



海外旅行・留学 危機管理ハンドブック



東京外国語大学
Tokyo University of Foreign Studies

本ハンドブックの目的

海外旅行や留学は、視野を広げ、多くのことを学ぶ機会を与えてくれる貴重な機会です。しかし、海外で生活することにより、内戦や暴動・テロ、犯罪、事故、感染症など様々な危機に遭遇する可能性も否定できません。

本ハンドブックは、本学の学生が安全でよりよい海外旅行・留学をするために、以下の目的で作成しました。

1. 前もって危機やリスクを把握することにより、被害の回避・軽減に活用する
2. 危機に遭遇した際にスムーズに対応する

これから海外に出かける学生は、本ハンドブックを読んで事前準備を行い、携帯してください。「自分の身は自分で守る」ことが大前提です。このハンドブックが少しでもその助けとなれば幸いです。



目次

本ハンドブックの目的	2
目次	3
01. 海外旅行・留学決定後帰国までに提出すべき書類	4
02. 海外旅行・留学決定後の諸準備等	6
03. 保険加入の重要性について	8
04. 外務省渡航情報と皆さんがとるべき対応について	10
05. 医療について	12
06. 薬物使用、所持等の禁止	14
07. 住居選択上のポイント	16
08. 安全対策ホームページ	18
付録1 緊急連絡先リスト	19
安全対策ホームページ	20
付録2 チェックリスト	21

スマホ・ケータイから 簡単アクセス!



紹介している各種ホームページへは、「二次元バーコード」から簡単にアクセスできます。





01

海外旅行・留学の決定後帰国までに提出すべき書類等

形態		旅行(海外研修を含む)	派遣留学	ショート ビジット
渡航前	1か月前		<ul style="list-style-type: none"> ■ 留学願 ■ 留学計画書 ■ 承諾書(誓約書) →留学生課へ	留学先を決定したら <ul style="list-style-type: none"> ■ 応募申請書 (e-apply 申請後、印刷) →留学支援共同利用センターへ
	2週間前 まで	<ul style="list-style-type: none"> ■ 海外旅行届 →留学支援共同利用センターへ ■ 「たびレジ」(3か月未満 滞在する場合)→外務省(オンライン) 		3週間前まで <ul style="list-style-type: none"> ■ 留学願(SV, JEP) ■ 留学計画書 ■ 承諾書(誓約書) →留学支援共同利用センターへ <ul style="list-style-type: none"> ■ 「たびレジ」登録 →外務省(オンライン)
渡				
渡航後	渡航情報システム「ただいま海外留学中」にログインし、登録された情報を最新化する(随時)			
	1週間 以内	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在留届(3か月以上滞在する場合) →在外公館へ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在留届 →在外公館へ 	
	帰国 1か月前	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帰国届 →在外公館へ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帰国届 →在外公館へ 	
帰				
帰国後	速やかに		<ul style="list-style-type: none"> ■ 単位認定申請書 ■ 留学先での成績証明書 ■ シラバス等 →教務課へ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 留学先での成績証明書 ■ 修了証 →留学支援共同利用センターへ
	3週間 以内		<ul style="list-style-type: none"> ■ 留学終了届 →留学生課へ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 留学終了届 →留学支援共同利用センターへ
	復学1か月 前までに			

関係規程等:

・東京外国語大学言語文化学部または国際社会学部に在学する学生の
留学に関する規程(平成15年4月1日)制定

休学留学	休学（海外研修を含む）	備考
<ul style="list-style-type: none"> ■ 休学願 ■ 休学留学申請書 ■ 受け入れ大学の内容がわかる資料 ■ 入学許可書等 <p>→教務課へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 休学願 ■ 受け入れ大学等の入学許可書等 <p>→教務課へ</p>	各書類ダウンロード:  http://www.tufs.ac.jp/studyabroad/exchange_out/
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「たびレジ」登録 →外務(オンライン) 	 http://www.tufs.ac.jp/campuslife/procedure.html 「たびレジ」オンライン提出サイト:  http://www.ezairyu.mofa.go.jp/

航

渡航情報システム「ただいま海外留学中」にログインし、登録された情報を最新化する(随時)

