



海外渡航の危機管理マニュアル

(渡航前必読・渡航中携行)

Overseas Travel Crisis Management Manual

学生用

(For Students)



令和8年(2026)8月改訂版

国際交流委員会

National University Corporation Shizuoka University
836 Ohya, Suruga-ku, Shizuoka-Shi, 422-8529, JAPAN
TEL: +81(0)54-238-4457
outbound@adb.shizuoka.ac.jp

目 次

1. 渡航前に行う事項	- 4 -
1) 留学・研修、私事渡航等に伴う危機管理に対する心構えと準備すべき事項	- 4 -
2) 留学説明会・ガイダンス・危機管理オリエンテーションへ出席しましょう。	- 5 -
3) 静岡大学への海外渡航の届出	- 5 -
4) 海外旅行傷害保険に加入しましょう。	- 5 -
5) 危機管理サポートサービス に加入する プログラムによって義務又は推奨	- 6 -
6) 国際情勢、渡航先の安全性についての情報収集	- 7 -
7) たびレジへの登録	- 8 -
8) 外務省の海外安全アプリ	- 8 -
9) 緊急連絡先リストの作成	- 9 -
10) 安全保障貿易管理の該非判定	- 9 -
11) その他の注意事項	- 9 -
2. 渡航後（すぐに行う事項）	- 12 -
1) 在外日本公館（日本大使館・総領事館）への在留届提出	- 12 -
2) 日本大使館・総領事館の情報	- 12 -
3) 留学・研修などの緊急時の対応体制把握	- 12 -
4) 自己の危機管理	- 12 -
3. 渡航中（常に注意する事項）	- 13 -
1) 宗教について	- 13 -
2) 写真撮影	- 13 -
3) マナー・エチケットの違い	- 13 -
4) 健康管理	- 13 -
5) 安全管理に注意	- 14 -
6) よくあるトラブルと対処法	- 15 -
4. 渡航中（危機に遭遇した場合）	- 17 -
1) 緊急連絡を行う	- 17 -
2) SNS 等への投稿の禁止	- 17 -
5. 帰国後	- 18 -
1) 帰国後の体調不良	- 18 -
2) 空港の検疫所	- 18 -
3) 要注意期間（最低 6 ヶ月）	- 18 -
4) 静岡大学保健センターへの連絡	- 18 -

資料 1 OSSMA Plus について

学生向け 海外渡航の危機管理マニュアル

【この危機管理マニュアルの対象者】

- ① 国際連携推進機構が主催する海外派遣プログラムに参加する学生
- ② 各学部・研究科や研究室で行う海外渡航プログラムに参加する学生
- ③ 私費の留学や語学研修・インターンシップ・ボランティア・ワーキングホリデー（静岡大学が主催しないもの）に参加する学生
- ④ 私事渡航（海外旅行）する学生

私事による渡航については、学生の安全管理の観点から、本マニュアルを準用して対応します。

主たる対象者は、①～③ですが、④の学生が読んでも有益な内容となるようにしています。

次ページ以降に示す事項には、それぞれ、誰を対象にしているのかを示していますので、自分が該当する箇所については必ず読んでください。

例： ○○○○について【対象者：①②③】

自分が該当しない箇所であっても、知っておいた方が良い情報もありますので、参考としてできる限り目を通すようにして下さい。

本マニュアルが海外研修や留学に当たって役立てば幸いです。

【はじめに】

日本は、世界でも有数の治安の良い国であり、衛生面での問題も少ない国です。多くの学生が海外に渡航しているなか、残念ながら、静岡大学生が事故や事件に遭遇する確率も増えています。安全・安心な生活に慣れた静岡大学の学生が海外に渡航する際には、予測していない事態に直面したり、巻き込まれたりする可能性があります。また、近年、世界各地でテロ事件が発生しており、渡航者が被害に遭う事件も発生しています。

海外に渡航する際には、「**自分の身は自分で守る**」ということが大原則です。そのために、事前の様々な情報収集から始まり、渡航中、帰国後まで含めた入念な準備・対応が必要です。

ただし、海外で問題が生じたときには、全て自分で解決しようとするのではなく、必要な時に支援を受けることで、自分の身を守り、周囲の人を安心させることも重要です。海外の大学や静岡大学にも留学生に対して援助してくれる専門家やスタッフがいますので、積極的に支援を求めることも大切です。

また、いざという時に頼りになる保険や援助サービスに進んで加入することは、海外の大学や静岡大学のスタッフからの援助でも対応しきれない状況が生じたときに、大いに助けになります。

このマニュアルは、海外渡航時に気をつけなければいけないことを記載していますが、渡航先の情勢や風習、渡航する学生自身の健康状態、その他様々な要因によって、このマニュアル以外にも、さらに必要となる情報や対策が生じます。これらの情報を全て一冊のマニュアルにまとめきれものではありません（一例：外務省が刊行している「海外安全 虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニュアル～」は121 ページもあります。）。

つまり、「**一人ひとりに対応した情報は、誰かから提供されるものではなく、自分自身で集める必要がある。**」ということです。

こうした事情をよく理解した上で、日本とは異なる海外事情を把握し、海外渡航・留学が有意義なものとなるように、十分に情報を収集し、準備して下さい。

1. 渡航前に行う事項

「自分の身は自分で守る」という心構えの重要性

1) 留学・研修、私事渡航等に伴う危機管理に対する心構えと準備すべき事項

① 危機発生の可能性のあることを十分認識すること【対象者：①②③④】

ここで言う「危機」とは、テロ、犯罪（窃盗、強盗、詐欺、強姦等）、感染症や体調不良、事故による怪我、宗教・風習によるトラブル、為替管理上の制限（一定金額以上の持出禁止）、通関のトラブル（麻薬などの禁制品、動植物、貴金属、電化製品など申告が必要なもの）、写真撮影や立入制限区域、交通ルールの変遷、等々であり、他にも挙げればきりがありません！

