

海外渡航される学生の皆さんへ（私的な渡航・休学留学）

海外渡航をする学生向けの危機管理について

島根県立大学

1 危機管理の原則

1-1 「自分の身は自分で守る」

海外渡航にあたっては、「自分の身は自分で守る」という自己責任の意識を持ち、自ら情報を収集し、危機を回避しなければならないという認識が必要です。

- ・海外では危険と遭遇する可能性が高い
- ・渡航先の治安状況を事前に調べ、把握しておく
- ・日本にいるときと意識を変える
- ・万一、トラブルが生じた場合、速やかに大学や家族、信頼できる関係者に相談する

1-2 「自分の身は自分で守る」ための心構え

- ・危険な場所に近づかない
- ・多額の現金・貴重品を持ち歩かない
- ・目立つ服装や言動は慎む
- ・行動を予測されないようにする
- ・犯罪にあっても抵抗しない、生命の安全を第一に考える
- ・見知らぬ人を安易に信用しない
- ・用心を怠らない
- ・常に自分の所在を大学や家族に明らかにし、連絡が取れるようにする
- ・現地の法律を守り、宗教や文化を理解し、尊重する
- ・薬物使用や未成年の飲酒等、日本国内の法律に抵触する行為をしない など

1-3 「島根県立大学の学生である」ことを自覚する

日本とは文化や習慣が異なる場所にいるという自覚を持ち、留学や研修中の自らの言動に注意し、適切に対応することが必要です。

2 渡航前準備

2-1 大学への必要提出書類

本学の学生が海外に渡航する場合は、渡航目的・期間に関わらず、「海外渡航届」の提出が必要です。これは、海外で災害・テロ・感染症発生等の緊急事態が発生した際、当該地域へ渡航中の皆さんの安否確認を大学として迅速に行うためのものです。プライベートな旅行を含むあらゆる海外渡航を対象に提出をお願いします。（留学願、異文化理解・海

外研修参加申込書を提出された方を除く)

必要事項を記載の上、国際連携室に提出してください。

＊「留学」：島根県立大学留学規程及び島根県立大学短期大学部留学規程に規定する留学をいう。

＊「個人的な留学」：個人的な海外の教育機関（大学、語学学校等）での修学をいう。

2-2 渡航前に必ず行うこと

- ① 外務省の海外安全ホームページ等から渡航先に関する情報を得る
- ② 渡航先のリスクを確認し、家族に説明のうえ、渡航の同意を得る
- ③ このマニュアルを熟読のうえ、渡航先でのリスク回避に必要な情報収集と準備を行う
- ④ パスポート・ビザの有効期限を確認する・取得する
- ⑤ プログラム内容を確認する（本学以外のプログラム等に参加の場合）
- ⑥ 渡航中の緊急時の連絡体制と連絡先を確認する
- ⑦ 健康状態を把握し、備える
- ⑧ 海外旅行保険に加入する
- ⑨ お金を管理する
- ⑩ 海外安全アプリをダウンロードする
- ⑪ 外務省が提供する「たびレジ」に登録する（3か月以上滞在の場合は「在留届」）
- ⑫ 大学に海外渡航届を提出する（授業・協定留学を除く）
- ⑬ 渡航前に旅程や連絡先を家族と共有しておく

以下、各項目の詳細です。

◆①・② 渡航先の安全確認 ◆

渡航先の治安情勢や現地情報を外務省の「海外安全ホームページ」等で調査し、安全性を確認するとともに、ご家族とも共有して、必ず海外渡航の承諾を得てください。個人的に渡航する場合（個人的な留学・研修、旅行等）であっても、必ず自身で社会情勢等を確認し、安全かどうかを判断してください。

- ・国際情勢の変化や動向を調査し、渡航のリスクを判断する
- ・渡航先の現地情報を調査し、安全性を確認する
- ・現地情報からリスクを把握する
- ・リスクをはじめとした情報を家族と共有し、渡航の同意を得る
- ・危険発生時のシミュレーションを事前に行っておく
- ・緊急時の連絡先を確認する
- ・「海外安全アプリ」をダウンロードし、随時、最新情報を確認できるようにする

※気をつける情勢

国際テロ組織の動向、国際的な犯罪事件、感染症等の広域発生等、複数の国や地域にま

たがる広い範囲で注意を必要とする事態、過激なデモ等による治安の悪化、武装強盗事件、連続爆弾事件等の突発的な事件、自然災害、外国人をねらった凶悪・重大犯罪の増加、日本人の安全にかかわる重要な事案発生などです。

参考：海外安全ホームページ：<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

海外安全アプリ：https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_kaian_app.html

