

国際交流安全ガイド(渡航編：学生用)
海外での留学や研修の安全のために



豊橋技術科学大学
国際戦略本部

目次

はじめに	1
I. 渡航前の準備	2
1. 国際情勢や治安情勢に係る情報収集	2
2. 犯罪手口や防犯対策に係る情報収集	2
3. 現地の法令・規則に係る情報収集	3
4. 風俗、習慣等に係る情報収集	3
5. 健康・医療に係る情報収集	3
6. 海外旅行保険の加入	4
7. 渡航先・連絡先の家族と大学への連絡	4
II. 滞在時の注意	5
1. 健康面の危機予防	5
2. 医療事情の把握	5
3. 病気・ケガをしたとき	6
(参考) 感染症について	7
(参考) 海外渡航で検討する予防接種の種類と目安	8
4. メンタルヘルス	9
5. 在外公館への在留届提出と危険情報の把握	9
6. 派遣留学・研修等先での危機管理体制の把握	9
7. 自動車の運転について	9
8. 加害者あるいは犯罪者となるリスク	9
9. 窃盗、詐欺、強盗、紛失、習慣、宗教などのトラブル	10
10. 紛争、暴動、クーデター、テロなどの緊急事態	10
11. 事故のとき	11
12. 家族や大学への連絡を行う	11
III. 犯罪の事例集	12
1. 多くの日本人が巻き込まれる財産犯罪	12
2. 現地の法律、風俗、習慣に関わるトラブル	17
3. 麻薬に関わるトラブル	18

(付録1) 渡航のための便利帳	19
1. お金の持って行き方	19
2. 出発直前の準備	20
3. 持ち物リスト	21
4. 出発当日	22
(付録2) 海外渡航安全チェックリスト	24
(付録3) 海外渡航届	25
(付録4) 国内外連絡網	26

お問い合わせ

豊橋技術科学大学 国際課

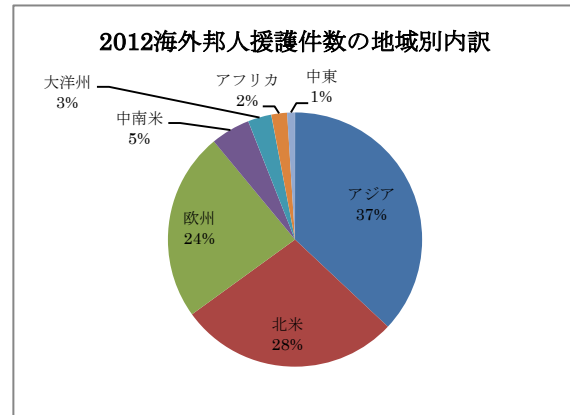
電話：0532-44-6577

海外から：+81-532-44-6577

E-mail：ryugaku@office.tut.ac.jp

はじめに

これから海外での留学や研修に出かける皆さんは、多くの抱負を抱かれています。海外での留学・研修は実に多くの成果をもたらしてくれますが、それと同時に多くの危険にも遭遇しうることも忘れないでください。海外で事故や事件に遭う日本人の数はどれくらいでしょうか。外務省の統計では、平成24年には、20,378人の日本人が海外で事故や事件に遭っています。このうち、死亡者は537名、負傷者が477名となっています。地域はアジア、北米、欧州の順になっています。このパンフレットは、皆さんが留学や研修を楽しく、安全で有意義なものにするために、作成されました。まずは危険を予防し、そして不幸にして事故に遭遇したときは適切な対処ができるようにしましょう。



< I . 渡航前の準備 >

1. 国際情勢や治安情勢に係る情報収集

海外には国際情勢や治安情勢が極度に悪化しているといった理由で、渡航には適さない国や地域がたくさんあります。これらの国や地域へ渡航する際は、特に慎重な検討を要します。外務省の海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp>) では、治安が激しく悪化したり、災害、騒乱、その他の緊急事態が発生したり、その危険性が高まっていると判断された場合には、その国（あるいは地域）に対して、以下の4つのカテゴリーの「危険情報」を発出しています。豊橋技術科学大学では、この危険情報を参考として、下記の判断を行う可能性があります。大学からそうした指示が出た際には、速やかに従ってください。また、留学の際には、「危険な場所には近づかない」という心構えを基本に、安全な渡航計画を立てるよう心がけてください。

危機レベル	カテゴリー	カテゴリーの説明	本学の危機対応
Level 1	十分注意してください	その国・地域への渡航、滞在に当たって特別な注意が必要であることを示し、危険を避けるようお勧めするもの。	実施、継続するが、注意を払う。
Level 2	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勧めするものであり、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自身の判断を求められるもの。	延期もしくは中止を基本方針とする。
Level 3	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、当面控えるようお勧めをするもの。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る。	中止、途中帰国。
Level 4	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。この状況では、当然のことながら新たな渡航は延期すること。	即時中止、途中帰国。

2. 犯罪手口や防犯対策に係る情報収集

「危険情報」が発出されていない（治安の比較的安定した）国・地域でも、日本人が犯罪被害を始めとした事件・事故に巻き込まれるケースは多くあります。スリ、置き引きなどの犯罪は、貴重品の管理の方法、手荷物を持ち方などの基本的な対応策で大半の被害を防ぐことができます。被害事例（Ⅲ. 犯罪等の事例集）を参照し、被害に遭わないよう気をつけてください。

また、日本の連絡先（大学、家族）に、旅行日程、緊急時の連絡先（在外公館、宿泊先、ホテル、警察、病院、消防）、携帯電話番号などを事前に知らせておくと共に、旅行先から定期的に大学（指導教員、担当課等）、家族に連絡をしましょう。

●各国別の安全マニュアル:<http://www.anzen.mofa.go.jp/manual/index.html>

3. 現地の法令・規則に係る情報収集

国によって様々な規則・取締りが行われていますが、多くの国でほぼ共通していることは次のとおりです。いずれの制度も国によって特性がありますので、渡航前にしっかりと確認して、違反しないように注意することが重要です。

(1) 査証（ビザ）とパスポートの残存有効期限

渡航目的・滞在期間に適合した査証を取得することが必要です。ただし、観光目的の短期滞在など一定の目的・期間に限って、査証の取得を免除している国もあります。また、国によっては、入国の際（あるいは査証取得の際）、所持しているパスポートに一定の残存有効期限がない場合、入国（あるいは査証の発給）が拒否されることもあります。

また、渡航期間中にパスポートが失効する場合や盗難・紛失に備え、再発行時に必要な顔写真（ネガも可）や戸籍謄本等を派遣先へ持参することをお勧めします。

(2) 為替管理

外国為替の管理を厳しく実施している国があります。そのような国では、出入国時に持ち込む（持ち出す）外貨の額を厳しく制限しています。こうした規則に違反してしまい、出国時に所持金を没収される例も少なくありません。また、現地通貨から外貨に換金できる額に制限を設けている国もあります。

(3) 関税

ほとんどの国では、麻薬類や銃器などの武器類の持ち込み、持ち出しが禁止されています。また、防疫対策のため、多くの国で動物（食肉や魚を含む）や植物の持ち込み、持ち出しを規制しています。その他、貴金属や電気機器などの持ち込みに申告が必要な国があり、この場合、正確に申告を行い、税関から渡される受領証を出国まで大切に保管する必要があります。

(4) 写真撮影の制限

多くの国では、国防上の理由から、国境施設、軍事施設、空港、湾港などの施設について写真撮影を禁止しています。この他、一定の公共機関や美術館などについて、撮影の許可が必要な国もあります。うっかり禁止地域を撮影したために、カメラを没収されたり、警察に拘留されたりしたケースがあります。

4. 風俗、習慣等に係る情報収集

特に、宗教に関わる問題については慎重に対処することが必要です。風俗・習慣のみならず社会全体にわたって、宗教が大きな役割を占めている国は少なくありません。そのような国では法律に宗教に関する規定を含んだものが多く、宗教を侮辱したり、宗教的儀式を妨害したりするような行為は厳しく罰せられます。服装についても注意が必要な国はたくさんあります。特に宗教施設を訪問する際には、過度に肌を露出する服は避け、その宗教に敬意を示す態度を心がけましょう。宗教に関わりのないものでも、注意が必要なことがあります。その国の風俗・習慣の全てを調べ理解することは不可能ですが、大切なことは、現地の風俗・習慣を尊重する気持ちを持ち、常に慎重な言動に努めることといえます。

また、渡航先の政治、社会、文化、日本との関係や対日イメージなどを理解しておくことも大切です。

5. 健康・医療に係る情報収集

渡航先の大学等によっても違いますが、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、健康診断を受けることをお勧めします。

既往歴や現在通院中の場合には、留学等に耐えられるかについて医師と相談をし、判断してもらうとともに、持病の診断書（英文）、紹介状（英文）、処方薬説明書（英文）を渡航先へ持参してください。また、万が一の場合に備え、上記書類を担当課へ提出するとともに、場合によっては派遣先大学等に対し、情報を開示することがあります。

