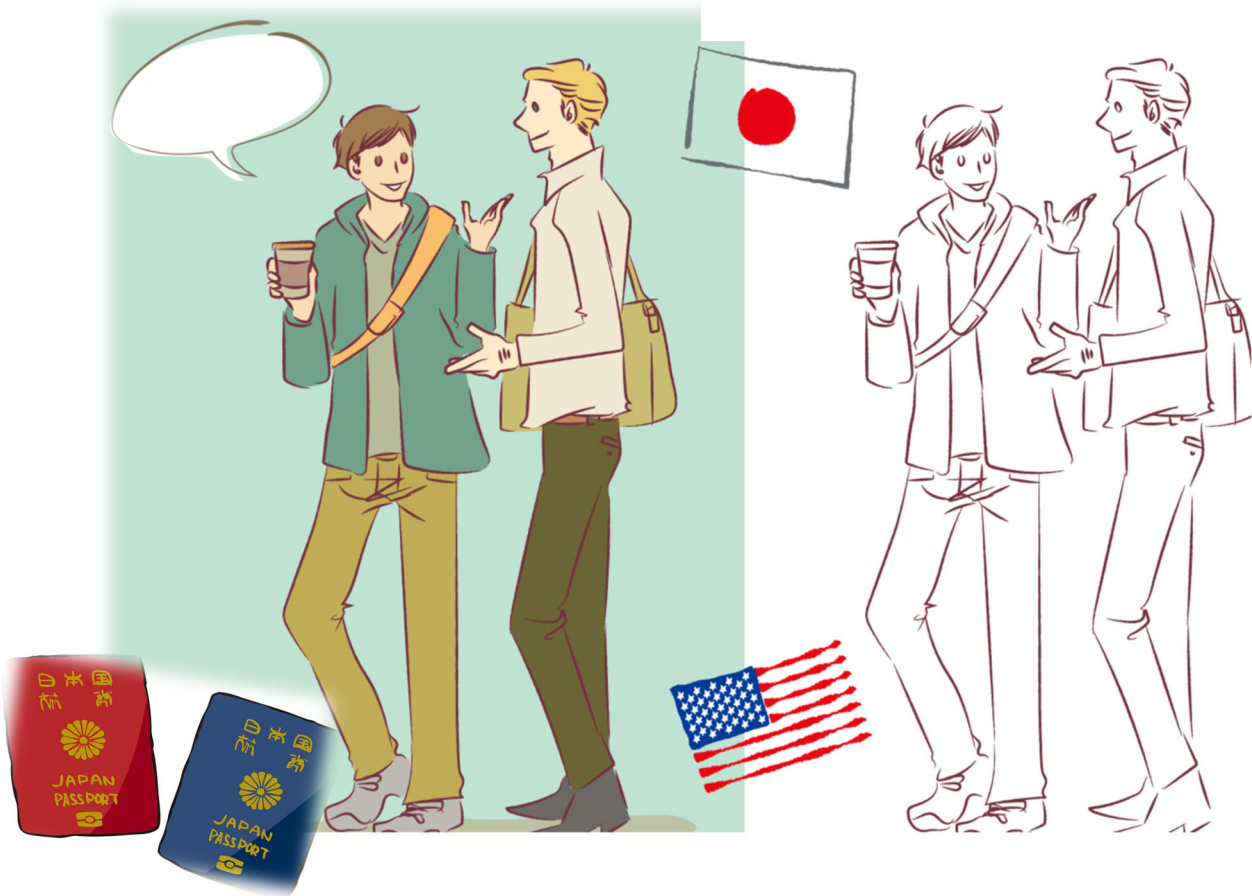


STUDY
ABROAD
GUIDE BOOK



海外渡航安全マニュアル
—学生用—



グローバル人材育成院・国際部

2022.12.1 改訂版

海外渡航安全マニュアル

— 学生用 —

目次

I	海外渡航における基本的な考え方	1
	1. 危機意識	
	2. 海外で安全に過ごすための基本的な考え方	
	(1)セルフディフェンス	
	(2)危機意識の持続	
	(3)海外安全行動の3原則	
II	渡航前に行う情報収集	1
	1. 渡航先の安全・危険情報収集	
	(1)公的機関のホームページ	
	(2)学内の渡航基準	
	2. 法令・規則に関わる情報収集	
	3. 風俗・習慣等に関わる情報収集	
III	渡航前準備	4
	1. 届出等の遵守	
	(1)学籍異動の手続き	
	(2)海外渡航に関する届出	
	2. 査証（ビザ）・航空券手配	
	3. 滞在先の住居手配	
	4. クレジットカード・国際送金用の口座開設等	
	5. 医療情報と予防接種等	
	(1)健康管理	
	(2)予防接種・感染症情報	
	6. 海外留学保険（海外旅行保険）	
	7. 渡航先国での医療保険等	
IV	滞在中の注意事項	10
	1. 渡航後の手続き	
	2. 滞在中の安全対策・健康管理	
	3. 国際的に懸念される感染症への対策	
	(1)情報収集	
	(2)予防の徹底	

