

海外渡航

Hand Book





CONTENTS



はじめに	1
1 渡航計画と準備	2
1. 渡航手続き	2
2. 健康面の準備	7
3. 心構えと情報収集	9
4. 安全対策	10
2 渡航までの準備	11
1. 連絡体制	11
2. 通話・通信環境	11
3. 空港からの移手段	12
4. 荷造り	13
5. お金	14
6. 国際学生証(ISICカード)	14
3 危機管理	15
1. 自分の身を守る基本原則	15
2. 健康面の安全管理	16
3. 渡航先における安全対策	17
4. ホームステイ	20
5. 異文化コミュニケーション	21
4 危機状況に直面した場合の対応	23
1. 基本的な対応	23
2. トラブルが起きたときの対応例	23
海外安全情報、留学・海外渡航情報サイト	25
付 録	26

はじめに

昨今、海外への渡航はどんどん身近なものになっています。

みなさんの大学在学中にも、フィールドワーク、ゼミ合宿、学会への参加をはじめとして、海外へでかける機会が何度かあると思います。

また、海外の素晴らしい文化や知識を得る機会をできるだけたくさん持つことで、自分自身の能力や可能性を見出すチャンスもふくらみ、未来への夢も広がると思います。

このハンドブックは、海外渡航が未経験の方でも安心して渡航できるように、重要な情報を簡単にわかりやすく提供することを目的に作成しました。

海外渡航することが決まりましたら、このハンドブックを参考に、十分な準備をして出発し、渡航先で得たたくさんの知識や経験を持って元気に帰国しましょう。

国際化推進センターでは、みなさんが元気で安全な海外生活を体験することによって、世界への興味が広がり、さらに大きく飛躍できることを願っています。

名城大学国際化推進センター





① 渡航計画と準備



海外へ渡航することが決まったら、綿密な計画を立てましょう。渡航目的は様々ありますが、どんな目的で渡航するにしても、基本的な手続きや心構えに違いはありません。

1 渡航手続き

■ 旅券（パスポート）の取得

海外へ渡航することが決まり、まだパスポートを取得していない場合は、早急に申請の手続きをしましょう。

すでに、取得している場合でも、渡航する国・地域によっては、入国時に必要な残存有効期間を定めている場合がありますので、有効期間を確認しましょう。

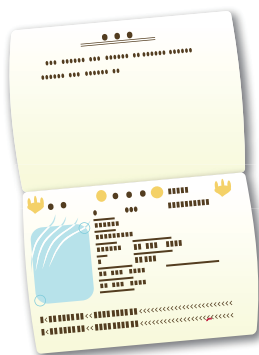
なお、発給の申請は住民登録をしている都道府県申請窓口で行います。手続きの詳細は、外務省のホームページ(p.25参照)で確認できます。

■ 査証（ビザ）の取得

ビザは、外国人の入国に必要な入国許可証のことで、渡航する国が発行するものです。そのため、ビザの要否、手続きは各国によって定められています。

短期の滞在の場合、国と国との間で査証相互免除が結ばれているところもあります。

ビザの取得にはパスポート、手数料とともに時間がかかる場合がありますので、渡航先の大使館や領事館などでビザの要否、必要手続、必要書類等の情報を収集し、必要な場合は早めに申請しましょう。





■ 航空券の手配

海外へ渡航することが決まったら航空券を手配しましょう。出発時期が混雑する時期と重なる場合は、早目に手配する必要があります。航空券は、渡航時期・利用航空会社・購入方法・その他条件によって、行先は同じでも料金が異なることがあります。ビザを申請する際に、取得済みの航空券が必要な場合もありますが、ビザが取得できてから購入したほうが良い場合もありますので、事前によく確認しましょう。

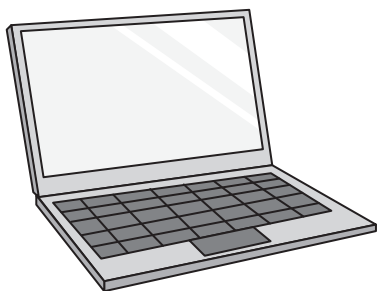
■ 海外旅行保険の加入

大学のプログラムで渡航する場合は、指定する海外旅行保険（企業包括契約）への加入を義務付けています。

渡航目的、渡航期間の日数にかかわらず、誰にでも病気や怪我をして滞在先の医療機関で治療を受ける可能性があります。海外の医療機関で治療を受けた場合、医療制度の違いから医療費が高額になる国もありますが、海外旅行保険に加入していれば、治療費が補償されます。また、重大な事件や事故に巻き込まれ、家族が渡航先へ救援に向かう必要が生じた場合でも、かかった渡航費用が補償されます。



