

東北大学生のための

セーフティ・ ハンドブック

安全な海外留学や研究のために



How to Stay Safe Abroad

INDEX

1 はじめに 1

- 1. 自分の身は自分で守る！ 1
- 2. 危機管理意識の持続 1
- 3. 海外安全対策行動の3原則 2

2 出発前にすべきこと 3

- 1. 留学先の状況把握 3
- 2. 健康管理 4
- 3. 海外旅行（留学）保険 7
- 4. 緊急時の連絡体制 9

3 滞在中の注意事項 12

- 1. 連絡先の確認 12
- 2. 安全対策 13
- 3. 貴重品・現金の管理 14
- 4. 現地の法令や規則 16
- 5. 宗教と生活習慣 21
- 6. 異文化適応とメンタルヘルス 22
- 7. ハラスメント 24
- 8. 健康・治療 25
- 9. 食品衛生・飲料水 25



4 事例・対応 26

1. 紛失・盗難 26
2. 犯罪・事件 27
3. 交通事故 30
4. 脅迫 31
5. 暴動・テロ・自然災害 31
6. 加害者になって（されて）しまった 32

5 渡航前チェックリスト 33

6 リンク集 34

1. 海外安全情報 34
2. 感染症・医療情報 35
3. 危機管理情報 35

1 はじめに

このハンドブックは、皆さんの海外生活を充実したものにするために、最も重要な安全対策に関する情報をまとめています。出発前に必ず熟読しておいてください。

1 自分の身は自分で守る！

海外においては、自分の身は自分で守るのが基本です。

事前に収集した安全情報等の「知識」を実際の危機回避に活かし、何らかの被害にあった時に「使える知識」にするためには、自己責任の「意識」を持っておく必要があります。日頃からあらゆるリスクを考え、個人でできる予防策をしっかりとってください。自分でできる事のひとつは、周りの人々の行動をよく見て参考にすることです。そうすることで現地に馴染みやすくなります。

不幸にも被害にあった場合は、迅速・適切に対応し、被害の程度を可能な限り軽くするよう努めてください。

2 危機管理意識の持続

渡航当初は、眼に見えぬリスクが自分を狙っているとの警戒心を持っていても、時間がたち、現地の雰囲気慣れてくるとその意識が徐々に薄れていくものです。「現地に溶け込めば大丈夫」という認識は甘く、自分ではどんなに現地に慣れてきたと思っても周囲からは日本人として見られているものです。一般的に、**現地での「到着直後」「3ヶ月過ぎ」「1年経過後」「帰国直前」が被害の多い時期**とされています。これは海外留学

の経験や年齢の違う人であっても条件は同じです。初めての体験であることによる『不慣れ』、現地への同化による『油断』や『慢心』が被害を生む要因となります。危機管理意識は、継続して持つように心がけましょう。

3 海外安全対策行動の3原則

(1) 目立たない

目立たない服装や、慎んだ行動をとることが危険を回避することにつながります。

(2) 行動を予知されない

時間の固定化、買い物、外食、長期の留守・旅行等には十分な注意が必要です。

(3) 用心を怠らない

情報収集と周囲の環境の変化に絶えず関心を持つようにしてください。

日ごろから携行品に細心の注意を払い、後ろを振り向く習慣を身につけるようにしましょう。疑わしい人物に対しては警戒していることを解らせることにより犯行を断念させることが出来ます。

又、現地の人に危険区域や危ない時間帯を教えてもらい、そこに近づくのは避けるようにしましょう。

2 出発前にすべきこと

1 留学先の状況把握

出発前に留学先国の状況について情報収集しておきましょう。留学先の政治、経済、歴史、宗教、文化、風俗、習慣を知り、理解しておくことは、留学中の研究、学習に有益であり、現地の人とのコミュニケーションを円滑にするばかりではなく、留学先での無用なトラブルを避けることにつながります。出発前に、積極的に交換留学経験者や外国人留学生と交流し、現地情報を聞いてみましょう。

【参考】交換留学経験者・外国人留学生団体

グローバルキャンパスサポーター（GCS）

gcs2014counseling@gmail.com

東北大学交換留学生同窓会（ESA-net）

<https://cefix.insc.tohoku.ac.jp/esa-net/>

東北大学留学生協会（TUFSA）

<http://www.tufsa.net/>

（1）渡航計画を立てる際の注意事項

- 時間に余裕をもったスケジュールを立てましょう。
- 深夜発着の航空便や現地でのバスや列車による深夜移動は、危険ですので避けましょう。
- 移動の際は、タクシーやバスであっても騙されたり盗難などの被害にあうことがあるので、十分気を付けましょう。
- 見知らぬ人の車などは絶対に利用してはいけません。

- 滞在先は渡航先地域のうちでも治安のよい地域を選び、セキュリティのしっかりしたホテル等を渡航前に予約しておきましょう。
- 渡航先によっては時期（乾季・雨季など）によって天候も大きく変わります。予め現地の気候について調べ準備しましょう。
- 海外に持参するパソコンには、必ずパスワードをかけましょう。