- (3) 早期帰国の検討
- (4) 罹患した場合
- (5) 治安の悪化
- (6) 差別・偏見について
- 4. 緊急時の対応
 - (1) 病気・ケガをした場合
 - (2) 事件・事故にあった場合
 - (3) 盗難・紛失の場合
 - (4) テロ，大規模自然災害等の非常事態に遭遇した場合
- 5. 留学等の中止・延期・継続・途中帰国等について

V 帰国後について _____ 16

リンク集 _____ 17

I. 海外渡航における基本的な考え方



問題を解決するのは自分自身です。自ら解決する主体性のある学生であることが求められます。テロや暴動、盗難、病気・けが、過失や損害賠償など、海外で予期しないトラブルに巻き込まれた場合、自らの責任で対処できる自立した学生であることが必要です。

1. 危機意識

日本にいと、自分の安全を確保するために意識的に対策をとらなくてはいけないことを忘れがちですが、海外は日本より危険な場所が多いことを認識し、楽しみつつも決して油断しないことが大切です。また、現地の社会文化や習慣に対する正しい理解が必要となります。

基本は「自分の身は自分で守る」ことです。

2. 海外で安全に過ごすための基本的な考え方

(1)セルフディフェンス

自分の安全は自分で守ることを念頭に置いて行動してください。できるだけ多くの情報を集め、安全を最優先して行動することが重要です。渡航者一人ひとりが、安全に過ごすための十分な「知識」と、強い「意識」を持ち、自己管理に努めましょう。

(2)危機意識の持続

予防こそが最善の危機管理です。現地に慣れてきてからも、常に最悪の事態を想定し、準備と対策を講じたうえで行動してください。特に「渡航直後」「渡航3か月後」「帰国直前」の時期は被害の多い時期と言われているので、注意が必要です。

(3)海外安全行動の3原則

- ①「目立たない」：現地の人々の行動をよく観察し、派手な服装、高価な携行品は避ける。
- 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ので、通学、買い物等の時間やルートの固定化は避ける。
- ③「用心を怠らない」：現地での情報収集を怠らず、常に用心して行動する。危険地域への出入りはもちろんのこと、通常は問題ない場所でも、夜間など危ない時間帯があることもある。

II. 渡航前に行う情報収集



1. 渡航先の安全・危険情報収集

(1)公的機関のホームページ

➤ 外務省海外安全ホームページ

外務省海外安全ホームページでは、海外への渡航者が安全に渡航するための様々な参考情報を提供しています。<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

なお、日本語対応でない海外のPCでも、非日本語環境用の閲覧用サイト

(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。

外務省海外安全ホームページに掲載されている主な情報

危険情報	国・地域の治安情勢や危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安を知らせるもの
感染症危険情報	新型コロナウイルス感染症等危険度の高い感染症について、渡航・滞在にあたって注意が必要な国・地域について発出される情報
スポット情報	特定の国・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、又は生じる可能性がある場合に速報的に出される情報
広域情報	複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意を呼び掛けるもの。国際テロ組織の動向に関する情報等は広域情報として注意を呼びかけることが一般的
安全対策基礎データ	各国の防犯やトラブル対策等についての基礎的な資料がまとめられている

その他参考資料

❖外務省「海外安全虎の巻」<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>

❖外務省「海外旅行のテロ・誘拐対策」

https://www.mofa.go.jp/mofaj/press/pr/pub/pamph/pdfs/travel_abroad.pdf

➤ 渡航先の在外公館安全情報

渡航先の在外公館で、渡航予定先の現地特有の犯罪情報、治安状況、感染症、災害、騒乱の発生が報道されている場合、渡航の延期・中止を判断するための情報収集に役立ちます。

各在外公館の URL は、外務省ホームページの「在外公館リスト」に掲載されています。

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

(2)学内の渡航基準

外務省の海外安全ホームページでは、海外の渡航・滞在にあたって、現地情勢や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報及び感染症危険情報として発出しています。本学では、学生の海外渡航に係る可否判断は、外務省の危険情報・感染症危険情報に準じて以下のとおり定めています。なお、危険情報及び感染症危険情報がレベル2以上の場合は、学生の渡航は原則不可ですが、外務省危険情報レベルが1以下で、感染症危険情報がレベル2又はレベル3の場合は、BCS（業務継続戦略：例えば「新型コロナウイルス感染症影響下において留学を実施するために、大学として必要な方針や対策を考えること」）により大学が渡航の可否を判断します。

外務省危険情報	渡航の可否	渡航時の注意事項
なし	可	注意を払い、安全対策を講じること
レベル1 十分注意してください。	原則、可 ただし、渡航を中止すべき理由・状況があれば不可	十分な注意を払い、必要な安全対策を講じること
レベル2 不要不急の渡航は止めてください。	不可	渡航中止
レベル3【渡航中止勧告】 渡航は止めてください	不可	渡航中止 退避指示
レベル4【退避勧告】 退避してください 渡航は止めてください	不可	渡航中止 退避指示

