

# 東工大生のための 安全な海外渡航の手引き

令和3年10月

東京工業大学 教育・国際連携本部

## 目次

はじめに .....	2
I. 渡航前の準備 .....	3
1. 「自分の身は自分で守る」という基本原則 .....	3
2. 国際情勢や治安情勢に係る情報収集 .....	3
3. 犯罪手口や防犯対策に係る情報収集 .....	5
4. 渡航中の連絡先の登録 .....	5
5. 健康、医療に係る情報収集 .....	6
6. 海外旅行保険の加入 .....	7
7. 危機管理サービスへの加入について .....	8
8. その他留意事項 .....	8
II. 渡航後の注意 .....	10
1. 「ここは日本ではない！」という意識をもつ .....	10
2. 健康管理 .....	10
(1) 飲食物 .....	10
(2) 移動、睡眠、休養 .....	10
(3) 感染症（伝染病）、風土病 .....	11
(4) メンタルヘルス .....	11
(5) 帰国後 .....	11
3. 医療事情の把握 .....	12
4. 海外旅行保険の活用について .....	12
5. 留学先の危機管理体制の把握 .....	13
6. 緊急連絡先 .....	13
7. 窃盗、詐欺、強盗などのトラブル .....	13
8. 紛争、暴動、クーデター、テロなどの緊急事態 .....	14
(1) 緊急事態を避けるために .....	14
(2) 緊急事態に遭遇したら .....	14
9. 自動車やバイクの運転について .....	15
10. 在外公館への在留届提出について .....	15
III. トラブル事例 .....	16
1. トラブル事例と対策 .....	16
2. 東工大生のトラブル事例 .....	16
(1) 窃盗・詐欺 .....	16
(2) 病気・怪我・体調不良 .....	22
【参考】 .....	27
別表 1 [派遣留学・研修等の危機管理対応体制（概念図）] .....	27
参考資料 1 [既往症（アレルギー、精神疾患を含む）がある方へ] .....	28

## はじめに

海外留学を計画中のみなさんは、新しい体験への期待に胸を躍らせていることでしょう。一生の思い出になるようにと、いろいろ予定を立てている最中かもしれません。ただし、渡航前にみなさんに知っておいてほしいことがあります。予備知識なしでの海外渡航は危険だということです。日本での常識が海外でも通用すると思いついておくと、思わぬ事態になりかねません。

そこで、みなさんの留学を楽しく、安全で有意義なものにするために、この手引きは作られました。何かあったときに慌てずにすむよう、渡航前に準備をすることはとても重要です。渡航前の準備と滞在時の安全対策のために、本書を常に身近な場所に置いて、役立ててください。また、ご家族の方にも1部渡してください。

### 【本書の対象者】

- ・ 本学の教育課程の一環として海外の協定校等に留学する学生
- ・ 本学において募集を行う海外留学プログラム（部局が募集を行うものを含む）により海外の大学等に留学する学生
- ・ 本学を休学して海外の大学等に留学する学生（私費留学等）

# I. 渡航前の準備

## 1. 「自分の身は自分で守る」という基本原則

海外渡航中の事件・事故を回避するためには、学生が「自分の身は自分で守る」、すなわち自己責任という意識を常にもって行動することが最も重要です。海外では日本と違った危険に遭遇する可能性が高い一方、渡航先の治安状況等を学生自身が事前に熟知し、日本にいるときとは意識を切り替えることで多くの事件・事故を防ぐことができます。そのため渡航者自らが情報を収集し、危機を回避することが大切です。

## 2. 国際情勢や治安情勢に係る情報収集

海外には国際情勢や治安情勢が極度に悪化しているといった理由で、渡航には適さない国や地域がたくさんあります。このような「危険な場所には近づかない」ことが安全確保の最も確実な方法であり、事前に情報収集することが重要です。留学を計画する際には、「危険な場所には近づかない」という心構えを基本に、安全な渡航計画を立てるよう心がけてください。

外務省の海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp>) では、治安が激しく悪化したり、災害、騒乱、その他の緊急事態が発生したり、その危険性が高まっていると判断された場合など、渡航・滞在にあたって特に注意の必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安として4つのカテゴリーの「危険情報」を発出しています。

また、新型インフルエンザ等危険度の高い感染症に関し、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域について、危険情報の4つのカテゴリーを使用した「感染症危険情報」を発出しています。

本学では上記の情報が発出された場合には、文部科学省のガイドラインや留学先大学等の環境などを総合的に勘案し、海外渡航プログラムの延期または中止/途中帰国等を判断します。本学から指示が出た際には速やかに従って下さい。

<外務省 海外安全ホームページ「危険情報」および「感染症危険情報」について>

カテゴリー	危険情報および感染症危険情報の説明	本学の判断 (基本方針)
[危険レベル1] 十分注意して下さい。	その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。 (感染症危険情報発出の目安)	実施、継続するが、注意を払う

	特定の感染症に対し、国際保健規則（IHR）第49条によりWHOの緊急委員会が開催され、同委員会の結果から、渡航に危険が伴うと認められる場合等。	
[危険レベル2] 不要不急の渡航は止めてください。	その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。  (感染症危険情報発出の目安)  特定の感染症に対し、IHR第49条によりWHOの緊急委員会が開催され、同委員会の結果から、同第12条により「国際的に懸念される公衆の保健上の緊急事態（PHEIC）」としてWHO事務局長が認定する場合等。	延期もしくは中止
[危険レベル3] 渡航は止めてください。(渡航中止勧告)	その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。  (場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。)  (感染症危険情報発出の目安)  特定の感染症に対し、IHR第49条によりWHOの緊急委員会が開催され、同委員会の結果から、同第12条により「国際的に懸念される公衆の保健上の緊急事態（PHEIC）」としてWHO事務局長が認定する場合等。	中止、途中帰国
[危険レベル4] 退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)	その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。  (感染症危険情報発出の目安)  特定の感染症に対し、上記のレベル3に定めるWHOが感染拡大防止のために防疫・渡航制限を認める場合であって、現地の医療体制の脆弱性が明白である場合等。	即時中止、途中帰国

<参考>

・外務省 海外安全ホームページ → 「危険情報」、「感染症危険情報」とは？

<https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/risk.html>

[https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen\\_risk.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen_risk.html)

### 3. 犯罪手口や防犯対策に係る情報収集

「危険情報」が発出されていない（治安の比較的安定した）国・地域でも、日本人が事件・事故に巻き込まれるケースは少なくありません。そのなかでも、スリ、置き引きなどの犯罪は、貴重品の管理の方法、手荷物の持ち方などの基本的な対策で大半の被害を防ぐことができます。

外務省の海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp>) では、各国への渡航・滞在にあたって、防犯やトラブル回避の観点から知っておいた方がよい基礎的な情報を「安全対策基礎データ」としてとりまとめています。併せて、東工大生の被害事例を含む「Ⅲ. トラブル事例」を参照し、リスクを減らせるよう対策をとって渡航してください。

<参考>

- ・外務省 海外安全ホームページ (ホーム>国・地域別の海外安全情報>(国・地域選択)>安全対策基礎データ(タブ)) <https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・外務省 海外邦人事件簿 [https://www.anzen.mofa.go.jp/jikenbo/jiken\\_index.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/jikenbo/jiken_index.html)

