首都大生のための
海外留学安全ハンドブック

2019 年度版

首都大学東京 国際センター・国際課

首都大学東京国際センター・国際課

「首都大生のための海外留学安全ハンドブック」

【目次】

	ページ
１．はじめに～「危機管理」とは	・・・・・・ 1
２．出発前にすべきこと	・・・・・・ 4
３．到着後、すぐにすべきこと	・・・・・・ 9
４．危機に遭遇した場合には	・・・・・・11
５．留学中に注意すべきこと	・・・・・・13
６．おわりに	・・・・・・18

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

７．携行品および連絡先等チェックリスト	・・・・・・19
８．海外渡航時安全確認のためのリンク集	・・・・・・20

【緊急連絡先(J-TAS)】

日常生活面（パスポートの紛失、飛行機の遅延、事件・事故対応、病院の案内、その他）

海外危機管理サポートデスク ： (+81)3-3572-8601 または LINE 無料通話

電話での健康相談（看護師・救急専門医が応じる）

海外健康電話相談サービス ：(+81)3-3572-8687 または フリーダイヤル

（LINE 無料通話とフリーダイヤルの掛け方は、会員カードに記載）

1. はじめに～「危機管理」とは

■「危機管理」の重要性について

「危機」とは、みなさんの海外留学中に起こる、みなさんの命、財産、健康や尊厳を脅かすような事態を指します。危機には、自身の注意深い行動によって避けることができるものと避けられないものがあります。また、たとえ起きてしまっても、適切な行動によって被害や損害を最小限に食い止めることができるものもあります。

最近のニュースで見聞きするように、海外では暴動や内乱、テロをはじめ、地震、台風、伝染病や交通事故、通り魔などさまざまな事件や災害等が多発し、日本人が巻き込まれるケースが増えています。日本のグローバル化に伴い、留学や研修等で海外に渡航する件数が増えるにつれて、渡航先で安全に生活するための危機管理の重要性も高まっています。

渡航先での安全の確保は、渡航者自身による状況確認・判断力、情報収集力などの危機管理能力に左右されます。渡航後、常にその国や地域等の情報を得ることも重要ですが、渡航前に事前に渡航先国等を調査し、オリエンテーションや「留学準備講座」に参加することで、危機管理の重要性を認識し、安全管理や危機管理能力を高めることができます。

危機を避けるために周到な事前準備に基づいて注意深く行動し、万一危機が起きてしまったときには適切な行動ができるように備える、それが「危機管理」なのです。

■「危機」の種類

渡航中や留学先で巻き込まれる可能性のある「危機」には、大きく分けて以下のようなものがあります。

①災害危機：

地震、津波、風水害（台風、ハリケーン、トルネード、サイクロン、洪水等）、火災、危険物、爆発事故、航空機・鉄道・道路・船舶交通および輸送に関する事故、等

②環境危機：

水質汚染、海洋汚染、地球温暖化被害、化学物質汚染、生物災害、等

③健康危機：

食品衛生、感染症（SARS、鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ、西ナイル熱、マラリア、HIV、デング熱、エボラ出血熱等）、各種疾病疾患、メンタルヘルス、異文化不適応、等

④組織危機：

経営危機、組織体制崩壊、横領贈収賄、情報管理、法令遵守、権利侵害、風評被害等

⑤社会危機：

テロ、暴動、麻薬、銃犯罪、殺人、傷害、拉致誘拐、強盗窃盗、暴力行為、レイプ、ストーカー、セクハラ、個人情報漏洩、知財侵害、ハイテク犯罪、差別偏見、等

いずれも、日本国内にいても遭遇する可能性がある危機ですが、海外留学中は、その可能性は大きく上がります。

■ 意識を「海外モード」に切り替えよう

以下の表をみてください。2014 年の国連統計による「犯罪認知件数の主要国比較」です。

国	強盗/10 万人	強姦/10 万人	殺人/10 万人	有罪判定者/10 万人
カナダ	58.79	-	1.46	635.7
アメリカ	101.08	36.95	4.43	24.64
中国	20.76	5.71	0.74	86.44
日本	**2.41**	**0.99**	**0.31**	**45.93**
韓国	3.17	-	0.74	430.15
タイ	2.11	3.22	3.91	1,091.60
ハンガリー	19.76	18.41	1.48	786.85
フィンランド	30.82	21.89	1.62	3,158.15
ノルウェー	20.65	64.86	0.56	-
イギリス	49.23	35.59	0.92	2,109.70
イタリア	97.59	2.68	0.79	379.65
スペイン	153.17	9.85	0.70	526.74
オーストリア	40.87	18.96	0.49	387.23
フランス	177.93	9.11	1.24	1,001.72
ドイツ	56.39	7.00	0.89	928.48
オランダ	61.18	-	0.73	504.22
オーストラリア	41.88	-	1.03	1,299.63

2014 年国連統計「犯罪認知件数の主要国比較」 に基づき国際課作成

日本がどれほど安全な国か、一目瞭然でしょう。日本で生まれ育った皆さんにとっての「当たり前」は、一歩海外に出たら通用しないと考えてください。日本で培われた皆さんの価値観や常識は、すべてが日本独自のものなのです。

日本での生活に慣れ親しんだ日本人が海外へ出向いた際には予想もしない事件や事故に巻き込まれるケースが非常に多く見受けられます。海外では、日本と違った危険が待ち構えており、日本人旅行者は、常に事件や事故と隣り合わせの環境にいるといっても過言ではありません。意識を常に海外モードにしておく必要があります（外務省「海外安全虎の巻」より）。

■ 留学派遣生個人の責任、家族・保護者等の責任

留学中にトラブルに巻き込まれた場合は、自らの判断に基づいて対応しなければならないため、渡航前から危機に備えて必要な情報を収集し、危機を想定して行動する習慣をつけておくとよいでしょう。「自分の身は自分で守る」という自己責任の意識を常に保っておくことが大切です。首都大学東京国際センターでは、オリエンテーションの一環として、留学派遣生を対象とした「留学準備講座」を開講し、留学に必要な情報、心構えなどの研修を行っています。交換留学生及び派遣留学生は、「留学準備講座」に必ず参加してください。