◆③ リスク回避の準備 ◆

このマニュアルを熟読のうえ、渡航先でのリスク回避に必要な情報収集と準備を行ってください。治安の比較的安定した国や地域でも、事件や事故に巻き込まれるケースは数多く報告されています。スリ、置き引きなどの犯罪は、貴重品の管理方法や手荷物の持ち方等の基本的な対策で被害を防ぐことが可能です。また日本人を狙った強盗や誘拐も少なくありません。日頃から目立たない服装、行動をとるなど、注意を怠らないようにし、被害に遭わないよう自分で対策を講じましょう。

万が一被害に遭った際には、命を守ることを最優先し、冷静に行動してください。

※気をつける行動例

- ✓ 荷物を体から離さない
- ✓ 旅行ガイドブックを人前で見るなど明らかに旅行者とわかるような行動をしない
- ✓ 通学、買物、外食などの時間やルートの固定化を避ける
- ✓ 身元が不確かな人のところに行かない
- ✓ アルコールの摂取量に気をつける
- ✓ 強盗にあっても抵抗しない
- ✓ 襲われたときポケットに手を入れない（武器を取り出すと思われる）
- ✓ 歩道は真ん中を歩く
- ✓ イヤホンやヘッドホンを着けたまま歩かない
- ✓ 混んでいる電車やバスに乗らない
- ✓ どこでも写真撮影をしない
- ✓ クレジットカードで支払うときは必ず金額を確かめてサインする
- ✓ 不用意にアンケートや調査を行わない
- ✓ 他人から渡された飲み物・食べ物を口にしない など

参考：「海外安全虎の巻」 <https://www.anzen.mofa.go.jp/life/>

旅先のトラブル事例と対策 https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/makio.html

また、日本の連絡先（大学や家族）に渡航日程や宿泊先を事前に知らせるとともに、緊急

時の連絡先として現地の大使館や領事館等の住所、電話番号を把握しておきましょう。盗難に遭った際等のために、パスポートは必ず複数コピーして携帯及び別保管しましょう。

◆④ パスポート・ビザの確認、取得 ◆

パスポートやビザの取得には時間がかかるため、出発の1～2か月前には準備しましょう。渡航国によっては取得までさらに期間を要する場合があります。

- ・パスポートの申請
- ・残存有効期間を確認し、短ければ更新手続き
 - ＊残存有効期間が短いと入国できない国があります。
- ・渡航先への入国にビザ（査証）の取得が必要かどうかを確認
- ・パスポートの盗難、紛失に備え、再発行時に必要な顔写真や戸籍謄本等の持参（パスポートとは別置すること！）
- ・渡航先の在外公館の連絡先

＊アメリカ合衆国へ渡航の場合は、事前に渡航認証システム ESTA の申請が必要

ESTA WEBSITE : <https://travelusaesta.com/jp/index.html>

＊カナダやオーストラリアへ空路で入国の場合は、eTA（電子渡航認証）の取得が必要

＊2026 年秋（予定）からは、EU加盟国において、ETIAS（ヨーロッパ渡航情報・認証システム）の取得が必要

※上記は、ビザ取得の場合は申請不要であることや、条件が変わる可能性があるので、細かく確認することが必要

◆⑤ プログラム内容の確認 ◆

本学からの派遣ではなく、自分で手配して渡航する場合は、プログラムの内容をしっかりと確認して、問題なく渡航できるよう準備をしてください。

その際、現地での送迎の有無、安全対策、緊急時の対応・連絡先を確認しておくといいです。

契約書面をご家族に渡しておくと、なお安心です。

◆⑥ 渡航中の緊急時の連絡体制と連絡先の確認 ◆

- ・渡航中の所在を常に明らかにしておく
- ・渡航中の連絡手段と連絡先の届出
- ・家族の連絡先の共有
- ・在外公館への在留届の提出（到着後）
- ・「たびレジ」・「在留届」への登録
- ・JCSOS への登録（大学から派遣の場合）

◆⑦ 健康状態の把握と備え ◆

渡航期間が長期の場合は、事前に健康診断を受け、気になる体の不調は治療して渡航してください。治療中の疾患や既往症がある場合、渡航について医師に相談してください。

健康に問題のない場合も、慣れない気候風土、食事の変化や疲れ等から体調を崩すこともあります。現地の薬は、用量などが合わない場合がありますので気をつける必要があります。

また、入国までに予防接種が必要な場合があります。入国に予防接種が必要ない場合であっても、渡航先の感染症の流行状況に応じ、自身で判断し適宜予防接種を受けてください。

参考：厚生労働省「海外へ渡航される皆様へ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou18/index_00003.html

厚生労働省検疫所 FORTH 海外で健康に過ごすために

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

【準備するもの】

＜治療中の疾患や既往症がある場合＞

- ・服用中の薬
- ・現地で治療を受けることも考慮に入れ、英文の診断書や服用中の薬の処方薬説明書
- ・現地で受診医療機関や薬の入手等に関する事前調査
- ・歯の治療中の場合は、渡航前に治療を済ませておく（歯科治療はほとんど保険が適用されない）
- ・海外旅行保険で渡航前からの疾患や既往症が対象となるかどうかの確認