② 危機発生時のシミュレーションを行うこと【対象者：①②③④】

外務省が刊行する「**海外安全 虎の巻**」等（<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/>）にはケースに応じた対応法が多数掲載されています。これらを参考に、渡航中に何が起きうるか、危機発生時にはどのように対処すべきかをシミュレーションしてください。

③ 健康状態の確認（保健センターなどで予防接種の相談や健康診断を受ける）

ア) 健康診断、歯科検診・治療【対象者：①②③④】

特に長期の渡航を予定している場合は、出発前に必ず健康診断を受けてください。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、海外での治療には高額な費用がかかります。虫歯等の問題は、渡航前に、治療を済ませてください。

イ) 持病【対象者：①②③④】

渡航に差し支えない持病がある場合、診断書（英文）、処方薬説明書（英文）を渡航先に持参してください。症状の悪化の可能性がある場合や現地で通院が必要な場合、英文の紹介状や処方薬説明書を作成してもらう必要があります。通院・治療中の学生は、渡航が健康面で問題がないか、担当医師に確認の上、渡航先大学等で補助等が必要になる場合には、予め本学の留学担当者（国際課または各学部・研究科の学務担当者）に必ず相談してください。

ウ) 常備薬【対象者：①②③④】

海外では、日本では一般薬局で売っている薬でも、容易に手に入らない場合、あるいは種類や成分が大きく異なる場合があります。自分が使用する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、胃腸薬など）。ただし、国によっては、持参しようとする薬の成分が認められていない場合がありますので、あらかじめ自分の責任で、調べておいてください。

エ) 予防接種【対象者：①②③④】

海外でかかる感染症として頻度が高いのは、飲食物から感染する下痢症やA型肝炎です。また、感冒や結核のように患者の飛沫で感染する病気もあります。その他、蚊が媒介するマラリアやデング熱、主に性行為で感染するB型肝炎や梅毒、動物からかかる狂犬病にも注意が必要です。厚生労働省検疫所の情報（<https://www.forth.go.jp/index.html>）などを基に、渡航先ごとに最新の情報を確認し、自分の責任で必要な予防接種を受けるようにして下さい。

2) 留学説明会・ガイダンス・危機管理オリエンテーションへの出席【対象者：①②】

国際連携推進機構や各学部・研究科では毎年、プログラムの渡航前の説明会や危機管理オリエンテーションを実施しています。必ず出席してください。③、④の学生も国際連携推進機構のサイト上に公開されている危機管理オリエンテーション動画を視聴してください。

3) 大学への海外渡航の届出【対象者：①②③④】

私事渡航も含め、海外に渡航する場合には学務情報システムで「海外渡航届」を作成、登録してください。留学及び研修（インターンシップ、ボランティア、ワーキングホリデーを含む）の場合には、所属学部の学務担当係に外国留学等計画書も提出してください。

4) 海外旅行傷害保険への加入【対象者：①②③④】

海外での医療費は基本的に、全額自費で負担することになります（日本の健康保険証は海外では使用できません）。留学中に、何らかの事件・事故に巻き込まれて怪我をしたり、慣れない環境で思いがけない病気にかかったりした場合、入院・手術などが必要となった場合には、数十万から数百万円の医療費が請求されることもあります。また、医療施設や水準が十分でない国では、国外への緊急移送が必要となることもあり、定期便を利用した場合でも、医師や看護師が同行すると、地域によっては1千万円を超える費用が発生します（伝染性が高い感染症に罹患した場合にはチャーター便が必要となり、航空賃だけで5,000万円以上かかる場合もあるとされています）。

OSSMA Plus 及び OSSMA Plus「上乘せ海外旅行保険」等、海外旅行傷害保険への加入および家族への補償内容の共有

海外旅行保険に加入していると、事故や病気の際の医療費や移送費などが補償されるほか、補償内容によっては、貴重品の盗難や遺失時の対価、保険会社によっては、家族の渡航費負担や通訳の手配サービス、緊急キャッシングサービスなども盛り込まれます。ただし、プランを慎重に選ばないと、補償されないケースもあります（例えば、誤って他人に怪我をさせたときやホームステイ先で火事を起こしてしまったときに支払った賠償金、特定のスポーツなど危険性の高い行為によって怪我や持病が悪化した場合等、補償の対象とならないことがあります。こうした場合は、別途特約を付ける必要があります）。

海外旅行保険は、必要なオプションを選んで加入することもできるので、海外医療保険が付帯している OSSMA Plus に加えて、OSSMA Plus「上乘せ海外旅行保険」もしくはそれと同等の補償内容の保険への加入してください。OSSMA Plus「上乘せ海外旅行保険」では、傷害死亡、傷害後遺障害、疾病死亡、個人賠償責任、携行品損害等まで補償されます。

渡航先によっては、ビザ取得の際に保険加入が条件となっている国や、大学が指定する保険への加入が義務づけられている場合もあるため、保険加入前に各自確認してください。ビザ取得の際に保険加入が条件となっている場合は、保険会社から**付保証明**（保険に加入していることの証明書で、保険契約書とは別物です。）を取得してください。

なお、プログラムによっては加入する保険を指定する場合があります。

クレジットカードには、海外旅行保険特約の付いたものもありますが、補償の限度額やサービスの範囲は、カードにより大きく異なります（学生が保有できるカードでは補償額が低い場合があるので、注意が必要です）。また、カードによっては、特定の条件を満たさないと、保険がまったく

有効とならない場合もあります。

5) 危機管理サポートサービスへの加入【プログラムによって義務又は推奨】【対象者：①②③④】

OSSMA Plus (Overseas Student Safety Management Assistance Plus) は、日本エマージェンシーアシスタンス株式会社の提供する危機管理サポートサービスです。

OSSMA Plus のアシスタンスサービスは、医療支援をはじめ、連絡が取れない場合や行方不明時の検索、海外生活における身近な問題の解決支援など、広く留学生生活を支援するサービスです。OSSMA Plus に加入をすると以下のアシスタンスサービスを受けることができます。

