

海外渡航 危機管理 ハンドブック



九州大学

2023年3月更新

Contents

I はじめに

1 渡航先の情報収集	2
外務省の渡航に関する情報	2
日本大使館・総領事館の情報	2
渡航先での連絡先等を登録しておく	3
① 渡航先の治安情勢	5
② 査証(ビザ)とパスポートの残存有効期間	5
③ 健康・医療	5
④ 海外旅行保険への加入	12

II 渡航中に気をつけること

1 危険情報と行動の基準	16
2 危機回避の行動三原則	20
3 事件・事故について	20
① 海外における危険と日本人の安全	20
② 想定される事件・事故と対策	23
③ 法律・慣習	29
④ 疾病	31
⑤ カルチャーショック、ストレス	31
緊急連絡先	33
リンク集	35



I はじめに

広い意味で、個人では対処できない状況に陥ることを「危機」と言います。

例えば、学業上の失敗（授業が消化不良、単位が修得できない、レポートがうまく書けない等）による落胆と将来の不安感、あるいは病気・怪我などの緊急事態、重大な病気（HIV、ガン）、重い心理的落込みや鬱病、金銭上の災難、暴行、盗難、妊娠、友人の死、犯罪の加害者になる、あるいは日本での家族の異変など様々です。

また、日本は、世界有数の安全・安心、衛生面の問題も少ない国です。その生活に慣れた日本人が海外に渡航する際には、予想もしない事態に直面し、巻き込まれる可能性もあります。

自分の身は自分で守るのが原則ですが、海外で問題が生じた時、必要な時に援助を受けることは恥ずかしいことはありません。海外の大学や地域にも留学生に対して援助してくれる専門家やスタッフがいるので、援助を求めることが大切です。また、そうすることで、少しでも悩みを和らげ、問題に立ち向かう積極的姿勢を取り戻すこともできます。

まずは、日本とは異なる海外事情を把握し、渡航が有意義なものとなるように、十分な情報収集をした上で、準備をしましょう。

1 渡航先の情報収集

渡航先の治安情勢や犯罪の傾向、手口及び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。渡航前には、外務省の海外安全ホームページの情報等を参照し、渡航先の治安状況や安全対策等について情報を収集しておきましょう。

外務省の渡航に関する情報

日本人が安全で快適に海外渡航・滞在するための情報は、外務省の「海外安全ホームページ」や「携帯版・海外安全ホームページ」、【外務省海外旅行登録「たびレジ」】への登録などを通じて入手することができます。また、「外務省領事サービスセンター」では、海外の安全に関する電話での問い合わせや窓口相談にも随時応じていますので、利用してください。

日本大使館・総領事館の情報

世界各国・地域に配置されている日本大使館・総領事館がホームページ上で発信している安全情報をはじめ、世界各国の政府やマスコミからインターネットを通じて発信さ



れている情報の中には、その国の安全に関する有益な情報がたくさん含まれています。これらの情報を上手に活用し、安全対策に役立ててください。（海外の日本大使館・総領事館のホームページは、外務省ホームページ<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/index.html>からアクセスできます。）

日本語対応でない海外のパソコンでも、非日本語環境パソコンからの閲覧用サイト（https://www.anzen.mofa.go.jp/img_toko/index.html）から、日本語の渡航情報を見ることができます。

渡航先での連絡先等を登録しておく

旅券法第16条により、外国に住所又は居所を定めて3ヵ月以上滞在する日本人は、その住所又は居所を管轄する日本の大使館又は総領事館（在外公館）に「在留届」を提出するよう義務付けられています。この届け出は、実際に現地に着いた後に行うものですので、住所等が決まったら「在留届電子届出システム（ORRnet）」のサイトから在留届を提出してください。

なお、海外滞在が3ヵ月未満の場合も「在留届」を提出すれば、緊急事態が発生した場合には、日本国大使館や総領事館からメールによる通報や迅速な援護が受けられます。

また、3ヵ月未満の渡航又は外国での住所・居所を定め

ず3ヵ月以上渡航する場合は「たびレジ」に登録することができます。

海外での思わぬトラブルを未然に防ぐため、届出又は登録をしてください。

「在留届」を提出していても渡航中に旅行などで第三国に渡航する場合は、たとえ数日間であっても「たびレジ」に登録してください。

MOFA 外務省
MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS

海外へ渡航される皆様へ

たびレジ
外務省 海外安全情報配信サービス

たびレジに登録する >

たびレジに登録するとこんな安心!

