

千葉大学学生のための

海外安全ハンドブック

本ハンドブックは, 持参するパソコンやスマホにデータを保管し, 渡航中も必要に応じて閲覧できるようにしてください。

p.14 以降は, プリントアウトの上携帯の指示がありますが, 参加する留学プログラムで別途配布・記入を指示されている場合は, そちらを携帯してください。

2024 年 6 月

千葉大学 学務部留学生課
Chiba University
International Student Division

1. はじめに	1
2. 海外で安全に過ごすための基本的な心構え	1
3. 日頃からの準備	1
(1) 健康診断の受診	1
(2) 大学からの連絡や通知が届くメールアドレスの確認・設定	1
4. 渡航前の準備	2
(1) 渡航先国・地域に関する状況の把握	2
(2) 入国に必要な書類及び入国後の行動規制等の確認	3
(3) 飲酒・喫煙・違法薬物等について	3
(4) たびレジ・オンライン在留届（外務省）への登録	3
(5) 海外旅行保険，危機管理サービス及びキャンセル費用補償保険への加入	4
(6) 緊急連絡先等の確認	5
(7) 渡航先の法律・慣習・生活に関する事柄の確認	5
(8) 安全保障輸出管理の確認	5
(9) 衛生・医療事情，感染症発生状況等の確認	5
(10) My Health Record の記入	6
(11) 本学への海外渡航届の提出	6
(12) 航空券の手配等について	6
(13) 宿舍の確保	7
(14) 到着空港から滞在先までの経路確認	7
(15) 通信連絡手段の確保	8
(16) お金の用意	8
(17) 保護者・家族等との情報共有	8
5. 渡航中の注意事項	9
(1) 「自分の身は自分で守る」	9
(2) パスポートの常時携帯	10
(3) 健康管理，感染症予防	10
(4) 定期的な連絡	10
(5) 事件・事故に巻き込まれた場合の対応	10
(6) 病気（感染症など）に罹患した・ケガをした場合の対応	11
(7) 宿舍の契約トラブルが発生した場合の対応	11
6. 帰国について	11
(1) 空港到着時	11
(2) 帰国後の健康状態	11
7. リンク集	12
8. 緊急連絡先一覧	14
My Health Record（サンプル）	15

1. はじめに

昨今のグローバル化に伴い、窃盗など個人を狙う犯罪、交通事故、自然災害等のほかにも、政治・宗教問題等を背景としたテロ等の不特定多数を標的とする攻撃行為、社会情勢により生じる差別行為、国境を越えた感染症の拡大等、海外渡航のリスクもまた多様化しています。また、海外では、言語や気候だけでなく、慣習や法律、治安状況に至るまで、日本と異なることが多くあります。日本で生活している意識のままですと、事件・事故に巻き込まれる可能性を高めることになりかねません。

本ハンドブックでは、海外でも安全な生活を送るために心掛けるべき事項をまとめています。海外渡航にあたっては必ず事前によく読み、安全対策に役立ててください。

2. 海外で安全に過ごすための基本的な心構え

日本とは異なる環境であることを自覚し、「**自分の身は自分で守る**」という意識を常に持って行動することが最も重要です。そのためには、まず現地の情報をきちんと入手し、どのようなリスクが潜んでいるのかを見定め、それらを回避する方法をあらかじめ考えておく必要があります。

また、「自分の身は自分で守る」ということは、何があっても全て自分一人で何とかしなければならない、ということではありません。もし事件・事故に遭遇してしまった際に、どのように助けを求めることができるかについても、あわせて事前に確認し、必要な手続きを取るほか、対処の方法を考えておくことが必要です。

以下3. 日頃からの準備及び4. 渡航前の準備 では、これらの準備について説明します。

3. 日頃からの準備

(1) 健康診断の受診

学生の皆さんは、千葉大学学則により、健康診断の受診が定められています。未受診の場合や、健康上問題があると考えられる場合には、留学プログラムに参加できないことがあります。千葉大学総合安全衛生管理機構による健康診断は、必ず受診してください。

