

目次

1	安全についてのガイドライン	3
■	ガイドライン	3
■	学生・教職員の責任, 家族・保護者等の責任	4
■	渡航と安全対策	5
■	情報収集と情報分析	6
2	出発前にすべきこと	7
■	健康診断等	7
■	持病・常備薬等	10
■	持ち物チェックリスト	11
■	海外旅行保険等	11
3	到着後にすべきこと	12
■	飲料水・食品衛生等	12
■	環境の変化による体調不良や病気	14
■	医療機関, 医療サービス	15
■	渡航先国での保険等	15
■	緊急時の連絡と緊急対策	16
■	交通事情	17
■	スポーツ等	17
4	渡航先で注意すべきこと	18
■	メンタルヘルスと異文化適応	18
■	新型インフルエンザ	19
■	自動車の運転	19
■	飲酒・喫煙	20
■	服装	20
■	ハラスメント	21
■	セーフセックス	22
■	同性愛	22
■	差別・偏見	22
■	宗教・民族	23
■	マイノリティ	23
■	法律・条例	24
■	麻薬・覚醒剤	24
■	銃	25

■ 性暴力.....	26
■ 強盗・窃盗等.....	26
■ 渡航・交通機関.....	26
■ 政治関連.....	27
■ 写真・撮影等.....	27
■ 逮捕・誤認逮捕.....	28
■ 戦争・内乱・暴動・テロリズム等.....	28
■ 自然災害.....	29
■ 戒厳令・非常事態宣言.....	30
■ メディア対応.....	31
■ 在留届.....	31
■ 電話.....	32
5 責任と自己責任.....	35
6 チェックリスト.....	36
7 海外渡航時安全確認のためのリンク集.....	38

1 安全についてのガイドライン

■ ガイドライン

近年、海外では暴動や内乱、テロを始め、大規模な地震、台風、伝染病や交通事故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。このような状況の中で、学生や教職員が、留学や研修・出張等で海外に渡航する件数も増加し、渡航先における安全管理や危機管理の問題が頻繁に取り上げられるようになりました。

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、情報収集力や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、出発前オリエンテーションや危機対策トレーニングに参加することで、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。

■ 学生・教職員の責任、家族・保護者等の責任

渡航先において問題が生じた場合や予期しないトラブルに巻き込まれた場合は、自分の判断で対応しなければならないため、渡航前から個人としてできる予防策を講じておく必要があります。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。

また、渡航する学生の家族や保護者等は、学生と一緒に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を確認し、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。

教職員が研修や出張により長期間渡航する場合も、研修や出張命令を遵守する責任があるとともに、渡航期間や渡航先・訪問先等の変更があった場合は速やかに大学に届け出、了承を得なければなりません。さらに、大学の関係者や本人の家族等と定期的な連絡を取り、現状を報告しておくことも忘れてはいけません。

■ 渡航と安全対策

渡航先で、日本にいたときと同じ安全意識を持つことは危険です。問題が生じた場合や予期しないトラブルに巻き込まれた場合は、自己責任において処理しなければならないため、個人としてできる予防策を講じておく必要があります。

渡航前に、「[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「[国別生活情報\(国際協力機構・JICA\)](#)」などから渡航情報を収集するとともに、大学が用意する「出発前オリエンテーション」,「危機対策トレーニング」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。

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、自己責任の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安全対策の一つですので忘れないようにしてください。

また、渡航中に車やバイク等の運転をする場合は、自己責任において運転することを認識し、その国や地域の法令遵守、第三者への賠償責任、交通事故に起因する訴訟について十分に理解したうえで運転をしてください。

URL:

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

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

世界の様子(国別生活情報) <http://www.jica.go.jp/seikatsu/index.html>

■ 情報収集と情報分析

自分の身は自分で守るという危機意識を持続させるためには、事前に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・国民性を始めとして、特に学生は、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(たとえばトイレタリーなどは日本から持参したほうが便利な場合が多い。)、病院・薬局、IT環境など生活に密着した情報は忘れやすいので注意が必要です。さらに、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。

2 出発前にすべきこと

■ 健康診断等

【健康診断】

渡航先の大学等によって内容は違いますが、健康診断書の提出を求められることが多くあります。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。

本学で毎年4月に行われる定期健康診断を受診することは最低限必要ですが、足りない項目に関しては、医療機関等で追加検査を実施します。また、健診や追加検査で所見があり、再検査や受診を勧められた時には、必ず受けておくことが大事です。

