

愛知県立大学生のための 海外留学安全ハンドブック



愛知県立大学

入試・学生支援センター
留学支援室

目 次

1. 出発前	1
2. 到着直後	5
3. 留学中	6
4. 帰国後	8
5. もしもトラブルにあったら	9
6. 携行品チェックリスト	11
7. 連絡先リスト	12
8. 海外安全情報サイト集	13

1. 出発前

健康面

■ 医療機関で相談

現在既往症があり治療を受けている人や健康面に不安のある人は、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。

■ 健康診断

渡航先の大学等によっては、現地語で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、健康診断を受けることをおすすめします。

■ 歯科健診

海外での歯科治療には高額な治療費を請求される場合があります。渡航前に日本で治療を済ませ、海外ではできるだけ歯科医にかからないように心がけましょう。一般的に海外旅行保険では、歯科疾病にかかる医療費は対象外です。

■ 予防接種

渡航先国や大学等から、予防接種を求められることがありますので、必要に応じて受けてください。種類によっては、数回の接種が必要な場合や接種間隔の制限がありますので、早めに内容を確認し、接種計画を立てましょう。

■ 持病・常備薬等

何らかの持病がある人は、主治医に英文診断書や薬の処方箋を作成してもらおうと安心です。薬を使用している場合は、現地ですぐに適切な医療機関が見つからない場合のことも考えて、2～3ヶ月分の薬を持参する方がよいでしょう。ただし、海外へ大量の医薬品を持ち出すときは、検疫等で問題となることもありますので、そのためにも病院で英文の診断書を作成してもらおうとよいでしょう。海外では気候や食生活などの環境の変化により体調不良となる人が数多く見受けられます。海外でも市販薬を購入することは可能ですが、体質に合わない場合もあるので、頭痛薬や風邪薬などよく使う薬は日本から持っていくことをお勧めします。

なお、一般的に海外旅行保険では、すでに渡航前にかかっている病気に関する現地での治療費は対象外となります。

保険

■ 海外旅行保険

愛知県立大学から派遣により海外へ留学する場合は、学生教育研究災害傷害保険（学研災）の「学研災付帯海外留学保険（付帯海学）」という海外旅行保険への加入が義務付けられています。その他、一般で留学する場合にも、海外旅行保険への加入を推奨しています。クレジットカード付帯の海外旅行保険等は、治療・救済者費用と賠償責任の補償額が低いので、十分な対応ができない場合があります。必ず海外旅行保険に加入してください。

金銭管理

■ クレジットカード

可能であれば 2 枚持って行きましょう。紛失や盗難のリスクもありますし、お店によっては特定のカードしか使えないこともあります。

Q. 親名義のクレジットカードは使えますか？

A. 使えません。パスポートと照合され警察が関わる可能性もありますので、自分名義のクレジットカードもしくは家族カードを作成しましょう。

■ 海外プリペイドカード

「Money T Global」、「NEO MONEY」、「キャッシュパスポート」などの海外プリペイドカードを入手しておけば、現地で購入物をしたり、ATM で現地通貨を引き出すことができます。プリペイドカードを使えば、入金した金額分だけを使用することができるとともに、残高が少なくなってきたら、日本からの送金、ATM やインターネットバンキングなどにより再度入金して使うことができます。

■ キャッシュカード

原則として日本で通常使っているキャッシュカードを使い海外で現金を下ろすことはできません。ただし、一部の銀行では「国際キャッシュカード」のサービスが利用できる場合や、通常のキャッシュカードを Visa や PLUS マークがついている ATM で使うことができる場合もあります。詳細は各銀行にお問い合わせください。

■ 国際送金

多額の現金を渡航先に持っていくことは危険です。国際送金は日本で口座開設をしてお

けば、簡単な手続きにより現地通貨で受け取ることができます。

通信

■ 国際電話

以下の国際電話のかけ方を、ご家族にも伝えておくことをお勧めします。

ダイヤル直通	【国際電話識別番号】 + 【国番号】 + 【0 を抜いた電話番号】 通話料は発信側支払い。
コレクトコール	日本のオペレーターにつなぎ、通話料を受信側支払指定にして通話。通話方法は電話会社によって異なる。
クレジットカード	クレジットカードで日本と海外間の交信が可能。通話方法は電話会社によって異なる。
プリペイドカード	日本・現地で入手できる国際電話用カードを購入して通話。通話方法はカードによって異なる。