（2）治安・犯罪情報の入手

留学先国における治安情勢、衛生状態、犯罪傾向などの情報を収集し、留学先にどのような危険が存在するのか予め把握し、併せて適切な対応についても情報収集をしておきましょう。

具体的には、外務省、留学先の在外日本公館、厚生労働省、各国や国際機関等がホームページなどで公開している安全情報などを参考にしてください。また、危険情報をメールで配信するサービス等もぜひ利用しましょう。（p.34 参照）

留学先大学での住居、周辺の治安状況、大学と住居の距離、通学手段・所要時間、生活用品の購入環境、病院・薬局、IT環境など、生活に密着した情報も忘れずに収集しましょう。

2 健康管理

(1) 健康診断・歯科検診

特に長期の留学を予定している場合は、出発前に必ず健康診断を受け、健康であることを確認しましょう。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。留学前には治療を済ませておきましょう。

留学先の大学の保健センター等を利用できる場合がありますので、予め確認しておきましょう。

(2) 持病

海外生活に差し支えない持病がある時は、診断書（英文）、処方薬説明書（英文）を留学先へ持参しましょう。通院・治療中の学生は、留学が健康面で問題がないか担当の医師に確認のうえ、留学先大学で補助等が必要な場合には、予め本学の留学担当者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、持参する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良いでしょう。

(4) 予防接種

留学先で流行している病気や感染症の状況や必要な予防接種の内容を、専門機関や留学先の在外日本公館のホームページ（p.34 参照）などで確認しておきましょう。

例えば、中南米やアフリカの一部の国では入国者に黄熱病の予防接種を義務付けており、黄熱ワクチン接種済証明書（イエローカード）がなければ入国できません。接種が必須でない場合でも、国によって破傷風、風疹、A型・B型肝炎、狂犬病等の予防接種が推奨されています。また、留学先大学から結核の予防接種（BCG ワクチン）等の証明書提出を求められる場合があります。

生ワクチン接種の場合、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に相談することをお勧めします。

3 海外旅行（留学）保険

海外で病気・怪我をしてしまった場合、一般的に医療費が日本より高額になるうえ、重篤な場合には救急車による移送費や家族が駆けつけるための渡航費など、多額の費用がかかります。

本学では、海外留学プログラム等に参加する学生に対し、治療・救援費用の補償額が3,000万円以上の海外旅行（留学）保険への加入を強く推奨しています。

医療費の事例：

アメリカ

- 急性盲腸炎の手術で3日間入院 →約 200万円
- 交通事故で右手を骨折で5日間入院 →約 230万円
- 虫歯1本の治療 →約 1万円
（+歯の神経をとり、かぶせる場合 →約 10万円）

中国

- 路線バスの転倒により足を骨折し手術。
入院後日本へ搬送 →約 670万円

フランス

- 盲腸の手術で3日間入院 →約 110万円

右頁を参考に、各保険会社のプラン内容を確認・比較し、自分に合ったプランを選び、各自加入してください。

【参考】主要保険会社の海外旅行（留学）保険

AIU 保険会社 海外留学保険（海外旅行保険）

<http://www.aiu.co.jp/travel/study/>

東京海上日動 海外旅行保険

<http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/service/travel/kaigai/>

損害保険ジャパン 新・海外旅行保険【off!】

<http://www.sompo-japan.co.jp/kinsurance/travel/kaigai/index.html#sec01>

損害保険ジャパン 留学駐在ワーホリ保険

http://www.sompo-japan-off.jp/ryugaku_chuzai.html

三井住友海上 留学保険（海外旅行保険）

<http://www.ms-hoken.com/study/index.html>

※留学先大学によっては、別途指定する保険への加入を義務付けている場合があります。

※クレジットカード付帯の海外旅行保険は、多くの場合に十分な治療・救援費用を賄う保険金額が設定されておらず、保険の適用条件(例:旅行代金を当該カードで支払っている、過去1年以内に一定額以上の決済履歴がある)等が設定されています。また、保険会社の海外旅行（留学）保険プランに比べて補償内容・期間、緊急時対応（病院案内、保険内容確認、キャッシュレス診療対象医療機関数等）が充実しているとはいえません。

4 緊急時の連絡体制

海外留学中に何らかの危機が起こった場合、関係者に迅速に報告し、安否や置かれている状況について連絡を取りあうことで、危機を回避又は最小限で食い止めることができる可能性が高まります。東北大学の関係者（指導教員、研究室、所属学部・研究科の留学担当係、留学生課など）及び家族と速やかに連絡をとれる環境にあることが非常に重要です。

そこで、予め緊急連絡カード（※）にパスポート番号、留学先大学及び東北大学の関係者の連絡先等を控えておき、留学中は必ず携帯して、万が一の緊急事態に備えておきましょう。