また国によっては、医療情報が不明確な患者に対して誤診の際の損害賠償が厳しいなどの理由で、医師が十分な医療を行ってくれない場合があります。そのとき英文診断書があれば、海外の医師でも患者の症状や処置方法、処方薬がわかるので、スムーズに医療を受けることができ安心です。英文診断書が発行可能な日本旅行医学会が認定する主な医師・病院は、下記の通りです。ぜひご利用ください。

URL: 日本旅行医学会 認定医一覧【東京都】 <http://www.jstm.gr.jp/tokyo.html>

① 南多摩病院 外科 櫻井経徳医師

〒193-0832 東京都八王子市散田町 3-10-1

TEL: 042-663-0111 / URL: <http://www.minamitamajp>

旅行前の相談・・・○一般的な内容に対応できる。

英文診断書の作成・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

② ナビタスクリニック立川 久住英二医師

〒190-0023 東京都立川市柴崎町 3-1-1 エキュート立川 4 階

TEL: 042-521-5334 / FAX: 042-521-5329

URL: <http://www.navitasclinic.jp>

旅行前の相談・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

英文診断書の作成・・・○一般的な内容に対応できる。

③ 東京厚生年金病院 溝尾郎医師

〒162-8543 東京都新宿区津久戸町 5-1

TEL: 03-3269-8111 / FAX: 03-3260-7840

URL: <http://www.tkn-hosp.gr.jp>

旅行前の相談・・・○一般的な内容に対応できる。

英文診断書の作成・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

④ かみや町駅前クリニック 原野悟医師

〒105-0001 東京都虎ノ門 4-2-4 ヨシノビル 5 階

TEL: 03-6450-1375 / FAX: 03-6450-1376

URL: <http://www.kamiyacho.org/>

旅行前の相談・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

英文診断書の作成・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

⑤ NTT 東日本関東病院 外科 大塚裕一医師

〒141-8625 東京都品川区東五反田 5-9-22

TEL: 03-3448-6558 / FAX: 03-3448-6558

URL: <http://www.ntt-east.co.jp/kmc>

旅行前の相談・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

英文診断書の作成・・・◎複雑で専門的な内容に対応できる。

本学保健センターでは健康診断書の発行及び健康診断の内容に関するアドバイスをしていますので、早めに相談に行くようにして下さい。また、出発の時期によっては、もう一度健康診断を受ける場合もあります。

【歯科健診】

海外で歯が痛むと、何ヶ月も診察の予約が取れなかったり、高額な治療費を請求されることもあるため、できれば渡航の2ヶ月前までには歯科検診を受け、必要な治療を終わらせて行ったほうが良いでしょう。

【予防接種】

海外渡航時の予防接種には、入国時に法的に要求されるものと、渡航先大学等から要求されるものがあります。

【入国時に要求される予防接種】

現在予防接種国際証明書(イエローカード)が求められるのは黄熱だけです。感染地域が限定されているので(主にアフリカと中南米)、それらの地域に渡航するとき、または経由して行くときは、イエローカードの要否にかかわらず接種することが大事です。黄熱のワクチンは各地域の検疫所でしかうけられませんので、注意が必要です。

【渡航先大学等から要求されるもの】

内容は各大学・機関により様々ですが、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保健センターに相談することをお勧めします。本学保健センターでは、近隣で予防接種を受けられる医療機関の紹介もしています。

その他、特に求められていない場合でも、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、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要になります。

■ 持病・常備薬等

【慢性疾患で治療を受けている場合】

普段から持病があり、治療や経過観察をしている場合は、その病気の経過や治療法、使用中の薬剤等に関して、主治医に報告書を書いてもらうとよいでしょう。

できれば渡航先国の言語、または英語等の通じやすい言語で書くことが望ましいのですが、難しい場合は日本語のものでも役に立ちます。また、薬を使用している場合は、現地ですぐに適切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を一緒に持参して下さい。

【常備薬】

海外では、週末や夜間には医師が不在の事が多く、医師の処方箋がないと薬を買えないこともあり、また、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、若干の医薬品は必ず準備するほうがよいでしょう。

まず、日本で自分がよく使う薬、たとえば乗り物酔いの薬や抗アレルギー薬、頭痛薬、生理痛薬、胃腸薬などは必ず持参しましょう。次に、感冒や下痢など、海外でかかりやすい病気に対する応急薬を準備していった方がよいでしょう。

