

生命・身体・
財産を守れ!



FOREIGN TRAVEL GUIDES

海外渡航前に読む本



信州大学グローバル化推進センター(GEC)

編集: 信州大学 国際部 国際企画課



●はじめに

海外に行く前は不安に感じることもあると思います。しかし、事前に準備を整えておくことで不安も軽減できます。このハンドブックは皆さんの海外での生活を有意義なものにし、安全に過ごすための対策をまとめたものです。

出発前に必ず確認し、渡航準備に役立ててください。

も	海外で安全に過ごすために.....	3
	渡航の流れ.....	4-5
く	渡航前の準備	
	渡航先の状況把握.....	6
	健康管理・予防接種.....	7
	海外旅行保険.....	8
	困ったときにプロに相談サポートデスク.....	9
	もしものときのための連絡ツール.....	10
	もしものときのための連絡方法.....	11
	お金の管理.....	12
	届け出.....	13
じ	滞在中の過ごし方・注意すること	
	宗教・法律・慣習.....	14
	健康管理・衛生.....	15
	こんなトラブルに要注意！.....	16
	災害や事件に巻き込まれたら.....	17
	海外でのびっくり＆トラブル事例集.....	18
	渡航前後のチェックリスト.....	19



Work hard and play hard!

海外での生活を楽しまう！いろいろな文化にふれよう！
よく学び、よく遊ぼう！

PRECAUTION

～海外で安全に過ごすために～

1 自分の身は自分で守る!

海外においては自分の身は自分で守るのが基本です。「自分だけは大丈夫」、「誰かがやってくれる」という意識は捨て、安全に過ごすための「知識」と「意識」をしっかり持って、自己管理に努めましょう。現地の情報をできるだけ多く収集し、渡航中は安全を最優先して行動しましょう。

2 危機管理意識を持ち続けよう!

渡航当初は、警戒心を持っていても、時間の経過や慣れなどによりその意識は薄れがちです。特に「渡航直後」、「渡航3カ月後」、「帰国直前」が被害の多い時期といわれています。危機管理意識は継続して持つように心がけましょう。

3 海外安全対策行動の3原則を意識して過ごそう!

①「目立たない」

服装、装飾品、携行品、行動に気を付けましょう。その土地になじまない衣服、派手な服装、高価な装飾品は避け、慎んだ行動をとることが危険回避に繋がります。

②「行動を予知されない」

行動をパターン化すると狙われやすくなるといわれています。通学の時間やルートの固定化は避けましょう。また、長期の留守・旅行などにも注意が必要です。

③「用心を怠らない」

現地では情報収集は怠らず、周囲の環境の変化に注意を払いながら過ごしましょう。また、ガイドブックを何冊か読み、危険地域や危ない時間帯の情報を収集し、近づかないようにしましょう。

●渡航の流れ

What's the next step?

候補地選定

滞在地の治安・情勢を調べよう。

行きたい場所！
見たいもの！
食べたいもの！
体験したいこと！

インターネットや
ガイドブック、駐日外国公館、
各国政府観光局、
旅行会社から情報収集

ビザは必要？
パスポートの
残存期間は大丈夫？

安全第一！

現地情勢によっては
旅行先や日程の変更を！

航空券の購入
便の変更はできる？

海外安全 HP で
治安情勢や感染症情報を
チェック

滞在に必要な
ワクチンは？

飲んでいる薬の
英文処方箋も準備しよう

渡航の準備

どこを観光する？
何を食べる？名産は？
何をっていく？
国内の移動方法は？
おおよその費用は？

家族や友人に
行動の旅程や現地の
連絡先を伝えよう！



出発



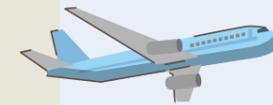
現地語のあいさつ
を覚えよう

- 渡航便の欠航・遅延したときの対応手順を確認！
- 入国審査で聞かれることへの回答は？
- お金は分散して持とう！
- 現地の気温は？飛行機の中は寒いかな？
- 荷物の重量・個数は大丈夫？
- 持ち込めないものをチェック！

忘れずに
「海外渡航届」提出と
「たびレジ」登録！

意識を海外モードに！

- 家族に滞在予定や連絡先を伝えよう
- 海外旅行保険の加入は必ず！
- 海外渡航届の提出・たびレジ登録を忘れずに！



気をひきしめて
出発！

● 到着したら・・・
家族に到着報告！

海外滞在中 → 帰国

楽しもう！でも、 「ここは日本じゃない」



スリ・置き引き
ひったくりには
要注意



正規のタクシーを
使おう



体調に
気を付けて！

危険を回避しよう



情報収集と準備を万全に！

●渡航前の準備

渡航先の状況把握

まずは渡航先の状況を確認しましょう。

外務省の海外安全 HP や渡航先の在外公館 HP などから情報を収集し、渡航先にどのような危険があるのかを把握しておくことが大切です。

在外公館の HP では、安全に関する情報だけでなく入国条件やビザなどの情報を得ることができます。あわせてご参照ください。



出典：外務省 海外安全 HP

外務省海外安全 HP で確認できること

危険情報

渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域に発出される情報で、その国の治安情勢や政治社会情勢などを総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安をお知らせするものです。