なお、クレジットカードにも一定の補償が付帯されるものがありますが、クレジットカード付帯の保険は、補償金額が低く設定されており補償が十分ではない場合や、まったく補償されない場合、また、渡航に係ってクレジットカードを使用することが補償適用の条件になっている場合もありますので、クレジットカード付帯の保険だけでなく、海外旅行保険に加入することを推奨します。海外渡航が決まったら、できる限り早いうちに、各保険会社



のパンフレットや約款をよく読んで、自身の渡航目的に合ったものを検討しましょう。

また、保険証券のコピーを家族に渡しておきましょう。

■ 海外旅行保険の補償内容 ■

海外旅行保険の主な補償内容には下記のような事項があります。

(保険金が支払われない場合、減額される場合があります。約款等を確認して契約してください。)

♣ 傷害死亡

渡航中の事故によるけがが原因で死亡した場合の補償です。

♣ 治療・救済者費用

渡航中、けがや病気で治療を受けた場合の治療費、日本から家族が現地に行く場合の渡航費などの補償です。

♣ 疾病死亡

渡航中の病気が原因で死亡した場合の補償です。





♣ **賠償責任**

渡航中に、他人にけがをさせた、他人の物を壊した、ホテルの部屋を水浸しにしたなど、法律上の賠償責任を負った場合の補償です。

♣ **携行品損害**

渡航中に携行するスーツケース、カメラ、時計などを盗まれたり、誤って破損した場合などの補償です。



■ 大学のプログラムで渡航する場合の指定する
海外旅行保険（企業包括契約）の補償内容・金額

渡航者		学 生	
渡航期間		31日まで	31日超
保険金額	傷 害 死 亡	3,000万円	3,000万円
	傷 害 後 遺 障 害	3,000万円	3,000万円
	治 療 ・ 救 援 費 用	無制限	無制限
	応急治療・救援費用*	300万円	-
	疾 病 死 亡	1,000万円	1,000万円
	賠 償 責 任	1億円	1億円
	携 行 品 損 害	10万円	-
	航 空 機 寄 託 手 荷 物	3万円	3万円
	航 空 機 遅 延	セットする	セットする
留学生生活用動産	-	40万円	

備考 1 引受保険会社：東京海上日動火災保険株式会社

備考 2 取扱保険代理店：名城大学サービス

※ ■ 応急治療・救援費用特約とは ■

「旅行出発前に発病し医師の治療を受けたことがある病気」が原因で海外渡航中にその症状の急激な悪化により医師の治療を受けられた場合は、通常の保険では「治療・救援費用」が適用されません。ただし、「応急治療・救援」特約を付帯」欄に○を付けていただくことで、こうした事態にも対応できる「応急治療・救援費用」特約を付帯することができ、治療・救援費用合計で300万円を限度として補償を受けられます。

※本特約を付帯していても「歯科疾病」等保険金支払対象事由に該当しない場合がありますのでご注意ください。

2 健康面の準備

■ 医療機関で相談

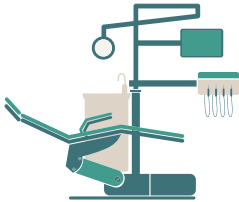
現在既往症があり、治療を受けている方、健康面に不安のある方は、渡航前にかかりつけの医療機関で健康保持について相談しましょう。

慢性疾患や治療のため薬を服用している場合は、医師と相談して必要な分量の薬を準備しましょう。



■ 歯科検診

歯の痛みは突然起こります。また、航空機内での気圧の変化により起こる場合もあります。



治療技術は国によって差があり、治療費も高額になることが考えられ、完治までには時間もかかりますので、特に長期で海外に滞在する予定がある場合は、出発までに治療を完了しておきましょう。

なお、海外での歯科治療費は、一般的には、海外旅行保険ではカバーされません。

■ 予防接種

渡航先により予防接種の検討が必要な場合がありますので、厚生労働省のホームページ(p.25参照)等を参照して情報収集を行うとともに、接種する場合は、早めに医療機関で相談しましょう。



■ 常備薬

海外では、環境や気候の変化、食生活の変化により体調を崩すことが起こりえます。

日本では、簡単に市販薬を購入することもできますが、海外では、購入にあたって医師の処方箋が必要であったり、体質に合わなかったりすることも考えられますので、下記のような医薬品は準備すると良いでしょう。

- ♣ 風邪薬……………普段服用している自分に合ったもの
- ♣ 鎮痛剤……………頭痛・歯痛・発熱などにも効果あり
- ♣ 乳酸菌整腸剤……………下痢や便秘の予防効果あり
- ♣ スポーツドリンクの粉末……………軽微な下痢や熱中症対策に役立つ
- ♣ 外用薬……………点眼薬・かゆみ止め・絆創膏なども便利