緊急時には右頁を参考に次の順番で連絡してください。

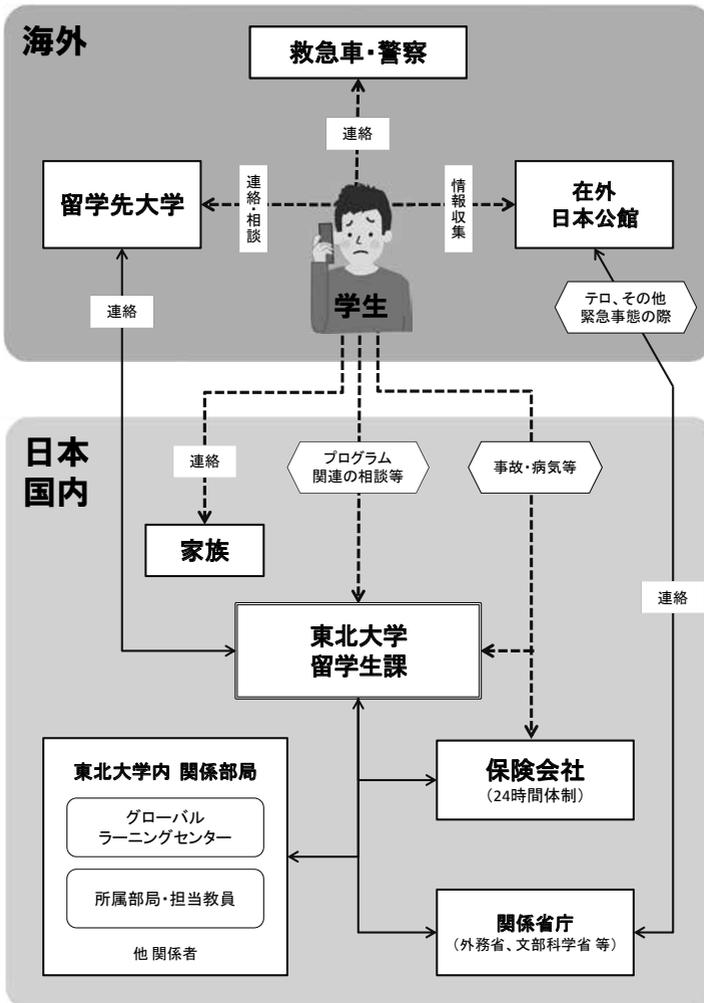
- ① 救急車・警察（必要に応じて）
- ② 東北大学留学生課・留学先大学
- ③ 保険会社
- ④ 家族
- ⑤ 在外日本公館（必要に応じて）

※グローバルラーニングセンター（留学生課）が実施している渡航前オリエンテーションの参加者には、「緊急連絡カード（Emergency Personal Card）」を配付し、留学中は常時持ち歩くよう指導しています。
オリエンテーションに参加しない方にも、希望があれば留学生課にて配付します。

【参考】留学中の緊急連絡網

(大学間学術交流協定校への交換留学の場合)

※点線：学生が連絡・相談・情報収集するもの



出発前に
すべきこと

また、家族と一緒に国際電話のかけ方を確認しておくことをお勧めします。海外から日本に国際電話をかけるには、一般的に以下の方法があります。

■ダイヤル直通 [通話料負担：発信元]

滞在国の国際電話認識（サービス）番号
+国番号（日本81）+市外局番（※）+電話番号
※携帯電話を含め、0で始まる場合は0を省く。

例) アメリカから東北大学留学生課（022-795-7820）に
電話をかける場合
→011（アメリカの国際電話認識番号）-81-22-795-7820

■コレクトコール [通話料負担：着信先]

オペレーターに通話したい相手の電話番号を伝える
※一般的に、通話料はダイヤル直通に比べて割高。

■クレジットカード通話 [通話料負担：クレジットカード名義人]

アクセス番号に接続し、音声ガイダンスに従ってカード番号、暗証番号、通話したい相手の電話番号を入力する。

短期の留学では、日本の携帯電話を海外でそのまま使用する
場合が多いですが、交換留学などの長期滞在になる場合は、
現地で購入した携帯を使用したり、その他インターネットを経
由した通話サービスを使用したりする場合があります。

3 滞在中の注意事項

1 連絡先の確認

滞在先に到着したら、まずは家族と大学に無事に到着したことを報告しましょう。留学して数ヶ月の間は連絡をこまめにとり、滞在中に別の国や地域に旅行などで出かける場合には、その所在を必ず連絡しておきましょう。

(1) 日本大使館・総領事館

海外に3ヶ月以上滞在する場合、在外日本公館への「在留届」の提出が義務付けられています。滞在先で深刻な事態が起きたとき、「在留届」を届け出れば、安否の確認、緊急連絡、救援活動等が迅速に行なわれます。留学先の在外日本公館ホームページ（p.34 参照）等で届出の方法を確認してください。