安心1 出発前から旅先の安全情報入手!
「○○国では外国人旅行者が増ったりったりが多発しています」

安心2 旅行中も最新情報を受信!
「○○国で外出禁止令が発出されました」

安心3 現地で事件・事故に巻き込まれても素早く支援!
「被害に遭っていませんか?」

安心4 日本にいても世界の最新情報入手!
・火山地区で地震が発生!
・○○国で感染症が流行!

外務省
オンライン在留届
ORR Overseas Resident Registration
外務省 在留届電子届出システム

在留届を提出する >

在留届の提出は、外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する方が対象です。
※ 渡航回数10回より、その地域を管轄する日本大使館または領事館に遠くから在留届を提出することが義務付けられています。

海外転勤になった

海外留学する

海外に永住・長期滞在する

外務省
MOFA 外務省
海外安全ホームページ

Copyright © Ministry of Foreign Affairs of Japan



1 渡航先の治安情勢

海外には、治安情勢が極度に悪化しているという理由で、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を計画する際は、特に慎重な検討が必要です。治安が悪化していたり、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ような場合には、その国（あるいは地域）に対して、外務省が「危険情報」や「スポット情報」等の渡航情報を発出しています。これらの情報を参考に、「危険な場所には近づかない」という心構えにもとづき、安全な渡航計画を立てることが重要です。

2 査証（ビザ）とパスポートの残存有効期間

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間がない場合、入国あるいは査証の発給が拒否されることもあります。これらの情報は国によってはしばしば変更されることがあるため、各自、事前にチェックしてください。

3 健康・医療

海外から帰国した後にコレラや赤痢などを発症した日

本人旅行者の例が新聞で報道されることがあります。その多くは、現地で流行している状況ではなかったり周囲に症状が出ている人がいなかったにもかかわらず、感染したものです。日本との衛生環境や食べ物の違い、滞在中の疲労などにより感染しやすくなることもあり、現地の人が大丈夫だから自分も大丈夫という考えは通用しません。特に注意すべき感染症が流行していないか、予防接種が必要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も情報を集め、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、現地の医療機関に関する情報を収集しておきましょう。

①健康診断・歯科検診

特に長期の渡航を予定している場合は、出発前に必ず健康診断を受けましょう。また、歯科治療は、一般的に海外旅行（留学）保険の対象外であり、海外での治療は高額な費用がかかります。渡航前に治療をすませておきましょう。

②持病

渡航に差し支えない程度であっても持病がある場合は、診断書（英文）、処方薬説明書（英文）を渡航先



へ持参しましょう。通院・治療中の人は、渡航が健康面で問題がないか担当の医師に確認しましょう。また、交換留学などで留学先大学で補助等が必要な場合には、予め本学の担当者、関係教員に報告してください。また、留学先でも継続して治療が行えるように、留学先の医療機関の情報を予め収集しておきましょう。

③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ります。日本で自分がよく使う薬があれば持参するようにしましょう。(例：酔い止め、抗アレルギー薬、痛み止め、胃腸薬) 但し、国によっては、薬の成分が認められていない場合がありますので、予め調べておくといでしょう。

④予防接種

海外でかかる感染症として頻度が高いのは、飲食物から感染する下痢症やA型肝炎です(表1)。また、感冒や結核のように患者の飛沫で感染する病気も見られます。さらに開発途上国では、蚊に媒介されるマラリアやデング熱、性行為で感染するB型肝炎や梅毒、動物からかかる狂犬病などにも注意が必要です。

⑤新型コロナウイルス

新型コロナウイルスは全世界で猛威を振るっており、渡航先でも引き続き感染対策を行っていく必要があります。なお、大学としては海外渡航する前に新型コロナウイルス対応のワクチン接種を行い、日本出発までに十分な免疫が確認される期間を経ていることを強く推奨しております。