### 4. 渡航中の連絡先の登録

渡航前に十分な情報収集を行った上で留学計画を立てた場合であっても、渡航後に現地の治安情勢等が大きく変化することは十分に考えられます。こうした状況に備え、渡航中は常に所在を明らかにしておかなければいけません。

渡航にあたり、大学（指導教員、プログラム担当部署等）、家族に、渡航日程、利用予定便名、緊急時の連絡先（携帯電話、留学先大学等、最寄りの在外公館(日本国大使館及び総領事館)、保険会社、危機管理サービス等）、旅券番号、保険証券番号などを事前に知らせておく（様式 事前報告書）とともに、渡航先からも定期的に連絡をしましょう。

また、大規模な事件・事故、テロ、自然災害等緊急事態が発生した際には、現地の在外公館は外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録情報や在留届をもとに邦人の安否確認や援護を行います。これらに登録することで最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール等、リアルタイムで現地の情報を受け取ることができますので、渡航前に必ず「たびレジ」に登録してください。（危機管理サービス対象者は、危機管理サービスへの登録により自動的に「たびレジ」に登録されます。在留届は、外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する方が対象で、当該地で住居または居所を定めてから提出するものです。）

<参考>

- ・様式 事前報告書 (留学手続き>各留学プログラム担当部署で必要な手続き>留学前)  
<https://www.titech.ac.jp/international-student-exchange/students/abroad/procedures>

- ・外務省 たびレジ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>
- ・外務省 オンライン在留届 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

## 5. 健康、医療に係る情報収集

留学先大学等によっては、健康診断書の提出を求められることがあります。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、渡航前に健康診断を受けることをお勧めします。

既往症がある場合や、現在通院中の場合には、海外生活等に耐えられるかについて医師へ相談し判断してもらうとともに、持病の診断書（英文、参考資料1を参照）、紹介状（英文）、処方薬説明書（英文）を渡航国へ持参して下さい。また、万が一の場合に備え、上記書類をプログラム担当部署へ提出し、必要に応じて留学先大学等に対しても、情報を伝えてください。

歯の治療等については、一般に海外旅行保険の補償対象外であり、治療費が日本と比べて高額になるケースが多いため、必ず出発前に済ませておいてください。

また、厚生労働省検疫所のホームページ（<http://www.forth.go.jp>）で、渡航先は予防接種が必要か、感染症（黄熱、デング熱、マラリア、狂犬病等）が発生していないか、現地で体調を維持していくためにはどのような注意が必要か等を確認し、事前に必要な対策を講じることが大切です。

予防接種を行う場合、ワクチンの種類によっては数回、かつ4週間程度間隔を空けて接種する必要があります。海外に渡航する予定がある場合には、なるべく早く（出発の3か月以上前から）、渡航外来のある医療機関や検疫所に、接種するワクチンの種類と接種日程を相談してください。

さらに、急な傷病に素早く対応するためには、現地の医療機関に関する情報を収集しておくことも大切です。（危機管理サービス対象者は、危機管理サービスに問い合わせてください。）

<参考>

- ・厚生労働者 検疫所（FORTH） <http://www.forth.go.jp>
- ・日本渡航医学会 トラベルクリニックリスト <http://jstah.umin.jp/02travelclinics/>
- ・日本旅行医学会 認定医一覧 [http://www.jstm.gr.jp/japan\\_map.html](http://www.jstm.gr.jp/japan_map.html)
- ・東工大 保健管理センター

[https://www.titech.ac.jp/about/organization/institute\\_wide\\_support\\_centers/organization01.html](https://www.titech.ac.jp/about/organization/institute_wide_support_centers/organization01.html)

## 6. 海外旅行保険の加入

海外で入院・手術が必要になると、医療費が非常に高額になることも多く、さらに家族が入院先を複数回訪問する必要が生じて渡航費用が高額になることもあります。また、医療施設・医療水準が日本に比べて著しく低い国では、第3国への緊急移送が必要となり、高額な費用が必要となることもあります。こうした事態に備え、大学が指定する海外旅行保険（治療・救援費用（3,000万以上）、個人賠償責任（1億円）を満たす保険）に必ず加入して下さい。（クレジットカード付帯の海外旅行保険、学研災・学研賠への加入のみは不可です。）

万が一の事態に備え、出発前に補償内容を再確認のうえ、保険証券の原本は現地に持って行くようにしてください。家族にも保険証券のコピーを渡して下さい。

<参考>

- ・大学が指定する海外旅行保険

本学は AIG 損害保険株式会社と海外旅行保険の包括契約を締結しています。（2021年現在）

<http://www.titech.ac.jp/enrolled/abroad/procedures/#hoken>

- ・日本損害保険協会 損害保険 Q & A 海外旅行傷害保険

<http://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q080.html>

<http://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q081.html>

- ・クレジットカード付帯の海外旅行保険

一般にクレジットカード付帯の保険の補償は、海外でかかる高額な医療費を補うには不十分です。

<http://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q082.html>

- ・学研災・学研賠、学生総合共済

（財）日本国際教育支援協会の学生教育研究災害傷害保険（学研災）は、主に正課中や学校行事中の事故を対象としており、“病気”や“私的活動中の傷害”等は補償されません。学研災付帯賠償責任保険（学研賠）も同様に、“私的活動中に発生した賠償責任事故”は補償されません。大学生協の学生総合共済の補償は、海外でかかる高額な医療費には不十分です。

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/>

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/opt-baisho.htm>

<http://kyosai.univcoop.or.jp/pdf/pamph2020.pdf>



## 7. 危機管理サービスへの加入について

海外において十分注意をしていたとしても、不測の事故・事態に遭遇する可能性がありますし、留学生活において困ったこと（健康相談等を含む）が起きることもあります。このような事態に備えるため、海外に留学する学生は本学による費用負担で危機管理サービスに加入します。

危機管理サービスに加入することで、学生は24時間365日、危機管理サービスコールセンター（アイラック安心サポートデスク）に各種相談ができ、必要なアドバイスを受けられます。また、スマートフォン用支援アプリを通じ、最新の海外安全情報の配信できるほか、緊急性の高い事故・事件等が発生した場合に安否確認が実施されます。家族にも、加入証のコピーを渡してください。

万が一、海外で事故・事件・トラブルに巻き込まれる等の緊急事態が発生した場合は、まず危機管理サービスへ連絡して下さい。（英語対応可、ご家族からも連絡可）

<参考>

- ・大学が契約する危機管理サービス

本学は、日本アイラック株式会社と危機管理サービス提供にかかる包括契約を締結しています。（2021年現在）

[https://www.titech.ac.jp/enrolled/abroad/procedures/pdf/i-rac\\_kikikanri-service.pdf](https://www.titech.ac.jp/enrolled/abroad/procedures/pdf/i-rac_kikikanri-service.pdf)

