

# ▶ 渡航前オリエンテーション

個人旅行

- |     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 1.  | 「自分の身は自分で守る」という基本原則 P.1           |
| 2.  | 「自分の身は自分で守る」ための心構え P.1            |
| 3.  | 危機等に関する情報収集のためのツールやその活用方法について P.2 |
| 4.  | 在留邦人向け安全の手引き P.3                  |
| 5.  | 留学中の連絡先の登録について P.3                |
| 6.  | 事件・事故等に巻き込まれた場合の対応 P.4            |
| 7.  | 海外旅行保険について P.5                    |
| 8.  | 薬物使用・所持等の禁止 P.6                   |
| 9.  | 帰国後の手続き P.7                       |
| 10. | 奨学金について P.7                       |
| 11. | 留学に係る書類一覧 P.8                     |
| 12. | 問合せ先・連絡先 P.11                     |

## 1. 「自分の身は自分で守る」という基本原則

海外では、思わぬ危険に遭遇する場合があります。世界の中でも、特に治安の良い国と言われる日本で暮らしている私たちは、海外渡航の際に意識を切り替える必要があります。渡航先の治安状況等を入念に調べ、可能な限り事件・事故を回避しましょう。

この冊子はそのための資料として、本人のみならず、ご家族も一緒にご覧いただき、海外渡航前の準備にぜひご利用いただきたいと思います。

## 2. 「自分の身は自分で守る」ための心構え

トラブルを回避するために、安全な行動を心がけてください。特に以下の点については、気を付けてください。

- 「危険な場所には近づかない」
- 「多額の現金・貴重品は持ち歩かない」
- 「犯罪にあったら抵抗しない」
- 「見知らぬ人を安易に信用しない」
- 「買い物は信用のおける店を選ぶ」
- 「ホテルの中でも安心しない」
- 目立つ服装や行動は避ける
- 渡航先の国でよく発生するトラブル事例を調べ、回避する方法を身につける
- 自分の滞在先や連絡先を明らかにし、大学やご家族、及び外務省等からの連絡がとれるようにする
- 大学やご家族に定期的に連絡をする
- 感染症情報や入国時に必要な書類、各国・地域の医療・健康に関して事前に情報を入手する
- 渡航先の宗教や文化等を理解し尊重する
- 渡航先の法律、及び日本の法律を守る（特に、薬物使用や未成年の飲酒など）
- 個人使用で必要な量以上の医薬品を持ち込まない

### 3. 危機等に関する情報収集のためのツールやその活用方法について

現地の危険情報を十分に把握したうえで渡航計画を立てましょう。危険地域へ足を踏み入れることは避けなければなりません。また、万が一、滞在中に現地が危険な事態に見舞われた場合、外出を必要最低限に止めるなどの対応が求められます。

治安状況や安全対策、また、予防接種等について、渡航前から帰国するまで常に情報を収集してください。情報を収集するためのツールとして、次のようなものがありますのでご活用ください。

海外安全ホームページ ( <a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/">https://www.anzen.mofa.go.jp/</a> )	
 <p>治安の悪化、災害、騒乱、その他の緊急事態の発生、危険性が高まっていると判断された場合等に情報が掲載されます。また、安全確保に関する情報の掲載や、海外安全アプリも準備されています。</p>	
<p>外務省「海外安全 虎の巻」 <a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf">https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf</a></p>	
<p>外務省「海外旅行のテロ・誘拐対策」 <a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/counter-terrorism.pdf">https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/counter-terrorism.pdf</a></p>	
<p>厚生労働省「感染症情報」 <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html</a></p>	
<p>厚生労働省検疫所「FORTH 海外で健康に過ごすために」 <a href="https://www.forth.go.jp/index.html">https://www.forth.go.jp/index.html</a></p>	
<p>文部科学省「薬物のない学生生活のために ～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています」 <a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2019/03/08/1344688_1.pdf">https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2019/03/08/1344688_1.pdf</a></p>	
<p>厚生労働省「薬物乱用防止に関する情報」 <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html</a></p>	
<p>外務省「海外安全ホームページ」 海外における女性の性的被害 <a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/women_damage.html">https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/women_damage.html</a></p>	
<p>SAYNO! #留学セクハラ に声をあげよう <a href="https://sayno-ryugaku.com/">https://sayno-ryugaku.com/</a> ※性的被害に関する体験談も掲載されています。閲覧時にご注意ください。</p>	
<p>厚生労働省「海外渡航先への医薬品の携帯による持ち込み・持ち出しの手続きについて」 <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index_00005.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index_00005.html</a></p>	

