

セーフティ・ガイド
海外留学での安全

北海道大学高等教育推進機構

Safety Guide for Study Abroad

Institute for the Advancement of Higher Education

Hokkaido University



北海道大学
HOKKAIDO UNIVERSITY

セーフティ・ガイド

海外留学での安全

北海道大学高等教育推進機構

Safety Guide for Study Abroad

Institute for the Advancement of Higher Education at Hokkaido University

目次

1. はじめに.....	1
2. 海外生活の心得.....	1
3. 出発前にすべきこと.....	1
(1)留学先の情報把握.....	1
(2)健康管理.....	3
(3)出発当日の注意事項.....	5
4. 滞在中の注意事項.....	6
(1)緊急時の連絡.....	6
(2)海外生活の注意事項.....	7
(3)特に留意すべき危機.....	10
5. 帰国時の注意事項.....	14
(1)航空便.....	14
(2)持ち出し禁止物品・持ち込み禁止物品.....	14
(3)帰国後の体調不良時の対応.....	14
6. 家族の留意事項.....	16
(1)出発前.....	16
(2)渡航中.....	16
7. 持ち物チェックリスト.....	17
8. リンク集.....	18

1. はじめに

この小冊子は、皆さんが安心して海外生活をおくれるように、北海道大学高等教育推進機構が、必ず知っておくべき安全対策に関する情報をまとめたものです。出発する前に、熟読しておいて下さい。

2. 海外生活の心得

海外では、日本と異なる環境であることから、思わぬリスクに遭遇してしまうことがあります。以下の点を常に意識し、危険に近づかないようにして下さい。現地の環境が把握できていない「到着直後」や、海外の生活に慣れてきて気が緩みがちな「3ヶ月過ぎ」、「一年目」、「帰国直前」は特に注意すべきタイミングです。

- ①リスクを自覚し、危険に近づかない
- ②自分の身は自分で守る
- ③外見・行動で目立たない、行動を予知されない
- ④健康管理を怠らない
- ⑤リスクに関する情報収集に努める
- ⑥現地の法律を守り、歴史や宗教、文化、風習を理解し尊重する
- ⑦常に自分の所在を明らかにし、連絡がとれるようにする
- ⑧家族には定期的に連絡をする

3. 出発前にすべきこと

(1) 留学先の情報把握

出発前に留学先国の政治、経済、歴史、宗教、文化、風俗や習慣を知り理解しておくことが大事です。留学中の研究や学習に有益であるばかりでなく、現地の人とのコミュニケーションの円滑化、無用なトラブルの回避に役立ちます。本紙「8. リンク集」(p18) 記載のサイトから、情報収集をしておきましょう。

渡航計画

渡航計画をしっかり立てましょう。次の項目には特に注意しましょう。

- ・ 海外ではストライキ等で交通機関の遅れ等が発生しがちなため、時間に余裕のあるスケジュールを立てる。
- ・ 治安上の危険が想定されるため、夜間の移動は避ける（深夜発着便は控える）。やむを得ず深夜便を利用する場合には、到着後の移動は控え、空港内のホテルに宿泊する。
- ・ 白タク（流しのタクシー）や見知らぬ人の車は利用しない。
- ・ 宿泊者以外の客室階への立ち入りが制限されているセキュリティのしっかりした

ホテルを選ぶ。

- ・ 気候及び天候の変動（乾季／雨季）に関する情報を収集する。特に、冬季は新千歳空港までの交通機関が乱れがちであるため、時間に余裕を持って行動する。成田空港や羽田空港で乗り継ぎがある場合は、遅くとも二時間半前には乗り継ぎの空港に到着するようスケジュールを立てる。

治安・犯罪情報の収集

渡航前に渡航先のリスク情報（治安、衛生、犯罪等）を収集しましょう。次の機関からの情報は特に役立ちます。「たびレジ」には必ず登録して下さい。渡航期間が3ヶ月以上の学生は、旅券法で在留届（ORR-NET）の提出が義務付けられています。

サイト名	URL	QR コード
外務省「海外安全ホームページ」	https://www.anzen.mofa.go.jp/ *各国の【安全対策基礎データ】及び【安全の手引き】には特にしっかりと目を通して下さい。	
外務省「たびレジ」 要登録	https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/ *登録したメールアドレスに情報が直接配信されるサービスです（海外で受信可能なメールアドレスを登録して下さい）。	
外務省（ORR-NET） 要登録	https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html *在留届の電子提出システムです（渡航期間が3ヶ月以上の場合は提出必須）。	
一般社団法人日本海外ツアーオペレーター協会（OTOA） 「都市別安全情報」	https://www.otoa.com/support/	
厚生労働省「海外旅行者のための感染情報」	https://www.forth.go.jp/	
在外公館医務官情報	https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/ *日本語が通じる医療施設の情報もあります。	