## 8. その他留意事項

- ・ 留学の予定のある方は、国際教育推進機構主催の海外安全オリエンテーション（毎年5～6月頃に開催）に参加して下さい。渡航にあたっての健康上の留意点や生活上注意すべき点などをお話しします。
- ・ 留学が決まったら、留学手続きページを参照して必要な手続きを進めて下さい。  
<https://www.titech.ac.jp/international-student-exchange/students/abroad/procedures>
- ・ 留学先への移動は時間に余裕をもったスケジュールを立て、安全な交通機関を手配してください。夜間（20時以降）、早朝に発着する航空便や現地でのバス・列車等による移動はできるだけ避けてください。止むを得ず夜間に到着する航空便を利用する場合には、到着空港への信頼できる出迎え者や、空港内または周辺のセキュリティのしっかりとしたホテルを手配した上で翌日移動するようにしてください。
- ・ 滞在先は留学先大学等が紹介する寮等のほか、自身で探す場合も渡航先地域の中でも治安の良い地域のアパートやホテルを手配してください。
- ・ 出発前に、現地でのパスポート再発行に必要な、顔写真や戸籍謄本（原本、発行後6か

月有効)等を準備してください。

- ・ 「東工大生のための安全な海外渡航の手引き」(本書)を渡航先に持参するとともに、家族にも渡しておきましょう。

## Ⅱ. 渡航後の注意

### 1. 「ここは日本ではない！」という意識をもつ

日本は世界の中でも最も治安のよい国の一つです。海外では日本と違った危険が待ちかまえており、留学中は常に事件・事故と隣り合わせの環境にいるといっても過言ではありません。また、気候や生活習慣などが日本とは異なることで、体調を崩したりストレスがたまりやすくなります。

事前に収集した情報を実際の危機回避や健康維持に活かすためには、日本とは文化や習慣、環境が違う場所にいるという自覚をもつなど「意識」を常に海外モードにして注意を怠らないことが重要です。

### 2. 健康管理

海外で体調を崩す要因として、気象条件の差、時差、食習慣、精神的ストレス等があげられます。体調を崩すと感染症（伝染病）にかかりやすくなると同時に、事故または犯罪被害に遭いやすくなります。健康管理のため、日常生活において以下に十分注意してください。

#### (1) 飲食物

下記に注意するとともに、バランスのとれた食事を摂るよう心掛けてください。

水	安全な市販のミネラルウォーターを飲むことが基本。生水及び水道水などは飲まないこと。シェイクや飲み物に入っている「氷」にも注意が必要（レストランでも要注意）。
魚介類 肉類	十分に加熱調理したものを食べるのが基本。 生や半生のものは食べないこと。
野菜	加熱調理したものを食べるのが基本。 生野菜は食べないこと。
乳製品 卵製品	十分に加熱調理したものを食べるのが基本。 調理後時間のたっているものは食べないこと。
果物	自分で皮をむいたものを食べるのが基本。 皮をむいたカットフルーツは食べないこと。

#### (2) 移動、睡眠、休養

短期間で数多くの場所を移動するのは、ともすれば疲労がたまり体調を崩す要因になってしまいます。無理をせず自分の体力に合った日程を立てることが大切です。

また、何らかの感染症が存在する地域では、感染を予防するという意味からも、十分な休

養、睡眠をとることが大切です。

### **(3) 感染症（伝染病）、風土病**

熱帯地域では、マラリアやデング熱をはじめとした感染症に感染する危険があります。流行中の感染症や地域特有の風土病については、渡航後も厚生労働省検疫所のホームページ (<http://www.forth.go.jp>) などで情報収集に努め、それぞれの性質に応じた対策を行うことが必要です。

<対策>

- ・ 渡航前にワクチンの予防接種を行うことができなかった場合（日本にワクチンのないもの等）は、現地到着後に速やかに接種する。
- ・ 動物（昆虫）を媒体とする感染症については、まず感染しないための準備を行う。（予防薬の服用、蚊帳、防虫スプレー、肌を露出させない服の準備など）また、むやみに動物に手を出さない。
- ・ 生水、生ものは避け、食事は衛生状態の良い店でとる。（特に、経口感染による病気が流行している場合は嚴重注意）

### **(4) メンタルヘルス**

異文化の中で生活するのは想像以上に大変なものです。多くの場合、自分でも気づかぬうちにストレスがたまってしまっています。いつもの自分と違うな、と少しでも感じた場合は遠慮せずに危機管理サービス、保健管理センター、学生相談室、インターネット相談もできる「東京いのちの電話」等に相談しましょう。

<参考>

- ・ 東工大 保健管理センター（月-金 8:30-17:15 祝日・年末年始その他本学の休業日を除く）  
[https://www.titech.ac.jp/about/organization/institute\\_wide\\_support\\_centers/organization01.html](https://www.titech.ac.jp/about/organization/institute_wide_support_centers/organization01.html)  
電話：03-5734-2057・2065
- ・ 東工大 学生相談室（月-金 10:00-17:00 同上）  
<https://www.titech.ac.jp/enrolled/counseling/guidance.html>  
電話：03-5734-2060 メール：gakusei.soudan1@jim.titech.ac.jp
- ・ 東京いのちの電話（24時間 365日）  
<https://www.indt.jp/> 電話：03-3264-4343

### **(5) 帰国後**

帰国後 1 か月以内に高熱等の症状が出た場合には、渡航先で感染症等に罹患した可能性もありますので、症状が出た段階で速やかに厚生労働省の感染症指定医療機関での診察を

強く推奨します。

### 3. 医療事情の把握

留学中に、万が一、重い病気や怪我を負った場合に備えて、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、予め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。(診断書、紹介状、処方薬説明書について、**I.5.健康、医療に係る情報収集参照**)

また留学先大学等の保健、健康関係の施設についても、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。

適切な治療を受けられるようにするためにも、海外旅行保険証券のコピーは随時携帯することを強くお勧めします。(急病傷になった場合、渡航先国によっては治療費等が確実に回収できることが確認されないと治療を受けられない、もしくは最低限の治療に限った措置となる可能性があります。)また、保険証券の原本は現地で保管するようにしてください。(治療費等のキャッシュレス対応時に、病院から提示を求められる可能性があります。)

### 4. 海外旅行保険の活用について

大学が指定する海外旅行保険では、事故や病気の際の医療費や緊急移送費、個人賠償責任、携行品盗難時の対価などが補償されます。保険の対象となりうる事案が発生した場合には、すぐに危機管理サービスに連絡し、保険金請求に必要な書類を揃えてください。(必要書類の中には現地でしか入手できない書類もあるため、現地滞在中に必ず必要書類を確認願います。)

病院を受診する際は、事前に危機管理サービスへ連絡しキャッシュレス対応ができる病院の予約をお願いするとよいでしょう。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ができない国もありますので注意してください。また、旅行先での怪我等で現地の医療機関では対応が難しいと判断される場合は、対応可能な病院への緊急移送などを危機管理サービスに相談してください。

また、店の商品を壊してしまった等の理由で賠償を求められた場合や、身の回りの貴重品が盗難にあった際も補償を受けられる可能性がありますので、自分で解決しようとせず、まずは危機管理サービスに連絡するようにしてください。