#### 4. 在留邦人向け安全の手引き

韓国	中国	台湾	ニュージーランド
			
オーストラリア	スペイン	ドイツ	メキシコ
			

- ▶ その他の国・地域のマニュアルは、外務省海外安全ホームページ「国・地域別「安全の手引き」から検索してください。



#### 5. 留学中の連絡先の登録について

危機事象が発生した場合、日本大使館や大学から安否確認等の連絡が入る場合があります。そのため、留学中は常に所在を明らかにしておかなければなりません。連絡先の登録方法について理解し、各種、手続きをしてください。

安否確認等の連絡を受けた場合は、速やかに対応してください。

#### 海外渡航届について

渡航期間、渡航場所、滞在場所(宿舎)等の情報を「海外渡航届」(本学様式)に記入し、渡航前に必ず学事課に提出してください。また、渡航中に次のようなことがあれば、学事課にメール連絡をするとともに、ご家族にも連絡をしてください。

- 留学計画から変更が生じた場合
- 連絡先及び、滞在先が変更になった場合（寮内で部屋が変更になった場合も含む）
- 留学中の旅行が決定した場合及び、別の国に行く場合※  
※当初予定していなかった地域に行く場合、同じ国内であったとしても報告が必要です。

**在留届・「たびレジ」の登録について**

危機が発生した場合、現地の日本国大使館及び総領事館(在外公館)は、邦人の安否確認や援護を行います。現地に滞在する邦人の情報は、在留届や「たびレジ」の登録状況が基になります。よって、必ずいずれかの方法で情報の登録をしてください。なお、どちらも出発前に届出ができます。

- 現地滞在3ヵ月以上の場合は「在留届」※
- 現地滞在3ヶ月未満の場合は「たびレジ」



▶ 外務省「たびレジ」「オンライン在留届」関連ページ  
(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>)

「たびレジ」に登録すると、現地の安全情報や緊急事態発生時のメール連絡等の情報が配信されます。

※旅券法第十六条(外国滞在の届出)により、「旅券の名義人で外国に住所又は居住を定めて三月以上滞在するものは、外務省令で定めるところにより、当該地域に係る領事館の領事官に届け出なければならない。」と在留届の提出が義務付けられています。

**6. 事件・事故等に巻き込まれた場合の対応**

**在外公館への援護依頼**

事件・事故等に巻き込まれた場合は、現地の在外公館に援護等を依頼しましょう。そのために、あらかじめ、渡航先の在外公館の連絡先を確認しておくことが重要です。ただし、在外公館もできることに制限があるので、どのようなサービスを提供しているか、事前に確認しておくといでしょう。在外公館の連絡先は出発前に外務省の在外公館ホームページで確認してください。

▶ 外務省「大使館・総領事館のできること」  
(<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/dekiru-koto.pdf>)



外務省「在外公館リスト」  
(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>)



例えば...

- 家族との連絡支援
- 現地警察への届出に関する助言
- 旅券の新規発給等に係る手続き
- 緊急時の安否確認、退避支援
- 専門的な法律相談 など

**【メモ欄】**

留学先地域を管轄する在外公館:

連絡先: (電話番号)

(メールアドレス)

## 大学やご家族への報告

事件・事故、その他のトラブル等に巻き込まれた場合は、すぐに大学やご家族に報告してください。

## 7. 海外旅行保険について

日本とは医療制度が異なるため、海外での医療費は高額になる場合が多いです。また、ご家族が看病のために留学先に行かなければならなかったり、国外への緊急移送が必要になったり等、思わぬところで高額な費用が必要になる場合があります。こうした事態に備え、必ず海外旅行保険に加入しましょう。学事課では、海外旅行保険について情報提供をすることもできます。

