

筑波大学学生のための

海外安全ハンドブック



筑波大学

グローバル・コモンズ機構

2014年9月発行

目次

1. はじめに……………1

2. 危機意識……………1

3. 渡航前の準備……………1

①治安情報……………1

②安全対策……………3

③健康管理……………4

(1)健康診断……………4

(2)常備薬……………4

(3)予防接種……………4

④海外旅行保険……………6

(1)学生教育研究災害傷害保険……………6

(2)クレジットカード付帯の海外傷害保険……………10

(3)海外留学保険等……………10

⑤危機管理サービス（OSSMA）……………12

(1) OSSMAによるサービス概要……………12

(2)ヘルプラインの対応事例……………13

(3)OSSMA会費料金（2014年9月現在）……………13

(4)OSSMAの加入方法……………14

4. 渡航中について……………15

①到着直後にすること……………15

(1)在留届の提出……………15

(2)連絡先の報告……………16

(3)筑波大学海外拠点（海外オフィス）について……………17

②滞在期間中の注意点……………21

(1)現地の法令・規則等……………21

(2)風俗文化・習慣等……………21

(3)安全対策……………21

(4)健康・衛生……………23

(5)非常事態発生時……………23

(6)緊急連絡……………24

(7)留学中のメンタルヘルス……………24

5. 渡航後について……………24

1.はじめに

このハンドブックは、海外留学を目指す学生の皆さんが海外で安全な生活を過ごせるよう、危機管理の観点から特に重要な点を明記したものです。渡航前の準備と海外滞在時の安全対策に役立ててください。

2.危機意識

近年、海外研修やインターンシップなど短期間から長期間に渡るものまで学生の皆さんには海外へ渡航するさまざまな機会があります。これに伴い、海外滞在中に深刻な怪我、事故、犯罪、病気や災害といった不測の事態に巻き込まれるケースが想定されます。

日本で生活しているときと同じような意識で生活していると危険を避けられない可能性があります。まずは、「海外にいる」という危機感を自覚し、常に安全と健康両面の管理に努めてください。

3.渡航前の準備

①治安情報

外務省では海外渡航・滞在中に当たって特に注意が必要と考えられる国・地域の最新の現地治安情勢と安全対策の目安を示す「現地情報」と、限定された期間、場所、事項について安全対策の観点から速報的に発出される「スポット情報」を公表しています。渡航先の治安情報を収集する際の参考にしてください。

The screenshot shows the MFA Overseas Safety Home Page. At the top, there is a navigation bar with the MFA logo and the text '外務省 海外安全ホームページ' (Ministry of Foreign Affairs / Overseas Safety HP). Below the navigation bar, there is a search bar and a '検索' (Search) button. The main content area is titled '国・地域別情報' (Country/Region Information) and is currently displaying information for 'アフリカ' (Africa). The table below lists various African countries with links to '危険情報' (Danger Information) and 'スポット情報' (Spot Information).

アフリカ		
アルジェリア	危険情報	スポット情報
アンゴラ	危険情報	スポット情報
ウガンダ	危険情報	スポット情報
エジプト	危険情報	スポット情報
エチオピア	危険情報	スポット情報
エリトリア	危険情報	スポット情報
ガーナ	危険情報	スポット情報
カーボベルデ	危険情報	スポット情報
ガボン	危険情報	スポット情報
カメルーン	危険情報	スポット情報
ガンビア	危険情報	スポット情報
ギニア	危険情報	スポット情報

また、「危険情報」として対象地域ごとに4つのカテゴリーに分類していますので、渡航の是非を判断する場合の目安にしてください。

その2:安全対策の4つの目安(カテゴリー)

「十分注意してください。」	その国・地域への渡航、滞在中に当たって特別な注意が必要であることを示し、危険を避けていただくよう、おすすめするものです。
「渡航の是非を検討してください。」	その国・地域への不要不急の渡航は控えるようおすすめするものであり、渡航すべきか否かは、渡航目的の緊急性、とりうる安全対策等に応じて検討を行った上でご自身で判断されるようお願いするものです。
「渡航の延期をお勧めします。」	その国・地域への渡航は、どのような目的であれ、当面控えるようおすすめするものです。また、場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。
「退避を勧告します。渡航は延期してください。」	その国・地域に滞在している全ての日本人の方々に対して、滞在地から、安全な国・地域への退避(日本への帰国も含む)を勧告するものです。この状況では、当然のことながら新たな渡航は延期してください。