海外渡航用の新型コロナワクチン接種証明書が入国時に使用可能な国・地域は以下のとおりです。各国・地域の入国制限措置及び入国に際しての条件・行動制限措置は下記のリンク先をご確認ください。

https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/pdfhistory_world.html



又、海外渡航用の新型コロナワクチン接種証明書の概要については下記リンクを参照ください。

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




〔表1〕 海外でかかりやすい感染症

感染経路	生活上の注意	感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
飲食物から感染	<ul style="list-style-type: none"> ・ミネラルウォーターを飲む ・加熱した料理を食べる ・手洗い 	旅行者下痢症	途上国	下痢、嘔吐	
		A型肝炎	途上国	発熱、黄疸、全身倦怠感	○
		ポリオ	南アジア、アフリカ	発熱、手足の麻痺	○
		腸チフス	途上国（とくに南アジア）	発熱	○*
患者の飛沫などで感染	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗いやウガイ ・人ごみを避ける 	インフルエンザ	全世界	発熱、咽頭痛	○
		結核	途上国	咳・たん、体重減少	○
		流行性髄膜炎（髄膜炎菌感染症）	西アフリカなど	発熱、意識障害、頭痛	○
蚊に媒介	<ul style="list-style-type: none"> ・皮膚を露出しない ・昆虫忌避剤を塗る ・殺虫剤を散布する 	マラリア	途上国	発熱、悪寒	
		デング熱	東南アジア、中南米	発熱、発疹	
		日本脳炎	アジア	発熱、意識障害	○
		黄熱	熱帯アフリカ、南米	発熱、黄疸	○

感染経路	生活上の注意	感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
性行為で感染	<ul style="list-style-type: none"> 行きずりの性行為を控える 医療行為にも注意 	B型肝炎	アジア、アフリカ	発熱、黄疸、全身倦怠感	○
		梅毒	途上国	性器潰瘍、皮疹	
		HIV感染症	全世界（とくに途上国）	発熱、リンパ節腫脹	
動物の咬傷	<ul style="list-style-type: none"> 動物に近寄らない 	狂犬病	全世界（とくに途上国）	恐水発作、けいれん	○
傷口から感染	<ul style="list-style-type: none"> 傷口を消毒する 	破傷風	全世界	口が開かない、けいれん	○

※ 予防接種はあるが、日本では認可されていない。



〔表2〕 地域別に推奨される予防接種（○：推奨する）

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)							
	ワクチン名	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
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 (インドなど)		○		○	○	○	○		○	○
中近東 (サウジアラビアなど)		○		○	○	○	○			
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 (メキシコなど)		○		○		○	○			
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：東京医科大学病院「ワクチン関係の参考資料」)

4 海外旅行保険への加入

渡航中に、何らかの事件・事故に巻き込まれたり、慣れない環境で思いがけない病気にかかった場合、海外での医療費は基本、全額自費で負担することになります。海外で入院・手術などが必要となった場合には、数十万～数百万円の医療費が請求されることもあり、医療施設や水準が十分でない国では、国外への緊急移送が必要となり、費用がさらに高額となることもあります。

海外旅行保険には必ず加入し、家族にも補償等の内容を伝えておくことが必要です。

海外旅行保険に加入していると、事故や病気の際の医療費や移送費などが補償されるほか、補償内容によっては、貴重品の盗難や遺失時の対価、保険会社によっては、家族の渡航費負担や通訳の手配サービス、緊急キャッシングサービスなども盛り込んでいます。

なお、クレジットカードには、海外旅行保険特約のついたものもありますが、補償の限度額やサービスの範囲はカードにより異なりますので、保険内容をしっかり確認し、可能な限り充実した保険に加入することをお勧めします。

また、派遣先によっては、査証（ビザ）取得の際に保険加入が条件となっている国や受入大学が指定する保険に入ることを義務づけることがありますので、保険加入前に各自確認をするようにしてください。加えて、保険