歯の治療についても、留学前に済ませておくことをお勧めします。

また、何らかの感染症が少しでも発生している地域に渡航する際には、予防接種が必要か



どうかという情報はもとより、現地で体調を維持していくためには、特にどのような注意が必要かという観点で情報を集め、事前に必要な対策を講じることが大切です。また、急な傷病に素早く対応するためには、現地の医療機関に関する情報を収集しておくことも大切です。

6. 海外旅行保険の加入

事故、事件及び病気等の事態に備え、海外旅行保険等には必ず加入するとともに、保険証書のコピーを事前に担当課へ提出してください。万が一の事態に備え、家族の方にも保険証書のコピーを渡してください。

また、保険の対象となり得る事態が発生した場合には、すぐに保険会社へ連絡し、保険金請求に必要な書類を揃えてください。（必要書類の中には現地でしか入手できない書類もあるため、現地滞在中に確認することをお勧めします。）

保険証書のコピーは随時携帯することを強くお勧めします。（急病傷になった場合、派遣先国によっては治療費等が確実に回収できることが確認されないと治療を受けられない、もしくは最低限の治療に限った措置となる可能性があります。）また、原本も現地へ持って行くようにしてください。（キャッシュレス対応時に、病院にて提示を求められる可能性があります。）

その他、海外旅行保険に加入していると、貴重品の盗難や遺失時の対価、事故や病気の際の医療費や移送費などが補填されるほか、保険会社によっては、トラブルに対し、通訳の手配サービスや緊急キャッシングサービスなども盛り込んでいます。

保険によっては、提携している病院だとキャッシュレスで受診できることもあります。その場合には提携病院のリストを忘れず持って行きましょう。

（財）日本国際教育支援協会の「学研災」は、派遣先での事故により自分が負った傷害を補填する保険ですが、病気は保険の対象となりません。「学研賠」は派遣先で他人に怪我を負わせたり物損事故を起こしたりしたときに、適用になります。

海外渡航にはこれまでに述べたようなリスクがあるので、十分な保険をかける必要があります。クレジットカード等に付いている簡易な保険では十分にカバーできていないことが多いため、必ず損害保険会社の海外旅行保険を掛けるようにしてください。

また、現地での保険を留学先の大学が義務としている場合もあります。そのときは、無駄なようでも両方の保険に加入することを勧めます。それぞれの保険では、カバーする範囲が違います。海外での医療費は非常に高く、数千万円になり、海外旅行保険でもカバーできない場合があります。そのようなときは現地の保険が有効なことがあります。

通常の海外旅行保険では、妊娠、出産、早産、流産や、歯科治療、渡航前より治療している疾患については一般的には保障されません。短期であれば、日本の健康保険に加入を続け、書類を作成し、日本の健康保険の払い戻し制度を利用するか、あるいは長期であれば、滞在国で新たに保険に加入するかが必要です。

自動車運転中の事故についても一般的には保障されません。自動車を所有したり、レンタカーを利用したりする場合には、現地で必ず加入してください。

7. 渡航先・連絡先の家族と大学への連絡【（付録3）海外渡航届】

家族に渡航先や旅行日程、現地での連絡方法などを事前に連絡しておきましょう。同時に、豊橋技術科学大学へ現地での連絡先を届けることも怠らないでください。どうしても日本からの連絡が必要ときや、現地でも事故などが起こって連絡が必要となることがあります。

また、3ヶ月以上の長期の滞在となるときには、最寄りの日本大使館・総領事館へ「在留届」の提出が義務付けられています。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、滞在期間が3か月未満でも届出することを推奨します。

なお、長期の海外研修・留学の場合は、現地から家族に定期的に連絡をしましょう。心配する家族への心遣いとなる他、家族に対する「振り込め詐欺」の防犯対策となります。

< II. 滞在時の注意 >

1. 健康面の危機予防

海外で体調を崩す要因として、気象条件の差、時差、食習慣、精神的ストレス等があげられます。体調を崩すと現地の感染症（伝染病）にかかりやすくなると同時に、事故または犯罪被害に遭いやすくなります。健康管理のため、（１）～（３）について、十分注意してください。

（１）飲食物

下記に注意するとともに、バランスのとれた食事を摂るように心がけてください。

水	安全な市販のミネラルウォーターを飲むことが基本。 生水及び水道水など飲まないこと。 シェイクや飲み物に入っている「氷」にも注意が必要（レストランでも要注意）。
魚介類 肉類	十分に加熱調理したものを食べるのが基本。 生や半生のものは食べないこと。
野菜	加熱調理したものを食べるのが基本。 生野菜は食べないこと。
乳製品 卵製品	十分に加熱調理したものを食べるのが基本。 調理後時間のたっているものは食べないこと。
果物	自分で皮をむいたものを食べるのが基本。 皮をむいたカットフルーツは食べないこと。

（２）移動、睡眠、休養

短時間で数多くの場所を移動するのは、ともすれば疲労がたまり体調を崩す要因となってしまいます。自分の体力に合った日程を立てることが大切です。

また、何らかの感染症が存在する地域では、感染を予防するという意味からも、十分な休養、睡眠をとることが大切です。

（３）感染症（伝染病）、風土病

熱帯地域では、マラリアやデング熱をはじめとした感染症に感染する危険があります。流行中の感染症や地域特有の風土病については、渡航後も情報収集（例：厚生労働省検疫ホームページ）に努め、それぞれの性質に応じた対策を行う必要があります。

<対応>

・感染症に応じたワクチンの予防接種を行っておくこと。予防接種の種類によっては数回接種する必要があるため、余裕を持った接種日程を検討しましょう。日本にワクチンのないものは、現地到着後、速やかに接種してください。

・動物（昆虫）を媒介とする感染症については、まず感染しないための準備を行うこと。（予防薬、蚊帳、防虫スプレー、肌を露出させない服の準備など。）また、むやみに動物に手を出さないこと。（狂犬病の危険があるので、不用意に犬に近づかないこと。）

・生水、生ものは避け、食事は衛生状態の良い店でとってください。（特に、経口感染による病気が流行している場合は嚴重注意。）

2. 医療事情の把握

海外で重い病気や怪我を負った場合、現地の医療では対応できない場合、近く国の病院へ緊急移送などの事態も想定しなければなりません。こうした事態に備えるためにも、緊急移送サービスのついた海外旅行保険への加入をお勧めします。

万が一、受診することになった場合に備えて、どこにどのような病院があるのか、予約は必要か、保険は使えるのか、薬はどこで買えるのか、急病の場合の救急車の呼び方を必ず調べ、把握しておきましょう。また、

持病やアレルギーのある人は、診断書（英文）、処方薬説明書（英文）を渡航国へ持参し、かかりつけ医を決めておきましょう。（この際、日本で主治医に紹介状を書いてもらっておくとよいでしょう。）

なお、諸外国では、日本と違い、大きな病院は直接受診することができない場合もありますので注意してください。

また、学内の研修の際は、引率の教職員に申告してください。

3. 病気・ケガをしたとき

留学先や研修先で病気やケガをしたときは、まずは信頼の出来る病院に行くことです。海外での病気には日本にはないものもあるので、素人判断は危険です。

海外旅行保険を掛けている保険会社は通常、アシスタンス・センターを持っていますので、電話をかけてみましょう。日本語で話せます。滞在地の近辺で保険の支払いの効く病院を紹介してくれます。また、簡単な病状の紹介や、緊急を要する場合には、緊急入院や医療先端地への移送も手配してくれます。

海外の病院では、日本と違って料金により治療方法や担当医師のレベルが異なる場合があります、戸惑うことがあるはずですが、こんな時も保険をきちっとかけておけば助かります。

なお、傷害・疾病保険等の手続きには、医師の診断書と領収書が必要です。（帰国後の手続きに必要な場合もあります。）（学生教育研究災害傷害保険請求にも、医師の診断書と領収書が必要な場合があります。）

高額な海外での治療や移送費

海外での治療費や移送費は非常に高額になることがあります。

病気やケガになり、日本から親族の方が現地に出向き、あるいは本人を医療のできる先進地域や日本まで移送する必要が生じるときの費用は治療・救済費用と呼ばれます。ケガや病気の程度によって米国での入院は一日300万円にもなることがあります。ベトナムなどで病気になり高度治療のためシンガポールまで移送し、さらに日本まで医師が付いて移送する費用は500万から800万円がかかります。クレジットカードの保険は100万円程度しかかかっていないことが多いので、ぜひ海外旅行保険をきちっと掛けていきましょう。

(参考) 感染症について

厚生労働省検疫所ホームページ「海外渡航者のための感染症情報」

(<http://www.forth.go.jp/>) をもとに作成

① 食べ物、飲み物から

疾患	主な症状	予防方法
赤痢	血便、腹痛、発熱	食品の加熱
コレラ	水様下痢、嘔吐	食品の加熱
A型肺炎	発熱、倦怠感、食欲不振、黄疸等	食品の加熱、ワクチン接種