出典) 海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/masters/risk.html>

②安全対策

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各国、国際機関等の発出している海外安全ホームページなどにより、渡航先における犯罪傾向等の情報を収集して、渡航先国・地域にどのような危険が存在するのかを予め把握しておいてください。

以下は安全対策に有益なサイトです。

サイト名称	URL
外務省 海外安全HP	http://www.anzen.mofa.go.jp
外務省 海外安全虎の巻	http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html
外務省 海外における脅迫・誘惑対策Q&A	http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_04.html
外務省 海外赴任者のための安全対策小読本	http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_08.html
外務省 海外旅行のテロ・誘惑対策	http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_10.html
外務省 海外で困ったら 大使館・総領事館のできるごと	http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_02.html

③健康管理

(1)健康診断

長期間の留学の場合には自分の健康状態を把握するために、渡航前に健康診断を受けておくことをお勧めします。持病がある場合には、主治医に相談して服用している薬の英文での一般名を確認しておくとなお安心です。また、歯科治療は、一般的に海外旅行保険の対象外ですので、長期の渡航前には治療を済ませておくといでしょう。

(2)常備薬

海外では、気象条件、食習慣、精神的なストレスなどにより体調を崩すことが少なくありません。その場合に日本のように市販薬が容易に入手できない場合があるので持参するとよいでしょう。特に頭痛薬、風邪薬、かゆみ止め、虫よけなどの応急薬は持参しておくとし宝します。

(3)予防接種

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。一つは入国時などに予防接種を要求する国・地域に渡航するために必要なものです。もう一つは、海外で感染症にかからないように健康を守るためのものです。主にアフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々では、予防接種証明書の提示が求められる国もありますので、渡航先の事情を必ず調べておいてください。また、海外では、日本にはない病気が発生しています。そこで、予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げることができます。必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症事情を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、渡航者一人ひとりが、どの予防接種を受診するかを決める必要があります。予防接種実施機関の探し方は、厚生労働省検疫所（FORTH）のHPで公開していますので、以下のサイトを参照してください。

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination02.html>

★予防接種の種類

予防接種	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人
A型肝炎	途上国に中・長期(1か月以上)滞在する人。特に40歳以下
B型肝炎	血液に接触する可能性のある人
破傷風	冒険旅行などでけがをする可能性の高い人
狂犬病	イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人で、特に、近くに医療機関がない地域へ行く人 動物研究者など、動物と直接接触する人
ポリオ	流行地域に渡航する人
日本脳炎	流行地域に長期滞在する人(主に東南アジアでブタを飼っている農村部)

出典) 厚生労働省検疫所 (FORTH) <http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

★国・地域別情報

国別に感染症の流行状況、予防方法、体調が悪くなった場合の対応などが、厚生労働省検疫所から公開されていますので、参考にしてください。



出典) 厚生労働省検疫所 (FORTH)

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

④海外旅行保険

(1) 学生教育研究災害傷害保険

筑波大学では教育研究活動中の不慮の災害事故補償のために、本学が全学生に係る保険料を負担し一括加入しています。保険の対象範囲は、国内外における本学の教育研究活動中の急激かつ偶発な外来の事故により身体に傷害を被った場合に適用されます。

◆保険の対象となる学生

本学における全員加入の対象となる学生は以下のとおりです。

(a) 正規生…学群生、大学院生（夜間を含む）、理療科教員養成施設生

(b) 非正規生…科目等履修生、研究生、特別聴講学生、特別研究学生、

日本語研修生

◆対象となる活動範囲

国内外における本学の教育研究活動中の急激かつ偶発な外来の事故により身体に傷害を被った場合。「教育研究活動中」とは次の場合をいいます。

正課中

(a) 講義、実験・実習、演習または実技による授業（以上を総称して「授業」といいます。）を受けている間をいい、次に掲げる間を含みます。

(b) 指導教員の指示に基づき、卒業論文研究または学位論文研究に従事している間。ただし、もっぱら被保険者の私的生活にかかる場所においてこれらに従事している間を除きます。

(c)指導教員の指示に基づき授業の準備もしくは後始末を行っている間または、授業を行う場所、大学の図書館、資料室もしくは語学学習施設において研究活動を行っている間。