<ul style="list-style-type: none"> ■ 在留届 <p>→在外公館へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在留届 <p>→在外公館へ</p>	在留届オンライン提出サイト:  http://www.ezairyu.mofa.go.jp/
<ul style="list-style-type: none"> ■ 帰国届 <p>→在外公館へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 帰国届 <p>→在外公館へ</p>	帰国届オンライン提出サイト:  http://www.ezairyu.mofa.go.jp/

国

<ul style="list-style-type: none"> ■ 単位認定申請書 ■ 留学先での成績証明書 ■ シラバス等 <p>→教務課へ</p>		
		各書類ダウンロード:  http://www.tufs.ac.jp/studyabroad/exchange_out/
<ul style="list-style-type: none"> ■ 復学届 <p>→教務課へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 復学届 <p>→教務課へ</p>	 http://www.tufs.ac.jp/campuslife/procedure.html

01 海外旅行・留学決定後
帰国までに
提出するべき書類

02 海外旅行前決定後
の準備等

03 保険加入の
必要性について

04 外務省渡航情報(危険
情報)と日本人となる
べき対応について

05 医療についで

06 各種申請所持等の
登録

07 住居選択との
ポイント

08 安全対策
ホームページ



02

海外旅行・留学の決定後の諸準備等

形態		旅行（海外研修を含む）	派遣留学	ショートビジット
渡航前	早めに	<ul style="list-style-type: none"> ■ パスポートの申請・有効期間の確認 ■ ビザの申請(必要な場合) ■ 渡航先でも常に確認できるメールアドレスを作成し、東京外国語大学の ■ 飲んでいる薬の処方箋(英文)をもらう ■ 渡航先の文化や法律の違いを把握 		
	3か月前	<ul style="list-style-type: none"> ■ 予防接種(厚生労働省のページを参考に接種する) 		
	6週間前	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康診断 ■ 歯科検診・治療 		
	ビザが出たら	<ul style="list-style-type: none"> ■ 海外安全虎の巻を読む(外務省発行) ■ 航空券購入 		
	2週間前	<ul style="list-style-type: none"> ■ 海外旅行保険に加入 ■ 旅行・留学先の治安情報の確認 ■ 旅行・留学先の感染症危険情報の確認 		
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 危機管理説明会等参加 		
渡				
渡航後	到着してすぐ	<ul style="list-style-type: none"> ■ 保護者に到着の連絡 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 留学先のオリエンテーションには必ず参加する ■ 留学先の災害時の連絡先や対応について確認 ■ 留学先の規則を確認 	
	常に	<ul style="list-style-type: none"> ■ 飲料水、食品衛生等について確認する ■ 外務省海外安全ホームページにて国・地域別渡航情報を確認 ■ 所在を保護者に連絡しておく。特に旅行等で移動するときなど ■ 体調管理→精神面を含め、異変を感じたら早めに対処する ■ メールアドレス等連絡先が変わった場合すぐに本学に届け出る ■ 危険な場所には近づかない、夜間の外出は控える ■ 多額の現金・貴重品は持ち歩かない ■ 見知らぬ人を安易に信用しない ■ 薬物には絶対に手を出さない ■ 他人からの預かり物をしない ■ 「ただいま海外留学中」にログインし、登録された情報を最新化する 		
帰				
帰国後	速やかに			

休学留学	休学（海外研修を含む）	備考
メールアドレスに届いたメールを転送する設定を行う		
 www.forth.go.jp/index.html		
 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2018.pdf		
		開催日程は学務情報システムで確認

航

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



--	--	--

01 海外旅行前準備
 01 海外旅行前準備
 提出する書類
 提出する書類

02 海外旅行留学決定後
 の準備等

03 保険加入の
 必要性について

04 海外旅行前準備
 04 海外旅行前準備
 04 海外旅行前準備
 04 海外旅行前準備

05 医療につ
 いて

06 荷物持
 06 荷物持
 06 荷物持
 06 荷物持

07 住居選
 07 住居選
 07 住居選
 07 住居選

08 安全対
 08 安全対
 08 安全対
 08 安全対



03

保険加入の重要性について

本学では、海外旅行、留学をする学生に対して海外旅行保険に加入することを義務付けています。

海外で病気やけがをしてしまうと、以下のように大きな金額がかかる場合があります。

クレジットカードに付帯する保険もありますが、有効期限が90日である場合が多く、保険金も十分でない場合がほとんどです。海外旅行、休学留学をする学生も、以下の例を参考に、適切な海外旅行保険に加入してください。