② 虫から

疾患	媒介	流行地	症状	予防方法
マラリア	蚊	熱帯、亜熱帯等	悪寒、冷汗、発熱、嘔吐等	防虫（田舎で夜間に注意）
デング熱	蚊	東南アジア、中南米等	発熱、筋肉痛、関節痛、発疹等	防虫（都市部で昼間に注意）
日本脳炎	蚊	アジアの農耕地帯等	発熱、嘔吐、意識障害、麻痺等	防虫、ワクチン接種
黄熱	蚊	アフリカ等	発熱、黄疸等	防虫、予防接種
ペスト	ネズミ、ノミ	衛生状態の悪い地域	リンパ節の腫れ、発熱	ネズミの駆除、屋内の衛生管理

③ 動物から

疾患	媒介	症状	予防方法
狂犬病	犬、猫、キツネ、アライグマ、コウモリ等	発病すると麻痺をきたし、ほぼ100%死亡する。	野生動物にむやみに手を出さない。流行地でこれらの動物に噛まれたら、すぐに治療を受ける。(狂犬病ワクチンを接種)

※病気には**潜伏期**があり、感染しでもすぐには発病しません。海外から戻った後2カ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、**海外へ行ったことを必ず医師に告げた上で**相談をしてください。

(参考) 海外渡航で検討する予防接種の種類の日安

(厚生労働省検疫所ホームページより)

地域及び滞在期間		黄熱	ポリオ	日本脳炎	A型肝炎	B型肝炎	狂犬病	破傷風
東アジア	短期				○			
	長期			○	◎	○	○	◎
東南アジア	短期				○			
	長期			○	◎	○	○	◎
南アジア	短期				○			
	長期		○	○	◎	○	○	◎
中近東	短期				○			
	長期		○		◎	○	○	◎
太平洋地域	短期				○			
	長期				○	○	○	◎
オセアニア	短期							
	長期							◎
北アフリカ	短期				○			
	長期		○		◎	○	○	◎
中央アフリカ	短期	●			○			
	長期	●	○		◎	○	○	◎
南アフリカ	短期				○			
	長期		○		◎	○	○	◎
北・西ヨーロッパ	短期							
	長期						○	◎
東ヨーロッパ	短期							
	長期		○		○	○	○	◎
南ヨーロッパ	短期							
	長期				○	○	○	◎
ロシア	短期							
	長期				○	○	○	◎
北米	短期							
	長期						○	◎
中南米	短期	●			○			
	長期	●			◎	○	○	◎

●：黄熱に感染するリスクがある地域です。 ◎：予防接種をおすすめしています。

○：局地的な発生があるなど、リスクがある場合に接種を検討してください。

【注意】長期とは、およそ1ヶ月以上滞在する場合です。

4. メンタルヘルス

異文化の中で生活するのは想像以上に大変なものです。焦らず、慌てず、気持ちに余裕を持ちましょう。カルチャーショックは誰にも起こります。一人で悩まないことです。日本人でも外国人でもよいので、話のできる友人がいることは大事なことです。留学先の大学等にはカウンセラーがいます。困ったとき、精神的にまいったときはカウンセラーに相談することを勧めます。

もし、これまでに抑うつ状態などの既往症があるときは、事前にかかっていた先生のところで相談をし、対応について確認しておいてください。

5. 在外公館への在留届提出と危険情報の把握

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るよう、旅券法により、3ヶ月以上外国に滞在する日本人は、在留届の提出が法律で義務づけられています。また、治安情勢が不安定な国や地域においては、3ヶ月未満であっても、届け出るようにしてください。在留届は、外務省ホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、最寄りの在外公館に提出してください。

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について把握しておくことも重要です。

6. 派遣留学・研修等先での危機管理体制の把握

派遣留学・研修等先での危機管理に関する情報収集を行い、オリエンテーションなどには必ず参加しましょう。また、派遣留学・研修等先における緊急時の体制、及び連絡システムを確認し、担当課へ報告していただくと助かります。

渡航後に加入した保険がある場合は、担当課や家族に報告しましょう。

7. 自動車の運転について

海外渡航中は、自動車の運転は控えましょう。（交通規則違反や事故の場合の手続き、賠償責任やコストの問題があります。自動車事故の加害者となった場合、海外旅行保険の個人賠償責任の補償対象外になりますので、自腹で支払うことになります。）やむを得ず運転をしなければいけない場合は、事前に現地の交通事情等を調べておくことが重要です。

また、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、直ちに警察、救急、保険会社、レンタカー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。

8. 加害者あるいは犯罪者となるリスク

海外で日本人が現地の法律に違反して逮捕されるケースが増えています。不法滞在、不法入国などの出入国・査証関係犯罪、麻薬犯罪、売買春や、日本人による日本人を対象とした犯罪などで刑務所に服役している日本人がいます。

<対策>

- ・注意不足や軽い気持ちで滞在許可期間を超えることのないように、滞在する国の出入国・査証関連規則を十分に確認し、法律違反にならないように注意してください。
- ・海外で日本人による日本人を狙った寸借詐欺が発生しています。日本人だからといってむやみに同情して、お金を貸したりしないよう充分注意してください。
- ・多くの国で買春は禁止されており、重罪となる場合もあります。また、児童売春、児童ポルノの所持等は日本の法律により国外犯として処罰の対象とされますので、不適切な行動は慎んでください。
- ・偽ブランド品等の模倣犯や違法コピーしたCD・DVDの海賊版等を海外で購入し、日本国内に持ち込むことは違法行為となる場合がありますので、注意してください。
- ・麻薬事件に巻き込まれないようにしましょう。空港で、見ず知らずの人や現地で知り合った人から荷物を預

かり、税関で荷物の中から麻薬が発見され、麻薬輸送の現行犯として逮捕されることがあります。また、発展途上国で疲労回復の薬と言って麻薬を売りつけられ、買った後すぐに警官に逮捕されることがあります。（この場合には、警官と麻薬の売人が組んでいることもあります。）シンガポールのように、麻薬の所持・輸送のために外国人でも死刑となることがあります。十分注意して下さい。

9. 窃盗、詐欺、強盗、紛失、習慣、宗教などのトラブル

（1）トラブルを避けるために

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くことで、多くの事件・事故を防ぐことができます。「Ⅲ. 犯罪等の事例集」をよく読んで、犯罪事例、防犯対策の予備知識を習得しておきましょう。

（2）窃盗、詐欺、強盗に直面した場合

・路上強盗や睡眠薬強盗などにあった場合、軽い症状であっても、後遺症が出る可能性も否定できません。安易な自己判断は危険であり、近くの病院で診察を受けるようにしてください。

※海外では犯罪者の多くが凶器を所持しています。万が一犯罪にあってしまったら、生命の安全を第一に考え犯人の要求にできるだけ抵抗しない態度を示す必要があります。

（3）盗難・紛失に遭ったとき

①パスポート(旅券)

盗難のときは警察へ被害の事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取りましょう。また、現地の日本大使館もしくは領事館に届け出て再発行を申請します。この際、パスポート番号、発行年月日、写真2枚が必要です。事前に用意しておきましょう。

※出発前に、現地の日本大使館・領事館の連絡先を確認しておきましょう。

③ クレジットカード

発行会社に届け出て、無効手続きと再発行を依頼します。この際、カード番号の確認が必要です。事前に控えておきましょう。なお、カード会社によって、再発行の所要日数が異なります。

④ その他の物品

警察へ被害届を出します。携行品特約付きの海外旅行保険に加入している場合は、保険会社か代理店に届け出ます。なお、盗難保険等の手続きには警察の証明が必要です。

⑤ 航空会社に預けた荷物が無くなったとき

航空会社の“Baggage Service”に届け出ます。後日配送してくれます。

10. 紛争、暴動、クーデター、テロなどの緊急事態

（1）緊急事態を避けるために

①危険な場所には近づかない

緊急事態に遭遇しないための最重要ポイントは、「危険な場所には近づかない」ことです。渡航前に目的地に危険が存在すると分かったら、そこは渡航対象から外す、滞在中に危険の存在を認識したら速やかにそこを離れることが重要です。

②渡航中の最新情報チェック

比較的治安のよいとされる国（地域）であっても、テロやデモ、暴動など、突発的な事件の発生により一時的に治安が悪化する場合があります。

渡航先においても、テレビやラジオ、パソコンなどで入手するように努めてください。NHKの海外放送（テレビ、ラジオ）でも、定期的に海外の安全情報を流しています。また、最寄りの日本大使館・総領事館でも最新の情報を入手することができます。

（2）緊急事態に直面した場合

①ホテルで遭遇した場合

・現地関係者からの連絡や報道で、緊急事態の発生を知った場合には、まず、電話などで自分の存在を最寄りの日本大使館・総領事館に知らせましょう。その際、電話がかかりにくい、使えないといった理由で安否を知らせましょう。その際、電話がかかりにくい、使えないといった理由で安否を知らせられない状況も考えられますが、その場合は、不用意に移動せず、その場で待機することが賢明です。

・ホテルの中で待機する際は、興味本位で窓の外の状況を見るといった行動は絶対に避け、窓を閉め、明かりを消す等、できるだけ安全な状態・場所で待機することを心がけてください。