(d)大学が主催する入学式、オリエンテーション、卒業式など教育活動の一環としての各種行事に参加している間。

(e)上記(a),(b)以外で学校施設内にいる間

(f)大学が教育活動のために所有、使用または管理している施設内にいる間。ただし寄宿舎にいる間、大学が禁じた時間もしくは場所にいる間または大学が禁じた行為を行っている間を除きます。

(g)学校施設外で大学に届け出た課外活動（クラブ活動）を行っている間大学の規則に則った所定の手続きにより、大学の認めた学内学生団体の管理下で行う文化活動または体育活動を行っている間。ただし、山岳登山やハングライダーなどの危険なスポーツを行っている間、大学が禁じた時間もしくは場所にいる間または大学が禁じた行為を行っている間を除きます。

(h)通学中の事故・学校施設等相互間の移動中に発生した事故によって身体に傷害を被った場合。

通学中

(a)大学の授業等、学校行事または課外活動（クラブ活動）への参加の目的をもって、合理的な経路および方法（大学が禁じた方法を除きます）により、住居と学校施設等との間を往復する間。

(b)学校施設等相互間の移動中：大学の授業等、学校行事または課外活動（クラブ活動）への参加の目的をもって、合理的な経路および方法（大学が禁じた方法を除きます）により、大学が教育活動のために所有、使用または管理している施設のほか、授業等、学校行事または課外活動（クラブ活動）の行われる場所の相互間を移動している間。

◆保険が支払われない主な場合

故意、闘争行為、自殺行為・犯罪行為、無資格運転・酒酔運転中に生じた事故、脳疾患・疾病・心神喪失、地震・噴火・津波、核燃料物質の有害な特性などによる事故、他覚症状のないむちうち症および腰痛、山岳登山（ピッケル等の登山用具を使用するもの）、リュージュ・ボブスレー・ハングライダー等の危険な運動中の事故、課外活動として行う公道以外での自動車等の乗用具による競技、競争、興業（いずれも練習を含みます）、試運転など。なお、飲酒による急性アルコール中毒症や時間の経過により重大化した傷害など急激・偶然・外来の条件を充足しない事故も対象となりません。

担保範囲	死亡 保険金	後遺障害 保険金	医療保険金	入院 加算金
正課中、学校行事中	2,000万円	90万円～ 3,000万円	治療日数1日以上が対象 3千円～30万円	1日につき 4,000円
上記以外で学校施設内にいる間	1,000万円	45万円～ 1,500万円	治療日数14日以上が対象 3万円～30万円	1日につき 4,000円
学校施設外で大学に届け出た課外活動中	1,000万円	45万円～ 1,500万円	治療日数14日以上が対象 3万円～30万円	1日につき 4,000円
通学中	1,000万円	45万円～ 1,500万円	治療日数4日以上が対象 6千円～30万円	1日につき 4,000円
学校施設等相互間の移動中	1,000万円	45万円～ 1,500万円	治療日数4日以上が対象 6千円～30万円	1日につき 4,000円

◆保険金の種類と金額

*入院加算金は、医療保険金に関係なく入院1日目から支払われません。

◆保険金の請求方法

保険事故が発生したときは、皆さん自身が事故の報告及び保険金の請求手続きを行ってください。

(a) 事故の通知

保険事故が発生したときは、ただちに事故の日時・場所・状況・傷害の程度を遅延なく対応する支援室学生支援担当へ報告して、「事故通知はがき」を事故後30日以内に提出してください。

(b) 保険金の請求

治癒後に「学生教育研究災害傷害保険請求書」に事故証明印書をとりつけ、治癒状況報告書及び診察券等を添えて対応する支援室学生支援担当へ提出してください。保険金の請求金額が10万円を超える場合は診断書が必要です。

◆その他

(a) 新入生全員に入学手続き書類と一緒に「学生教育研究災害傷害保険加入のしおり」が配布されます。しおりは、保険金請求書等に関する必要事項が記載されていますので内容をよく確認しておいてください。

(b) 学研災以外に学生の皆さんは正課、学校行事、課外活動中に他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したりすることにより学生が被る損害賠償責任について補償がうけられる「学研災付帯賠償責任保険」及び補償範囲が学生生活全般に拡大される「学研災付帯学生生活総合保険」にも任意（自己負担）で加入することができます。加入を希望する場合には対応する支援室学生支援又は学生生活課（学生支援）に申し出てください。