○千葉大学総合安全衛生管理機構

<https://hschome-gw.hsc.chiba-u.jp/>

(2) 大学からの連絡や通知が届くメールアドレスの確認・設定

千葉大学からの一斉送信メールでは、全学生宛ての重要な内容が配信されます。渡航中も、大学からのメールや通知を受け取ることができるように準備してください。

一斉メールや通知が届くメールアドレスは、入学年度によって異なります。適切に受信設定を行い、確認漏れが生じないようにしましょう。

大学からの一斉送信、千葉大学Moodle、Google Workspaceからの通知が届くメールアドレスについて

1. 入学年度別、一斉送信メールや通知が届くメールアドレス（学部学生）

入学年度	大学からの一斉送信	千葉大学Moodleの通知	Google Workspaceの通知
2021年度以降	千葉大学Gmail	千葉大学Gmail	千葉大学Gmail
2020年度	千葉大メール ⁽¹⁾	千葉大学Gmail	千葉大学Gmail
2019年度以前	千葉大メール	千葉大メール	千葉大学Gmail

⁽¹⁾ 通知を見逃さないよう、各学生が千葉大学Gmailへの転送設定を行うなど、適宜管理を行ってください。

2. 入学年度別、一斉送信メールや通知が届くメールアドレス（大学院生）

大学院学生は、千葉大メールと千葉大学Gmailの双方の確認・管理を行ってください。

管理する際は、千葉大メールと千葉大学Gmailの相互転送が起こらないように注意してください。

入学年度	大学からの一斉送信	千葉大学Moodleの通知	Google Workspaceの通知
2022年度以降	千葉大メール	千葉大メール	千葉大学Gmail
2021年度 ⁽²⁾	千葉大学Gmail	千葉大学Gmail	千葉大学Gmail
2020年度	千葉大メール	千葉大メール	千葉大学Gmail
2019年度以前	千葉大メール	千葉大メール	千葉大学Gmail

⁽²⁾ 千葉大学の学部卒業後すぐに大学院へ入学した「内部進学卒」のうち、統合認証アカウントを継続した学生は、大学からの一斉送信とMoodleの通知が千葉大メールに届きます。

大学からの一斉送信メールを「千葉大メール」にて受信する場合において、自宅や渡航先等、千葉大学の学内ネットワークに接続されていない環境から千葉大メールにログインするには、「利用者番号」＋「パスワード」の他に、多要素認証（ワンタイムパスワードメール送信／TOTP／マトリクスコードのいずれか）による２段階認証が必須となります。

多要素認証については、いずれも事前の準備が必要となりますので、以下の「メールシステム利用案内（学内専用コンテンツ）」のページに記載の利用方法をご確認ください。

○千葉大学情報戦略機構ホームページ

<https://www.cudtec.chiba-u.jp/>

メールシステム利用案内（学内専用コンテンツ）

https://www.imit.chiba-u.jp/services/Giga/Mail/oshirase_mail.html

4. 渡航前の準備

（１）渡航先国・地域に関する状況の把握

①海外安全情報（危険情報・感染症危険情報・スポット情報・広域情報）の確認

外務省の海外安全ホームページでは、海外への渡航・滞在にあたって、特に注意が必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安に関する情報を提供しています。最新の安全情報を、渡航前から定期的に確認しましょう。

特に、外務省の海外安全ホームページ（危険情報・感染症危険情報）において、渡航先の国・地域の 카테고리レベルが「なし」若しくは「レベル１」であることが渡航先を選ぶうえでの目安となります。もし、「レベル２」が発出されている渡航先の国・地域に渡航を希望する場合で、留学の延期等が真に困難であり、日本及び渡航先国・地域において、滞在中の活動を目的とした出入国が許可されている場合には、渡航の可否について事前に所属部局に確認をしてください。

○外務省海外安全ホームページ

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

②日本国大使館・総領事館等による情報の確認

渡航先国の日本国大使館・総領事館等のウェブサイトでも、当該国・地域に関する様々な情報が掲載されていますので、定期的に確認しましょう。

○在外公館リスト（外務省ウェブサイト）

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

(2) 入国に必要な書類及び入国後の行動規制等の確認

日本からの渡航者・日本人に対する各国・地域の入国に必要な書類、入国制限措置及び入国後の行動制限措置について、必ず最新の情報を得てから渡航しましょう。特に、特定感染症が発生した場合、各国の対応策は非常に流動的です。渡航を検討する際には、各国当局のウェブサイト参照のほか、現地の日本国大使館等に確認するなど、最新の情報を十分に確認してください。