外務省感染症危険情報	渡航の可否	渡航時の注意事項
なし	可	注意を払い、安全対策を講じること
レベル1 十分注意してください。	原則、可 ただし、渡航を中止すべき理由・状況があれば不可	十分な注意を払い、必要な安全対策を講じること
レベル2 不要不急の渡航は止めてください。	原則、不可 ただし、渡航の必要性和渡航可とする理由・状況があれば可*	特別な注意を払い、万全な安全対策を講じること 渡航中の場合は、現地の情報を収集した上で帰国時期を判断する。
レベル3【渡航中止勧告】 渡航は止めてください	原則、不可 ただし、渡航の必要性和渡航可とする理由・状況があれば可*	渡航中止 退避指示
レベル4【退避勧告】 退避してください 渡航は止めてください	不可	渡航中止 退避指示

*感染症危険情報がレベル2又はレベル3の場合は、BCS（業務継続戦略）により判断する。

2. 法令・規則に関わる情報収集

渡航先の国・地域によって出入国に関する規則が異なり、しばしば改訂されるので十分に確認しましょう。また査証（ビザ）、物品の持ち込み制限や新型コロナウイルス感染症等広域の感染症については、入国時の検疫の取扱いが感染状況によって改訂されることもあるので注意する必要があります。

<収集すべき情報の例>

- 査証（ビザ）とパスポート残存有効期限
- 物品等の持込制限
- 入国時の検疫
- 写真撮影（撮影禁止場所の確認）
- 法律・条令
- 麻薬・覚醒剤，銃

3. 風俗・習慣等に関わる情報収集

渡航先の国・地域の風俗風習，式祭典の特徴や性倫理などの文化的差異や政治体制の差による，社会規範や行動規範の相違を把握しておきましょう。

- 宗教・民族
- 飲酒・喫煙

外務省海外安全ホームページの海外安全情報「安全対策基礎データ」に「風俗，習慣，健康等」の情報が 있습니다。<https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/>

JICA のウェブサイトもアジア，アフリカ，中南米等の国別の情報を提供しています。

◆JICA 海外協力隊赴任前留意事項[国別]

<https://www.jica.go.jp/volunteer/qualifier/consideration/index.html>

Ⅲ 渡航前準備



1. 届出等の遵守

(1) 学籍異動の手続き

学部生，大学院生が留学を行う場合は，所属学部・研究科で学籍異動「留学」の手続きが必要です。手続きは，所属部局の教務・学生担当で行ってください。（EPOK での留学を除く。）

(2) 海外渡航に関する届出

- 岡山大学派遣留学支援・海外渡航登録システム（通称：海外渡航登録システム）

本学では，学生が海外に渡航する場合，海外渡航登録システムへの届出が必要です。これは，海外での災害，テロ・感染症等の緊急事態が発生した場合に，渡航者に注意喚起や安否確認を迅速に行うためです。交換留学，語学留学，学会，私事渡航（観光旅行等）等を含むすべての海外渡航について，登録をお願いしています。

<https://fspr.cc.okayama-u.ac.jp/sams/>

※上記システムを学外や海外から登録する場合は，岡山大学のネットワークに学外から安全に接続する方法である VPN 接続 により行ってください。VPN 接続をするためには学内での事前登録が必要です。通常，休日を除いて申請後 2 日以内に登録されますが，渡航までに余裕を持って申請しましょう。また，渡航前に必ず学内(On-Campus)で VPN 接続確認を行ってください。

<http://www.citm.okayama-u.ac.jp/citm/service/openvpn.html>

▶ 外務省「たびレジ」,「オンライン在留届」

外務省海外安全情報配信サービスの「たびレジ」に登録すると、出発前から渡航先の安全情報・最新情報が配信されます。また日本人が外国に3か月以上滞在する場合は、旅券法第16条によりその地域を管轄する日本大使館又は総領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。緊急事態発生時には、提出された「在留届」をもとに、現地の大使館・領事館が安否確認、支援活動が行います。

◆外務省「たびレジ」(海外安全情報無料配信サービス)

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

◆外務省「オンライン在留届」(電子届出システム)

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

2. 査証(ビザ)・航空券手配

パスポート(残存有効期間に注意)・必要な査証(ビザ)を準備しましょう。外国人の方が日本から出国する場合や、渡航国から一時出国する場合は、再入国許可手続きについても確認が必要です。

航空券の予約のウェブサイトが数多くあり利便性は高いですが、気をつけるべき点もありますので、注意してください。航空便の到着時刻が夕方から深夜の便は、空港から宿泊先への移動の安全確保が難しいので、極力避けてください。到着時刻が朝・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。

3. 滞在先の住居手配

留学先大学の寮以外で住居を選定する場合は、交通の便、周辺の治安状況、セキュリティ対策などを確認の上、慎重に決定してください。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渡航前に確認してください。

4. クレジットカード・国際送金用の口座開設等

クレジットカードは、盗難・紛失に備えて、2枚以上を別々に所持して渡航しましょう。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にしましょう。

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。ネット銀行でも可能ですので、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しょう。

