

目 次



| | |
|-----------------------------|----|
| 1 海外で安全に生活するために..... | 3 |
| ■ 安全確保のために..... | 3 |
| ■ 一橋大学の危機管理..... | 4 |
| 2 出発の準備 | 5 |
| ■ 情報収集と情報分析..... | 5 |
| ■ 健康診断の受診等..... | 5 |
| ■ 英文診断書・常備薬等の準備 | 7 |
| ■ 持ち物チェックリスト | 8 |
| ■ 海外旅行保険等への加入 | 8 |
| 3 到着したら行うこと | 10 |
| ■ 飲料水・食品衛生等の確認 | 10 |
| ■ 環境の変化による体調不良や病気への備え | 11 |
| ■ 医療機関、医療サービスの確認..... | 12 |
| ■ 渡航先国の公的保険制度等への加入..... | 12 |
| ■ 緊急通報先等の確認..... | 13 |
| ■ 在外公館への届け出..... | 14 |
| ■ 通学経路の確認 | 15 |
| 4 留学生生活を安全に過ごすために | 16 |
| ■ 日本への連絡が必要なとき | 16 |
| ■ メンタルヘルスと異文化適応 | 17 |
| ■ スポーツ等 | 18 |
| ■ 自動車、バイク等の運転、自転車の利用..... | 18 |
| ■ 飲酒・喫煙 | 19 |
| ■ 服装 | 19 |
| ■ ハラスメント | 20 |
| ■ セーフアーセックス（セーフセックス） | 21 |
| ■ 性的マイノリティ | 21 |
| ■ 差別・偏見 | 22 |
| ■ 宗教・民族 | 22 |

| | |
|---------------------------|----|
| ■ マイノリティ | 22 |
| ■ 法令 | 23 |
| ■ 麻薬・覚醒剤 | 24 |
| ■ 銃 | 24 |
| ■ 性暴力 | 26 |
| ■ 強盗・窃盗等 | 26 |
| ■ 交通機関 | 27 |
| ■ 政治関連 | 27 |
| ■ 写真等の撮影 | 28 |
| ■ 逮捕・誤認逮捕 | 28 |
| ■ 過激思想、テロリズム等 | 28 |
| ■ 自然災害 | 29 |
| ■ 戒厳令・非常事態宣言 | 30 |
| ■ 電話 | 31 |
| 5 チェックリスト | 34 |
| 6 帰国時 | 35 |
| 7 海外渡航時安全確認のためのリンク集 | 36 |

1 海外で安全に生活するために

■ 安全確保のために

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。

渡航後、常にその国や地域等の情報を得るようにしておくことも重要ですが、渡航前に、外務省や国際協力機構等の信頼できる発信源から渡航先についての情報を収集しましょう。また、大学が実施する「派遣前オリエンテーション」や「危険回避トレーニング」を活用し、安全管理や危機管理の能力を高めておくことも大切です。

留学先を選ぶときは、渡航先の国の治安だけでなく、生活環境、文化・風習などについて調べ、家族や保護者にも一緒に検討してもらうとよいでしょう。また、留学中も定期的に連絡を取り、生活の様子や心身の状態について知らせるようにしましょう。

外務省の海外旅行登録システム「たびレジ」を活用すれば、災害や緊急事態が起こった際に、在外公館が発出する緊急一斉通報メールを受け取ることができます。登録は任意ですが、本学は「たびレジ」の活用を強くお勧めします。ひとつの国や都市に3ヶ月以上滞在する場合は、外務省のウェブサイトに掲載されている在留届電子届出システム「ORRnet」から「在留届」を提出してください。

滞在地では、その国の法令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。

病気や事故等による健康問題や、他人の財物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。

URL：

外務省 海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

外務省 海外安全情報配信サービス「たびレジ」

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

外務省 在留届電子届出システム「ORRnet」

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

外務省 世界の医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

■ 一橋大学の危機管理

本学が企画・実施する海外渡航プログラムにおいて事故等が発生した場合、本学は、「一橋大学海外危機管理マニュアル」に基づいて、事故等に巻き込まれた人たちの安全確保や救済に最大限の努力をします。そのような行動を可能にするために、留学や研修等で海外渡航する際は、渡航計画や緊急連絡先等を本学に提出するとともに、渡航中は本学と速やかに連絡を取れる状態に保っておいてください。一方、海外で事故やトラブルが発生した際には、大学がコントロールできない種類のものも多くあり、外務省等の専門機関が対応にあたる場合があります。

