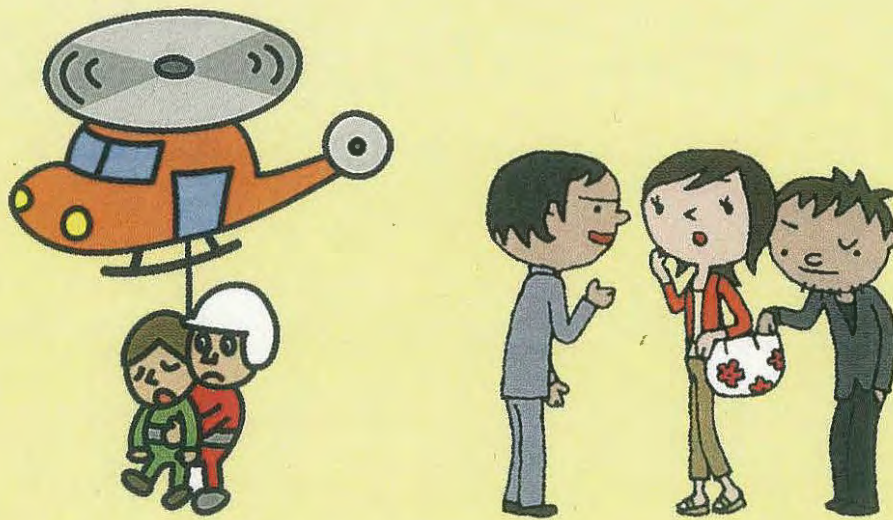


国際交流安全ガイド（渡航編）

海外での研究や留学の安全のために



京都大学

国際交流推進機構・留学生課

はじめに

京都大学の国際交流は近年大きな進展を見えています。より充実した研究や教育のために国際的な交流は不可避ですが、一方で、国際的な活動には、事故、感染症、テロや内戦といった多くの危機があることも事実です。

国際交流センターと留学生課では、従来から交換留学や国際交流科目に出発する学生のための安全講習会を実施してきました。さらに平成17年度には、「国際交流のリスク管理に関わるワーキンググループ」が国際交流推進機構に設置され、国際交流の危機管理について検討を行ってきました。

本冊子は、これらを踏まえて、学生や教職員のための安全の手引きとして作成しました。今後多くの点で改善を行う必要があると思われませんが、本冊子が海外研修や留学に当たって役立てば幸いです。

お問い合わせ

留学生課

電話：075-753-2561

海外から：81-75-753-2561

E-mail：ryuga561@mail.adm.kyoto-u.ac.jp

目 次

1. 事故や事件はたくさん起こっている	1
2. 海外留学・研修に伴う危機とその予防	1
3. 危機の予防	3
3-1 安全面の危機予防	3
3-2 健康面の危機予防	4
3-3 精神面の危機予防	5
3-4 加害者あるいは犯罪者となるリスク	5
感染症について	7
4. もしトラブルに遭ってしまったら・・・	8
4-1 紛失・盗難に遭ったとき	8
4-2 病気・ケガをしたとき	9
4-3 事故のとき	9
4-4 犯罪に巻き込まれたとき	9
4-5 家族や大学への連絡を行う	10
5. 海外渡航と保険	10
6. 海外安全情報をチェックしよう	12
7. 渡航先・連絡先を家族と大学に連絡しておく	12
8. 海外での留学・研究に伴うお金の管理について	13
8-1 お金の持って行き方	13
8-2 当初持って行く金額はいくらか？	15
8-3 銀行口座の開設	16
8-4 小切手の利用など	16
8-5 クレジットカードを使うときの注意	17
8-6 帰国時の手続き	18
9. 最後に・・・それでも海外に行こう	18
トラブルあれこれ・・・	19

(付録) 渡航・引率のための便利帳

1. 渡航準備	20
1-1 健康面の注意	20
1-2 忘れがちなこと	20
1-3 持ち物リスト	21
2. 出発直前の準備	23
2-1 荷造り	23
2-2 関空までの交通の手配 (予約)	24
2-3 その他	24
3. 出発当日	25
3-1 荒天に見舞われたら	25
3-2 ガス・電気・水道の元栓、窓ドアの施錠の確認など	25
3-3 関西国際空港までの移動	25
3-4 集合時刻と場所	26
3-5 チェックイン手続き	26
3-6 セキュリティ検査、出国審査、出発ゲートまで	26
3-7 搭乗と機内での過ごし方	27
3-8 目的地の空港にて	28
海外渡航安全チェックリスト	29