(2) 警察・消防・救急

海外の警察・消防・救急は、全国共通の番号がある場合や地域ごとに番号がある場合など、国によって違います。滞在先の最寄りの番号を控えておきましょう。また、急に病気になった場合に備えて、信頼できる医療機関とそこまでの交通手段も調べておくことが大切です。

(3) 留学先・滞在先の教育機関

日々の生活などで困ったことが発生した場合は、留学先機関に相談しましょう。教育機関の多くは、留学生の相談を受け付ける窓口を設置しています。予め留学先の支援体制を確認しておき、不安があれば抱えこまず、身近な窓口相談するとよいでしょう。

2 安全対策

出発前と同様に留学中も留学先の国やその周辺の国・地域の政治、治安、犯罪傾向などについて滞在中も情報収集を怠らないことが重要です。特に、外務省や留学先の在外日本公館が提供する危険情報（p.34 参照）は現地でも随時確認しましょう。

（1）公共交通機関を利用する際の注意

鉄道やバスを利用して移動する場合、駅や停留所でも注意が必要です。車内には「荷物置き場」が設置されている場合がありますが、走行中に荷物を奪われる危険性があるため、なるべく手元に置いておくようにしましょう。

（2）出歩く際の注意

犯罪者が標的を選ぶ際は、目立つ人を狙う傾向があります。少しでも犯罪にあう確率を減らすために、目立つ服装・装飾品は控え、極力現地の人たちに溶け込むようにしましょう。また夜間・早朝は日中よりも人気が少ない犯罪に遭う確率も高いため、更なる用心が必要です。特に、犯罪が多発している地域では、日没後の単独行動は避けましょう。

海外の大学ではキャンパスや学生寮の中でも性暴力事件等が発生しており、交際相手や知人から性暴力を受ける可能性もありますので、注意しましょう。

(3) ホテルに滞在する際の注意

数日間ホテルに滞在する必要がある場合は、防犯体制がしっかりしたホテルを選びましょう。誰でも出入りできるロビーなどは無防備なので、チェックインする際などは荷物から目を離さないようにしましょう。部屋に誰かが訪ねて来たらドアを開ける前に必ず確認し、ホテル関係者や知人であっても警戒心を持って対応しましょう。

3 貴重品・現金の管理

(1) 多額の現金、貴重品は持ち歩かない

外出する際には、現金や貴重品はできるだけ持ち歩かないようにする対策が必要です。

パスポートは原則として常時携帯すべきものですが、パスポートのコピーでの身分確認が認められている場合は、パスポートそのものは持ち歩かないようにしましょう。

(2) お金の持って行き方

安全にお金を持って行く方法はいろいろありますが、代表的なものを説明します。

① 現金

現金を日本円又は現地の通貨に両替して持って行くとすぐに使えて便利ですが、多額の現金を持ち歩くのは危険です。また、届出をせず高額な現金を海外に持ち出すと外国為替及び外国貿易法違反になることもあります。到着後の数日間に必要と思われる金額のみ現金で持参するとよいでしょう。

② 海外送金

交換留学などの長期留学の場合は、到着後に現地の銀行で口座を開設し、留学期間中必要な資金の送金先として利用するケースが多いようです。日本から送金する際には、送金先口座についての詳しい情報（銀行コード、支店名、住所、口座番号等）が必要になりますので、予めどのような情報が必要か調べておきましょう。また、送金の完了までには数日～数週間程度かかるので、余裕を持って手続きをしてください。

③ クレジットカード

クレジットカードを使って海外の ATM から現金を引き出すこともできます。但し、事前手続きが必要であったり、一度に引き出せる金額などに制限がある場合がありますので、出発前にクレジットカード発行会社に確認しておく必要があります。また、現金を引き出す際の利子、手数料、レートの設定等はクレジットカードにより異なりますので注意してください。クレジットカードの種類によっては、一部の国や地域で使用できないことがありますので予め確認しておきましょう。

クレジットカードは便利ですが、不正犯罪も頻発しています。例えば、クレジットカード情報が盗まれ、身に覚えのない請求が来るなどの被害があります。利用の際には次のような点に注意するようにしましょう。

- 信用のできる店以外では使わない。
- カードを人に預けない。
- カード番号をむやみに教えない。

- 暗証番号に、自分の誕生日などの分かりやすい番号は使わない。
- カード会社の連絡先や、カード番号を控えておく。
- サインをする前に金額が間違っていないか、通貨の単位が記入されているかをしっかりと確認する。
- 利用者控えを必ず受け取る。

4 現地の法令や規則

留学・研修先の国や地域では、日本とは異なる法律や条例があります。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場合があります。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重要なことです。知らないうちに犯罪に加担させられていたり、加害者となってしまうこともあるので注意が必要です。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や研究所などの規程には目を通しておくことも必要です。

(1) 通関

ほとんどの国では、麻薬類や銃器などの武器類の持ち込み、持ち出しが禁止されています。また、防疫対策のため多くの国で動物（食肉や魚を含む）や植物の持ち込みや持ち出しを規制しています。その他、貴金属や電気機器などの持ち込みに申告が必要な国があり、この場合、正確に申告を行い、税関から渡される受領証を出国まで大切に保管する必要があります。また医薬品を持ち込める量に規制のある国もあります