<確認しておくべき情報>

- 治安情報
- 感染症情報
- 医療・衛生情報
- 周辺地図（住居，大学，警察，大使館，病院，薬局，スーパーなどの位置）
- 宗教，文化に関する情報

(2) 健康管理

健康診断と歯科検診

出発前に必ず健康診断を受け，歯科治療を済ませておきましょう。一般的に，歯科治療は海外旅行傷害（海外留学）保険の対象外です。留学先大学の保健センター等を利用できる場合もあります。

持病

持病やアレルギーなどの既往症がある場合は，診断書（英文）と処方薬説明書（英文）を持参しましょう。渡航前に，担当の医師に確認をとり，各留学プログラムの担当教職員へ報告するようにして下さい。また，留学先の医療機関の情報をあらかじめ収集しておくことも大切です。特に，持病がある場合は，持病・既往症特約を含む保険に加入することをお勧めします。

常備薬

日本で常用している薬を必ず持参しましょう（e.g., 抗アレルギー剤，エピペン，痛み止め，胃腸薬）。

普段は薬を使用していない方も，海外では体調を崩すことが想定されるため，胃腸薬，頭痛薬，風邪薬など，一通りの常備薬（封を切っていないもの）を持参しましょう。

予防接種

渡航先における流行病や感染症を厚生労働省検疫所の HP（p18）で確認しましょう。あわせて渡航先において推奨されている予防接種を確認し，必要に応じて接種を受けて下さい（e.g., 黄熱ワクチン）。留学先によって特定の予防接種が必須とされている場合もありますので，早めに情報を収集し，必要な予防接種を受けて下さい（大学によっては，免疫証明書の提出が必要な場合があります。過去の予防接種歴は母子手帳で確認できるため，手元にない場合は取り寄せて

医療費の実例

[アメリカ合衆国]

- ・ 急性盲腸炎：手術，3日間入院→約 200 万円
- ・ 交通事故，右手骨折，5日間入院→約 230 万円

[中国]

- ・ 路線バスが転倒し，足を骨折し手術入院，その後日本へ搬送→約 670 万円

[フランス]

- ・ 盲腸：手術，3日間入院→約 110 万円

おきましょう)。生ワクチンの場合、4週間は他の生ワクチンが受けられないなどの制約があります。できるだけ早めの対応が必要です。

＜予防接種が可能な病院＞

市立札幌病院	https://www.city.sapporo.jp/hospital/vaccination/oversea.html
市立函館病院（※）	https://www.hospital.hakodate.hokkaido.jp/

※狂犬病など、一部受けられない予防接種がありますので、必要に応じて個人クリニック等も利用して下さい。

海外旅行傷害保険

海外での医療費は日本に比べて高額です。海外旅行傷害保険には必ず加入して下さい（クラーク会館横の北大生協に保険契約窓口があります）。北海道大学では、高等教育推進機構が主催する留学プログラムの参加者全員に対し、「学研災付帯 海外留学保険（付帯海学）」への加入を義務付けています。ただし、留学先国や大学が義務付けている保険がある場合には、この限りではありません。なお、クレジットカード付帯保険は補償額が不十分であるため、北海道大学ではこの保険のみでの留学は認めておりません。

＜学研災付帯 海外旅行留学保険（拡充プラン）の補償の概要＞

補償の概要		保険金額
傷害死亡	留学先でのケガや病気が原因で亡くなってしまった場合の補償	1000万円
疾病死亡		1000万円
傷害後遺障害	留学先でのケガが原因で後遺障害が生じた場合の補償	1000万円
治療・救済者費用	留学先でのケガや病気が原因で治療が必要になった場合や、3日以上入院し家族に駆けつけてもらうことになった場合の補償	1億円
携行品損害	持ち物が盗難された場合等の補償	20万円
賠償責任	人にケガをさせたり、他人の物を壊すなどして損害賠償責任を負った場合の補償	1億円

また、北海道大学はJCSOSの「危機管理システム」の会員であり、留学する北大生が海外旅行傷害保険に加入することを前提として、JCSOSの危機管理保険に加入しています。JCSOSの加入者は、緊急時に特別な支援を受けられると共に、日常的に、「海外危機管理サポートデスク」「海外健康電話相談サービス」を利用することができます。上記のサービスは、24時間、365日アクセス可能です。

＜JCSOSの主なサポート内容＞

海外危機管理サポートデスク	海外で様々なリスクに遭った場合，24時間365日，日本語で相談が可能。
海外健康電話相談サービス	海外において健康面のトラブルが生じた場合，24時間365日，日本語で相談が可能。

(3) 出発当日の注意事項

- ・ 出発当日は，集合時間・場所を厳守して下さい（予定の便に搭乗できなかった場合，代替便や宿泊などにかかる費用は自己負担となります）。
- ・ 万が一遅刻する場合は，引率教職員（引率者がいない場合は高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）及び同じ留学プログラムに参加する学生）に連絡をして下さい。
- ・ 当日，フライトが欠航となった場合は，引率教職員の指示に従って下さい（引率者がいない場合は高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）に連絡をして下さい）。