(3) 飲酒・喫煙・違法薬物等について

渡航期間中は、滞在国の法令、留学先機関等の規則を遵守し、本学の学生として責任ある行動をとるよう留意いただくとともに、特に以下の点について、十分ご注意ください。

- ・ 飲酒・喫煙年齢は厳守し、滞在国の法律で認められている場合であっても、20歳未満であれば飲酒・喫煙を行わないこと。
- ・ 滞在国及び日本における全ての違法薬物（滞在国では合法であっても、日本においては違法である薬物を含む）を入手及び使用してはならない。また、入手や使用を疑われる行為を慎むこと。
- ・ 交通事故の被害者及び加害者とならないという観点から、自動車、オートバイなどの車両の運転を極力行わないこと。やむを得ず運転を行う場合は、一般的に海外旅行保険の補償の対象外であるということを理解した上で、別途滞在国で有効な自動車保険に加入すること。歩道走行可能な軽車両を使用する場合においても、交通ルールを遵守し、有事の際は自己の責任において対応すること。

(4) たびレジ・オンライン在留届（外務省）への登録

テロや自然災害等の危機事象が発生した際、現地の日本国大使館は、外務省への登録情報をもとに、邦人の安否確認や援護を行います。自分が在留していることを知らせるために、渡航期間に応じた外務省への登録を必ず行ってください。登録すると、最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール等、リアルタイムで現地の安全情報を受け取ることもできます。

○たびレジ（渡航期間が3か月未満の場合）

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

○オンライン在留届（渡航期間が3か月以上の場合）

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

また、外務省の提供する携帯アプリを利用すると、登録した国・地域等に対する安全情報等が発出された際に、プッシュ通知を受信することができるほか、GPS機能を利用し、現在地及び周辺国・地域の安全情報を表示させることも可能ですので、情報収集に活用してください。

○外務省 海外安全ホームページ（携帯アプリ）

https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_kaian_app.html

(5) 海外旅行保険、危機管理サービス及びキャンセル費用補償保険への加入

渡航に先立ち、渡航期間をとおして有効となる、海外旅行保険及び危機管理サービスに必ず加入してください。また、海外留学時には、キャンセル費用補償保険へ加入してください（ただし、概ね 3 か月を超える長期留学については加入を必須とはいたしません）。

留学プログラムによる渡航の場合には、プログラムごとに海外旅行保険および危機管理サービス提供会社の指定を行うことがありますので、加入にあたっては、プログラム担当教職員の指示に従ってください。

プログラムによる指定がない場合には、留学生課留学支援室ホームページ（留学中の安全と危機管理）に掲載の海外旅行保険及び危機管理サービスに加入してください。

<海外旅行保険>

海外では、日本と比べ、医療費が非常に高額になるケースが少なくありません。また、賠償責任を負うような事故を起こさないとも限りません。こうした事態に備えるため、海外旅行保険には必ず加入してください。補償内容（補償対象や補償額、免責事由等）はご家族とも相談のうえ、必ず渡航に先立って、加入手続きをしてください。クレジットカードに付帯されている旅行保険がありますが、補償額が低額であったり、制限（渡航の際の航空券等を当該カードで支払っていること等の条件）が設けられていたりすることがありますので、注意が必要です。渡航中は、必ず海外旅行保険の被保険者証を常に携帯してください。被保険者証がないと診察を受けられない恐れもありますので注意してください。

<危機管理サービス>

危機管理サービスとは、渡航先で医療機関の受診が必要となった際のサポート（医療機関の紹介、医療通訳の派遣等）や生活サポート（パスポート紛失、盗難等の被害にあった際の対応支援等）等について、24 時間体制で日本語による支援を提供するものです。

なお、本学では、危機管理サービスを提供する以下の 2 社と包括契約等を締結しています。

○日本エマージェンシーアシスタンス株式会社（EAJ）

（留学生危機管理サービス（OSSMA））

○株式会社 JTB（留学生トータルサポートプログラム）

<キャンセル費用補償保険>

キャンセル費用補償保険とは、渡航先で地震・噴火またはこれらによる津波、戦争、暴動、テロ等が発生した場合や、本人や親族が 3 日以上入院または死亡した、自宅が火災・台風等での損害を受けた等の場合等に、取消料・違約料などで旅行業者に支払った費用が補償されるものです。

(6) 緊急連絡先等の確認

万が一、事件・事故等に巻き込まれてしまった場合等、緊急時に最初に連絡する場所(留学プログラムごとに異なります。プログラム担当教職員の指示に従ってください。)や、現地の警察・消防等の連絡先を確認し、緊急連絡先一覧(p.13)に記入しておきましょう。

また、渡航中、学修面や生活面で悩みが生じることがあるかもしれません。そのような時は、一人で抱え込むことなく、引率の教員、近くにいる友人や日本にいる家族、渡航先大学のアドバイザーや千葉大学の指導教員、留学生課の職員等に、迷わず相談できるよう、連絡先を確認し、あわせて記入しておきましょう。