また、国や留学先大学によっては現地の保険に加入する場合がありますが、もしもの際の救援費用など、カバーされないものもありますので、海外旅行保険にも加入してください。

なお、派遣留学、ショートビジット制度で留学する場合は、学研災付帯海外留学保険への加入が義務づけられます。

<海外での治療費・搬送費用の例> (出所：KDS 国大協サービス 国立大学リスクマネジメント情報)

概要	費用
シドニーで日本語教師育成研修に参加中に急性躁鬱病を発症。現地病院に18日間入院後、医師、看護師が付き添いビジネスクラスで帰国。	治療費:約 190万円 搬送費:約 420万円
カナダに留学中、乗馬をしていて落馬し肋骨骨折、気胸併発。現地病院に3日間入院後、ホストファミリー宅で10日間療養。医師、看護師が付き添いビジネスクラスで帰国。	治療費:約 100万円 搬送費:約 380万円
カンボジアのアンコールワットで木から落下、石に頭をぶつけ現地病院に運ばれ脳挫傷と硬膜下血腫と診断されたが現地で治療ができず、バンコクにプライベートジェットで搬送。バンコクの病院で約1か月入院。医師、看護師が付き添いストレッチャーで帰国。	治療費:約350万円 搬送費:約850万円
アメリカで風邪・呼吸困難を訴え、肺炎・不整脈と診断され、21日間入院・手術。医師、看護師が付き添いプライベートジェットで帰国。	治療費:約 2,500万円 搬送費:約 1,800万円



海外旅行保険選択のポイント

- 現地のフォローアップ態勢はどうか：留学先に対応デスクがあるのが望ましい
- 治療、救援者費用は無制限かどうか
- 医療アシスタンスサービスがついているかどうか：いざという時に相談に乗ってくれる。国によって十分な医療を受けられる施設が少なかったり、必要のない治療をされてしまうことも考えられる
- 救援者費用が補償されるか
- 搬送費用が補償されるか
- 損害賠償費用が補償対象となっているか
- 高リスクの活動（登山など）に関連する健康問題に対し補償があるか
- キャッシュレスサービスがあるかどうか（個人的に立て替え払いをしなくてもよいサービス）など



注1：留学先大学から保険加入を求められる場合でも、それだけでは不十分な場合が多いので、2重になっても海外旅行保険に入ること

注2：クレジットカード付帯の海外旅行保険のみの渡航は本学では認めておりません。



04

外務省渡航情報(危険情報)と皆さんがとるべき対応について

※URLは平成 30 年 1 月現在のものです。

外務省では、海外に渡航・滞在される方々が自分自身で安全を確保していただくための様々な参考情報を提供しています。その中で、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域ごとに「危険情報」を発出しています。これは治安情勢やその他の危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安を知らせるものです。危険情報では、対象地域ごとに 4 つのカテゴリー（下記を参照）による安全対策の目安が冒頭に示されます。また、本文中には危険情報を出している地域ごとの詳細な治安情勢や具体的な安全対策などのきめ細かい情報を掲載しています。（注）以上は外務省HPから要約。

外務省「トップページ」から以下の項目を参照してください。

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



外務省「渡航関連情報」

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html>



外務省「海外安全ホームページ」

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



外務省から危険情報が発出された場合、皆さんがとるべき基本的な対応は右欄のとおりです。ただし、現地の状況が刻一刻変化し、また日本とは異なる社会事情であることを十分認識し、「自ら身を守ること」を最優先に対応してください。



【訂正】 2015年9月1日より外務省海外安全情報における「危険情報」の4段階のカテゴリの表記が変更になりました。

危険情報	感染症危険情報	本学の対応
<p>【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。</p>	<p>【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条に規定する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。</p>	実施または継続するが、十分な注意を払う。
<p>【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。</p>	<p>【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条に規定する緊急委員会において、同第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）」が発出される場合等。</p>	延期もしくは中止を基本方針とする。
<p>【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。）</p>	<p>【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、同第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、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。</p>	中止または途中帰国させる。
<p>【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・地域に退避してください。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。</p>	<p>【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、IHR第49条に規定する緊急委員会において、同第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、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、現地の医療体制の脆弱性が明白である場合等。</p>	中止または途中帰国させる。

2015年9月2日 適用



重要!