②外出中に遭遇した場合

・外出中に、自分の近くでテロ事件や暴動に遭遇した際、かなり混乱した状態が予想されます。このような場合は、決してパニックにならず、群集には近づかないようにし、早く安全な場所に避難することが大切です。

・車で走行中であれば、来た道を引き返し安全な場所に移動する、歩行中であれば、安全な建物や商店などに避難して、その後、最寄りの日本人大使館・総領事館に連絡してください。

・好奇心で騒乱の場に参加するような行動は決してとってはいけません。

1 1. 事故のとき

事故に遭ったときは、まずは落ち着いて行動することが必要です。

- ① 警察や救急車の手配をする。手配が遅れると、交通事故などの場合には責任を問われることがあります。
- ② 保険会社に事故の発生を連絡する。緊急入院や移送の手配もしてくれます。

1 2. 家族や大学への連絡を行う

以上の手続きと同時に、必要に応じて家族や大学への連絡を行いましょう。特に重い症状で数日以上入院などの時には救援者費用が出ますから、家族の方が救援のために現地に渡航することも可能です。また大学でも救援等の可能性がありますので、必ず連絡をして下さい。

<Ⅲ. 犯罪の事例集>

外務省「海外安全虎の巻」から事例及び対策を紹介します。

1. 多くの日本人が巻き込まれる財産犯罪

外務省でまとめている「海外邦人援護統計」（海外にある日本大使館・総領事館が知り得た日本人の事件・事故についての統計）によると、日本人が巻き込まれたトラブルの中で群を抜いて多いのが、窃盗、強盗、詐欺などのいわゆる財産犯による被害です。事件・事故の総件数の4割近くを占めています。日本人は、海外では金持ちだと思われることを忘れないようにしましょう。ここでは、ほんの一瞬の隙を狙ってくるスリや置き引きの他、善意につけ込む詐欺、武器を所持する犯人が多く、命に関わることにもなりかねない事例を紹介いたします。滞在国により犯罪の内容も異なるので、各自で外務省海外安全ホームページにて当該国の情報を入力してください。

(1) スリ

<事例1「路上で」>

・ソフトクリームを食べながら歩いてきた人がぶつかってきて、服にクリームがついた。その人は親切を装って拭き取ってくれたが、後で気が付くとポケットから財布がすられていた。(※服につけられるのは、他にも、ペンキ、ケチャップ、マスタードなどいろいろあります。)

<対策>

犯罪者は「犯行の標的」のスキをうかがっています。自分のことをじっと見ている人がいないか、周囲に気をつけましょう。見知らぬ人から不審な行為をされた場合には、毅然とした態度で対応することが必要です。

<事例2「乗物の中で」>

・バスの車内で集団に取り囲まれて、バスが揺れるたびに体に触れたり、乗客が乗り降りするたびに押されたりして、後で気が付いたら財布をすられていた。

<事例3「買い物中に」>

・エスカレーターの降り口で、前に立っている人がつまずいて立ち止まったので自分も立ち止まり、すぐ後ろに立っていた人とぶつかった。後で気が付くと財布がすられていた。

<対策>

バッグや上着、ズボンのポケットなど、盗まれやすい所には、貴重品を保管しないようにしましょう。

乗り物やデパートなどの人混みの中で、体が不自然に押されたり触れられたりしたときは、すぐに所持品を確認しましょう。

(2) 置き引き

<事例1「空港で、ホテルのロビーで」>

- ・到着ロビーで、機内預けのスーツケースを引き取っている間に、カートに置いたカバンを置き引きされた。
- ・ロビーのフロントでチェックインの手続きをしている時に、足元に置いたカバンを置き引きされた。

<対策>

カバンはいつも手から離さず、やむを得ず手を離しても体に触れるように置きます。両足の間に置いて、足に触れていなければ盗まれても分かりません。

<事例2「レストランで」>

- ・椅子にショルダーバッグを掛けて食事をしていたら置き引きされた。

<対策>

食事中はカバンが自分の体に密着するように置きます。食事や話に夢中になっても置き引きされることがないようカバンの置き方に注意しましょう。

<事例3「誰かに話しかけられた隙に」>

・列車に乗っていて出発を待っていると、ホームにいる人が窓ガラスを叩いてきたので、そちらに注意を向けたところ、列車内にいた仲間に自分の脇に置いたカバンを置き引きされた。

<対策>

どんな時でもカバンから目を離すことは厳禁。特に自分の周りで気を引くようなことが起きたら、まず持ち物をしっかりと確認しましょう。

(3) ひったくり

<事例1「路上で」>

・道を歩いている時、肩にかけていたカメラ入りのバッグを、オートバイに乗った二人組に追い越しざまにひったくられた。

<対策>

道を歩くときはなるべく車道側を避け、荷物は車道側の手に持たないようにします。オートバイや車に乗った人によるひったくりは、多くの場合背後から襲ってくるので、荷物はしっかりと体の前方に置くことが大切です。なお、万が一被害にあったら、引きずられて危険です。抵抗しないで、荷物から手を離しましょう。

<事例2「地下鉄やバスの昇降口で」>

・地下鉄の車内のドアのそばに立っていたら、ドアが閉まる瞬間、隣に座っていた人がカバンをひったくりそのまま電車を降りて行ってしまった。すぐにドアが閉まったので何もできなかった。

<対策>

乗降口の近くに立ったり、座ったりするのは、なるべく控えましょう。混雑時で昇降口近くしかスペースのない場合には、安易にひったくられないよう持ち物をしっかりと持つようにします。

バッグは手提げ型ではなく肩から斜めがけできるものを使用し、リュックは前に向けて持つようにします。また、財布はカバンの奥に入れ、必要な現金だけをズボンの前ポケットに入れるようにします。

(4) その他の窃盗手口

<事例1「ホテルの部屋で」>

・スーツケースにパスポート・現金などを入れて鍵を掛け、部屋に置いたまま外出したところ、泥棒に入れられ、スーツケースの鍵が壊されて金品が盗まれた。

<対策>

貴重品は部屋に置かず、必ずホテルの貴重品入れ（セーフティーボックス）に預けましょう。但し、ホテル側の安全体制に疑問がある場合は個人で管理することも必要です。

(5) いかさま賭博（トランプ詐欺）

<事例>

・観光中に見知らぬ人から「妹が近々日本に行くので日本のことを教えてやってほしいと声を掛けられ、誘われて家に行ったが、妹は外出中。妹の帰宅を待つ間、トランプをやろうと誘われた。ゲームに慣れた頃、いかさま賭博のやり方を教えられ、「これから金持ちが来るのでお金を巻き上げよう」と持ちかけられた。ほどなく現れた「お金持ち」を入れてゲームが始まった。予定どおりこちらが勝ち続けたところで「お金持ち」が大金を賭けてきた。それに見合う賭け金を持ってないというので、クレジットカードで金（ゴールド）を買えばよいと言われ、ゲームを中断し、宝石店に案内されて、貴金属を買わされ、それを賭けさせられた。結局負けてしまい、多額の被害となった。

<対策>

いかさま賭博による被害は、ここ数年、東南アジアを中心に発生しており、多くの日本人が同様の手口で深刻な被害にあっています。最初の誘い方も様々ですが、多くの場合、日本人が親近感を持つような内容（取り

上げたケースの他にも、日本の文化に興味がある、友人に日本人がいるなど）で話しかけてきます。いかさま賭博では、被害者以外の関係者は全て裏でつながっています。英語や片言の日本語で親しげに話しかけてくる人を軽々しく信用してはいけません。まして気軽にその人の家に行くようなことは絶対にしてはいけません。危ないと感じたら、迷わず「ノー！」とはっきり言うことが必要です。

（6）偽ガイド（偽の出迎え）

＜事例＞

・商用で出張し空港の待ち合わせ場所に出向いたところ、自分の名前が書かれたネームプレート掲げた人がいて、旅行会社か出張先からの出迎えのように告げられたので、用意されていた車に乗った。空港近くの安ホテルに連れて行かれた後、レストランやクラブなどに案内され、最後に一連の費用として大金を脅し取られた。※ニセのネームプレートは、ターゲットのスーツケースに付いている名札を読みとったり、本当の出迎え者が持っているプレートを見て作成したりするもので、本当の出迎え者より目立つ場所で掲げていることが多いようです。

※このケースの他、車中で凶器を持ちだし、強盗を図る場合もあります。

＜対策＞

事前に出迎えの者の名前、年齢、特徴、会社名などを確認しておき、現地では身分証の提示を求めましょう。別の人に来て、予定が変更になったと言われたら、自分で旅行会社や現地連絡先に確認することも重要です。また、持ち物に一目で旅行者とわかるような名札を付けることは避けた方が無難です。

（7）偽警察官

＜事例＞

・市内を観光していると「チェンジ・マネー」と言いながら両替を求めて近づいてきた男がいた。「ノー・チェンジ」と断ったが、しつこくつきまとわれ、困っていた。しばらくして、別の男が近づいてきて、警察手帳のようなもの（偽手帳）を見せながら、その男を追い払った。そして、こちらにも両替の疑いがあるとして、パスポートと財布を渡すと中身を確認し、そのまま返してくれた。ホテルに帰ってから財布を確認すると高額紙幣が抜き取られていた。