3 心構えと情報収集

統計的にも日本は犯罪の少ない国であり、世界の中でも治安の良さはトップクラスです。そのため、誰もが、日本国内にいるときは危険に対する意識が低く、海外で同じ意識でいると簡単に犯罪に遭うことになります。

渡航者が巻き込まれやすい犯罪の6割は財産犯罪(置き引き・スリ・ひったくり等)で、若者は交通事故に遭遇することが多いと言われています。

海外へ出かけたら、日本にいるときとは安全に対する意識を変え、常に危機意識を持って行動しなければなりません。

そのためには、予め、渡航する国や地域の情報を収集し、心構えを持つことが重要です。

■ 情報収集 ■

♣ 治安状況

渡航先の犯罪傾向や治安状況を確認しておきましょう。

♣ 政治状況

渡航先地域において、政治的混乱や反政府活動が起きていないか確認しましょう。デモや騒乱の発生により急激に治安が悪化する場合があります。

♣ 医療事情

万が一、病気やけがをしたときのために、滞在先近辺での医療事情を確認しておきましょう。特に病気やけがの症状をきちんと伝えるために、日本語による診療が可能な医療機関を把握しておくとう安心です。既往症がある方は、英文の診断書を持参すると良いでしょう。

そのほか、海外旅行保険の医療に関するサービス内容・連絡方法、救急車の呼び方なども確認しておきましょう。

♣ 生活環境

渡航先での、滞在先から大学までの通学手段や生活に必要な日用品や食料品を購入する環境なども確認しておきましょう。



♣ 衛生環境

渡航先における感染症の流行状況や、食品・水の衛生状態なども確認しておきましょう。また、食べ物を原因とする病気の種類や症状についても把握しておきましょう。

♣ 気候・天候

持っていく服装の計画を立てるためにも、渡航する時期の気候を確認しておきましょう。日本と気温が同じくらいであっても、寒暖に差があったり、昼間と夜間の気温に差があったりする地域はたくさんあります。温度調節ができる衣服を準備することも必要です。

♣ 交通事情

渡航先で長期間滞在する場合は、滞在先から目的地への移動手段・交通機関・所要時間等を調べておきましょう。混雑する時間帯や、代替経路の情報も必要です。

4 安全対策

海外では、常に『**自分の身は自分で守る**』という意識を持って行動することが大切です。

特に問題が生じた場合やトラブルに巻き込まれた場合は、自己の責任において処理しなければなりません。

渡航前には、海外安全情報、留学・海外渡航情報サイト(p.25参照)などから自分に必要な情報を収集し、自分でできる予防策を構築しておきましょう。





② 渡航までの準備



1 連絡体制

渡航中のスケジュール、滞在先の住所や電話番号は、出発前に、家族へ知らせておきましょう。

インターネット環境が整っている場合は、LINEやメールが利用できますので、予め、アプリやメールアドレスを準備しておく、時差を考えずに連絡をすることができるので便利です。



日本の家族へは、無事に到着したらすぐに連絡し、滞在中は定期的に連絡することを心がけましょう。また、渡航中に滞在先を離れて、別の地域や都市へ旅行する場合なども、予め、必ず連絡しておきましょう。

2 通話・通信環境

■ 国際ローミング

日本の携帯電話を海外で常に国際ローミングにした状態で通話やメールを利用すると、帰国後に高額請求が予想されるため注意が必要です。

■ SIMカード

通信会社によって、さまざまなプランを用意しています。有効期限や通信料・通信速度など、自分にあったものを選びましょう。事前にSIMロック解除の手続きが必要となりますので、契約をしている通信会社へ確認してください。

■ Wi-Fiルーター

設定が簡単で、すぐに利用できる点や、複数のデバイスで利用できる点が魅力です。ただ、荷物が増えることになることと、バッテリーの消耗が早いので注意が必要です。

■ インターネット環境 (Wi-Fi)

海外では、現地の人や旅行者を問わずにフリーWi-Fiが利用できる環境が数多くあり、各通信会社にて海外でWi-Fiを使うための設定を事前に確認しておくことをお勧めします。また、日本にいる家族とメールやLINEを通じて連絡をとる場合、小さな誤解が大きな問題に発展することがありますので、十分に気を付けましょう。

3 空港からの移動手段

個人的な渡航やひとりで渡航する場合は、現地の空港へ到着後、最終目的地までの移動方法を確認し、どういう方法で移動するかを決めておかなければなりません。夜間の移動は避け、日中に移動するように計画を立てましょう。