①パーソナル支援、②海外医療アシスタンス、③安否確認、④健康・メンタルケア、⑤ご家族へのサポート、⑥弁護士紹介

非常時には、事件に巻き込まれた本人だけでなく、家族、受入／派遣大学、現地の医療・保健機関、警察・消防等の各機関が連携をして対処に当たる必要があります。OSSMA Plus のアシスタンスサービスは、非常時の緊急対応支援・コーディネートを、渡航者、家族、関係機関等に行います。

加えて、OSSMA Plus には海外医療保険が含まれています。オプションで OSSMA Plus 「上乗せ海外旅行保険」に加入をすることで、傷害死亡、傷害後遺障害、疾病死亡、個人賠償責任、携行品損害等も補償されます。補償内容については、商品概要及び重要事項説明書で詳細を確認し、十分な内容となっているか確認のうえ、より充実した補償が必要な場合は、他の海外旅行保険と組み合わせることも検討してください。

OSSMA Plus は学生本人が大学を通して個人会員に申請し、会費の支払いをしなければサービスを受けることができません。手続きは以下のとおりです。

- ① 国際連携推進機構 HP の情報又は OSSMA Plus 案内により、危機管理サポートサービスについて理解する。
- ② QR コードを利用し OSSMA アプリをスマートフォンにダウンロードし、アプリ内の指示に従い個人情報、旅程情報を登録し、各自で申し込み手続きと決済を行う。

アプリのダウンロードはこちら↓

アプリ ダウンロード用 QRコード



※アプリストアから検索し、ダウンロードする際に **旧アプリをダウンロードしないようにご注意ください**

新アプリのアイコン



旧アプリのアイコン



こちらではありません

- ③ OSSMA の 24 時間サポートデスクの連絡先 (03-3811-8286) を保護者やゼミの指導教員等へ共有する。
- ④ アプリの FAQ 内「Q. OSSMA とは何ですか」に表示される OSSMA サービス内容を確認する。

【適用される留学】

- ・ 静岡大学国際連携推進機構実施の留学プログラム（交換留学・夏季短期留学・春季短期留学・ILUNO・IVSP・協定校派遣プログラム等）、トビタテ！留学 JAPAN 日本代表プログラムに参加する場合
→必ず OSSMA Plus に加入する必要があります。
- ・ 各学部・研究科や研究室のプログラムに参加する場合
→加入を強く推奨します。
- ・ 私費の留学や語学研修・インターンシップ・ボランティア・ワーキングホリデーなどに参加する場合
→条件によって適用されます（一部対象外）。加入を推奨します。

6) 国際情勢、渡航先の安全性についての情報収集【対象者：①②③④】

留学先の治安状況や犯罪の手口、法律や習慣を事前に熟知しておくことで、多くの事件・事故を防ぐことができます。渡航前に次のことを行い、最新の情報を収集してください。

- ・ 国際情勢の変化や動向について把握する。
- ・ 渡航先の現地安全情報を把握する。（例：外務省・在外日本公館のウェブサイトを活用）
- ・ 渡航先の感染症情報を把握する。（例：厚労省検疫所のウェブサイト）
- ・ 渡航先の政治・文化・慣習、日本との関係や対日イメージなどを調べる。

危険情報の主な収集ルート一覧

ウェブサイト	内容	URL
外務省安全情報 海外安全 WS/世界の医療情報	一般犯罪、政情、治安情勢、医療情勢など総合的な情報	https://www.anzen.mofa.go.jp https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/
渡航先の在外日本公館安全情報 （ほとんどの公館の WS で公開）	現地特有の多発型 一般犯罪情報や治安情報、生活情報	各公館の URL は、外務省ウェブサイトの「在外日本公館リスト」に掲載 https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/
厚生労働省 検疫所 FORTH	感染症・医療情報	https://www.forth.go.jp/index.html
国立感染症研究所 感染症疫学情報センター	感染症・医療情報	https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html
アメリカ国務省 Travel State	一般犯罪、政情、治安情勢、医療情勢など総合的な情報	https://www.state.gov/travel/
イギリス外務省 FCO Travel Advice		https://www.fco.gov.uk/en/
オーストラリア外務省 Travel Advisories		https://www.smarttraveller.gov.au/
カナダ政府 Public Safety		https://www.canada.ca/en/services/policing.html
世界保健機関 WHO	健康、医療に関する科学的・技術的情報	https://www.who.int/en/
アメリカ疾病予防管理センター CDC	感染症対策	https://www.cdc.gov/
外務省領事局領事サービスセンター海外安全相談班（代表番号：03-3580-3311（内線：2902、2903））		

危険情報のカテゴリー（外務省海外安全ホームページ「海外安全情報」より）

レベル1：十分注意してください。	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。
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。
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。）
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。

感染症危険情報のカテゴリー（外務省海外安全ホームページ「海外安全情報」より）

レベル1：十分注意してください。	特定の感染症に関し、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。
レベル2：不要不急の渡航は止めてください。	特定の感染症に関し、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。
レベル3：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）	特定の感染症に関し、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。）
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）	特定の感染症に関し、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、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。

7) たびレジへの登録【対象者：①②③④】

滞在期間3か月未満の日本人に対し、外務省は「たびレジ」システムを導入しています。同省の専用サイトに必要事項（旅行日程・滞在先・連絡先）を入力することにより、滞在先の最新情報や緊急事態発生時の連絡メールや、危機発生時の緊急連絡等の受け取りが可能となりますので、必ず登録してください。

なお、OSSMA サービスの OSSMA アプリをスマートフォンで利用する場合は、たびレジ専用サイトに行かずとも、アプリ上で自身の情報をたびレジに連携登録することが可能です。

8) 外務省の海外安全アプリ【対象者：①②③④】

海外居住者や渡航中の方に、安全に係る情報を届けることを目的としたアプリです。自分の身を守るため、有効に活用しましょう。

- ・スマートフォンの GPS 機能を利用して現在地及び周辺国・地域の海外安全情報を表示することができます。
- ・たびレジで登録した国・地域に対する海外安全情報が発出された場合にプッシュ通知で受信することが出来ます。
- ・各国・地域の緊急連絡先を確認することが出来ます。