ので、持病のある人は事前に主治医に英文での処方箋を書いてもらうとともに、留学先の在外日本公館などに確認しておくとういでしょう。

※ワシントン条約により、生きている動物、漢方薬、象牙、毛皮や敷物、皮革製品、剥製・標本（昆虫を含む）、アクセサリー等の中には輸出入が禁止されている物があります。学術調査資料として携行する場合であっても各種検疫所にて手続きが必要です。国によって禁制品は異なります。出発前に必ず確認をしてください。

※研究等に係る情報（データ、技術、資料等）及び貨物（機器、試料等）を海外に持ち出す場合は、手続きが必要な場合があるため、出発前に必ず指導教員に相談してください。

（2）交通ルールや交通事情

海外において遭遇するリスクとして最も可能性が高いのが、犯罪被害と並んで交通事故です。交通規則は日本と違いますし、事故の場合の補償も十分受けられない場合も多いです。十分に注意し事故に遭遇しないように注意しましょう。

例えば自転車レーンのない国では、自動車と同じレーンを走る場合があります。知らなければ、自らが事故に遭うこともあれば、他者を事故に遭わせてしまう危険性もあります。まずは、現地の交通規則について知ることが大切です。

(3) 自動車の運転

スタディアブロードプログラム（SAP）等の短期研修に参加する場合は、現地での自動車の運転を禁止しています。交換留学等の参加者がやむを得ず車を使用する場合は、有効な免許証があることを確認したうえ、自己責任で交通ルールを守って安全運転に心掛けてください。また、一般的に海外旅行（留学）保険では運転中の対人・対物事故が補償されませんので、必ず自動車保険に加入してください。

海外では交通法規や習慣、道路状況、スピード、車の性能、自然環境などがかなり違います。通行車線、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。万が一、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。

(4) 麻薬

本学では麻薬にかかる問題を起こした学生を除籍処分とする場合があります。日本においては、大麻、覚せい剤、MDMA などの合成麻薬、その他の違法薬物の所持、使用、譲渡・譲受、輸出・輸入、製造、栽培等すべて禁止されていますが、海外においても、薬物使用には厳しい罰則があり、日本以上に厳しい罰則を科している国もあります。麻薬に関わることは深刻な事態を招きますので、海外だからといって気を許し、薬物の使用、所持等を行うことは、絶対にしてはいけません。

大麻のように、一部の薬物については、国によって使用が認められていたり、医療用に限って使用が許されたりしている場合があります。このような場合でも、断固たる態度で使用を拒んでください。

また、自分で使用しなくても、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。知人から他人へのお土産として荷物を預かるなど、安易に引き受けたところ薬物密輸等で逮捕された例もあります。このような場合、いくら自分は知らないと言っても証明は難しく、罪に問われることがあります。薬物犯罪は各国とも厳しく取り締まっており、国によっては、終身刑や死刑が科される場合があります。自分の荷物以外は運ばないという心構えを持ちましょう。

注
滞
意
在
事
中
項
の

【薬物犯罪による各国の最高刑】

日本：無期懲役	中国：死刑
イギリス：無期懲役	韓国：死刑
フランス：無期懲役	シンガポール：死刑
エジプト：死刑	フィリピン：死刑
アメリカ：終身刑	タイ：死刑
オーストラリア：終身刑	マレーシア：死刑

(5) 飲酒・喫煙

飲酒・喫煙に対する考え方も、日本とは異なることを知っておくことが大切です。飲酒に関しては特に気をつけなければいけません。飲酒自体が法的に規制されている国もあれば、飲酒が認められる最低年齢が国や行政地区によって異なる場合もあるためです。

イスラム圏の一部では飲酒を全面的に禁止し、厳罰を科す国もあります。また、許容される酩酊度の範囲も、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、過度の飲酒は控えるようにしましょう。

国によっては、飲酒の年齢制限に対して日本より厳格に罰則されることがあります。例えばアメリカでは飲酒の年齢制限は厳しく取り締まられており、アルコール飲料の購入や注文時には身分証明書の提示が必要です。飲酒中に警察官に身分証明書の提示を求められ、州が定める年齢制限を守っていない場合は警察に連行されることもあります。留学先の法令を遵守することが基本中の基本です。日本と同じ感覚で行動しないように気を付けましょう。

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限定されるようになり、禁煙区域が拡大傾向にあります。喫煙する際はマナーを守り、周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

5 宗教と生活習慣

宗教に対する考え方は国によって大きく異なります。日本に比べて宗教を生活の中に色濃く反映させている国もあり、配慮が必要です。それらに関する知識がないために、何気ない言動が現地の人にとって信仰している宗教を侮辱していると捉えられてしまうこともあります。