空港への到着時間によっては、宿泊が必要になる場合もあります。航空機が予定時刻より遅れて到着して、移動ができない場合もありますので、到着する空港近辺の宿泊施設についても確認しておくといいでしょう。

また、空港で見知らぬ人に声をかけられても、安易に応じることのないようにしましょう。





4 荷造り

滞在中に必要な物は個人によって異なります。できるだけ早い時期に、自分の必要なものをリストアップし、『持ち物チェックリスト』を作成しておく、確認しながら準備できます。機内に持ち込む手荷物と預ける荷物とに区分して準備すると良いでしょう。

渡航先の気候、滞在期間によって必要な服装の種類は異なりますが、急激な気温変化にも対応できるような計画を立てましょう。

航空機への持ち込みや預け入れには、サイズや重量の制限および各種のルールがあります。利用する航空機や渡航先によって異なりますので、各自で確認し、注意して準備しましょう。重量制限を超過した場合、超過料金が必要になります。



- 預ける荷物には、パスポート、現金、海外旅行保険証券など、貴重品や個人情報を入れないようにしましょう。
- 預けた荷物が紛失したときのために、持ち込む手荷物には、1泊分の着替えを入れましょう。
- 危険物(ナイフ・はさみ・つめ切りなど)は預ける荷物に入れましょう。
- 液体・ジェル類の機内持ち込みには、特別な制限がありますので注意しましょう。

出発空港のホームページで確認してください。



5 お金

渡航先でどのような生活をするかによって、必要な金額が変わりますので、どれくらい必要かは個人で判断して決めましょう。ただし、渡航先で収入を得る活動はできませんので、ある程度の資金は準備する必要があります。



お金をどのような形で持っていくかは、滞在方法、滞在期間、安全面も含めて考えることが必要です。

現金(現地通貨)・クレジットカード・海外専用プリペイドカードなど、自分に最適な方法を選択しましょう。

渡航先地域に、利用できる銀行やATMがあれば、長期間で滞在する場合は定期的に送金してもらうのが一般的です。事前に、送金手続きや、海外で利用できる国際キャッシュカードを準備しましょう。

6 国際学生証 (ISICカード)

国際学生証 (ISICカード) は、世界130ヶ国以上で発行されている国際的な共通の身分証明書です。大学の学生証に代わって世界各国で利用でき、文化施設(美術館・博物館等)、宿泊施設、交通機関などで学生割引の制度が利用できる特典があります。





③ 危機管理

海外では、治安や常識が日本とは異なる環境にいることを常に意識して行動しましょう。特に安全対策面では、海外では日本の常識は通用しないことを自覚し、常に『自分の身は自分で守る』という意識を持つことが重要です。

1 1 自分の身を守る基本原則

■ 現地の法律を守り、文化や風習を理解し尊重する

渡航先では、その国の法律に従わなければなりません。日本では軽いと思われる犯罪でも、国によっては重罪とみなされることもあります。特に法律が宗教や文化と密接に繋がっていることもありますので、その国の法律を守り、文化や習慣に配慮した行動をとるように心掛けましょう。

■ 危険な場所には近づかず、夜間の外出を控える

安全と思われる国や地域でも、特定の場所や時間帯によっては危険な場合があります。人気の少ない場所や犯罪が多発しているような場所には近づかないようにし、夜間の単独行動も控えましょう。

■ 多額の現金や貴重品を持ち歩かない

一般的に、日本人は多額の現金や貴重品を持ち不用心だという印象を持たれており、スリや置き引きのターゲットにもなりがちです。

多額の現金を持ち歩かないようにしたり、持ち歩く場合はいくつかに分散したり、被害が最小限で済むように工夫しましょう。

■ 見知らぬ人を安易に信用しない

渡航先での開放感や好奇心から、気軽に見知らぬ人の誘いに乗ったり勧められた飲食物を口にしたりして詐欺や強盗の被害に遭った例も報告されています。

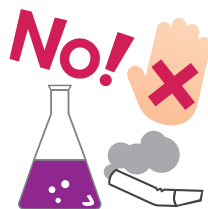
見知らぬ人から親しげに声をかけられても、安易に応じないよう注意しましょう。

■ 薬物には絶対に手を出さない

薬物を所持・使用していると、日本と同様あるいはそれ以上の刑罰が科せられます。麻薬・覚せい剤・コカインなど、いかなる薬物であっても興味本位で購入したり使用したりするのは絶対にやめましょう。