## 5. 留学先の危機管理体制の把握

留学先大学等でのオリエンテーションには必ず参加し、留学先国、地域における緊急時の体制及び連絡システム等、危機管理に関する情報収集を行いましょ。また、オリエンテーションでは、現地の治安状況、犯罪の傾向・手口、法律や習慣、宗教上の制約事項等についても確認しておきましょ。

また、渡航後に渡航先国や留学先大学の指示により加入した保険がある場合は、プログラム担当部署や家族に報告しておきましょ。

## 6. 緊急連絡先

滞在中、事件、事故、自然災害等で生命が危険にさらされた事態への遭遇に備えて、外出の際は旅券番号・発行日、東工大や留学先大学等の連絡先、最寄りの在外公館、保険会社、危機管理サービス会社等を記載した「様式 事前報告書」を最新化し携行しましょ。

留学先大学等の関係者に自分の緊急連絡先を知らせておきましょ。連絡先が変更になった場合はすぐに連絡を入れましょ。

定期的に大学や家族に連絡をとることも緊急対策につながります。留学中に当初予定していなかった国や地域に行く場合や、連絡先が変更になった場合にも連絡を入れましょ。

<参考>

・様式 事前報告書（留学手続き>各留学プログラム担当部署で必要な手続き>留学前）

<https://www.titech.ac.jp/international-student-exchange/students/abroad/procedures>

## 7. 窃盗、詐欺、強盗などのトラブル

海外では犯罪者の多くが凶器を所持しています。万が一犯罪にあってしまったら、生命の安全を第一に考えできるだけ犯人に抵抗しない態度を示すことが必要です。

窃盗、詐欺などの被害にあったら、まず警察に被害の事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取りましょ。その書類は、パスポートの再発行や保険請求などの際に必要です。被害や怪我の程度によっては、在外公館に連絡し、案内や助言、支援等を受けて下さい。また、危機管理サービスに連絡し、保険金請求に必要な書類を確認してください。

万が一強盗から暴力を受けた場合、睡眠薬強盗などに遭った場合、そのときは軽い症状に思えても、後遺症が出る可能性も否定できません。安易な自己診断は危険です。直ちに近くの病院で診察を受けてください。

## 8. 紛争、暴動、クーデター、テロなどの緊急事態

### (1) 緊急事態を避けるために

#### ① 危険な場所には近づかない

緊急事態に遭遇しないための最重要ポイントは、「危険な場所には近づかない」ことです。渡航することが決まったら、国際情勢に関心を持ち、渡航前に目的地に危険が存在すると分かたらそこに近づかない、滞在中に危険の存在を認識したら速やかにそこを離れることが重要です。

#### ② 渡航先の最新情報チェック

比較的治安のいいとされる国（地域）であっても、テロやデモ、暴動など、突発的な事件の発生により一時的に治安が悪化する場合があります。渡航先においても、現地の在外公館からの海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、テレビやラジオ、インターネットなどで最新情報を入手するように努めて下さい。NHKの海外放送（テレビ、ラジオ）でも、定期的に海外の安全情報を流しています。

### (2) 緊急事態に遭遇したら

#### ① とるべき行動

自らの安全を確保したうえで、「別表 1 派遣留学・研修等の危機管理対応体制」を基本に行動します。

- ・ 現地の警察、在外公館に連絡、その指示に従って行動する。特に生命や身体が危険にさらされるような事態に巻き込まれた場合には、在外公館に援護を依頼してください。
- ・ 留学先大学等に連絡する。
- ・ 大学、家族、危機管理サービスに連絡する。自ら連絡できない場合は、在外公館や留学先大学等の関係者等に連絡を依頼してください。

#### ② 外出中に遭遇した場合

- ・ 外出中に、自分の近くでテロ事件や暴動に遭遇した際、周辺はかなり混乱した状態になることが予想されます。このような場合は、決してパニックにならず、群集には近づかないようにし、早く安全な場所に避難することが大切です。
- ・ タクシー等に乗車中であれば、運転手に来た道を引き返し安全な場所に移動するよう指示してください。
- ・ 好奇心で騒乱の場に参加するような行動は決してとってはいけません。

#### ③ 滞在先のホテル等で遭遇した場合

- ・ 現地関係者からの連絡や報道で、緊急事態の発生を知った場合には、まず、電話などで自分の存在を最寄りの在外公館に知らせましょう。その際、電話がかかりにくい、使え

ないといった理由で安否を知らせられない状況も考えられますが、その場合は、不用意に移動せず、その場で待機することが賢明です。

- ・ ホテルの中で待機する際は、興味本位で窓の外の状況を見るといった行動は絶対に避け、窓を閉め、灯りを消す等、できるだけ安全な状態・場所で待機することを心がけてください。

## 9. 自動車やバイクの運転について

海外渡航中は、自動車やバイクの運転は控えましょう。海外では、日本と交通事情や事故発生時の対応が大きく異なるため、交通規則違反や事故の場合の手続き、賠償責任やコストの問題があります。自動車事故の加害者となった場合は、海外旅行保険の個人賠償責任の対象外ですので、補償は自己負担で支払うことになります。

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、危機管理サービス等に連絡をとり、当事者同士の交渉は控えることが大切です。

## 10. 在外公館への在留届提出について

渡航前に「たびレジ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>」に登録していない場合は急ぎ登録してください。（危機管理サービス対象者は、危機管理サービスへの登録により自動的に「たびレジ」に登録されます）ひとつの国や都市に3か月以上滞在する場合、現地での住所等が決まったら、在留届を提出してください。（I.4.渡航中の連絡先の登録参照）

なお、渡航先から別の国へ旅行や出張する際も、都度「たびレジ」に登録してください。在留届提出後、提出内容に変更が生じた場合や、帰国が決まった際には（帰国された後も）、必要な届出を行ってください。

<参考>

- ・ 外務省 たびレジ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>
- ・ 外務省 オンライン在留届 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>



### Ⅲ. トラブル事例

#### 1. トラブル事例と対策

日本人は海外渡航先において、窃盗、詐欺、強盗などのいわゆる財産犯罪、渡航先の法律や規則、風俗や習慣を理解していなかったために発生するトラブル、麻薬に係わる犯罪、女性が被害者となるトラブルなど、様々な被害事例に巻き込まれています。

具体的なトラブル事例が、外務省「海外安全虎の巻」のケーススタディ集に掲載されています。外務省「海外安全ホームページ」の国・地域別海外安全情報と併せて参照し、被害に遭わないよう十分に気をつけてください。

<参考>

- ・外務省 海外安全虎の巻 (四、ケーススタディ集～トラブル事例と対策～)

<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>

- ・外務省 海外安全ホームページ (ホーム>国・地域別海外安全情報(タブ)>(国・地域を選択))

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

#### 2. 東工大生のトラブル事例

病気・怪我を含め、本学から留学中に実際にトラブルに遭ってしまった先輩方の事例を紹介します。海外では、常に危険と隣り合わせという自覚をもって、慎重に行動しましょう。

(留学期間の区分…長期：3か月以上、短期：3か月未満)