記入した緊急連絡先一覧は、必ず保護者・家族と共有しておくほか、渡航中は常時携帯してください。

なお、(5)記載の危機管理サービス提供会社のうち、株式会社 JTB の「留学生トータルサポートプログラム」に加入した場合は、医師、看護師、臨床心理士等による相談サービス(トータルヘルスケアサービス 24 時間 365 日対応)を利用することができます。海外渡航中の学生の皆さんの、からだところの健康をサポートしてくれますので、必要に応じて活用してください。

(7) 渡航先の法律・慣習・生活に関する事柄の確認

知っておくべき法律やルール、宗教や慣習(タブーとされる行いがいいか等)、治安(特に危険な地域はないか、どのような犯罪が起きているか等)、渡航先の生活(気候、水・食べ物、交通に関すること等)について、留学プログラム担当教職員からの注意を聞くほか、信頼のおけるサイトの情報を参考にするなどして、よく調べ、理解に努めましょう。

(8) 安全保障輸出管理の確認

本学で扱う研究資材や研究情報のなかには、安全保障輸出管理により国外への持ち出しが規制されているものや、秘密保持契約等の制約がかけられているものがあります。意図しない法令違反を防ぐために、特に研究等で扱う情報を持ち出す必要がある場合には、必ず指導教員に相談をしてください。(持ち帰る場合も同様です。)

○千葉大学 IMO 安全保障輸出管理

<https://imo.chiba-u.jp/risk/security/index.html>

○経済産業省 安全保障貿易管理

<https://www.meti.go.jp/policy/anpo/>

○経済産業省 安全保障貿易管理について

https://www.meti.go.jp/policy/anpo/seminer/shiryo/setsumei_anpokanri.pdf

(9) 衛生・医療事情、感染症発生状況等の確認

海外では、衛生状況や医療事情が日本とは異なります。事前に以下のサイト等から医療に関する情報を確認のうえ、出来る準備をしてください。また、加入する海外旅行保険によりキャッシュレスで受診できる医療機関について、あらかじめ確認しておくことも大切です。

また、体調を崩した際に、日本のように市販薬が容易に入手できない場合があります。普段から利用している常備薬（風邪薬、鎮痛剤、胃腸薬、下痢止め、かゆみ止め、持病の薬等）を日本から持参しましょう。（渡航中は他人に自分の持参した薬を提供しないように注意してください。）

なお、Mpox（サル痘）、ジカウイルス感染症やポリオ、中東呼吸器症候群（MERS）など、なじみの薄い感染症の発生、マールブルグ病、エボラ出血熱やクリミア・コンゴ出血熱など致死率の高い感染症が流行する地域もあり、注意が必要です。

外務省海外安全ホームページでは、感染症に関する情報や、各国の医療・健康に関する情報も提供しています。これらの情報や、渡航先の在外公館のホームページなどから事前に情報を入手し、予防接種はもちろん、感染症にかからないための対策など、早めに準備を行うことが大切です。

○外務省 世界の医療事情

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

○厚生労働省検疫所（FORTH）

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

（10）My Health Record の記入

慣れない環境で、母語でない言葉を介して医療機関にかかるのは大変なことです。国によっては、保護者の同意がなければ治療を受けることが出来ないこともあります。My Health Record（p.14 はサンプル）に記入し、万が一に備えて、緊急連絡先一覧（p.14）とあわせて携帯してください。また、自身の健康状態について英語（もしくは現地語）で説明ができるように、あらかじめ準備をしておきましょう。加えて、持病（既往症・アレルギー等）や健康に不安がある場合は、必要に応じて診断書や服用中の薬剤等についての情報を英文（もしくは現地語）で用意し、持参・携帯できるように準備しましょう。

（11）本学への海外渡航届の提出

「海外渡航届」を所属部局の窓口にならず提出してください。これは、皆さんの渡航先国・地域等で危機事象が発生した際、安否確認を迅速に行うためのもので、個人的な旅行を含むあらゆる海外渡航について、提出が必要です。渡航中は、常に自身の所在を明らかにしておくことが大変重要です。