- ✓ 本学では、安否確認や指示等の連絡はTUFSメールを基本として行います。必ず確認をして下さい。
- ✓ 留学先では自身の e-mail を頻繁に確認し、本学から確認や指示が入った場合は速やかに従い、報告を行ってください。
- ✓ 大使館に在留届を提出すると、大使館から連絡が入ります。その場合は、速やかに指示に従ってください。



01 海外旅行・留学・体験
提出するべき書類

02 海外旅行・留学決定後
の準備作業

03 保険加入の
準備について

04 外務省渡航情報（危険
情報）とどうにかする
べき対応について

05 医療について

06 在留届・在留所持等の
準備

07 在留届提出後の
ポイント

08 安全対策
ホームページ



05

医療について



前もって確認すべきこと

- 渡航先の医療状況や感染症等について、以下の HP 等で必ず確認する

外務省 海外安全ホームページ 医療・健康関連情報

 http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/



外務省 世界の医療事情

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>



JICA 世界の様子（国別生活情報）

 <http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/>



- 多くの国で救急車は有料なので、注意する
- 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く
- 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おく



病院のかかり方

- 留学先にヘルスセンターなどがある場合、まずはそちらを受診する（緊急でなければ）
- 加入している海外旅行保険会社に相談の上、医療機関を受診する
※各保険会社によってサービスが異なるので、詳細を確認する
- キャッシュレスサービスが受けられる医療機関にかかる場合は、予約の上、受診する
- キャッシュレスサービスが受けられない医療機関を受診する場合は、予約をして受診し、医療費を支払う。その際に領収書を受領し、保険会社に医療費を請求する
- 緊急の場合は、救急車を呼んで（呼んでもらって）病院に連れてもらうとともに、現地の知人、留学生オフィス等に連絡をする
- 日本語以外で受診しなくてはならない場合、右の HP を参考に受診する



多言語医療問診票（言語、診療科ごとの問診票例を掲載）

 <http://www.kifjp.org/medical/>

作成元：NPO法人国際交流ハーティ港南台
公益財団法人かながわ国際交流財団



■もしもの時の医療用語

もしもの時の医療英語1（診療科別）(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237045.pdf>

もしもの時の医療英語2（あいうえお順）(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237046.pdf>

もしもの時のフランス語(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237047.pdf>

もしもの時のスペイン語(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237048.pdf>

もしもの時のロシア語(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237049.pdf>

もしもの時の中国語(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237050.pdf>

もしもの時のポルトガル語(PDF)

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000022114.pdf>

- 自分が直接医療機関等に連絡できない事態に備えて、「緊急連絡先カード」に記入をし、携帯する。



精神的に 参ってしまったら…

- まずは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
- 保険会社に連絡をし、日本語で相談できる病院を紹介してもらう
- 場合によっては帰国を検討する





06

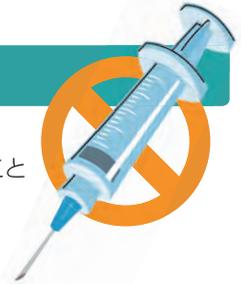
薬物使用、所持等の禁止

禁止薬物を使用するだけでなく所持すること及び海外から薬物を持ち込むことは、法律で厳しく罰せられる「犯罪行為」です。本人に自覚がなくとも、海外から薬物を持ち込むことに巧みに利用されるケースなども報告されています。禁止薬物の乱用は心身を蝕み、普通の社会生活を送れなくなるだけではなく、他の犯罪の原因となる場合もあります。薬物に対する誘いはきっぱり断り、関わり合いにならないよう注意してください。

また、「簡単な仕事で金が儲かる」などのうまい話には、必ず裏があります。安易な気持ちや一時の興味で接することのないよう十分注意するとともに、本学の学生としての自覚を常に持ち、責任ある行動をとるよう改めて注意喚起します。

薬物に関するトラブルを防ぐには…

- 誘われても絶対に手を出さず、断る勇気を持つ
- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと
- 一人で悩まないで、友人や家族に相談をすること
- 禁止薬物の「運び屋」に利用されないこと



薬物の「運び屋」に利用されるケース

- 知人から、日本にいる友人へ「チョコレート」「コーヒー豆」「書類」などを運んでほしいと依頼される
- マーケットなどへ行き、チョコレートを一緒にいる場所で購入→「空港まで、荷物を持ってあげるよ・・・」→空港までの間のどこかで、薬物入りのチョコレートとすり替える→知らないうちに「運び屋」に
- 女子学生がカナダ人の恋人に頼まれて→「日本国内にいる男性にスーツケースを渡してほしい」→「覚醒剤が入っているとは知らなかった」と訴えるが、空港で覚醒剤取締法違反で逮捕