の加入内容は家族の方に共有しておきましょう。

※参考：世界の救急医療事情（例）盲腸手術入院時の都市別総費用

都 市	総費用(円)	平均入院日数
ホノルル	2,560,000	2
ロサンゼルス	1,624,400 ~ 2,165,800	2
バンクーバー	1,108,600 ~ 1,773,800	2
ロンドン	1,302,800 ~ 1,737,100	2~3
ウィーン	1,273,500	3~4
ローマ	1,217,600	4
アテネ	1,136,500	3~4
ゴールドコースト	1,021,100	2~3
マドリッド	1,014,400	5~7
パース	408,400 ~ 1,002,100	3~4
パリ	831,600 ~ 884,400	3
メキシコシティ	758,000 ~ 866,300	5~6
シェムリアップ (アンコールワット)	649,700 ~ 866,300	3
パリ	860,500	3
シンガポール	154,800 ~ 773,800	1~2
プノンペン	649,700	3
モスクワ	533,900 ~ 618,600	2
オークランド	570,500	3
リスボン	568,200	5~6

都 市	総費用(円)	平均入院日数
イスタンブール	520,900	4～5
バンコク	511,000 ～	2～3
オスロ	477,900	4～5
サンパウロ	415,200	3
マニラ	393,400	7
クアラルンプール	234,200	3～4
上海	112,500	7
ホーチミン	92,000	3～5
北京	45,000 ～ 90,000	7

★海外は自由診療となるため、治療費は受診する医療機関や治療内容等によって大きく異なります。一覧は目安としてください。

(資料提供：ジェイアイ傷害火災保険株式会社)



海外留学保険／海外旅行保険

本学の留学プログラムで留学する場合、必ず海外旅行保険（或いは留学保険）に加入することが義務づけられます。

留学プログラムによって加入する保険が異なります。

留学種別	加入が義務付けられる保険	備考
大学間交換留学	OSSMA Plusと 上乘せ海旅	留学が決定した方には留学課から案内があります。
上記以外の留学プログラム (部局間交換留学や短期プログラムなど)	学研災付帯海外留学保険(付帯海学)※ 又はプログラムが定める他の保険	プログラム参加が決定した方にはプログラム担当者から案内があります。
<p>【詳細情報】</p> <p>※ 学研災付帯海外留学保険(付帯海学)</p> <p>https://www.isc.kyushu-u.ac.jp/intlweb/Qdai-only/study/risk_mngmnt_gakunai.php#Qdaionly_study_risk_1</p> <p>※留学プログラムによっては、保険の他に危機管理サービスへの加入を義務付けている場合があります。</p>		





Ⅱ 渡航中に気をつけること

海外には、治安情勢が極度に悪化しているという理由で、渡航には適さない国や地域が多くある一方、治安は比較的安定していて「危険情報」が発出されていない国・地域でも、事件・事故に巻き込まれるケースもあります。事前に政治的、社会的文化背景の情報や安全状況を把握し、その対応について確認しておきましょう。

1 危険情報と行動の基準

渡航中の治安の悪化、災害、騒乱、その他の緊急事態の発生時には、外務省の海外安全情報に基づき、以下の対応を取ってください。(出典:外務省 海外安全ホームページ)



危険情報カテゴリーの説明

レベル1	十分注意してください。	その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けるため特別な注意が必要です。
レベル2	不要不急の渡航は止めてください。	その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。
レベル3	渡航は止めてください。 (渡航中止勧告)	その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。(場合によっては、現地に滞在している日本人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。)
レベル4	退避してください。 渡航は止めてください。 (退避勧告)	その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。

感染症危険情報発出の目安

レベル1	十分注意してください。	特定の感染症に関し、その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。
レベル2	不要不急の渡航は止めてください。	特定の感染症に関し、その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。
レベル3	渡航は止めてください。 (渡航中止勧告)	特定の感染症に関し、その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。(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。)
レベル4	退避してください。 渡航は止めてください。 (退避勧告)	特定の感染症に関し、その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。