アプリのダウンロードはこちら ↓



こちらからもダウンロードできます→https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/app_download.html
(Android 版のみ)

9) 緊急連絡先リストの作成【対象者：①②③④】

海外留学中の緊急事態は、関係者に迅速な連絡を取ることで、危機を回避又は最小限で食い止める可能性が高まります。留学前に「**緊急連絡先リスト**」(末尾に見本を添付)を作成し、万が一の場合に備えてください。また、留学中は常に身に付けるとともに、紛失や盗難に備えて、複数の場所に保管してください。

10) 安全保障貿易管理の該非判定【対象者：①②③】

研究資料等の海外への持ち出し等については大量破壊兵器の拡散防止等を目的とする「安全保障貿易管理」の対象となっています。指導教員・引率教員の指示に従って、必要な場合は該非判定(輸出しようとする貨物や提供しようとする技術が、規制に該当するか否かを判定すること)の学内手続きを行ってください。

具体的には、

- ・研究機材や化学物質、微生物等の輸出(海外渡航時の持ち出し)
- ・海外の政府や企業が関係する受託研究や共同研究
- ・研究過程における海外研究者とのデータや資料の交換

等が、外為法に基づく安全保障貿易管理上の規制対象となり、経済産業省への許可申請が必要となる場合がありますので、注意が必要です。

11) その他の注意事項【対象者：①②③④】

① 出入国時の注意事項

ア) ビザ(査証)とパスポートの有効期限

渡航先・滞在期間に適合したビザを取得することが必要です。ただし、観光目的の短期滞在などに限ってビザの取得を免除している国もあります。国によっては、入国(又はビザの取得)の際、パスポートに一定の残存期間がない場合や、出入国スタンプを押すためのビザ頁の残りが少ない場合に、入国を拒否される場合があります。

イ) 電子渡航認証(ESTA等)

入国にあたり、事前に電子渡航認証の手続きが必要になる国が増えています。出発前に必要な手続きを確認し、漏れなく完了してください。

アメリカでは、一定の条件を満たしている人に対しては、ビザ取得を免除するプログラム(VWP)を実施していますが、アメリカ行きの航空機や船に搭乗する前に、オンラインでESTA渡航認証を受けなければなりません(他国が目的地で、アメリカで乗り換えする場合であっても、この手続きが必要です)。ESTA申請は旅行前ならいつでも可能ですが、旅行計画が立てられ次第または航空券を購入する前に申請することが推奨されています。

詳細については、在日米国大使館・領事館のHPに掲載されています。旅行代理店でも詳しく手続きを教えてください。事前に申請を行ってください。

【在日米国大使館・領事館(ビザサービス | ビザ免除プログラム | ESTA(エスタ)申請)】

<https://jp.usembassy.gov/ja/visas-ja/esta-information-ja/>

電子渡航認証が必要な国は、他にもカナダ(eTA)、オーストラリア(ETAS)がありますので、事前に手続きをすませておいてください。

注意 電子認証を装った【詐欺サイト】が増加しています！ 必要な手続きは、各国大使館の公式情報や、旅行会社の示すリンク等、確実な情報をもとに、正しい認証サイトで行ってください。通常のネット検索やAI検索でも、詐欺サイトに誘導される可能性があるので、十分、注意してください。

ウ) **出入国カード**

出入国カードも、電子渡航認証と同様に、ある国に入国またはその国から出国する場合に、外国人が提出を義務づけられているものです。事前のオンライン申請が必要な国も増えていますので、自分の責任で、出発前に入国に必要な手続きや、登録が求められる情報を確認してください。

エ) **為替管理**

多くの国が、一定金額以上の現金や有価証券類等を携行して出入国する場合に、税関申告を義務付けています。こうした規則に違反したため、現金等を没収される例も少なくありません。授業料や住居費を現地払いする場合など、多額の現金の持ち込みを予定している場合は、注意して情報を収集してください。

オ) **通関**

全ての国で、麻薬類や銃器などの持ち込み、持ち出しが禁止されています。また、検疫対策のため、多くの国で動物（食肉や魚も含む）や植物の持ち込み・持ち出しが規制されています。サンドイッチの半熟卵が規制対象になる国もあります。また、現地のスーパーで気軽に購入できる干し肉（ビーフジャーキー等）の日本への持ち込みは、通常、規制対象になります。ほかにも、貴金属やパソコン、ビデオ、カメラなどの電気製品、楽器などの持ち込みに申告が必要な国があります。

持ち込みが必要な場合は、正確に申告を行い、税関から渡される受領証を出国まで保管する必要があります。持ち込み／持ち出しについては、十分に注意を払ってください。

参考：外務省「税関手続きを甘く見てはいけません！」

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_zeikan.html

国によっては、アルコールや、タバコを持ち込もうとしただけでも（その場で放棄しようとしても）処罰対象となる場合もあります。

② **航空チケット購入時の注意点**

航空機事故等に備え、航空券を手配した旅行会社や航空会社の危機発生時の補償を確認しておく。

ア) **便の変更ができるか**

格安の航空チケットの場合は、便の変更が一切できないものが多いことから、乗り継ぎに手間取った場合や急な日程変更に対応できず、新たに航空券を購入しなければいけなくなることがあります。販売したツアー会社や航空会社が倒産した例もありますので、購入時には注意しましょう。

イ) **到着時刻**

現地への到着時刻が遅くなると、ホテルまでの移動手段がなかったり、夜間の行動で犯罪に遭う危険性が高まります。航空便を決める際は、ホテルまでの移動時間を考慮した上で、到着時間を確認してください。渡航先によっては、日本に比べて極端に早い時間から暗くなる季節もある

ので、注意が必要です。

なお、現地の交通機関は時間通りに運行しないことも多いので、空港まで／空港から移動する際は、時間に余裕を持って予定を立ててください。

③ スマートフォン、携帯電話、データ通信

海外から日本に電話をかけると、数分でもかなりの通話料金が発生します。また、日本にいるときと同じ設定でデータ通信を行うと、事後に高額な料金が請求されます。自分の通信プランを確認し、渡航先では利用をオフにするか、忘れずに設定変更してください。日本の通信プランの海外用サービスに加入する方法もありますし、海外用の SIM（eSIM）を購入する方法もあります。