留学先の国・地域におけるこうした事情を事前に学んでおくことは最低限のエチケットです。歴史的背景や宗教、生活習慣に対して関心と尊厳の念を持ち、現地の人を不快にさせることがないように、慎重な行動をするよう努めましょう。また、観光などで宗教施設を訪れる際であっても、その宗教に対して敬意を示す態度を心がけましょう。

【参考】宗教に関わる注意点

■イスラム教

豚肉は不浄のものとして食べることを禁じられています。その他の肉類も「Halal（ハラール）」という特定の儀式によって屠殺されたものしか口にしない信者もいます。また、アルコールを飲むことも禁じられています。パンや菓子には豚由来の乳化剤を使用したものが多く、Halal の表示のないものを避ける傾向があります。特に、断食月（ラマダン）中は、日中の飲食が禁止されおり、日没までの間は食事や水を飲むことも許されていません。外国人には強制されないのが一般的ですが、現地の人々の気持ちを尊重し、日中は現地の人々のいる前での飲食は控えましょう。

■キリスト教

教会に入るときは肌を露出した服装を避け、中では騒がないようにしましょう。日曜日は安息日のため、多くの信者が教会に行きますので、午前中に訪問するのは避けましょう。

■仏教

髪も含め、頭を触ることは一般的にタブーとされています。女性は僧侶にむやみに触ったり近寄ったりしないようにしましょう。また、寺院に入るときは肌の露出度が高い服装は控えましょう。

■ユダヤ教

「Kosher (カシュルート)」という食事規定があるので、食事に招待したり食べ物を贈るときには配慮が必要です。

■ヒンズー教

牛は聖なる動物とされており、食材としては禁忌とされています。

6 異文化適応とメンタルヘルス

(1) メンタルヘルス

自分の知らない土地に飛び込んでゆくと、今まで見てきたものとは違うものが多く驚いたり、その珍しさから楽しく感じたりすることが多いでしょう。しかし、そのような慣れない異文化の中でしばらく生活をしていると、文化や風習、考え方の違い、接し方の違いなどの小さな差異がストレスとなり、不適応があらわれることもあります。カルチャーショックは一つの文化圏固有の「価値」を身に付けていれば当然起

こることであり、けっしてあなたに課せられた試練ではありません。

精神的につらい時は我慢せずに周囲の人に相談しましょう。留学先大学のカウンセラー等に相談するのも一つの手です。周りに日本語の話せる人がいれば、そのような人たちと話してみるのもいいでしょう。また、困ったことがある場合には、留学先の保健センターや東北大学に連絡しましょう。

■異文化適応のサイクル

全てが目新しく刺激的で楽しく過ごす



生活・学習面で困難に直面する(落ち込み)



生活に慣れ、自分のペースで生活できるようになる

このような心理変化は誰にでも起こりうることです。

■適切な休養・趣味

自分なりのストレス解消方法を見つけ、趣味などを通じて友人を作りましょう。

■失敗はチャンス

異なる文化や風習、価値観についての知識を得ることは、留学の醍醐味のひとつです。すべてが勉強だと思って前向きに取り組んでください。新たな考え方や価値観を知り、広い視野と柔軟な思考を養うことにつながります。

(2) 差別・偏見

留学先の国や地域では差別や偏見という事態に遭遇することがあります。また、知らず知らずのうちに自分が差別をしていたり、偏見を持っていたりすることがあります。世界は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。今まで浸かってきた文化を見直し、他の文化を尊重して行動することが求められています。

7 ハラスメント

留学先の大学内外でセクシャルハラスメントやパワーハラスメント（日本ではアカデミックハラスメントと呼ばれる）等の嫌がらせや差別的な扱いを受けたと感じたら、留学先大学のカウンセラーに相談してください。ジェンダーや性的な表現、教員と学生の関係性に対する文化的な認識、制度や法律上の取り扱い等が異なることもあります。また、日本では通用するかもしれない「暗黙の了解」も海外では通用しないと考えておいたほうがよいでしょう。曖昧な表現は誤解を生むきっかけになり、ハラスメントや性暴力の原因ともなりえます。自分の意志はしっかりと明確に伝えるようにしましょう。

また、プライバシーの権利など、人権に対する理解や意識の違いから精神的な被害を受けることもあります。そのような違いを心得ておかないと、知らないうちに自分も加害者になっていることがあるかもしれません。自分のとるべき態度について分からないことがあったら、遠慮せずに留学先のカウンセラーに相談するとよいでしょう。

8 健康・治療

重い病気や怪我を負った場合、まずは留学先大学、そして東北大学に連絡をして、適切な指示を仰いでください。

不測の事態による診療・入院が必要な場合、多額の費用を払うことが想定されます。日本では無料の救急車も、海外では高額な費用を請求されることが多いです。病院によってはクレジットカードが必要な場合や治療費の支払いが現金のみに限られる場合もあります。海外旅行（留学）保険の保険証とパスポートは必ず持って受診しましょう。また、保険金を請求するために領収書は必ず受領し、必要に応じて診断書や治療費明細書等を発行してもらいましょう。

