

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

セーフティ・ハンドブック

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	1
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	5
4. 緊急時の連絡体制	6
3. 滞在中の注意事項	9
1. 連絡先の確認	9
2. 安全対策	9
3. 貴重品・現金の管理	10
4. 現地の法令や規則	11
5. 宗教と生活習慣	13
6. 異文化適応とメンタルヘルス	14
7. ハラスメント	15
8. 健康治療	15
9. 食品衛生・飲料水	16
10. 留学中にパンデミックが起きたら	16
4. 事例と対応	17
1. 紛失	17
2. 犯罪・事件	17
3. 交通事故	18
4. 暴動・テロ・自然災害	18
5. 加害者になって（されて）しまった	18
5. 渡航前のチェックリスト	19
6. リンク集	21
1. 海外安全情報	21
2. 感染症・医療情報	21

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抑制できる場合があります。

また、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）

<https://www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/preparing/gcs/>

東北大学留学生協会（TUFSA）

<https://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。
- **深夜移動は危険**ですので、深夜発着の航空便や現地での夜のバス、列車、タクシーの利用は避けましょう。
- 移動の際も騙されたり詐欺や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同乗してはいけません。**
- 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。

(2) 現地情報の入手

留学先における治安情勢、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、厚生労働省、留学先の在外日本公館、各国や国際機関等が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。

留学先での住居、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。

【参考】各国の安全情報機関

アメリカ 国土安全保障省 (DHS)

<https://www.dhs.gov/>

イギリス 保安局 (MI5)

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

オーストラリア 国家保安局

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

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。

留学先機関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、留学先機関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、予め調べておきましょう。

(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、留学先機関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、重篤な場合の救急車の費用や、日本での治療が必要になった場合の移送費用、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・救済費用の補償額が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おり、原則として学研災付帯海外留学保険（付帯海学）に加入することとしています。保険の加入に係る費用は自己負担です。詳しくは参加するプログラムの事前連絡やオリエンテーション等で確認してください。

【参考】学研災付帯海外留学保険（付帯海学）

留学や海外出張で渡航している期間中の病気や事故を総合的に補償する海外旅行保険です。保険会社のサポートデスクが利用でき、病気・ケガやその他トラブルについて相談することができます。

参照：https://www.insc.tohoku.ac.jp/japanese/preparing/safety/futai_kaigaku/

【参考】医療費の事例：

○風邪、胃腸炎等の軽微な傷病の外来初診料（目安）※私立病院の場合

アメリカ	約 60,000 円
スイス	約 7,400 円
ドイツ	約 32,000 円
ベトナム	約 8,000 円～24,000 円

○高額医療事例

- アメリカ 神経系疾患で数日間入院し、医師同行で帰国
→現地治療費 約 60 万円 + 移送費 約 250 万円
- インド 転倒により大腿骨を骨折し、都市部病院までチャーター便
で移送し治療後、看護師同行で帰国
→チャーター便 約 200 万円 + 現地治療費 約 150 万円 +
移送費 約 300 万円
- ドイツ 精神系疾患で1ヶ月以上入院し、医師・看護師同行で帰国
→現地治療費 数百万円 + 移送費 約 450 万円

※留学先機関によっては、別途指定する保険への加入が義務付けられている場合があります。

※プログラムによっては、本学が指定するアシスタンスサービスへの加入を義務付けている又は希望により加入が可能な場合があります。

※クレジットカード付帯の海外旅行保険は、適用条件（例：旅行代金を当該カードで支払っている）等が設定されている場合があります。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、緊急時対応が十分ではありません。

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。

(1) 連絡体制の確認

予め**緊急連絡カード**（※）等にパスポート番号、留学先機関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ましょう。万一、事故や事件に巻き込まれ、意識を失ったり、自分から連絡ができないような状態となったりした場合に本人確認として有効となります。

緊急時には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） | ④東北大学の関係者 |
| ②留学先機関の関係者 | ⑤家族 |
| ③保険会社のサポートデスク | ⑥在外日本公館（必要に応じて） |

※緊急連絡カード (Emergency Personal Card)

グローバルラーニングセンター（留学生課）が担当する海外留学プログラムの参加者には、渡航前オリエンテーションで配付し、留学中は常に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。