外用薬としては、消毒薬、かゆみ止め、抗生物質点眼薬などを持参し、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。衛生用品としては、バンドエイド、ガーゼ、包帯、絆創膏、体温計、はさみ、毛抜きなどをできれば準備して行った方がよいでしょう。

これらのものは、一つにまとめて救急箱に入れ、清潔な取り扱いをしましょう。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、英文の健康診断書や薬の処方箋を持参すると安心です。

■ 持ち物チェックリスト

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。このマニュアルの36ページにチェックリストを用意しましたのでご活用ください。

■ 海外旅行保険等

海外で医療を受けると非常に高額になり、思わぬ出費となります。海外旅行保険等には必ず加入しましょう。

クレジットカードに付帯してある海外旅行保険等は、疾病死亡の補償がなかったり、補償範囲が狭かったり、保険金額や補償額が低かったりしますので、この保険のみに頼らない方がよいでしょう。学生の場合は、大学生協同組合(CO-OP)の海外旅行・留学保険や学生賠償責任保険などもあり、低額の掛け金で加入できますので CO-OP に問い合わせてください。

万一のケガや病気の場合でも、全世界から東京の専用電話(フリーダイヤルまたはコレクトコール・24時間・年中無休体制での日本人による対応)へ連絡すれば、AIU、損保ジャパンなどが提携した主要770都市の2400病院(2011年1月現在)で、キャッシュレス(医療費等不要)で治療を受けることができます。

◇大学生協の海外旅行・留学保険についての問い合わせ先
一橋大生協 西プラザ店 TEL:042-575-4184

3 到着後にすべきこと

■ 飲料水・食品衛生等

渡航先国では飲料水や食品がどのような衛生状態であるのか調べておくことはもちろんですが、飲食物が原因となる病気についても調べて確認しておいてください。

(以下、厚生労働省検疫所ホームページから抜粋)

URL: 厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/>

①食べ物を原因とする病気は下痢を起こすものが主ですが、A型肝炎のように下痢が主症状でない疾患もあります。予防は生ものを口にしないことです。特に熱帯～亜熱帯地域や衛生状態のよくない地域では十分注意してください。

疾患	症状	予防方法
食中毒	下痢	食品の加熱
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型肝炎	倦怠感, 黄疸	食品の加熱 ワクチンの接種

②飲食物で注意すること。

飲食物	予防方法
水	なま水(水道水など)は飲まない。水道水は、3～5分沸騰させるか塩素消毒する。ミネラルウォーターなどビンやカンに入ったものを買う。水道水から作った氷も下痢の原因になるので、氷入りの飲み物にはご用心を。アルコールが入っていても菌は死にません。
魚介類 肉類	充分に火の通ったものを熱いうちに食べる。日本人には生や半生を好む人が多いのですが、感染の危険が大きくなります。
野菜	生野菜は避け、火を通したものを食べる。
乳製品 卵製品	いたみやすいものなので、衛生状態の悪いものや調理後時間のたっているものは避ける。
果物	果物は皮をむくまでは衛生的ですが、皮をむいた瞬間から菌が表面で増えはじめます。皮をむいてすぐに食べる事。長時間放置されていると思われるカットフルーツは食べないこと。

③その他

上記の他、飲食物以外で、マラリア、日本脳炎など昆虫が媒体となる病気、狂犬病など動物が媒体となる病気、ヒトからヒトへ感染する病気などがありますので、厚生労働省検疫所のホームページなどで予防方法を確認してください。

■ 環境の変化による体調不良や病気

渡航後、環境等の変化で体調不良や病気になることが考えられます。一般的には「時差ぼけ」がありますが、その他にも国や地域によって体調不良や病気になる要素がありますので注意が必要です。

疾患	対処方法
時差ぼけ	1時間の時差に体がなれるのに1日かかると言われている。時差に体がなれるまでは、あまりハードスケジュールにせず体がなれるのを待つ。
高山病	激しい頭痛や息切れ、動悸を示す。肺に持病のある人は特に注意。ゆっくりとした行動を心がけ、水分の補給を充分に行うことで予防する。症状が出た時には、酸素投与等の治療の他、速やかに低地へ移動する。
熱射病 日射病	熱帯地方の強い日差しでは、全身火傷で重症化することもある。海水浴などは特に注意。また高地では日差しが弱くても紫外線が強く、注意が必要。
みずむし 皮膚炎	高温多湿の地域では、水虫が悪化したり、皮膚の擦れる部分に皮膚炎を起こしやすい。皮膚を清潔に保ち、汗をかいたらこまめに下着の交換をする。