＜対策＞

警察官という言葉に無条件に安心したり、反対に、やましいことはないのにおどおどしたりすることで、注意が散漫になるスキを狙われます。また、制服を着ている偽警察官もいます。見せられた警察手帳はしっかり確認することはもちろんですが、どの警察官もよほどのことがない限り、路上で持ち物検査をすることはありません。不審な点があれば、「他の警察官に立ち寄ってもらう」、「現地の日本大使館・総領事館に連絡する」と主張するなど、毅然とした態度で、冷静に対応することが大切です。

なお、本物の警察官が同様の手口で、観光客を騙す事例もあります。もちろんごく稀な例ですが、一部の国では、こうした悪質な警察官も存在します。もし、そういう事態に遭遇したら、冷静に警察手帳の氏名（名札）、人相などを確認しておきましょう。被害届を出すときに役立ちます。

（8）ぼったくりバー

＜事例＞

・夕食を終え、レストランから出たところで、見知らぬ人から片言の日本語でカラオケに誘われた。タクシーで案内されたカラオケスナックで、ビールを軽く飲んだだけで法外な料金を払わされた。

＜対策＞

日本でも同様の手口の飲食店がありますが、海外では特に気が緩んで、軽く誘いに応じるケースがあります。見知らぬ人の誘いに簡単に乗ってはいけません。

万が一、被害にあったら、店の名前、場所などを覚えておき、警察に届けましょう。

(9) クレジットカード詐欺

<事例>

・クレジットカードで支払いをしたが、金額を確かめずにサインし、控えを受け取らず帰国してしまった。日本に帰ってから、一桁多い金額の請求書が送られてきた。

<対策>

高価なものを購入する際は信用のおける店を選ぶことが重要です。また、信用のある店であったとしても、品物をよく見て、クレジットカードを利用する場合は、金額などに間違いがないことをよく確認して、控えを必ず受け取る必要があります。

(10) 睡眠薬強盗

<事例1>

・市街地を観光中、自分も旅行者と名乗る男と親しくなり、市内を一緒に観光した。かなり歩き回ってから、ビールを買って公園で一緒に飲み、すすめられたクッキーを食べたところ、意識を失った。その後、朦朧とした状態で歩いているところを発見され、気が付いたら、パスポート、現金、航空券、時計など身の回りの貴重品全てを盗まれていた。

<事例2>

・旅行先のスタジアムでプロスポーツを観戦中、一人の男が親しげに声を掛けてきて、話が盛り上がった。観戦後、相手の家に招待されてコーヒーをご馳走になった。相手が運んできたコーヒーを飲んだところ、しばらくして眠くなり、目が覚めたのは数日後、病院のベッドの上であり、手荷物など全てが盗まれていた。

<対策>

現地で知り合った人からすすめられた食べ物、飲み物は不用意に口にしないことが大切です。また、現地で知り合った人と一緒に食事をしていて、トイレで席を離れたスキに睡眠薬を入れられたという事件もあります。初めての人と食事をする場合、一度目を離した食べ物は食べ続けられないということも必要です。こうした犯罪にしようする薬は強力で、後遺症が残る場合もあります。

(11) 首絞め強盗(羽交い締め強盗)

<事例>

・個人旅行を楽しんでいた日本人女性が、夕方近くにショッピングを終え、ホテルに帰る途中、駅構内を歩いていたところ、二人組の男に背後から襲われた。女性は、首を絞められたため、数秒で意識を失った。二人は買い物袋、バッグの他、服の内側にしまっていた財布、パスポートまで盗み、その場から逃走。通行人に助けられ病院に行ったが、首にあざができるほどの怪我を負い、数日の入院を余儀なくされた。

<対策>

通りを歩く観光客の背後に数人の男が忍び寄り、人目が少なくなった隙を狙って、いきなり背後から腕を伸ばして首を絞める、いわゆる「首絞め強盗」と呼ばれる犯罪がヨーロッパ地域を中心に、日本人渡航者に深刻な被害をもたらしています。犯行がごく短時間に行われるため、比較的人通りが少ないところであれば、昼夜に拘わらず、場所を問わず襲われることもあります。特に日本人は、金品をたくさん持っていることから、ターゲットにされやすい傾向があります。

場所によっては、生命にも関わる危険な犯罪ですので、滞在中、一人で、あるいは少人数で行動する際には、怪しい人物に付け狙われていないか、常に前後左右に気を配ることを心がけましょう。

(12) ホテルでの強盗

<事例>

・ホテルにチェックインして部屋に入るとすぐにドアをロックされた。ホテルの従業員と思い、何気なくドアを開けたところ、強引に部屋に押し入れられ、金品を強奪された。

<対策>

部屋のドアは必ず防犯チェーンを掛け、ノックされたらチェーンを付けたまま相手を確認します。ホテルの従業員のように見えたり、水道や電気の修理人に見えたりしても、頼んだ覚えがなければ必ずフロントに確認を取ります。また、エレベーターは扉が閉まれば密室になるので、十分な注意が必要です。

不幸にして強盗にあった場合には、被害を大きくしないためにも決して抵抗しないことです。

(13) カージャック

<事例>

- ・人気の少ない駐車場で、車から降りた途端、ピストルを突きつけられ、強盗された。
- ・ドアロックをしないで運転していたところ、信号待ちをしているほんの少しの間に、後ろからオートバイに乗って近づいてきた男にドアを開けられ、助手席に置いてあった荷物を強奪された。

<対策>

路上駐車は避け、できるだけ監視員のいる駐車場を利用すること。

車の乗降時は周りに怪しい人がいないか、周囲に気を配ること、特に夜間は照明のある駐車場を利用すること。

走行中は必ずドアロックをして、全ての窓を閉めること。

ヒッチハイカーは絶対に乗せないこと。

人気のない場所での走行に際しては、他車にぶつけられたと思っても、またパンクなど車の故障があっても、そのまま走り続け、ガソリンスタンドなど明るくてたくさん人のいる場所に乗り入れて、停車すること。

(14) 夜間・早朝の路上強盗

<事例>

- ・夜間、列車の出発まで時間があるので駅の周辺を散歩していたら、暗がりに引きずり込まれて暴力を振るわれ、カバンを強奪された。
- ・夕方、目的地に到着し、宿泊先を探していると、見知らぬ人が近づいてきて、安いホテルを紹介すると話を持ちかけてきた。その人についていくと、そこには数人の仲間がいて、集団で脅され、持ち物を奪われた。

<対策>

夜間や早朝の外出は極力避け、やむを得ず外出する場合は常に周囲に十分注意し、近い距離であってもできるだけ乗り物を利用するといった対策が必要です。

こうした犯罪者は凶器を所持している可能性が高いので、不幸にして被害にあった場合は生命を第一に考え、抵抗しないことが大切です。

(15) 悪徳タクシー

<事例>

- ・タクシー乗り場が混んでいたため、無資格営業と思われるタクシー（いわゆる「白タク」）の誘いに応じて乗車したところ、暗い路地に車を止められて、運転手に凶器で脅され、所持品一切を奪われた。
- ・流しのタクシーに乗ったところ、人通りの少ない場所に連れて行かれ、そこで運転手と結託した二人組の強盗に乗り込まれた。拳銃を突きつけられ所持品を一切奪われた上、郊外の見知らぬ場所に置き去りにされた。

<対策>

タクシー乗り場などから必ず正規のタクシーを利用し、特に営業許可を受けていない白タクには絶対に乗らないようにしましょう。運転手が強盗に豹変するケースの他にも、メーターが細工されていたり、大きく遠回りされたりして法外な料金を請求されるケース、あるいは要求しない店に連れて行かれて、その店で強引に品物を買わされるケースなど、タクシーに関する被害は世界中で発生しています。

2. 現地の法律、風俗、習慣に関わるトラブル

渡航先の法律や規則、風俗や習慣を理解していなかったために、日本人がトラブルに巻き込まれるケースは頻繁に発生しています。日本では些細なことでも、外国では重大な犯罪だとされている、その国の人から見ると信じられないほど失礼な行為にあたる、などということは、よくあるものです。これらのトラブルに巻き込まれないためには、まず、渡航先の国に関する知識をしっかりと身につけておく必要があります。また現地の法律を遵守すると共に風俗・習慣を尊重するよう心がけてください。

(1) 禁制品の持ち込み、持ち出し

<事例>

・入国時の通関の荷物検査時に、荷物に入れておいたCD、コンピュータ用フロッピーディスクが発見された。内容検査のため空港税関事務所に赴いたところ、CDの中に税関法上違法行為の疑いがあるものが含まれていた旨告げられ、当局に拘束された。

<対策>

入国時、全ての荷物を開披検査し、税関上の違法物品に対して、厳しい取締りを行っている国があります。悪質と判断されれば、品物を没収されるだけでは済まず、法律違反として拘束されることもあります。

持ち込み、持ち出し禁止（制限）品物や出入国時の外貨申告制度など、出入国に関わる規制は正確に情報入手して、それを守ることが必要です。見つかっても没収される程度というような安易な考えは禁物です。