また、現地で知り合った人から、知人に渡してほしいと帰国時に頼まれた『モノ』が薬物で、日本入国時の税関検査で騙されたことに気付くケースもあります。

いずれの場合も、重い刑罰を科せられ、その後の人生を台無しにすることになってしまいますので、注意しましょう。



2 健康面の安全管理

■ 飲食物

海外では、食品安全基準の違いや衛生状態が良くない場合もあり、食品や水を通じて、食中毒や感染症にかかる可能性があります。予め、渡航先の衛生状態をしっかり確認し、飲食物が原因となる病気についても調べておきましょう。

水道水を直接飲むことは避け、沸騰させたものを飲むか、ペットボトルやビンに入ったものを購入しましょう。なお、水道水で作られた氷も下痢などの原因になりますので、レストランなどで出される氷入りの飲み物にも注意が必要です。

また、魚介類の生ものや生野菜、卵、などは感染の危険性が高いと言われていいます。十分に火を通し、調理後速やかに食べるようにしましょう。

■ 環境の変化への対応

渡航後、急激な環境の変化(時差・季節・高度・気温など)により体調不良や病気になることがあります。

渡航先の国や地域によって日本とは異なる様々な環境変化があり、体がすぐに適応できないことによって起こると思われるので、渡航直後は、無理な行動は避け、徐々に体をならすようにしましょう。

3 渡航先における安全対策

■ 「たびレジ」への登録及び在外公館への届出

緊急時に備え、外務省が実施している「たびレジ」等への登録をしてください。滞在期間が3か月以上の場合には「在留届」の提出、3か月未満の場合には「たびレジ」への登録となります。「在留届」は旅券法により、提出が義務付けられています。「たびレジ」の登録は任意ですが、登録すると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ので必ず行うようにしましょう。

手続きの詳細は、外務省のホームページ(p.25参照)で確認できます。

■ 空港

空港は、多数の外国人が集まる場所で、様々な犯罪が起きやすい場所です。貴重品や荷物は手から離さず、自分でしっかり管理し、税関などの手続きが終わったら、速やかに空港から出ましょう。見知らぬ人に声をかけられても安易に応じることのないようにしましょう。

■ 滞在先までの移動

目的地までの移動は、時間的に余裕を持って計画しましょう。また夜間の移動は避け、日中に移動しましょう。鉄道やバスを利用して移動する場合、空港と同様に駅や停留所も犯罪が起きやすい場所と言われており、注意が必要です。

車内では座席から離れた場所に設置されている『荷物置場』から持ち去られる危険性もありますので、荷物はできる限り手元に置くほうが安全です。

スリや盗難は途中下車駅や終着駅で発生することが多いですが、走行中に眠ってしまって荷物を奪われる被害に遭うこともありますので十分注意しましょう。

■ ホテル

ホテルに滞在する場合は、防犯体制が整ったしっかりした所を選びましょう。立地も重要な要素です。ロビーは誰でも出入りできる無防備な場所なので、チェックインするときなど、荷物から目を離さないように注意しましょう。

あらかじめ非常口の位置を確認し、部屋に入ったら常に内部ロック(チェーン)をかけておくことが安全に過ごす基本です。また、誰がきてもすぐにはドアを開けないで相手を確認できてから対応するように心がけましょう。

■ 服 装

海外では、華美で派手な服装は慎むように心がけましょう。特に高価なブランド物や貴金属を身につけていると、誘拐や窃盗の対象とされやすいと言われています。



また、肌を露出するようなスタイルやミニスカートは、緊張感がないと受け取られ、犯罪の標的になる危険もあります。

周囲をよく観察し、現地の雰囲気に合わせてスタイルをすることが自分の身を守る安全の第一歩です。

■ 宗教と生活習慣

宗教に対する考え方や信仰心は様々です。日本に比べて、宗教が生活の中で重要な位置づけにある国も少なくありません。生活習慣や食生活も宗教に基づく場合が多くありますので、理解と配慮が必要です。

何気ない言動が相手にとっては侮辱されていると捉えられたり、無関心や無頓着な行動が誤解を生んだりして、トラブルの原因にもなります。

渡航先地域の事情や、宗教に基づく生活習慣、歴史的背景などについても下調べしておく、親しみを持って接することもできるでしょう。渡航先では、宗教や民族に対する敬意を持ちながら生活することも忘れてはいけません。

■ 自動車の運転

海外での交通ルールや習慣、道路事情は、国によってかなり差があります。信号、右左折、右側左側通行の事情も異なるため、慣れない状況で運転すると交通事故に遭遇したり交通違反を起こしたりする割合は高くなります。自分が十分注意していても相手の不注意で交通事故が起きることはあります。

