



琉球大学

学生のための 海外渡航安全ガイドブック

2021年2月

グローバル教育支援機構
国際教育専門委員会

目次

I	はじめに	02
1	危機管理の必要性	02
2	セルフディフェンス	02
3	危機とは	02
II	渡航前	03
1	情報収集	03
2	渡航準備	07
3	大学に提出する書類	11
4	緊急時の連絡体制	12
III	渡航期間中	13
1	安全対策	13
2	日常生活	15
3	健康管理	17
IV	緊急時の対応	19
1	緊急時の連絡先	20
2	緊急事態・トラブル事例	21
V	帰国	23
1	帰国の準備	23
2	帰国後の手続	23
3	逆カルチャーショック	23
4	振り返り	23
VI	リンク集	25
VII	渡航前チェックリスト	



I はじめに

1 危機管理の必要性

琉球大学では、学生の海外留学、語学研修等の海外研修や外国人留学生の受入れ等国際交流活動を推進しています。勉学や研究を目的として海外渡航する学生の増加に伴って、海外で危機的な状況に陥るケースも増加しています。渡航先国で安心・安全に生活し、留学の目的を達成するためには、海外での生活や渡航に伴う危険性を認識して予防すること、また危機に遭遇した場合に適切に対処できるよう、十分な情報収集をした上で備えることが重要になります。

2 セルフディフェンス

安全危機管理において最も重要な対策は、セルフディフェンスです。他人をあてにせず、「自分の身は自分で守る」ことを常に心がけることが大切です。セルフディフェンスに繋がる以下のポイントに留意して過ごすようにしましょう。

- ①警察の電話番号や居住付近の情報収集をする
- ②夜間の外出を避け、常に安全な選択肢を選ぶ
- ③危険な場所に行かない
- ④目立つ服装や隙のある行動をしない
- ⑤多額の金品を持ち歩かない
- ⑥犯罪に遭ったら抵抗しない
- ⑦よく知らない人を安易に信用しない
- ⑧他人に行動を予知されない
- ⑨個人情報を知らせない
- ⑩学校内、ホテルや自宅でも警戒を怠らない

3 危機とは

渡航経路や滞在期間中に発生し得る危機の事例として、右のようなものが挙げられます。

01 災害

地震、台風、洪水等の天災への遭遇、または飛行機や電車等で事故等に巻き込まれるリスクが考えられます。さらに、留学先や周辺地域の政治情勢や治安情勢等によっては、テロの発生リスクが高い場合があります。

02 事件・事故

日本は諸外国と比較すると、治安の良い国とされています。日本で生まれ育った私たちにとって、一步国外に出ると治安の良くない国・地域があり、また外国人を狙った犯罪が多い場合もあります。強盗や盗難、詐欺、性犯罪、麻薬犯罪等様々な事件に巻き込まれるリスクがあります。また、不運にも交通事故や災害事故等に巻き込まれて被害者となる可能性もあります。

近年、事件・事故等の被害者になる危険性だけではなく、交通事故等の加害者となる場合や、不注意や過失等により現地の法律に違反したり、自覚なく麻薬密輸等の犯罪に荷担したりして派遣先国で身柄を拘束されるケースも増加しています。

03 病気・感染症

海外滞在中に持病が悪化する場合、滞在先で流行している病気に罹患する可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症のように、感染症の大流行はどここの国や地域でも発生する可能性があります。

II 渡航前



外務省
海外安全ホームページ
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>



たびレジ
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>



海外安全アプリ
https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_kaian_



1 情報収集

安心安全な渡航・現地滞在をするためには、渡航先の国・地域の治安や安全性について、事前に情報収集することが必須です。安全危機管理の第一歩として、以下の方法で現地情報を収集しましょう。

(1) 外務省「海外安全ホームページ」

外務省の『海外安全ホームページ』では、世界各国・地域の危険情報や安全対策情報、海外安全ガイドや役立つ情報等、安全に海外渡航・滞在するための様々な情報が提供されています。特定の国又は地域について、情勢の悪化、災害、その他の緊急事態が発生又は発生の可能性が高まっていると判断される場合には、4段階の危険度に区分した「危険情報」が発信され、それぞれの段階に応じて、以下のような対応が必要になります。

この「危険情報」は、法令上の強制力をもって渡航を禁止したり、退避を命令したりするものではありませんが、身の安全を確保するために、これらの情報を参考に渡航の延期や中止、途中帰国等の適切な判断をすることが重要です。



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

(2) たびレジ

外務省は、渡航期間が3ヶ月未満の場合の海外渡航者にはたびレジ（海外安全情報配信サービス）への登録を推進しています。旅行や短期研修に参加する場合は、出発の前にたびレジに登録し、事前に現地の安全情報を確認するようにしてください。なお、渡航予定がない場合でも簡易登録することができるため、安全情報収集のツールとして活用することも可能です。また、安全情報を配信するアプリも公開されています。スマートフォンのGPS機能を利用して所在地周辺の安全情報を表示できます。事前にアプリをダウンロードし、現地の状況を確認しましょう。



(3) 日本大使館・日本総領事館

留学予定国の日本大使館や滞在地域の日本領事館のホームページにて、現地の生活や治安等について日本人向けの情報が提供されています。また、新型コロナウイルス等感染症の最新情報も提供されているので、渡航前に必ず確認してください。

在外公館リスト（外務省ホームページ）

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>



安全の手引きと緊急事態対応マニュアル

安全の手引き

外務省「海外安全ホームページ」内に在外公館がまとめた在留邦人向け安全の手引きが掲載されています。各国・地域ごとの治安情勢や安全対策等詳しい情報が掲載されているので、必ず出発前に訪問国・地域の情報を確認してください。また、到着後も現地の状況を確認しながら、再度注意事項等をよく読んで十分注意を払って行動してください。

緊急事態対応マニュアル

外務省在外大使館のホームページには、安全の手引き以外にも「緊急事態対応マニュアル」が掲載されています。緊急事態でも適切に判断し、落ち着いて行動できるようにマニュアルを確認しておいてください。



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

(4) 独立行政法人日本学生支援機構（JASSO）

海外留学や海外旅行等関連書籍やホームページ等にも、訪問先の国・地域に関する基本情報や生活情報等様々な情報が提供されています。ただし、膨大な情報が氾濫し、正確な情報が掲載されているとは限らないので、信頼性の高い情報源から情報収集し、複数の情報を総合的に判断することを心がけてください。



http://ryugaku.jasso.go.jp/oversea_intro/

(5) 治安情報

項目ごとの治安情報は、以下のとおりです。



交通事故

道路交通法は国によって異なります。諸外国で車両を運転する場合は、必ず同国内の交通法を確認してください。日本の道路交通法に従った運転でも、諸外国では交通法違反として取り扱われ、罰金や刑罰の対象となる可能性があります。



紛失

携行品を紛失した場合は、必ず現地の警察署に紛失届出を提出し、届け出の受理証明書を発行してもらいます。この書類は、パスポートの再発給申請や海外旅行保険請求の手続きに必要になります。