5. 医療情報と予防接種等

(1)健康管理

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。海外に長期間滞在する場合には、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といでしょう。海外では、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、あらかじめ準備するとともに、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ことや英文での処方箋を準備しておくこと、万一のときに役立ちます。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よいでしょう。

◆外務省 世界の医療事情 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

◆厚生労働省「感染症情報」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html

(2) 予防接種・感染症情報

海外渡航者の予防接種には、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と、海外で感染症にかからないように身体を守るためのものがあります。アフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々の中には、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ることがあります。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、年齢、予防接種歴等によって異なります。事前に渡航先の感染症情報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、渡航者自身が、どの予防接種を受けるかを決める必要があります。予防接種の種類によっては複数回の接種が必要なもの、さらには4週間以上間隔を空けて接種が必要なものもありますので、なるべく早く（出発の3か月以上前）からの検討が必要です。予防接種実施機関の探し方は、厚生労働省検疫所（FORTH）のHPで公開されていますので、確認してください。

◆厚生労働省検疫所 海外で健康に過ごすために <https://www.forth.go.jp/index.html>

◆米国疾病管理予防センター <https://www.cdc.gov/>

◆川崎医科大学小児科学教室「海外渡航者の予防接種 Q&A」

<https://plaza.umin.ac.jp/jstah/pdf/yoboqa.pdf>

ワクチン	対象・感染ルート
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人 入国に際して証明書の提示を求める国へ渡航する人 蚊によって媒介されるウイルス性の感染症
A型肝炎	途上国に長期(1か月以上)滞在する人、特に60歳以下は抗体保有率が低い ためワクチン接種を推奨。加熱処理されていない飲食物から感染する。
B型肝炎	血液や体液に接触する可能性のある人。現在ではB型肝炎の母から生まれる 新生児期を中心とした感染と、思春期以降の性行為を通じた感染の2つが 主原因となっている。
破傷風	冒険旅行などで怪我をする可能性の高い人 農作業や屋外実習で土に触れる活動に参加する場合はワクチン接種は必須。

狂犬病	イヌやキツネ、アライグマ、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。 上記動物に引っかけられたり、咬まれたりすることにより感染する。
ジフテリア	患者の咳などにより、人から人に感染する。 注) TD という破傷風とジフテリアの二種混合ワクチン，または百日咳もあわせた Tdap という三種混合ワクチンの接種が必要な国・地域もある。
ポリオ	流行地域へ渡航する人 経口感染する。
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) ブタから感染した蚊に刺されて感染する。
腸チフス	経口感染。感染したヒトの便や尿に汚染された水、氷、食べものを取ることに よって感染する。上下水道が整っていない国では注意。
麻しん風しん	海外へ渡航しない人も含めて、すべての人。感染した人に直接さわったり、 そのヒトの吐いた息や咳に含まれる唾液などから感染する。
髄膜炎菌	流行地域に渡航する人、定期接種実施国へ留学する人 感染者の呼吸中に生じる飛沫や咽頭分泌物を介して感染する

注) アメリカ合衆国に留学する学生は、MMR という「はしか・風疹・おたふくかぜ」の3種
混合ワクチン予防接種証明（抗体証明）が入学の際に求められます。

○食べ物からの感染症

疾患	症状
食中毒	嘔吐，下痢
赤痢	血便，腹痛，発熱
コレラ	水様下痢，嘔吐
A型肝炎	倦怠感，黄疸

○虫・動物からの感染症

疾患	媒介	流行地	症状	予防
マラリア	蚊*1	熱帯・亜熱帯 一般に田舎で流行 アフリカやインド では都市部にも存在	悪寒 冷汗を伴う 高熱で発病。 周期的発熱	主に田舎で夜間活動する 蚊なので，防虫の他に夜 間の屋外活動を避ける
ジカ ウイルス	蚊*1	中南米，アジアを中 心とした国・地域*2	発熱，発疹，結膜 炎，筋肉痛，関節 痛，倦怠感，頭痛 など	主に都市部で昼間活動す る蚊なので，防虫に注意 を払う。性行為による感 染も報告されている。流 行地に滞在中は性行為を 控える。
デング熱	蚊*1	熱帯・亜熱帯 都市部を中心	突然の高熱 筋肉痛，関節痛が 強い	主に都市部で昼間活動す る蚊なので，防虫に注意 を払う

日本脳炎	蚊*1	熱帯・温帯 ブタのいる地域	症状がでること はまれだが、発病 すると麻痺がお きる	防虫に注意を払う ワク チン接種する
黄熱	蚊*1	アフリカと南アメ リカの熱帯奥地	高熱と黄疸で発 病。急激に重症化	予防接種する
ペスト	ネズミ ノミ	特定の国の衛生状 態の悪い地域	リンパ節が腫れ、 強く痛む。発熱	ネズミ駆除と、屋内の衛 生状態を保つ。
狂犬病	犬 猫 キツネ アライグマ コウモリ	全地域	発病すると麻痺 をきたし、ほぼ 100%死亡する	野生動物にはむやみに手 を出さない。犬や猫をむ やみに触れない。 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)