また、海外では、運転免許を取得するまでの過程が日本とは違いますので、個々の運転能力にも差があると言われています。

もし、交通事故の加害者となったら、事故処理や補償の過程でトラブルが起きたり多額の費用が必要になったりすることも考えられますので、海外での自動車の運転は控えましょう。



■ 写真の撮影

日本国内では、誰もがカメラを持ち気軽に写真撮影をしています。海外には、防衛や治安維持を目的として、写真撮影が許可されない地域が多数ありますから、注意が必要です。



特に、政府関連施設、軍事施設、空港・港湾施設、国境や周辺地域では撮影が禁止されている場合が多く見受けられます。

また、公共施設、寺院などの宗教施設、博物館・美術館なども許可制になっている場合がありますので、撮影の可否を確かめる必要があります。

不用意に撮影してトラブルにならないように注意しましょう。



ここに記載したこと以外にも、各国には、喫煙や飲酒、ごみの捨て方、チューイングガムの持ち込みなど、独自のルールで規制されていることがたくさんあります。日本では気軽に行っている行為や行動が、国が変わると人を不快にさせたりトラブルになったりするようなこともあります。

渡航先において、安全で円滑な生活を送るには、歴史、文化、国民性、習慣、生活環境、治安、犯罪傾向、衛生状況などあらゆる情報収集をしたうえで、自分の中での安全予防策を講じておくことが必要です。

また、トラブルは新しい生活に対して緊張感がある間は起こりにくく、緊張感が和らぎ現地での生活に慣れたときに起こりやすいと言われています。『自分の身は自分で守る』というガードは決して緩めることなく、適度な緊張感を持ち油断しないで生活することが大切です。

4 ホームステイ

滞在先で、一般家庭に家族の一員のように滞在できる『ホームステイ』を利用する滞在の方法があります。

『ホームステイ』は、その国の生活習慣を直接体験できる良い機会ですが、家庭には他の家庭や社会とは違ったルールが確立されていることを十分に理解し、自ら適応する努力をする必要があります。

また、生活する中で、家族と良い関係を築くためには、自分の意志や考えをきちんと相手に伝え、相手の立場や考えを理解することが重要です。最初は、伝わりにくいことがあるかもしれませんが、徐々に理解しあえるようになり、日常会話の上達にもなりますので、誤りを気にしないで、積極的に話しかけるよう努力しましょう。



■ ホームステイにおける過ごし方 ■

- ♣ ホームステイでの滞在が決まっている場合は、お土産を準備しましょう。
- ♣ 到着後、まず自分のこと、家族のこと、日本のことなどをきちんと説明できるような準備をしておきましょう。
- ♣ 滞在先の家庭(=ホストファミリー)のルール・決まりを早めに確認し、家族の一員としてルールを守って生活しましょう。
- ♣ 常に礼儀を正して、感謝の気持ちを言葉で表現しましょう。
- ♣ 部屋に閉じこもらないで、その日の出来事などを話し、常にコミュニケーションをとる努力をしましょう。
- ♣ ホストファミリーの生活習慣に早く慣れましょう。
- ♣ 家族が就寝した後は、静かに過ごしましょう。
- ♣ 食事の好き嫌いがある場合は、早いうちにはっきり伝えましょう。
- ♣ 与えられた部屋は、きれいに使いましょう。
- ♣ 積極的に家事を手伝いましょう。
- ♣ 帰宅時間をきちんと伝え、遅くなるときは連絡しましょう。
- ♣ 友達を呼ぶときは、予め許可を得ましょう。
- ♣ ルールをきちんと守り、わからないことは質問して確かめましょう。

5 異文化コミュニケーション

世界は多様な文化・価値観・考え方をを持った人で形成されており、これらが一言で『異文化』と表現されていますが、その内容は様々です。

海外で生活することは、『異文化』を認識することがスタートで、これを乗り越えることがひとつの課題です。

渡航後、生活様式、習慣、身振り、考え方、価値観などの違いに不快や不安を感じる事が起きるかもしれませんが、この感情が一般的に『文化的不適応(=カルチャーショック)』と表現されているものです。

慣れ親しんだ環境を離れて新しく海外生活を始めることで、『カルチャーショック』や『異文化への不適応』に苦しむことがあるかもしれませんが、新しい生活に慣れていく過程ではごく自然なことで、多くの人が同様に感じることであります。

滞在中にこういったストレスを感じたら、自分を責めたり、自分の価値観で物事を判断したりするのではなく、自分の視野を広げ多様な文化を理解する成長の機会と捉え、気持ちを楽に持つことで解消できる場合もあります。カルチャーショックを感じたときには、一人で悩まないで、周りの人や友達に相談したり、趣味を楽しむ時間を持つたりすることで気分転換をしましょう。