外務省海外旅行登録「たびレジ」

渡航時期が決まったら、たびレジに登録しましょう。登録すると滞在先の在外日本公館の連絡先や海外安全情報お役立ち情報を確認したり、緊急時に在外公館から一斉通報や安否確認連絡を受けることができます。

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

在留届

外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する日本人は、その住所又は居所を管轄する日本の大使館又は総領事館（在外公館）に「在留届」を提出するよう義務付けられています。在留届を提出することにより、緊急事態が発生した場合には、日本国大使館や総領事館よりメールによる通報や迅速な援護が受けられます。

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

(2) 連絡方法の確認

予め家族と一緒に連絡のとり方を確認しておきましょう。近年はスマートフォン通話アプリを利用して連絡を取り合うケースが多いようですが、インターネットに接続できない場合もあるため、いざという時のため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。

【参考】海外から日本に電話を掛ける場合

留学先の国際電話認識（サービス）番号
+ 国番号（日本 81）+ 市外局番（※）+ 電話番号

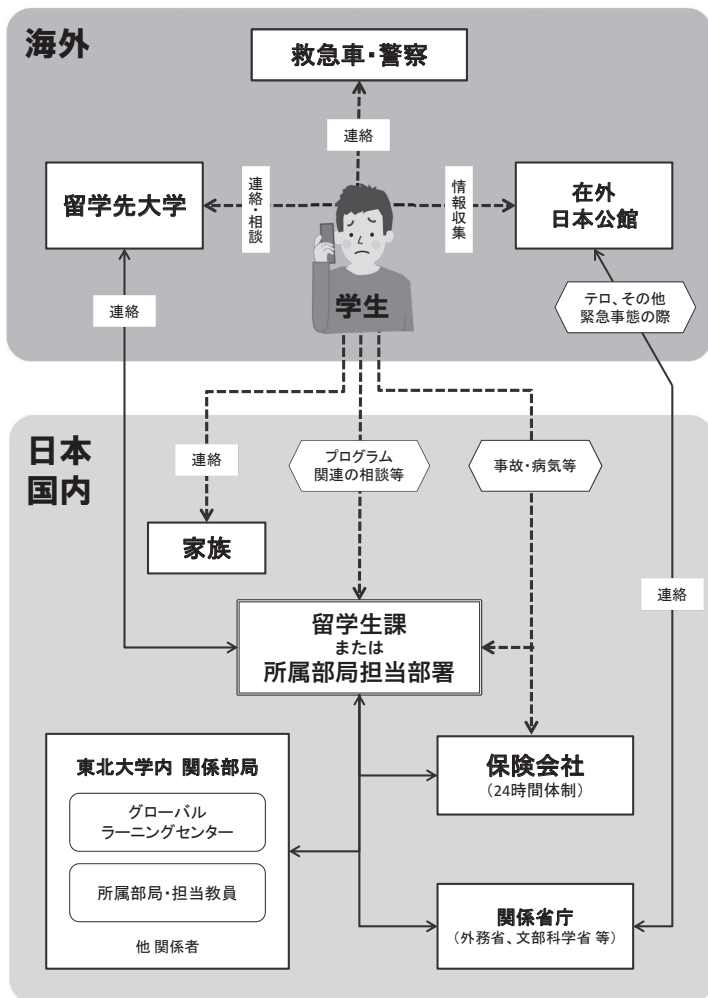
※携帯電話を含め、0で始まる場合は0を省く。

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

海外から日本に国際電話をかけるには、上記の他にコレクトコールやクレジットカード通話等のサービスが利用できる場合があります。

- 【参考】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電話を使用したり、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。
- 【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



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」を提出していれば、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、身近な窓口にご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く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) 現地でのお金の利用

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

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。

②海外送金

長期留学の場合は、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もあるようです。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。

③クレジットカード

海外で買い物をしたり、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あうことがあります。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。
- カードを人に預けたり、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。

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。日本では合法であっても、海外では非合法となることがあります。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いよいでしょう。

※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学術調査資料として携行する場合であっても輸出入が禁止又は届出を義務付けられている物がありますので、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、安全保障貿易管理に係る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

交通規則は国によって異なります。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。日頃から充分注意して行動してください。

また、留学先での自動車の運転は、東北大学が主催する海外留学プログラムに参加する場合は、原則として禁止しています。緊急時等にやむを得ず車を使用しなければならない場合は、有効な免許証があること及び自動車保険に加入していることを確認のうえ、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。