※報告時の文章を引用しているため、一部表記ゆれがあります。

##### (1) 窃盗・詐欺

年度	国	留学期間	事例
2015	スウェーデン	長期	駅で電車を待っている際、財布をすられた。財布の中にはクレジットカード、居住ビザ、学生証と現金(10ユーロ程度)が入っていた。 すぐに警察に届け、クレジットカードを止めた。幸いクレジットカード等を使用された形跡はなかった。

スウェーデン	長期	夕方地下鉄に乗っているときにポケットに入れていた携帯と財布、定期、学生証、免許証、保険証、クレジットカードを盗まれた。車内が混んでいるなか、近寄ってきた女性に気を取られているすきにとられた。グループで外国人をねらっている犯罪者がいるらしい。
スウェーデン	長期	街の中心部への移動手段として購入した中古自転車を、旅行に行く際にたった数日だからと駅前に放置して出かけた（鍵はかけていた）。帰ってきたら元の場所に自転車はなかった。鍵を切られて持っていかれたようだった。
スウェーデン	長期	夜間に寮の駐車場の自転車を盗まれた。ワイヤー錠を切断されて持っていかれた。
スウェーデン	短期	大学に地下鉄で移動する際、駅直前で電車が揺れたときに前に立っていた移民風の男性が覆いかぶさってきた。その男性は先に下車したが、気がついたらカバンから財布とデジカメがなくなっていた。
スイス	長期	学校から帰宅途中のトラム内で財布の盗難被害にあった。警察に被害届を提出、クレジットカードの使用停止手続きをした。財布は結局見つからなかったが、保険会社より財布の代金の何割かは補償された。
スイス	長期	昼間に寮の部屋を離れた際に、パソコン・時計・鍵を盗まれた。地元警察に届けた。鍵の交換費のみ保険で補償された。
スイス	長期	飛行機内でテーブルに腕時計を置いておいたところ、気がついたらなくなっていた。
スイス	長期	講義の後に買い物に出かけ、帰宅した時にラップトップがないことに気付いた。いつどこで盗まれたかはっきりしない。
スイス	長期	ドイツ語授業の間に、財布が盗まれた。保険でカバーしてもらった。
ドイツ	長期	友人とベルリンを旅行中、街で二人組の男性に話しかけられた。最後に握手をしたらいつの間にか腕時計を盗まれていた。警戒していたのだが、なにも取られる気配がないので油断してしまった。南ドイツは比較的安全と聞いていたので、それに慣れてしまい不注意だった。

	オランダ	長期	自宅近くの食堂で食べ物を注文するため、店のすぐ前に自転車にチェーン型の鍵をかけて駐輪した。商品を受け取るまでの15分程の間に自転車がなくなっていた。中古であったため自転車の固有番号がわからず、被害届を作成できなかった。
	アメリカ	長期	駐輪場に置いていた自転車を深夜に盗まれた。被害が小さいので警察への届出等はしなかった。
	インドネシア	長期	留学2か月くらいで、新しく買った自転車を大学に深夜置いていたところ、盗難にあった。日本だと大丈夫なので油断していた。
	オーストラリア	短期	トラムで財布のすりにあった。財布に入れていたのが少額の現金のみだったので、警察にも届けず、保険は使用しなかった。
2016	フィンランド	長期	ヘルシンキ大聖堂の前で新年のカウントダウンイベントの最中、スマートフォンの盗難にあった。地元の警察署に行き盗難届を提出した。スマートフォンは結局見つからなかったが、すべての必要書類を保険会社に送付してから1か月後くらいに補償金が振り込まれた。
	スウェーデン	長期	夜、友達二人とマクドナルドで談笑していたところ、足元に置いていたカバン（財布、車の鍵、電子辞書、パソコン等を入れていた）が盗まれた。警察に被害届を出し、クレジットカードの使用を停止、保険会社に連絡した。
	デンマーク	長期	自転車を駅前に停めて他国へ3日間旅行に行った所、帰ってきたときに鍵が半壊していた。盗られてはいないため特に対処はしなかった。
	スイス	長期	旅行先のサクラダファミリアの受付場所付近で、気がつくまでズボン横のポケットに入れていた財布がなくなっていた。地元警察に届け出た後、カード会社、保険会社に連絡した。
	スイス	長期	キャッシュカードのスキミング被害にあった。どこでスキミングされたか不明。身に覚えのない出金が短時間で繰り返され、銀行に電話をして出金を止めてもらった。地元の警察に被害届を提出した。
	スイス	長期	イタリアで自転車を持ったまま電車に乗ろうとした際に、少し目を離した際に自転車が盗られてしまった。すぐ警察に行き被害届

			を提出。日本帰国後、保険会社に被害を報告、保険手続きを進めた。
	オランダ	長期	マンションの外に夜自転車を止めたら翌日なくなっていた。カギは頑丈なものを付けていたが切られていた。中古で買ったものだったので、警察には届け出なかった。その後、新しい自転車を買った。
	ドイツ	長期	友人宅を訪問の際に、電柱に鍵をかけて駐輪したところ、帰宅の時に鍵を残して自転車がなくなっていた。
	ドイツ	長期	パリのエッフェル塔近くを歩いていたところ、移民と思われる子供達(小学校中学年、6人くらい)に囲まれ署名を求められた。話を聞いていると、急に数名が私のカバンを開けようとしてきた。幸い一緒にいた友人が助けてくれ被害はなかったが、後からよくある手口だと聞いた。
	フランス	長期	夜間にメトロ車内で携帯を使っているときに、電車のドアが閉まりかけた瞬間、外から男の手が伸びてきて携帯を奪って逃げた。偶然、覆面警官が同じ車両にいたため、彼の無線で周辺警察に報告が行き、数分後に犯人が捕まった。
	オーストラリア	短期	日本から持って行った自転車を通学に使っていたところ、カギを壊され前輪を盗まれた。現地で新しい車輪を購入した。保険は使わなかった。
2017	スウェーデン	長期	大学構内でリュックにいれていた財布がなくなった。財布にはクレジットカード2枚、現金1,000SEK、免許証、東工大の学生証が入っていた。地元の警察に届け、クレジットカードを停止した。約1か月後、警察から現金が抜かれた財布が戻ってきた。
	スウェーデン	長期	ベルギーへの旅行中にパスポートの盗難にあった。現地の警察に届け、その後留学先に戻りパスポートを再発行した。
	デンマーク	長期	リュック内の財布がなくなった。図書館で勉強中か帰路に盗まれた可能性が高い。鍵・現金・クレジットカード・滞在許可証・学生証・交通カード等を失う。地元警察に届け、それぞれ再発行の手続きを行った。地元警察は英語を話せない人も多く、デンマーク人の友人の助けを借りた。鍵の再発行料・財布本体等は保険で補償される見込み。