また、渡航する学生の家族や保護者等は、学生と一緒になって渡航先国の治安や生活環境、文化・風習などを検討するとともに、留学前には留学に対応できる健康状態であるのか確認し、留学後は定期的な連絡などにより、生活の様子等を把握し、問題や心身不調の早期発見に心掛けるなど、無事に帰国できるまで協力する責任があります。

■ 安全な留学生活のために

渡航前にはできるだけ現地の情報を収集することで、危機を未然に防ぐ努力をしましょう。「外務省海外安全ホームページ」、「世界の医療事情（外務省・在外公館医務官情報）」及びなどから渡航情報を収集するとともに、大学が用意するオリエンテーション、「危機管理講座」、外務省特別講演会に参加し最新の情報を入手しておくことも大切です。

渡航中は所在を常に明確にし、在外公館（大使館、領事館）の連絡先や助けを求めやすい日本企業や保険会社等の現地法人なども確認しておくべきです。なお、本学は留学派遣生の派遣前準備の段階から、派遣中現地での相談事・困り事への助言、緊急時対応まで一貫してサポートする特定非営利活動法人　海外留学生安全対策協議会（JCSOS）の J-TAS 危機管理システムの契約を締結し、皆さんが勉学に集中でき、安心・安全で快適な生活を送っていただける体制を整えています。

滞在地では、その国の法の遵守はもちろんのこと、安全を脅かしそうな場所や時間での行動は慎む、軽率な行動は取らない、大金を持ち歩かない、危険地域に立ち寄らない、薬物使用に巻き込まれない、安易に他人を信用しないなど、危機意識を常に保つことが安全対策につながります。病気に罹患したり、不慮の事故に遭遇した場合及び派遣先大学や他人の物品を壊したりした場合の賠償問題に対応するため、保険に加入しておくことも重要な安全対策の一つです。

また、渡航中の車やバイク等の運転は、交通事故の際の訴訟や賠償責任を避けるために、本学では禁止しています。

- 現地情報を収集するために、お勧めする海外危機管理情報のウェブサイト一覧表

ウェブサイト	内容	URL
外務省安全情報 海外安全 WS/世界の医療情報	一般犯罪、政情、治安情勢、医療情勢など総合的な情報	http://www.anzen.mofa.go.jp http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/
渡航先の在外公館安全情報 （殆どの公館の WS で公開）	現地特有の多発型一般犯罪情報や治安情報、生活情報	各公館のＵＲＬは、外務省ウェブサイトの「在外公館リスト」に掲載
国立感染症研究所 感染症疫学情報センター	感染症・医療情報	http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html
アメリカ国務省 Travel State	一般犯罪、政情、治安情勢、医療情勢など総合的な情報	http://www.state.gov/travel/
イギリス外務省 FCO Travel Advice		http://www.fco.gov.uk/en/
オーストラリア外務省 Travel Advisories		http://www.smartraveller.gov.au/
カナダ政府 Public safety		http://www.canada.ca/en/services/safety/index.html

2. 出発前にすべきこと

■ 首都大学東京での渡航前手続きや行うべき事項

①首都大学東京国際課へ、「留学申請書」「保証人同意書」「誓約書」などの必要書類を必ず提出してください。

②留学プログラムごとのオリエンテーションや国際センター主催「留学準備講座」に必ず参加し、渡航に関する情報や異文化適応や危機管理についての研修を受けてください。前期・後期に開催する留学説明会や留学報告会等で、過去のプログラム参加者の体験談を聞く機会を設けていますので、参加しましょう。

③往復のフライト情報、加入した海外旅行保険証の写し、留学先での滞在地住所と連絡先など、渡航に関する情報を国際課に必ず提出してください。

■ 健康診断等

【健康診断】

渡航先の大学等によっては、健康診断書の提出を求められることがあります。健康診断書の提出を求められない場合でも、自分の健康状態を把握するために、健康診断を受けましょう。

【歯科健診】

海外の歯科治療は診療の予約が取りにくいことが多いうえに、高額な治療費を請求されます。信頼できる医師を見つけるのも難しいので、渡航前に日本で治療を済ませ、海外ではできるだけ歯科医にかからないように心がけましょう。海外留学保険では、歯科疾病にかかる医療費に対して自己負担が発生する場合があるので注意してください。

【予防接種】

渡航先国や大学等から、予防接種を要求されることがありますので、必要に応じて受けてください。必要とされる予防接種は国や大学・機関により様々で、日本で決められた予防接種とは種類や回数が違う場合や、渡航日前の期間を設定されている場合などもあるため、早めに内容をチェックし、必要に応じて抗体検査や予防接種の計画を立てましょう。予防接種の記録は母子手帳に記入されていますので、母子手帳が手元にない場合は、送ってもらう事も必要になります。生ワクチン接種のあと、４ 週間は他の生ワクチンを受けられないなどの制約もあるため、できるだけ早く医療機関または本学医務室に相談することをお勧めします。

以下の表が参考になりますが、破傷風、風疹（若い女性の場合）等はどの国へ行くにも接種が勧められます。また、表中に〇がない場合でも、渡航先国によってはＡ型・Ｂ型肝炎、狂犬病等の予防接種を受けていくことが必須になっていますので、注意してください。

【地域別に推奨される予防接種（〇が推奨されるもの）】

ワクチン名 / 地域名	短期旅行者※		長期滞在者（短期旅行者でも通常の観光ルート以外に立ち入る場合を含む）							
	A型肝炎	黄　熱	A型肝炎	B型肝炎	破傷風	狂犬病	黄　熱	日本脳炎	ポリオ	髄膜炎菌
東アジア（中国、韓国など）	○		○	○	○	○		○		
東南アジア（タイ、ベトナムなど）	○		○	○	○	○		○		
南アジア（インド、パキスタンなど）	○		○	○	○	○		○	○	
中近東（サウジアラビアなど）	○		○	○	○	○			○	○（メッカ巡礼）
アフリカ（ケニアなど）	○	○（赤道周辺）	○	○	○	○	○（赤道周辺）		○	○
東ヨーロッパ（ロシアなど）	○		○	○	○	○				
西ヨーロッパ（イギリス、フランスなど）					○					
北アメリカ（合衆国、カナダなど）					○					
中央アメリカ・カリブ海（メキシコ、ハイチなど）	○		○	○	○	○				
南アメリカ（ブラジルなど）	○	○（赤道周辺）	○	○	○	○	○（赤道周辺）			
南太平洋（グアム、サモアなど）	○		○	○	○	△（島による）				
オセアニア（オーストラリアなど）					○					