(2) 写真撮影

<事例>

・旅行先の国で港に立ち寄った。夜景がきれいだったので夜の港風景を撮影していたところ、警察官が近づいて、撮影が禁止されている区域であると告げられ、カメラ・フィルムを没収された。

・空港の近辺で飛行機の離陸シーンを撮影しようとホームビデオを構えていたら、警察車両が近づいてきて、身柄を拘束された。その空港は軍用でもあったことから、撮影が厳しく禁止されている施設であった。

・旅行先の市場の風景を撮影していたら、被写体になった人が集まってきて、無断で撮影していることについて抗議し、対価を払わなければ、フィルムを没収するといった。その結果、それぞれの人に撮影料を払うことになった。

<対策>

多くの国では軍事施設を始め、港湾、空港、大統領施設など保安上重要な公共施設の撮影を制限しています。また、美術館などの撮影についても許可制、有料制にしている国もありますので、あらかじめ撮影が禁止されている場所をチェックしておく必要があります。また、本人とは違うものを撮影していても、制限されている対象の近くで撮影していると、禁止行為とみなされることもあるので、注意が必要です。

国民性、あるいは民族性な人が無断で写真を撮られることを非常に嫌がる場合、有料でないと被写体を認めない場合があります。無用なトラブルを防ぐためにも、海外で他人を撮影する場合は、必ず本人の了承を得ることが必要です。

(3) 宗教や習慣によるトラブル

<事例>

・現地の子供がとても利口で頭をなでたら、その親から厳しく怒られた。

・椅子に座って、現地の人と話をしている最中に足を組んでいたら、不快感を示された。

・旅行中の女性が、派手な服装で寺院を訪問したところ、入場を拒否された。

・デパートでの買い物の途中、言うことを聞かない子供を母親が厳しく叱りつけ、平手で殴ったところ、それを見ていた人が警察に通報し、警察官がやってきて、幼児虐待の疑いで取り調べを受けた。

・レストランで食事中、いつもながらの夫婦げんかになり、夫が、かっとして妻の腕を強くつかんだところ、レストランから警察に通報され、夫はドメスティック・バイオレンスで拘束された。

<対策>

日本では普通でも、海外ではタブーとされている行為は多く存在します。特にその国の宗教を否定している、または侮辱していると受け取られるような行為は、相手に不快感を与えるだけでなく、法律で厳しく規制されているものもあるので、注意が必要です。また、多宗教、他民族で構成されている国では、それぞれの人が独自の宗教、習慣に基づいて生活している場合や、地域によって習慣が異なる場合もあります。

渡航前にその国の法律や習慣にしっかりと把握し、旅行中はその国や地域の習慣に従うこと、すなわち「郷に入れば郷に従う」という心がけがトラブル回避の鉄則です。

3. 麻薬に関わるトラブル

海外で麻薬に関わることは、特に深刻な事態を招きます。現在でも世界の各国で麻薬犯罪により重い刑罰を受け、刑務所に長期間服役している日本人がいます。自らの軽はずみな行動、注意不足で自分の人生を台無しにしないためにも、海外での麻薬犯罪には絶対に関わってははいけません。

(1) 麻薬を購入した、買わされた

<事例>

・繁華街を歩いていたところ、二人組の男に声を掛けられ、よいお茶があるからとつきまとわれ、少量購入させられた。ホテルに帰った後、警察官が「麻薬の取締りだ」と部屋を訪れ、そのお茶を調べられた。実はそのお茶は麻薬であったため、現行犯で逮捕された。

※国によっては麻薬所持の密告に報奨金を払う制度があり、麻薬の売人がその報奨金目当てに旅行者を騙すケースがあります。

<対策>

自分の意思とは関係なく麻薬取引に巻き込まれることがあります。麻薬犯罪はほとんどの国で重罪であり、国によっては、死刑、無期徒刑といった厳しい罰則で取り締まっています。興味本位で何か分からない物を購入したり、軽い気持ちで麻薬に手を出したりすることが、取り返しのつかない悲劇を招きます。

(2) 知らないうちに麻薬の運び屋にされていた

<事例>

・個人旅行の日本人女性が、現地で知り合った男性から「〇〇国に着いたら、この荷物を友達に渡してきてほしい」と頼まれ、その荷物を持って、目的地に出かけた。目的地の空港に着いたところ、手荷物検査でその荷物の中から麻薬が発見され、麻薬密輸の現行犯で逮捕された。

<対策>

このように他人に騙された、本人の身に覚えのない麻薬密輸についても、当然のことながら重い刑罰が科せられます。いくら他人に騙されたと答弁しても、その事実を証明することは非常に困難です。見知らぬ人はもちろんですが、いくら知り合いでも他人の荷物を安易に預かり、国外へ運ぶことは避けましょう。

(付録1) 渡航のための便利帳

<1. お金の持って行き方>

●海外にお金を持って行く代表的な方法

① 現金

現金を日本の円、あるいは現地の通貨に交換して持って行く方法です。キャッシュレスが進んでいると言われる国でも、現金をある程度持っている必要はありますが、多額の現金を持ち歩くのは危険です。

② クレジットカード

最近、クレジットカードで海外の銀行のATMから現金を引き出すことができるようになりました。このためには暗証番号が必要です。一度に引き落とせる金額などに制限がありますから、日本を出発する前にクレジットカードの発行会社に確認しておいてください。引き落としができない場合もありますから、現地に行って問題なく引き落とせることを確認してからクレジットカードを使用するのがよいでしょう。現地で現金を引き出すと、翌月には日本の銀行口座から円に換算した額が引き落とされます。日本の預金口座の管理をきちっとしておきましょう。

③ キャッシュパスポート (海外専用プリペイドカード)

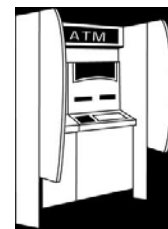
事前に入金するプリペイドタイプのカードです。現地のATMで現地通貨を引き出すことができます。

③ 送金

留学などの長期滞在のときは、渡航先の銀行に口座を開き、その口座に日本の親族などから送金してもらう方法があります。送金は、日本国内の銀行の本支店からできますから、送金方法などを事前に銀行の窓口で確認しておくことを勧めます。

なお送金の依頼には、送金先の銀行についての詳しい情報が必要になりますので、あらかじめ日本の銀行で確認しておき、送金先の銀行の支店名、住所、銀行コードや口座番号に加えてどんな情報が求められるのかを調べておきましょう。銀行からの電信送金は一回に5000円ぐらいの手数料がかかりますが、通常は2~3日で入金されます。郵便局からの送金では、手数料は安いですが、10日以上かかることがあります。

いずれにしても、海外送金には思わぬトラブルが起こることがありますので、余裕を持った送金をするようにしてください。



※トラベラーズチェック (T/C) の日本国内での販売は2014年3月をもって終了となりました。

●当初持って行く金額はいくらか

当初、携行する外貨額はもちろん人によって違いますが、ここでは留学の場合のおおよその目安を説明します。

第一に、到着してから宿舎が決まるまでの期間の出費です。これには到着後の交通費、食費、宿舎代などが含まれます。大学によっては現地に到着後、2週間程度ホテルでの生活を余儀なくされる場合があります。クレジットカードで支払える場合も多いですが、その他の小さな出費は現金がないと不便です。

また通常、銀行口座の開設までにしばらくの時間を要します。面倒なようでも、最低一ヶ月の生活費程度は現金とクレジットカードで、持って行くことを勧めます。

●小切手の利用など

米国では小切手の使用が広く普及しており、個人の支払いに小切手がよく使われます。銀行に口座を開設すると、キャッシュカードや小切手を渡されます。欧州では、小切手を使うフランス、あまり使わないドイツなど、国によって事情が異なります。小切手に慣れるまでは、記入方法などに注意して使いましょう。

●クレジットカードを使うときの注意

クレジットカードは便利ですが、最近はクレジットカードに絡んだ、不正犯罪が増えています。例えば、クレジットカードで支払いをしたら、スキミングによってクレジットカードの情報が盗まれてしまい、何度も身に覚えのない請求が来るなどの被害があります。

以下のような点に注意してください。

- ①信用のできる店以外ではクレジットカードは使わない。クレジットカードを人に預けない。
- ②クレジットカードの番号をむやみに教えない。
- ③暗証番号は分かりやすい番号は使わない(例:誕生日など)
- ④紛失の際の連絡先や、カード番号を控えておく。
- ⑤支払いの時、クレジット?デビット?と聞かれることがありますが、「クレジット」と返答してください。
ここで言うデビットとは、VISA debitのことで、日本で普及しているJ-debitとは異なるものです。
(日本では、幾つかの銀行がVISA debitカードを発行しており、そのカードなら、デビットカードとして使用できます。)
- ⑦クレジットカードを使う際には、サインをする前に金額が間違っていないか、通貨の単位が記入されているかをしっかりと確認し、控えを必ず受け取りましょう。