参考）学生教育研究災害傷害保険の制度概要

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/>

(2) クレジットカード付帯の海外傷害保険

クレジットカードは海外傷害保険が付帯されている場合があります。ただし、クレジットカードによっては、補償が自動付帯ではなく利用を条件としています。特にその保障期間は最大で90日である場合がほとんどですので、長期渡航の場合は注意が必要です。

(3) 海外留学保険等

すでに説明したようにクレジットカードをもっていれば付帯補償が受けられますが、キャッシュレス・サービスがないなどクレジットカード付帯の保険は万能ではありません。また、クレジット・カードの補償額だけでは、有事の際のすべてを補償できるとは限りません、海外での医療事情は日本と違って高額になるケースが多いのが実情です。できるだけ、出発前に任意の海外傷害保険や留学保険等に加入してください。

筑波大学では、2013年7月に、この後説明する海外安全危機管理サービス（OSSMA）を導入しました。OSSMAとセット型留学保険（引受保険会社：損害保険ジャパン日本興亜株式会社／株式会社損害保険ジャパン）は、海外安全危機管理サービス(OSSMA)を申し込む場合に限り加入することができる保険です。

危機管理サービス OSSMAセット型留学保険 保険料金

補償内容	保険金額（単位：円）	
	A	B
プラン	A	B
傷害死亡・後遺障害	なし	100万
賠償責任	1億	1億
治療・救援者費用	1億	1億
携行品損害	なし	20万
航空機遅延	なし	2万
航空機帰宅手荷物	なし	10万

保険期間 プラン	保険料 (単位:円)		保険期間 プラン	保険料 (単位:円)	
	A	B		A	B
1日	1,200	1,870	25日まで	6,740	9,400
2日	1,360	2,210	27日まで	7,170	9,970
3日	1,740	2,660	29日まで	7,410	10,350
4日	2,100	3,070	31日まで	7,500	10,560
5日	2,460	3,710	34日まで	7,720	10,940
6日	2,680	4,100	39日まで	9,300	12,780
7日	2,910	4,420	46日まで	11,610	15,370
8日	3,130	4,730	53日まで	14,300	18,320
9日	3,350	5,060	2ヶ月まで	17,370	21,720
10日	3,560	5,350	3ヶ月まで	24,760	300,70
11日	3,780	5,650	4ヶ月まで	36,280	42,760
12日	4,000	5,960	5ヶ月まで	47,600	55,090
13日	4,230	6,270	6ヶ月まで	58,740	67,270
14日	4,440	6,560	7ヶ月まで	70,000	79,550
15日	4,660	6,810	8ヶ月まで	81,310	91,890
17日まで	4,990	7,230	9ヶ月まで	92,930	104,570
19日まで	5,420	7,230	10ヶ月まで	104,330	116,990
21日まで	5,860	8,300	11ヶ月まで	115,290	128,970
23日まで	6,300	8,840	1年まで	126,720	141,420

引受保険会社

損害保険ジャパン日本興亜株式会社

株式会社 損害保険ジャパン

東京都中央区日本橋2-2-10 Tel 03-3231-4678

⑤危機管理サービス (OSSMA)

(1)OSSMAによるサービス概要

筑波大学では、留学・研修・インターンシップ・研究調査・学会・会議参加等で海外へ渡航する場合の渡航先における事件、事故等のトラブルに備え、日本エマージェンシーアシスタンス (EAJ) の提供する海外安全危機管理サービス (OSSMA) に導入しています。

海外旅行保険は、海外での病気・事故等に遭遇したものに一定額を給付する制度であるのに対して、OSSMAは、対応に必要な費用 (医療費など) を補てんするものではなく、海外渡航先での滞在中、万が一の事件・事故などが発生した場合に、現地の病院、搬送手段などを的確に選定手配するサービスです。

学生の皆さんが海外での生活を無事に過ごされるよう、滞在中に困り事が発生した場合に24時間365日、日本語で適切なサポートしてくれます。

筑波大学では、学生の皆さんに加入を推奨しています。

OSSMA によるサービスの概要

OSSMA
24時間365日
日本語対応

OSSMAヘルプライン サポート (24時間365日)