感染症特有の注意事項例

4段階のカテゴリーごとの表現に収まらない感染症特有の注意事項が状況に応じて追加で付記される代表的な例です。

「出国できなくなる恐れがありますので、(早期の)退避を検討してください。」

- ・商業便が運行停止となるなど、出国できなくなる恐れがある場合等。

「現地で十分な医療が受けられなくなる恐れがありますので、(早期の)退避を検討してください。」

- ・現地の医療体制が脆弱で、当該感染症及びその他の疾病について十分な医療が受けられない恐れがある場合等。

「現地の安全な場所に留まり、感染対策を徹底してください。」

- ・WHOの感染拡大封じ込め措置によって封鎖された国・地域の邦人に対し、同措置への協力を呼びかける場合等。

2 危機回避の行動三原則

目立たない

常に用心を怠らない

行動をパターン化せず察知されない

3 事件・事故について

各国・地域で発生する事件・事故等について、外務省の海外安全ホームページで、渡航先の情報を事前にチェックする等、正確な情報を収集し、適切な判断ができるように、万全な安全対策をして備えましょう。

1 海外における危険と日本人の安全

2020年以降は、日本人が犠牲となるテロ事件は発生していない一方、2021年も各地で多くのテロ事件が発生した。近年、テロ事件は、中東・アフリカのみならず、日本人が数多く渡航・滞在する欧米やアジアでも発生し



ている。欧米で生まれ育った者がインターネットなどを通じて国外のイスラム過激思想に感化され実行するテロ（ホームグロウン型）や、組織的背景が薄く単独で行動する「一匹狼」によるテロ（ローンウルフ型）、不特定多数の人が集まる日常的な場所（ソフトターゲット）を標的とするテロ事件が引き続き多く発生している。また、特に米国では、特定の人種や民族に対する憎悪を動機とした犯罪（ヘイトクライム）や、反政府的な思想を有する過激派などによる国内テロにも警鐘が鳴らされている。

これらのような傾向を示す事件として、2021年には、以下のテロ事件が発生した。

発生年月	場所	概要
2021年1月	バグダッド(イラク)	連続自爆事件
2021年3月	アトランタ(米国)	マッサージ店襲撃事件
	パルマ (モザンビーク)	襲撃事件
	マカッサル (インドネシア)	自爆事件
2021年4月	パリ近郊 (フランス)	警察署襲撃事件
2021年6月	ビュルツブルグ (ドイツ)	刃物襲撃事件

2021年8月	カブール (アフガニスタン)	空港付近での自爆事件
2021年10月	コングスベル (ノルウェー)	弓矢などによる襲撃事件
2021年10月	リー・オン・シー (英国)	下院議員刺殺事件
2021年11月	リバプール(英国)	タクシー爆発事件
2021年11月	カンパラ (ウガンダ)	連続自爆事件

2021年は、新型コロナウイルス感染症の影響が継続したため、海外渡航者数に大幅な増加は見られなかった。日本人の犯罪被害件数は、例年に比べて減少したものの、世界各地で日本人が犯罪被害を受ける事件などが発生している。

(出典：外交青書2022)

〈海外に渡航・滞在する場合の心得〉

このように、日本人の安全を脅かすような事態は世界中の様々な地域で絶え間なく発生している。海外に渡航・滞在する場合には、外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録や在留届の提出を必ず行うとともに、

- ①海外安全ホームページや報道等を通じて現地の治安などに関する情報を事前に十分に確認すること



- ②滞在中は十分な安全対策を取り、危険を回避すること
- ③緊急事態が発生した場合には最寄りの大使館・総領事館などの在外公館や留守家族などに連絡を取ることなどが重要である。

また、海外での病気や事故被害などにより高額な医療費が求められた場合、海外旅行保険に加入していなければ、医療費などの支払のみならず、適切な医療機関での受診にも困難を来しかねないことから、それぞれの渡航者が十分な補償内容の海外旅行保険に加入することが非常に重要である。

(出典：外交青書2020)