*1 蚊を媒介とする感染症対策のためには、長袖シャツ・長ズボンの着用、虫よけ剤の使用が必要です。市販されている虫よけ剤のうちディート（DEET）という成分がなるべく高いものを購入してください。ディート濃度が高いほうが蚊よけ効果が長続きます。例えば、ディート濃度 10% で 2 時間、30% で 5 時間、蚊よけ効果が持続します。

*2 厚生労働省検疫所 FORTH, 外務省海外安全ホームページ, WHO (世界保健機関) の Web サイトにて最新の流行地の情報を入手して下さい。

【参考】海外渡航で検討する予防接種の種類を目安（COVID-19 を除く）

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

予防ワクチンの接種は、渡航外来、トラベルクリニック、感染症科の医師とよく相談して受けてください。以下の表に記載のない感染症や予防接種機関の探し方については、厚生労働省検疫所 FORTH やアメリカ CDC の Travelers' Health も参考にしてください。

地域及び滞在期間	黄熱	ポリオ	麻しん 風しん	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			◎		○			

北・西ヨーロッパ	長期		○	◎		◎	○	○	◎
	短期			◎					
東ヨーロッパ	長期			◎				○	◎
	短期			◎					
南ヨーロッパ	長期		○	◎		○	○	○	◎
	短期			◎					
ロシア	長期			◎		○	○	○	◎
	短期			◎					
北米	長期			◎				○	◎
	短期			◎					
中南米	長期	●		◎		○		○	◎
	短期	●		◎		◎	○	○	◎

●：黄熱に感染するリスクがある地域に渡航する場合は予防接種が必要

◎：渡航前の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

※：麻疹、風しん、水痘、インフルエンザ、破傷風は渡航先にかかわらず、必要な方には予防接種をお勧めしています。

6. 海外留学保険（海外旅行保険）

海外でのケガ・病気・事件・事故に備え、必ず保険の準備をしてください。

海外で重大な病気や事故が発生した場合には、莫大な額の治療費等が発生する場合があります。本学では大学が承認している留学プログラムで海外渡航する場合は、岡山大学が包括契約をしている海外旅行保険（学研災付帯海外留学保険＝「付帯海学」）への加入をお願いしています。

クレジットカードには海外旅行傷害保険特約のついたものもありますが、保険の限度額やサービス・条件の範囲はカードにより異なり、感染症等に対応していないこともありますので、内容をよく確認しておいてください。

海外旅行保険については、下記グローバル人材育成院 HP を確認してください。

<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/risk/insurance/>

◆学生教育研究災害傷害保険付帯海外留学保険

◆海外留学生安全対策協議会 J-TAS（大学が契約する危機管理サービス）

<カバーされる費用の例>

①病気やケガ（交通事故など）をしたとき

- ・診療費、入院費、緊急移送費など
- ・治療に必要な交通費や通訳雇入費用など

②盗難や偶発の事故により携行品が損害を受けたとき

③旅行中にあやまって他人にケガをさせたとき（他人のモノを壊したとき）

- ・法律上の賠償責任を負った場合、その損害賠償金（賠償責任保険金額を限度）

④航空機が遅れたとき

- ・航空機の遅れによって生じた宿泊費、食事代などの自己負担費用（但し限度額設定）

<保険金が支払われない例>

- ①現地での法令違反
- ②ケンカ等が原因のケガ、病気
- ③戦争等による死亡・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）

7. 渡航先国での医療保険等

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ので、渡航前に確認しておきましょう。

IV 滞在中の注意事項



1. 渡航後の手続き

滞在先・連絡先の報告

滞在先に到着したら、まずは家族や指導教員等の必要な方に報告してください。その後も定期的に連絡を取りましょう。

3か月以上在留の場合は、「在留届」を提出しましょう。「在留届」の提出は法律上の義務（旅券法第16条）です。届出により、災害・テロ等の緊急時の安否確認、退避の手配の連絡などが在外公館から受けられるようになります。

- ◆外務省「オンライン在留届」（電子届出システム）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

住民登録等の現地で必要な手続きを行ってください。

留学先でオリエンテーションが実施される場合は、必ず参加し、現地の法令や大学の規則を確認しましょう。

2. 滞在中の安全対策・健康管理

- 滞在中は、常に安全情報の把握に努めるなど、自身で危機管理を行ってください。
- 滞在中も家族や指導教員等への定期的な連絡を心がけてください。別の国・地域に旅行するときなども、旅程や滞在先を共有しておきましょう。また本学の海外渡航登録システムおよび「たびレジ」にも必ず旅行先を追加登録してください。