9 食品衛生・飲料水

暑い地域や衛生状態が良くない地域では、他の場所に比べ食品や水を通じての食中毒や感染症にかかる可能性が高まります。留学先の衛生状態をしっかりと確認しておきましょう。

食品衛生に関わる注意点

- 生水を飲むことは避けて、市販のペットボトル入りの水を飲むようにする。
※水道水をペットボトルに入れて売っている場合もあるため、開封された形跡がないかどうかの確認が必要。
- 生ものや加熱されていないもの、調理してから時間が経ったと思われるものは口にしない。
- 肉、魚、生野菜、果物、氷にも注意。

4 事例・対応

犯罪被害に遭った場合は、まず、留学先大学と東北大学の担当者に連絡し、適切な指示を仰いでください。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。

1 紛失・盗難

事例1 パスポートをなくした！

- 対応 ① 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。
- ② 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）

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なう。
- ※ 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。

2 犯罪・事件

事例 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1 スリ

- ・ 路上でいきなりケチャップ／ソフトクリームをかけられ、こちらが気を取られている際に財布・貴重品等を抜き取られた。
- ・ バスの車内で集団に取り囲まれて、バスが揺れるたびに体に触れたり、乗客が乗り降りするたびに押されたりして、後で気がついたら財布をすられていた。
- ・ エスカレーターの降り口で、前に立っている人がつまずき立ち止まったので自分も立ち止まると、すぐ後ろの人とぶつかった。後で気がつくとも財布がすられていた。

事例2 置き引き

- ・ 到着ロビーで、機内預けのスーツケースを引き取っている間に、カートに置いたカバンを置き引きされた。
- ・ ホテルでチェックインの手続きをしている時に、足元に置いたカバンを置き引きされた。

事例3 睡眠薬強盗

旅行先のスタジアムでプロスポーツを観戦中、一人の男が親しげに声を掛けてきて、話が盛り上がった。観戦後、相手の家に招待されてコーヒーをご馳走になった。相手が運んできたコーヒーを飲んだところ、しばらくして眠くなり、目が覚めたのは数日後、病院のベッドの上であり、手荷物など全てが盗まれていた。

事例4 偽ガイド

空港の到着ロビーに自分の名前が書かれたネームプレートを掲げた人がおり、旅行会社からの出迎えと告げられたので、用意されていた車に乗った。空港近くの安ホテルに連れて行かれた後、レストランやクラブなどに案内され、最後に一連の費用として大金を請求された。

事例5 偽警察官

観光中「Change money」と両替を求めて近づいてきた男がいた。断ったが、しつこくつきまとわれ、困っていた。すると、別の男が近づいてきて、警察手帳のようなものを見せながら、その男を追い払った。そして、こちらにも闇両替の疑いがあるとして、パスポートや財布の提示を求めてきた。渡したところ中身を確認し、そのまま返してくれた。ホテルに帰ってから財布を確認すると高額紙幣が抜き取られていた。

事例6 ぼったくりバー

夕食を終え、レストランから出たところ、見知らぬ人から片言の日本語でカラオケに誘われた。タクシーで案内されたカラオケスナックで、ビールを軽く飲んだだけで法外な料金を支払わされた。

事例7 宝石詐欺

宝石店で、「日本で売れば2～3倍のお金になる」と持ちかけられ、複数の宝石をクレジットカードで購入した。日本で鑑定してもらったら、粗悪な品だと判明し、買い取ってくれるところはどこにもなかった。

事例8 クレジットカード詐欺

「政府主催の宝石フェアで、30%以上の値引き」と聞き、店を訪れると、東京の有名宝石店との取引の名刺を見せられ信用し、高価な宝石を購入した。宝石を無税で持ち込めるように、自宅へ直送するよう手配された。自宅に届いた宝石は粗悪品で、宝石店に電話をかけたが使われていない番号だった。

3 交通事故

事例1 自動車にひかれた

学校に行くため急いでおり、横断歩道を自転車に乗ったまま渡ったところ自動車にはねられた。その時は特に体に異変はなく、急いでいたこともあって運転手の連絡先を聞いただけでその場を離れてしまった。ところがその夜腕が腫れだしたので警察に相談に行ったところ、交通規則を破って横断歩道を自転車に乗って渡ったのだからどうしようもない、と言われた。

対応 ① 警察を呼ぶ。(必要に応じて救急車も)

② 保険会社に連絡する。

※自分で示談しようと思わず、まずは保険会社に相談しましょう。

※日本の交通法規・事情に基づいた判断をしないようにしましょう。

事例2 事故を起こしてしまった

急な下り坂を自転車で下っていた。周囲の景色に見とれていて、下で止まっていた車に気がつかなかった。ブレーキをかけるのが遅くなってしまい、車に自転車ごと体当たりしてしまった。