4. 滞在中の注意事項

(1) 緊急時の連絡

渡航中、以下の事件・事故・トラブルに巻き込まれた場合は、下記の報告先に必ず連絡して下さい。また、以下の項目に関わらず、海外渡航中に何らかの不安を感じた場合にも、同様に連絡して下さい。

項目	報告基準
人的被害	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本人に身体の障害（ケガまた疾病で、通院を必要とする程度以上）が発生した、またはその可能性がある場合 ・ 本人が第三者からハラスメント等を受け、精神的苦痛を被った場合 ・ 第三者に身体の障害（ケガまた疾病で、通院を必要とする程度以上）を負わせた場合
第三者への加害行為	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第三者に損害（直接・間接を問わず）が発生させた、またはその可能性がある場合 ・ 第三者にケガや精神的苦痛などの損害を負わせた場合
マスコミの動向	渡航先または国内において、テレビ、新聞、雑誌等の媒体を問わず、マスコミにより、学生、教職員、北海道大学等に対する批判的内容の報道がなされている、またはその可能性がある場合
警察・消防	<ul style="list-style-type: none"> ・ 盗難や交通事故等の事件・事故に遭遇し、警察・消防へ通報を行った場合 ・ 法令に違反し、逮捕される可能性がある場合
自然災害の発生	渡航先の地域において、日常生活に支障が出るような自然災害が発生した、またはその可能性がある場合
政情不安・騒乱の発生	渡航先の地域において、デモ活動やテロ行為の発生等による政情不安や騒乱が発生した場合、またはその可能性がある場合
その他	その他、留学プログラムの継続に支障を及ぼす事態が発生した場合

【報告先】

	電話番号	e-mail
引率教職員①		
引率教職員②		
北海道大学 高等教育推進機構 (学務部 国際交流課長席)	【平日 8:30-17:00】 +81-11-706-8139 【上記以外】 +81-80- 2879-4255	【平日 8:30-17:00】 report@oia.hokudai.ac.jp 【上記以外】 jryugaku_rm@docomo.ne.jp

【その他、緊急連絡先】

前ページの報告先に加えて、緊急時に備えて以下の機関の連絡先も控えておいて下さい。

	電話番号	e-mail
派遣先大学		
大使館・総領事館		
警察		
消防		
救急		
JCSOS		

危機の報告を行う場合は、可能な限り次の内容を含めて報告して下さい。

<input type="checkbox"/> 発生日時（または認知日時） <input type="checkbox"/> 発生場所（住所・施設名称等） <input type="checkbox"/> 危機事象の概要（何が起きたか） <ul style="list-style-type: none">・ 事故等の種類（事件・事故・盗難・物損・その他）・ 事故等の内容（人的・物的被害の状況を含む）・ 今後の被害等の拡大予想・ 事故等の原因 <input type="checkbox"/> 現在までの対応状況（関係機関への連絡状況含む） <input type="checkbox"/> 緊急対応を要する事項等 <input type="checkbox"/> 報道の状況 <input type="checkbox"/> その他

報告にあたっては、電話による口頭での報告、携帯電話のメール等をご利用下さい。

(2) 海外生活の注意事項

情報収集

留学中も、留学先国やその周辺の国の政治、治安、犯罪傾向などについて情報収集を怠らないようにしましょう。外務省や滞在先の日本大使館からの危険情報（外務省海外安全ホームページ）を確認しましょう。

貴重品・現金の管理

外出時、多額の現金は持ち歩かないことが原則です。パスポートの管理にも十分気を付けましょう。主な注意点は以下の通りです。

現金	基本的に多額の現金は持ち歩かない。また高額な現金持ち込みは、外国為替法や外国貿易法の違反になる場合もある。
----	---

海外送金	長期留学の場合は、現地で利用可能な銀行に口座を開設し、必要な資金や奨学金の送金先として利用する。送金方法等（銀行名、支店名、住所、銀行コード、口座番号等）は事前に調べておく。
クレジットカード	海外の ATM から現金引き出しが可能（引き出し金額に制限があり、利子がかかる）。暗証番号を忘れずに。クレジットカードのスキミング（特殊な装置によりカード情報を盗み取る犯罪）にはくれぐれも要注意（あらかじめ、カード会社、カード停止のためのサポートデスクの電話番号、カード番号等を控えておく）。
国際キャッシュカード	海外の ATM で、自分の日本の口座から直接現金を引き出すことができるカード。多額の現金の保管を回避する方法の一つとして検討すること。
国際プリペイドカード	事前に入金しておけば現地での買い物に使ったり、旅先の ATM で現地通貨を引き出ししたりできるカード。