	スイス	長期	家族でイタリア旅行中、母がナポリの満員電車内でナイロンワイヤーのキーホルダーを切られ、財布を持っていかれた。
	スイス	長期	友人とスペイン旅行中、地下鉄から降車する際、数人の男性に声を掛けられ、前をふさがれた。振り払って降車したが、電車が走り出したときに友人の財布がすられたことに気づいた。
	ドイツ	長期	ホテルへの帰路、信号待ちしていたところ、後ろから二人組みの男が近寄ってきていた。少し気になり横断歩道を早歩きで渡ると、その男たちも追いかけてきたので、途中で道を曲がって逃げた。その後、明らかにこちらを見ていたのでスリをしようとしていたと見られる。何も取られずに済んだ。
	オーストリア	長期	夜行バスの中で iPad の盗難にあった。警察に被害届を出し、保険会社に申請したところ、8割分が補償された。
	イギリス	短期	帰国便で PC 盗難に遭った。外から見て PC が入っていることがわかるバックを足元に置いており、トイレなどで席を立った時に盗まれた模様。保険請求をしたところ、購入金額の 5割強が補償された。
	タイ	短期	自由行動時間に、寮から王宮まで流しのトゥクトゥクに乗った。トゥクトゥクのドライバーから勧められたボート（プライベートボート）にのったが、下船の際 1,500 バーツを要求され、やむを得ず 1,000 バーツを支払った（タクシーなら 80 バーツで寮から王宮まで行ける）。トゥクトゥクのドライバーとボートはグルだと思われる。今回手荒なことはされなかったため、まだラッキーだったかと思われる。
2018	デンマーク	長期	旅行先のピサの斜塔近くで、ジャケットのポケットのチャックが開いていて携帯電話がないことに気づいた。ピサの駅は確かに異常に混雑していて、盗難されてもおかしくない状態であった。駅員にはほとんど対応してもらえず、現地の警察に届け出た。
	スイス	長期	プラハ旅行中、新市街で男性に「今ユーロが必要なのだがチェココルナと交換してくれないか」と言われ、断り切れず持っていた 30 フランと 1,000 コルナを交換した。スイスに帰ってきてから調べると、これはベラルーシルーブルの旧札で現在ほとんど価値のないものだとわかった。プラハでこの手口の詐欺はよく起きて

			いるらしい。警察へ被害届も出せず、30 フランは授業料として諦めることにした。
	ドイツ	長期	パリの古着屋で買い物中に、鞆から財布を抜き取られた。帰国直前だったため届け出は出さず、日本に帰国してから保険会社に申請した。
	ドイツ	長期	ノートルダム大聖堂で入館待ちをしていたときに、寄付の署名を装った数人に囲まれ、バッグから財布を盗られた。すぐ気付いたので犯人に追いつき取り返した。クレジットカードの情報などを控えられているかもしれないと思い直後にカードをストップした。
	ドイツ	長期	ルーブル美術館そばの大広場の外壁のトンネルのようになった場所で、アンケートと称されて女性3人から腕や体をつかまれ、コートポケットに手を入れられるなどした。幸い財布の入ったポケットには自分の手を入れていたので物品を盗まれることはなかった。
	ドイツ	長期	大学の近くを歩いていたところ、車の運転手が空港までの行き方がわからないと話しかけてきた。その後向こうの誘導により車に乗ってしまい、そこで自分はある高級ブランドのデザイナーで服を無料であげるから（実物を見せられた）レンタカー代金として2,000€を明日まで借りたいといわれた。断って車から出られてよかった。同じ被害にあった人がいるようで、アジア人を狙う詐欺のように思えた。
	フランス	短期	日曜の19時前頃に、メトロの中でiPhoneをすられた。現地フランス人学生も一緒にいたこと、手に持っていたことで油断してしまった。翌日警察に盗難届を出した。

#### 【アドバイス】

窃盗、詐欺などの犯人は捕まるリスクが少なく、かつ容易に成果を上げることができる対象を探しています。ターゲットにされる可能性を下げるためには、華美な服装を避け装飾品を身につけない、移動中は周囲に注意を払いながら足早に歩く、人が多い場所ではリ

ックを前に抱える、自転車等は自室に持ち込むなど、十分な安全対策を講じていることを第三者に認知させる努力が必要です。

- ・ 一般的に地下鉄車内、地下鉄等駅構内、観光地周辺等で、窃盗団グループによるスリが多く発生しています。常に周囲に注意を払い、不審な人物や数人のグループが近づいてきたらその場を移動しましょう。見知らぬ人に急に話しかけられた時は十分に気をつけてください。地下鉄乗車時は、犯行が行われやすいドア付近を避けるようにしてください。
- ・ 店舗や切符購入時に、犯人が財布の出し入れを見ている場合もあるので、財布の出し入れは必要最低限にしましょう。紙幣を分散して所持、小銭入れサイズの財布を持つことも一つの対策です。
- ・ 貴重品の入ったカバン等は常に身体から離さないようにしましょう。食事や話に夢中になっても置き引きされることがないようにカバンの置き方を工夫しましょう。
- ・ 例え学生寮であっても、自室を離れる際には常にドアをロックしましょう。
- ・ 自転車はなるべく屋内で保管しましょう。駐輪時は、頑丈なチェーンロックやU字型ロックなど異なるタイプの2つの鍵で後輪や本体を施錠するようにしましょう。

## (2) 病気・怪我・体調不良

年度	国	留学期間	事例
2015	スウェーデン	長期	緊張性頭痛で通院した。
	デンマーク	長期	旅行先のギリシャのホテルのベッドで虫に刺された。民営の病院で診療を受けた。保険会社に電話をして、病院と直接支払いについて交渉してもらった。治療費 400euro は保険会社の全額負担であった。当初向かった国営病院が5時間待ちだったので、民営病院に向かった。そこでは待ち時間もなく、点滴による抗生剤の静脈投与を受けられた。
	デンマーク	長期	授業のストレスと日照時間の短さで不眠症になり、毎日1~2時間くらいしか眠れなかった(留学期間、1か月ほど)。授業中には眠くなるが、ベッドに入っても眠れなかった。何回か帰国を考えた。 日本の友達に会ってリフレッシュし、その授業期間が終わったら治った。

	スイス	長期	出国前に治療したはずの虫歯が神経まで達し化膿した。大学病院で治療（約4万円 保険適用外）。ただ内容は荒く帰国後すぐに再治療した。
	アメリカ	長期	乗っていた車が雪道でスリップし、除雪車のようなものに衝突。前の座席に頭と顎を強く打ちつけてしまった。また、事故のどさくさに紛れて携帯が盗まれた。保険会社に連絡、通院などの指導に従った。アメリカは医療費がかなり高いが、保険で全てカバーできた。
	シンガポール	長期	バスケットボールをしていたときに右手人差し指を突き指した。病院等にはいかずアイシング等で対応したが、長い間痛みが引かなかった。今思えば、保険も入っていたので現地の病院で診てもらってれば早く治ったのかなと思う。
	シンガポール	長期	嘔吐、下痢を経験した。
	シンガポール	短期	足を痛め、訪問先大学の付属クリニックを受診。実費を支払った。海外旅行保険は使用しなかった。
	インドネシア	長期	留学して1か月くらいで大きくお腹をこわした。友達に相談したところと大体の人が経験する症状のようで、その後は大丈夫になるとのことだった。 また、現地では大麻などが出回っているので注意が必要である。
	スリランカ	短期	学生と引率職員ほぼ全員が腹痛を起こした。食中毒のような劇的な症状ではなかったため、病院は受診せず。スケジュールにも影響はなかった。おそらくスパイスの影響だと考えられる。
	インド	短期	訪問先で腹痛を起こした。急ぎホテルに戻り、ホテルに紹介してもらったクリニックを受診した。かかった費用は帰国後保険でカバーされた。
	オーストラリア	短期	目を傷め、保険会社に紹介してもらった病院で治療を受けた。立替も無く全額保険でカバーされた。
2016	フィンランド	長期	フィンランド到着直後に風邪をひいた。保険会社が病院を手配、治療費などもすべて負担してくれた。薬がよく効き、体調は順調に回復した。日本から風邪薬を持っていくべきだったと反省。
	デンマーク	長期	自転車で走行中に転倒し前歯が欠けた。デンマークでは居住許可があれば医療費は無料であるが、歯医者は有料。ただ、事故によ