はじめに

海外での研究や留学に出かける皆さんは、多くの抱負を抱かれています。海外での研修・留学は実に多くの成果をもたらしてくれますが、同時に多くの危険にも遭遇しうることも忘れないでください。

このパンフレットでは、皆さんが遭遇するかもしれない危険と予防、そして起こったときの対処法について説明します。まずは危険を予防し、そして不幸にして事故に遭遇したときは適切な対処ができるようにしましょう。

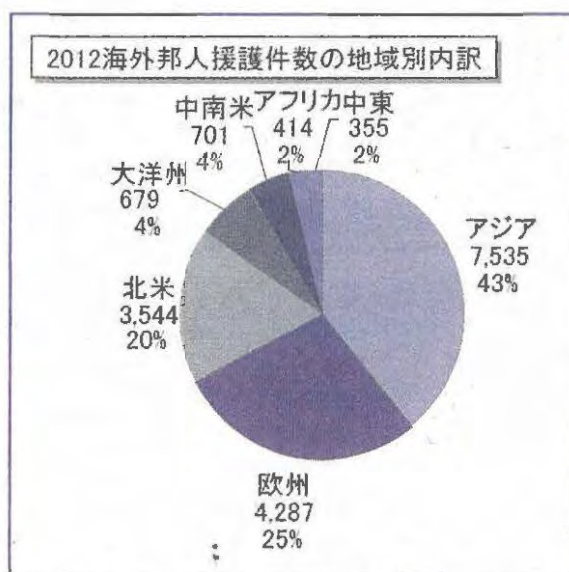
1. 事故や事件はたくさん起こっている

海外で事故や事件に遭う日本人の数はどれくらいでしょうか。外務省の統計では、平成22年には、19,882人の日本人が海外で事故や事件に遭っています。このうち、死亡者は647名、負傷者が815名となっています。地域はアジア、欧州、北米の順になっています。

多くの若者が海外での事件に巻き込まれていますので、皆さん気をつけてください。

2. 海外留学・研修に伴う危機とその予防

それでは海外滞在中に、どのような事故や事件に巻き込まれるリスクがあるのでしょうか。また、それ以外にはどんなリスクがあるのでしょうか。



一般に、海外留学や研修中に起こりうるリスクは以下のような項目に分類できます。

- ① 安全面のリスク
- ② 健康面のリスク
- ③ 精神面のリスク
- ④ 加害者（犯罪者）となるリスク



① 安全面のリスク

交通事故、窃盗、強盗、詐欺などの犯罪により、身体あるいは所持品などに危害が加わるリスクです。海外にいと、不慣れな場所であるだけにどのようなリスクがあるのか十分にわからず、盗難などの被害に遭う可能性が高くなります。

米国ではキャンパス内でも殺人などの事件が起こることもありますし、安全だと思われているドイツなどでも、最近では拡大EUの影響で多くの犯罪が起こっています。また中国でも上海の大学に在籍する日本人女子留学生が、街角で襲われて負傷する事件が起こる等世界中何処に行っても安全な所はなく、リスク管理の重要性を深く認識しましょう。

② 健康面のリスク

海外に行って病気などになるリスクです。

食事や水が合わないことや、特に発展途上国では十分な衛生管理のない食事をして感染症にかかるということも起こりえます。また、近年米国では西ナイルウイルスなどによる死亡例もあり、十分な注意が必要です。

感染症に限らず歯痛や虫垂炎などにかかり、手当や手術が必要となることもあります。

③ 精神面のリスク

研修や留学中は、新しい環境への適応と勉強等のストレスが重なって精神的に不安定になることも考えられます。一般に、海外での生活を始めるとカルチャーショックを覚えます。カルチャーショックは誰にでも起こりえることです。

④ 加害者（犯罪者）となるリスク

自分が被害者となるリスクのみでなく、自分が加害者となるリスクもあります。具体的には、不注意で他人の物を壊したり、ケガをさせたり、知らないで麻薬の輸送をしてしまったりすることです。このような場合には、現地で賠償金を請求されたり、犯罪者として逮捕されます。