感染症危険情報

新型コロナウイルスなど、危険度の高い感染症に関し、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域について発出される海外安全情報です。

スポット情報

特定の国や地域において日本人の安全に関わる重要な事案が生じた際、あるいは生じる可能性がある場合に速報的に出される情報です。

広域情報

複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意を必要とする事態が生じた際に注意を呼びかけるものです。国際テロ組織の動向に関する情報などは、特定の国や地域に限定できないことが多いことから、「広域情報」で注意を呼びかけます。

安全対策基礎データ

各国への渡航・滞在に当たって、その国の防犯やトラブル回避の観点から知っておきたい基礎的な情報を取りまとめたものです。

ガイドブックや政府観光局の HP でその国の基本情報もチェック！

危険情報が出ていなくても安全対策基礎データをチェックしよう！



渡航の手続き

旅券（パスポート）の取得

渡航先が確定したら、まだパスポートを取得していない場合は、早急に申請手続きを行いましょう。申請は各地方自治体の旅券窓口またはオンラインで行うことができ、発行までにおよそ2週間かかります。すでにパスポートを持っている場合は、多くの国・地域で一定期間以上の残存有効期間が求められるため、有効期限が十分に残っているかを必ず確認してください。

査証（ビザ）

ビザは、外国人の入国に必要な入国許可証のことで、渡航する国が発行するものです。そのため、ビザの要否、手続き方法、必要書類、発給までに要する時間、申請手数料などは各国によって定められています。必ず確認をして、渡航に必要な場合は余裕をもって準備・申請をしてください。ビザが不要でも、渡航認証（ESTA など）が必要な場合もあります。

●渡航前の準備

健康管理・予防接種

予防接種

日本では流行していない感染症が海外には多数あります。予防接種をしていないと、入国や研修先での受入れが許可されない場合もあります。また接種が必須でない場合でも、国によって推奨される予防接種があります。渡航が決まったら、これまでに受けた予防接種を確認し、必要に応じて追加の接種を受けましょう。複数の予防接種を受ける場合は、一定の間隔を空けて何回か行う必要がありますので、できるだけ早く医療機関に相談することをお勧めします。

常備薬

海外では気象条件、時差、食習慣の違いや精神的ストレスにより体調を崩すことがあります。日本と同じ市販薬が手に入るとは限らないため、普段使う薬（鎮痛剤、胃腸薬、抗アレルギー薬、酔い止めなど）を持参すると安心です。国によっては薬の成分により持ち込めないものもあるので事前に確認しておきましょう。

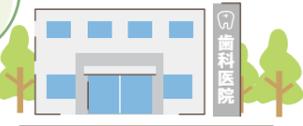
厚生労働省検疫所（FORTH）HP

海外の感染症の流行状況や予防方法、渡航に必要なワクチンの情報などが確認できます。



出典：FORTH | 厚生労働省検疫所

長期間の留学に行く場合は渡航前の健康診断と歯科治療を忘れずに！



厚生労働省 HP

海外渡航先への医薬品の持ち込みや持ち出しの手続きについての詳しい内容が確認できます。



出典：厚生労働省

参考

海外での医療事情

○ 風邪、胃腸炎などで受診をした場合の医療費（目安）※私立病院の場合

アメリカ	約 32,000 円～44,000 円
ドイツ	約 49,000 円～74,000 円
ベトナム	約 20,000 円～55,000 円
マレーシア	約 7,200 円
韓国	約 55,000 円～87,000 円
オーストラリア	約 38,000 円

参考：世界の医療安全（東京海上日動保険株式会社）

海外での医療費は高額になる場合があります。万一に備えて、海外旅行保険に加入しましょう。詳しくは P8 へ

海外旅行保険



● 渡航前の準備

海外旅行保険

渡航先で思わぬトラブルに巻き込まれたり、病気やけがで医療機関を利用したりすることにより多額の費用が発生する可能性があります。医療施設や医療水準が十分でない国では、国外への緊急移送が必要な場合もあります。渡航前に必ず海外旅行保険に加入しましょう。

クレジットカード付帯の海外旅行保険は補償や金額が十分でなかったり、制限が設けられていたりする場合があるため、注意が必要です。万が一に備え、補償項

目や補償額をしっかりと確認して加入してください。留学先の大学によっては加入する保険を指定される場合があります。

大学のプログラムに参加する学生は原則として学研災付帯海外留学保険（付帯海学）に加入することとしています。詳細・申込についてはグローバル化推進センターまたは所属学部にご確認ください。