犯罪・事件

スリ、ひったくり、睡眠薬強盗、脅迫等、犯罪の被害に遭った場合、事件に巻き込まれた場合は、必ず現地の警察署に被害を届け出て、受理証明書を発行してもらいます。また、在外日本大使館に連絡し、クレジットカードの無効手続き等、必要に応じて対応します。



テロ・暴動

近年では、中東やアフリカ以外の地域でもテロ事件が発生する可能性が高くなっています。フィリピンやインドネシアの一部地域など、日本人が多く渡航するアジア地域の国々でもテロ事件が増加しています。また、タイの政治不安や香港のデモなど、テロ事件以外にも暴動に巻き込まれるリスクは増加傾向にあります。



自然災害

気候変動の影響もあり、水害やハリケーンの発生件数も増加しています。ニュージーランド地震やタイ・プーケットにおける津波、オーストラリアにおける大規模森林火災のように自然災害発生時には、多くの被害が出ています。災害を予知することはできませんが、緊急時の退避経路を確認し、緊急連絡先等を把握しておくなど、日常時の対策で被害を少なく抑えることができます。



盗難

必ず現地の警察署に紛失届け出を提出し、届け出の受理証明書を発行してもらいます。クレジットカードを盗難された場合は、不正利用されないよう、カード会社に連絡のうえ、無効手続きを行います。スマートフォン等のデジタル機器の盗難に備え、デバイス自体のロック機能を利用し、盗難された場合は携帯電話会社に連絡して通話及びウェブサービスを中断します。

(6) 安全保障貿易管理制度

安全保障輸出管理とは、国内における重要な先端技術情報等の外国への不用意な流出、及びその漏洩によって大量破壊兵器及び通常兵器への転用を防ぐために課せられている管理のことで、外国為替及び外国貿易法（外為法）により厳格に規定されています。

研究や調査のために海外を訪問する事前に、研究資機材や技術情報、技術提供等が法令の規制対象とならないか指導教員等と十分相談してください。



①

海外に持っていく研究資機材等や渡航先において提供する技術が法令の規制対象とならないか留意する。

②

安全保障貿易管理制度については、経済産業省ホームページ等から最新の情報を収集する。

安全保障貿易管理ホームページ
(経済産業省)

<https://www.meti.go.jp/policy/ampo/>



企業及び大学・研究機関の自主管理の促進
(ガイダンス、ガイドライン等)

<https://www.meti.go.jp/policy/ampo/law08.html#jishukanri>



琉球大学安全保障輸出管理
(研究推進課ホームページ)

http://gspd.jim.u-ryukyu.ac.jp/gakusaibu/kenkyu/?page_id=23946





2 渡航準備

安全対策に関する情報収集と合わせて、渡航に必要な書類や手続きを進めていきましょう。以下に必須の項目を挙げています。掲載されていない細かな準備についても検討してください。



パスポート

パスポートは、各市町村の窓口や都道府県パスポートセンターで発行されます。渡航先の査証を申請する際にパスポート原本が必要になりますので、前もって申請しておきましょう。

確認事項

- 現地滞在期間以上の有効期限を保有しているか
- 渡航先国・地域が指定する残存有効期間を有しているか？
滞在期間を超えて有効期間があったとしても、残存有効期間が不十分な場合、入国できないことがあるため、注意が必要です。

7



ビザ

海外渡航の目的や滞在期間に合致した査証（ビザ）を取得することが必要です。入国や滞在に査証が必要かどうか、どの査証が必要なのかを確認のうえ、時間に余裕を持って準備しましょう。

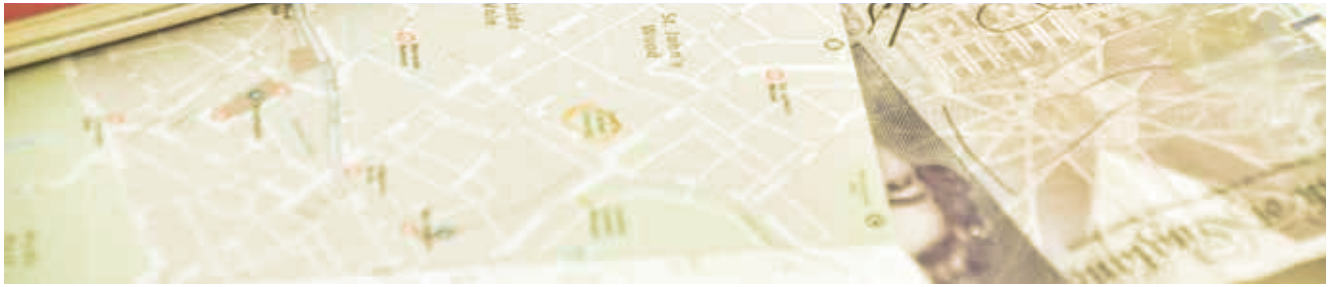
- 短期滞在でもビザ申請の必要な国があります。渡航先の国・地域について調べましたか
- 健康診断書や銀行口座残高証明書が必要な場合もあります。
- 短期滞在ビザ免除の国でも渡航認証の手続きが必要な場合があります。



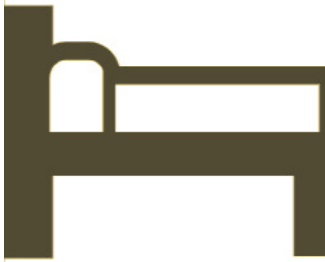
航空券

査証（ビザ）申請時に航空券情報が必要な国と査証発給前に航空券を予約することを認めていない国があります。事前に渡航先国の情報を確認し、航空券を手配しましょう。現在では、LCC（Low-cost carrier）と呼ばれる航空会社が増加し、比較的安価に渡航できるようになりました。

- LCCを利用する場合、受託手荷物に追加料金が発生する、予約変更ができない、天候悪化による遅延や欠航の補償がない場合もあるため、発券の前に提供されるサービスの詳細を確認することが大切です。
- 日本出発日時と現地到着日時を正しく認識しているか、指定された到着日に入国できるか確認しましょう。



確認事項



宿泊先

ホテルや住居など、滞在先を選定する際には、交通の便や治安状況、建物のセキュリティ対策を確認のうえ決定します。派遣先機関経由で学生寮等を手配する場合でも、渡航の前に居室の手配が完了していることを必ず確認しましょう。

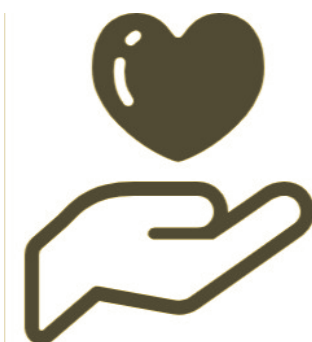
- 宿泊費の前払いに備えて、チェックイン時に必要な物品や書類の確認が必要です。一部の宿舎では、渡航前に寮費の一部の送金が必要な場合があります。この場合、支払期限を確認しましょう。
- 寝具類の購入が必要な場合があります。必要な物品を事前に確認しましょう。