急激な行動は避け、徐々に体がなれるようにすることが肝心です。また、時差で、日本での生活と違い、睡眠時間帯や生活のリズムに変化があらわれますが、夜間は眠れなくても体を休めるなど、徐々に現地の睡眠時間帯に合わせるよう心掛けてください。

■ 医療機関, 医療サービス

外国で病気になった場合の不安は大きいものです。このようなときに備えて、必ず海外旅行保険等に加入しておきましょう。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等を必ず調べ、把握しておきましょう。また、持病のある人は、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)

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できますので、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、大きな病院は直接受診することはできない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ます。先進国で例外的なのがアメリカ合衆国と英国です。アメリカ合衆国では、国民の多くが民間の保険会社の医療保険に加入していますが、英国では 1 年以上滞在する場合、国籍を問わず NHS(国民保健サービス)に登録できるため医療費は無料となります。(ただし、1 年未満の滞在者は自己負担及びプライベート医療機関に受診する場合は有料となる。)日本の健康保険については、外国で治療を受けた時の医療費についても、国内と同じように保険給付が受けられますので、手続き等について関係機関に問い合わせてください。ただし、必要に応じて民間の海外旅行保険等にも加入しておいたほうが安心です。

[問い合わせ先]

- ・国民健康保険: 市町村の国民健康保険窓口
- ・その他の健康保険: 大学の共済組合担当窓口, 企業等の健康保険担当窓口

■ 緊急時の連絡と緊急対策

渡航中、思わぬ事件事故に遭遇したときや自然災害等で生命が危険にさらされた場合には、救助・救援を求めなければなりません。このような場合に備えて、必ず滞在国や滞在している地域の警察や救急や消防署及び日本大使館・領事館の連絡先をメモしておくことを忘れないようにして下さい。特に、海外に3ヶ月以上滞在する方には、日本の大使館又は総領事館(在外公館)に在留届の提出が義務づけられていますので注意してください。(滞在中、在留届の内容に変更があった場合も同様です。)在留届を提出することにより、緊急事態等の場合の安否確認、大学や家族・親族への緊急連絡、滞在国への救援活動依頼が可能となります。また、定期的に大学や家族・保護者に連絡をとることも緊急対策につながります。

[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。)

URL: 外務省 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>

■ 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。

■ スポーツ等

渡航後、生活に慣れたらスポーツなど体を動かすことをお勧めします。ストレスの解消のほか、留学先の大学や研修・出張先でできた友人の他にスポーツを通じた友人をつくることも可能です。

なお、ハングライダーやバンジージャンプ等危険を伴うスポーツは避けるべきです。保険の対象外になっているスポーツも多くありますので注意してください。

なによりも、病気にかかりにくい健康な体を作ることで、滞在中の健康上のリスクを減らすことができます。

4 渡航先で注意すべきこと

■ 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、知識と情動と行動の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（情動×）、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○）、気持ちとしては我慢している（情動×）ということもあります。何か変だなあと感じる時には、知識もまだない状態だと言えるでしょう。しかし、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。そして、この経験はときにたいへん辛いものではありませんが、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。けれども、この経験に圧倒されて、日常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、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。

■ 新型インフルエンザ

インフルエンザは、飛沫感染(咳、くしゃみ、つば等を介して)や接触感染(飛沫に触れた手などを介して)によって感染します。感染を予防する最善の方法は、手洗いおよびうがいの励行です。必要に応じてマスクの着用も有効です。また、日常生活上では、バランスのとれた食事や十分な睡眠で基礎体力をつけ、免疫力を高めておくことも忘れてはなりません。急な発熱(38度以上)、喉の痛み、咳、鼻水、全心痛などの症状があれば、まず感染を疑います。そして、医療機関(留学先大学の保健センターやかかりつけの医師など)に事前に電話等で連絡をとり、受診の予約、受診の方法などについて指示を受けます。中国をはじめいくつかの国では、感染症に関しては指定医療機関で受診することになっていますので、事前に確認しておくといでしょう。尚、インフルエンザの詳細やその対策については、本学発行の「インフルエンザ対策ハンドブック」を参考にしてください。