現地の法令や規則

国や地域により日本とは異なる法律や条例があります。その基本的な知識は身につけておきましょう。留学先の大学等の学則や懲罰規定なども目を通しておくようにしましょう。知らないうちに、加害者になってしまう場合もあります。現地の法令や規則に関して、特に注意すべき事項は以下の通りです。

通関	動植物、銃刀類や麻薬類の持ち込み及び持ち出し禁止。ワシントン条約の熟知。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <small><参考>ワシントン条約：「絶滅のおそれのある野生動植物の種の国際取引に関する条約」https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/kankyo/jyoyaku/wasntn.html</small> </div>
交通ルール	日本との違いを理解。交通事故に遭わない努力が必要（事故補償は十分受け取れない場合も多い）。
自動車の運転	北海道大学では、交換留学及び短期留学プログラムともに自動車の運転は禁止としています。
薬物問題	違法薬物の所持、使用、譲渡、譲受、輸出/輸入、製造、栽培などすべて禁止です。海外で違法薬物に関わることは深刻な事態を招きます（薬物常習者は簡単に勸めてくるので注意すること）。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> <small>国によっては死刑、終身刑、無期懲役等に処される場合があります。</small> </div>
飲酒・喫煙	これらに対する考え方や法律は、日本と異なります。滞在国の状況をよく把握し、品のある行動をとるとともに違法行為に至らないように十分注意して下さい。交換留学では飲酒を禁止していませんが、過去に泥酔して犯罪に巻き込まれた事例があります。20歳未満であっても飲酒が可能な国もありますが、日本の法律を遵守し、20歳未満は飲酒を禁止します。

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、配慮が必要です。宗教に関して意見や議論をしない方が良いでしょう。渡航前に、滞在国や地域の宗教や生活習慣を十分調べておき、歴史的背景や宗教、生活習慣に対して関心と尊厳の念を持ち、現地の人を不快にさせないように、慎重な行動をとることが大切です。宗教に関する主な注意点は以下の通りです。

イスラム教	豚肉を（不浄のものとして）食べることで、アルコールを飲むことは禁じられています。儀式「ハラル」を理解しましょう。ラマダンでは、日中の飲食が禁止されています。
キリスト教	教会では肌を露出した服装は避け、騒がないことです。日曜日の午前中は、礼拝中のため訪問は避けるようにしましょう。
仏教	頭髪を触ることはタブーです。寺院では肌の露出度が高い服装は控えましょう。
ユダヤ教	「コーシェル」による食事規定があります。食事に招待したり、食物を贈るときには注意が必要です。
ヒンズー教	牛は聖なる動物です。食材としては禁忌とされています。

健康、衛生

重い病気や怪我を負った場合は、まず現地の大学、そして JCSOS、保険会社及び高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）に連絡し、適切な指示を仰ぐようにしましょう（引率がある留学の場合は、引率教職員に連絡して下さい）。通院を要する場合は、JCSOS や保険会社に連絡し、十分な医療が受けられる病院を紹介してもらいましょう。怪我等により不測の事態で診察を受けたり入院することになった場合には、JCSOS や保険会社に指示を仰ぎ、海外旅行保険の証書(英文)及びパスポートを必ず持参するようにしましょう。また、救急車の支払いは現金に限られることもあります。後日、保険を適用するために、必ず領収書と医師の診断書を受領するようにして下さい。クレジットカードを持っていると高額な支払いの対応に便利です。また、保険会社のキャッシュレス・メディカル・サービスが適用可能な病院で受診すると、その場で現金を支払わなくて済みますので、あらかじめ適用可能な病院を把握しておきましょう。

食品衛生と飲料水

留学先の衛生状態は、事前に厚生労働省の HP などですっかり確認しておきましょう。生水を飲むことは避け、市販のペットボトル入りの水（ミネラルウォーター）を飲

むようにしましょう。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ものは口にしないことが基本です。生野菜や果物、飲料水に入っている氷も要注意です。氷が不衛生な水から作られている場合もあります。

宿泊先での注意

留学先の大学の寮を利用したり、ホームステイをする場合は、滞在先のルール（例：飲酒、喫煙、門限、電話、家事、バス・トイレ）に従うことが大切です。ホームステイではごく稀に悪質なケース（例：寒中に毛布一枚しか与えられなかったり、食事の量が極端に少なかったり）があります。このような場合は、ホームステイ先の変更などについて高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）または留学先の大学に相談して下さい。

(3) 特に留意すべき危機

海外で特に留意すべき危機の概要と、その予防策を記載します。渡航先では常に留意するようにして下さい。また、万が一危機が発生した場合は、高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）にすぐに連絡して下さい。

ケガ・病気

日本との環境の違いから、事故に遭ったり、病気にかかることが多くなります。例えば、交通マナーが行き届いていない地域での交通事故、乗船中の転落事故、屋台の食事による食中毒、現地で流行している感染症への罹患、体力の低下に伴う持病の発症、海外生活の疲れやストレスによる体調不良などが考えられます。以下の点に注意しましょう。