2 想定される事件・事故と対策

①交通事故

国・地域によって、交通ルール・環境は様々です。被害者、加害者にならないように各々に対する備えが必要です。

- ・車の運転、自転車乗車中は、渡航先の交通ルールを遵守しましょう。
- ・信号や標識が少ない、道路状況がよくない等の交通環境での通行は注意しましょう。

②盗難・強盗

- ・公共の場所における荷物の置き引きに注意しましょう。

- ・人混みで不自然に押されたり、触られたりしたときは、すぐに所持品を確認しましょう。
- ・ひったくりの被害に遭わないように、手荷物を車道側に持つのは避けましょう。
- ・滞在先の金銭の管理は慎重にしましょう。
- ・強盗に遭ったときは、被害を大きくしないためにも抵抗するのはやめましょう。
- ・スマートフォンやタブレット端末などの電子機器を公共の場でむやみに使うのは避けましょう。
- ・パソコンは盗難の対象になりがちです。パスワードなどによる情報の保護に留意するとともに、データのバックアップは必ず取ってください。

③違法薬物（大麻、コカイン等）

- ・大麻（マリファナ）の所持・使用が合法的な国や地域がありますが、日本では大麻取締法において、大麻の所持・譲受（購入を含む）等については違法とされ、処罰の対象となっています。この規定は日本国内のみならず、海外において行われた場合であっても適用されることがあります。日本の法律を遵守の上、日本国外であっても大麻に手を出さないようにしましょう。
- ・見た目には大麻と識別できなくても、大麻が含まれたクッキー、チョコレート、コーヒーやグミなども



あります。十分に注意しましょう。

④その他

性的嫌がらせを受けたり、性犯罪に巻き込まれる可能性もあります。

軽率な行動は慎むとともに、相手に誤解の余地を与えない行動を心がけましょう。

必要な場合は、現地のカウンセラーに相談しましょう。

- ・単独行動や夜間の外出は控えましょう。
- ・親しげに声をかけてくる人は安易に信用せず、警戒心を忘れずに、少しでも不審に思ったときははっきりと断りましょう。(日本語で話しかけ、日本での滞在経験や日本人の知り合いの名前に言及するなどして旅行者を安心させてだますような巧妙な手口も発生しており、注意が必要です。)
- ・知らない人に勧められた飲食物には気をつけましょう。
- ・過度な飲酒は控えましょう。
- ・未成年者との交際は犯罪と見なされることがありますので注意しましょう。
- ・移動の際、現地時間の夜に到着するフライトは避けましょう。
- ・過度な肌の露出は避けましょう。
- ・タクシーを利用する場合は、正規のタクシーを利用

し、白タク等の営業許可を受けていないタクシーへの乗車は控えましょう。

- ・日本では、コンドームが避妊器具の王道ですが、海外では性病防止器具の意味合いが強いです。避妊法では、ピル、リングなども一般的です。関係が深まれば、コンドームなしのセックスもあります。避妊は、相手任せにせず、必ず主体性を持ちましょう。
- ・飲酒が認められる年齢は国によって異なります。必ず渡航先国の法律を確認しましょう。
- ・公共の場での飲酒、公共の場でポルノ的要素のある雑誌の販売や閲覧、栓の開いたビールなどアルコール類の車内保持等は日本で合法ですが、海外では違法となる国があります。必ず渡航先国の法律を確認しましょう。
- ・渡航や帰国の際に持ち込み出来ないものは、国によって法律が異なります。必ず入国前にチェックしましょう。
- ・警官とのコミュニケーションに気を付けましょう。米国での運転時に職務質問を受ける場合、窓を5cm開け、運転免許証を提示してください。両手はハンドルの上に置き、指示があるまで、絶対に車外へ出てはいけません。



対応

犯罪被害に遭った場合は、まず、渡航先の関係者（留学の場合は留学先大学、機関）と九州大学の担当者に連絡し、適切な指示を受けてください。必要に応じて、在外日本公館や関係機関等に届けを出し、再発防止と被害防止対策に役立てましょう。

また、海外旅行（留学）保険等でもサポートや補償を受けられる場合がありますので、サービス内容等を予め確認しておきましょう。

事例1 パスポートをなくした！

- 【対応】**
- ①事前にパスポートのコピーを取っておく。
 - ②警察で紛失の届け出を提出し、届出証明書を発行してもらう。
 - ③以下の書類を揃え最寄りの在外日本公館にて紛失の届け出及び再発行の申請を行う。
※詳細は申請先の在外日本公館に確認してください。
- ・「紛失一般旅券等届出書」1通
 - ・警察署／消防署による紛失届出の証明書等
 - ・写真（4.5cm×3.5cm）1葉
 - ・本人確認／国籍確認のできる書類（戸籍抄本等）

- ・帰国のための渡航書

事例2 クレジットカードをなくした!