●帰国時の手続き

帰国する際には、海外の銀行に聞いた口座はきちっと解約をする必要があります。海外の銀行では口座を持っているだけで毎月約10ドルの手数料を口座から引き落とされてしまうことがあります。場合によっては残高がマイナスになり、高い手数料を払って送金しなければならないハメに陥ります。逆に、大学によっては精算のためにしばらく口座を残しておくように指示される場合があります。したがって、帰国にあたっては口座をどうするのか、情報を集めた上で、きちっとした方針を決めておきましょう。

<2. 出発直前の準備>

●荷造り

主な持ち物を「機内持込」と「預け荷物」に分けましょう。快適で円滑な旅のコツは「軽量化」ですので、不要なものや代替のきくものはできるだけ持たないようにしましょう。

① 機内持ち込み荷物(8~10kgまで)

(キャリーバッグ、ボストンバッグ)

貴重品：旅行傷害保険証、パスポート、航空券、現金(日本円、米ドルなど)、クレジットカード

クリアファイル等に入れて：パスポートのコピー、航空券のコピー、旅程表、研修資料、顔写真

その他：筆記用具、手帳(パスポート番号・発行年月日・期限、日本の住所、宿の名前と住所などを記しておく)と便利)、カメラなど

PCバッグ(パソコン)、ハンドバッグなど

*持ち込めないもの：ライター、爪切り、ナイフ、はさみ、化粧用はさみ。なお、液体については持ち込み制限があるので避けましょう。のどが渇きそうな人は、出国手続き後、搭乗を待つ間にペットボトルを買って機内に持ち込むことも可能です。

② 預け荷物(20kgまで)

手荷物以外の荷物は預け荷物に入れます。

- ・パスポート、航空券、現金などを預け荷物に入れないこと。
- ・手帳に持ち物リストを書き出し、詰めた荷物をチェックすると忘れ物を防げます。
- ・「機内持込」と「預け荷物」には、名前と連絡先を記すこと(あるいはタグを付ける)。

<3. 持ち物リスト>

① スーツケースなど

・預け荷物：施錠できるスーツケース(リュックサックの場合は施錠の工夫を)。航空機への預け荷物の制限重量はエコノミークラスで通常20kgまでです。航空会社によって異なりますので、事前にホームページ等で確認しましょう。重量をオーバーすると、追加料金を取られることがあります。

・機内持ち込み荷物：キャリーバッグやボストンバッグなど、3辺の和が115cmを超えない手荷物1個(持ち込み荷物重量はせいぜい8~10kg)。これに加えて、厚みが15cmを超えないハンドバッグ、ノートパソコン、アタッシュケースなどの身の回り品1個の持ち込みが許されます。航空会社によって異なりますので、事前にホームページ等で確認しましょう。

② 大切な書類など

- ・旅行傷害保険証(写しは留守宅に)、パスポート、パスポートのコピー、航空券、航空券のコピー(紛失時の再発行に備えてコピーを取っておく)、現金(日本円、米ドルなど)、クレジットカード(もし持っていれば)、旅程表、研修資料、顔写真(パスポートなどの紛失に備えて)
- ・コピーした書類、旅程表などはクリアファイルに入れておくと便利です

③ お金(現金)

・現金では日本円か米ドル、その他の通貨という選択肢がありますが、必要経費を参照し、最小限必要な額を持ちましょう。

④ 衣類

・参考リスト(夏季の場合の一例)：シャツ(襟付きの半袖、薄手の長袖)、長ズボン、Tシャツ、薄手のセーター、半ズボン、下着、靴下、靴、スリッパ、帽子、洗面具(タオル、歯ブラシ・歯磨き粉、石鹸、シャンプーなど)、パジャマ

- ・ドレスコード：研修先の大学等を訪問するときは、Gパン・短パン・サンダル、Tシャツなどの服装は避けまし

よう。襟付きシャツ+スラックス(+ネクタイ、ジャケット)など、簡素で清潔な服装を心がけてください(服装は相手への敬意の表現です)。また、宗教施設を訪問する際には、過度に肌を露出する服は避け、その宗教に敬意を示す態度を心がけましょう。

※着替えは、現地の気候に合わせて準備しましょう。

⑤ 健康・衛生

一般薬(胃腸薬・頭痛薬・風邪薬・目薬・かゆみ止め・下痢止めなど)、絆創膏、体温計、防虫剤(できれば、ウェットティッシュタイプか噴霧式/ガス入りスプレーは不可)、リップクリーム、日焼け止めクリーム、爪切り、耳かき、ビタミン剤など

⑥ 小物

カメラ(デジカメの場合は、替電池・充電器・メモリなどの準備も/充電器は100-220V対応かどうかを確認のこと)、時計、ノート、筆記用具(鉛筆、3色ボールペンなど)、地図、小型ダイヤル錠(2~3回)、細いロープ・紐(洗濯物の部屋干しに便利)、サブ、ザック(小型のリュックサック/フィールドを歩くときに便利)、レインコート、折りたたみ傘、お楽しみ(個人用おやつ・非常食・退屈しのぎのキャンディー、味噌汁・スープ、文庫本など)

●中部国際空港までの交通手段

豊橋からは名鉄電車を利用するのが便利です。神宮前で乗り換えて中部国際空港を目指します。特急を利用すれば所要時間は約1時間20分です。荷物が多い場合は、ミューチケット(360円)を利用し特別車を利用するのが便利です。乗継ミューチケットを購入すれば、神宮前で特別車を乗り継いでも360円で利用できます。また、神宮前⇄中部国際空港間の特急(「ミュースカイ」)は全て特別車の場合があります。その車両に乗る場合はミューチケット(360円)が必要となります。ミューチケットは窓口等で購入できます。

※あらかじめ移動経路を確認しておくこと、不測の事態にあっても適切に対処できます。

●その他

- ・実家や留守中の連絡先に連絡を入れておいてください。
- ・気象情報に注意を払いましょう。
- ・旅行キャンセルの連絡：何らかの事情により研修旅行に参加できなくなった場合は、担当課等と引率者に速やかに連絡すること。なお、航空券や海外旅行保険について、払い戻しの費用がかかります。

<4. 出発当日>

●荒天に見舞われたら

大学での研修等の場合は、渡航前ミーティングの際に対処法を説明しますので、それに従ってください。

●ガス・電気・水道の元栓、窓やドアの施錠の確認など

- ・上記は必ず「指差し」して確認してください。時間に余裕を持って行動することが大切です。
- ・荷物の最終チェック(パスポート、航空券、現金などにとどめる/荷物を詰めなおすことはしない)。
- ・服装はゆったりしたものを。

●中部国際空港までの移動

個人での渡航ならば飛行機出発時間の2時間前までに空港に到着しましょう。団体ならば集合時刻から逆算して、自宅を出発する時間を決めます。電車を利用する場合は、遅延の可能性を考慮してそれよりも1時間ほど早めに自宅を出るといいでしょう。

- ・名鉄電車：豊橋駅→神宮前→中部国際空港(約1時間20分)

- ・遅れそうな場合は、引率者に速やかに連絡すること。

●集合時刻と場所

- ・集合場所は前もって確認しておきましょう。
- ・荷物を放置して離れないこと(保安と盗難防止のため)。

●チェックイン手続き

- ・集合確認と簡単な注意事項の説明を受けた後、適宜各自でチェックインの手続きをします。パスポートと航空券を用意してください。
- ・エコノミークラスのカウンターに並び順番がきたら航空券とパスポートを提示します。座席のリクエスト(窓側、通路側、翼の上を避ける等)がある場合は早めに告げること。友人と隣り合わせに座りたい場合は、航空券とパスポートを一緒に提出してその旨を告げます。ただし、必ずしも希望が叶うわけではありませんから、そのときは心穏やかに諦めること。
- ・「預け荷物」をベルトコンベアに載せます。最終目的地までのタグが付けられます。
- ・パスポート、航空券、搭乗券(ボーディングパス)を受け取り、しっかりとしまってからチェックインエリアの外に出ます。

●セキュリティ検査、出国審査、出発ゲートまで

- ・出発口のセキュリティ検査場に行きます。列が進む途中でパスポートと搭乗券の提示が求められるので、あらかじめ用意しておきましょう。
- ・パソコンを持っている方は、ゲート手前で取り出し、「預け荷物」とは別に検査を受けます。
- ・荷物(特に財布、携帯電話などの小物)を間違えて他人に持って行かれないように注意を払いましょう(同様に他人の荷物も持っていかない)。
- ・出国審査へ。パスポートと搭乗券を用意して、カウンターに並び審査を受けます。
- ・カウンターを過ぎて進むと免税店があります。