被害に遭うことのないよう、十分注意しましょう。

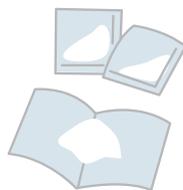
なぜ薬物乱用はいけないのか

1. 脳をおかされて、心も身体もメチャクチャになる

それぞれの薬物によってさまざまな症状が見られますが、幻想、妄想、フラッシュバックなどに加え、肝臓の機能不全、生殖機能への悪影響、意識障害、精神障害、肺がんの誘発など、深刻な健康被害につながります。

2. 自分の意志では止められなくなる

薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、薬物の“依存性”（繰り返し使わずにはいられなくなる）と“耐性”（使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き目が薄れていく）です。



3. 薬物乱用により凶悪な事件を起こす

薬物の乱用により、幻覚、妄想が現れ、殺人などの重大犯罪を引き起こすほか、薬物入手のための金ほしさに恐喝事件や窃盗事件、密売や売春などの犯罪を犯すようになります。

4. 友達や家族を失う

世界各国の薬物乱用と法律

薬物乱用は、犯罪です。その罰則には国によって違いがありますが、どの国でも薬物犯罪には大変厳しい罰則があります。

【薬物犯罪による世界各国の最高刑】

死 刑：中国、韓国、マレーシア、シンガポール、タイ、エジプト

無期懲役：アメリカ、日本

終身刑：イギリス、フィリピン、オーストラリア



参考HP

外務省 海外安全ホームページ 海外における薬物犯罪
あなたの海外旅行は・・・もしかして犯罪に加担していませんか

 http://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_yakubutsu.html



厚生労働省 薬物乱用防止読本「薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」」

 http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/dame_kenkou.html



厚生労働省 「薬物の乱用はあなたとあなたの周りの社会をダメにします！」

 http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/dl/pamphlet_01a.pdf



厚生労働省 薬物乱用防止に関する情報

 http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html





07

住居選択上のポイント

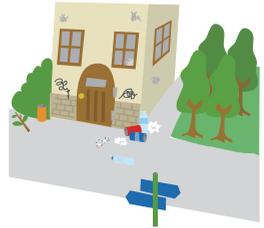
留学先で寮に入れなかった場合や寮がない場合などは、自身で住居を探すこととなります。その場合、事件・事故に巻き込まれないように、以下のポイントを念頭に置いて探しましょう。地域ごとの環境は、留学生オフィスや現地の学生などに相談してみるとよいでしょう。

【住居選定のポイント】

◆周辺環境：

一般的に次のような環境にある住居は避けましょう。

- 道路にゴミが散らかっており、壁等に落書きが多い所
- スーパーマーケットや店が鉄格子で嚴重に防御されている所
- 昼間なのに大人が所在なさげにたむろしている所
- 庭の手入れが悪い家が多い所
- 表通りから見えない家や出入り口が樹木に覆われている等、外部からの死角が多い家
- 夜間、周辺の照明が十分でない家



◆集合住宅（アパート等）の場合：

アパートは防犯上、侵入箇所が制限されるという利点がある一方、侵入されてしまうと、外から隔離された密室になるという欠点もあります。警報装置の設置等の警備強化については、家主と契約前に交渉しましょう。以下の点をよく確認してください。

- 他の入居者の状況
- ガードマン等セキュリティの有無
- 過去の治安関連事件の有無等
- 介在する不動産業者屋や家主の信頼性
- 玄関等の扉の鍵は強固か、ドアチェーンはついているか
- 玄関扉に覗き穴、インターホンなど訪問者の確認手段があるか
- 玄関扉の周囲に、手を伸ばして玄関扉の鍵を開けることができる窓はないか
- 扉、窓とその枠、鍵は頑丈で、センサーなどの侵入警戒装置が付いているか
- 建物の壁、屋根、床下など、建物全体として侵入されにくい構造か

◆ホームステイ：

以下の点に留意をしてホームステイ先を決定しましょう。

- 紹介してくれる団体・人物は信頼できるか
- 何か起こった時に相談できる窓口はあるか
- 家族に問題はないか
- 近隣および以前の居住者等の評判、信頼度
- 防犯設備の有無