■ 自動車の運転

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。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。在外公館に弁護士や通訳人等の情報提供を依頼したり、負傷した場合には、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となります。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定めるところが異なります。また、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。

■ ハラスメント

セクシュアル・ハラスメント, アカデミック・ハラスメントかなと思ったら

留学先のキャンパスや寮, ホームステイ先, あるいは地域など, いかなる場所においても, もしもあなたがセクシュアル・ハラスメントやアカデミック・ハラスメント, あるいは何らかの差別的な扱いを受けたと感じたら, すぐに大学のカウンセリング・センターや国際センターの留学生相談担当者に相談してください。異文化の状況では, ジェンダーや性的行為, 教員と学生に関する文化的な差異があったり, 制度や法律的な扱いが異なることもあります。ハラスメントに関する知識や現地の文化を知っていることは重要ですが, わからないことも多いと思います。そんなときは, 自分ひとりで悩まず, すぐにカウンセリング・センターに行くことが大切です。プライバシーは確実に守られますので, 心配しないでください。

ジェンダーの問題の扱われ方は, 文化によって大きく異なります。

特に外国人であれば, それだけでも目立ちますし, 言葉が十分に話せなければ騙される危険性も高いと言えます。デートについての暗黙のルールなども日本とは異なる場合があります, あなたの行動はあなたの意図したものとは違う解釈をされてしまう危険性もあります。嫌だと感じたら, はっきりと NO という態度をとることが大切です。曖昧な態度を続けると, YES と誤解されてしまうこともあるからです。

人種や性的嗜好性, あるいは広く人権の意識などについても, 日本とは異なる感覚的, 制度的, 法律的な扱いや慣習があるかもしれません。知らないと, 被害を受けやすいだけでなく, 心ならずも加害者になってしまう危険性さえあります。プライベートな問題ではありますが, おかしいと思ったら率直にカウンセラーと相談してください。安心して勉強のできる環境を確保することはあなたの権利なのです。また, カウンセラーから現地の習慣や制度などについて話を聞いたり, 現地の大学のパンフレットを読んで, 少しでも知識を増やしておくことが大切です。先進諸国におけるセクシュアル・ハラスメントについての一般的な認識は, 一橋大学のセクシュアル・ハラスメントのパンフレットに記載されているものと同じです。必ず読んでおきましょう。

■ セーフセックス

性行動においても安全や健康は重要なファクターです。コンドーム使用や禁欲は、性感染症・HIV 感染等を防ぐだけでなく、望まない妊娠を避ける優れた手段となります。

性に対しては、基本的には保守的な態度が望ましいでしょう。

海外で注意しなければいけないのは、文化によって性に対する考え方やモラルが異なることです。イスラム教国や仏教国などでは、往々にしてあからさまな性がタブー視される傾向にあります。日本とはかなり状況が異なると考えるのが良いと思います。

■ 同性愛

国や地域によっては、ゲイ、レズビアン、バイセクシャル、トランスジェンダー(LGBT)などが社会的にまったく受け入れられないことがあり、時にはそれらが制裁や刑罰の対象になることさえあります。

一方、欧米諸国に多くみられるように、ゲイやレズビアン等が社会的に受け入れられている地域も多く、その種の行動を望まない場合には、はっきりとした意思表示をすることが重要です。

■ 差別・偏見

留学・研修先の国や地域で、差別や偏見という事態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を見抜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。自文化と他文化を構成するアイデンティティをはっきり意識し、人間としての尊厳ということに気づい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イベント等に関するルーツを持っており、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は少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。

■ 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たため、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侵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、留学・研修先の大学等の学則や懲罰規程なども、日本の大学とは異なります。自分が籍をおくことになる大学、研究所、語学教育機関などの規程には目を通しておくことも必要です。

■ 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うことを忘れないようにしましょう。

■ 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おおいので、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には、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。これらの緊急時のサポート制度や対策を活用することが被害を受けないための最大の方策です。

■ 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。

■ 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。

■ 政治関連

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クールダウンが必要です。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、あまりに刺激的な言動は慎むのが良いと思います。

■ 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、下調べをしておく必要があります。

■ 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。

■ 戦争・内乱・暴動・テロリズム等

外務省の海外安全ホームページ等で確実に危険情報を収集し、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。また、本学の危機管理室、国際課等にも速やかにコンタクトをとり、どのような行動を取るべきかの判断を仰ぐべきでしょう。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。