(3) 違法薬物

本学では薬物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。日本では、大麻や覚せい剤等の違法薬物の所持、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、海外では薬物犯罪に対して死刑や終身刑を最高刑とする厳罰を科す国もあります。薬物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・所持等は絶対にしてはいけません。

大麻等の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。

(4) 飲酒・喫煙

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ります。例えばイスラム圏の一部では飲酒を全面的に禁止し、違反者に厳罰を科す国があります。また、アメリカの多くの州では飲酒可能年齢が21歳に設定されており、アルコール飲料の購入や注文時には必ず身分証明書の提示が必要です。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。

許容できる酔い程度の範囲も、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。

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かなり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。海外では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多くあり、配慮が必要です。特に飲食や肌の露出・接触についてはタブーとされるもの・ことが多いため気をつけましょう。何気ない言動が、現地の人には「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・地域における歴史的背景や宗教、生活習慣に関して事前に調べ、現地の人を不快にさせることがないように、関心と尊厳の念を持って慎重に行動するよう努めましょう。

6 異文化適応とメンタルヘルス

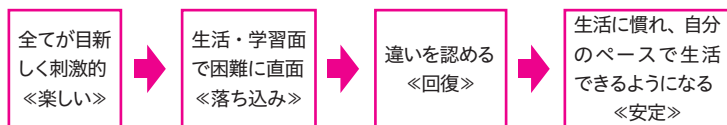
(1) メンタルヘルス

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、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大きな差異も小さな差異もストレスとなり、不適応があらわれることがあります。特に、留学先への期待が大きいとき、カルチャーショック（差異を感じること）が大きくなります。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す。

「ちょっとつらいな」と思ったときは、「もうちょっと頑張れる」と思ったとしても我慢せず、周囲の人に相談しましょう。留学先機関のカウンセラー等や周囲の日本語が話せる人達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、留学先機関や東北大学の相談窓口・留学担当者に遠慮なく連絡してください。

●異文化適応のサイクル

留学中の心理変化は誰にでも起こりうることです。異文化への適応の速さには個人差があり、留学期間中全く困難に直面することなく楽しく過ごす人もいれば、留学先への到着直後から困難に直面し、落ち込むことが多くなる人もいます。楽しいこともつらいことも一人で抱えこまず、楽しく過ごせたことや直面した困難について、留学中でも留学後でも良いので、信頼できる人に話してみましよう。



●適切な休養・趣味

知らない土地で生活するのですから、ストレスがあることは当たり前です。自分がストレスフルな状況にいることを認め、自分なりのストレス解消方法を見つけてストレスと上手に付き合いましよう。好きなことやリラックスできることをして過ごしたり、趣味などを通じて友人を作ったりすることも良いでしょう。十分に休むことも大切ですし、生活リズムを整えるのも効果的です。

- トラブルの中にあるチャンス

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

留学先では差別や偏見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

留学先でセクシャルハラスメントやパワー（アカデミック）ハラスメント等の嫌がらせや差別的な扱いを受けたと感じたら、留学先機関の担当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、まずは留学先機関、保険会社、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。受診の際は、海外旅行・留学保険の保険証

とパスポートは必ず持参しましょう。また、保険金を請求するために領収書は必ず受取り、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。

10 留学中にパンデミックが起きたら

(1) 現地医療体制の確認

感染症の流行が複数の国や大陸に拡散・同時流行した状態をパンデミックと呼ばれます。流行の感染症によっては、その国の方針に従った医療を受けることとなりますが、医療提供体制や医療レベルの違いから渡航先で適切な治療を受けることが難しくなることもあります。

保険会社が提携する医療機関の情報を予め確認しておき、また流行が拡大し、医療が受けられなくなる可能性のある場合には他の地域に移動しておくことも検討してください。

(2) 一時帰国の検討

留学中に現地でパンデミックが発生し、安全な留学生活が行えない場合には、日本への一時帰国を検討してください。退避の判断の際には、現地情報を正確に入手すると同時に、外務省による「感染症危険情報」を参考にしてください。

(3) 一時帰国（退避）をする場合の注意点

- ・在外公館の情報に注意し、正確な情報収集に努める。
- ・帰国手段の確保（商業便の運航中止も頻繁に発生するため、航空会社のホームページを頻繁に確認する。）
- ・帰国時の日本の検疫ガイドラインを確認しておく。

4. 事例と対応

事件・事故に遭った場合は、まず留学先機関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、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