保険選びのポイント

補償金額

「治療・救援費用」：無制限、「賠償責任」：1億円の補償があると安心です。

オプション（特約）

既往症（持病）や歯科治療、旅行変更費用担保など、必要に応じてオプションの付加を検討しましょう。留学先によっては歯科治療など、特定のオプションの付加を求める場合があります。

付帯サービス

保険に加入すると使えるサービスも確認しましょう。渡航中の健康相談や受診時の通訳サービス、キャッシュレスでの受診など、内容は保険会社によりさまざまです。

海外旅行保険の補償内容

治療・救援費用保険金

・渡航先でのケガや病気が原因で治療が必要になった場合の治療費、一定期間の入院が必要になり日本から家族に駆けつけてもらうことになった場合の渡航費などの補償です。

賠償責任保険金 / 留学生賠償責任保険金

・渡航中に他人にけがをさせた、他人の物を壊してしまった、ホテルを水浸しにしてしまったなど、賠償責任を負った場合の補償です。

携行品損害保険金

・渡航先で盗難にあい盗まれたものが出てこなかった、携行品（カメラなど）を落として壊してしまったなど、携行品に対する補償です。

航空遅延保険金

・航空機の出発が遅れ、ホテル代や食事代などを負担したなど、航空機遅延に伴う出費に対する補償です。

海外旅行保険はクレジットカードで十分！？

クレジットカード付帯の海外旅行保険はそのままでは補償項目や金額に不安が残るものが多いですが、付帯のものに加えて安価に補償内容を上乗せできるものもあります。十分な補償項目・金額になっているか確認した上で、効果的に活用しましょう。

そのトラブル、保険でカバーされるかも！？

治療だけでなく、持ち物の盗難や破損、他人の物を壊してしまった、他人にけがをさせたなどのトラブルも保険の補償対象となる可能性があります。現地で取得しなければならない書類がある場合もありますので、まずは保険会社のヘルプデスクに連絡し、その指示に従ってください。

海外旅行保険の事故事例

- 現地で食べた物で食あたりになり医療機関を受診。数日間入院した。
- 航空会社に預けた荷物が全く違う目的地に行ってしまった。届くまでの期間に必要な身の回り品を購入した。
- カウンターでの手続き中に足元に置いておいた手荷物が盗まれた。
- カメラを落として壊してしまった。
- 天候不良により搭乗する予定の航空便が遅れてしまい、追加の宿泊代や食事代が発生した。

● 渡航前の準備

困ったときにプロに相談 サポートデスク

海外旅行保険は事案発生後の対応となりますが、サポートデスクは不安なときにいつでも相談ができます。海外旅行保険のオプションサービスとして提供している会社もあるので、初めての海外渡航の際や渡航が不安なときは加入を検討してください。

海外での事件・事故・災害などのトラブルに備え、大

学主催のプログラムに参加する場合には大学が導入している日本アイラック社が提供する海外危機管理サービス（アイラック安心サポートデスク）の加入が必須となります。24時間365日の相談窓口のほか、有事の際には情報提供及び安否確認を行います。詳細は大学の担当者にご確認ください。