2 出発の準備

■ 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、学生の場合は留学先大学での住居、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、通学手段や通学に要する時間について調べましょう。生活用品（トイレタリー等）の入手方法、病院・薬局の開業時間、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。

渡航先だけでなく、その周辺の国々の政治や治安についても、テロや内戦・内乱等が起こる要素があるのかなど、歴史や報道内容を調べておきましょう。

■ 健康診断の受診等

【健康診断】

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、自身の体調を確認するうえで最低限必要です。健康診断の結果、再検査が必要と言われたときは必ず再検査を済ませてください。

その年の定期健康診断を受診した方は、証明書自動発行機で健康診断結果証明書を発行できます。健康診断結果証明書は日英併記です。

【予防接種】

世界中には多くの感染症が存在しますが、予防接種を受けておくことで防げる感染症もあります。渡航先で重篤な病状や後遺症にならないために、必要な予防接種を済ませてから渡航しましょう。

どこの国に渡航する場合でも麻疹・風疹・ムンプス（おたふくかぜ）・水痘の予防接種は必ず2回ずつ済ませてください。

予防接種は母子手帳に記録されています。母子手帳が手元にない場合は、送ってもらうか、予防接種記録のページすべてをコピーまたは画像データで保管しておくようにしてください。

なお、国によっては法的に要求される予防接種があります（主にアフリカ、南アメリカなど）。法的に要求される予防接種については、厚生労働省検疫所FORTHのホームページ <https://www.forth.go.jp/index.html> を確認してください。

また、留学先の大学から予防接種証明書の提出を求められることもあります。各大学によって予防接種の種類や提出方法が異なりますので、できるだけ早く留学先大学のホームページにアクセスし、確認しましょう。

本学保健センターでは予防接種の相談、予防接種証明書の作成に応じています。

必要な予防接種を済ませるためには数か月を要する場合がありますので、留学や渡航が決まったら、可能な限り早く保健センターに相談してください。

【歯科検診】

海外で歯が痛むと、何か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たりすることがあります。できれば渡航の2か月前までには歯科検診を受け、必要な治療を終わらせておいた方が良いでしょう。

■ 英文診断書・常備薬等の準備

【慢性疾患で治療を受けている場合】

国によっては、誤診の際の損害賠償が厳しいなどの理由で、医療情報が不明確な患者に対して医師が十分な医療を行ってくれない場合があります。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、渡航前に主治医に診療情報提供書（渡航先国の言語、または英語等の通じやすい言語で書かれたもの）を書いてもらうとよいでしょう。診療情報提供書があれば、海外の医師にも患者の症状や処置方法、処方薬が伝達されるので、スムーズに医療を受けることができ安心です。

また、薬を服用している場合は、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、当座の薬を持参するとよいでしょう。ただし、日本では服用できる薬でも、入国先によっては持ち込み禁止の場合があるので、入国先の在日大使館などで確認をしましょう。違反すると逮捕されることがあります。

「麻薬及び向精神薬取締法」で指定された向精神薬を処方されている方が、自己の疾病の治療のために医療用向精神薬を携帯して出入国される際は下記の手続きが必要になります。

（関東信越厚生局 麻薬、向精神薬及び医薬品である覚醒剤原料の携帯輸出入許可申請について）

<https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/kantoshinetsu/shinsei/matori/keitai.html>

海外へ医薬品を持ち出すときは、必ず医師の証明書（英文薬剤携行証明書）と一緒に持参してください。このとき、日本で発行された処方箋は、英語で書かれたものであっても海外では無効ですので、「処方箋の英訳」ではなく「英文薬剤携行証明書」を用意する点に注意しましょう。

【常備薬等】

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ったり用量が多すぎる場合があるため、若干の医薬品は必ず準備しておきましょう。他人から薬をもらって飲んではいけません。違法薬物の場合もあります。