（12）航空券の手配等について

航空券の価格の安さよりも、安心安全を最優先にしてフライトの予約をしましょう。留学プログラムによる渡航の場合は、プログラム担当教職員の指示に従ってください。

個人で手配が必要な場合には、出発日・帰国日を変更しなければならない事象が生じる可能性があることも考慮し、よく検討のうえ購入してください（特に帰国日については、事態が変化した場合を含めて必ず帰国便を確保できる航空券を購入してください）。格安航空券やLCCは、日付の変更が一切できないものが多く、出発ができない或いは緊急に帰国が必要な場合に、購入し直すことになります。外国の航空会社の場合には、緊急時

に日本語での情報提供が受けられないだけでなく、日本語での相談・交渉ができない可能性が高いことも、念頭に置いてください。

また、空港での搭乗・乗継ぎのフローは、利用空港や航空会社のウェブサイト等で事前に確認しておくことが必要です。なお、航空会社によって機内持込みが可能な荷物の大きさや重さ、個数の制限が異なります。機内での感染拡大防止対策等のルールとあわせて、事前に利用航空会社のウェブサイト等で必ず確認しましょう。

乗り継ぎ便を利用する場合、遅延や荷物の紛失のリスクが増えることに留意する必要があります。単に価格が安いという理由だけで乗り継ぎ便を利用するのは好ましくありません。あらゆるリスク低減の観点から、可能な限り直行便または必要最小回数の乗継便を利用しましょう。

(13) 宿舍の確保

宿舍を自分自身で探す場合には、自分自身で現地の事情を良く調べ、値段よりも安心安全を最優先にして決めましょう。詐欺にあう事例（住居が実在しない等）も起こっていますので、デポジットを支払う前に、少なくとも以下に示すポイントについてしっかり情報収集・確認を行って、信頼のおける紹介者や住宅紹介業者（サイト）を利用する等、十分な対策が必要です（大学・地域によって、受入先機関やサポートデスクで支援が受けられる場合もあります）。

- ・デポジットの情報：何か月分の賃料か など
- ・違約金の情報：支払いが遅延した場合は1カ月ごとに月額賃料の何%か など
- ・入居前のキャンセル可否・条件について：
 - －ビザ発給が遅延した場合、入居の延期が何回まで可能か
 - －ビザ発給を拒否された場合、キャンセルが可能か
 - －これら以外の事由による延期またはキャンセルに違約金が発生するか など
- ・入居期間の途中で解約する場合のルール：
 - －いつまでに通知するか
 - －解約料はあるか
 - －家賃は返ってくるか など

契約を行うということは、トラブルが発生した時、責任を自分自身で負うことになります。トラブルが起らないよう、安易な契約をせず、契約する前に契約内容についてよく確認しましょう。外国語での契約書の内容を理解するのが難しいときは、詳しい周囲の人や信頼できる第三者などに相談することを推奨します。また、口約束に頼らず、契約内容との整合性の確認や、言質を記録しておくことも重要です。

入居日（可能であれば入居前が望ましい）に設備の不具合を見つけた場合は、写真などで記録をとって、速やかに管理会社に報告しましょう。

(14) 到着空港から滞在先までの経路確認

大きな荷物を持って慣れない土地を移動するのは、想像以上に大変です。到着空港から

滞在先まで安全に到着するには、どのような交通機関・経路があるか等、事前によく調査しましょう。

なお、早朝または深夜に到着する場合、日中は安全性に問題がない公共交通機関であっても、時間帯が変わるだけで危険性が増すことがあります。スケジュールを立てる際には、早朝や深夜に目的地に到着するフライトは利用しない、やむを得ず利用しても夜間や早朝の空港からの移動は避ける、近い距離であってもできるだけ乗り物を利用するといった対策が必要です。空港からの移動の際、事前に最も安全な移動手段を調べてそれを利用することをお勧めします。その際、価格よりも安全を優先して選択することが重要です。

(15) 通信連絡手段の確保

スマートフォンを持参するなど、現地で連絡をとるための手段を必ず用意してください。また、現地でフリーWi-Fiを利用することは、セキュリティ上好ましくないため、極力日本でWi-Fiをレンタル、海外で利用できるルーターを持参しましょう。SIMフリーのスマートフォンを持っている場合には、渡航前若しくは現地でSIMカードを購入するなどして、自身の情報セキュリティの確保を必ず行ってください。

(16) お金の用意

事前に渡航先での主な支払い方法を調べましょう。また、渡航期間を考慮して必要な額を用意しましょう。その際、現金、クレジットカード、プリペイドカード等を組み合わせで用意することをお勧めします。危機管理の観点から、渡航中は多額の現金を持ち歩くことは避けましょう。