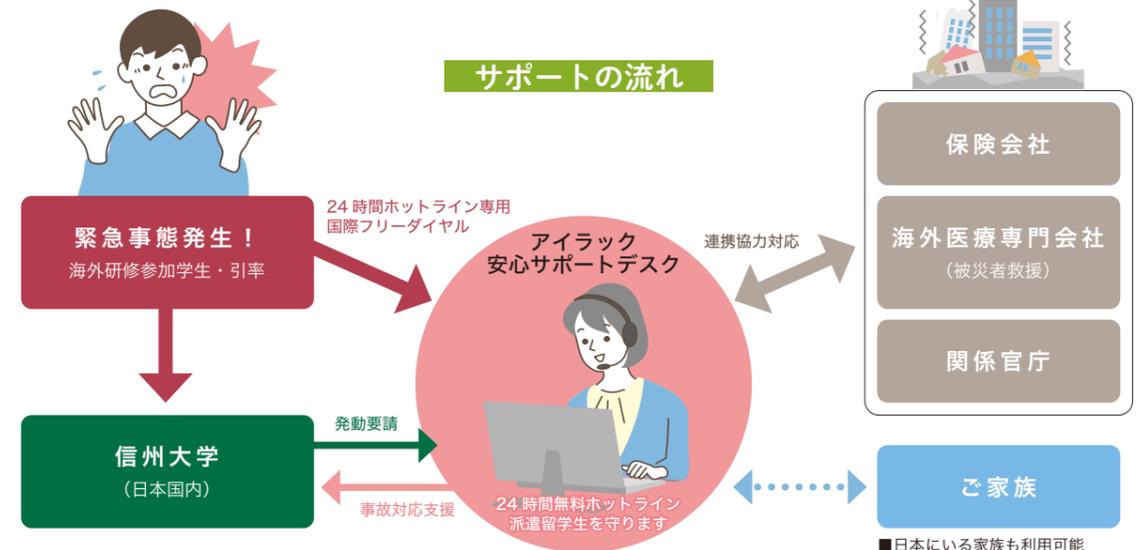
海外旅行保険と危機管理サービスの違いについて

海外旅行保険

渡航先での病気やケガの治療費、他人にケガをさせた、物を壊してしまったときの賠償責任、携行品の破損・盗難などを補償する保険です。

危機管理サービス（安心サポートデスク）

渡航先での困りごとやトラブルが発生した際に24時間365日、日本語・英語により相談が可能なサービスです。緊急時には日本にいる家族も利用することができます。



留学中に緊急事態や深刻なトラブルに巻き込まれた場合、学生の皆さんを守るため、大学と連携して緊急支援サービスを提供します。日本にいる家族の方も利用できます。

相談できる内容例

パスポートを紛失した	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	支払い方法や、事後の保険請求に必要な書類などを案内します。
重大事故が発生した	必要に応じて医師派遣・緊急移送・帰国搬送などを手配します。

●渡航前の準備

もしものときのための連絡ツール

滞在中、調べ物や、友人や家族とのコミュニケーションに欠かせない通信機器は、いざというときの連絡手段としても役立ちます。関係各所に連絡できるツールを必ず複数確保して渡航しましょう。

海外専用 SIM

渡航先国で使用できる SIM カードをスマートフォンやタブレットなどの端末に入れることで、電話やデータ通信、SMS 機能が使用できます。SIM カードは携帯電話ショップ、空港、スーパーマーケットなどで購入することができます。また、渡航前にオンラインで購入することもできます。

SIM カードを差し替えて使用するには SIM フリーまたは SIM ロックが解除されたスマートフォンが必要です。最近は SIM カードの交換が不要な eSIM も一般的になりつつあります。



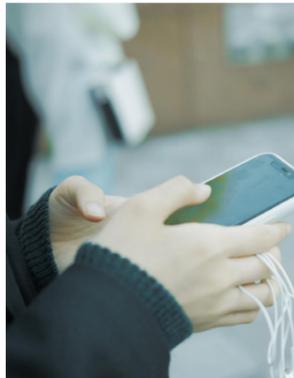
有効期限
通信量・通信速度を
確認しよう！

現地のネット環境

海外では空港や駅、ホテル、カフェ・ファストフード店などの飲食店など、無料で Wi-Fi を利用できる場所が多くあります。手軽ではありますが、情報が読み取られる可能性があるなど、リスクがあることも心得ておきましょう。

国際ローミング

日本で契約している携帯電話、スマートフォンをそのまま海外で使用します。日本で契約しているキャリアを介して渡航先の回線を使い、通信を行う「国際ローミング」は高額になるため、事前に料金を確認しましょう。キャリアによっては海外定額プランがあります。



モバイル Wi-Fi ルーター

スマートフォンやタブレット、パソコンをインターネットに接続させるための機器です。利用方法が簡単で事前設定などは必要ありません。プランや料金はさまざまなので、自分に合ったプランを選びましょう。

おすすめの方法

短期滞在

① モバイル Wi-Fi ルーター + 国際ローミング

② 海外専用 SIM (プリペイド型)

中期・長期滞在

海外専用 SIM (プリペイド型または契約型)



●渡航前の準備

もしものときのための連絡方法

連絡方法の確認

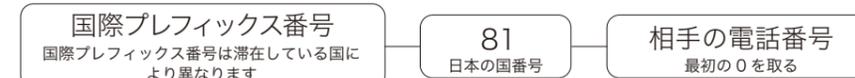
スマートフォンの通話アプリを利用して連絡を取ることが多くなりましたが、電話連絡が必要な場合に備えて、国際電話のかけ方を確認しておきましょう。

携帯電話で日本へ電話をする



※相手の固定電話に掛ける場合は市外局番 (0 とる) を含めた番号に掛ける

固定電話で日本へ電話をする



緊急連絡先の確認

渡航中にトラブルに巻き込まれた場合、関係者への迅速な連絡・報告が必要になります。インターネットが使えない、スマートフォンがないなどの状況でも、必要なときに必要な機関や人に連絡が取れるよう、古典的ですが自身の情報、そして必要な連絡先を記入・印刷し現地に持参しましょう。

