬物使用・所持

薬物には強い依存性があり、一度でも使用するとやめられなくなる危険があります。日本では、大麻、覚せい剤、MDMAなどの違法薬物の所持・使用・持ち込み・持ち出し等はすべて禁止されています。また、海外では日本以上に厳しい罰則を科す国も多く、国によっては終身刑や死刑となる場合もあります。

普段薬物と無縁の人でも、知らないうちに薬物事件に巻き込まれる可能性があります。例えば、渡航先で知り合った人から「お土産だから」と荷物を預かり、薬物密輸として逮捕された事例もあります。知人であっても安易に荷物を預からず、「自分で用意した荷物以外は運ばない」という意識を持ってください。



8. 健康管理

健康管理上の留意点

- ・ バランスのよい食事を心がけ、生水や生ものは避ける。
- ・ 無理な予定を組まず、十分な睡眠と休養をとる。
- ・ 感染症やその地域特有の病気に注意する。
- ・ 日頃から現地の医療情報や病院の場所を確認し、体調不良時は早めに受診する。
- ・ 保険会社やクレジットカード会社の日本語対応相談窓口を活用する。



9. 病院のかかり方

海外では、救急車が有料であったり、病院が予約制のみの場合があります。万一来るに備え、「外務省 在外公館医務官情報」や「外務省 世界の医療情報」を利用して、渡航先の医療事情を確認しておきましょう。



〈リンク集〉

■たびレジについて

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

■外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

➤ 留学する方

<https://www.anzen.mofa.go.jp/study/>

➤ 在外公館リスト

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

■厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

➤ 水際対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html

■厚生労働省検疫所ホームページ

<https://www.forth.go.jp/index.html>

■薬物乱用の恐ろしさ

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drug/drug/index.html>

MEMO

緊急連絡カード

Emergency Contact Card	Emergency Contact Card
Name in Japanese	<Local Contact>
Name in Latin Alphabet	Place of Stay
Date of Birth	Phone Number
Passport Number	Contact Person Relationship
Nationality	Phone Number
Blood Type A B O AB	<Contact in Japan>
Allergies	Contact Person Relationship
Previous Illness or Medications	Phone(home)
	Phone(Mobile)
Osaka Shoin Women's University, Japan	Osaka Shoin Women's University, Japan

※ 必要事項を記入のうえ切り取り、中央の線で二つ折りにしてください。

※ 財布やカードケースなどに入れ、常に携帯してください。

＜記入例＞

Emergency Contact Card	Emergency Contact Card
Name in Japanese: 樟蔭 花子	【Local Contact】
Name in Latin Alphabet: SHOIN, Hanako	Place of Stay: C/O Mr. Lewis
Date of Birth: (Day)18 (Month) Oct (Year) 1992	Phone Number: 78-98-79-64-52
Passport Number: TO256487	Contact Person: Mr. John Lewis Relationship: Host father
Nationality: Japan	Phone Number:56-78-90-41-35
Blood Type: A B O (Rh +) AB	【Local contact in Japan】
Allergies: Corn, Egg	Contact Person: SHOIN, Taro Relationship: Father
Previous Illness or Medications: Asthma	Phone(home) +81-6-1234-5678
	Phone(Mobile) +81-80-0987-6543
Osaka Shoin Women's University,Japan	Osaka Shoin Women's University,Japan