なお、滞在中に車やバイク等の運転を行うことは、交通事故の際の訴訟や賠償責任を避けるために、禁止しています。

- ▶ 現地の法律に従うことは当然ですが、普段の生活から、安全・健康対策を講じてください。
 - ①外出時は、治安の悪い地域には行かない、通らない。夜間の外出を極力避ける。目立つ服装を避け、現地の学生と同じような服装をする。スマートフォンや時計などの高級品を外で出さない。SNSに予定を投稿しない。日本語ができる人が親しげに近づいてきたら注意する。正規のタクシーを利用する。
 - ②ホテルでは、退避路確保のため、中層階に宿泊し、正面道路側は避ける（車載爆弾の侵入リスクに備える）。防犯チェーンを必ずかける。ロビー～2階には長居しない。
 - ③衛生環境の悪い場所では生もの、生水、氷は避ける。虫を媒介した感染症の流行している地域では、虫よけ・蚊帳を使用し、肌の露出を避ける。安易に動物に近寄らない（狂犬病予防）。
 - ④自宅でもお金、貴重品などを人目にさらさない。部屋を出るときは、ほんの数分でも鍵をかける。知らない人には、むやみに自分の名前、住所等を教えない。
- ▶ テロ対策
 - ①空港では、非制限エリアにおける長時間の滞在は回避する。空港到着後速やかに空港を退出して、出発時は即チェックインして制限エリア（出国審査後の渡航者のみが立入可能なエリア）で待機する。
 - ②ホテルでは、退避路確保のため、中層階に宿泊し、正面道路側は避ける（車載爆弾の侵入リスクに備える）。防犯チェーンを必ずかける。ロビー～2階には長居しない。
 - ③レストランについては、外国人の多数集まる店、袋小路、入口（退路）が1つしかない店、ガラス張りの店、オープンカフェは避ける。
 - ④政府関連施設・不特定多数が集まる場所（ショッピングモール、観光地等）を避ける。テロの多い金曜日の夜やナショナルホリデーの外出は避ける。

例えば、前述の外務省海外安全ホームページ・フランス「犯罪発生状況、防犯対策」では、
【パリ首都圏】

1 犯罪発生状況

観光旅行者が多数訪問するパリでは、スリ、置き引き、ひったくり等の犯罪が多発しています。犯罪者は声をかける、大勢で取り囲む、立ちふさがる、押す、物を落とす等の行為で相手の気を逸らし、その隙に犯行に及びます。

など、具体的な被害状況等も記載されていますので、必ず確認してください。

❖外務省「海外安全劇場」<http://www.anzen.mofa.go.jp/video/index.html>

実際に海外で起きている犯罪を取り上げて紹介していますので、必ず観ておきましょう。

❖外務省「海外安全アプリ」

海外在住者に、安全に係る情報を届けることを目的としたスマートフォン用アプリです。GPS機能を利用して現在地及び周辺国・地域の海外安全情報が表示されます。



iPhone



Android

➤ 留学中のメンタルヘルス

慣れない海外生活で学業、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時は、一人で悩まずに早めに大学内のカウンセラー、身近な人や専門医に相談しましょう。岡山大学が包括契約をしている海外旅行保険に加入している場合は、海外危機管理サポートデスクに連絡すると日本語で相談に応じてくれる医療機関を紹介してもらえます。

なお、留学中に、心の健康に係るメンタルサポートを希望する場合、本学保健管理センターに相談することも可能です（予約制）。hokekan1@cc.okayama-u.ac.jp に相談希望の旨をメールすると、TEAMS を利用してのオンライン面談について返信がありますので、保健管理センターの担当者と日程調整をしてください。

3. 国際的に懸念される感染症への対策

重症急性呼吸器症候群（SARS, 2002～2003）、新型インフルエンザ（2009～2010）、中東呼吸器症候群（MERS, 2012～）、エボラ出血熱（2014～）、新型コロナウイルス（2019～）等、国境を越えて世界的規模で流行する感染症については、個人の健康のみならず、国際社会全体に深刻な影響を及ぼすことがあり、感染予防、拡大防止及び安全確保に努める必要があります。

(1)情報収集

国際的に脅威となる感染症が発生した場合は、現地政府や大使館等の公的機関などが発信する信頼できる情報を収集してください。また、滞在国・地域の政府により指示された感染症対策を遵守してください。国によっては、違反者に対し罰金・拘禁等の罰則を設けている場合がありますので、外務省海外安全ホームページ、現地の大使館・総領事館や現地政府のウェブサイト等で必ず確認してください。

<収集すべき情報の例>

- ①滞在地域の感染状況
- ②推奨される予防法
- ③当該感染症の受診が可能で、多言語対応等による外国人の受入れを行っている医療機関、通訳の手配
- ④各国の対感染症政策（移動制限、自宅待機命令・要請、大学や研究機関の休校・休業命令、商業施設等の閉鎖・休業命令、集会禁止、マスク着用の義務化等）
- ⑤各国の出入国制限（入国拒否、ビザの発行・効力停止、航空便を含む公共交通機関の減便又は停止等）、検疫の強化（検査の義務化や隔離等）

※日本政府による水際対策（帰国時に求められる検査、検疫等）にも注意が必要です。

(2) 予防の徹底

感染症対策を徹底して予防に努めましょう。

- ・十分な休養，バランスのとれた食事，適度な運動等により免疫力を高める。
- ・30秒以上の手洗い又は手指消毒用アルコールによる消毒を徹底する。
- ・マスクの着用を含む咳エチケットを徹底する。
- ・当該感染症特有の予防法を確認して，予防に努める。