- 盗難や紛失、保護者からの相談や、事故発生時の相談デスク
- 医療対応 (現地病院・医師の手配/受診時の通訳支援/キャッシュレス受診手配/日本人医師によるセカンドオピニオン提供/緊急搬送手配/医療費請求支援など)
- インターネットにて日本人医師へ医療相談 (渡航期間6ヶ月以上)

OSSMA LOCATORによる情報提供、安否確認

- 渡航者の所在や情報をWEB上で閲覧管理し、滞在中の生活を見守ります
- 定期的なメールで安否を確認
- 現地の治安、自然災害、感染症などの情報提供
- 災害発生時の臨時安否確認

(2) ヘルプラインの対応事例

ヘルプラインへご相談ください。

滞在中に発生した“困り事”は、OSSMAヘルプラインにて24時間365日、アシスタンスコーディネーターが日本語でサポートしてくれます。

例えばこんな時…	サービス内容
パスポート等を紛失した	大使館など関係機関の案内や再発行のアドバイスをします。
体調が悪い	状況に応じ、適切な医療機関を紹介・予約手配します。
病院で言葉が通じるか不安だ	電話を通じ、外国人医師との間で通訳を行います。
病院での支払いについて知りたい	状況に応じて支払い代行や、事後の保険請求を支援します。
重大事故が発生した	必要に応じて医師派遣・緊急移送・帰国搬送等を手配します。

(3) OSSMA会費料金（2014年9月現在）

渡航期間	個人会費 (税込)	渡航期間	個人会費 (税込)
1ヶ月	3,240円	5ヶ月	18,360円
2ヶ月	5,400円	6ヶ月	21,600円
3ヶ月	10,800円	7～9ヶ月	25,920円
4ヶ月	14,580円	10ヶ月～12ヶ月	29,160円

(4) OSSMAの加入方法

(a) 加入する場合には、筑波大学グローバル・commons機構のURLに掲載されているOSSMA加入申請書類「海外渡航者基本情報（Passenger Information）」ファイルに必須項目を入力の上、原則、渡航1ヶ月前までに申請書をe-mailでお送りください。

OSSMA加入申請書書類

<http://g-commons.global.tsukuba.ac.jp/news/news/applicationguide/>

申請書送付先 commons-hp@g-commons.global.tsukuba.ac.jp

(b) 渡航期間に応じた個人会費を日本エマージェンシーアシスタンス（株）に支払ってください。振込手数料はご自身で負担してください。

振込先

銀行名：りそな銀行 支店名：日本橋支店

口座番号：普通預金 0130161

口座名義人名：ニホンエマージェンシーアシスタンス（カブ）

(c) 確認が取れ次第、会員カード（ID）とサービスガイドブックをお渡しします。

(d) 学生の皆さんは、サービスガイドブックに記載されているOSSMA画面（OSSMA LOCATOR）のURLにアクセスし、すべての渡航情報の入力を行ってください。

★セット型保険は、別途、ご自身で加入いただく必要があります。

「OSSMAセット型 海外旅行保険申し込み手順」

<http://g-commons.global.tsukuba.ac.jp/news/news/applicationguide/>

上記URLページ下部に「手順」と「加入依頼書」が掲載されています。

4. 渡航中について

①到着直後にすること

(1)在留届の提出

海外に3か月以上滞在する場合は、旅券法第16条により日本国大使館又は総領事館（以下「在外公館」という）に「在留届」を提出する義務があります。在外公館は、在留届をともに、災害やトラブルに巻き込まれた日本人の所在地や緊急連絡先を確認して援助活動に当たります。インターネットによる届け出も行うことができます。外国籍の学生については、各国の制度に違い、それぞれの在外公館に確認してください。

外務省ORRnet 「インターネットによる在留届電子届出システム」

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



なお、滞在期間が3か月未満の場合は、外務省の「たびレジ」に登録すると、登録されたメールアドレスに在外公館から緊急一斉通報があるほか、旅行先の国・地域で緊急事態が発生したときには、登録した電話番号や宿泊先に連絡がありますので必ず登録してください。