			る怪我と認められたため、治療費約 27,000 円は保険でカバーされた。治療は丁寧で歯医者さんもわかりやすく話してくれた。
	スイス	長期	食中毒で、下痢、腹痛、嘔吐を発症。保険会社が近くの病院を紹介してくれ、治療費などは直接医療機関へ支払ってくれた。薬代 5000 円も保険支払いの対象となったので、事後に請求した。
	スイス	長期	風邪をひき、のどに痛みを感じたため通院した。治療にかかった費用 197.50 CHF (約 23,000 円)はその場で払ったが、後ほど保険会社に請求できるとのことであった。
	ドイツ	長期	12 月にノルウェーの友人の家に滞在中、腹部に痛みを感じはじめ、その後年末から年明けにかけて、臍が赤く腫れあがっていることに気づいた。総合病院を経て皮膚科の病院へ行った。処方してもらった軟膏を数日塗って完治した。
	オーストリア	長期	インフルエンザにかかり、近くの私立病院へ。診察料 100 ユーロをその場で払ったが、現地で加入した保険による振込が帰国日までに間に合わず、結局お金が振り込まれないまま口座を閉めた。
	イギリス	短期	帰国前夜にインフルエンザを発症、4 日間帰国を延期した。危機管理サービスに連絡、病院の予約や航空券の再手配を依頼した。
	タイ	長期	9 か月間の滞在中、インフルエンザに 1 回、急性胃腸炎に 2 回かかった。バンコクは東南アジアでは衛生面は良い方だが、猛暑などにより疲れがたまってきたときにはお腹にくることが多かった。気候が落ち着いてからは、体調を崩すことはほとんどなくなった。
2017	スウェーデン	長期	咳が 1 か月間とまらず病院にいったところ、風邪と診断された。処方された薬を飲んで治癒。風邪のひき始めに対策を怠ったために風邪をこじらせてしまった。
	スイス	長期	38℃前後の熱を伴う風邪を発症。病院には行かず、日本から持参した風邪薬を服用し、自宅で療養した。
	ドイツ	長期	12 月末、悪寒や発熱などを覚える。症状からインフルエンザと判断し寮で数日安静にするも回復しなかったため、同じ寮の現地人に緊急医と緊急薬局を教わる。薬局で抗インフルエンザ薬を購入するも症状は改善せず。元旦に緊急医を受診、細菌感染と診断され抗生剤を処方される。服薬後症状が治まった。

	シンガポール	長期	野生の子猫に指を噛まれた。狂犬病などの発症の恐れがあり、病院で破傷風の注射を受けた。その後2週間程度、抗生物質を飲んだ。
	インドネシア	長期	高熱を発症した。あまりにつらかったので病院に行き、薬をもらった。金額は5,000円くらい。保険でカバーできる病院に行った。多くの留学生が数回は風邪をひいたりしていた。
	タイ	短期	屋台で加熱不十分な肉を食べ、翌日より腹痛・下痢・発熱した。その翌日に熱は下がったが、下痢症状が続いた。
	インド	短期	気温35℃の中で世界遺産マハーバリプラム訪問した際、あまりに暑くて、昼食時に水分を摂りすぎてお腹を壊した。
	フィリピン	短期	デング熱にかかり1週間入院となり帰国が遅れた。引率職員に入院に付き添ってもらった。
	オーストラリア	長期	突然激しい頭痛と40℃を超える高熱を発症。夜間救急病院にかかった。翌日まで病院で過ごし、点滴を2本打ってようやく落ち着く。AUS\$500かかりましたが、保険でカバーされました。
2018	フィンランド	長期	口唇ヘルペスになり、保険を利用して皮膚科を受診。治療費はキャッシュレス対応だったが、薬品代(およそ40€)は一旦立て替え、後程保険請求した。
	フィンランド	長期	喉が痛く、咳が止まらず夜も眠ることができなくなった。保険会社に電話し病院を予約してもらった。細菌の検査等も受けたがただの風邪と診断された。費用は保険が適用されたので実質0円だった。
	スイス	長期	虫刺されにより脚が腫れた。通院せず治癒。ベッドに潜んでいた虫に刺されたらしい。ベッドのシーツは頻りに洗濯した方がよい。
	スリランカ	短期	旅程後半、スリランカの辛い食べ物を受け付けられなくなった。
	アメリカ	長期	風邪を拗らせて扁桃炎になった。腫れが酷かったためクリニックへ。合計500ドルほどかかったが、海外旅行保険でカバーできた。

	アメリカ	長期	1月中旬頃、ジムで筋トレをしていて右腕を怪我した。学校の保健所でレントゲンを撮ったが骨は異常ないとのことでした。しばらくバンドをつけて様子をみた。1か月たっても症状は完全には消えなかったが、緊急な症状ではなかったため、日本に戻ってから治療した。 費用はほとんど発生せず（1500円程度）、保険は使わず。
--	------	----	--