現地通貨を現地のATMで引き出したり、クレジットカードやデビットカードとして使用したりすることができるプリペイドカードには、以下のようなものがあります。

○キャッシュパスポート

<https://pr.cashpassportjp.com/>

○Money T Global

<https://www.aplus.co.jp/prepaidcard/moneytg/>

また、各種カード類については、盗難・紛失に備えてカード発行会社の連絡先とカード番号を控えておきましょう。

(17) 保護者・家族等との情報共有

海外での滞在先、フライト情報、緊急連絡先など、渡航に関する情報は、必ず保護者・家族に伝えておきましょう。特に下記の項目については、メモやコピーを残すなどして渡航前の情報共有を忘れずに行ってください。

①緊急連絡先一覧(p.14)

②現地で利用可能な本人連絡先

③滞在先情報（国名、住所、滞在施設名称等）

④プログラム名称・日程表

⑤パスポート番号

⑥フライト情報（出発/到着日時・航空会社・便名）

5. 渡航中の注意事項

(1)「自分の身は自分で守る」

事前に調べた渡航先情報等を念頭に、自らの安全確保について常に意識し、「**自分の身は自分で守る**」ことを原則に行動することが鉄則です。特に以下の点については、必ず実践しましょう。

- ・危険な場所には近づかない
 - －あらかじめ、どこが危険かを必ず調べておきましょう。
- ・多額の現金・貴重品は持ち歩かない
 - －ATM で現金を引き出す様子は、誰かが見ていると思ってください。
- ・目立つ服装や言動は慎む
 - －自らターゲットにならないように。
- ・犯罪にあったら抵抗しない
 - －物やお金より、命を守ることが最優先です。
- ・見知らぬ人を安易に信用しない
 - －旅先で寄せられる好意は、長年培った友情とは異なります。
- ・常に自分の所在を明らかにし、連絡が取れるようにしておく
 - －万が一の際、自分を捜してもらうことができるようにしておきましょう。
- ・渡航先の法律を守り、宗教、文化等を理解し尊重する
 - －「外国人だから」では済まされないことがあります。
- ・日本国内の法律に抵触する行為はしない
 - －渡航先で合法でも、薬物には絶対に手を出してはいけません。
- ・知らない人から物を預からない
 - －違法薬物等の運び屋にされてしまうことがあります。

トラブル事例とその対策等については、外務省「海外安全虎の巻」を一読してください。

○外務省海外安全虎の巻

<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>

また、性別を問わず、性暴力についての注意も必要です。

国や文化が違って、望まない性的な行為（性的な発言等による嫌がらせ、わいせつ行為や性行為の強要等）は性暴力です。現地の人からだけでなく、日本人（自分と同じ出身国の人）や友人等の身近な人から被害を受けるケースも起きています。

被害者・加害者となることを回避し、万が一被害を受けた場合でも自分を責めることなくすぐに助けを求めることができるように、どのようなことが性暴力にあたるのか、どのような被害が起きているのか、被害を受けてしまった場合にどうすべきか等を事前に知っておくことが大切です。

以下は、実際に留学中に性暴力の被害を受けた学生が、同じ思いをする人を出したくないという気持ちを持って立ち上げたサイトです。参考にしてください。

○SAYNO! 留学での性暴力にノーを！

<https://sayno-ryugaku.com>

(2) パスポートの常時携帯

パスポートは、国外にいる間の身分証明書として常時携帯している必要があります。

多くの国で、外国人の滞在を許可するにあたっては、パスポートの携帯が原則となっており、中にはパスポートの不携帯を処罰の対象とする国もあります。

また、パスポートにはその所持者について、日本国外務大臣からの保護要請文も記載されています。海外にいる間、自分の身分を唯一公的に証明するものですので、渡航中は必ず携帯してください。

なお、渡航中はパスポートの顔写真があるページのコピーを持参し、原本とは別に保管しておくことが望ましいです。

○外務省 パスポート

https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_1.html

(3) 健康管理、感染症予防

渡航時には、生活リズムや気候の変化、言葉や文化・食習慣の違い、長時間のフライトや時差などにより、体にも心にも大きなストレスがかかることがあります。十分な食事と睡眠を取るなど、体調管理には十分気を付けましょう。

生水を飲むのはやめましょう。また、生ものを食べる場合にはその場の衛生状態を考慮しましょう。暴飲暴食を避けて、自分の体調に合わせて現地の食事を楽しみましょう。

また、感染症予防のため、十分な手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を徹底しましょう。飛沫感染をするものに対しては、渡航地の感染症流行状況や現地当局の注意喚起により、マスクの着用等の感染予防対策を行ってください。