クレジットカード

紛失や盗難で使えなくなる可能性もあるため、保管場所を分けて2枚のクレジットカードを用意しましょう。海外で使用したカードがスキミング被害に遭うこともあるため、目視できる場所で決裁してもらうのが原則です。

- 海外で利用可能なブランドのカードか、ATMで現金の引き出しが可能かを確認しましょう。
- スキミングや不正使用の被害に遭わないための対策を立てましょう。
- カード利用の際の暗証番号を記憶しておきましょう。



海外旅行（留学）保険

日本国外の病院での病気や怪我の治療には、高額な医療費がかかる場合があるため、出発前に必ず海外留学・旅行保険に加入してください。海外留学・旅行保険によって、所持品の盗難や破損、寮やアパート等の賠償等補償の内容や料金、サービス内容が異なります。家族に相談のうえ、ニーズにあった保険を選びましょう。

- 海外留学の場合、国や大学によっては保険加入証明が必要となることもあります。必ず英文保険証券を発行してもらいましょう。
- クレジットカード付帯海外旅行保険は、当該クレジットカードで支払った場合のみ保険適用となるなど、保険適用範囲が狭く設定されているものもあります。安心して留学や研修の期間を過ごすためにも、損害保険会社の海外留学・旅行保険に加入してください。



医療と健康

①健康診断・歯科検診

留学先の大学や滞在期間によっては、入学許可やビザの手続きに健康診断書が必要となることがあります。健康診断書の提出義務がなくても、特に長期滞在の場合は、自分の健康状態の確認のために海外渡航前に健康診断を受けるようにしましょう。

また、海外旅行保険には歯科治療が対象外となっていることが多いので、出発前に歯科検診や治療をしておきましょう。

②持病

治療中の病気・怪我、または持病のある人は、事前に医師に相談し、海外での生活・食事等の注意事項等について確認してください。留学先の病院での治療や薬の服用の際に治療中の病気・怪我、持病、アレルギー等に関する情報が必要な場合もあるので、可能であれば出発前に英語の診断書、処方箋を準備してください。

③感染症

長時間の移動や慣れない環境で過ごすことで免疫力が低下し、感染症に罹患する確率が高くなることもあります。特に、デング熱やエボラ出血熱など、海外における感染症の対策は必要不可欠です。肌の露出が多い着衣を避け、虫刺され予防薬や虫よけスプレーを持参するなど、事前の対策で感染症罹患のリスクを抑えることが重要です。また、下痢、嘔吐、高熱などの症状が出た場合は、早めに医師に相談するようにしてください。

海外渡航にあたって

<http://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html>



海外渡航のためのワクチン

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>



④常備薬

海外の薬は日本の薬より強い場合があるので、病院から処方されている薬や常用している薬（市販の風邪薬、頭痛薬、下痢止め等）があれば、持参するようにしてください。空港での通関時に検査官に尋ねられる場合のために、薬の容器等に薬の名前を英語で書くようにしてください。また、現地の薬を服用する場合は量を減らすなど、日本の薬との違いに留意して服用するようにしてください。

⑤予防接種

出発前にワクチン接種することも感染症予防対策のひとつです。国によっては、入国時にワクチン予防接種済み証明書の提出が要求される場合もあるため、ワクチン接種の種類や必要性等については、検疫所や予防接種機関に相談してください。左の厚生労働省検疫所フォース(FORTH)ホームページで詳細を確認しましょう。

海外派遣学生向け安全管理アシスタンス (OSSMA)

琉球大学は「海外派遣学生向け安全管理アシスタンスサービス (OSSMA)」に加盟しています。OSSMAは24時間対応のサポートデスク、滞在先国における緊急時の安否確認やスマートフォンのアプリを利用した位置情報サービス等を利用することができ、問題発生時には大学宛に現地情報や加入者の状況が届くサービスです。本学所属の学生・教職員は、短期研修や休学して個人で留学する場合でも同サービスを利用可能です。渡航期間に応じた個人会費（税込費用目安：10,800円/3ヶ月～29,160円/12か月。2020年7月現在）の負担が必要となります。

OSSMA Plus

2019年度から、本学に在籍する学生は、海外渡航中の治療費用や救急搬送費用を負担する医療保険が付帯したOSSMA Plusも利用可能となりました。保険料は、渡航先国によらず、渡航期間に応じて設定されており、個人保険料は、税込費用目安：25,340円/3ヶ月～96,660円/12か月（2020年7月現在）となっています。導入以降、OSSMA Plus加入者が派遣先国で入院や通院したケースが複数件ありましたが、OSSMA事務局が医療機関や保険会社と連携し、治療費を保険会社から現地の医療機関に支払ったケースがほとんどでした。安全・安心な留学や研修のためにもOSSMA Plusを活用しましょう。

EAJホームページ

<https://emergency.co.jp/service/education/>





3 大学に提出する書類

留学・短期研修に出発する前に大学に提出する書類があります。提出書類を確認し、出発前に提出しましょう。



留学等届

長期、短期、交換留学、私費留学を問わず、諸外国に渡航する場合は、提出が必要です。

所属学部・国際教育課宛
メールで提出

- 海外渡航・滞在では、病気や怪我、事件・事故だけではなく、災害や感染症、テロ等が発生する危険性もあります。安全管理や緊急時の対応のために渡航先や滞在期間等や国内の緊急連絡先等の情報を大学で把握するための書類です。
- 短期研修やワーキングホリデーによる渡航でも提出が必要です。



留学届

短期交換留学（派遣）制度を利用して協定校に交換留学する場合、提出が必要です。

所属学部宛
紙媒体で提出

- 短期交換留学生は、留学開始前に所属学部等事務室から学部等指定の「留学届」の様式を受領・作成し、同事務室へ提出が必要です。
- 提出せずに留学した場合、学籍に「留学」の記録が残らない場合があります。
- 左記「留学等届」と「留学届」は異なる書類です。双方とも提出漏れがないよう、留意しましょう。



休学願

休学して私費留学やワーキングホリデーで1学期以上海外に滞在する場合、提出が必要です。

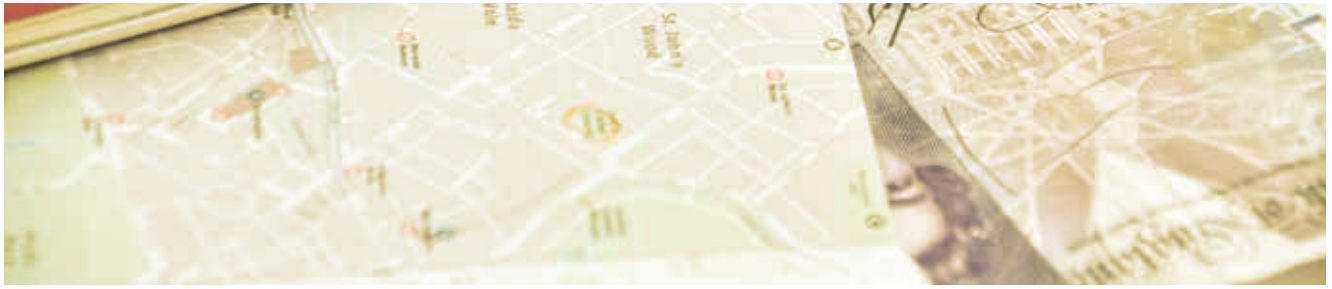
所属学部宛
紙媒体で提出

- 休学して私費留学やワーキングホリデーで1学期以上海外に滞在する場合、休学願の提出が必要です。
- 休学願の提出は学費が発生するかどうか、一部の納付になるのかなど、学費の支払いに関係しています。
- 私費留学等を検討している場合は、早めに所属学部事務室に相談しましょう。