○ケガ

(交通事故)

- ・ 絶対に自身では運転しない。
- ・ 外出時は現地の交通ルール・マナーを遵守する（赤信号でも道路を横断するなど、安易に現地人の慣習になじまない）。
- ・ 歩行時にはなるべく歩道の内側を歩き、自動車やバイク等に十分注意する。

(乗船中の事故)

- ・ 乗船時は歩きやすい靴を履き、船の中では走らない。ステップなどの段差に注意する。
- ・ 乗組員等の指示に基づき、必要な安全対策（救命胴衣の着用等）を実施する。
- ・ 乗船前は体調を整え、暴飲暴食や寝不足は避けるようにする。

○病気

- ・ 感染症について現地での流行状況と予防方法を把握する。
- ・ 日本語が通用する、十分な医療レベルにある等の条件から、あらかじめ受診可能な病院を把握しておく（海外危機管理サポートデスクに問い合わせる）。
- ・ 既往症がある場合は、病名・症状・常用薬・搬送希望先病院・薬へのアレルギー等を

英文で記載したメモを常に携帯する。

誘拐

日本人を狙った誘拐事件はこれまでも多数発生しており、長時間の拘束状態により精神的にも身体的にも深刻な影響を受けたり、殺害される事態も発生しています。

日本にいる家族も事件が解決するまでの間、極度の緊張状態に置かれることとなり、精神的な苦痛は計り知れません。誘拐に遭わないためにも、以下の点に注意しましょう。

- ・ 行動を予測されるのを避けるため、通学や買い物等のルートを随時変更する。
- ・ 行動予定を身近な人以外には知らせない。
- ・ 予兆を見逃さない。不審な電話、人・車による尾行等のおそれを感じた場合は、引率の教職員等現地責任者や高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）、必要に応じて警察・在外公館に相談する。
- ・ 海外滞在中は定期的に家族へ連絡を入れるようにする。

暴動・デモ, テロ, 自然災害

暴動・デモは、局地的・小規模であっても、インターネット等を使った呼びかけにより急速に拡大するケースが増えています。当局によって統制されるはずのデモであっても一部が暴徒化し、破壊・略奪行為を行うケースが頻発しています。

また、テロ行為については、これまで安全とされてきた地域を含めテロ事件等の発生が懸念される地域は拡大しています。特に外国人が集まりやすい場所はターゲットになりやすい傾向があります。

自然災害は、日本においては、国や自治体、企業等により一定の対策が講じられていますが、海外では対策が必ずしも十分とはいえないケースがあり、被害が甚大となる場合があります。

○暴動・デモ, テロ

- ・ 関連情報の収集に努める。滞在国内の情勢に加えて、政治・宗教的な記念日や重要イベント、国際情勢等にも注意を払う。特に、在外公館からの連絡が随時受信可能な環境にしておく。
- ・ 破壊や略奪行為等が予想される、人が多い場所に不用意に近寄らない。
例：外国人の多いホテル・レストラン・観光地、繁華街、
大規模なイベント実施会場（宗教・政治など）、
公共交通機関（駅・空港・バスターミナル）、政府・軍の関連施設
- ・ 駅・空港等を利用する場合は、不審な人物やモノに細心の注意を払う。
- ・ デモが激化し、しばらく外出できなくなった場合に備え、水や保存食、日用品等を滞在先に備蓄しておく。
- ・ 連絡がつながるよう、携帯電話を常に充電された状態にしておく。
- ・ 近くで銃声や爆破音がした場合、可能な限り現場から離れ、人が常時集まらない安全

な場所に避難をする。

- ・ テロリストに遭遇した場合、ただちに物陰に隠れる、伏せるなど標的にならないよう行動する。

○自然災害

- ・ 滞在国・地域において発生可能性のある自然災害を把握する。
- ・ 在外公館を通じて、災害発生時の現地国政府の対応や在外公館の支援体制等について情報収集しておく。
- ・ 自然災害で想定される事態(ケガ、飛行機の遅延・欠航、他都市への退避時の宿泊費など)に備え補償対象事案について保険会社から情報収集しておく。
- ・ 水はけの悪さから起きる水害(洪水や冠水)は、起こりやすい場所が事前に把握できるため、情報収集しておく。
- ・ しばらく外出できなくなった場合に備え、水や保存食、日用品等を滞在先に備蓄しておく。
- ・ 特に海外では、日本より建物の耐震性に劣る場合があることを認識し、あらかじめ近隣の避難場所を確認しておく。

盗難・強盗

海外での日本人の事件・事故で、最も件数の多い被害の一つが盗難・強盗などの窃盗による被害です。海外に行くと、日本人は裕福かつ身辺の危機意識も薄いと考えられており、ターゲットとされやすい傾向にあります。以下の点に注意しましょう。