※短期旅行者:滞在期間が1ヶ月未満で都市部やリゾートなどに滞在する場合

（出典：「海外渡航者の予防接種 Q&A」川崎医科大学小児科学教室編集・発行による）

■ 持病・常備薬等

【慢性疾患で治療を受けている場合】

普段から持病がある人は、病気の経過や治療法、使用中の薬剤等に関して、病院で英文のメディカルレポートを作成してもらうか、ワールドメディカルセンタージャパン㈱のワールドメディカルカード「Web ＆ Mobile」（＊注）への登録のいずれかをおこなうようにしてください。なお、海外旅行保険の補償内容によりますが、渡航前からかかっている病気については、多くの場合、現地での治療費は適用外になります。

また、薬を使用している場合は、現地ですぐに適当な医療機関が見つからない場合のことも考えて、2～3 ヶ月分の薬を持参する方がよいでしょう。海外へ大量の医薬品を持ち出すときは、検疫等で問題がおこらないように必ず医師の証明書か、ワールドメディカルカード「Web ＆ Mobile」の ID、PW を持参してください。

（＊注）海外渡航する場合、英文の診断書を持参することが一般的ですが、１件２万円前後の費用を要します。ワールドメディカルセンタージャパン㈱は、クラウドで健康・医療情報を管理し、英語および WHO 標準コードに変換し医師・看護師に提示するサービスを提供しています。情報は常時更新可能です。

申込み先：国大協サービス　http://www.janu-s.co.jp/

（こちらのページから申込むと学生割引が適応される場合があります）

ワールドメディカルセンタージャパン　http://www.wmc-card.jp/

【常備薬】

海外では、一般の薬局で売っている薬でも日本で手に入るものとは違う場合があるため、日本の医薬品を持参することをお勧めします。普段使っている薬（頭痛薬、生理痛薬、風邪薬、胃腸薬など）があれば必ず持参しましょう。欧米などの市販薬は成分の分量が日本と異なり、人によっては強すぎることもあります。

渡航先の気候によっては日焼け止め、日焼け後のローション、虫除け、殺虫剤なども必要になることがあります。また、メガネやコンタクトレンズ、コンタクトレンズ用品の予備も必ず持って行きましょう。持病がある場合は、必ず主治医等と相談し、薬を持参するとともに、英文のメディカルレポートや薬の処方箋を持参すると安心です。 なお、漢方薬については、持ち込みに制限がある国もありますので、ご注意ください。

■ 海外留学保険（留学生用海外旅行保険）

本冊子では、留学生用海外旅行保険を「海外留学保険」と呼んでいます。首都大学東京からの派遣においては、海外留学保険への加入が義務付けられています。クレジットカード付帯の海外旅行保険等は、治療・救援者費用と賠償責任の補償額が低い等の理由から充分な補償を受けられない可能性が懸念されます。必ず、海外留学保険に加入してください。

海外留学保険によりカバーされるのは、以下のような例です。ただし、加入した保険の種類や金額によって補償内容が異なるので、各自で確認が必要です。

① 航空機遅延費用
留学先へ渡航する際に乗るはずだった航空機が遅れ、航空機を待つ間に宿泊代や食事代を自己負担した場合、その費用が支払われる。

② 航空機寄託手荷物遅延等費用
飛行機に預けた荷物が遅着した場合、ホテル代や購入物等についての費用が支払われる。

③ 携行品盗難補償
持ち物がスリ、置き引き、ひったくりなどの盗難にあった時、また破損などの損害を受けたりした場合、損害額が補償される。ただし、時価での支払いとなるので、購入価格は補償されない。

④ 傷害及び疾病治療費用
ケガや病気の場合、現地の病院で治療を受けた際の治療費が補償される。

⑤ 傷害死亡・後遺障害補償
留学中の事故またはケガによって死亡または身体に後遺障害を生じた場合、一定の補償を受けることができる。デモや暴動に巻き込まれて怪我をした際にも保険が適用される。

⑥ 疾病死亡補償
留学中に病気にかかり、死亡した場合に保険金が支払われる。

⑦ 対人・対物個人賠償責任の補償
誤って他人にケガをさせたり、ホテルやお店で物品に損害を与えたりした場合の保険金が支払われる。

⑧ 救援費用
万一の際に日本から家族が現地に向かう際の交通費・現地での宿泊滞在費が支払われる。

【海外旅行保険の注意点（保険金が支払われない主な例）】

(1)現地での法令違反（麻薬など）
(2)ケンカや自殺未遂が原因のケガ、病気
(3)戦争、変乱（除くテロ）などによる死亡・ケガ
(4)既往症、持病
(5)虫歯などの歯科疾病（歯科疾病特約付保がない場合。付帯海学の場合は支払われる。）

■ 情報収集と情報分析

安全な留学のためには、渡航前から渡航先国の状況について情報を集め、分析しておくことが大切です。渡航先国の治安、犯罪の傾向、政治、生活環境、衛生状況、自然災害の頻度や過去の事象データ、文化・習慣・国民性をはじめとして、派遣先大学での住居、大学や住居の周辺の治安状況（たとえば大学内に銃の持ち込みは許可されているのかなど）、大学と住居の距離、通学

手段や要する時間、生活用品の購入環境、病院・薬局、IT 環境など、確認しておきましょう。交換留学や語学研修の場合、海外留学相談室 210 号室（南大沢キャンパス国際交流会館 2 階）に渡航先大学等の資料がありますので、相談時間を確認の上、相談に来てください。そのプログラムに参加したことのある先輩から話を聞くのもたいへん役に立ちます。