【安全対策】

- 新しい住居に移り住んだら、隣人やカードマンなどと努めて親しくし、困った時に相談できるよう、良好な関係を日頃より築いておく
- 訪問者は必ず覗き窓等から、相手を確認する
扉を開ける際にも、ドア・チェーンをかけたまま再確認した上で扉を開ける等慎重に
- 電話の側には緊急連絡リストを準備しておく
- 住居への出入りやエレベーターに乗る前には、不審な人物がいないか、まず安全を確認する

参考：外務省海外安全ホームページ





08

安全対策ホームページ

外務省海外安全ホームページ

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



FORTH サイト (厚生労働省検疫所「海外旅行者のための感染症情報」)

 <http://www.forth.go.jp>



外務省 在外公館リスト

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



各国、地域情勢等のホームページ

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html>



外務省ORRnet「インターネットによる在留届電子届出システム」

 <http://www.ezairyu.mofa.go.jp>



多言語医療問診票 (言語、診療科ごとの問診票例を掲載)

 <http://www.kifjp.org/medical/>

作成元：NPO法人国際交流ハーティ港南台
公益財団法人かながわ国際交流財団



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/index.html>



海外で困ったら

大使館、総領事館のできるごと

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/taishi_2013.pdf



海外安全虎の巻

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2018.pdf



海外へ進出する日本人・企業のための爆弾テロ対策 Q & A

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_03.html



海外における脅迫・誘拐 Q&A

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_04.html



海外旅行のテロ・誘拐対策

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_10.html



世界の医療事情

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>



一般社団法人

日本在外企業協会 海外安全情報

 <http://www.joea.or.jp/safetyinfo>



世界の様子 国別生活情報

 <http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/>



(平成 30 年 1 月現在)



付録 1

緊急連絡先リスト

滞在先の日本国大使館・領事館		
現地の警察		
現地の救急車		
現地の消防		
クレジットカード会社・クレジットカード番号		
航空会社		
保険会社・保険証書番号		
現地の留学生オフィス		
旅行会社の連絡先		
外務省緊急連絡先	(+81) 3-3580-3311	
東京外国語大学 学生課	(+81) 42-330-5177	gakusei-kakari@ tufs.ac.jp
東京外国語大学 教務課	(+81) 42-330-5168	kyoumuka@tufs. ac.jp
東京外国語大学 留学生課	(+81) 42-330-5184	ryugakuseika@ tufs.ac.jp
東京外国語大学夜間緊急連絡先 (日本語のみ)	(+81) 42-330-5419	

安全対策ホームページ

外務省海外安全ホームページ

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



海外安全虎の巻

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2018.pdf



FORTH サイト (厚生労働省検疫所「海外旅行者のための感染症情報」)

 <http://www.forth.go.jp>



海外へ進出する日本人・企業のための爆弾テロ対策 Q & A

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_03.html



外務省 在外公館リスト

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



海外における脅迫・誘拐 Q&A

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_04.html



各国、地域情勢等のホームページ

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html>



海外旅行のテロ・誘拐対策

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_10.html



外務省ORRnet「インターネットによる在留届電子届出システム」

 <http://www.ezairyu.mofa.go.jp>



世界の医療事情

 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>



多言語医療問診票(言語、診療科ごとの問診票例を掲載)

 <http://www.kifjp.org/medical/>



作成元：NPO法人国際交流ハーティ港南台
公益財団法人かながわ国際交流財団

一般社団法人

日本在外企業協会 海外安全情報

 <http://www.joea.or.jp/safetyinfo>



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/index.html>



世界の様子 国別生活情報

 <http://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/>



海外で困ったら

大使館、総領事館のできるこ

 http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/taishi_2013.pdf



(平成 30 年 1 月現在)

チェックリスト

緊急の時は

1. 日本の110番にあたる現地の連絡先に電話をする
2. 保護者に連絡をする
3. 在外公館に連絡をする
4. 東京外国語大学の緊急連絡先に連絡をする
(+81) 42-330-5184, (+81) 42-330-5419 (夜間、日本語のみ)
5. 外務省緊急連絡先に連絡をする (+81) 3-3580-3311