■ 異文化への適応 ■

- ♣ 渡航直後は、新しい生活環境への好奇心から、新鮮に感じる事が多く、不快に感じる事は少ないと言われています。
- ♣ 体験することが増えたり、現地の人との関わりが深まったりすることで、カルチャーショックを感じる事が多くなります。
- ♣ 生活の中で異文化を客観的な目で見つめることができたり、知識が増えたりすることで文化的相違を受け入れることができるようになります。
- ♣ 異文化を多文化として理解できたり、受け入れたりできれば、環境にも慣れ、自分の適応能力が高まってきたこととなります。

■ メンタルケア ■

- ♣ カルチャーショックを感じたら、誰にも起こるものだと思います。
- ♣ 我慢したり、無理をしたりしないで、周りの人や友達に相談しましょう。
- ♣ 渡航先の機関にカウンセリング室のような設備やサービスがあれば、利用してみましょう。
- ♣ 新しい環境には、少しずつ慣れていくことで不安感が軽減されますので、あせらずに時間をかけましょう。
- ♣ 『スポーツをする』『音楽を聴く』『映画を見る』など、自分の好きなことをして、リラックスする時間を作りましょう。
- ♣ 地域の文化や習慣を理解することも、渡航目的のひとつとして捉え、積極的に受け入れましょう。

■ 海外渡航中のあなたを取り囲むネットワーク —— 1人で悩まないために ——

名城大学の担当者、
指導教員

留学先機関の担当者、
指導教員

保護者・家族

ルームメイト・寮生

日本の友人・知人

現地の友人・知人

海外旅行保険の
相談窓口

ホストファミリー

在外公館



現地の警察や病院

参考 | 海外留学生安全対策協議会(JCSOS)
海外渡航前危機管理オリエンテーション資料を参考に作成しました。
[講師] 服部まこと(JCSOS理事) [日時] 平成28年6月16日
[会場] 名城大学天白キャンパス [主催] 名城大学国際化推進センター



三 ④ 危機状況に直面した場合の対応

1 基本的な対応

十分な準備や予防対策をしていても、事件や事故に巻き込まれてしまうことは考えられます。

危険なことに遭遇しないで過ごすことができれば良いですが、いつ、どんな危機に遭遇するかわかりませんので、日頃からある程度の心構えを持ち、いざというときには、冷静に慌てずに行動することが大切です。

- ♣ 警察や病院などに助けを求めましょう。
- ♣ 留学先機関や本学の担当者、指導教員に連絡し、事態の報告をしましょう。
- ♣ 日本の家族や保護者に連絡しましょう。
- ♣ 保険会社に連絡し、事態を報告するとともに情報収集を行いましょう。
- ♣ 必要に応じて、滞在先の日本大使館・領事館へ連絡しましょう。

2 トラブルが起きたときの対応例

■ パスポートを紛失した場合 ■

- ♣ 現地の警察へ届け出る。
- ♣ 滞在国の大使館・総領事館で再発給の手続きを行う。

■ クレジットカードを紛失した場合 ■

- ♣ カードを利用されないように、カード会社へ無効手続きの連絡をする。
- ♣ 現地の警察へ届け出る。



■ 犯罪（スリ・置引・窃盗など）に遭った場合 ■

- ♣ 現地の警察へ届け出る。
- ♣ 滞在国の大使館・総領事館へ届け出る。
- ♣ 海外旅行保険の請求手続きを行う。

■ 病気・怪我の場合 ■

- ♣ 渡航先機関にクリニックがある場合は利用する。
- ♣ 症状に応じた医療機関や総合病院で受診する。
- ♣ 医療機関がわからない場合は、加入している海外旅行保険会社（サポートデスク）へ連絡して、滞在先で受診できる病院を紹介してもらう。
- ♣ 緊急の場合は、日本大使館・総領事館に連絡して、現地の医療機関の情報を提供してもらう。
- ♣ 治療に時間がかかったり、治療に不安を感じたりするときは、帰国することも考慮する。
- ♣ 治療費を支払った場合は領収書を大切に保管し、後日、海外旅行保険の請求手続きを行う。

■ その他緊急事態

海外滞在中に、思わぬ事件や事故に遭遇したり、政治的な暴動やテロが起きたり、地震や台風などの自然災害に巻き込まれたりすることも考えられます。

滞在国政府の情報や日本大使館・総領事館の対応・指示を頻繁に確認しましょう。

緊急事態に備えて、日本大使館や総領事館、滞在先の警察や消防へ救助や救援を依頼できるように、関係機関の必要な連絡先は必ず控えておきましょう。

また、定期的に家族や友人へ連絡を取ることも、緊急対策につながります。

■ 海外安全情報、留学・海外渡航情報サイト

外務省パスポート(旅券)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/>

外務省渡航登録サービス(「たびレジ」及び「在留届」)