日本国外での通信には、幾つか方法があります。

- ・フリーWi-Fiを使用（空港やカフェ。キャンパス内では eduroam が使用できる場合もあります）
- ・海外用モバイル Wi-Fi ルーターをレンタルする
- ・携帯電話会社の海外パケット定額に加入する
- ・通話も可能な SIM カードや eSIM を購入する

（データ利用のみの SIM カードや eSIM では、通話できません）

現地生活をシミュレーションし、必要になる通信環境を、自分で比較検討してください。

④ 留守中の対応

ア) 家族への渡航情報

旅程、搭乗便、滞在先、自分以外の緊急連絡先などの情報を整理して、家族に共有してください。現地到着後は、忙しくても定期的に連絡を取るようにしてください（安全確認と、自分の状況整理のためにも）。

イ) 賃貸借（アパート）

賃貸借契約書では、1ヶ月以上不在にする場合、家主に連絡するように記載されているケースが多いです。ルールを確認し、必要な連絡を欠かさないようにしてください。何も伝えずに長期間留守にしていたら、賃貸借契約を解除された等のトラブルも発生しかねません。短期間でもアパートを不在にする際は、ガス・電気・水道の元栓の確認、家賃の支払い、施錠をしっかりと確認してください。

⑤ 渡航時のお金

渡航先の現金を持っていく方法、海外で利用できるクレジットカードを持っていく方法、海外プリペイドカードを利用する方法など、いろいろありますので、自分自身で検討して下さい。

クレジットカードを使う際には、サインや暗証番号を入力する前に、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確認し、控えを必ず受け取るようにしてください。また、スキミングといって、磁気データや、タッチ決済の電波の読み取り・コピーを狙う犯罪も起きています。クレジットカードの利用時は、店舗や地域の治安を確認した上で、店員や端末から目を離さないよう注意してください。

なお、カードの紛失に備えて、カード番号は、事前に控えておいてください。

2. 渡航後（すぐに行う事項）

1) 在外日本公館（日本大使館・総領事館）への在留届提出【対象者：①②③④】

滞在期間が3ヶ月以上の場合、旅券法上、「在留届」の提出が義務付けられていますので、必ず提出してください。提出することにより、災害やテロ等の緊急時の安否確認、避難の手配の連絡・保護が在外公館から受けられます。「在留届」は外務省専用サイトからオンライン登録ができます。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

2) 日本大使館・総領事館の情報【対象者：①②③④】

世界各国・地域に配置されている在外日本公館がホームページ上で発信している安全情報をはじめ、世界各国の政府やマスコミからインターネットを通じて発信されている情報の中には、その国の安全に関する有益な情報がたくさん含まれています。定期的に派遣先の危険情報について把握し、安全対策に役立ててください。

各国の在外日本公館のウェブページは、外務省の在外日本公館（目次）のページ（以下のリンク）からアクセスできます。 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>

① 在外日本公館メールマガジン

在外日本公館によってはメールマガジンの登録が可能ですので、活用して最新の情報を得るようになしましょう。

② 非日本語環境対応サイト

外務省は、日本語対応でない海外のパソコンからでも閲覧可能な、安全情報閲覧用サイトを開設しています。持参したスマートフォンやパソコンが利用できない場合に活用しましょう。

PC版 https://www.anzen.mofa.go.jp/img_toko/index.html

モバイル版 <https://www.anzen.mofa.go.jp/m/mbtop.html>

3) 留学・研修などの緊急時の対応体制把握【対象者：①②③】

- ・留学・研修先等の緊急時対応体制と連絡システムを把握する。
- ・静岡大学からの安否確認のルールを把握し、必ず応答する。
- ・大災害もしくは大事件の発生時は、緊急安否確認を実施するので、必ず応答してください。また、留学先での旅行時には、安否確認の実施前であっても、自ら現在おかれている状況を静岡大学または留学先の大学に必ず連絡してください。

4) 自己の危機管理【対象者：①②③④】

- ・OSSMA アプリを使用し、緊急連絡先リストを常時携帯してください。
- ・OSSMA Plus 加入者は、OSSMA から大学への緊急連絡体制を把握してください。
- ・家族、指導教員には定期的に連絡するようにしてください。
- ・滞在地を長く離れる、もしくは他の国へ行く場合は、家族・友人、プログラム実施責任者、指導教員等に報告すること。また、「たびレジ」への登録も必須です（旅行先等の在外公館からの緊急通報や最新安全情報が提供されます）。

OSSMA Plus 加入者は、短期旅行の際に、OSSMA ロケーターシステムの登録中の旅程情報を更新しましょう。更新していない場合、適切な緊急安否確認を受けることができないばかりか滞在先に調査が入ることがあります。

3. 渡航中（常に注意する事項）

1) 宗教について【対象者：①②③④】

宗教については、特に慎重に対処することが必要です。社会全般にわたって、宗教が大きな役割を占めている国は少なくありません。そのような国では、法律に宗教に関する規定を含んだものが多く、宗教を侮辱したり、宗教儀式を妨害したりするような行為は厳しく罰せられます。服装についても注意が必要な国はたくさんあります。特に宗教施設を訪問する際には、過度に肌を露出する服装や派手な服装は避け、その宗教に敬意を示す態度を心がけてください。

2) 写真撮影【対象者：①②③④】

スマートフォンで、いつでも気軽に撮影できますが、撮影の可否は、必ず確認してください。

多くの国では、国防上の理由から、国境や、軍事施設、空港、港湾等の近くでは、写真撮影が禁止されています。また、公共施設や美術館などについて、撮影の許可が必要な国・場所も多いです。うっかり禁止地域を撮影したために、カメラやスマートフォンを没収されたケースや、警察に拘留されたケースも発生しています。本人は違うものを撮影していても、撮影制限対象の近くで撮影していると、禁止行為をしているとみなされることもあるため、十分に注意してください。