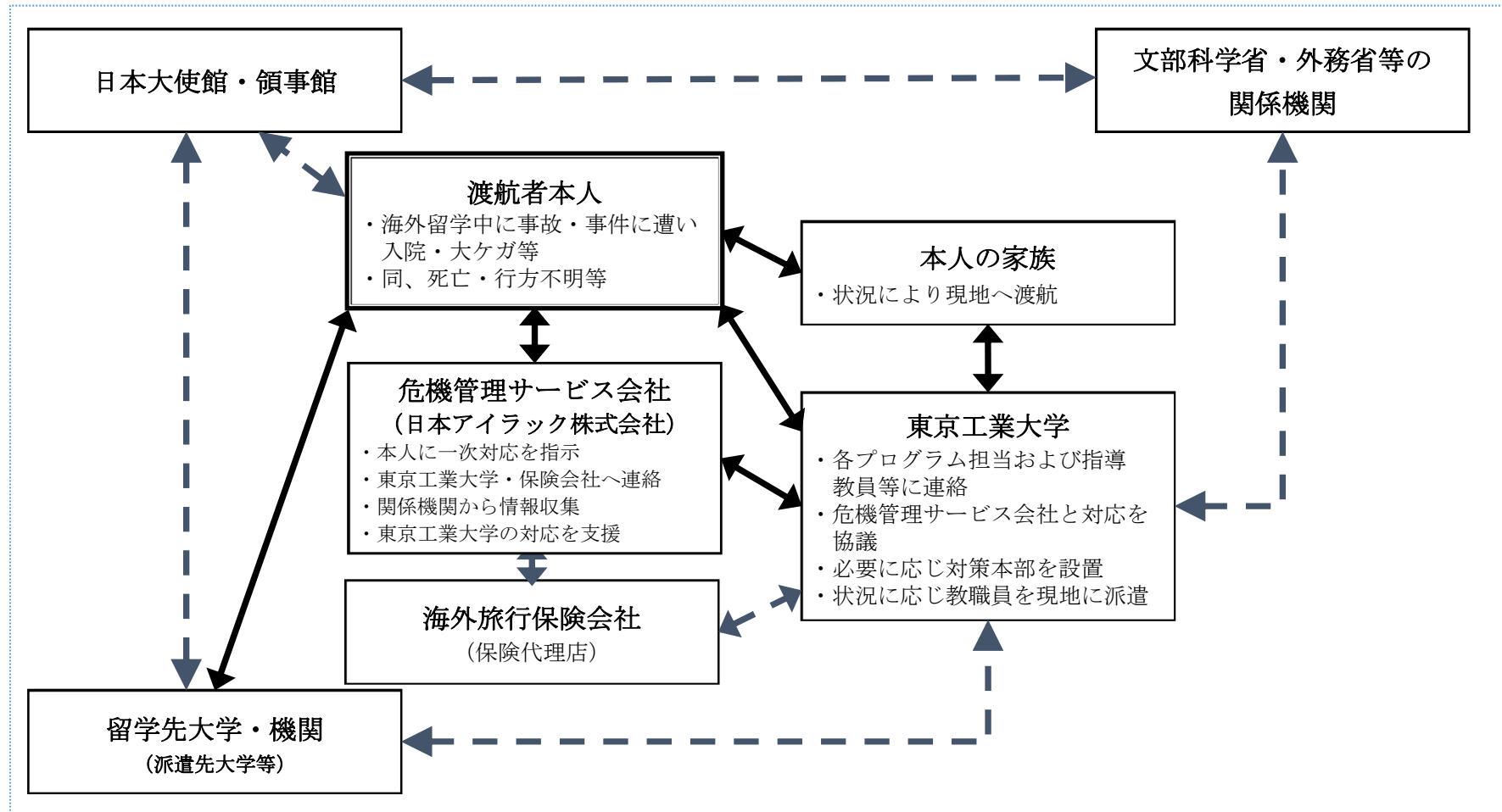
#### 【アドバイス】

海外で体調を崩す原因として、気候の違い、時差、衛生状態、精神的ストレスなどが挙げられます。体調を崩せば免疫力が落ち、現地の感染症や風土病にかかりやすくなるほか、注意力が散漫になることで不慮の事故や犯罪被害にも遭う可能性が高くなります。食事、運動、休養が「健康のための三原則」です。バランスの取れた食事を取り、自分の体力と生活に合った運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。慣れない環境ではより一層自身の体調を気遣って過ごしましょう。

また、海外生活に慣れた頃、日本と海外の文化的な違いから心の不調がみられることもあります。適度な運動をする、気持ちを打ち明けられる友人を見つけるなど、ストレスの対処法を自分なりに身に着けましょう。心の不調が続き日常生活や学習が妨げられていると感じるならば、勇気を出して留学先や本学の保健管理センターなどに相談しましょう。

## 【参考】

別表1 [派遣留学・研修等の危機管理対応体制（概念図）]



- ・実線（—）は、必ず連絡するもの。
- ・点線（---）は、状況に応じて連絡するもの。

## 参考資料1 [既往症（アレルギー、精神疾患を含む）がある方へ]

### ● 英文診断書発行手続き

病状は百人百様であり、その人に特有の注意点などは長年診てきた主治医にしか分かりません。原則として現在治療を受けている主治医に発行してもらって下さい。内服薬は国内の商品名ではなく、英文の一般名を記載してもらいましょう。

### ● 英文診断書の項目と内容

定型フォーマットはありません。最低限記入されるべき項目は下記の通りです。

#### ① 医療機関の住所・連絡先や印鑑

現地の医師が追加情報を必要とする際、直接日本の主治医と連絡を取るために必要。連絡先の電話番号は、+81 で始まる国際通話の形式で記入します。時差を考慮し、ファックス番号やメールアドレスも入れてもらいましょう。また、中国、台湾、韓国では朱肉印鑑がより重要視される傾向がありますので、公印を押捺してもらおうとよいでしょう。

#### ② 疾患名

医師が英語と思っている疾患名の中にはドイツ語、フランス語や和製英語も多いので、英語で正しく書かれているか主治医に再確認するとよいでしょう。

#### ③ 投薬内容

薬品名は商品名だけでなく、世界共通な一般名の記載が必要。過量投与を避けるため、投薬量は1回1錠(1 tablet once after breakfast daily)といった記載のほか、1錠当たり何ミリグラム(30mg/tablet)といった情報も必要。また、日本の製薬会社が開発したもので現地に同じ薬品がないと考えられる場合は、その薬品の所属する系統も記載してもらいましょう。

#### ④ 既往歴・アレルギーの有無

特にアレルギー情報は大切。薬と食べ物を分けて書いてもらいましょう。アレルギーがない場合でも、ないことを明記することが大切。訴訟社会であるアメリカでは、この項がないことにより積極的な治療の妨げになる可能性があるからです。

#### ⑤ その他の治療

食事療法や運動療法を行っている場合、その内容(食事の熱量や塩分制限、運動量や方法など)の具体的な記入が必要。海外は食習慣も異なるので、事前に現地の食事に合わせた指導、アドバイスをもらおうとよいでしょう。

#### ⑥ 主治医の名前・サイン

診断書をオーソライズさせるために必要。お国柄、欧米などでは自筆のサインが必要です。

## 英文診断書のサンプル

Tokyo Tech CLINIC		(公印)
① 2-12-1, Ookayama, Meguro-ku, Tokyo, 152-8550 JAPAN		
TELEPHONE: +81-0000-0000 FAX: 81-0000-0000		
E-mail: 0000@titech.ac.jp		
		Date: xxxx
NAME:	(氏名)	
SEX:	(性別)	
DATE OF BIRTH:	(生年月日)	
PASSPORT NUMBER:	(パスポート番号)	
ADDRESS:	(住所)	
To whom it may concern		
This is to inform health status and illness or conditions for which above person is now under treatment.		
② Health Status (現在罹患中の病名)		
③ Medications above person is currently taking (現在服用中の薬) 注)薬名は商品名ではなく、一般名の記入。		
④ Past History of Disease (過去にかかったことがある重要な病気) Allergy (アレルギーを引き起こす食物や薬)		
⑤ Comments (疾患の経過および注意点、重要な情報など必要な事の記入)		
⑥ Certified by <u>医師名</u> License No <u>0000</u> (医師によるサイン)		

※英文診断書は、主治医が患者一人ひとりに合わせて作成します。  
疾患中の病気により記入内容が変更する場合があります。

出典:「じゃたこみ 2005年5月号」(社)日本旅行業協会