- ・ 狙われやすい場所、犯行手口を把握する。
- ・ 外出の際は、目立つ服装を避け、高価・華美な装飾品等は身につけない。
- ・ 一人歩きはなるべく避け、見知らぬ人に親切に話しかけられても安易に信用しない。銀行を利用した後や、空港に到着した直後などは特に見知らぬ人物とは接しないようにする。
- ・ 多額の現金は持ち歩かない。貴重品は分散させて携帯するようにする。
- ・ リュックサックや間口の広いバックは被害に遭いやすいので使用を避け、鍵のついていないものや間口が完全に閉まるものを選ぶようにする。また、目が届くよう体の前側に掛かるように携行する。
- ・ 携行品補償付の海外旅行保険に加入する。盗難等にあつた際は、現地警察へ事故を届け出て事故証明書(ポリスレポート)を取得してください。後日保険金を請求される際に必要となります。

違法行為、第三者への損害賠償責任の発生

海外では、知らないうちに違法行為をしてしまう場合があります。例えば、写真撮影が禁止されている施設で写真を撮ってしまい逮捕される、などのケースが過去には発生しています。また、海外では日本とドラッグの規制も異なるため、日本では違法なドラッグ

が容易に手に入るケースもありますが、絶対に手を出さないで下さい。

そのほか、自転車にて走行中、通行人と衝突しケガを負わせた、ショッピング中に売り物を破損させた等の賠償責任を負うケースもあります。以下の点に注意しましょう。

- ・ 外務省海外安全ホームページで、渡航者が特に注意すべき法令・規則を確認しておく。
例：写真撮影が禁止されている地域・施設の有無
出入国において持ち込み制限のある物、交通ルール等
- ・ 本紙「(2) 海外生活の注意事項 現地の法令や規則」(p8) 記載の留意事項を遵守する。
- ・ トラブルに発展しそうな場合は、すぐに引率教職員（引率がない場合は高等教育推進機構（学務部国際交流課）(p6)）に相談する。

ハラスメント

渡航先において、ハラスメントの被害を受けるケースが発生しています。ハラスメントは、性暴力の原因となることもあります。以下の点に注意しましょう。

- ・ 日本で通用する「暗黙の了解」は理解されないことを認識し、曖昧な表現（笑顔を含む）は避ける。
- ・ 異性との距離の取り方に注意する。
- ・ 不安を感じる事象が生じたら、すぐに引率教職員、派遣先大学や北海道大学のカウンセラーに相談する。

メンタルヘルス

長期間、異文化の中で生活すると、文化や風習、考え方の違い、接し方の違いなどがストレスとなり、精神的に不安定になる場合があります。これは、誰にでも起こりうることです。以下の点に注意し、つらい時は、我慢せずに周囲の人に相談しましょう。

- ・ 自分なりのストレス解消法を見つけ、趣味を通じて友人をつくる。
- ・ 異文化、風習、価値観などを知ることは、留学の醍醐味の一つ。失敗もすべてが勉強ととらえ、新たな考え方や価値観、広い視野と柔軟な思考を養うよう心掛ける。
- ・ 不安を感じたら、引率教職員、高等教育推進機構（学務部国際交流課）(p6) や、派遣先大学のカウンセラー等に相談したり、日本語を話せる友人と話し合う。

その他の禁止事項

北海道大学では、留学中における山岳登山（ピッケル、アイゼン等の登山用具を使用する登山）、パラグライダー、バンジージャンプ、リュージュ、射撃場の利用等の危険行為を禁止しています。もし事故が起こった場合は、校則の処分の対象となるばかりでなく、保険が使えず、高額な自己負担につながりますので十分に注意して下さい。

5. 帰国時の注意事項

(1) 航空便

帰国時には、あらかじめ帰りの航空便が予定通り出発するか確認を取っておきましょう。搭乗日には時間に余裕をもち、出発時の2時間以上前には空港に到着するようにしましょう。留学中に荷物が増えます。帰国便では貨物積載重量オーバーに注意しましょう。

(2) 持ち出し禁止物品・持ち込み禁止物品

渡航先からの持ち出し禁止物品及び日本への持ち込み禁止物品がないか必ず確認をしましょう。荷造りは必ず自分で行き、中身を把握しておいて下さい。けっして他人から内容不明の荷物を預からないようにしましょう。

- ・ 持ち込み禁止物品例：薬物類、銃刀類、爆発物、偽造通貨、生きた動植物、ワシントン条約の規制対象物、わいせつまたは不道德な物品等
- ・ 詳細は、国際線旅客ターミナル HP など参照下さい

(羽田空港：<http://www.haneda-airport.jp/inter/dept/security.html>)

(3) 帰国後の体調不良時の対応

大学への報告

帰国時もしくは帰国後に体調不良を感じた場合は、引率教職員または高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）に報告し、適切な指示を受けて下さい。