帰国したら…

短期交換留学から帰国後は、「留学終了届」を所属学部提出します。また、休学から復帰する際は、復学願を所属学部提出します。



4 緊急時の連絡体制

海外渡航中に危機が起こった場合、関係者への迅速な連絡・報告が必要になります。危機を回避し、被害を最小に留めるためにも、必要な時に必要な機関や人に連絡が取れる体制を整えましょう。

○伝えておく情報

- + 出発の日時やフライト情報
- + 滞在先の住所
- + 電話番号
- + メールアドレス
- + SNSアカウント
- + 緊急時連絡ができる現地の教員や友人の連絡先

○控えておく情報

- + 滞在先の警察・救急の電話番号
- + 現地の受入機関担当者の連絡先
- + OSSMAヘルプライン
- + 家族の電話番号（携帯電話紛失に備え、メモ書きも）
- + 琉球大学国際教育課
- + 琉球大学所属学部事務室
- + 在外日本大使館
- + 留学（海外旅行）保険会社

OSSMA ヘルプライン

+81-3-3811-8286

24時間365日 日本語・英語対応のコールセンター
日本国内の祝祭日、国内の地震発生時でもつながる
ヘルプラインです。

各学部学務係

人文社会学部
81-98-895-8188

国際地域創造学部
81-98-895-8184

教育学部
81-98-895-8317

理学部
81-98-895-8595

医学部学務課
81-98-895-1055

工学部
81-98-895-8593

農学部
81-98-895-8738

各学部メールアドレスはP20に掲載

国際教育課

電話
81-98-895-8761

メール
outbound@acs.u-ryukyu.ac.jp

ウェブサイト
<https://ges.skr.u-ryukyu.ac.jp/>



III 渡航中

1 安全対策

(1) 渡航の実施、中止、延期、継続、途中帰国の判断基準

大学や学部等で交換留学や研修等により海外で滞在中に、派遣先国・地域の様々な理由で海外留学や研修を予定通り実施できない場合もあります。

交換留学・研修等の実施、中止、延期、継続、途中帰国の判断に当たっては、琉球大学国際交流危機管理マニュアルに沿って、学生の所属学部等及び危機対策本部等が、①派遣先国の事情、②派遣先大学の事情、③個人的事情に分けて判断します。

(2) 危険情報と安全対策カテゴリー

海外滞在期間に現地での治安の悪化、天災、テロ等の緊急事態発生時には、外務省の海外安全ホームページの情報及び琉球大学国際交流危機管理マニュアルに沿って対応してください。琉球大学国際交流危機管理マニュアルでは、以下のとおり定めています。

○危険レベル

	カテゴリー	危険情報・安全対策	本学の対応
レベル1	十分注意してください。	その国・地域への渡航、滞在中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。	実施、継続するが注意を払う。
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。	延期若しくは中止を基本方針とする。
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。)	中止、途中帰国させる。
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。	中止、即刻帰国させる(退避勧告を無視した場合の本学の対応については、その都度関係機関と協議し検討する)。

○感染症危険レベル

	カテゴリー	危険情報・安全対策	本学の対応
レベル1	十分注意してください。	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。	実施、継続するが注意を払う。
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。	延期若しくは中止を基本方針とする。
レベル3	渡航は止めてください。 （渡航中止勧告）	特定の感染症に対し、IHR第49条に規定する緊急委員会において、第12条に規定する「国際的に懸念される公衆の保健上の緊急事態（PHEIC）」が発出され、同第18条による勧告等においてWHOが感染拡大防止のために貿易・渡航制限を認める場合等。	中止、途中帰国させる。
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貿易・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。	中止、即刻帰国させる（退避勧告を無視した場合の本学の対応については、その都度関係機関と協議し検討する）。

（3）在留届

旅券法第16条により、外国に住所又は居所を定めて3カ月以上滞在する日本人は、住所を管轄する日本大使館又は総領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。滞在先の住所等が決まり次第、速やかに最寄りの在外公館に「在留届」を提出してください。「在留届」が提出されないと、災害や事件・事故等が発生した場合に在外公館から本人への安否確認や家族への連絡等ができなくなるので、必ず提出してください。なお、治安情勢が不安定な国や地域に渡航する場合は、滞在期間が3ヶ月未満でも届け出るようにしてください。詳細については、外務省ホームページを確認してください。





2 日常生活

世界の中でも比較的安心・安全な日本で生まれ育った私たちにとって、日本国外での生活はリスクを伴うことを認識する必要があります。留意すべき点を項目ごとに記載していますので、確認してみましょう。

(1) 貴重品・現金の管理

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。

パスポートのコピーを
忘れずに！

安全に決済する方法はいろいろありますが、代表的なものを説明します。

(a)現金

空港等で換金でき、すぐに使えて便利ですが、多額の現金の持ち歩きは危険です。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に留めておきましょう。

(b)クレジットカード・デビットカード

海外で買い物をし、対応するATMから現金を引き出すこともできます。但し、カード会社によって事前手続きの有無、一度に引き出せる金額の上限、現金を引き出す際の利子、手数料、レートの設定、使用できる国・地域等が異な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、不正犯罪も多く、身に覚えのない請求が来るなどの被害に遭うことがあります。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。

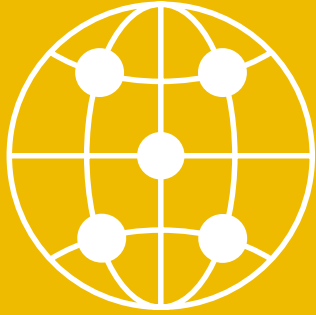
- 信用のできる店以外では使わない。
- カードを人に預けない、カード番号をむやみに教えない。
- 暗証番号に、自分の誕生日などの分かりやすい番号は使わない。
- カード会社の連絡先や、カード番号を控えておく。
- サインをする前に金額が間違っていないかをしっかりと確認し、利用者控えを必ず受け取る。

クレジットカードは2枚用意

海外送金方法をチェック

(2) 海外送金

長期留学の場合は、現地の銀行で口座を開き、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、口座の開設や送金の完了までには数日～数週間程度かかる場合があるので、余裕を持って手続きをしてください。