渡航前

<input type="checkbox"/>	危機管理説明会に参加	春学期中に行われます
<input type="checkbox"/>	パスポートの申請	有効期間が十分あるか確認すること(パスポートの残存有効期間については、国ごとに滞在期間や入国目的等によって異なるが、おおよそ3~6か月間以上が必要とされており、長期滞在を予定している場合には、滞在予定期間より長い残存有効期間を要求されることもある)
<input type="checkbox"/>	ビザの申請	必要かどうかは国、渡航理由等によります。その都度各国大使館で確認すること
<input type="checkbox"/>	予防接種	必要に応じて接種すること
<input type="checkbox"/>	健康診断等	留学先の大学によって健康診断書の提出を要求される場合がある
<input type="checkbox"/>	歯科検診・治療	保険では補償されず、治療代が高額になる可能性がある
<input type="checkbox"/>	保険の加入	英文の付保証明を留学先から要求される場合があるので、もらっておくとよい
<input type="checkbox"/>	航空券購入	明るいうちに到着するようにする
<input type="checkbox"/>	飲んでいる薬の処方箋(英文)をもらう	
<input type="checkbox"/>	留学先の治安情報の確認	外務省海外安全ホームページ  http://www.anzen.mofa.go.jp/
<input type="checkbox"/>	必要書類の提出	留学願、承諾書(誓約書)、休学願、海外旅行届など
<input type="checkbox"/>	緊急連絡先を把握しておく	「緊急連絡先リスト」を完成させ、持参する
<input type="checkbox"/>	金銭面の管理	クレジットカード、国際キャッシュカードなどの準備。管理には十分気を付ける
<input type="checkbox"/>	渡航先の文化や法律の違いを把握	特に飲酒や喫煙の許可される年齢に注意 外務省海外安全ホームページ  http://www.anzen.mofa.go.jp/
<input type="checkbox"/>	海外安全虎の巻を読む	外務省のページよりダウンロード可能  http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2018.pdf



渡航後

<input type="checkbox"/>	保護者に到着の連絡	
<input type="checkbox"/>	本学への連絡	渡航情報システム「ただいま海外留学中」を通じて本学に近況の報告をする。登録内容に変更が生じた場合は、速やかに更新する。
<input type="checkbox"/>	留学先のオリエンテーションには必ず参加する	留学生オフィスに問い合わせる
<input type="checkbox"/>	飲料水、食品衛生等について確認	国によって違う点があるので、ホームページなどで調べておく
<input type="checkbox"/>	医療機関について確認	
<input type="checkbox"/>	寮などの場合、非常口を確認	
<input type="checkbox"/>	留学先で夜間の外出時にエスコートサービス等を利用する	
<input type="checkbox"/>	留学先の規則の確認	留学生オフィスや大学のHPを確認しておくこと
<input type="checkbox"/>	転居の連絡	転居した場合は必ず本学に届け出る
<input type="checkbox"/>	体調管理	精神面を含め、異変を感じたらヘルスセンターやカウンセリングセンターを利用して早めに対処する
<input type="checkbox"/>	災害時の対応について確認	国や地域によって、トルネードやハリケーン、異常気象など様々な災害が考えられる災害が起こった場合の対応について、留学先で確認しておく
<input type="checkbox"/>	無抵抗主義	万が一スリやひったくり、強盗等被害に遭ってしまったら、抵抗しない
<input type="checkbox"/>	車の運転	トラブル回避のためにも、できるだけ運転はしない
<input type="checkbox"/>	アルコール、ドラッグ等	アルコールに関しては、現地のルールに従う、ドラッグには絶対に手を出さない
<input type="checkbox"/>	渡航中定期的に渡航情報を確認	国・地域別渡航情報を確認し、本冊子P10を参照の上、指示に従う  http://www.anzen.mofa.go.jp/
<input type="checkbox"/>	常に所在を保護者に連絡しておく	旅行をする際など
<input type="checkbox"/>	在留届／たびレジを提出する	大使館・領事館へ オンライン提出サイト  http://www.ezairyu.mofa.go.jp/
<input type="checkbox"/>	帰国届を提出する	帰国1か月前に提出(在留届を提出している場合)

帰国後

<input type="checkbox"/>	留学終了届提出	留学生課 / 留学支援共同利用センターへ
<input type="checkbox"/>	復学届提出	教務課へ
<input type="checkbox"/>	単位認定に関係する書類の提出	単位認定申請書、成績証明書、シラバスなど。教務課、留学支援共同利用センターへ