検疫所への相談

帰国時に体調不良を感じた場合は、検疫所の健康相談室に相談して下さい。また、検疫所に立ち寄った場合は引率教職員または高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）まで報告して下さい。

医療機関での受診

海外渡航、特に発展途上国に渡航した後、少なくとも6か月の間は、渡航関連の感染症が生じる可能性があります。医療機関にかかる際には、必ず海外渡航したことを告げて下さい。

デング熱などによる症状は、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。

・ 発熱

帰国した渡航者にみられる発熱の場合、重大な感染症に起因する可能性があります。特に、マラリアやデング熱の流行地域から帰国し発熱がみられる場合に

は、必ず医療機関を受診して下さい。マラリア、中でも熱帯熱マラリアは急速に症状が悪化することがあります。

・下痢

帰国してからも下痢の症状がおさまらない場合には、ジアルジア症（ランブル鞭毛虫症）やアメーバ赤痢といった寄生虫による感染症も考えられます。放置すると内臓に重大な傷害が残る場合もありますので、原因をしっかりと調べてもらうことが重要です。

・皮膚の異常

皮膚の異常も渡航後によくみられる症状です。発熱も同時にみられる場合、何らかの感染症をともなっていることが多く、速やかに医療機関を受診する必要があります。

帰国後の体調不良には、思わぬ感染症が潜んでいる可能性があります。早めに医療機関を受診して下さい。医療機関の受診にあたっては、症状に加えて次の情報を整理しておくことが重要です。

渡航先	渡航期間	渡航の目的
渡航中の行動	渡航前の予防接種	
宿泊先の状況（虫除け対策ができていたか）		

6. 家族の留意事項

留学に際して、ご家族の留意事項を記載します。ご家族と共有して下さい。

(1) 出発前

連絡方法の確立と連絡先等の共有

緊急時に備え、学生-家族間の直接連絡方法（例：携帯電話など）を確立し、渡航先の大学や、滞在先の宿舎、高等教育推進機構（学務部国際交流課）（p6）等の連絡先を共有しておきましょう。また、引率がある場合には、引率教職員の連絡先についても共有しておきましょう。

保険の補償内容の把握

保険の補償内容を確認し、補償対象の事由と免責事由を確認しておく必要があります。

渡航先の情報収集

渡航先のリスク等に関する情報は、家族とも共有しておきましょう。本紙「8. リンク集」（p18）から情報収集しましょう。

(2) 渡航中

平常時の心構え・行動

ご家族には定期的に連絡を取り、近況を伝えるようにしましょう。長期留学中に渡航先において旅行をする場合も、行先・滞在先等を伝えるようにして下さい。

危機発生時の心構え・行動

基本的な心構え

危機発生時にも、平静を保ち、不確実な情報に惑わされないようにする必要があります。ご家族にも、大学や警察、外務省からの連絡・指示を待つよう伝えておきましょう。

大学への連絡・照会

学生が何らかのトラブルに巻き込まれた場合や、学生の安否確認を行いたい場合の窓口は以下の通りです。ご家族と共有しておきましょう。

北海道大学 高等教育推進機構（学務部 国際交流課）

TEL：【平日 8:30-17:00】011-706-8139（国際交流課長席）

【上記以外】高等教育推進機構海外危機管理専用携帯電話番号 080-2879-4255

E-mail：【平日 8:30-17:00】report@oia.hokudai.ac.jp（国際交流課長）

【上記以外】高等教育推進機構海外危機管理専用携帯電話 jryugaku_rm@docomo.ne.jp

7. 持ち物チェックリスト

<必需品>

- パスポート（渡航先により有効期限が異なる場合があるためチェックしておく）
- パスポートのコピー
- 顔写真 2 枚（45 mm×35 mm パスポート用予備）
- ビザ
- 航空券（e チケット）
- 現金
- 海外旅行傷害（海外留学）保険の証書（英語版含む）
- JCSOS カード（「海外危機管理サポートデスク」及び「海外健康電話相談サービス」）
- 緊急連絡カード「Emergency Personal Card」「Emergency Contact Information」
- 留学関係の書類と証明書（入学許可証や、プログラム参加証明書）
- クレジットカード
- 健康診断
- 歯科治療の完了
- （持病がある場合）英文の診断書・処方薬説明書，服用薬
- 常備薬・生理用品・緊急セット（消毒液，ガーゼや絆創膏等）
- 緊急連絡先リスト
- 滞在先のアクセスマップ（派遣先大学-滞在先-空港間の交通手段を調べておく）
- コンセントの海外用プラグアタッチメント（必要に応じて，変圧器）
- 携帯電話，デジカメ，パソコン等の充電器
- 衣類・防寒具
- 筆記用具，ノート
- 地図・ガイドブック