交換留学の場合は一人で空港から大学へ移動することが多いので、到着後の交通手段については、確実な情報を入手しておきましょう。現地には昼間に着くことを原則とし、やむを得ず深夜に到着する場合は、必ず空港近くのホテルに宿泊し、翌日移動するようにしてください。空港での仮眠や野宿も危険ですので、絶対に避けてください。

最近では、インターネット上の Street View 等の機能を使って、現地の地図に加えて周辺の写真を見ることも可能です。出発前に、留学先のおよその環境を把握しておきましょう。渡航先国やその周辺の国々の政治や治安について、テロや内戦・内乱等が起こる要素があるのかなど、過去の歴史や報道内容を調べ分析することも必要です。

■住居の手配

住居の選定は交通の便、周辺の治安状況、セキュリティー対策などをよく確認して決めます。その場合、受け入れ大学や不動産業者などの助言を得ながら慎重に進めましょう。

現地の受入れを担当する機関や人物に住居の手配を依頼する場合、必ず手配が完了していることを事前に確認してください。

■クレジットカード

２枚以上所持して渡航しましょう。盗難、紛失などで現金と一緒にクレジットカードも無くなる場合に備えるためです。普段利用するカードは、スキミング被害等に備え利用限度額が低いものとします。（被害を最小化）

持参したカードのうち 1 枚は、宿舎等にて厳重に保管し随時保管状況等を確認します。また、日本国内でしか通用しないような 汎用性の低いカードは避けてください。

■現金を便利かつ安心で最も早く引出しできる方法：国際送金

多額の現金を渡航先に持っていくことは危険です。この代替策の１つが、国際送金です。
国際送金は日本で口座開設をしておけば、簡単な処理により現地通貨で受け取ることができます。送金手数料の比較と着金に要する時間を調べて信頼のできる有利な銀行等を利用します。
（例）セブン銀行のインターネット/モバイルバンキングならば、場所や時間を選ばず送金できます。セブン銀行のＡＴＭは、日本国内に 23,000 台以上（2017 年 6 月 8 日）に設置されていて利便性は高く、送金手続きをすれば最短数分で約 200 カ国 50 万カ所以上の受取拠点で、送金を受取れます。しかも口座開設不要で、送金手数料も廉価です。

■個人による航空券手配

店舗での購入以外に、予約のウェブサイトが数多くあります。利便性は高いですが、気をつけるべき点もあります。基本は信頼出来る業者を利用します（時に詐欺まがいの被害も発生しているので注意）。格安航空券は、搭乗日や便の変更が不可能なものがありますので確認します。インターネットで購入した場合、搭乗日や便の変更には多額の手数料が取られる可能性があります。

到着時刻が夕方遅くから深夜の便は、空港から宿泊先への移動の安全確保が難しいので、極力見合わせましょう。前述のとおり、到着時刻は朝・昼の便を選ぶようにし、やむをえず深夜に到着する場合は空港近くの安全なホテルに宿泊してください。

トランジット（経由地での乗換え）を要する場合は、乗り継ぎ便までの時間にゆとりのあるものにしましょう。タイトなスケジュールは乗り継ぎ手続きやロストバゲージのリスクも高まります。

■ 携行品等チェックリスト

出発前に用意する物を確認するうえでチェックリストがあると便利です。このハンドブックの最後に、携行品と連絡先等のチェックリストを用意しましたのでご活用ください。

3. 到着後、すぐにすべきこと

■ 在外公館への在留届提出と危機情報の把握

3 か月以上外国に滞在する日本人が災害やテロ等の緊急時の安否確認、退避の手配などの連絡・保護が在外公館から受けられるように、旅券法により「在留届」の提出が義務付けられています。治安情勢が不安定な国や地域への渡航の場合は滞在期間 3 か月未満でも届け出が必要なので、注意してください。

在外公館の HP や、先に述べた外務省海外安全 HP は定期的にチェックして、留学先の危険情報について把握するように心がけましょう。

［在留届］

・用紙は、各都道府県の旅券窓口、海外では、在外公館で入手できます。

・外務省のホームページから PDF ファイルでダウンロードもできます。（インターネットでも「在留届の提出ができますので、外務省のホームページで確認してください。）

○ **外務省** http://www.mofa.go.jp/mofaj/

外務省は、3ヶ月未満外国に滞在する人に向け、「たびレジ」というサービスを提供しています。同省の専用サイトに必要事項（旅行日程・滞在先・連絡先）を入力することにより、滞在先の最新情報や緊急事態発生時の連絡メール、あるいは、いざという時の緊急連絡等の受け取りが可能となります。日本国籍を持つ学生は渡航前に必ず「たびレジ」に登録しましょう。日本国籍を有しない学生は「簡易登録」をしてください。

なお、外国籍の派遣学生については、母国の法律・規則に従ってください。

○**たびレジ** https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/

■留学先等での危機管理体制の把握と首都大学東京への定期連絡

留学先大学で留学生に向けたオリエンテーションが開催される場合は、必ず参加してください。留学先大学における危機管理に関する情報収集を行い、緊急時の対応対策と連絡システムは必ず把握して、メモを携行しましょう。

■保護者・家族への連絡

到着後には、一言でもよいので、保護者・ご家族への連絡をしましょう。その後も、定期連絡を習慣づけてください。

■ 医療機関、医療サービス

外国で病気になった場合に備えて、必ず海外留学保険等に加入しておきましょう。いざというときは、J-TAS の海外危機管理サポートデスクに電話をして、医療機関手配や搬送の手配等を包括的に支援していただけます。この際、加入している海外旅行保険の保険証券を準備します。留学先の大学の保健センター等でも受診することが可能ですが、J-TAS のサービスであるキャッシュレス治療を認めてもらえない保健センターもあるかもしれませんので、J-TAS の海外危機管理サポートデスクのアドバイスに従うようにしましょう。

なお、海外旅行保険の支払い対象にならない場合や補償額を超過してしまう場合、前払い金の用意が必要となりますので、注意が必要です。

学生の場合は、留学先の大学の保健センター等で受診することが可能な場合も多いので、渡航後すぐに場所や利用方法等を確認しておくことをお勧めします。なお、諸外国では、日本と違い、大きな病院は紹介状を携行の上受診するシステムになっていますので注意してください。