■ 携帯電話

日本で使用している携帯電話の中には、そのまま海外で使用できるものもあります。ただし、料金が高額になる場合もありますので、予め携帯電話会社に確認しておきましょう。また、Sim カードを販売していたり、プリペイド式携帯電話を販売している国・地域もあります。料金や使途を考慮して、自分にあった方法を検討しましょう。

■ インターネット

留学中は、通常語学学校や大学に設置されているコンピューターを使用することができます。また、自分のパソコンやスマートフォンを持参し、カフェやホテル、大学等の LAN 接続や無線 LAN スポットのサービスを利用することもできます。特に短期留学の場合は、日本で Wi-Fi ルーターをレンタルするのも一つの方法です。長期留学で自分のパソコンを持って行く場合、日本のプロバイダーの海外ローミングサービスを利用する、もしくは現地のプロバイダーと契約するという手段もあります。

滞在先（寮・ホームステイ）におけるインターネットの使用については、寮や家庭ごとに事情が異なります。一般家庭でインターネットを接続している家庭も多くなりましたので、ホームステイする場合、LAN ケーブルや無線 LAN 接続の利用が、滞在先の使用環境、パソコンの互換性により可能です。また、国によっては一部のインターネットサイトや通信サービスの閲覧や利用が禁止・規制されていることもありますので、事前に情報収集をして代替の通信手段を検討するなどしましょう。

愛知県立大学への届け

■ 海外渡航届の提出

渡航者は、必ず「海外渡航届」をオンラインで提出してください。渡航中の連絡先、滞在先が変更した場合は、その都度変更をメール等でお知らせください。

海外渡航届 <https://forms.office.com/r/iCtB3anK0m>

■ UNIPA 最新連絡先の更新

渡航中に通じるメールアドレス、保護者情報など必ず最新情報に更新してください。また、メール配信の設定等も最新にしておいてください。

その他

■ 国際学生証

世界青年学生教育旅行連盟が発行するユネスコ承認の世界共通国際学生証です。日本の学生証の代わりとして世界各国で通用し、美術館や博物館、電車やバス利用の際、学生割引の特典を受けられる場合があります。

国際学生証 (ISIC カード) <https://isicjapan.jp/>

■ 重要書類の控え

各種手続きを終えたら、これらの書類の控え（コピー）を取り、その連絡先も控えておけば万一のトラブルの際にも落ち着いて対応することができます。これらの控えは、日本の家族にも渡しておくと同時に、紛失・盗難に備えて、原本（オリジナル）とは別に所持するようにしてください。

- パスポート（写真が貼ってあるページ）
- クレジット番号
- クレジット会社連絡先
- 航空券番号
- 保険証券番号
- 保険会社連絡先
- 大学緊急連絡先



2. 到着直後

移動中の安全対策

■ 空港

空港は多数の外国人が集まるため、様々な犯罪の標的となりやすい場所です。「荷物運び」と称してトランクなどを運び、その後金銭を要求されるといったトラブルも発生しています。貴重品は手離さず、荷物は両足でしっかり挟むようにし、税関などの手続きが終わったら速やかに空港から出るようにしましょう。出入国の時に見知らぬ人から荷物を持ってくれと頼まれたら、絶対に断ってください。違法なものが入っている危険性があります。また、安全のために日中に空港へ到着する便を手配してください。

■ 空港からの滞在先までの移動

鉄道やバスを利用して移動する場合、駅や停留所での注意も必要です。盗難やすり被害は、途中下車駅や終着駅で多発しています。特に列車には「荷物置場」が設置されている場合がありますが、走行中に疲れて寝てしまった間に盗難の危険性があるため、なるべく手元に置いておくようにしましょう。移動中は、空港同様、速やかに駅や停留所から出て目的地に向かうようにしましょう。

滞在先に到着したら

■ 到着の報告

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連絡しておきましょう。到着後数ヶ月の間は連絡を定期的に行なうとともに、滞在中、別の国や地域に旅行する場合には、自分の所在を必ず連絡しておきましょう。