日本で自分がよく使う薬、乗り物酔いの薬などは必ず持参しましょう。

渡航先の気候によっては虫除け、日焼け止めが必要です。

また、体温計、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。

■ 持ち物チェックリスト

出発前に用意する物を網羅したチェックリストを作成しましょう。このマニュアルの 34～35 ページにチェックリストの例を掲載しますので活用してください。

■ 海外旅行保険等への加入

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。海外旅行・留学保険に加入すると、万一のケガや病気の場合でも、専用電話（フリーダイヤル又はコレクトコール・24時間・年中無休体制での日本語による対応）へ連絡すれば、世界の主要都市にある契約病院で、キャッシュレスで治療を受けることができます。

クレジットカードに付帯してい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。

学生は、大学生生活協同組合（CO-OP）の海外旅行・留学保険や学生賠償責任保険等に低額の掛け金で加入できます。加入については CO-OP に問い合わせてください。

◇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 到着したら行うこと

■ 飲料水・食品衛生等の確認

渡航先の飲料水や食品がどのような衛生状態であるのか、飲食物が原因となる病気にどのようなものがあるのかについて確認しましょう。

飲食物で注意すること

【水、飲み物】

- 水道水が飲用に適さない国や地域は少なくありません。
- ボトル詰めされた飲料（ミネラルウォーター等）を買い自分でふたを開けましょう。
- 氷の原料に水道水が使われていることがあるため、氷入りの飲み物は避けたほうが安全です。生フルーツジュース（水や氷を加えて攪拌している）や水割り・氷割りのアルコール飲料にも注意してください。

【食品一般】

- 十分に火の通ったものを熱いうちに食べましょう。生や半生のものは、感染の危険が大きくなります。
- 調理後時間のたっているものは避けましょう。
- 果物は自分で皮をむきすぐに食べてください。カットフルーツは避けましょう。

■ 環境の変化による体調不良や病気への備え

渡航後、環境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の特性に応じて注意が必要なことがあります。

| 疾患 | 対処方法 |
|------------|---|
| 時差ぼけ | 機内では現地時間に合わせて睡眠をとります。到着したら、屋外で太陽の光を浴びてください。太陽の光に当たることで、ずれた体内時計を調整します。 |
| 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ので、肌を露出しない服装や、つばのある帽子、サングラス、日焼け止めクリーム等で予防しましょう。高地では日差しが弱くても紫外線が強いので注意が必要です。 |
| 目や喉等の痛み | 気温や湿度の激しい変化によって、目や気道の粘膜が刺激され、アレルギー等の症状が出る場合があります。また、国や地域によっては、粒子状物質（PM2.5）や石炭由来の汚染物質による大気汚染がこれらの症状を助長することもあります。公的に発表される大気汚染指数が高い場合には、外出や運動を控えたり、外出時に性能の高いマスクを着用する等の対策をとりましょう。 |

■ 医療機関、医療サービスの確認

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。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、日本で主治医に診療情報提供書を書いてもらっておくとよいでしょう。）

学生は、留学先の大学の保健センター等を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、海外では、日本と違い、大きな病院は直接受診できないことが一般的ですので注意してください。

■ 渡航先国の公的保険制度等への加入

長期に滞在する場合、欧米諸国ではほとんどの国に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おり、公的医療保険制度はありません。英国では、6か月以上合法的に滞在する人は、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。ただし私立の医療機関を受診する場合は全額自己負担です。

日本の健康保険制度では、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。

〔問い合わせ先〕

- ・国民健康保険：市区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

■ 緊急通報先等の確認

渡航中、思わぬ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、救急、消防署及び日本大使館又は総領事館（在外公館）の所在地や連絡先を確認し、メモしておきましょう。

■ 在外公館への届け出

【滞在期間が3か月未満の場合】

外務省の海外旅行登録システム「たびレジ」に旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、また、いざという時の緊急連絡などを受け取ることができます。登録は任意ですが、本学は「たびレジ」の活用を強く勧めます。