3) マナー・エチケットの違い【対象者：①②③④】

日本と海外ではマナーやエチケットに相異があるので、事前に良く調べ、無用なトラブルを回避するように心掛けてください。

【例】

- ・現地の子供がとても可愛いので頭をなでたら、その親から厳しく怒られた。
- ・いすに座って現地の人と話をしている最中に足を組んでいたら、不快感を示された。
- ・イスラム教やヒンドゥー教の国で、左手で握手や食事をしたら不快感を示された。（不浄の手）

その国の風俗・習慣の全てを理解することは不可能ですが、大切なのは、事前に調査した上で、現地の風俗・習慣を尊重し、常に慎重な発言や行動に努めることです。

4) 健康管理【対象者：①②③④】

海外から帰国した後、コレラや赤痢などを発症したといったニュースを目にすることがありますが、その多くは、現地ではその病気が流行していなかったり、周囲に症状が出ている人がいなかったりするにもかかわらず、感染したものです。

日本との衛生環境や食べ物の違い、旅行中の疲労などにより、感染しやすくなることもあり、現地の人が大丈夫だから自分も大丈夫という考えは通用しません。海外渡航時は、注意を要する感染症が流行していないか、予防接種が必要かどうかなどの情報を確認したうえで、さらに、現地の環境で体調を維持していくには、どのような注意が必要かという視点でも情報を集め、必要な対策を講じることが大切です。

【例】

- ・生水・水道水は飲まない。
- ・生（生焼け）の魚・肉・野菜・卵・カットフルーツ、氷は避けて、十分に加熱調理したものを食べる。
- ・手洗い・うがいを励行する（水道水が不安な場合は、除菌シート、ペットボトルの水を利用する）。

- ・体調を崩すと感染症等にかかりやすくなるので、十分な休養・睡眠をとる。
- ・定期的に感染症や風土病の流行についての情報を収集し、予防対策を講じる。

5) 安全管理に注意【対象者：①②③④】

① 交通事故に注意

自動車通行の右側・左側の違いは当然ですが、特に交差点（右折・左折）のルールは国ごとに異なります（アメリカでは多くの州で、赤信号でも一旦停止後、右折ができる）。交通標識も国によって異なったり、信号無視が当たり前だったりすることもありますので、常に気をつけてください。

② 犯罪に巻き込まれない

日本人が巻き込まれたトラブルの中で群を抜いて多いのが、窃盗、強盗、詐欺などのいわゆる財産犯で、事件・事故の総件数の3割近くを占めています。

【例】

- ・スリ：路上で、乗物の中で、ショッピング中に…
- ・置き引き：空港で、ホテルのロビーで、レストランで、誰かに話しかけられた隙に…
- ・引ったくり：路上で、地下鉄やバスの昇降口で…
- ・強盗：ホテルの部屋で、エレベーターで…
- ・（その他）偽の出迎えに身包みを剥がれる、偽警察官による金品の没収、クレジットカード詐欺、睡眠薬強盗、首絞め（羽交い絞め）強盗、性犯罪（特に女性）、悪徳タクシー、UBER（一般ドライバーを利用した配車システム・アプリ）トラブル、海賊版商品の購入、等々…

これらの犯罪についての発生状況や具体的な対策は、外務省ホームページ掲載の「海外安全 虎の巻 ケーススタディ集～トラブル事例と対策～」に詳しく記載されていますので、確認してください。

③ 麻薬について

犯罪であり当然厳禁ですが、国によっては、比較的容易に近づくことができる場合もあり、誘われてもはっきりと断る意思表示が必要です。また、自分の意志とは関係なく、麻薬取引に巻き込まれることもあります。意図しない場合でも国によっては死刑、無期懲役という厳しい罰則を課せられます。

【例】

- ・頼まれた荷物を運んだだけでと訴える日本人に、死刑判決が確定（マレーシア）
 - ・麻薬の計画的密輸を行った者のほか、運搬しただけの者も含めて日本人8名に、死刑執行（中国）
- 麻薬の運び屋が、ひそかに他人に荷物を預けることもあるため、事件に巻き込まれないよう、たとえ現地の知り合いであっても、他人から荷物を預かるような依頼は固く拒否してください。

また、日本より容易に麻薬が入手できる上、仲間の圧力から断りにくい雰囲気になる場合もあるので、麻薬犯罪には関わらないというハッキリとした意思表示が必要です。

④ 犯罪にあったら

盗難や紛失などの犯罪被害に遭った場合は、まず警察に届出て、被害届の受理書（ポリスレポート）の作成を依頼してください。この書類は、パスポートの発給申請や保険請求などの際に必要です。

クレジットカードを盗まれた場合は、不正使用対策として、ただちにクレジットカード会社に連絡し、カードの無効手続きを行って下さい。この際、カード番号の確認が必要です。カード番号は、

事前に控えておいてください。

また、**緊急連絡先リスト**は常に携帯するよう心がけてください。また、盗難や紛失に備え、複数の箇所に保管するようにしてください。

犯罪被害に遭った場合は、滞在先の大学等と静岡大学の担当者に連絡し、適切な指示を受けてください。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。