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



(2)連絡先の報告

滞在先に到着したら、まずは家族と大学に報告してください。その後も定期的に連絡をとり、別の国や地域に旅行などするときには、その所在も連絡しておいてください。

(3)筑波大学海外拠点（海外オフィス）について

筑波大学は、世界12か国・地域、13か所の海外オフィスを設置し、現地の事情に精通した現地スタッフを配置しております（一部準備中）。当該地域に留学した際は、必要に応じて海外オフィスに連絡をとってください。なお、OSSMAにより対応可能なサービスについてはOSSMAヘルプラインをご利用ください。

チュニスオフィス（チュニジア）

住所：National Agronomic Institute of Tunisia (INAT) 43, Avenue Charles Nicole,

Cité El Mahrajène Tunis, Tunisia

Tel: +216-71- 289-569

E-mail: ut.tunisoffice@un.tsukuba.ac.jp

タシケントオフィス（ウズベキスタン）

住所：Department of Japanese Language, Faculty of Far Eastern and South Asian Language, Tashkent State Institute of Oriental studies 1000047, Shakrisabas, 25 str., Tashkent, Uzbekistan

Tel: +998-7-2337-966

E-mail: centralasia.office@un.tsukuba.ac.jp

アルマトイオフィス（カザフスタン）

住所：Department of Korean and Japanese language, Faculty of Oriental Studies, Al-Farabi Kazakh National Univeristy, 95a Karasal batyr, Almaty, Kazakhstan.

Tel: +7-727-243-83-57

E-mail: Almaty-office@un.tsukuba.ac.jp

ホーチミンオフィス（ベトナム）

住所：3rd Floor, 268A Nam Ky Khoi Nghia, District3, Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: +84-8-39326258

E-mail: ut.vietnam@un.tsukuba.ac.jp

クアラルンプールオフィス（マレーシア）

住所：Malaysia-Japan International Institute of Technology (MJIT), Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Jalan Semarak 54100 Kuala Lumpur, Malaysia

Tel: +603-2203-1214

E-mail: tuanazma@gmail.com

台湾オフィス（台湾）

住所：Center for Biotechnology, National Taiwan University

No.81, Chang-Xing Street, Taipei 10617 Taiwan

Tel: +886-2-3366-9313

E-mail: ut-taiwan@un.tsukuba.ac.jp

上海オフィス（中国）

住所：上海市中山北路3663号 華東師範大学国際教育楼301室

Tel: +86-21-3252-9502

E-mail: shanghai-tsukuba@un.tsukuba.ac.jp

北京オフィス（中国）

住所：北京市海淀区中関村北四環西路33号 中国科学院文献情報中心
621室

Tel: +86-134-3252-9502

E-mail: beijing-tsukuba@un.tsukuba.ac.jp

ボンオフィス（ドイツ）

住所：Ahr Street 58, 53175 Bonn, Germany

Tel: +49-(0)228-8237-7915

E-mail: eu-tsukuba@un.tsukuba.ac.jp

ボルドーオフィス（フランス）

住所：146 rue Léo-Saignat 33076, Bordeaux Cedex, France

E-mail: ut-bordeaux@un.tsukuba.ac.jp

アーバインオフィス（米国）

住所：University of California, Irvine, CA 92697, USA

E-mail: skawauch@uci.edu

②滞在期間中の注意点

(1)現地の法令・規則

留学や研修先の国・地域では日本と異なる法律や条例が存在します。また、留学先の大学の学則や罰則規定なども日本の大学とは異なりますので、留学後にチューターなどに相談の上、十分に注意して行動してください。

(2)風俗・習慣等

文化や価値観、宗教に関する考え方など、国によって風俗・習慣等は大きく異なります。滞在国・地域の事情を事前に確認して、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ことがないように慎重な行動をとってください。

参考情報

JICA (独立行政法人国際協力機構 世界の様子)

<http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/>

一般社団法人海外邦人安全協会

<http://www.josa.or.jp/travel/manual/case/local.html>

(3)安全対策

(a)危険な場所に近づかない

内乱、クーデター、テロ事件などにより政情や治安が不安定な地域には渡航を控えたり、渡航が必要な場合には慎重に検討してください。また、強盗など凶悪犯罪が多発する場所へは不用意に近づいたり、夜間の外出や一人歩きには注意しましょう。