- 【対応】**
- ①第三者にカードを利用されないよう、カード会社に無効手続きの連絡を行う。カード会社の連絡先は事前に必ず把握しておくこと。
※必要に応じてカードの再発行を依頼する。
 - ②警察で紛失の届け出を提出し、届出証明書を発行してもらう。

事例3 犯罪被害にあった／事件に巻き込まれた

- 【対応】**
- ①警察へ被害を届け出て、被害届の受理書を発行してもらう。
 - ②在外日本公館に連絡する。
 - ③海外旅行（留学）保険の請求手続きを行なう。
※被害にクレジットカードが関係している場合にはカード会社にも連絡する。

事例4 性犯罪に遭った

- 【対応】**
- ①警察に連絡し、指示を仰ぐ。
 - ②渡航先機関のメディカルセンターまたは病院で検査を受ける。



3 法律・慣習

現地の法律を守り、慣習を尊重する気持ちで、慎ましい言動に努めましょう。

・宗教

社会全般にわたり宗教が大きな役割を占めている国では、法律に宗教に関する規定を含んでいるものもあり、宗教を侮辱したり、儀式を妨害するような行為は罰せられることがあります。宗教施設を訪れる際の服装等についても注意しましょう。

・飲酒

公共の場での飲酒が禁じられていたり、飲酒年齢も日本とは異なることがあります。

・薬物使用・所持

自分の意志とは関係なく麻薬取引に巻き込まれることがあります。興味本位でよくわからない薬物を購入したり、預かったりして犯罪に巻き込まれない注意が必要です。国によっては、死刑・無期徒刑といった厳しい罰則を科せられることもあります。

・写真・ビデオ撮影

国防上の理由から、多くの場合、国境施設、軍事施

設、空港、港湾等の施設の写真撮影は禁止されています。この他、公共施設や美術館においても撮影許可が必要な場合があります。カメラを没収されたり、警察に拘留されるケースもあるので注意しましょう。

・差別・偏見

世界は多様な価値観や行動規範など異なる文化的背景を持った人々で構成されており、これらの相違は、時として無意識のうちに外国人やマイノリティに対する差別や偏見を生むもととなります。渡航中に出会う現地の人々の様々な考え方や振る舞いを尊重することを忘れず、また自身が差別や偏見の対象となったと感じた時でも、その場で感情的にならず、まず友人などに相談して冷静に対応するようにしましょう。

・政治活動

留学先の大学や地域のなかには政治活動が活発に行われているところがあり、その規模や目的、そして手段も実に多様です。関心を持ったり勧誘された時には、まずその活動の目的を明確に理解し、それに賛同する場合でも、その手段や活動内容が社会通念上不適切と思われる部分がある場合には、参加や協力をしないようにしましょう。原則として、政治活動とはその地域や国の人々の生活に変化を及ぼすことを目的とするも



のであり、皆さんは外国人として一時的に勉強しに来ている身分であることを忘れないでください。

4 疾病

海外では、慣れない気候、時差、食習慣等により体調を崩すことがあります。また、日本にはないような、感染症や風土病が発生すること、言葉や習慣への不適合が原因で精神的なストレスを抱えることもあります。体調を崩さないためにも、生水・生ものに注意し、十分な睡眠と休養を取りましょう。また、現地で信頼のおける医療機関の所在地、連絡先を調べておきましょう。

5 カルチャーショック、ストレス

カルチャーショックとは、異文化に見たり触れたりした際、習慣・考え方・異文化の実像について、母国文化の常識と大幅に掛け離れていたり、自身が学校教育などで習得した異文化に関する知識・情報と乖離しているため、心理的にショックを受けたり戸惑うことです。

渡航してすぐは緊張しています。1ヶ月前後で緊張が解けて疲れが出てきます。そのころに、微熱や原因不明の腹痛など身体に不調が出ることもあります。慌てずゆっくり休むことが大事です。