●搭乗と機内での過ごし方

- ・はじめに優先搭乗者(子供連れ、身体障害者、ビジネスクラス搭乗者)の搭乗案内があります。
- ・パスポートと搭乗券を用意し、搭乗カウンターを通ります。搭乗券の半券を受け取ってください。大学の研修等の場合は、旅費の支払い手続きで半券が必要です。紛失しないように保管しましょう。
- ・搭乗券の半券に記されている座席に着きます(手帳、ペンなど必要なものを残し、荷物は頭上の収納スペースに入れるまたは前の席の下に置く/パスポートなどもしまっておく)。
- ・離着陸時や食事の時、椅子の背もたれは元の位置に戻すこと。背もたれを動かすときは、後ろの席の方に一声かけましょう。
- ・飛行中も、席に座っているときはシートベルトを締めておくこと。
- ・エコノミークラス症候群を避けるため、適当に水分を摂り、トイレにも行くこと。軽い屈伸運動をするとよいでしょう。
- ・入国書類が配られたら受け取り、必要事項を記入します(旅行代理店からあらかじめ配られている場合は、通常それが使えます)。
- ・酔いやすいので、アルコール類はほどほどに(未成年の方の飲酒は×です)。
- ・着陸してから航空機が停止するまでは席を立たないこと。頭上の収納スペースから荷物が滑り落ちてくることがあるので、十分注意しましょう(他人が開けているときも同様です)。

●目的地の空港にて

- ・忘れ物がないように確認してから、手荷物を持ち航空機を降ります(毛布を持ち出してはいけません)。arrivalあるいはimmigrationのサインを頼りに進みます。
- ・パスポート、入国書類を手に入国審査カウンターに並びます。
- ・ターンテーブルに移動し「預け荷物」を回収します。この時、荷物に汚損や盗難の形跡があれば申し出ましょう。
- ・税関で入国書類とパスポートを提示します。

(付録2) 海外渡航安全チェックリスト

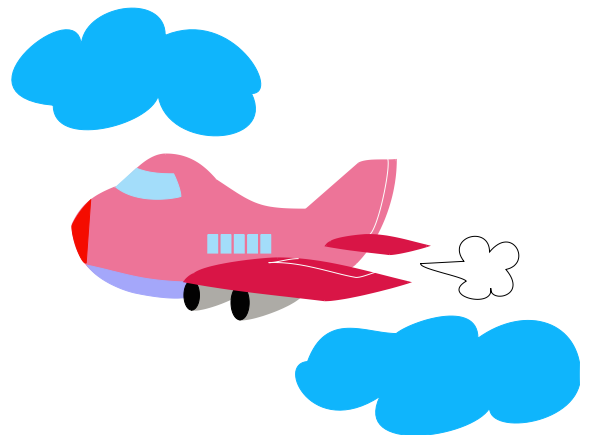
渡航準備	
1. パスポートの有効期限は十分か	
2. ビザは必要ないか(旅行会社でも分かる)	
3. 予防接種は必要か(数ヶ月前から必要なもの)	
4. 十分な海外旅行保険を掛けたか	
5. 大学での渡航手続きをしたか	
6. 歯医者や医者での検診を受けたか	
7. 実家や関係者への連絡: 実家(緊急連絡先)や下宿の大家さんなどに、旅程表・緊急時の現地連絡先・国内連絡先・大学の担当課などを知らせたか	
8. 家賃等の支払いは大丈夫か	
9. 空港への交通手段は確保できているか(余裕をもって)	
渡航当日	
10. ガス・電気・水道の元栓の確認、施錠はしたか	
11. 忘れ物はないか(パスポート、現金、航空券のチェック)	
到着後	
到着後の関係者への連絡	

出展

「東工大生のための安全な海外渡航の手引き」
東京工業大学 国際室

「国際交流安全ガイド(渡航編)～海外での研究や留学の安全のために～」
京都大学 国際交流推進機構・留学生課

付録1については、京都大学大学院 元地球環境学堂 田中樹准教授が作成されたものをもとにしました。



海外渡航届

年 月 日 届出

氏名		生年月日	
所属(系)		学年	
学籍番号		電話番号	
メールアドレス			

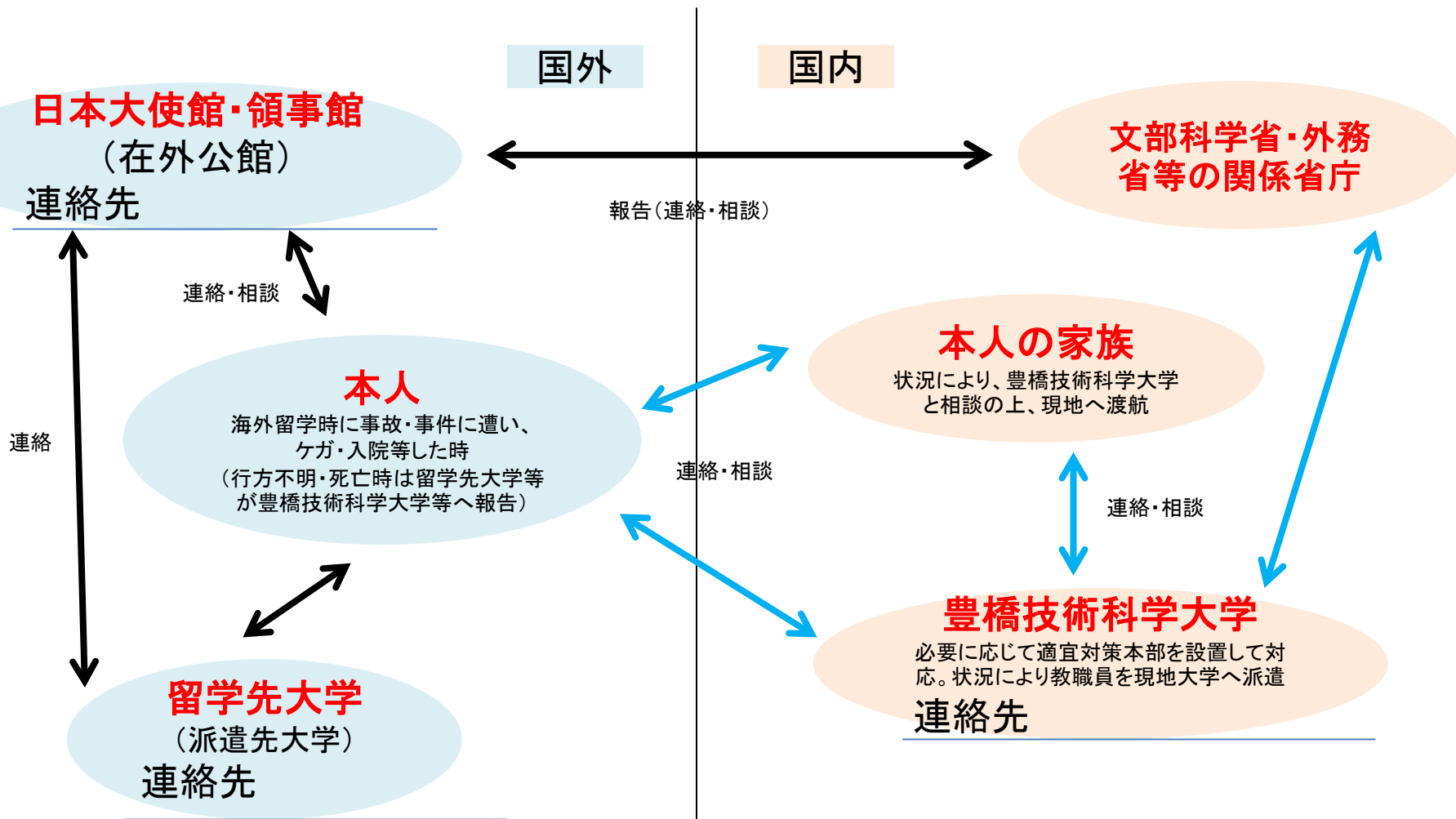
1.渡航期間	年 月 日 ~ 年 月 日		
2.渡航・帰国情報	渡航日	便名	
	帰国日	便名	
	航空券手配会社名	電話番号	
2.渡航先 (国、都市、留学・訪問先、窓口等)	国	都市	
	留学・訪問先名		
	留学・訪問先電話番号		
	留学・訪問先メールアドレス		
3.渡航の目的	<input type="checkbox"/> 協定校への短期留学 <input type="checkbox"/> 協定校以外への短期留学 <input type="checkbox"/> 語学研修 <input type="checkbox"/> 海外実務訓練・インターンシップ <input type="checkbox"/> 国際学会参加 <input type="checkbox"/> 研究・調査 <input type="checkbox"/> 私事渡航 <input type="checkbox"/> その他 ()		
4.渡航費用	<input type="checkbox"/> 大学の研究費等 <input type="checkbox"/> 財団助成金 <input type="checkbox"/> 自費 <input type="checkbox"/> その他 ()		
5.現地滞在先・連絡先			
6.パスポート	パスポート No.		
7.ビザ	種類	照会番号	
	申請先	電話番号	
8.保険			
9.国内緊急連絡先	氏名	続柄	
	住所		
	電話番号		
10.留学中の身分	<input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 休学 <input type="checkbox"/> 在学のまま		

指導教員名	印	職名	
所属		電話番号	
メールアドレス			

<事務使用欄>			
国際課(保存)	学生課	教務課	受付日

付録4 海外留学時等の危機管理体制

「留学・研修先などで事件・事故等が発生した場合の連絡網の体制」(国外連絡網)



※連絡先は各自事前に確認をし、記入をしておきましょう。