(b)多額の現金・貴重品は持ち歩かない

外出する際には、現金や貴重品はできるだけ持ち歩かないように対策してください。

(c)交通ルールや交通事情

海外の交通規則は日本と異なりますので、十分に注意して事故に遭遇しないように注意しましょう。

(d)麻薬の所持・使用

海外でも薬物乱用には厳しい罰則があり、日本以上に厳格な処分が下される国があります。薬物の所持や使用は絶対にしないでください。

(e)事件のトラブル対応

渡航先の治安状況や犯罪の傾向、手口、法律や習慣を事前に熟知しておいてください。外務省では、旅先のトラブル事例と対策として以下のケースを紹介しています。

(i) スリ・置き引き・引ったくり

(ii) 偽装警察官

(iii) 宝石詐欺・クレジットカード詐欺

(iv) 首絞め強盗・羽交い絞め強盗

(v) 賭博(トランプ)詐欺

詳細は以下のサイトを参照してください。

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

(4) 健康・衛生

(a) 病気にかかったとき

留学先の大学に設置されているヘルスセンターを利用したり、必要に応じて留学先大学に相談してください。任意加入の保険会社の提携機関以外で受診する場合は、病院によってはクレジットカードが必要な場合があります。また、海外旅行保険の保険証とパスポートを持って受診してください。

(b) 衛生面の注意点

海外では硬水と軟水の違いでおなかを下す日本人が多くいますので、生水を飲むには避けて、市販のミネラルウォーターを飲むのが良いでしょう。また、途上国では行政の衛生指導が行われていない国が存在するため、露天で食事するのは避けましょう。

(5) 非常事態発生時

(a) 在外公館からの危険情報の把握

上述の在留手続きを行うことで、災害やテロ等の緊急時の安否確認、退避の手配等の連絡・保護が在外公館から受けられます。また、在外公館のホームページなどで、滞在中も定期的に危険情報をについて把握しておくことが大切です。

(b) 留学先での危機管理体制の把握

派遣先大学で実施されるオリエンテーションに参加して、緊急時の警察や病院への連絡方法や大学内での対応策などを確認しておいてください。

(6) 緊急連絡

滞在中、事件、事故、自然災害等で危険に曝された場合には、以下の措置を講じてください。

(a) 留学先へ連絡し、その指示に従って行動してください。

(b) 在外公館に連絡して、その指示に従って行動してください。

(c) 海外安全危機管理サービス（OSSMA）加入者は、OSSMAのヘルプラインに連絡して、その指示に従って行動してください。

(d) プログラム実施責任者等や家族にも安否確認の連絡をしてください。

(e) 自ら連絡できない場合は、留学先や在外公館等の関係者に大学、家族へ連絡してもらえよう頼んでください。

(7) 留学中のメンタルヘルス

慣れない海外生活や学業、研究面はもちろん、対人関係やカルチャーショックなどで精神的に辛くなったときは、ひとりで悩まずに早めに大学内のカウンセラー、身近の人や専門医に相談しましょう。留学先の相談窓口を利用するのもよいでしょうし、海外安全危機管理サービス（OSSMA）加入している場合には、ヘルプデスクに連絡して日本語で相談にしてくれる医療機関を紹介してもらうこともできます。

5. 渡航後について

(1) 帰国後の健康状態には十分に気をつけてください。病気によっては、帰国後1か月を過ぎて発症するケースがあるので、発熱などの自覚症状が続く場合には、速やかに医療機関で受診してください。

(2) 帰国時に発症や下痢のある場合には、空港の検疫所で申請してください。

参考文献

- ・『東北大学生のためのセーフティ・ハンドブック 安全な海外留学や研究のために』
東北大学国際交流センター グローバルラーニングセンター
- ・『海外渡航危機管理ガイドブック』 2010年7月 東京大学
- ・『東工大生のための安全な海外渡航の手引き』 2014年7月 東京工業大学 国際室
- ・『海外渡航安全管理マニュアル 海外での学術調査、留学、各種研修、インターンシップにおける安全確保・事故防止のために』 2013年6月 愛媛大学国際連携推進機構
- ・「大学国際交流・海外研修 管理者向け危機管理第1回セミナー」資料 2014年6月3日
日本アイラック社、AIU損害保険会社主催
- ・「第24回JSOSC地区セミナー（東北地区）「海外派遣・研修における危機管理」を考える（東北大学）資料 2014年7月10日 特定非営利活動法人 海外留学生安全対策協議会

発行 2014年9月

改訂 2015年3月

筑波大学グローバル・commons機構

国際交流支援部門

TEL 029-853-6792