また、渡航中は思わぬことがストレスの原因になることもあります。

これらは一時的なもので、異文化の適応過程では誰もが経験するものです。期間や程度は人によって異なりますが、もしその兆候を感じたら、次のようなことをやってみましょう。

- ・柔軟な対応を心がけ、価値観の多様性を理解し、物事を客観的に受け止める努力をする。
- ・エクササイズをしたり、日本人と日本語で話す等、ストレス発散方法を見つける。
- ・現地のアドバイザー、九州大学の留学プログラム担当者、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターなどに相談する。



緊急連絡先

海外渡航中の緊急事態は、関係者に迅速な連絡を取ることで、危機を回避あるいは最小限で食い止める可能性が高まります。

渡航前に「緊急連絡リスト」を作成し、渡航中は常時携帯して、万が一の緊急事態に備えましょう。

- ・九州大学関係者（指導教員、研究室、所属部局学生系係、留学課など）及び家族へ速やかに安否情報や置かれている状況を報告する。
- ・留学先大学や地域において援助してくれる部署の所在地と電話番号を知っておく。

留学先大学の留学生サポート担当部署、カウンセリング部署、警察・病院の緊急連絡先、地域ボランティアの連絡先等。

- ・留学先大学を離れる時には、事前に関係部署や関係者に連絡しておく。
- ・旅行する際は、留学先大学や本学の関係部署、家族に連絡し、旅行スケジュールも知らせておく。
- ・本学の関係者や家族とは常に連絡を取り、問題があれば早めに相談する。
- ・体調が悪いときは、早めに病院に行く。可能な場合は友人やクラスメートに付き添ってもらおう。

滞在先の日本国大使館・領事館	
現地の警察	
現地の救急車	
現地の消防	
危機管理サービスの窓口 (加入している場合)	
クレジットカード会社	
保険会社	
旅行会社	
航空会社	
参加プログラム担当者	
外務省緊急連絡先	
九州大学 指導教員	
九州大学 所属部局学生系係	
九州大学 国際部留学課	
九州大学 キャンパスライフ・ 健康支援センター	+81-92-802-5881
留学先大学の連絡先	
滞在するホテル・寮の連絡先	



リンク集

情報源	掲載事項	URL	QR
安全情報			
外務省： 海外安全HP	各地域の危険情報のほか、各国・地域に応じた安全対策の方法、海外における重要な情報を掲載	http://www.anzen.mofa.go.jp	
外務省： 海外安全虎の巻	海外安全の基礎知識パンフレット	https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf	
海外邦人安全協会HP	テロ・紛争等の緊急事態への対応、危機管理情報を掲載	http://www.josa.or.jp/	
日本在外企業協会HP	各国政府等からの海外安全情報を掲載	http://www.joea.or.jp/safetyinfo	
外務省 海外安全劇場 (動画まとめ)		https://www.anzen.mofa.go.jp/video/index.html	

情報源	掲載事項	URL	QR
たびレジ 利用者登録		https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html	
感染症・健康情報			
厚生労働省 検疫所HP	海外で流行している感染症等の情報を掲載	http://www.forth.go.jp/	
国立感染症 研究所： 感染症疫学 センター	感染症に関する最新の情報を掲載	http://www.nih.go.jp/niid/ja/	
外務省： 世界の医療 事情	世界の地域別医療情報、感染症情報、医療機関の情報を掲載	http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/	
その他			
外務省： 在外公館 リスト	各国の日本大使館・総領事館の連絡先を掲載	http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html	



【危機管理セミナー】

毎年6月と12月に渡航を控えている学生を対象に危機管理セミナーを開催しています。開催日程は学生ポータルメールマガジンで配信しています。九大主催短期プログラムや交換留学で渡航する学生は参加が義務づけられています。個人旅行をする予定がある方も是非参加してください。過去のセミナーは九州大学Moodleからご覧になれます。

リンク：

<https://moodle.s.kyushu-u.ac.jp/course/view.php?id=16422>



**Study Abroad
Crisis Management
Handbook**



九州大学国際部留学課