■ 渡航先国での保険等

長期に滞在する場合、ヨーロッパ各国では、ほとんどの国で公的医療保険制度があり、加入を求められることがあります。**これは渡航前に加入する民間の海外留学保険等とは別に加入する必要があります。**詳しくは、渡航前に留学先大学に確認してください。必要に応じて、国際課からも情報を提供します。

■ 交通事情

渡航後の住居が決まったら、留学先や研修・出張先の大学や機関までの移動手段・交通機関、所要時間等を、海外旅行ガイドブックや交通機関のホームページなどで調べておきましょう。公共交通機関などの混雑度や代替手段・経路なども忘れずに。徒歩の経路がある場合は、近辺の治安なども調べておくと安心です。

4. 危機に遭遇した場合には

■ 緊急時の連絡と緊急対策

渡航中、危機に遭遇し自己解決が不可能と判断された場合、J-TAS 海外危機管理サポートデスクに助言・支援を求めます。J-TAS 海外危機管理サポートデスクと本学国際センター・国際課は情報を共有しますので、緊急時には、本学より速やかに保護者にも連絡を行います。

皆さんは、J-TAS 海外危機管理サポートデスクの助言に従い、行動してください。なお、このような場合に備え、J-TAS 会員カードは常に携帯してください。

大災害・事件発生時には、緊急安否確認を実施します。J-TAS を通じての本学からの安否確認メールに、必ず応答してください。一定期間応答がない場合には、緊急連絡先に電話をして安否確認を行います。

■派遣実施の中止・延期・継続・途中帰国等について

派遣先社会（国）の事情、派遣先の諸事情、個人的事情により、海外派遣の実施中止・延期・継続・途中帰国についての判断が必要な場合があります。社会情勢や派遣先の諸事情による場合、帰国の最終判断は、派遣先と首都大学東京の合意に基づいて行われます。個人的な事情で留学中に帰国を余儀なくされるような状況に陥った場合は、派遣先・首都大学東京の双方に、必ず連絡してください。

【社会情勢の事情による場合】

外務省海外安全ホームページ「海外安全情報」に応じて、以下のような対応が求められます。この危険情報は法令上の強制力は持ちませんが、公的情報として幅広く海外渡航にかかる判断基準に利用されています。

レベル	海外安全情報	首都大の対応
レベル１	十分注意してください。	原則実施・継続するが、注意を払う。
レベル２	不要不急の渡航はやめてください。	延期もしくは中止を基本方針とする。
レベル３	渡航は止めてください。 （渡航中止勧告）	中止、帰国させる。
レベル４	退避してください。渡航は止めてください。 （避難勧告）	中止、帰国させる。

【派遣先の諸事情による場合】

以下の場合は、原則として留学・研修及び海外インターンシップは中止、延期され、帰国していただきます。

① 派遣先での学業・インターンシップ継続不可（学力不足、自然災害、学校・企業の倒産等）の場合

② 派遣先国（地域）の自然環境の悪化、生活継続が困難化してきている場合

③ 派遣先大学を退学処分となった場合

【個人的事情による場合】

① 病気・けが

・入院治療（緊急の場合は除く）が必要となった場合には、現地主治医、首都大学東京、JCSOS の顧問医らと協議し、帰国の可否を決定します。

② 犯罪

・刑法上ないし民事上の犯罪の加害者または被疑者となったときは、滞在国の法律によって処分されるので、それに基づき帰国の判断をします。

・薬物等の依存症にかかった時は、滞在国の法律および本人の状態に基づき判断します。

コラム ◈メンタルヘルスと異文化適応

異文化の地で暮らすようになると、見るもの聞くものが珍しくて楽しいという経験もしますが、相手から思うような反応が得られなかったり、自分の行為が意図していない形で受け取られたりすることもあります。

いわゆる「カルチャーショック」とは、知識と感情と行動の 3 つのレベルに不一致が生じることで発生すると言われます。

たとえば、挨拶をするときに人前でも気軽に抱き合ったり頬を摺り寄せたりすることが、現地では一般的なことだと知っていても（知識○）、恥ずかしくて（感情×）、そうすることが出来ない（行動×）ことがありますし、そうすることが出来ても（行動○）、いやな気持ちを我慢して行なっている（感情×）ということもあります。初めから知識をもっている人はいませんので、カルチャーショックは誰にでも訪れるものです。

この経験はときにたいへん辛いものではありますが、ない方がよいのではなく、それを通して異文化を学び、異文化で生き抜く力を養う機会になっているのです。現地の文化や人々の行動に対して否定的な感情を抱くのはたいへんストレスの大きいことです。否定的な感情を改善するためには、現地の人々の行動や考え方に対して自分がどのように「捉え、考え、評価解釈をしているのか」を書き出してみるとよいでしょう。それが否定的であれば、それに対して別の見方、肯定的な捉え方を考えてみることが大切です。

けれども、こうした経験に圧倒されて、日常の生活や学習が妨げられていると感じるならば、躊躇せずに留学先大学のカウンセリング・センターを訪れましょう。カルチャーショックは、知識が得られることで容易に解決することもありますし、留学カウンセラーとの対話を通して異文化での生活を客観的な目で見つめなおすことができるでしょう。そのことが、あなたの異文化適応力を高めることにつながります。

5. 留学中に注意すべきこと

【ルールやマナーに関すること】

■ 交通ルール

海外では交通法規や習慣が日本とはかなり違います。右側・左側通行、信号の見方、右折・左折の仕方なども異なるため、事故や交通違反を引き起こしやすくなります。また、違反や事故を起こしたときの罰則も違います。本学では派遣中の車やバイク等の運転は禁止していますが、歩行者として事故に巻き込まれないよう、事前に現地の交通事情等を調べておくことが重要です。