- ▶ 日本損害保険協会「損害保険 Q&A 海外旅行保険は、どのような保険？」

(<https://soudanguide.sonpo.or.jp/body/q080.html>)

## 補足

国によっては、保険制度の違いから海外旅行保険とは別に、特定の保険に加入しなければならない場合があります。例えば、ドイツに長期滞在する場合、ドイツの健康保険制度に適うもの（例えば、法定の健康保険組合 AOK）に個人で加入しなければなりません。

渡航が決まったら、その国に滞在する際のルールを学び、手続きに漏れがないように留意してください。

## 医療について

渡航先の医療状況や感染症等については、渡航前に以下の HP 等で必ず確認しましょう。

外務省 海外安全ホームページ 医療・健康関連情報  
[https://www.anzen.mofa.go.jp/kaian\\_search/index.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html)

外務省 世界の医療事情 もしもの時の医療用語（言語、診療科ごとの問診票例）も記載  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>



- 多くの国で救急車は有料です。
- 自分の既往症やアレルギー等について、現地の言葉で説明できるようにしておきましょう。
- 飲んでいる薬があれば、処方箋を現地の言葉、または英文で作成してもらって持ち歩きましょう。

## 精神的にきつくなったら…

- 留学先のカウンセリングセンターで相談する
- 家族や本学の教職員に相談する
- 加入している海外旅行保険の相談サービスを利用する
- 場合によっては帰国を検討する。

## 性（的）被害や不安について

性（的）被害とは痴漢・盗撮・セクハラ・デート DV・ストーカー・強姦・強制わいせつなどを指します。DV は身体的なものに限らず、精神的な攻撃も含まれます。渡航先で少しでも不安や怖さ、違和感を覚えたときには自分だけで抱え込まず、まずは話しやすい人に相談してみてください。また、本学教職員に不安・不快になる出来事があったことを教えてください。話したくないことを無理に聞くことはしません。皆さんの留學生活が悲しい気持ちを抱えたまま終わらないよう、個人情報の取り扱いに配慮したうえで、関係機関と協力して心身のケアを行います。

## 8. 薬物使用・所持等の禁止

覚醒剤、麻薬(コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA など)は、製造、所持、売買のみならず、自己使用そのものが法律によって禁止されています。薬物依存症は、その心身に異変を起こし、薬物を使いつづけさせるだけでなく、他にも様々な深刻な問題をもたらします。

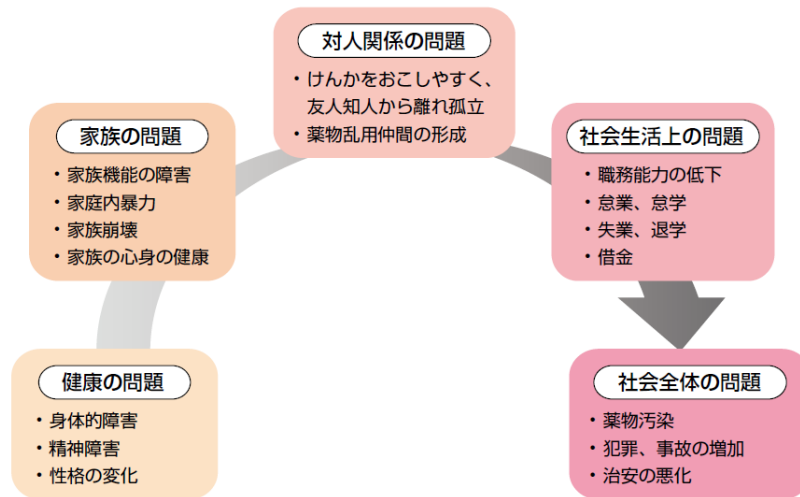


図2 薬物依存症が生み出す様々な問題

(出典:厚生労働省ホームページ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/other/kazoku\\_doikuhon.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/other/kazoku_doikuhon.html))

「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」(厚生労働省)