(3) 早期帰国の検討

次のような場合には，自身の安全確保を最優先し，早期帰国も検討してください。

- ・渡航先における移動・行動制限により，留学・研究等の目的が達成できない恐れがある場合
- ・移動制限・国境閉鎖等の出入国規制の強化や航空便の休止・減便により渡航者の帰国が困難となる場合や，万一渡航者が病気に罹患したり，事故にあった際に救援渡航する家族等の入国が困難となる恐れがある場合
- ・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
- ・商業施設等の休業のほか，現地で流言・飛語による買いだめが発生するなどして食料品・生活用品がひっ迫し，必要な食料品等が確保できず，ライフラインに影響する恐れがある場合

万一移動制限・国境閉鎖等により出国できない事態となった場合は，現地の大使館・総領事館等に救援を要請してください。現地の大使館・総領事館は「在留届」・「たびレジ」への登録をもとに渡航者に緊急連絡を行いますので，「在留届」・「たびレジ」への登録を徹底してください。また，大学から重要な連絡や帰国勧告等を通知することがありますので，大学からのメールも普段から定期的に確認しましょう。

(4) 罹患した場合

国により必要な対応が異なるので，必ず滞在国・地域の方針を確認してください。当該感染症専用の相談窓口が指定されている場合や，まずはかかりつけの医師に相談するよう指示される場合があります。また，現地の大使館・総領事館に報告し，必要に応じて救援を要請してください。大学にも速やかに状況を報告してください。

(5) 治安の悪化

感染症が国際的に脅威となり，都市の封鎖（ロックダウン）・移動制限，休業命令・要請が行われるようになると，生活困窮者が増え，強盗や詐欺といった犯罪が増加する傾向にあります。一人で外出しない，夜間外出しない，危険な場所に近づかない，見知らぬ人を安易に信用しない，万一強盗被害にあった際には抵抗しない，といった防犯対策を徹底してください。

(6)差別・偏見について

感染症発生地域や感染が拡大した特定の地域・人種、特定の職業に対する差別、偏見が助長される場合があります。差別的な発言、暴力被害、嫌がらせ、外国籍者に対する診察拒否、商店・飲食店における入店拒否といった事例も過去に報告されています。外出の際は、不用意な言動により不測の事態に巻き込まれないよう注意してください。被害が発生しそうな恐れがある場合は、身の安全を確保することを最優先し、急いでその場を立ち去ってください。また、万一被害にあった場合は、現地警察に通報の上、必要に応じて現地の大使館・総領事館に救援を求めてください。

4. 緊急時の対応

海外渡航中に事件・事故等にあった場合、自身の安全を最優先に判断・行動してください。安全を確保した上で、留学先大学・現地の警察・大使館・総領事館および岡山大学、家族等に援護・救援を要請してください。また、指導教員等に必ず連絡・報告してください。

< 24時間365日対応可能な緊急連絡先 >

- ・渡航先の現地の大使館・総領事館
- ・海外留学生安全対策協議会 J-TAS（大学が契約する危機管理サービス・加入者のみ）
海外危機管理サポートデスク：専用フリーダイヤル回線及びLINE 無料通話
海外旅行保険被保険者証および海外危機管理サポートデスク（J-TAS）カードは財布等に入れて常に携帯してください。
現地の大使館等の連絡先もスマートフォンに登録しておきましょう。

(1)病気・ケガをした場合

受診可能な病院を海外危機管理サポートデスクに確認してから、受診してください。提携病院であればキャッシュレス受診が可能で、保険金請求の手間も省ける場合があります。キャッシュレスで受診できない場合は、現金やカードで支払い、領収書等の必要書類を受領し、後日保険会社に還付請求を行ってください。

(2)事件・事故にあった場合

安全を確保の上、緊急連絡先（現地の警察・救急・大使館等）に救援を要請してください。事件・事故については記録を取っておきましょう。

(3)盗難・紛失の場合

盗難や紛失などの被害にあったら、現地警察に届けて警察署の被害届の受理書（Police Report Fact Sheet）を入手してください。この書類は、パスポートの発給申請や保険金の請求に必要です。

パスポートを紛失した場合は、最寄りの日本大使館もしくは総領事館に届け出て、①犯罪等に利用されないよう紛失したパスポートの失効手続きをするとともに、②新しいパスポート