緊急連絡先カードはグローバル化推進センター HP にテンプレートを掲載しています。ダウンロードをし、各項目を記入のうえ、携行してください。

控えておく連絡先

- ① 日本の家族
- ② 大学の担当者・教員
- ③ 現地の担当者や友人
- ④ 滞在先 (寮・ホテルなど)
- ⑤ 現地の日本大使館・領事館
- ⑥ 現地の警察・救急・消防
- ⑦ 海外旅行保険会社
- ⑧ クレジットカード会社
- ⑨ 手配した旅行会社

※アイラック安心サポートデスクに加入している場合は、その連絡先も印刷してお持ちください。

電話番号・メールアドレスなど複数の連絡先を確認しておこう

海外でもメールは使用可能！？

海外でも「Gmail」や「Yahoo! メール」などの「フリーメール」を利用し、連絡を取ることが可能です。(※ドコモ、au、ソフトバンクなどのキャリアメールは、海外では使えない場合があります。) 国によっては特定のメールサーバーへのアクセス制限があり、使用できない場合もあるため注意が必要です。

アプリを活用しよう！

道案内 (マップ) アプリ、配車アプリ、翻訳アプリ、現地通貨アプリなどを活用することで渡航がより安全に、楽しく、便利になります。必要なアプリは渡航前にダウンロードしていきましょう。メッセージングアプリは国によって主流となるものが異なります (WhatsApp、WeChat など)。

●渡航前の準備 お金の管理

海外でのお金の管理方法はさまざまです。渡航の期間や国に合わせて、お金の持ち出し方法を考えましょう。

短期

現金 + クレジットカード・デビットカード

中期

半年～1年程度

① 少額の現金 + クレジットカード・デビットカード

② 少額の現金 + クレジットカード・デビットカード + 現地で銀行口座を開設

現金

交通費、少額のチップを渡すときやカード決済機能がないときに現金が役立ちます。持ち歩くときは少額にしましょう。



メリット

●いつでもどこでも使える



デメリット

●盗難・紛失時に補償がない
●額面の大きな紙幣は、支払いを断られることがある

クレジットカード・デビットカード

使い方は日本と同じで、日常のさまざまな場面で使用することができます。クレジットカードはホテル、航空券などの予約の際の身分証明書としても使えます。海外キャッシング機能がついているカードであれば、提携ATMから現地通貨が引き出せます。デビットカードは銀行口座の預金から即時決済されます。カードはブランドの異なるものを複数枚持つことをおすすめします。



メリット

●現金を持ち歩かなくてOK
●身分証明書の代わりになる
●盗難や不正請求にも補償がある



デメリット

●使った金額が目に見えないため無駄遣いをしがち
●スキミング犯罪の被害に遭うリスクあり
●所定の手数料がかかる

海外送金

現地へ海外送金する方法は、「日本の銀行から現地の銀行口座に送金する方法」と「海外送金サービス会社を利用する方法」があります。取り扱い時間、手数料は業者によってさまざまです。また、海外送金サービスは使用できない国もありますので、事前によく調べて使うようにしましょう。



メリット

●現地ATM手数料が抑えられる
●一度送金すればレートを気にする必要がない



デメリット

●送金・受取手数料がかかる
●送金には本人確認書類が必要

●渡航前の準備 届け出

大学への届け出

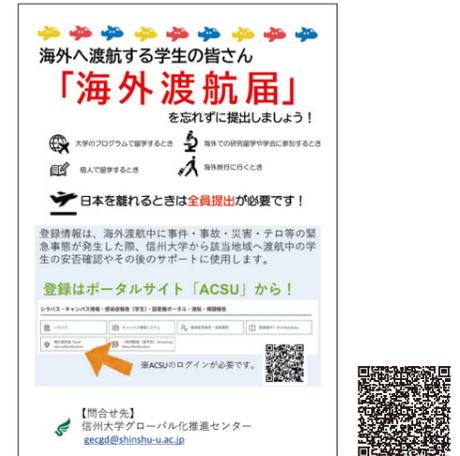
海外渡航届

渡航の目的や期間にかかわらず、海外へ渡航する際には大学への海外渡航届の提出が必要です。これは海外で大きな事件・事故などの緊急事態が発生した際に皆さんの安否を迅速に確認するためのものです。

提出方法

ACSUのメニューから「海外渡航届」を選択し、フォームから提出

※指定された留学プログラムに参加する場合に限り、大学へ「留学願」提出が必要な場合があります。詳細は所属学部にご確認ください。



外務省への届け出

たびレジ

登録すると外務省から渡航先国・地域の最新の安全情報が届きます。現地で大きな事件や事故、災害が起こった場合には、登録された連絡先に一斉通知や安否確認連絡を受け取ることができます。渡航が決まり次第、登録してください。