■ 現地連絡先の確認

思わぬ事故や事件、災害などがあった場合に備えて、日本大使館・総領事館のほか、滞在先地域の警察や消防、救急の番号などの各種連絡先を必ず確認しておきましょう。



3. 留学中

在留届の提出（たびレジへの登録）

■ 留学機関が3か月以上の場合：「在留届」の提出

3か月以上外国に滞在する日本人が、災害やテロ等の緊急時の安否確認、退避の手配などの連絡・保護を在外公館から受けられるように、旅券法により「在留届」の提出が義務付けられています。提出は、渡航後実施してください。

外務省 ORRnet <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/>

■ 留学期間が3か月未満の場合：「たびレジ」への登録

外務省は、外国での滞在期間が3ヶ月未満の場合は、「たびレジ」への登録を推奨しています。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、緊急事態発生時の連絡メール、および緊急連絡等の受け取りが可能となります。登録は渡航前に可能です。

外務省海外旅行登録「たびレジ」 <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

生活上の注意点

■ 交通事情

留学先の大学や機関までの移動手段・交通機関、所要時間等を、海外旅行ガイドブックや交通機関のホームページなどで調べておきましょう。



■ 貴重品・現金の管理

日本人は多額の現金や貴重品を持っていると思われ、犯罪のターゲットにされるケースがあります。現地では多額の現金を持ち歩かないようにしましょう。

■ 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、食品や水を通じて食中毒や感染症にかかる可能性が高いため、滞在先の衛生状態をしっかりと確認しておきましょう。特に生水を飲むことは避けて、ペットボトル入りの水を飲むようにしましょう。

■ 法律・条例

考え方や文化が異なれば、その国を治めている法律も変わります。日本では合法であっ

ても、海外では違法行為と判断されることもあり、相違点が多々あります。事前に滞在国・地域の主な法律を勉強しておき、トラブルにあわないよう心がけましょう。

■ 飲酒

飲酒可能な年齢は国・地域や州によって異なり、飲酒が法的に規制されている、又は全面的に禁止されている場合もありますので、あらかじめ確認しておきましょう。また、酒類購入の際には身分証明書の提示を求められることもあります。無責任な飲酒や過度の飲酒が、事故や被害に遭うリスクを高めることにもなりますので注意しましょう。

■ 喫煙

禁煙法が制定されている国があります。禁煙法が制定されている国では、公共交通機関・施設内での喫煙が禁止されています。

■ 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。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。滞在国・地域のこうした事情を下調べしておくことはもちろん、歴史・文化的な背景、宗教、慣習に対し関心と敬意の念を持ち、現地の人を不快にさせる行動は慎みましょう。

■ ドラッグ（麻薬・覚せい剤）

麻薬・覚せい剤等を所持・使用していると、日本と同等又はそれ以上の刑罰が科されます。国・地域によっては無期や死刑といった極刑に処される場合もありますので、麻薬・覚せい剤、疑わしい薬物は、いかなる種類であっても興味本位で購入・使用するのは絶対にやめましょう。

■ 服装

華美で派手な服装や行動、特にブランド物での装いは、誘拐やテロや窃盗の対象になりやすいといえます。周囲をよく観察し、できるだけ現地の人達に近い服装をすることがけることを勧めます。普段は高価な貴金属や宝石などの装飾品は身に付けないほうが良いでしょう。

■ 外出

夜間・早朝は日中よりも人気が少ないため、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、極力2人以上で行動するようにしましょう。欧米諸国の大学では性暴力事件が発生しており、女性の場合、交際をしている男性や知り合いの男性から性暴力を受ける被害が報告されています。

■ ホームステイ

「郷に入っては郷に従え」という意識と、「事前に聞いてから行動する」ことが大切です。また、「自分はこの家族の一員である」という意識を持ちましょう。ホテルや旅館に泊まるような気持ちで「何でもやってもらえる」と思っていると、「何もしてくれなかった」「働かされた」といった不満だけが残ります。家族の一員として、各家庭の生活習慣やルールを守るように心がけてください。