【滞在期間が3か月以上の場合】

ひとつの国や都市に3ヶ月以上滞在する場合は、在外公館に「在留届」を提出することが旅券法第16条により義務づけられています。有事の際は「在留届」の有無が安全確保の分かれ目となりますので必ず提出してください。滞在中、在留届の内容に変更があった場合は変更届を提出します。在留届は、外務省のウェブサイトに掲載されている在留届電子届出システム「ORRnet」から提出することができます。在留届を提出することにより、緊急事態等が発生した場合の安否確認、留守宅への緊急連絡、滞在国への救援活動依頼が可能となります。在留届を出した地域から別の国へ一時的に移動（旅行等）する際は「たびレジ」に登録してください。

「在留届」の記入フォーム（紙媒体）は、各都道府県の旅券窓口、海外の在外公館でも入手できます。

外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」外務省在留届電子届出システム「ORRnet」

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

Column 在外選挙に行こう！

満18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、在外公館に在留届を提出した上で、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。

■ 通学経路の確認

滞在地での住居が決まったら、留学先の大学までの移動手段・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確認してください。

徒歩の経路がある場合は、近辺の治安なども調べ、より安全な経路を選択しましょう。

4 留学生生活を安全に過ごすために

■ 日本への連絡が必要なとき

ケガや病気、又は何らかの事情により留学中の生活に異変が生じたときは、本学に速やかに連絡してください。

一橋大学の緊急連絡先

| 留学制度/奨学金等の名称 | 連絡先 |
|--------------------------------|---|
| 一橋大学海外派遣留学制度 | 教務課留学支援係（派遣担当） （+81）42-580-8764 / OSSMA※ |
| グローバルリーダー育成海外留学制度 | |
| 一橋大学基金大学院生海外留学奨学金 | |
| 海外語学研修（英語） 一橋大学サマースクール等留学制度 | 教務課留学支援係（短期留学担当）（+81）42-580-8175 / OSSMA※ |
| 異文化交流研修 | 一橋大学が指定する 研修手配会社 |
| ドイツ語短期海外語学研修 フランス語短期海外語学研修 | |
| 学部・研究科等が企画・実施する海外研修（GLP 等） | |

※OSSMA専用ダイヤル（フリーダイヤル）に連絡してください。

上記の連絡先に電話がつながらない場合は、一橋大学の代表電話に連絡してください。夜間・休日も応答します。

一橋大学（代表電話）：（+81）42-580-8000

支障なく生活を送っている場合でも、定期的に大学や家族・保護者に連絡をとることが緊急対策につながります。

海外で大きな自然災害が発生した場合や、公共の安全・秩序が損なわれる事案が起こったときは、安否確認のため現地に渡航中の学生に本学から連絡をすることがあります。

■ 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ありますが、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。日本語で相談したい時には、一橋大学の留学生相談室（※）に相談してください。

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、自身の異文化適応力を高めることにつながります。

（※）留学中の相談は、留学生相談室で受け付けています。学生相談室とは窓口が異なりますので、注意してください。

■ 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、留学先の大学の友人の他にスポーツを通じた友人をつくることもできるでしょう。

なお、ハンググライダーや高難度の山岳登坂等危険を伴うスポーツは保険が別扱いになりますので注意してください。

■ 自動車、バイク等の運転、自転車の利用

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異なります。

渡航中に車やバイク等を運転する場合は、自己責任において行動することを認識し、事前に現地の交通事情や交通法規等を調べ、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ておくことが重要です。通学や日常生活に自転車を利用する場合も同様です。

携帯電話を使用しながらの運転は、非常に危険であるとともに、海外でも違法となる国がありますので、行わないように注意しましょう。

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。事故処理のため弁護士や通訳人等を探したい場合や、負傷し医療機関を受診する場合は、在外公館にそれらに関する情報提供を依頼することができます。

■ 飲酒・喫煙

不適切な飲酒は、事故に遭ったり、暴力事件や窃盗強盗などの被害者又は加害者になったりするリスクを高めます。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その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されています。また、禁煙エリア以外でも、複数の人が集まっている場所では、喫煙するときは周囲に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、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られ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

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、すぐに留学先大学のカウンセリング・センターや国際教育交流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でしょう。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。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、行動が自分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と言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。