その行動、日本では普通だけど、海外でも大丈夫？

(3) 現地の法令や規則

滞在国・地域等によって法律や規則等は様々です。日本と同じように生活・行動しているつもりでも、現地では違反行為となることもあります。

特に交通規則は各国で異なるため、車両と歩行者双方の立場における規則を確認しておきましょう。

交通ルールを確認

例えば、飲酒や喫煙も国・地域によって年齢制限が異なり、また飲酒や喫煙が禁止されている場所がある場合もあります。十分な知識を得ず、不注意や過失等により現地の法律に違反することがないように、事前に必要な情報を調べ、日頃の行動にも十分注意を払ってください。

- シンガポールは衛生面で厳しい法律があり、ゴミのポイ捨てやつばを吐くことが禁止されています。
- オーストラリアでは、農産業、環境保護のため、食品、植物、動物製品等の持ち込みに関する厳しい検疫があります。
- カナダでは、横断歩道以外の場所で道路を横切ったり、歩行者でも信号無視をすると罰金が科されます。

法令や規則を確認

(4) 宗教と生活習慣

海外では、国や地域、民族等によって様々な習慣やマナー、宗教上のルール等があります。現地の習慣、マナーやルール等を見無視したり、あるいは知らずにタブーとされる行為をした場合、相手に不快感を与えたり、侮辱行為ととらえられたりして、更にはコミュニケーションや人間関係のトラブルにもなりかねません。

渡航先国の宗教は？

滞在国・地域や民族、宗教上の習慣やルール等を尊重し、理解して、それらに従って行動することが大切です。事前に書籍やインターネット等で調べて適切な知識を持つことも必要ですが、現地でも調べたり人に聞いたりして自分の知識や理解が間違っていないか確認しましょう。

- イスラム圏では「左手は不浄の手」されており、左手で食事や握手をしてはいけません。
- 東南アジアの仏教国では、女性が僧侶の体に触れることは禁じられています。
- 食事のマナーでは、器を持ち上げることがマナー違反とされる国も多々あります。

現地の生活習慣や宗教

3 健康管理

留学期間中は、日本とは異なる食事や慣れない生活のリズム等、環境の変化から体調を崩しやすくなります。健康管理には十分注意しましょう。留学生活と日本での生活での大きな違いは、親・親戚・友人など、万一の際に頼ることができる人が多くないことです。体調が優れないときは早めに対処すると共に、緊急時における連絡先、医療機関等を早い段階で把握し、いざという時に備えるようにしましょう。



17

感染症や病気の予防情報
厚生労働省検疫所



<http://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html>

カルチャーショック
対処法

- ① 誰にでも起こり得ることだと認識する。
- ② 友達、家族や現地のカウンセラーに相談する。
- ③ しっかりと食事を摂り、適度に運動する
- ④ 自分自身の成長過程であると信じる。

(1) 病気や感染症

海外の生活では、気候や環境の違い、食生活の違い、不慣れた生活や勉学等のストレスなど様々な要因で体調を崩すことがあります。また、日本と異なる気候風土、食品・飲料水等により体調不良を起こし、免疫力が低下して感染症にかかる場合もあります。特に衛生状態のよくない地域や熱帯地域では、感染症や風土病流行の危険性もある

ので、現地の事情や医療情報を把握するようにしてください。健康を維持して留学生活を送るためにも、健康面や衛生面に気をつけ、適切な食事や規則正しい生活を心がけることが大切です。海外滞在中病気にならないためにも、特に食べ物、飲料水に注意してください。

○感染症予防のポイント

01. 手洗いをこまめにする。
02. ボトル入り飲料を確保し、生水を飲まない。
03. サラダ、生野菜などの生ものを避ける。
04. 衛生状態のよい店で食事をする。

(2) カルチャーショック・ストレス

異国での生活では、違う言葉、文化、価値観等について学ぶことができますが、一方で多かれ少なかれカルチャーショックを受けることとなります。滞在中いろいろな人種、言葉、文化、宗教、価値観に出会い、適応が難しいことがあるかもしれません。これまで自分が当たり前と思っていた考え方や価値観もありますが、どちらかがいい、悪いで判断せずに異文化・

異なる価値観を受け入れ尊重することが重要です。精神的なストレスが体調不良を引き起こし、学業に支障をきたすこともあるので、一人で悩まずに留学先の友人や先生に相談しましょう。また、大学によってはカウンセラーや留学生アドバイザー等がいるので、これらの窓口相談することでストレスの軽減につながることもあります。

(3) 異文化カウンセリング

留学中に、当初予想もしなかった深刻な状況に陥り、深く悩むことがあったら、一人で悩まずに必ず誰かに相談して助けを求めてください。こうした対応に慣れている留学先の受入担当教員やスタッフ、カウンセラーに相談することや、内容に応じて日本の家族や琉球大学での指導教員、その他現地あるいは日本の友人などが考えられますが、国際教育課でも異文化カウンセラーとのカウンセリングを設定して、対応しますので遠慮せずに連絡してください。

(4) 薬物

海外では、一部の薬物の所持や使用が合法となっている国・地域もありますが、日本人の場合は外国での大麻所持・使用等も日本の大麻取締法違反となります。日本国外だからと安易な気持ちで使用することがあってはいけません。以下が日本人が関係した薬物関連の事件発生件数です。

22件

2017年度 邦人麻薬犯罪加害者
アジア

9件

2017年度 邦人麻薬犯罪加害者
北米

33 (32件)

2017年度 邦人麻薬犯罪加害者
合計

出典：海外邦人援護統計(2017年)
外務省領事局海外法人安全課

依存の怖さ

異国での滞在で気が緩み、「一度だけなら」と安易に薬物に手を出してしまっても、薬物への依存性は高く、精神的、肉体的に深刻な影響をもたらす危険性があります。また、各国では薬物に関する厳重な罰則があり、禁固刑、終身刑などの重い刑罰を科せられたケースも多く発生しています。留学や研修等の第一の目的達成のためにも、薬物の所持・使用等は絶対にしてはいけません。

犯罪に巻き込まれる

知人からの依頼や、知らないうちに荷物に麻薬を入れられて麻薬密輸等に加担してしまい、加害者となるケースもあります。

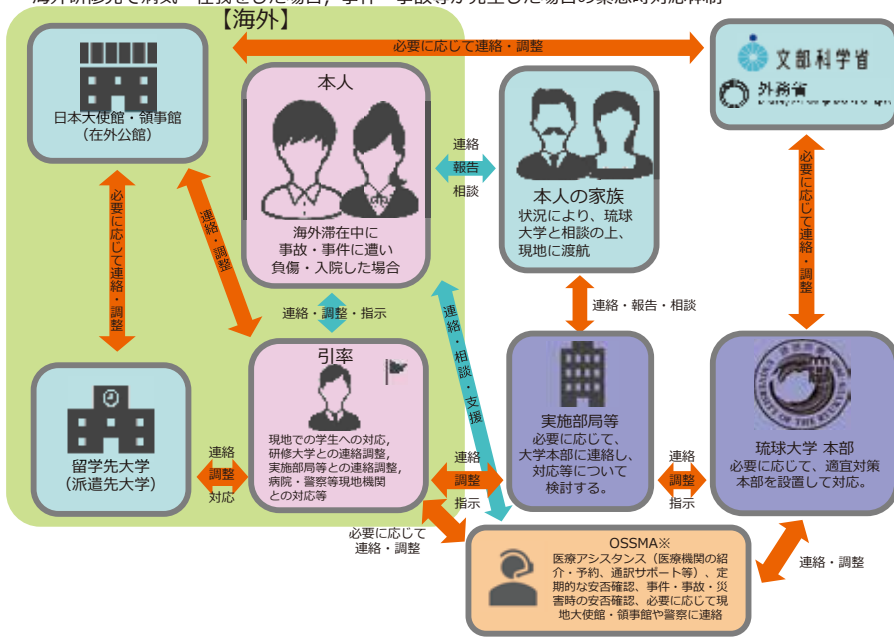
- 安易に他人を信用しない
- 他人の荷物を預からない
- 自分の荷物から目を離さない