事例 携行品をなくした

- 対応
- ①警察に紛失の届け出を提出し、受理証明書を発行してもらう。
 - ②不正に利用されないための措置を取る。
 - ③保険内容を確認し、携行品紛失に対する補償がある場合は、保険会社に届け出る。

(1) パスポート

偽造や不正使用に使われないよう、在外日本公館にパスポートの失効届を提出する。また、併せて新規パスポート（又は「帰国のための渡航書」）の発給申請を行う。

※万が一のために、パスポートの写しとパスポート用写真（4.5cm×3.5cm）の写真を持参しておくといいでしょう。

(2) クレジットカード

第三者にカードを利用されないよう、カード会社に連絡し無効手続きを行なう。

(3) 携帯電話・スマートフォン

第三者によるデータの悪用や個人情報の流出等を防ぐため、契約会社に連絡しサービスの中断や機能のロック等を行う。

2 犯罪・事件

事例 犯罪被害にあった／事件に巻き込まれた

（スリ、置き引き、ひったくり、ぼったくり、悪徳タクシー、偽ガイド／偽警察官、睡眠薬強盗、脅迫等）

- 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。

3 交通事故

事例 自動車にひかれた／事故を起こしてしまった

- 対応
- ①負傷者がいないか確かめ、救助する。必要に応じて救急車を呼ぶ。
 - ②警察、保険会社に連絡をとり指示をまつ。
※自分で示談をしようとせず、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。
※謝罪は自分の非を認めたこととなります。相手に過失がある可能性があるので、不用意に謝らないようにしましょう。

4 暴動・テロ・自然災害

事例 緊急事態に巻き込まれた

- 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本学の留学生課または所属部局担当部署に速やかに安否を知らせ、その後どうするか相談する。
※事態の重大性により、派遣プログラムの中止 / 延期、帰国等を指示することがあります。

5 加害者になって（されて）しまった

事例 逮捕された／身柄を拘束された

- 対応
- 警察に、在外日本公館への連絡を依頼する。
※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、不要な発言は控え、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、（以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. 渡航前のチェックリスト

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
- たびレジに登録した

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、携帯した
- 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
- 学研災付帯海学留学保険に加入した
- 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

- 留学先機関からの受入証明書等の関係書類をもっている
- 持参する電子機器（パソコン、スマートフォン等）にパスワードをかけた

持ち物チェックリスト

- パスポート（有効期限が渡航先国の条件に合っているか確認）
- パスポートの写真ページのコピー
- 証明写真 2 枚（45mm×35mm程度、パスポート予備用）
- 電子渡航認証・学生ビザ関連書類（該当者のみ）
- 留学先の教育機関からの書類（入学許可書、滞在先の案内等）
- 現地到着時の送迎に関する連絡先や案内書（該当者のみ）
- 緊急連絡先一覧
- 航空券（e チケット ※紙に印刷した状態で持参）
- 海外旅行保険契約証
- 現金、クレジットカード等
- 英文の診断書・処方薬説明書（持病などがある場合）
- 旅行日程表、研修のしおり等
- 常備薬、体温計
- 現地で利用可能なスマートフォンや通信機器
- コンセント変換プラグ
- 筆記用具（紙とペンは常に携帯）
- 地図・ガイドブック
- 衣類、防寒着（当面 1 週間分）
- 靴（歩きやすい靴とフォーマルな場面でも使える靴がそれぞれ 1 足ずつあると便利）

6. リンク集

1 海外安全情報

外務省

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

海外安全ホームページ

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

海外旅行登録「たびレジ」

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

在留届

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

在外公館リスト

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

JCSOS 渡航者向けサイト

<https://www.jcsos.org/traveler>

ID : overseas_st1

PW : globalst1

※上記 ID とパスワードは本学の学生専用ですので、学外へは共有しないようご注意ください。

2 感染症・医療情報

厚生労働省検疫所 (FORTH)

<https://www.forth.go.jp/index.html>

国立感染症研究所：感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

外務省：世界の医療事情

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

世界保健機構 (WHO)

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

東北大学 高度教養教育・学生支援機構
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 海外留学係)
〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内41
川内北キャンパス 教育・学生総合支援センター 2階
022-795-7820
sab_query@grp.tohoku.ac.jp
<https://www.insc.tohoku.ac.jp>

第4版 (2023年7月改訂)