■ 自然災害

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。

■ 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。また、本学の国際課にも速やかに連絡し、どのような行動を取るべきかの判断を仰ぐべきでしょう。

緊急事態の発生時には、在外公館への在留届の有無が安全確保の分かれ目にもなります。

Column 死亡したケース

最悪のケースとして、海外滞在中に死亡例が発生する可能性があります。このような重大な緊急事態が発生した場合には、第一報を入手し次第、本学に緊急政策本部を立ち上げ、事実確認や身元確認及び事故処理等に最大限の努力をいたします。このような緊急で重大なケースでは、まず現地の関係当局の法的な手続きを経る必要性に迫られます。本学では在外公館の協力を得て、家族や関係者との連絡、遺体の荼毘あるいは日本への搬送等に関する手続き等の事故対応に最善を尽くします。

■ メディア対応

本学が派遣する海外留学・研修・外国出張計画に基づいて海外滞在中の本学所属の学生・教職員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、基本的には本学の危機対策本部および危機管理室が対応窓口となります。また、取材については、個人情報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。

■ 在留届

海外に3ヶ月以上滞在するときは、在外公館への在留届の提出を忘れないようにしてください。

日本を出発する前に、滞在地を管轄する日本大使館・領事館がどこにあるかを必ず確認しておくといいいでしょう。非常事態が発生したときには、在留届が提出してあるかどうか、身元確認や安全確保の重要な鍵になります。

Column 在外選挙に行こう！

満20歳以上の日本国民で、海外に3ヶ月以上継続滞在する人は、在外公館において在留届を済ませた上で、在外選挙人名簿への登録を済ませた場合、国政選挙において投票することができます。詳細は在外公館等へ。

■ 電話

【国際電話】

海外から日本に国際電話をかけるには、一般的に以下のような方法があります。

①直接日本の相手先へダイヤルする方法: 留学先の国の国際電話サービス番号+日本の国番号(81)+市外局番(0を取る)+電話番号の順にダイヤルします。電話料金はかけた電話機の番号へ請求されます。

②コレクトコール: 電話をかけた相手先が通話料を支払うという方法で、ホームステイ先の電話を使う時や公衆電話で現金の手持ちがない時に便利ですが、先の直接ダイヤルする場合に比べ、数倍の料金がかかる高額なサービスです。

③国際電話専用のクレジット・カードや一般のクレジット・カードの「国際クレジット・カード通話」を利用してかける方法: キャッシュレスでかけることができ、電話料金の支払いは、日本の銀行口座からの引き落としになります。コレクトコールよりはかなり安い料金で利用できます。一般のクレジット・カードの場合、その利用方法や料金について、事前にカード会社に確認しておくことをお勧めします。

④日本国内で購入できる国際電話専用のプリペイドカードや現地で購入できる国内・国際通話兼用のプリペイドカードを利用する方法: 日本国内で購入したものは、国際電話が可能な電話機から日本語で使えます。現地で購入したものは、現地の言葉か英語が選択できるケースが多いようです。一般的には、短期滞在者向きといえます。

通話料金は、上記3つの方法より安い場合がほとんどですが、接続料や手数料が別途かかる場合が多いので、購入前によく調べる必要があります。

※プリペイドカードは、アクセスポイントまでフリーダイヤルでかけ、その後カードのID番号を入力してから相手先かけると、通話料はすべて、ID番号と連動したカードの度数(電話会社のホストコンピュータに記録)から引かれるというシステムが一般的です。

⑤オンライン電話(IP電話): インターネットに接続できる環境にあれば、オンライン電話を使うこともできるでしょう。かけ手と受け手が同一のソフトウェア(スカイプ等)を使えば、通話料が無料で、一般の電話にかけた場合でも割安なケースが多いようです。また、ウェブカメラを使うことにより、テレビ電話ができるものもあります。

【携帯電話】

現地で使える携帯電話を持っていると、便利です。いざという時の緊急連絡にも役立ちます。充電器の準備も怠らないようにしてください。

携帯電話利用には、以下のようなケースがあり、海外滞在期間の長短、渡航の頻度、滞在先、利便性等により最適なものを選んでください。

①日本の海外用携帯電話のレンタル・サービスを利用: 短期滞在者向き。各社、自宅への指定日宅配や空港での受渡しを行っています。

②海外用 GSM 携帯・ポストペイド(後払い)SIMカードを購入して利用: 一度契約すれば利用有効期限はなく、海外へ一度につき約2週間以上、年に数回(あるいは頻繁に)往復する場合に適しています。