(4) 定期的な連絡

渡航中は、大学からの安全確認連絡には速やかに応じるほか、長期に渡航する場合には、定期的に家族や指導教員の先生と連絡を取り合しましょう。あわせて、連絡先が変更になった場合や渡航中に当初予定していなかった国や地域に行く場合には、大学や家族等に必ず連絡してください。

(5) 事件・事故に巻き込まれた場合の対応

万が一、事件・事故等に巻き込まれた場合には、**緊急連絡先（留学プログラムにより渡航する場合には、プログラムが指定します）に速やかに連絡をしてください。**また、状況に応じて、現地の警察や消防等に直ちに通報し、助けを求めてください。そのために、緊急連絡先一覧（p.13）は渡航前に必ず記入し、渡航中は常時携帯してください。

人には、予期せぬ事態に遭遇した際、「そんなはずはない」「自分は大丈夫」などと、普段と変わらないと認識しようとする心理的特性（正常性バイアス）があります。また、「みんな静かだから大丈夫だろう」「他の人も逃げていないから平気だろう」と、とりあえず

周りに合わせようとする特性（多数派同調バイアス）も持ち合わせています。これらは、過剰なストレス回避のために備わっている人間の本能でもあります。他方で、緊急時に迅速な避難を妨げる要因になることでも知られています。

何かがおかしいと感じた時には、このバイアスの可能性を思い出してください。逃げるべきなのに逃げない理由を作り出してはいないか、考えてみることを忘れないでください。自分の身は自分で守ることを思い起こし、適切な行動をとることが出来るように努めてください。

（６）病気（感染症など）に罹患した・ケガをした場合の対応

必要に応じて医療機関を受診してください。受診に際しては My Health Record を活用して既往歴やアレルギーについて説明してください。

感染症の場合、当該感染症専用の相談窓口が指定されているなど、国によって必要な対応が異なることがあります。現地の大使館・総領事館に報告し、必要に応じてサポートを依頼してください。大学にも速やかに状況を報告してください。

（７）宿舍の契約トラブルが発生した場合の対応

住居の契約は借主と貸主間の契約になるため、契約者本人が対応する必要があります。海外では契約書に書かれた内容が全ての基準になります。契約トラブルが発生した際は、まず自身が保有する契約書の内容をあらためてよく確認しましょう。

その上で、契約書に定められていないトラブルであれば、留学先の日本大使館や総領事館等の在外邦人支援機関に相談し現地で対応可能な弁護士の紹介をしてもらう、あるいは、留学先大学の留学生担当や現地で信頼のおける第三者の方に相談することを推奨します。

6. 帰国について

（１）空港到着時

帰国時に発熱や下痢等、体調不良が認められる場合には、必ず、到着空港の検疫所で申し出てください。また、感染拡大防止措置等の理由により、帰国後に自主隔離措置等が講じられている場合には、必ず順守してください。

（２）帰国後の健康状態

帰国後の健康状態には十分に気を付けましょう。病気によっては、帰国後 1 か月を過ぎて発症するケースがあります。発熱等の症状が続く場合には、検疫に相談するか、トラベルクリニックなどの医療機関へ受診し、渡航歴を説明したうえで診察を受けてください。

また、皆さんの健康管理に関する大切な情報は、千葉大学総合安全衛生管理機構のウェブサイトに掲載されています。必ず確認の上、指示等がある場合には従ってください。

○千葉大学総合安全衛生管理機構

<https://hschome-gw.hsc.chiba-u.jp/>

7. リンク集

安全情報			
外務省海外安全 ホームページ	各地域の危険情報の ほか、各国・地域に応 じた安全対策の方法、 海外における重要な 情報を掲載		https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
外務省海外安全 虎の巻	海外旅行のトラブル 回避マニュアル		https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf
外務省海外旅行 のテロ・誘拐対策	テロ・誘拐の被害に遭 う危険性を下げるた めの留意点		https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_10.html
大使館・総領事館 ができること・で きないこと			https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/dekiru-koto.pdf
外務省海外安全 劇場	危機管理に関する動 画まとめ		https://www.anzen.mofa.go.jp/video/

感染症・健康情報			
厚生労働省 感染症情報			https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html
厚生労働省検疫所 FORTH 海外で健康に過ごすために	海外で流行している感染症等の情報を掲載		https://www.forth.go.jp/index.html
外務省世界の医療事情	現地の医務官自身が収集した情報を掲載		https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html
その他			
外務省在外公館リスト			https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/