交通事故に遭遇した場合には、素人の直談判は後々の事故処理に際し、トラブルの原因となりやすいので、直ちに J-TAS 海外危機管理サポートデスク、警察、救急、保険会社等に連絡をとり、当事者同士の議論は控えることが大切です。在外公館に弁護人や通訳人等の情報提供を依頼したり、負傷したりした場合には、医療機関に関する情報提供をお願いすることもできます。

■ 飲酒・喫煙

海外においては、無責任な飲酒や過度の飲酒が、事故や被害に遭うリスクを高めることになります。不適切な飲酒により、飲酒運転、転落・滑落事故、暴力事件、窃盗強盗などの被害者または加害者になる危険性が高まります。特に注意しなければいけないのは、飲酒が法的に規制されている国があるということです。イスラム教国の一部では飲酒が全面的に禁止されているところもあり、飲酒規制のある国では、法を犯すと厳罰が与えられることがあります。外出中に見知らぬ人から声をかけられ、酒などの飲み物を勧められた場合にははっきりと断るべきです。睡眠薬強盗とよばれる犯罪などの可能性があるからです。また、酩酊や酔っ払いを許容できる範囲も、国や社会によって大きく異なります。自分に適した酒量をわきまえるだけでなく、酩酊状態になるまでの過度の飲酒は控えるようにしてください。

喫煙年齢も国によって法律が異なります。世界的な傾向として、喫煙のできる場所や範囲がかなり限定されるようになり、禁煙区域が拡大傾向にあります。例えばイギリスでは飲食店や職場や公共の建物では全面的に喫煙が禁止になりました。また、先進国では、複数の人が集まっているときには、喫煙の許しを請うのがエチケットになっているところもありますので、注意が必要です。

■ 服装

海外では、どちらかといえば、やや保守的な装いを心がけるのが無難です。華美で派手な服装や行動、特にブランド物での装いは、誘拐やテロや窃盗の対象になりやすいといえます。周囲をよく観察し、できるだけ現地の人達に近い服装をするよう心がけることを勧めます。普段は貴金属や宝石などの装飾品は身に付けないほうが良いでしょう。ただし、式典や祝宴などに参加するときにはドレスコードを忘れないよう心がけたいものです。

【社会規範や犯罪に関すること】

■ 法律・条例

留学・研修先の国や地域では、日本とは異なる法律や条例で統治されており、社会的秩序が保たれています。法律も文化によって規定されるため、日本国内では合法的な言動であっても、海外では非合法となることがあります。そのため、法律や条例についての基本的な知識があるかどうかは実は重要なことなのです。

例えば、イギリスでは 18 歳になると飲酒ができますが、アメリカでは 21 歳にならないと許されないなどが顕著な例です。事故や事件を引き起こしたり、巻き込まれたりした場合は、特に現地の法律が重要なキーになります。

もし現地の法律や条例を犯すことになってしまっても、日本大使館・領事館でできることはかなり限定されることもあります。しかし、仮に現地の警察に逮捕・連行されるようなことになった場合には、速やかに日本大使館・領事館に連絡をとり、弁護士の紹介などの法的な対等や適切な助言を得ることです。

また、**海外留学・研修先の大学の規則や懲罰規程なども、日本とは異なります**。自分が籍をおくことになる大学、研究所、語学教育機関等の規程に目を通しておくことも必要です。この理由の 1 つは、派遣先大学等においては、様々な情報を取り扱う機会があるためです。研究上の倫理を順守することはもとより、情報の不正な取り扱いや漏洩が生じることとなれば、個人のみならず本学への賠償責任に発展するリスクもあり、無視できないからです。このことから、派遣学生や研究者は必ず派遣先の指示に従い、加害者になることが無いよう慎重に行動するようにしてください。

■ 麻薬・覚醒剤

世界各国で麻薬・覚せい剤等に関する取締りや罰則が厳しさを増しており、麻薬関連の犯罪では日本とは比較にならないほど重い刑罰が科されます。国によっては極刑に処せられることもありますので、絶対に手を出してはいけません。いかなる種類の麻薬でも、所持、譲渡、売買、製造、輸出入などすべて厳禁です。また、自らは意識しなくても、土産を手渡されたり、小荷物を託されたりする形で、不用意に麻薬を所持させられてしまうこともあります。中身のわからないものには最大の注意を払い、空港などで人から荷物を預からないよう、くれぐれも注意してください。

■ 銃

北米諸国では一般市民が銃を所持している比率が非常に高く、特にアメリカでは銃関連の犯罪が多発しています。アメリカの大学の多くは、Firearms Policy（銃規制に関する政策）を設けていますが、キャンパス内に銃を持ち込むことが可能な大学（許可制や登録制による）も少なくありませんので、日本とは危機意識の持ち方を 180 度転換しなければなりません。米国の大学のホームページには Police Department や Security Office 等の部署が独自のページを設けていて、キャンパスおよびその周辺の治安や犯罪関連の情報収集ができるようになっています。必ず確認しておきましょう。また 24 時間の警備体制が整っている大学が多いので、とくに夜間の移動等には Campus Escort や Safe Walk 等のサービスを活用しましょう。

■ 性暴力

欧米諸国の大学のキャンパス/キャンパス周辺では性暴力事件が予想以上に多く、これらは、統計調査等でも示されています。特にパーティーやデート等での飲酒の後に強姦等の性暴力事件が発生しやすいといわれています。望まないときは NO というきっぱりとした意思表示をすることが被害にあわない第一の対策です。アメリカやカナダの大学では、University Police や Security Officer などが 24 時間体制で警備を行っており、またキャンパス内に Emergency Phone などの緊急電話が設置されていて、いざというときに助けを求めることができます。

■ 強盗・窃盗等

被害にあったときには、即座に警察に届けます。後日、海外旅行傷害保険の保険金請求にも必要となるため、現地の警察による「Damage Report／Police Report（被害届／事故調書）」等を必ずとっておきましょう。パスポートの再発行の際にも Police Report が必要となります。

■ 写真・撮影等

海外には、国家防衛あるいは治安対策等を理由として、静止画や動画などの記録や撮影を禁止している国や地域があります。特に軍事施設、政府関連施設、空港施設、港湾施設、国境および周辺地域などがこれにあたります。公共施設や宗教施設、博物館美術館等では撮影が許可制になっていることが多いので、注意が必要です。また、軍人だけでなく、一般住民を被写体とすることが許されない文化圏もありますので、下調べをしておくことが必要です。