※GSM 携帯電話とは、日本・韓国を除く世界中で広く普及している携帯電話です。

※SIMカードとは、加入権情報(電話番号)を書き込んだ IC チップのこと。SIMカードを GSM 携帯電話機に差し込んで使用できる。別の GSM 携帯電話機を利用する場合も SIMカードを所有者が自分で差し替えるだけで同じ電話番号のまま利用できる。

③海外用 GSM 携帯・SIMカード・プリペイドカードを購入して利用: GSM 携帯電話を所有し、現地または日本で料金前払いの SIMカードとプリペイドカード(通話料金用)を購入する方法で使用有効期限有。1つの国に長期滞在する場合に適しています。

④現地の携帯電話をレンタルまたは購入して利用：長期滞在者向き。現地のショッピングモールや大学で各種携帯電話が販売あるいはレンタルされています。ただし契約内容や料金は各社、各プランによって随分異なりますので、よく検討する必要があります。例えば予約金を支払えば本体は無料というプランや、基本料金に一定時間の通話が含まれているプラン、同会社の携帯への通話は無料、あるいは夜間は無料といった様々なプランがあります。プリペイドカード式とプラン契約式のメリット、デメリットもよく検討しましょう。また、契約時に保証金が必要な場合もありますし、アメリカなど、国によっては発信だけでなく、受信にも通話料金がかかります。

⑤海外対応携帯電話(国際ローミングサービス付)をレンタルまたは購入して海外で同じ番号を利用：短期滞在者向け。事前に申し込みが必要です。また、滞在先での国内通話であっても、国際ローミング扱い(すべての通話が日本経由の国際電話となる)となり、国際転送料が発生しますし、着信料もかかります。

5 責任と自己責任

本学企画・主催の派遣交流プログラムに関する限り、海外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人たちの安全確保や救済に最大限の尽力をいたします。そのためには、留学、研修、調査研究、出張等での渡航の際は、事前に「渡航計画」や「渡航申請・渡航許可願」等を提出しておくことと、渡航中にも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多いということを認識しておかねばなりません。

6 チェックリスト

【必携品チェックリスト】

- 有効な旅券(パスポート)
 - * 有効期限の確認
 - 旅券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)
 - 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, トラベラーズチェック, クレジット・カード等
- 海外旅行傷害保険証
- 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
- 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
- 英文健康診断書・処方箋等(持病等のある場合)
- 国際学生証, 国際免許証(必要に応じて)
- PC, 携帯電話等
- 変圧器, 変換プラグ等
- セーフティ・ハンドブック

【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・担派遣先機関の連絡先当者, 保健管理部門, カウンセリング部門, セキュリティ部門等)
- 滞在先(ホテル, 寮, アpartment, ホームステイ先等)
- 在外公館(日本大使館・領事館の住所, メール在外公館電話番号, アドレス, URL 等)

* 3ヶ月以上滞在の場合は在留邦人届の提出が必要

日本

- 本学の連絡先(緊急連絡網, 本学の連絡先危機管理室・国際課・保健センター等)
- 旅行社, 航空会社, 銀行, クレジット・カード旅行社, 保険会社, 会社等の連絡先
- 保護者, 家族等の連絡先

7 海外渡航時安全確認のためのリンク集

- 外務省 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>
- 外務省海外安全ホームページ <http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>
- 海外邦人安全協会 <http://www.josa.or.jp/>
- 在外企業協会 <http://www.joea.or.jp/>
- 国際協力機構 <http://www.jica.go.jp/seikatsu/>
- 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/>
- 国家保安局(豪州) <http://www.nationalsecurity.gov.au/>
- 米国・國務省 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.smarttraveller.gov.au/zw-cgi/view/Advice/Index>
- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所 <http://www.nih.go.jp/niid/index.html>
- 国立感染症情報センター <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- 海外渡航者のための感染症情報 <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 <http://www.jcsos.org/>

セーフティ・ハンドブック

2008年2月発行編集発行:

一橋大学危機管理室・国際化推進室・国際課

〒186-8601 東京都国立市中2-1