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

外務省海外安全ホームページ

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

イギリス MI5ホームページ(イギリス内務省による情報提供)

<https://www.mi5.gov.uk/>

イギリス外務省ホームページ(イギリス外務省による領事・渡航情報)

<http://www.gov.uk/government/organisations/foreign-commonwealth-office>

外務省在外公館リスト

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>

外務省在外公館医務官情報(世界の医療事情)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

外務省海外安全対策ムービー「なぜ君がねらわれるのか」

<http://www.anzen.mofa.go.jp/video/video01.html>

厚生労働省検疫所(海外で健康に過ごすために)

<http://www.forth.go.jp/>

国立感染症研究所感染症疫学センター

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

WHO世界保健機構(英語)

<http://www.who.int/en/>

海外留学生安全対策協議会

<http://www.jcsos.org/>

一般社団法人海外邦人安全協会

<http://www.josa.or.jp/>

独立行政法人日本学生支援機構

<http://www.jasso.go.jp/>

国際学生証

<http://www.isicjapan.jp/>

日本旅行医学会

<http://www.jstm.gr.jp/>

■ 確認リスト

	項目	説明	チェック
必需品	パスポート	有効期限の確認	
	ビザ	渡航先の必要可否を確認	
	パスポート用写真予備	2枚準備	
	パスポートのコピー	2部準備	
	航空券(イーチケット)	出発日・帰国日を確認	
貴重品	現金(日本円・現地通貨)	必要に応じて準備	
	クレジットカード	必要に応じて準備	
	キャッシュカード	必要に応じて準備	
	海外専用プリペイドカード	必要に応じて準備	
証明書類	海外旅行保険証券	説明用冊子・サポートデスク案内	
	国際学生証	あると便利	
その他	辞書・電子辞書	あると便利	
	渡航先のガイドブック	あると便利	
	渡航先の地図	あると便利	
	各種連絡先リスト	必要に応じて準備	

■ 携行品リスト(個人作成用)

	項目	必要数量	チェック
衣 類			
日 用 品			

	項目	必要数量	チェック
学習用品			
その他			
機内持込 手荷物			

■ 携行おすすめ品リスト(あると便利なもの)

		項目	
医薬品	風邪薬	鎮痛剤	
	胃腸薬	便秘薬	
	乳酸菌整腸剤	下痢止め薬	
	目薬	コンタクトレンズ洗浄液	
	湿布剤	絆創膏	
	かゆみ止め塗り薬	体温計	
	包帯	ガーゼ	
	マスク		
その他	メガネの予備	コンタクトレンズの予備	
	変圧器	コンセント用アダプター	
	スリッパ	折りたたみ傘	
	目覚まし時計	簡易カイロ	
	サングラス	帽子	
	簡易栄養補助食品	つめ切り	
	日本茶(ティーバッグ)	スナック類	
	ティッシュペーパー	ウェットティッシュ	
	モバイルバッテリー	スキミング防止アイテム	

※食品類の持ち込みは禁止されている国もありますので、事前に確認しましょう。

■ 緊急連絡先リスト

	名称	電話番号	必要メモ
名城大学	代表電話	+81-52-832-1151	日本時間 平日8:30~19:00
	夜間・休日	+81-52-838-2600	上記時間外
	国際化推進センター	+81-52-838-2043	日本時間 平日9:00~17:00
滞在先	日本大使館・総領事館		
	警察		
	消防		
	救急		
	病院		
	病院		
滞在先	日本大使館・総領事館		
	警察		
	消防		
	救急		
	病院		
	病院		
滞在先	日本大使館・総領事館		
	警察		
	消防		
	救急		
	病院		
	病院		

名称		電話番号	必要メモ
海外旅行保険会社			
利用航空会社			
利用旅行業者			
家族			
友人			

■ 重要書類のメモ

【パスポート】

番号	
発給年月日	
有効期限	

【クレジットカード】

番号	
有効期限	
カード会社名称	
連絡先	+81-

【クレジットカード】

番号	
有効期限	
カード会社名称	
連絡先	+81-

【キャッシュカード】

番号	
発行銀行名	
連絡先	+81-

【海外専用プリペイドカード】

番号	
発行銀行名	
連絡先	+81-

海外渡航

Hand Book



名城大学

国際化推進センター

Office of International Affairs,
Meijo University



名城大学

国際化推進センター

Office of International Affairs,
Meijo University