8. 緊急連絡先一覧 <My Emergency Contacts>

万が一に備え、渡航前に以下をプリントアウトの上、記入して、保護者・家族と必ず共有してください。また、渡航中はパスポート及び My Health Record とあわせて、常時携帯してください。

氏名 My Name	
本プログラム緊急連絡先 My Primary Emergency Contact	
(連絡先) Name	(電話番号) Tel:

<その他連絡先> Other Important Contacts

	危機管理サービス連絡先 Emergency Assistance Service	
	渡航先大学等の連絡先 Local Institute I study at	
	現地の日本国大使館・総領事館 Japanese Embassy	
	現地の警察 Local police	
	現地の救急車 Local number to call ambulance	
	現地の消防 Local number to report fire	
	現地の病院 Local clinics	
日本へのかけ方：国際電話識別番号 + 日本の国番号 (81) + 相手先の電話番号 (最初の 0 を除く)		
	千葉大学プログラム担当者	
	千葉大学 学務部留学生課 Chiba University International Student Division	studyabroad@chiba-u.jp
	千葉大学 所属学部・学府等の連絡先	
	千葉大学 指導教員	
	保護者・家族	

My Health Record

Name	(Family)	(Given)
DOB	(Day) / (Month) / (Year)	Age
Blood type		

Medicine currently taking	
Drug allergies	
Food allergies	
Medical history	- asthma (☐Yes ☐No ☐In the past) - heart disease (☐Yes ☐No ☐In the past) - epilepsy (☐Yes ☐No ☐In the past) - hepatitis (☐Yes (Type:) ☐No ☐In the past) - diabetes (☐Yes (Type:) ☐No ☐In the past) - nephritis (☐Yes ☐No ☐In the past) - other health concerns

AUTHORIZATION FOR TREATMENT

I, _____, being the parent or legal guardian of _____, give my consent for both emergency and routine medical and surgical treatment of this individual should his/her condition so require it, per the judgment of a health provider.

I impose no specific limitation or prohibitions regarding treatment as long as the treatment considered necessary to the situation is in accordance with generally accepted standards of medical practice for the particular type of injury or illness involved.

Date: _____
 Signature of parent/guardian: _____
 Relationship to the individual: _____
 Address: _____
 Telephone: +81- _____

My Health Record 健康の記録

Name (氏名)	(Family) (姓)	(Given) (名)
DOB (生年月日)	(Day) / (Month) / (Year)	Age (年齢)
Blood type (血液型)		
Medicine currently taking (現在服用中の薬)	無い場合は None と記入のこと。	
Drug allergies (薬剤アレルギー)	無い場合は None と記入のこと。	
Food allergies (食物アレルギー)	無い場合は None と記入のこと。	
Medical history (既往症)	- asthma 喘息 (☐ Yes ☐ No ☐ In the past (過去にかかった)) - heart disease 心臓病 (☐ Yes ☐ No ☐ In the past) - epilepsy てんかん (☐ Yes ☐ No ☐ In the past) - hepatitis 肝炎 (☐ Yes (Type 型:) ☐ No ☐ In the past) - diabetes 糖尿病 (☐ Yes (Type 型:) ☐ No ☐ In the past) - nephritis 腎臓病 (☐ Yes ☐ No ☐ In the past) - other health concerns その他, 健康に関すること (無い場合は None と記入のこと。)	

AUTHORIZATION FOR TREATMENT 治療に関する同意書

I, (親・保証人の名前), being the parent or legal guardian of (参加者の名前), give my consent for both emergency and routine medical and surgical treatment of this individual should his/her condition so require it, per the judgment of a health provider.

I impose no specific limitation or prohibitions regarding treatment as long as the treatment considered necessary to the situation is in accordance with generally accepted standards of medical practice for the particular type of injury or illness involved.

(参加者)の親または保証人である私(氏名)は、旅行中の事故や急病あるいは急を要しない怪我や病気であっても、医療従事者によって診察、検査、処置が必要であると判断された場合、この参加者が医療を受けることに同意します。

なお、その医療行為の内容については、医学的に常識と思われる範囲内であることを条件に一任いたします。

Date: (署名日)

Signature of parent/guardian: (親・保証人の氏名)

Relationship to the individual: (参加者との続柄)

Address: (親・保証人の住所)

Telephone: +81- (親・保証人の電話番号)