＜健康に問題がない場合＞

- ・胃腸薬、下痢止め、風邪薬、鎮痛剤、酔い止め薬など日本の薬

＜予防接種＞

- ・渡航先の感染症流行状況の調査
- ・渡航先への入国に必要な予防接種を受ける

◆⑧ 海外旅行保険への加入 ◆

渡航前に必ず海外旅行損害保険に加入してください。海外で、病気やケガの治療を受ける場合や何らかの事件・事故に巻き込まれた場合、全額自己負担となるため、日本では想定できない医療費（数千万単位）等を請求される場合があります。医療施設や水準が十分でない国では、国外への緊急移送が必要となる場合もあり、さらに高額になることもあります。

また、支払い能力や保険加入が確認できないと、治療を拒否される場合もあります。

なお、クレジットカードには海外旅行保険損害保険特約のついたものもありますが、通院・治療や海外搬送に係る費用を十分に保障できない場合が大半です。

必要な時に必要な治療を受けられるよう、また家族に多大な経済的負担をかけないように損害保険会社が提供する海外旅行損害保険にも加入するようにしましょう。旅行代理店では、海外旅行損害保険を扱うところが多いので、航空券を予約する際に併せて問い合わせをすると良いでしょう。

- ・海外旅行保険損害保険への加入（大学派遣の場合は、学研災付帯海外留学保険）
- ・保険内容をしっかり把握（特に保険金が支払われないケース）
- ・保険証券を必ず渡航先に持参（現地での受診の際に必要）

◆⑨ お金の管理 ◆

海外では、盗難や紛失に備え現金・クレジットカード・トラベルプリペイドカードなど複数の支払い方法を準備することがリスクの分散につながります。それぞれの特性を理解して、上手にリスク管理を行いましょう。

また、一度に全財産をなくしてしまわないよう複数のカバンや財布に現金・カードを分散して管理しておくことも重要です。

◆⑩ 海外安全アプリのダウンロード ◆

随時、最新情報を確認できるアプリをダウンロードしておくとう便利です。

参考：海外安全アプリ：https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_kaian_app.html

◆⑪ 外務省が提供する「たびレジ」に登録 ◆

外務省の「たびレジ」に登録し、出発前から渡航先の安全情報を入手しましょう。

「たびレジ」に登録すると、渡航先でも最新情報を受信でき、現地で事件・事故に巻き込まれても素早く支援してもらえます。

参考：たびレジ：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

◆⑫ 大学に海外渡航届の提出 ◆

海外に渡航する場合は必ず、「海外渡航届」を国際連携室に提出してください。

◆⑬ 渡航前に旅程や連絡先を家族と共有 ◆

- ・渡航の旅程、滞在先の居所の住所、連絡先
- ・渡航中の所在を常に明らかにしておく
- ・渡航中の緊急連絡体制と連絡先
- ・海外旅行損害保険の契約内容及び証券番号、緊急連絡先

3 留学（滞在）中の危機管理

3－1 留学（滞在）中の連絡先

- ・「たびレジ」・「在留届」への登録、渡航先国を離れる場合もその都度登録
- ・JCSOS への登録（大学から派遣の場合。大学が加入手続きを行う）
- ・渡航中の所在を常に明らかにしておく
- ・渡航中の連絡手段と連絡先の届出
- ・家族の連絡先の届出

3－2 留学（滞在）中の状況報告

- ・現地到着後、各キャンパス担当課及び家族への報告
- ・少なくとも1ヶ月に1度は、家族及び大学（国際連携室または指導教員等）に状況報告（休学の場合を含む）
- ・派遣先国（居所）から他国に移動するには、海外渡航届を国際連携室に提出する。また、他国から派遣先国に帰着後は速やかに報告する

3－3 健康管理について

- ・安全が確認できない生水・水道水は飲まないようにし、氷も避ける
- ・原則、生ものは食べないようにし、十分に加熱調理したものを食べる
- ・無理はせず、十分に睡眠時間を取り、疲れをためない
- ・感染症に注意し、現地でも情報収集に努め、自分で対策を行う
- ・カルチャーショック等、ストレスや不安、悩みがある場合は、自身で抱え込まず、早目に解決できるよう誰かに相談する

3－4 自己の危機管理

- ・緊急連絡先（派遣先大学の電話番号等、JCSOS の緊急連絡先）を記したメモを外出時には、必ず携行する
- ・危機管理の原則である、「自分の身は自分で守る」ことを常に意識して行動する（参照：1 危機管理の原則）
- ・外国にいることを常に意識し、警戒心を持つ
- ・現地での時間経過に伴う慣れに注意する
- ・手荷物は肌身離さず、車道側に持たない
- ・リュックは前に抱える
- ・カバンに財布を入れない（セキュリティポーチ等に入れる）
- ・貴重品は安全な場所で管理する
- ・他人から荷物を預からない、預けない