⑤ 知的財産権・情報資産の取り扱いについて

派遣先大学、企業インターンシップや研修先において様々な情報を取り扱う機会があり、リスクが生ずるので、派遣学生や研究者は必ず派遣先の指示に従い行動してください。

⑥ 紛争・デモ・暴動・災害発生等緊急事態発生時について

騒動の群れ等を避け、身の安全を確保しましょう。

ホテルの中で待機する際は、興味本位で窓の外の状態を見るという行動は絶対に避け、窓やカーテンを閉め、明かりを消す等、できるだけ安全な状態・場所で待機して下さい。

⑦ 他人とのトラブル防止

滞在中は、目立つ言動や行動を控え、現地人の恨みを買わないようにしましょう。

6) よくあるトラブルと対処法

ここでは、今まで述べたことを含め、よくあるトラブルとその対処法を簡単に示しています。

<移動中>

ア) スーツケースの紛失、延着

→一泊分の着替えを手荷物に入れておく（特に乗継ぎがある場合）

イ) 飛行機の遅延（遅れ）

→乗継ぎがある場合は、代替便の確認をし、迎えがある場合は連絡をする（電話やメール）

ウ) 盗難に遭う（特に手荷物の置き引き）

→絶対に荷物から手を離さない。貴重品は外ポケットに入れない。

エ) 空港や駅で知らない人に声をかけられる。

→無視する。丁寧に道案内した後で、お礼（お金）を請求するケースもあります。

オ) タクシーで法外な料金を請求される。

→タクシー利用時は、あらかじめ料金が確認できる配車サービスアプリを使用する。

<現地の生活で>

ア) 宿泊先（ホームステイを含む）で盗難にあう

→貴重品の管理は念入りに行う。所持する現金を減らす。

イ) パスポートの紛失

→すぐに在外日本公館に届け出て、再発行の手続きをとる。この際、パスポート番号、発行年月日、写真2枚が必要です。パスポート情報は写真に撮っておくとともに、渡航前に予備のパスポート写真を用意しておくなど、事前に用意しておくことで安心できます。

ウ) 強盗にあう

→人通りのない場所を一人で歩かない。特に夜の一人歩きをしない。地域や季節によっては、日本に比べて極端に夜の時間が長いので、気をつける。

- エ) スリにあう
→人前で財布を開けない。スマートフォンや財布を、バッグやポケットに無造作に入れない。
スマートフォンを使う際は、道路に背を向け、バイクの音に注意する。
- オ) 貸したものが返ってこない
→たとえ友人であっても、大事なものは貸さない（特にお金）
- カ) 異性或同性からの誘い
→デートや恋愛のルールは、日本とは大きく異なる場合が多いので注意が必要です。断る場合は日本式の曖昧な答えではなく、はっきりと断ることが必要です。
- キ) 性的な暴力を受ける
→異性或同性との交際する際は、慎重に進めてください。また、性暴力や性的ハラスメントは、ホームステイでも起きることがあります。何か起きたらすぐに相談してください（留学先の担当者や国際課、保健センター）

4. 渡航中（危機に遭遇した場合）

1) 緊急連絡を行う場合【対象者：①②③④】

- ① OSSMA Plus 加入者は、「緊急時連絡体制」（p.20）及び留学前に作成した「**緊急連絡先リスト**」（p.21）を元に、OSSMA ヘルプライン（24 時間対応）へ連絡。つぎに留学先の大学・研修先及び静岡大学、家族へ連絡します。静岡大学は、派遣学生もしくは OSSMA ヘルプラインから第 1 報を受けた後、静岡大学の危機レベル 1 以上に該当する場合には、状況に応じて保護者等に連絡します。OSSMA Plus に加入していない者は、留学前に作成した「**緊急連絡先リスト**」を元に、緊急連絡先に通報してください。
- ② 在外日本公館から緊急連絡が入った場合は、その指示に従ってください。

2) SNS 等への投稿の禁止【対象者：①②③④】

特に危機発生時は、不確定な情報や断片的な情報投稿により、閲覧者が正確な情報を把握できず、混乱を招いたり、投稿者本人の危機の増長を招いたりする危険性があるため、投稿は慎重に行ってください。

5. 帰国後

留学プログラム担当者および指導教員に帰国の報告をし、所属学部の学務担当係において、必要に応じて復学届及び単位申請や、復学後の科目履修等の手続きをして下さい。

1) 帰国後の体調不良【対象者：①②③④】

感染症には潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が、数日から数ヶ月という種類があり、帰国後しばらく経ってから具合が悪くなることがあります。その際は、早急に医療機関を受診してください。

2) 空港の検疫所【対象者：①②③④】

空港や港に設置されている検疫所では、渡航者を対象に健康相談が行われています。

帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合には、検疫官に相談してください。

3) 要注意期間（最低6ヶ月）【対象者：①②③④】

渡航中、特に発展途上国を渡航した後、少なくとも**6**か月間は、渡航関連の感染症が生じる可能性があることを覚えておいてください。体調不良により医療機関を受診する際は、必ず海外渡航したことを告げてください。デング熱やリケッチア感染症による症状は、ほぼ帰国後3週間以内にみられますが、マラリアなどの寄生虫による感染症や、一部の細菌による感染症の症状は、数週間から数か月あるいは数年たってから生じることもあります。

4) 静岡大学保健センターへの連絡【対象者：①②③④】

具合が悪いなど体調に不安がある場合には、保健センターに相談してください。

資料 1 OSSMA Plus について

◆ OSSMA (Overseas Students Safety Management Assistance) は、静岡大学が提携している、日本エマージェンシーアシスタンス (株) の危機管理サポートサービスです。

海外滞在中 緊急連絡先 (OSSMA 会員専用ヘルプラインサービス)

いずれも 24 時間/365 日対応

- ・ NEXUS アプリからインターネット (無料) 通話 (Wifi 環境推奨)
- ・ 各国・地域からのフリーダイヤルを利用 (番号は NEXUS アプリで確認)
- ・ +81-3-3811-8286 (有料) 日本語・英語対応

■ 危機管理サポートサービス OSSMA に関する問合せ先

日本エマージェンシーアシスタンス株式会社 (EAJ) OSSMA 事務局

電話 : 03-3811-8310 FAX: 03-3811-8183 Email: students@emergency.co.jp

住所 : 〒112-0002 東京都文京区小石川 1-21-14

■ 保護者向け : 問い合わせ先 (24 時間/365 日対応)

OSSMA ヘルプライン

国内通話 : 03-3811-8286

質問等 : students@emergency.co.jp

問い合わせ事項の例 :

子供と 5 日以上連絡がついていない。無事でいるか調べてほしい。

子供から至急現金を送金して欲しいと電話があった。最速で送金できる手段と受け取り手段は。

日本から現地に荷物を送ったが、まだ届かない。業者に聞いても曖昧。調べることはできないか？

※OSSMA が介入できない事例 :