① 洗濯

家庭の事情もあるので、一緒にお願ひした方がいいのか、自分でやった方がいいのか聞いておきましょう。日本とは異なり、週1回しか洗濯をしない家庭もあります。

② お風呂（シャワー）

湯船に長くつかう習慣は日本など少数の国に限られています。家庭によっては水不足等の事情もあり、お風呂（シャワー）の時間帯や使用時間が決められていることもあります。

③ 外出・外泊・門限

帰りが遅くなる場合や外泊する場合は必ず事前にホストファミリーに伝えておきましょう。門限を決めている家庭もあるので、あらかじめ確認しておきましょう。

④ その他

食事や洗濯など、やってもらって当たり前だと思わず、感謝の言葉を忘れないようにしましょう。会話では明確な意思表示が大切です。意味が取れない場合には、はっきり「わからない」と伝えてください。

4. 帰国後

帰国届の提出

帰国後は、速やかに帰国の報告として「帰国届」をオンラインで提出してください。また、留学中休学していた学生は、「復学届」を忘れずに学務課に提出してください。

帰国届 <https://forms.office.com/r/CfgZAmY22w>

5. もしもトラブルにあったら

事前の予防対策をしても、事件や事故に巻き込まれてしまうことがあります。そうしたときは、あわてずに対応しましょう。

盗難・紛失

■ パスポート

現地の警察へ被害届を出し、その受理書（ポリスレポート）を受領したうえで、滞在国の大使館・総領事館でパスポート再発給の手続きを行なってください。

- 紛失一般旅券等届出書
- 一般旅券発給申請書
- 警察署の発行した紛失届出を立証する書類又は消防署等の発行した罹災証明書等（ポリスレポート）
- 写真（4.5 cm×3.5 cm）
- 必要に応じ、本人確認、国籍確認ができるもの
- ※ 英語で氏名が確認できる書類があるとスムーズです（国際学生証など）
- ※ 紛失したパスポートのコピーがあると役に立ちます

■ クレジットカード

盗難されたカードを利用されないよう、速やかにカード会社に連絡し利用停止の手続きをとってください。また、現地の警察へ被害届を出し、その受理書（ポリスレポート）を依頼してください。

■ 犯罪・事件（置引・スリ・窃盗・強盗・詐欺）

現地の警察へ被害届を出し、その受理書（ポリスレポート）を依頼したうえで、滞在国の日本大使館・総領事館に連絡してください。その上で後日、海外旅行傷害保険の請求手続きを行いましょう。

■ 病気・怪我

各大学・受入機関内に保健センターやクリニックがある場合は利用しましょう。海外旅行傷害保険に加入している場合、保険会社に連絡して現地の医療機関を紹介してもらうことができます。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こともできます。保険請求に必要な領収書や診断書は大切に保管し、後日、海外旅行傷害保険給付や日本の健康保険給付手続きを行ってください。



■ 緊急事態

海外滞在中に思わぬ事件や事故に遭遇したり、テロや暴動、あるいは地震や台風などの自然災害に巻き込まれることも考えられます。その場合は滞在国の各大学・受入機関や政府、日本大使館・総領事館の対応・指示等を頻繁に確認しましょう。

■ 海外危機管理サポートデスク

大学指定の留学保険に加入すると、海外危機管理サポートデスクのアシスタントを受けることができます。病気・怪我・事故・病院紹介・盗難・悩み事など、フリーダイヤルに加えて、LINEの無料通話でも気軽に相談することができます。加入時に貰った青色のカードの連絡先を確認しましょう。

7. 連絡先リスト

	名称	電話番号
愛知県立大学	留学支援室 ryugaku@bur.aichi-pu.ac.jp	+81-561-76-8829
	学務課 gakumu@bur.aichi-pu.ac.jp	+81-561-76-8821
	夜間・休日（守衛室）	+81-561-64-1111
留学先機関		
滞在先	日本大使館・総領事館	
	警察	
	消防	
	救急	
	病院	
海外旅行保険会社		
クレジットカード会社		
航空会社		
旅行会社		
家族		
友人		

8. 海外安全情報サイト集

情報源	
外務省海外安全ホームページ https://www.anzen.mofa.go.jp/	各国の危機情報、安全対策を掲載
外務省在外公館リスト http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html	各国の日本大使館、総領事館を掲載
厚生労働省新型コロナウイルス感染症特設ページ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html	日本入国時の検疫・対応等を掲載
海外留学生安全対策協議会 https://www.jcsos.org/traveler	海外リスク情報を掲載
厚生労働省検疫所 http://www.forth.go.jp/	感染症情報を掲載
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/	各国の医療機関の情報を掲載

2023年3月発行