IV 緊急時の対応

海外渡航中・滞在中に怪我・病気等で入院した場合や事故・事件等に遭った場合、災害やテロ発生時には、家族、国際教育課、指導教員や所属学部事務室等に連絡してください。また、緊急事態・危機の可能性がある場合は、速やかに大学や在外公館等に連絡し、指示に従ってください。以下は、琉球大学国際交流危機管理マニュアルの緊急連絡体制（別表1～2）です。フローチャートに沿って対応しましょう。

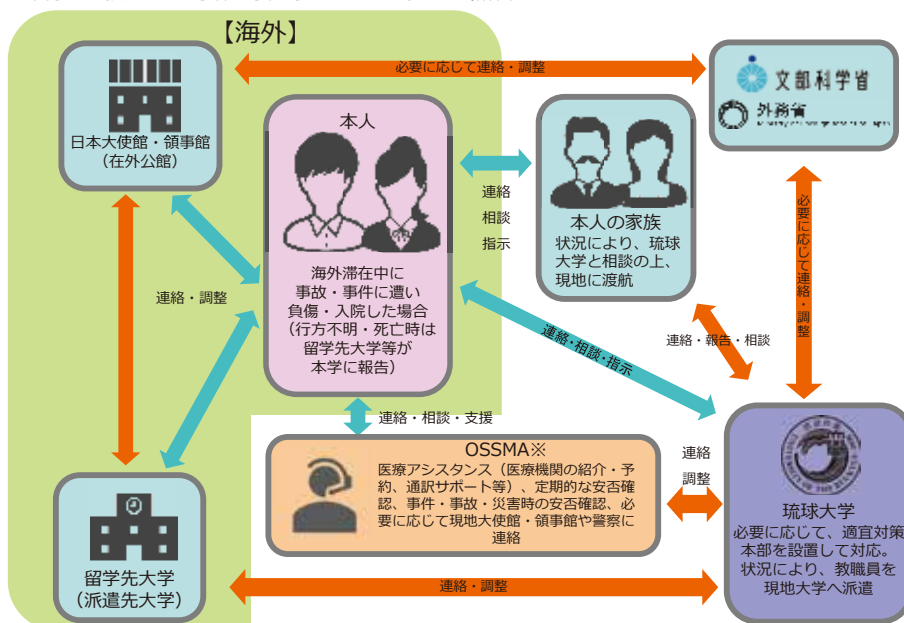
別表1 海外研修時等における危機管理対応体制

海外研修先で病気・怪我をした場合、事件・事故等が発生した場合の緊急時対応体制

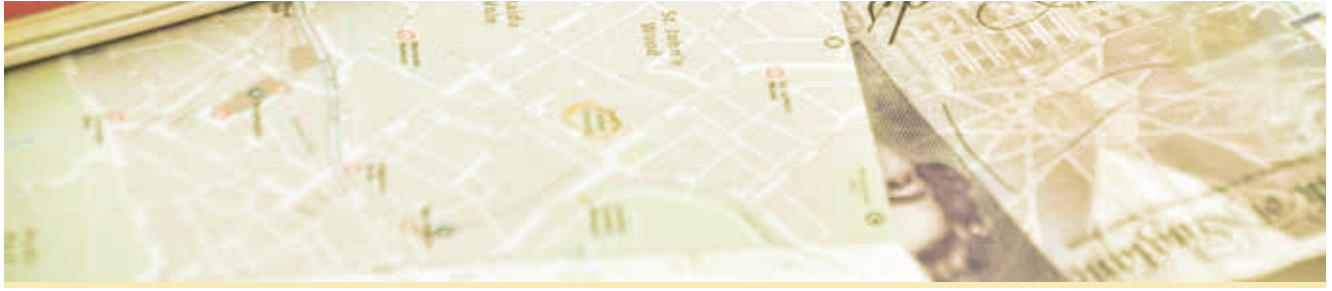


別表2 留学・外国出張時等の危機管理対応体制

留学・出張先などで事件・事故等が発生した場合の連絡体制



※OSSMAは加入者のみ。詳細はp10を参照のこと。



1 緊急時の連絡先

海外から日本に国際電話をかける際は、日本の国番号「81」+市外局番の「0」を省いてダイヤルします。

学部名	メールアドレス及び電話番号 平日（8：30～17：15）	夜間・休日・祝日等 夜間警備員室等
法文学部 人文社会学部	hbgakmu@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-8188	守衛室 81-98-895-8081
観光産業科学部 国際地域創造学部	ktgakumu@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-8184	
教育学部	kigakmu@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-8317	
理学部	rggakmu@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-8595	
医学部	igzgaksien@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-1055	
工学部	kggakmu@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-8593	
農学部	nggakmu@acs.u-ryukyu.ac.jp 81-98-895-8738	

部署名	担当係名及び電話番号 平日（8：30～17：15）	夜間・休日・祝日等 夜間警備員室等
学生部国際教育課	国際教育係 81-98-895-8131 留学生係 81-98-895-8103 留学交流係 81-98-895-8761	守衛室 81-98-895-8081
学生部学生支援課	学生係 81-98-895-8127 寮務係（学寮担当） 81-98-895-8133 学生援護係（授業料免除担当） 81-98-895-8135 奨学係（奨学金担当） 81-98-895-8136	
学生部教育支援課	教務係 81-98-895-8849	
総合企画戦略部 国際連携推進課	国際連携推進係 81-98-895-8139 国際学術係 81-98-895-8032	
総務部総務課	総務係 81-98-895-8012	



海外で困ったら：大使館・総領事館のできるごと（外務省）
http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/taishi_04.pdf

琉球大学公式ホームページ
<https://ges.skr.u-ryukyu.ac.jp/>





2 緊急事態やトラブルの事例

海外渡航中や滞在中には思いがけないトラブルにあうことがあります。以下は過去の緊急事態やトラブルの事例です。これらの情報を得ることで、トラブルの回避に役立つ可能性があります。本書に限らず、さまざまな媒体から過去の事例情報を得るようにしましょう。