登録方法

外務省海外安全HPの専用ページより登録

在留届

海外に3か月以上滞在する場合は、旅券法第16条により在留届の提出が義務付けられています。緊急事態発生時には、在留届をもとに、大使館・総領事館が安否確認や支援活動などを行います。届け出内容に変更があった場合は「変更届」を提出してください。また、帰国の際には「帰国・転出届」を提出してください。

提出方法

外務省海外安全HPの専用ページから提出



出典：たびレジ - Ministry of Foreign Affairs of Japan



●滞在中の過ごし方・注意事項

宗教・法律・慣習

滞在国・地域などにより日本と異なる法律や規則などがあります。日本では問題なくても、現地では違反行為となることもあります。事前に必要な情報を調べ、日頃の行動にも十分注意しましょう。

① 風俗・習慣の尊重 ～郷に入っては郷に従え～

文化や価値観、宗教に関する考え方なども国・地域によって大きく異なります。知らずにタブーとされる行為をした場合、相手に不快感を与えたり、侮辱行為ととらえられたりして、トラブルになる可能性もあります。習慣やルールなどを理解し、尊重して、それらに従って行動することが大切です。宗教については常に敬意をもって接しましょう。

② 法律・禁制品や通貨持ち込みなどの制限

国ごとに法律によって持ち込みが規制、禁止されている物が多数あります。所持物品に申告義務があるかどうか、禁止されているものではないか、事前によく確認しましょう。海外では大麻が合法化されている国もあり、身近に大麻がある場合もあります。しかし、当然のことながら、薬物の使用や所持は絶対にしてはいけません。また自分の意志とは関係なく麻薬取引に巻き込まれる可能性があります。知らない人への荷物の転達を持ちかけられた場合は、引き受けしないでください。

③ 写真撮影

多くの国では軍事施設をはじめ、保安上重要な公共施設の撮影を禁止しています。美術館などでは撮影が許可制や有料となっているところもあります。別の物を撮ったつもりでも制限しているものが映り込んでしまうかもしれません。思い出を残したい気持ちもあると思いますが、トラブルに巻き込まれないよう気を付けましょう。

④ 出歩く際の注意点

危険な場所に近づかない

一見、安全と思われる国・地域でも危険な場所や時間帯があります。事前に渡航先の犯罪多発地域をチェックし、そうした場所には近づかないことが大切です。また、デモや集会などに近づくこと、夜間の外出・一人歩きは避けたほうが安心です。



見知らぬ人を信用しない

見知らぬ人から自宅に誘われたり、飲食物をすすめられたりして、詐欺や強盗の被害に遭った例もあります。見知らぬ人から親しげに声をかけられても、安易に信用することは禁物です。



多額の現金は持ち歩かない

外出する際には多額の現金や貴重品はできるだけ持ち歩かないようにしましょう。

交通ルールを守ろう

海外の交通事情は日本とは異なります。十分に注意して事故に遭わないよう行動しましょう。

命が一番大事！

万が一、強盗などに遭った際に、抵抗するのは危険です。生命の安全を第一に考え、犯人の要求に抵抗しない態度を示しましょう。皆さんの命が最優先です。

●滞在中の過ごし方・注意事項

健康管理・衛生

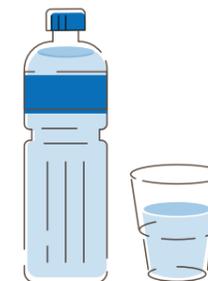
海外では環境や気候、食生活の違いなどのストレスが要因で体調を崩しやすくなります。無理をせず、体調が優れないときは早めに対処しましょう。

① 病気や感染症

暑い地域や衛生状態のよくない地域では、食べ物や水を介した食中毒や感染症にかかるリスクが高まります。また、海外では日本にはない病気がたくさんありますので、渡航先の衛生事情や医療情報を確認しましょう。

海外での感染症予防のポイント

1. 生水・水道水は飲まず、市販のミネラルウォーターを利用する。信頼できる飲食店以外では水も避ける。
2. カットフルーツ、生野菜などの生ものを避け、十分加熱されたものを食べる。
3. 衛生状態のよい店で食事をする。(屋台は要注意！)
4. 蚊・ダニに刺されないように、服装に注意する。必要があれば虫よけ剤を使う。
5. 動物に触れない。特に狂犬病の恐れのある地域に渡航する場合、予防接種の必要性を十分に考慮する。



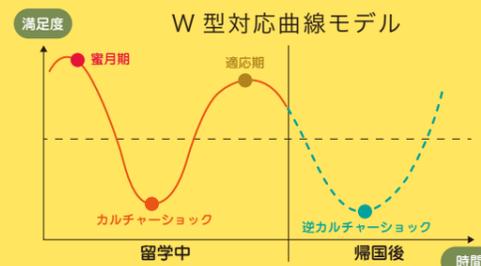
❗ 海外の薬は日本のものより効き目が強いときがあります。普段から飲みなれている常備薬を持っていくと安心です。