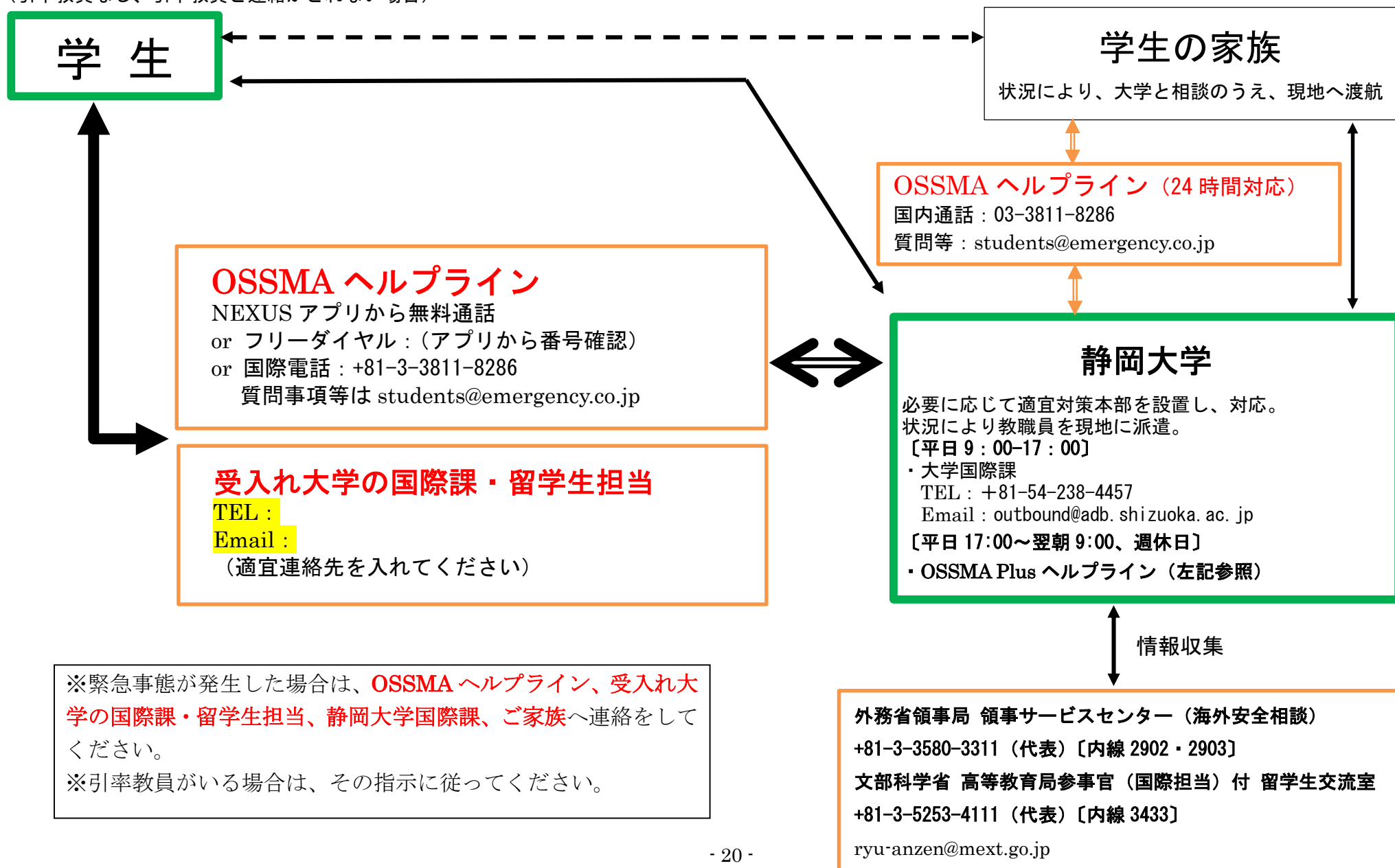
ホームステイ・寮の手配、変更

ビザ・出入国に関連する書類

授業に関するトラブルなど

緊急時連絡体制（学生の場合） ※事件・事故、ケガや入院の場合、必ず **OSSMA ヘルプライン** に連絡すること。

（引率教員なし、引率教員と連絡がとれない場合）



List of my contact [If I am unconscious, please contact the following:]

【緊急連絡先リスト】

Emergency Contact (Priority) 緊急時の第一連絡先	
Host University 留学先大学の連絡先 (住所・電話番号・担当者名)	
Address of staying 滞在先(住所・電話番号など)	
滞在先の日本国大使館・領事館 (所在、電話番号)	
現地の警察	
現地の救急車	
現地の消防	
外務省緊急連絡先	
Family in Japan 家族	
静岡大学 所属学部留学担当係	
Home University 静岡大学 国際課	Shizuoka University, JAPAN outbound-emergency@adb.shizuoka.ac.jp
OSSMA ヘルプデスク	+81-3-3811-8286 その他、各国・地域からのフリーダイヤル
銀行・クレジットカード会社 (盗難・紛失時の緊急連絡先も)	
保険会社	
旅行会社	
航空会社	
携帯電話会社	

【海外からのコレクトコールのかけ方】

コレクトコールとは、料金先方払いの電話のことです。通話相手に高額な料金が発生しますが、持ち物（スマートフォンやパソコン）や所持金が全くない状況でも、電話が可能です。ここでは、日本語オペレーターが対応する KDDI の国際コレクトコールの例を紹介します。（状況によっては利用できない場合もあります）

- ① 「KDDI 国際電話アクセス番号」(<https://www.kddi.com/phone/international/with-operator/accessnumber/>) から自分のいる国の「KDDI ジャパンダイレクト番号」にかけます。
- ② KDDI のオペレーターに、「コレクトコールでかけたいこと」、「相手の電話番号」を伝える。電話番号以外に用件や目的を聞かれたら、それにも答える。
- ③ オペレーターが、相手に電話をかけ、「誰々からコレクトコールがかかっている」旨を伝え、相手が「繋いでください」と答えた場合に、直接通話できるようになります。※当然、拒否される場合もあります。