(1) 病気

身体的に弱い箇所は、環境の変化によって持病が悪化したり、新たな病気を発症することもある。

治療せずに放置すると急激に悪化する可能性もある。

台湾留学中に蓄膿症になった。臭覚異常があり、頭痛もひどかったため、現地のクリニックを受診した。

- 居住地区や通院しやすい地域の医療情報や医療機関を確認しておく
- 病状が軽いうちにクリニック等を受診して対応する
- OSSMAのサポートデスクに電話し、クリニックを紹介してもらおう。OSSMA Plusに加入している場合、現地で医療費を支払わず、保険会社から直接病院に医療費を支払ってもらえるケースが多い

(2) 感染症

熱帯地域では、その地域特有の感染症に罹患するリスクが高い。

重篤化した場合、生命の危機となる場合あり。

タイ留学中にデング熱にかかった。高熱が出て、食事をとることもできなくなり、現地の病院に入院した。

- デング熱やマラリアなど、蚊を媒体とする感染症が流行している地域では、虫よけスプレー等を利用し、肌の露出を避けて行動する
- 体調の異変に気が付いた場合、症状が軽い場合でもクリニック等を受診して対応する

(3) 強盗・盗難

アジア人は盗難やスリのターゲットになりやすい。

パスポート等もすられる可能性がある。

スマートフォンやタブレットを含む、デジタルデバイスの盗難も増加している。

欧州留学中に空港行きのバスに乗車しようとした際、背後から人に押され、違和感を感じた。車内に乗り、バッグの中を確認したところ財布がなくなっていた。

- 多額の現金は持ち歩かず、クレジットカードは2枚用意し、保管場所を分けて携帯する
- パスポートのコピーを準備し、複数個所に分けて保管する
- バックパックを避け、取り出し口が閉まるバッグを使用する
- バスや電車の待ち時間も周辺の観察を怠らない
- 犯人がわかって無理に追いかけない

(4) 性犯罪

優しい態度や甘い態度で警戒心を削がれることがある。

初対面の人物を安易に信用すると身を危険にさらす可能性がある。

留学中の旅先で初対面の男性と仲良くなった。危険な雰囲気はなかったので、安心して自然公園の川で遊んでいたが、急に乱暴されそうになり、離れて待機していた友人のもとに逃げた。

- 旅先や留学先で現地の人と交流する機会があっても、安易に相手を信用せず、常に警戒心は保持しておく必要がある
- 一対一で会うことを避け、複数名で交流するように心がける
- 現地の警察の連絡先を把握しておく

(5) ストーカー

携帯電話番号や住所など、個人情報の管理を怠ってはいけない。

初対面の人物を安易に信用すると身を危険にさらす可能性がある。

ベトナム留学中にストーカー行為に遭い、携帯電話に対応できない、家に帰宅できないなど、生活に支障が出た。

- 携帯電話番号、住所や金銭的な状況など、個人情報をお安易に教えない
- 留学先でクラスメイトや現地の人と交流することは大切だが、その人物の人となりかわかるまでは、個人情報を安易に教えない。待ち合わせには自宅以外の場所を活用するなど、交友関係の構築には注意を払う

(6) 交通事故

諸外国の交通ルールは日本国内とは異なる。

友人、知人の運転でも運転の良し悪しで事故に遭遇するリスクが高まる。

米国留学中に友人の車に同乗したところ、友人のスピードの出しすぎで自損事故となった。幸い同乗者4人にケガはなかったが、車は破損した。

- 歩行者に対するルールも日本とは異なる可能性があるため、歩行時のルールも含めて事前に交通ルールを確認しておく
- 車両を運転する場合は、必ず現地の交通ルールを確認し、事故又は交通違反を起こすリスクを下げる
- 友人や知人の運転であっても警戒心を保ち、危険運転をするようであれば、遠慮なく安全な走行を促す

(7) 事件

国によって治安状況が異なる。

気づかないうちに危険な地域に足を踏み入れる可能性あり

欧州を旅行中に窃盗団に遭遇し、車両に乗せられて拉致されそうになった。何とか自力で脱出したが、脱出できなかった場合、どうなっていたか想像できない。

- 渡航前に旅先や留学先国について、日本大使館が発行している「安全の手引き」を一読し、危険な地域や地区について情報を得る
- 常に警戒心を持ち、怪しい人物や車両には近づかない
- 金品を要求された場合は、素直に従い、渋らずに差し出す
- 事前に現地の警察の番号を調べ、控えておく

V 帰国



1 帰国の準備

帰国準備は、渡航準備よりも大変な作業になると思いますが、完了すべき手続きを全て終え、気持ちよく帰国の途に就きましょう。大学や留学先機関での諸手続き、電気、ガス、水道、電話、郵便物、銀行などの契約停止、住居の清掃及び引き渡し、航空券手配などを行う必要があります。また、お世話になった方々へ挨拶をし、日本国大使館・領事館（在外公館）に帰国届（在留届・変更届と同様のウェブサイトからオンライン申請可）を出すことを忘れないでください。もしも、帰国時期の変更等を希望する場合は、余裕をもって所属学部や国際教育課に相談してください。

2 帰国後の手続き

帰国後は、速やかに所属学部の事務室に帰国を報告し、「留学」や「休学」から「在学」への身分変更等必要な手続きを早めに済ませてください。単位互換（留学中に取得した単位の認定）の手続きについても、併せて相談し、必要な手続きに取り掛かってください。帰国後、大学に提出する主な書類を次のページに掲載していますので、確認してください。

3 逆カルチャーショック

海外留学後、日本の社会に復帰するにあたって直面する適応上の問題や心理的葛藤を「逆カルチャーショック」といいます。逆カルチャーショックを体験し、再適応が必要になったのは、留学先の文化にうまく適応できたからです。留生活当初の葛藤を乗り越えてきたことを思い出し、逆カルチャーショックも肯定的に受け止めて、時間が解決してくれると考えて、あまり焦らないようにしましょう。自身の置かれた環境をよく観察し、そのなかで自身が何を期待し、何をしたいのかを考え、どのようにしたら「留学体験」をこれからの進路に生かせるかを考えましょう。その他、留学経験のある教員や先輩に相談することや、大学内で提供しているカウンセリング（保健管理センターが対応）を利用することも有効です。

4 留学の振り返り

留学を経験して考え方が変わった、独力で何かをやり遂げることの大切さがわかった、日本で学ぶ留学生の苦勞が分かった、行く前にやっておけばよかったと思うこと、帰国した今だからこそやってみたいこと、そんなあなたの気持ちを周囲の学生に伝えてください。国際教育課では、これから派遣留学を検討しようとしている学生向けに各種説明会やイベントを企画し、帰国した派遣留学生にサポートをお願いすることがあります。自身の経験を第三者に話し伝えることは、派遣留学を考える学生への情報提供にとどまらず、自身の留学経験を見直し、客観的に今後の展望を考えるよい機会になります。ぜひ、御協力ください。





01 復学願（休学して私費留学） 留学終了届（交換留学）

学部によって様式が異なるため、所属学部事務室で用紙を受け取り、必要事項を記入のうえ用紙原本を提出してください。指導教員の押印も必要になります。時間に余裕をもって準備しましょう。