- ・部屋の鍵がかかっていることを確認する
- ・夜間・早朝の外出は控え、一人で行動しない
- ・目立つ服装は避け、高価なものは身に着けない
- ・多額の現金を持ち歩かない
- ・スマートフォン、タブレット端末などはパスワードによる情報保護に留意する
- ・現地の交通ルールを遵守する
- ・車の運転はしない
- ・流しのタクシーには乗車しないようにし、乗る前には値段の交渉をする
- ・緊急時のシミュレーションを行う
- ・誤解を招く言動は慎む
- ・非常時に備え、非常食、飲料水を常備しておく
- ・災害や事件・事故等に巻き込まれ自ら連絡できない万一の場合に備え、平時から派遣先等の関係者に本学又はご家族への連絡を依頼しておく
- ・違法薬物（大麻など）には決して手を出さないようにすること

4 災害や事件・事故等に巻き込まれた場合の対応

- ・海外危機管理サポートデスク（JCSOS）及び留学先（渡航先）の緊急連絡先に連絡し、指示に従う
- ・現地救急・警察に連絡、被害届を出し、受理書（ポリスレポート）を受け取る
- ・緊急時は本学に連絡する（自分でできない場合は、海外危機管理サポートデスク又は派遣先、在外公館の関係者に依頼する）
- ・在外公館に連絡し、指示に従う
- ・家族に連絡する
- ・必要に応じて、保険会社に連絡する

5 危機発生時の対応

万一、事件に巻き込まれた場合は、まず落ち着いて、冷静に自分の命を守る行動をしましょう。

5－1 紛争・デモ・テロ・災害等

- ・現場には近寄らない
- ・自身の身の安全を確保する
- ・銃声音や爆発音が聞こえたら身を低くし、付近の遮蔽物に隠れ、迅速にその場を離れる
- ・災害の場合は、二次災害が起こり得ることを考慮し行動する
- ・留学先（渡航先）等の緊急連絡先に連絡し、指示に従う
- ・たびレジや在外公館の情報に従って行動する
- ・テレビ・ラジオ、インターネット等で正しい情報を把握する

5-2 強盗・詐欺等

- ・抵抗せずに要求に応じる
- ・加害者が銃や凶器を持っていることを想定して、命を守る行動をとる
- ・不用意にポケットに手を入れない（武器を取り出すと誤解される）
- ・警察に連絡し、被害届を出し、受理書（ポリスレポート）を受け取る

6 その他—派遣終了前、終了後の対応

6-1 関係者への挨拶・連絡と諸手続き

- ・お世話になった方に必ずお礼のあいさつをします。
※区切りとしてしっかりとした感謝を伝え、お別れの挨拶をすることは、今後の信頼関係を育てていくためにも大切です。
- ・現地で開設した各種サービス（銀行口座、電気・ガス・水道等）の閉鎖・解約等を行ってください。

6-2 帰着報告

帰着したら 1 週間以内に下記 URL（または QR コード）より帰国報告をしてください。

帰国アンケートフォーム : <https://forms.office.com/r/ySdexztc9e>



6-3 帰着時の体調不良への対応

帰着時又は帰着後に体調不良が生じた場合は、その旨を国際連携室に報告してください。

帰国時に発熱や下痢等の症状がある場合は、まず各空港検疫所の健康相談室に相談してください。数日後体調が悪くなった場合でも相談できます。

国外、特に熱帯地域に渡航した後、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。デング熱等による症状は、ほぼ帰国後 3 週間以内にみられますがマラリア等の寄生虫による感染症や、一部の感染症では、数週間から数ヶ月あるいは数年たってから生じることもあります。原因がはっきりしない発熱、下痢、皮膚症状などで受診する際には、必ず渡航歴を告げてください。また、できる限り感染症外来や国外渡航者外来のある医療機関を受診しましょう。

6-4 リエントリーショックへの対応

リエントリーショックとは、異文化に順応した後、再度自国の文化に触れた際に感じる

心理的混乱のことをいいます。対処方法は個人で異なりますが、まずは、こうした症状があることを理解することが重要であり、類似した経験のある人と話すことなどが有効と言われています。心身に不調がある場合は、医療機関を受診してください。

みなさんの海外渡航が素晴らしい経験となりますように。
そのためにも安全には十分に留意してお出かけください。



《浜田キャンパス 国際連携室 連絡先》

〒697-0016 島根県浜田市野原町 2433-2

TEL : 0855-25-9063 FAX : 0855-24-2387

E-mail : h-renkei@u-shimane.ac.jp