対応 ① 負傷者がいないか確かめ、救助を優先する。

② 警察、保険会社に連絡をとり指示をまつ。

※謝罪は自分の非を認めたことになります。相手に過失がある可能性もあるので、不用意に謝らないようにしましょう。

4 脅迫

事例 ナイフ・銃を向けられ、お金を渡すよう言われた

対応 素直にお金を渡す。

※常にある程度の「捨て金」を財布とは別に持っておくとよい。

5 暴動・テロ・自然災害

事例 緊急事態に巻き込まれたら

- 対応**
- ① 自分自身の安全を確保（避難場所等）する。
 - ② 最寄りの在外日本公館に対応について問い合わせる。
※外務省による帰国命令や帰国勧告が発令されることもあり、チャーター便での緊急帰国という事態にもなりえます。
 - ③ 本学の留学生課に速やかに安否を知らせ、その後どうするかを相談する。
※事態の重大性により、留学の中止／延期、帰国等を指示することがあります。

6 加害者になって（されて）しまった

事例 逮捕／身柄を拘束された

対応 在外日本公館への通報を依頼する。

※自国公館への通報は、国際法により認められた権利です。警察等の法執行機関に拘束された場合には、誤認であるときでもそうでないときも、必ずこの権利を行使して下さい。在外日本公館は、必要に応じて弁護士及び通訳の手配に関する情報提供や日本の親族等への連絡等を行います。

※弁護士や通訳の到着前には、うかつに書類などにサインしないようにしましょう。

日本と異なる法令事情を知らないばかりに、知らないうちに加害者になっていたり、犯罪に巻き込まれたりすることがあります。例えば、口論の末腕を掴んでしまっただけでも、目撃者が警察に通報した場合、（後の犯罪を未然に防止するという観点から）当人の言い分に関わらず拘束されることがあります。一度逮捕・拘束されてしまうと、接見の禁止や高額な保釈金などで精神的にも経済的にも大きな痛手となります。加害者として巻き込まれないよう、日頃から十分注意して行動しましょう。

5 渡航前チェックリスト

渡航関係

- 必要なビザ及びパスポート残存有効期間について確認した
 - パスポートの有効期限が切れていない
(必要な残存有効期間がある)
 - ビザを取得した (渡航前に必要な場合)
- パスポートのコピーを持った
- 航空券 (出発・到着情報ができるもの) を持った
- 現地到着後の移動手段・滞在先へのアクセスを確認した

健康・保険

- 予防接種について調べ、必要な接種を受けた
- 健康診断・歯科診断を受け、必要な治療を受けた
- 英文の診断書／処方薬説明書を取得した (持病がある場合)

緊急事態への備え

- 緊急連絡先を控え、携帯している
- 家族や大学関係者に留学先での滞在先・連絡先を伝えた
 - ※大学間学術交流協定校へ留学する場合は、現地到着後1週間以内に留学生課に報告
- 海外旅行 (留学) 保険に加入した
 - 治療・救済費用の補償額が3000万円以上である (推奨)
 - 保険内容 (期間、補償内容、適用条件等) を確認した
 - 海外旅行 (留学) 保険証を携帯している

その他

- 留学先大学からの受入証明書等の関係書類をもっている
- 持参するパソコンにパスワードをかけた

6 リンク集

1 海外安全情報

外務省

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

外務省：海外安全ホームページ

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

外務省：海外旅行登録「たびレジ」

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

外務省：海外安全虎の巻

http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html

外務省：在外公館リスト

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

海外邦人安全協会

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

国際協力機構（JICA）：国別生活情報

<http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/>

日本海外ツアーオペレーター協会（OTOA）

<http://www.otoa.com/>

2 感染症・医療情報

厚生労働省検疫所

<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>

外務省：世界の医療事情（在外公館医務官情報）

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

世界保健機構（WHO）

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

米国：疾病対策センター（ODC）

<http://www.cdc.gov/>

3 危機管理情報

米国：連邦危機管理庁

(Federal Emergency Management Agency; FEMA)

<http://www.fema.gov/>

英国：情報局保安部（Security Service MI5）

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

豪州：国家保安局（Australian National Security）

<http://www.nationalsecurity.gov.au/>

参考文献

- ・ 外務省
- ・ 愛媛大学国際連携推進機構
「海外渡航安全管理マニュアル」
- ・ 京都大学国際交流センター・留学生課
「国際交流安全ガイド（渡航編）」
- ・ 国立大学法人一橋大学
「セーフティ・ハンドブック2008」
- ・ 東京工業大学国際室
「東工大生のための安全な海外渡航の手引き」
- ・ 東京大学
「海外渡航危機管理ガイドブック」
- ・ 名古屋大学国際部
「海外安全ハンドブック」
- ・ (財)麻薬・覚せい剤乱用防止センター薬物乱用防止読本
『薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」健康に生きようパート23』

東北大学グローバルラーニングセンター
(教育・学生支援部留学生課)

〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内41
022-795-7820

sab_query@bureau.tohoku.ac.jp

<http://www.insc.tohoku.ac.jp>

第2版 (2014年8月改訂)