の発給申請をします。警察署が発行する紛失届受理証明書、戸籍謄本（抄本）等が必要になります。

クレジットカードの盗難・紛失の場合は、不正使用の恐れがあるため、すぐにクレジットカード発行会社に連絡してください。

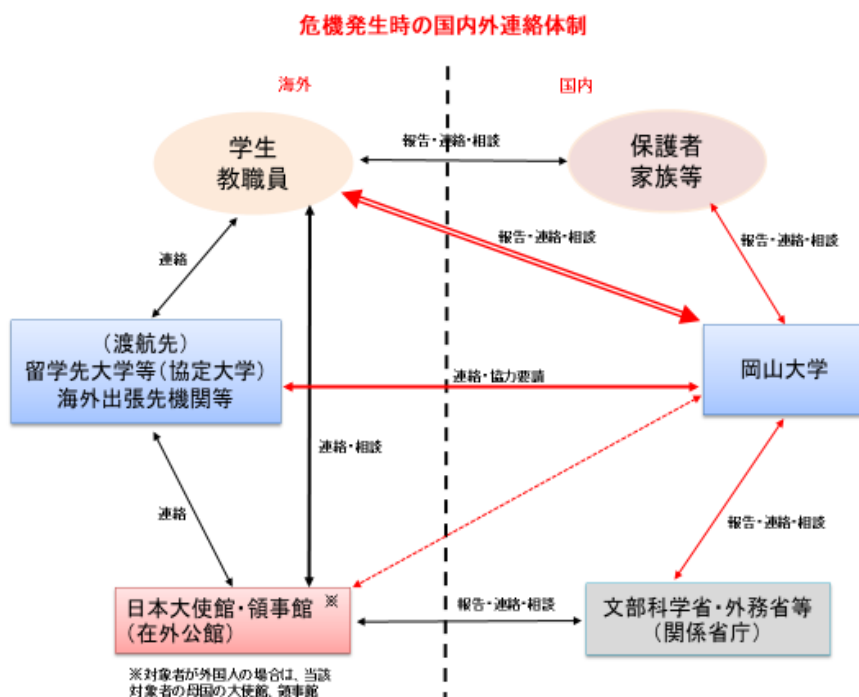
海外旅行保険等に参加していれば、保険が適用される場合があるので、保険会社より指示されている連絡先に連絡しましょう。なお、保険会社への保険金請求手続き等は基本的に帰国後に行いますが、なるべく当時の状況を細かく記録しておき、併せて警察から発行された被害届の受理書等の関係書類を大切に保管しておいてください。

(4)テロ、大規模自然災害等の非常事態に遭遇した場合

テロで爆発音、銃撃音等が聞こえたら、頭部を保護して直ちに伏せて、低い姿勢で速やかに現場から避難してください。避難が困難であれば頑丈な物の背後に隠れてください。平常心を保つように心掛け、根拠のない「噂」に惑わされないでください。

パニックに陥らないように心掛け、群衆に近づかない、群衆の動きに惑わされないことが大切です。単独行動は避け、友人・知り合いなどと行動を共にし、安全確保に努めましょう。

身の安全を確保したら、家族、岡山大学、派遣先大学、現地の大使館等に無事であることを電話、メール等で連絡してください。



5. 留学等の中止・延期・継続・途中帰国等について

渡航先の国・地域の事情，派遣先の諸事情，個人的事情により留学等の中止・延期・継続及び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大学と本学の合意に基づいて行われます。本学では，外務省海外安全ホームページの「海外安全情報」及び「感染症危険情報」にもとづき，Ⅱ 1. (2)学内の渡航基準を設けており，この渡航基準に基づき渡航の可否を判断します。

滞在中に病気やケガにより1か月以上の入院治療（緊急の場合を除く）が必要となった場合には，原則として帰国について検討しましょう。透析やリハビリなど自宅療養が必要となった身体疾患の場合も健康管理を優先し，保護者等と相談の上，原則として帰国してください。

派遣国・地域によって医療制度や医療保険制度が異なることから，入院，手術，治療に関する医療費負担の観点から一旦帰国し日本で治療することを検討することも大切です。

なお，刑法上ないし民事上の犯罪の加害者又は被疑者となった場合は，滞在国の法律によって処分されますので，それに基づき帰国の判断をすることになります。

V 帰国後について



帰国後の健康状態には十分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。

【リンク集】

❖岡山大学関連のサイト

岡山大学グローバル人材育成院「岡大生の海外留学」
<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/>

岡山大学派遣留学支援・海外渡航登録システム
<https://fspr.cc.okayama-u.ac.jp/sams/>

海外留学生安全対策協議会 J-TAS（大学が契約する危機管理サービス）
<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/risk/insurance/>

❖その他の関連サイト

外務省海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

外務省「たびレジ」（海外安全情報無料配信サービス）
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

外務省「オンライン在留届」（電子届出システム）
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

外務省「在外公館リスト」
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

外務省海外安全ホームページ：海外安全情報「安全対策基礎データ」
<https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/>

外務省海外安全ホームページ：海外安全情報「世界の医療事情」
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

厚生労働省検疫所「海外で健康に過ごすために」 <https://www.forth.go.jp>

米国疾病管理予防センター（CDC） <https://www.cdc.gov/>

川崎医科大学小児科学教室「海外渡航者の予防接種 Q&A」
<https://plaza.umin.ac.jp/jstah/pdf/yoboqa.pdf>

JICA 海外協力隊赴任前留意事項[国別]
<https://www.jica.go.jp/volunteer/qualifier/consideration/index.html>

一般社団法人海外邦人安全協会「海外安全マニュアル」
<https://www.josa.or.jp/travel/manual/index.html>



岡山大学 グローバル人材育成院・国際部

E-mail: ryugaku@okayama-u.ac.jp

TEL:086-251-7037/8532