<あると便利なもの>

- 体温計
- レトルト食品やサプリメント
- 日本を紹介するアイテム（家族の写真など）
- 交流に役立つグッズ（けん玉，手品道具など）
- 洗濯洗剤，ウェットティッシュなど
- 帽子，スリッパ，ビーチサンダル（入浴時），運動靴，襟付きシャツ（寺院等に行く場合），懐中電灯，洗面用具，雨具，ヒモ類，ハンガー等
- 目覚まし時計

8. リンク集

情報源と入手可能な情報, 入手方法			情報の種類					
			社会 治安情 勢	衛生 ・ 医療	文化 ・ 宗教 ・ 法律	自然 環境	交通 事情	
外務省	海外安全ホーム ページ	ホームページ https://www.anzen.mofa.go.jp/ http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp (携帯版)	国・地域別の危険情報 や, 安全確保上の参考情報	○	○	○	○	○
	海外安全虎の巻	ホームページ https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf	海外で遭遇するトラブル の予防策及び発生時の対応に関する情報		○	○		
	たびレジ	メールマガジン 外務省 HP 内(↓)で登録する https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html	最新の海外安全情報や緊急事態概要	○	○	○	○	○
	在外公館	ホームページ https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html メールマガジン 在外公館の HP(↑)で大使館・領事館毎に個別に登録する	当該在外公館が管轄する国や地域のニュース	○	○	○	○	○
	在外公館医務官情報 (世界の医療事情)	ホームページ https://www.mofa.go.jp/mofaj/oko/medi/	世界各国の医療事情		○			
厚生労働省	海外赴任者のための感染症情報	ホームページ https://www.forth.go.jp/index.html	海外で流行している感染症の情報		○			
	厚生労働省検疫所所在地一覧	ホームページ https://www.mhlw.go.jp/general/sosiki/sisetu/ken-eki.html	検疫所一覧 (各検疫所には健康相談室があり, 帰国後の健康相談が可能。)		○			
各種団体	国立感染症研究所感染症情報センター	ホームページ https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html	世界で流行している感染症の情報		○			
	海外邦人安全協会 (JOSA) 「海外安全お役立ち情報」	ホームページ http://www.josa.or.jp/travel/index.html	海外安全マニュアル, 出発直前の海外安全チェック		○	○		○
	海外留学生安全対策協議会 (JCSOS) 「海外リスク情報」	ホームページ https://www.jcsos.org/kiji_list.cgi?mode=risk	会員向けに発信している海外リスク情報	○	○			

情報源と入手可能な情報, 入手方法		情報の概要・特徴	情報の種類				
			社会 治安 情勢	衛生・ 医療	文化・ 宗教・ 法律	自然 環境	交通 事情
日本在外企業協会 (JOEA) 「海外安全情報」	ホームページ https://www.joea.or.jp/safetyinfo	主に英米政府が発信している海外安全情報(英語)	○	○	○	○	○
財団法人海外法人 医療基金(JOMF) 「各国医療関連情報」	ホームページ https://jomf.or.jp/kaigai_jyohou/	各国の医療に関する情報 (医療レベル, 日本語対応の病院等)		○			
JICA 図書館ポータル サイト	ホームページ https://libportal.jica.go.jp/library/public/Index.html	国際業務に関連する図書 情報	○	○	○	○	○
一般社団法人日本 海外ツアーオペレ ーター協会	ホームページ https://www.otoa.com/support/	海外におけるトラブル発 生時に役立つ各種情報を 掲載	○	○	○		○
世界保健機構 (WHO)	ホームページ https://www.who.int/en/	国連の専門機関である WHO が発信する感染症等 の情報 (英語)		○			
国連・ 各国 政府 機関	疾病対策センター (米国) 「Traveler's Health」	ホームページ https://wwwnc.cdc.gov/travel/		○			
	連邦危機管理庁 (米国)	ホームページ https://www.disasterassistance.gov/information/news-feeds	米国国内の危機管理に関 する各種情報 (英語)	○			
	情報局保安部 (英国)	ホームページ https://www.mi5.gov.uk/	海外渡航時の安全情報や 緊急時の対応等に関する 情報 (英語)	○			
	国家保安局 (豪州)	ホームページ https://www.nationalsecurity.gov.au/Pages/default.aspx	豪州国内のテロ事件や対 策に関する情報 (英語)	○			

主な情報入手先には, 上記のほか, 次のようなものがあります。

- 現地在外公館 (大使館・総領事館等)
- 派遣先大学
- 現地語メディア

- 現地警察・情報当局
- 日系メディア現地支局等

2021年1月改訂 第1版第1刷

発行元 北海道大学高等教育推進機構

問合せ 北海道大学学務部国際交流課

〒060-0815

札幌市北区北15条西8丁目

TEL: 011-706-8139

URL: <https://www.hokudai.ac.jp/international3/internationalization/oia2/staff/>