3. 危機の予防

それぞれのリスクには、どのような予防策があるでしょうか。

3-1 安全面の危機予防

安全面のリスクへの対応はできるだけ危険に近寄らないことが第一です。具体的には以下のようなことです。

- 所持金のことなどを人に話さない。
- 危険な乗り物（バイクの二人乗りなど）を避け、交通規則を守る。
- 寂しい場所に一人で行かない。夜遅くまで出歩かない。
- なれなれしく近寄ってくる人間には気をつける。
- 友人でも節度を持って接する。
- ホテルの部屋には防犯チェーンをかけ、ノックされても不用意にドアを開けない。
- 酒を飲み過ぎない。
- 麻薬には絶対手を出さない。

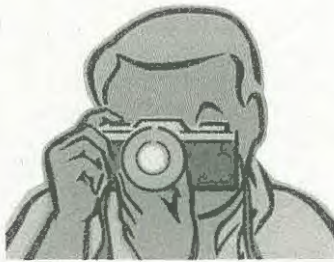
はっきりとノーと言いましょう

旅行先で現地の人たちと知り合うことは、旅の醍醐味の一つですが、それにつけ込んだ犯罪は後を絶ちません。少しでも怪しいと感じたら、ためらわず「ノー」と断ること、特に、その人の家に行ったり、すすめられたものを食べるようなことは控えましょう。



撮影禁止

多くの国では、国防上の理由から、国境施設、軍事施設、空港、湾港などの施設について写真撮影を禁止しています。この他、一定の公共機関や美術館などについて、撮影の許可が必要な国もあります。うっかり禁止地域を撮影したために、カメラを没収されたり、警察に拘留されたケースがあります。



3-2 健康面の危機予防

健康面のリスクについても、できるだけリスクを避けることです。外務省の海外安全情報と併せて、京都大学の健康科学センターのウェブサイトも参照して下さい。

<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>

- 海外へ行く前に健康診断をしておく。
- 事前に歯のチェックをして、治療は必ず済ませておく。
- 必要な予防注射があれば、受けておく。
- 規則正しい生活を心がける。食事はバランスよくとる。

- 「生もの」は避ける。特に発展途上国では衛生管理が十分でないことも多く、生ものは絶対食べてはいけません。
- 「水」に注意する。途上国では生水は飲まないこと。生水や生ものを食べて肝炎になることがあります。また先進国でも水道水は飲むとお腹をこわすことがあります。これは水が硬水であるためです。状況が分かるまでミネラルウォーターを飲む方が無難です。
- 虫や動物に注意する。虫除けスプレーや蚊取り線香を使って、蚊に刺されないようにする。日本にはいない虫や動物に噛まれたりしないように注意が必要です。
- 狂犬病の危険があるので、不用意に犬に近づかないようにしましょう。
- HIV エイズへの感染を避けるために海外での性行為は慎みましょう。

3-3 精神面の危機予防

焦らず、慌てず、気持ちに余裕を持ちましょう。カルチャーショックは誰にも起こります。一人で悩まないことです。

- 日本人でも外国人でもよいので、話のできる友人がいることは大事なことです。
- 留学先の大学等にはカウンセラーがいます。困ったとき、精神的にまいったときはカウンセラーに相談することを勧めます。
- 旅行したり、おいしいものを食べて、気分を変えてください。

3-4 加害者あるいは犯罪者となるリスク

加害者や犯罪者にならないようにしてください。

- 十分注意して生活しましょう

具体的には、ホテルやアパートで風呂の水を出し放しにして階下の部屋を台無しにする。ベランダから物を落として下の住人に怪我をさ

せる。あるいは自転車で人に接触して大ケガをさせるなどです。

○保険に加入しましょう

加害者となると刑事的な責任と民事的な責任を問われます。前者は難しいですが、後者は少なくとも金銭的な解決が可能です。このための対策は、後で述べる**海外旅行保険**を掛けておくことです。決してこの点を軽視しないで下さい。**事故が起こったときに後悔しても遅いのです。**

○麻薬事件に巻き込まれないようにしましょう

空港で、見ず知らずの人や現地で知り合った人から荷物を預かり、税関で荷物の中から麻薬が発見され、麻薬輸送の現行犯として逮捕されることがあります。また、発展途上国で疲労回復の薬と言って麻薬を売りつけられ、買った後ですぐに警官に逮捕されることがあります。(この場合には、警官と麻薬の売人が組んでいることもあります。)シンガポールのように、**麻薬の所持・輸送のために外国人でも死刑となることがあります。**十分注意して下さい。