■ 逮捕・誤認逮捕

現地に滞在中、警察に連行・逮捕されてしまった場合は、弁護人や通訳人の要請を最優先します。同時に、大使館・領事館への連絡も要請し、領事等との面会や家族等との連絡支援を受けるのがよいでしょう。もし、差別的・非人道的な扱いを受けた時は、関係当局に改善の要求をします。

【社会危機に関すること】

■暴動・テロリズム・戦争・内乱等

外務省の海外安全ウェブサイト等で確実に危険情報を収集します。前述のとおり、在留届を提出あるいは「たびレジ」に登録している滞在者に対しては、在外公館が状況に応じ情報提供や注意喚起等の対応をしているので、その案内に従って行動してください。管轄の在外公館（大使館・領事館等）に直接連絡をとるか、J-TAS 海外危機管理サポートデスクまたは本学の国際課に速やかにコンタクトをとり、どのような行動をとるべきかの判断を仰ぐべきです。事態の重大性により、派遣プログラムの中止、延期、帰国などの措置がとられることがあります。

メールや通信手段が機能しない場合、とにかく身の安全を確保することを最優先します。この時の情報入手方法は、短波放送が有効です。短波放送であれば、外務省からの情報に基づきＮＨＫの国際放送が数次にわたり情報を提供しています。また、BBC などからの情報も有効です。
メール遮断や外出禁止令が発出される場合には、現地の日本大使館よりＦＭ放送にて、在留邦人に対し情報提供が行われることもありますので、注意しておきましょう。

なお、行動上の注意は、以下の３つです。

① 騒動の群衆等に絶対に近寄らず、身の安全を確保します。

② 万が一、街中や空港、キャンパス内などで銃声音や爆発音に接した場合、瞬間的には身を低くして付近の遮蔽物に隠れ、迅速にその場を離れます。絶対に発生現場に近づかないでください。

③ ホテル宿泊中に爆発音等に接した場合にはテロ発生の可能性が高く、第二波が発生する可能性もあるので、直ちに、姿勢を低くして、窓から離れ、余裕を見て照明を落とし、むやみに部屋から飛び出さないでください。

事態の深刻度によっては、外務省による帰国命令や帰国勧告が発令され、チャーター便での緊急帰国という事態にもなりえます。

■ 渡航・交通機関

空港、鉄道、駅、地下鉄、バスターミナルなどは、テロや暴動等が発生しやすい場所です。行動には十分な注意が必要です。安全な避難場所や避難経路などについての情報を収集するなどの事前のチェックが有効です。また、航空機事故、ハイジャック、列車事故、バス事故、自動車事故等に遭遇する可能性があることも否定できません。交通機関の利用には細心の注意を払ってください。なお、空港に夜間に到着した場合、必ず近くのホテルに宿泊し、翌日昼間に移動するようにしてください。

■ 戒厳令・非常事態宣言

政治的あるいは社会的な状況が急速に悪化し、大規模なテロリズムやクーデター等が勃発したり、国中が深刻な社会不安に見舞われたりしたときに、当事国に戒厳令・非常事態宣言等が発令されることがあります。このようなときには、まず自分自身の安全の確保（避難場所等）を最優先します。即座に管轄の在外公館（日本大使館・領事館等）に連絡をとり、身の処し方を問い合わせます。外務省による帰国命令や帰国勧告が発令され、チャーター便での緊急帰国という事態にもなりえます。このような場合、J-TAS 海外危機管理サポートデスクか国際課に速やかにコンタクトをとり、どのような行動をとるべきかの判断を仰ぐべきです。緊急事態の発生時には、在外公館への在留届及び「たびレジ」への登録の有無が安全確保の分かれ目にもなります。

【異文化や慣習に関すること】

■ 差別・偏見

留学・研修先の国や地域で、差別や偏見に遭遇することがあります。同時に、自分の中にある差別や偏見の意識に気付くことも大切になります。世界は実に多様な価値観や考え方あるいは様々な文化的な背景を持った人々で構成されています。他者の人権を尊重して行動をすることが求められます。派遣先の国の人々が、日本人をどのようなイメージで捉えているのかを知っておくことも、大いに助けになります。

■ 宗教・民族

滞在先の国の、記念日や祝祭日などについても下調べをしておくことを勧めます。その多くが宗教や歴史的事件等に関するルーツをもっており、その期間の前後に過激集団間の紛争や宗教的な対立が起こりやすいからです。特に、日本人は異国の宗教などには無関心・無頓着になりがちですが、それが誤解や齟齬を生むこともありえます。偏見や差別などの感情も、多くは宗教や民族に根ざして

おり、無知や無理解がトラブルの引き金になります。他の人の宗教や民族に対する尊厳の念を忘れないようにしたいものです。また、安息日などについても下調べをしておくことを勧めます。

■ マイノリティ

日本ではほとんど体験することはありませんが、海外に滞在し始めた途端に、自分が現地ではマイノリティ（社会的少数者・社会的弱者）であることに気づかされます。日本人やアジア系の居住者が少ない国や地域では、時には周囲から好奇の目で見られたり、物珍しい存在として扱われたりすることがあります。そのために人間関係がうまく構築できなかったり、自分の存在が無視されたりして多くの誤解が生まれ、不愉快な気持ちにさせられることがあります。しかし多くのケースでは悪意があるものではないといえましょう。

多民族国家では、マイノリティの集団の尊厳や地位の平等化が強く意識される特別な対応が見られることもあります。

■ 政治問題など

政治問題や社会制度等についての議論や意見交換をすることは学びの場や機会を豊かにする上で欠かせませんが、過度の議論や過激な応酬に発展しそうな場合には冷静な対応が必要です。それらが高じてデモや暴動が発生してしまうこともありえるからです。デモや情宣活動等の過激な政治行動にも不用意に参加したり、近づいたりしないようにしてください。東アジアをはじめとするアジアの多くの地域では、歴史認識の問題や領土問題などの微妙な問題もあり、特にプライベートではあまりに刺激的な言動は慎むのが良いでしょう。