人種や性自認・性的指向、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に相談してください。安心して勉強のできる環境を確保することは学生の権利です。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。

■ セーファーセックス（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。コンドームの適切な使用は、性感染症・HIV 感染等を防ぐ優れた手段となります。

性に対しては、慎重な態度が望ましいでしょう。また、性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。

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べきでしょう。

■ 性的マイノリティ

欧米諸国に多くみられるように、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーなどの性的マイノリティ（LGBT、LGBTQ）が社会的に受け入れられ、法的にも保護されている地域は多くあります。その一方で、社会的にまったく受け入れられておらず、時にはそれらが制裁や刑罰の対象になる国や地域もあります。

性の多様性について正しく理解したうえで、留学先の法や慣習といった社会規範を尊重することが大切です。

■ 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に気付くこともあるでしょう。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。

渡航先の国の人々が、日本人をどのようなイメージで捉えているのかを知ること、海外渡航で得られるものの一つです。

■ 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な事件等に関するルーツをもっており、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

日本では体験する機会が少ないかもしれませんが、海外に滞在すると、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。

■ 法令

留学・研修先の国や地域では、日本とは異なる法律等で統治され、社会的秩序が保たれています。法令も文化によって規定されるため、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。現地の法や慣習といった社会規範についての基本的な知識は欠かせません。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、現地の法令が重要なキーになります。もし現地の法令を犯すことになってしまった場合、日本の在外公館が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、速やかに日本の在外公館に連絡を取り、弁護士の紹介などの法的な対応や適切な助言を得るようにしましょう。

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。留学・研修先の大学等の規程には目を通しておくようにしましょう。

■ 麻薬・覚醒剤

世界各国で麻薬や覚せい剤等に関する取締りや罰則が厳しさを増しています。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、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を安易に預かってはいけません。

なお、滞在国・地域によっては大麻、マリファナの所持・使用が合法化されています。一方、日本では大麻取締法において、これらの所持・譲渡（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。留学中であっても、日本の法律を遵守の上、大麻等に手を出さないよう十分注意してください。

■ 銃

銃の所有や携帯、販売に対する考え方は国や地域によって異なり、民間人の銃所有等に対する規制の内容は、それを反映したものと言えるでしょう。

欧州諸国では一般的に射撃競技や狩猟が盛んなため、銃器の所有を合法とする例が多く見られますが、日本と同程度に規制の厳しい国（イギリス等）から、規制はあるものの民間人の銃所有率が世界でも上位に位置づけられる国（スイス、フィンランド等）までさまざまです。

北米諸国は民間人の銃所有率が高いことで知られていますが、カナダでは銃の所有には寛容でも携帯に対しては強い規制がある

のに対し、アメリカでは州ごとに規制の程度が異なり、自衛意識の強い州ほど規制が緩い傾向にあります。アメリカは民間人による銃の所有率、所有数とも世界一で、銃関連の犯罪が大学やその周辺で発生した事例もあります。アメリカの大学の多くは、Firearms Policy（銃規制に関する施策）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。アメリカ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多いので、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

性暴力事件は、特にパーティーやデート等での飲酒の後に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ための第一の対策です。

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あらかじめ調べておきましょう。

■ 強盗・窃盗等

路上強盗等の被害にあいそうになった場合は、身の安全を第一に考え、犯人の要求に抵抗しないでください。犯人は凶器を所持しているかもしれませんし、また、近くに仲間がいる可能性もあります。犯人の特徴や犯行の状況をできるだけ記憶しておき、被害にあったときには、即座に警察に届けてください。

後日、海外旅行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。

歩きスマホは被害にあう可能性を高めるだけでなく、それ自体が違法となる国、地域がありますので、十分に注意しましょう。

■ 交通機関

鉄道や飛行機等、日本の公共交通機関は概ね定時運行されていますが、海外では必ずしもそうとは限りません。移動するときは、時間に余裕をもって行動し、代替経路の有無も調べておきましょう。

また、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。

■ 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。歴史認識や領土等の微妙な事柄については、あまりに刺激的な言動は慎むのが良いでしょう。

■ 写真等の撮影

海外には、国家防衛あるいは治安対策等を理由として、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の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。