② 心の変化・異文化への適応

渡航した直後は全てが新鮮で楽しく感じる事が多いですが、しばらくすると文化や風習、考え方や接し方の違い、新しい人間関係など、多方面からのストレスが蓄積し、適応が難しいと感じる時期があります。この時期は誰でも経験するものですが、「ちょっとつらいな」と思ったら無理はせず、周囲の人に相談しましょう。眠れない、食欲がないなど、日常生活に支障が出る場合はためらわず、専門家に相談しましょう。日本語で話すと安心することも多いです。

異文化適応のサイクル

異文化適応における内面の変化には個人差がありますが、一般的にはU字曲線であらわれます。



- ❗ カルチャーショックはあなたが弱い人間だから起こるわけではありません。誰もが経験する自然な過程です。(風邪を引くことと同じ)
- ❗ 日本的な価値観で物事を判断しないようにしましょう。
- ❗ 自分の気持ちを表現しましょう。(日本の家族や友達に話を聞いてもらう)
- ❗ 健康的な生活パターンを守りましょう。(朝に起きて朝日を浴びる！)
- ❗ 引きこもらずに趣味やスポーツなどを通して交友関係を広げてみましょう。
- ❗ 周りの人に助けを求めましょう。(恥ずかしいことはありません！)
- ❗ 本当につらいときは早く帰国することも検討しましょう。

参考：河内智子『変化・転機についての振り返りを通じた異文化適応教育の試み：異文化適応のW型曲線モデルと変化に対処するための4Sモデルを用いて』 神奈川大学

滞在中の過ごし方・注意すること こんなトラブルに要注意！

日本人が巻き込まれやすいトラブル事例を紹介します。

スリ・置き引き・ひったくり



スリ

ズボンのポケットなど、盗まれやすいところには貴重品などを入れないようにしましょう。



置き引き

鞆はいつも手から離さないようにしましょう。テーブルの上に荷物を放置するのも危険です。



ひったくり

音楽を聞きながら、スマートフォンを操作しながらなどの「ながら」歩きはやめましょう。

POINT!

- 高価なアクセサリは身につけない。
- 動きやすい服装・歩きやすい靴を着用する。
- 道を歩くときはバッグは車道側に携行しない。
- 電車やバスの中、繁華街ではリュックは自分の前に抱える。
- 貴重品は分散して持つ。偽の財布は目立つところに。

クレジットカード不正使用

夜間や人目につかない場所での利用は避け、できるだけ屋内の ATM を利用しましょう。また、カードを人に預けたり、番号を教えたりするのはやめましょう。スキミング対策なども必要です。最近では、偽サイトによってクレジットカード情報が盗まれる被害も多発しています。カード情報を入力する前に、そのサイトが正規のサイトであるかどうか、必ず確認しましょう。



ハラスメント

曖昧な表現は誤解を生むことがあります。自分の意志はしっかりと明確に伝えるようにしましょう。嫌がらせや差別的な扱いを受けたらすぐに留学先の担当者に相談してください。

麻薬犯罪

海外でも麻薬犯罪には重い刑罰が科されます。大麻が合法の国もありますが、いずれの場合でも薬物には絶対に手を出してはいけません。また知らぬ間に犯罪に巻き込まれてしまうケースもあるため、知らない人からの物品の保管・運搬の依頼はその場で断りましょう。



禁制品などの持ち込み / 持ち出し

渡航先に持ち込みができないもの又は申告が必要なものがないか事前に必ず確認しましょう。入国の際に税関で手荷物やお土産の免税範囲、輸入出が禁止・規制されているものがないかを確認されます。禁止品の持ち込みや、申告漏れは罰金などの大きなトラブルにつながります。同様に、日本にも持ち込みができないものがあります。帰国時のお土産も日本に持ち込めるかどうか確認しておきましょう。

チェック！

日本人が遭いやすいトラブル事例とその対策は外務省「海外安全ガイド」を参照しましょう！



出典：外務省 海外安全 HP

滞在中の過ごし方・注意すること 災害や事件に巻き込まれたら

滞在中に事件、事故、自然災害などに遭ったら、以下の措置を講じてください。

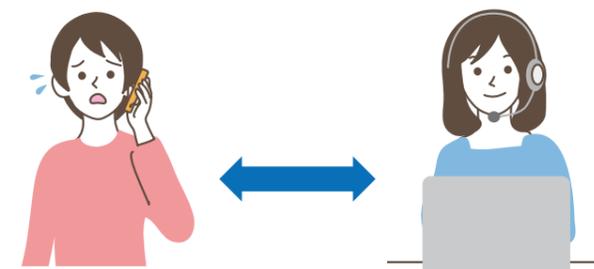
ケガ・病気の際は？盗難に遭ってしまったら？

大学のプログラムで渡航中

- アイラック安心サポートデスクに連絡し、その指示に従ってください。

個人で渡航中

- 海外旅行保険のサポートデスクに連絡し、その指示に従ってください。
- 大学・家族にも状況と進捗を報告してください。



事件・事故に遭ったら？

- 安全を確保し、緊急連絡先(警察・救急・大使館など)に救援を要請してください。
- アイラック安心サポートデスクに連絡してください。(大学のプログラムで渡航中の方)
- 大学・家族にも状況と進捗を報告してください。