(<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/001079868.pdf>)を加工して作成

## 麻薬に係るトラブル

海外で麻薬に関わると、非常に深刻な事態を招きます。現在でも世界の各国で麻薬犯罪により思い刑罰を受け、長期間現地の刑務所に服役している日本人がいます。

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。**国によっては死刑、無期懲役といった厳しい罰則が科されます。**

他人に騙されたことによる本人の身に覚えのない麻薬密輸についても、当然のことながら重い刑罰が科されます。いくら他人に騙されたと弁明しても、その事実を証明することは非常に困難です。**見知らぬ人はもちろんのこと、たとえ知り合いであっても、他人の荷物を安易に預かり、国外に運ぶことは避けましょう。**近年、各国の取締り強化に伴い、未成年の日本人旅行者も麻薬密輸容疑で逮捕拘束されるケースが出てきています。

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

「海外安全虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニュアル～」(外務省海外安全ホームページ(<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>))を加工して作成

## 9. 帰国後の手続き

帰国後に求められる書類を、定められた期日までに各窓口へ提出してください。また、必要に応じて次のような手続きも行ってください。

- 学生証の有効期限延長申請（渡航前に手続きが完了している場合を除く） 申請窓口：学事課
- 健康診断の受診申請（4月実施の健康診断受診完了者を除く） 申請窓口：学事課

## 10. 奨学金について

3ヶ月以上の留学をする方で、現在、貸与中の奨学金がある場合は手続きが必要です。留学先の入学許可書が届き次第、学事課に申し出て奨学金担当者の指示を受けてください。



## 11. 留学に係る書類一覧

海外渡航をする場合、大学から各種書類の提出が求められます。一覧に記された書類を必ず提出してください。提出締切日が記されていないものについては、書類を受け取った窓口にて確認をしてください。

渡航中に変更が生じた場合は、必ず提出先に連絡をしましょう。

### 学籍や履修に係る書類

#### 休学願

休学することを申し出る書類です。

学事課で書類を受け取ってください。

- ▶ 提出先 学事課

#### 復学願

復学を願い出る書類です。

大学が自宅に様式を郵送しますので、必要事項を記入して提出してください。

- ▶ 提出先 学事課
- ▶ 提出締切 郵送書類に記された指定期日

#### 継続履修願

現在履修中の科目について、復学後、継続して履修したいことを申し出る書類です。

学事課で書類を受け取ってください。

- ▶ 提出先 学事課

#### 学籍異動願(休学)(復学)

休学や復学をする方の、学生生活に係る諸連絡が記載されています。

休学時及び、復学時の両方に提出が求められます。

渡航前は学事課で書類を受け取ってください。

帰国後は大学が自宅に様式を郵送しますので、必要事項を記入して提出してください。

- ▶ 提出先 学事課

---

## 危機管理に関する書類

---

### 海外渡航届

危機管理のため、及び平常時の連絡のために利用されます。

学事課で書類を受け取ってください。

パスポートのコピー等を添付して提出してください。

- ▶ 提出先 学事課

#### 【渡航中に変更が生じた場合】

最新の情報を専用の様式に記入してメールに添付し、学事課に提出してください。

様式は本学ホームページ「留学・国際交流」のページからダウンロードできます。

- ▶ 提出先 学事課
- ▶ 提出締切 変更後、速やかに

### パスポートのコピー

危機管理のために利用されます。

海外渡航届に添付して提出してください。

- ▶ 提出先 学事課

### ビザのコピー

危機管理のために利用されます。

ビザが発行される場合は、海外渡航届に添付して提出してください。

- ▶ 提出先 学事課

### 入学許可証のコピー

危機管理のために利用されます。

入学許可証が発行される場合は、海外渡航届に添付して提出してください。

- ▶ 提出先 学事課

---

【MEMO】

## 12. 問合せ先・連絡先

長崎純心大学 学事課

住 所 〒852-8558 長崎県長崎市三ツ山町235番地

電話(代表番号) 095-846-0084

海外からの電話 +81-95-846-0084(渡航先の国際電話識別番号を把握すること。)

メー ル ryugaku@n-junshin.ac.jp

---