【自然・環境危機に関すること】

■ 自然災害など

自然災害には、地震、津波、暴風雨、ハリケーン、トルネード、洪水、猛暑、豪雪、異常気象、噴火等があります。自然災害は予想もしないときに突然に発生することがあります。地震やトルネードや洪水などは一瞬の判断を誤ると、確実に生命にかかわります。派遣先の国や地域にどのような種類の自然災害が起きやすいか、入念に調べておき、事前の心構えを忘れないようにしましょう。他にも、地域によっては飢饉や渇水などが発生したり、オゾンホールの破壊などの状況が見られることもあります。

また、途上国では、水質汚染が発生するなど、飲料水の確保が難しいこともあります。緊急事態の発生時には、まず自分自身の安全の確保を最優先し、即座に緊急連絡先（滞在国の救急、警察、消防）に連絡を取り指示を仰いでください。

◈メディア対応 について

本学が派遣する海外留学・研修及び海外インターンシップにより海外滞在中の本学所属の学生が海外において事件・事故等に遭遇し、メディアからの取材を受ける場合は、基本的には大学が対応窓口となります。また、取材については、個人情報の取り扱いや情報提供の内容を詳細に確認したうえで、本学が慎重かつ適切に対応します。

6. おわりに

本学が派遣する海外留学・研修及び海外インターンシップに参加するみなさんについては、海外留学危機管理マニュアルに基づいて、事故や事件に巻き込まれた場合の安全確保や救済に最大限の尽力をいたします。そのためにも、渡航中は、本学との速やかな連絡・報告が可能な状態に保っておくことが必要です。一方、海外での事故や事件やトラブルの発生においては、派遣プログラムの主催者（大学や交流団体や留学業者等）ではコントロールできない種類のものも多いということを認識し、自己責任のもと、首都大学東京の学生としての自覚をもって行動していただくことをお願いします。

皆さんが、安全で実り多い研修を終え、無事に帰国されることを心から願っています。

7. 携行品および連絡先等チェックリスト

【携行品チェックリスト】

□ 有効な旅券（パスポート）※有効期限を必ず確認しましょう。
□ パスポートの写しおよびパスポート写真　※紛失時等の申請用
□ 査証（ビザ）
□ J-TAS 会員カード
□ 予防接種（必要に応じて）
　※検疫・税関情報を確認。必要に応じて英文の予防接種証明書
□ 航空券　※出発便・到着便の確認
□ 渡航計画・日程表（大学への提出用 1、保管用 1）
□ 現金、外貨、クレジットカード等
□ 海外旅行保険証
□ 滞在先国・地域・機関等の地図
□ 留学・在籍関連の重要書類・証明書
□ 大学の在学証明書
□ 英文健康診断書・処方箋等（持病等のある場合）
□ 国際学生証
□ 常備薬、救急セット、生理用品等
□ 眼鏡、コンタクトレンズ関連
□ PC、携帯電話等
□ 変圧器、変換プラグ等
□「首都大生のための海外留学安全ハンドブック」（本冊子）

【連絡先等チェックリスト】

渡航先

□ 緊急連絡先（現地の警察・救急・消防の電話番号等）
□ 派遣先機関の連絡先（協定校等の受け入れ担当部署・派遣先機関の連絡先、保健管理部門、カウンセリング部門、セキュリティー部門等）
□ 滞在先（ホテル、寮、アパートメント、ホームステイ先等）
□ 在外公館（日本大使館・領事館の住所、電話番号、メールアドレス、URL 等）
　※３ヶ月以上滞在の場合は在留届の提出が必要
□ J-TAS 海外危機管理サポートデスク　：　**(+81)3-3572-8601** または LINE 無料通話
　J-TAS 海外健康電話相談サービス　：**(+81)3-3572-8687** または　フリーダイヤル
　（LINE 無料通話とフリーダイヤルの掛け方は、会員カードに記載）

日本国内

□ 本学の連絡先（緊急連絡先として国際センターおよび国際課等）
□ 旅行社、航空会社、銀行、クレジットカード会社、保険会社等の連絡先
□ 保護者、家族等の連絡先

8. 海外渡航時安全確認のためのリンク集

【外務省等国内機関によるサイト】

○ 外務省　http://www.mofa.go.jp/mofaj/
○ 外務省海外安全ホームページ　https://www.anzen.mofa.go.jp/
○ 海外邦人安全協会　http://www.josa.or.jp/
○ 一般社団法人日本在外企業協会　http://www.joea.or.jp/

【渡航先によるサイト】

○ 連邦危機管理庁（米国） http://www.fema.gov/
○ 情報局保安部（英国） http://www.mi5.gov.uk/
○ 米国・国務省 Travel State　http://travel.state.gov/
○ 英国・外務省 FCO Travel Advice
http://www.fco.gov.uk/en/travel-and-living-abroad/travel-advice-by-country/
○ 豪州・外務省 Travel Advisories　http://www.smartraveller.gov.au/

【医療関連情報サイト】

○ 厚生労働省　http://www.mhlw.go.jp/
○ 国立感染症研究所・感染症疫学情報センター
http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html
○ 厚生労働省検疫所 FORTH　http://www.forth.go.jp/
○ 外務省在外公館医務官情報　http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html
○ 世界保健機構（国連） http://www.who.int/en/
○ 疾病対策センター（米国）　http://www.cdc.gov/
○ 海外留学生安全対策協議会 JCSOS　http://www.jcsos.org/

【薬物犯罪情報サイト】

○ 外務省　海外安全ホームページ　海外における薬物犯罪　あなたの海外旅行は・・・
もしかして犯罪に加担していませんか
http://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_yakubutsu.html
○ 厚生労働省　薬物乱用防止読本「薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」」
http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/dame_kenkou.html
○ 厚生労働省「薬物の乱用はあなたの周りの社会をダメにします」
http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/dl/pamphlet_01a.pdf
○ 厚生労働省　薬物乱用防止に関する情報
http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html
yakubuturanyou/index.html