また、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。

さらに、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。

撮影時は無防備な状態となるので、スリ・ひったくり等の被害に遭う例が散見されます。必ず周囲の様子に注意を払いましょう。

■ 逮捕・誤認逮捕

滞在中、現地の警察に連行・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、在外公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てください。

■ 過激思想、テロリズム等

過激思想がインターネット等を通じて国境を越えて拡散し、その影響を受けた集団や個人がテロや暴動を計画・実行する事例が世界各地で報告されています。反社会的集団やその影響を受けた人は大学やその周辺でも活動している可能性がありますので注意してください。

世界のどこに暮らしていても、ソフトターゲット（イベント会場、ショッピングモール、空港等といった、不特定多数の人々が集う公共の場所や施設）を狙った犯罪の脅威と無縁ではありません。外出するときは常に周囲に気を配り、危険を察知したらすぐに回避する行動をとりましょう。

■ 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、当事国に戒厳令や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、自分自身の安全の確保（避難場所等）を最優先してください。「たびレジ」「ORRnet」への登録により、外務省から安全確保に必要な情報が提供されますが、わからないことがある場合は、管轄の在外公館に問い合わせましょう。外務省による帰国命令や帰国勧告が発令された場合は、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、本学の教務課等、海外派遣事業の実施部局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いでください。本学では、原則として外務省の海外安全情報でレベル2となった段階において、派遣事業の延期又は中止を基本方針としています。

Column 一橋大学のメディア対応

本学が企画・実施する海外留学や海外研修等により、海外渡航中の学生又は教職員が、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及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、個人情報の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。

■ 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にかけて、

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：短期滞在者向け。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 チップのことです。SIM カードを GSM 携帯電話機に差し込んで使用します。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ます。

- 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）を購入する方法で利用有効期限があります。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：長期滞在者向きです。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 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（パスポートの有効期限が渡航先国・地域が求める必要残存期間を満たしているか確認する）
- ☐ 旅券の写しおよびパスポート写真、戸籍謄本または抄本
 - * 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
- ☐ 英文診断書、英文証明書
- ☐ 航空券（eチケット控え）
 - * 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，クレジットカード等
- ☐ 海外旅行保険証
- ☐ 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
- ☐ 一橋大学の在学証明書
- ☐ 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・英文薬剤携行証明書等（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
- ☐ セーフティー・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）
 - ☐ 大学等の連絡先（協定校等の受け入れ担当部署・派遣先機関の連絡先担当者，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，アパートメント，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・教務課・保健センター等）
- ☐ 旅行社，航空会社，銀行，クレジットカード会社，保険会社等の連絡先
- ☐ 保護者，家族等の連絡先

6 帰国時

感染症等の問題が発生した場合は、帰国時に行政機関等から行動制限を求められることがありますので、帰国前から適時情報の収集を心がけてください。

感染症が発生した、または発生が疑われる国・地域から帰国した場合は、感染の危険性があるため、保健センターまたは教務課・学生支援課等担当部局へ連絡するとともに、慎重な行動を心がけてください。

帰国後に、体調に異変を感じた場合は、保健センターに連絡し、指示に従って専門医の診察を受けましょう。

◇ 保健センター：hoken.g@ad.hit-u.ac.jp

7 海外渡航時安全確認のためのリンク集

- 外務省 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/>
- 外務省海外安全ホームページ
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- 外務省世界の医療事情
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>
- 海外邦人安全協会 <https://www.josa.or.jp/>
- 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>
- 国立感染症研究所
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>
- 海外渡航者のための感染症情報 <https://www.forth.go.jp/>
- 連邦危機管理庁（米国） <https://www.fema.gov/>
- 情報局保安部（英国） <https://www.mi5.gov.uk/>
- 国家保安局（豪州） <https://www.nationalsecurity.gov.au/>
- 世界保健機構（国連） <https://www.who.int/en/>
- 疾病対策センター（米国） <https://www.cdc.gov/>

海外渡航セーフティ・ハンドブック
2025年3月発行 編集発行：
一橋大学危機管理室・教務課
〒186-8601 東京都国立市中2-1