02 単位互換申請書

私費留学で取得した単位も単位互換できる可能性があります。学部によって様式や必要書類が異なるため、所属学部事務室で確認しましょう。申請期限も事前に確認し、円滑に単位互換できるように準備しましょう。

03 留学報告書（交換留学）

留学の学修成果及び課外活動等を含めた生活面での特記事項等を中心に「留学報告書」（様式任意、A4サイズ3ページ程度、Word形式）を作成・提出します。報告書の内容に関連する写真や現地での生活がわかる写真も適宜掲載してください。

04 成績証明書（交換留学）

派遣先大学が発行する「成績証明書」は①国際教育課宛て郵送又はメール送信される場合、②学生本人宛てに交付される場合がありますが、②の場合は、データをメールで提出するか、原本を国際教育課に持参し、コピーさせていただきます。

05 帰国者アンケートと住所届

留学の準備や費用等に関して「帰国者アンケート」を実施します。必要事項を入力してメールにてデータを提出してください。また、帰国後の連絡先把握のため、住所届もデータで提出してください。

06 留学体験記

留学体験記は、皆さんの留学体験を国際教育課ウェブサイトに掲載し、広く発信するためのものです。本文をワード形式、関連する写真データ（JPEG、GIF、PNG等の画像ファイル）をメールで提出してください。

07 個人情報取扱に関する承諾書

国際教育課Webへの留学体験記及び写真データ等掲載にあたり、「個人情報取扱に関する承諾について」を提出いただいています。帰国後に紙媒体で国際教育課に提出ください。



留学体験記



留学手続と各種様式

VI リンク集



外務省

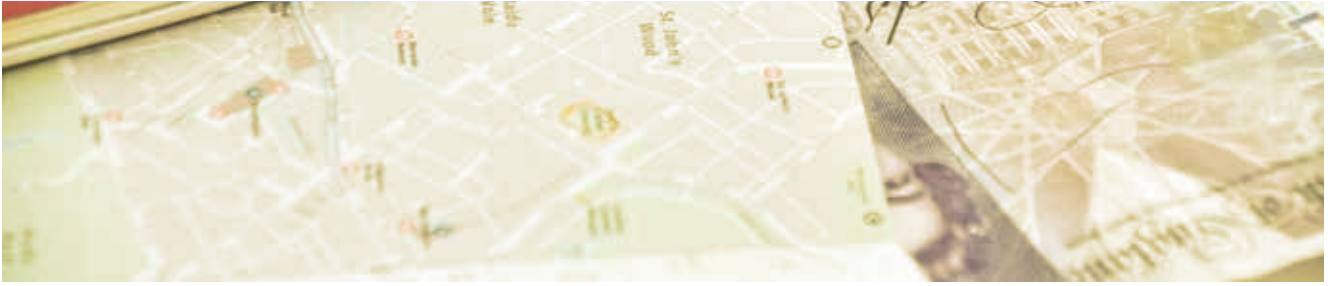
トップページ	http://www.mofa.go.jp/mofaj/
在外公館	http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.tml
在日外国公館	http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html
在留届	http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/index.html
各国地域情勢	http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html
各国医療情報	http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html

外務省海外安全ホームページ

国別渡航情報	http://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/index.html
世界の医療情報	http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html
感染症関連情報	http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html
安全の手引き	https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/safety_guidance.html
海外邦人事件簿	http://www.anzen.mofa.go.jp/jikenbo/jiken_index.html
海外安全劇場	http://www.anzen.mofa.go.jp/video/index.html
安全パンフレット	http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph.html

日本政府機関ホームページ

厚生労働省検疫所	http://www.forth.go.jp/
日本学生支援機構(JASSO)	http://www.jasso.go.jp/study_a/oversea_info.html
国際協力機構 (JICA)	http://www.jica.go.jp/
国立感染症研究所 (NIID)	http://www.nih.go.jp/niid/index.html
感染症情報センター (IDSC)	https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html



主な派遣先国の公的機関ホームページ

米国 日米教育委員会	http://www.fulbright.jp/study/index.html
カナダ 在日カナダ大使館	https://www.canadainternational.gc.ca/japan-japon/index.aspx?lang=jpn
英国 STUDY UK	https://study-uk.britishcouncil.org/
フランス キャンパスフランス	http://www.japon.campusfrance.org/ja
ドイツ ドイツ学術交流会	https://www.daad.jp/ja/
オーストラリア STUDY IN AUSTRALIA	https://www.studyinaustralia.gov.au/
台湾 日本台湾交流協会	https://www.koryu.or.jp/
中国 在日中国大使館	http://www.china-embassy.or.jp/jpn/jyylyxsl/
大韓民国 STUDY IN KOREA	http://www.studyinkorea.go.kr/ja/main.do

沖縄県内在外公館

在沖米国総領事館	https://jp.usembassy.gov/ja/embassy-consulates-ja/naha-ja/
----------	---

その他関連情報

琉球大学ホームページ	https://www.u-ryukyu.ac.jp/
国際教育課ホームページ	https://ges.skr.u-ryukyu.ac.jp/
OSSMA	https://emergency.co.jp/service/education/
OSSMA LOCATOR	https://ossma.eaj.ne.jp/login
海外沖縄県人会	https://www.pref.okinawa.jp/site/bunka-sports/koryu/honka/kenjinkai.html
PROMED 感染症速報データベース	https://promedmail.org/

VII 渡航前チェックリスト

渡航関係

- 1 派遣先大学・機関からの入学許可書を含めたパッケージ受理
- 2 派遣先国に入国するためのパスポート残存有効期限の確認
- 3 残存有効機関のあるパスポートの保有
- 4 パスポートのコピーの保管
- 5 派遣先国での滞在に必要なビザ取得
- 6 派遣期間中の宿舎の手配
- 7 渡航（帰国）の航空券の手配
- 8 渡航全期間中にかかる海外旅行（留学）保険又はOSSMA Plusへの加入
- 9 OSSMA Plusに加入しない場合、OSSMAへの加入
- 10 たびレジ登録
- 11 現地到着後の滞在先への移動手手段の確認
- 12 現金やクレジットカード（できれば2枚）を携帯
- 13 （米国に渡航する場合）ESTA（電子渡航認証）を受領

健康・医療

- 14 予防接種の確認と必要なワクチンの接種
- 15 健康診断・歯科検診と必要な治療の完了
- 16 英文の診断書/処方箋や処方薬の説明書を取得

緊急事態への備え

- 17 緊急連絡先の控えを携帯
- 18 家族や大学関係者に留学期間中の滞在先・連絡先を報告
- 19 現地での警察、消防等の電話番号把握
- 20 OSSMAヘルプラインの番号（+81-3-3811-8286）のメモ

大学での手続

- 21 所属学部への留学等届の提出
- 22 交換留学生の場合、①～③の国際教育課への提出
- ①住所届、②留学届、③OSSMA Plus以外の保険に加入した場合の保険証写

その他

- 23 留学先機関からの受入許可書等の書類を持参している
- 24 持参する電子機器にパスワードを設定した

学生のための
海外渡航安全ガイドブック
2020年10月
琉球大学
グローバル教育支援機構
国際教育専門委員会