大規模自然災害に遭ったら？

- 正確な情報を収集し、安全を確保するための行動(退避、救援要請など)をとってください。困ったときは大使館・総領事館に相談し、必要に応じて救援を要請してください。



これらに遭遇したら

- 大学・家族への状況と進捗の報告を忘れずにしてください。
- 自ら連絡ができないときは、在外公館などの関係者に大学や家族に連絡してもらおう頼んでください。

●海外でのびっくり＆トラブル事例集



時差ぼけ

時差が大きい国へ渡航し、強烈な眠気や頭痛があり、昼間は眠いが夜は眠れないなどの症状が出てしまった。

1日目・2日目は無理のないスケジュールを！

食中毒

屋台のしぼりたてフルーツジュースを飲んだところ、ひどい腹痛と下痢で入院することになった。

屋台は衛生状態が良くないところも。生ものには要注意！

紙が流せないトイレ

アジアのトイレでトイレットペーパーを流してしまい、配管が詰まってしまった。

使用済みのトイレットペーパーはバケツに捨てるのが一般的な国も。

電化製品がショート

電圧が違う電化製品を使用しようとしてプラグがショートし、壁を焦がしてしまった。

国によって電圧が異なります。日本の電化製品を使用するときは要注意！

押し売り

道路で急にCDを渡され、受け取ったのだからと金銭を要求された。

要求には応じず、すぐに立ち去ろう！

ストライキ

ストライキで公共交通機関が使えず、移動ができなくなった。

海外では日常的に行われることも。各公共交通機関のHPを確認しよう。

スリ

人通りの多い場所を歩いていたら知らないうちに鞆から貴重品が盗まれていた。

鞆は前に持って細心の注意を払おう！

ひったくり

斜め掛けの鞆をかけて歩いていたところ後ろからバイクでひったくりに遭い、そのまま引きずられて大けがを負ってしまった。

鞆は車道側と反対に持とう！

ホテルでの盗難

ホテルに貴重品を置いて外出して戻ったら、スーツケースの鍵が壊され、パスポートや現金が盗まれていた。

セーフティーボックスを活用しよう。安すぎるホテルは安全面に疑問あり！

●渡航前後のチェックリスト

【出発前】

危機管理・健康管理関係

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ● 外務省海外安全HPで渡航先の安全情報を確認する | <input type="checkbox"/> |
| ● 健康診断・歯科診断を受け、必要な治療を受ける | <input type="checkbox"/> |
| ● 予防接種について調べ、必要な接種を受ける | <input type="checkbox"/> |
| ● (持病がある場合) 英文の診断書/処方薬説明書を取得する | <input type="checkbox"/> |
| ● 緊急連絡先リストを作成し、家族に共有する | <input type="checkbox"/> |

渡航手続き関係

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| ● パスポート (残存有効期間に注意)、必要なビザを準備する | <input type="checkbox"/> |
| ● 航空券を手配する | <input type="checkbox"/> |
| ● 海外旅行保険へ加入する | <input type="checkbox"/> |
| ● 信州大学へ海外渡航届を提出する | <input type="checkbox"/> |
| ● 外務省のたびレジへ登録する (3か月以上滞在の場合は在留届を提出) | <input type="checkbox"/> |
| ● 渡航先国・地域に持ちこめないものがないか確認する | <input type="checkbox"/> |
| ● クレジットカード/デビットカードを準備する | <input type="checkbox"/> |

【現地到着時】

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| ● 家族など、必要な方へ到着の報告をする | <input type="checkbox"/> |
|----------------------|--------------------------|

【滞在中】

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ● 安全情報の把握に努め、危険な場所には立ち寄らない | <input type="checkbox"/> |
| ● 安全対策と病気の予防対策を取る | <input type="checkbox"/> |
| ● 緊急連絡先リストを常に所持する | <input type="checkbox"/> |
| ● 定期的に家族や大学関係者などの必要な方への連絡を心がける | <input type="checkbox"/> |

【帰国時】

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ● 日本に持ちこめないものがないか確認する | <input type="checkbox"/> |
|-----------------------|--------------------------|

【帰国したら】

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ● 家族や必要な方へ帰国の報告をする | <input type="checkbox"/> |
| ● 2週間程度は健康状態に注意する | <input type="checkbox"/> |