米国は銃社会

郊外の住宅地で他人の庭を歩いていて、Freeze! (止まれ!)と言われて分からず、射殺された学生がいました。

また米国の警察官は銃社会に対応して銃を使用します。ポケットから身分証明書を取り出すときも、場合によっては銃を取り出すと誤解され、発砲されることもあります。警官の指示を守り、あわてずゆっくりと行動することが必要です。

感染症について

厚生労働省検疫所ホームページ「海外渡航者のための感染症情報」
(<http://www.forth.go.jp/>) をもとに作成

①食べ物、飲み物から

疾患	主な症状	予防方法
赤痢	血便、腹痛、発熱	食品の加熱
コレラ	水様下痢、嘔吐	〃
A型肝炎	発熱、倦怠感、食欲不振、黄疸等	〃、ワクチン接種

②昆虫から

疾患	媒介	流行地	症状	予防方法
マラリア	蚊	熱帯、亜熱帯等	悪寒、冷汗、発熱、嘔吐等	防虫（田舎で夜間に注意）
デング熱	〃	東南アジア、中南米等	発熱、筋肉痛、関節痛、発疹等	防虫（都市部で昼間に注意）
日本脳炎	〃	アジアの農耕地帯等	発熱、嘔吐、意識障害、麻痺等	防虫、ワクチン接種
黄熱	〃	アフリカ等	発熱、黄疸等	防虫、予防接種
ペスト	ネズミ、ノミ	衛生状態の悪い地域	リンパ節の腫れ、発熱	ネズミ駆除、屋内の衛生管理

③動物から

疾患	媒介	症状	予防方法
狂犬病	犬、猫、キツネ、アライグマ、コウモリ等	発病すると麻痺をきたし、ほぼ100%死亡する	野生動物にむやみに手を出さない。流行地でこれらの動物に噛まれたら、すぐに治療を受ける。（狂犬病ワクチンを接種）

※病気には潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。海外から戻った後2ヵ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行ったことを必ず医師に告げた上で相談をしてください。

4. もしトラブルに遭遇してしまったら・・・

4-1 紛失・盗難に遭ったとき

① パスポート（旅券）

盗難のときは警察へ盗難届を出し、現地の日本大使館もしくは領事館に届け出て再発行を申請します。この際、パスポート番号、発行年月日、写真2枚が必要です。**事前に用意しておきましょう。**

※出発前に、現地の日本大使館・領事館の連絡先を確認しておきましょう。

② トラベラーズチェック（T/C）

発行銀行の支店か販売代理店に届けて、無効手続きと再発行を依頼します。T/Cのサインが片方だけの場合のみ再発行が可能です。この際にパスポートと買ったときにもらう控えが必要です。詳しくはこの冊子の「お金の管理」（14ページ）を参照してください。

③ クレジットカード

発行会社に届け出て、無効手続きと再発行を依頼します。この際、カード番号の確認が必要です。**事前に控えておきましょう。**なお、カード会社によって、再発行の所要日数が異なります。

④ その他の物品

警察へ被害届を出します。携行品特約付きの海外旅行保険に加入している場合は、保険会社か代理店に届け出ます。なお、盗難保険等の手続きには警察の証明が必要です。

⑤ 航空会社に預けた荷物が無くなったとき

航空会社の“Baggage Service”に届けます。後日配送してくれます。

4-2 病気・ケガをしたとき

研修先や留学先で病気やケガをしたときは、まずは信頼の出来る病院に行くことです。海外での病気には日本にはないものもあるので、素人判断は危険です。

海外旅行保険を掛けている保険会社は通常、アシスタンス・センターを持っていますので、電話をかけてみましょう。日本語で話せます。滞在地の近辺で保険の支払いの効く病院を紹介してくれます。また、簡単な病状の紹介や、緊急を要する場合には、緊急入院や医療先端地への移送も手配してくれます。

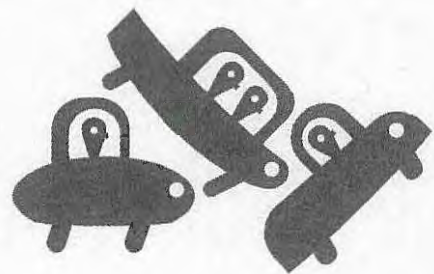
海外の病院では、日本と違って料金により治療方法や担当医師のレベルが異なる場合があります、戸惑うことがあるはずです。こんな時も保険をきちっとかけておけば助かります。

なお、傷害・疾病保険等の手続きには、医師の診断書と領収書が必要です。

4-3 事故のとき

事故に遭ったときは、まずは落ち着いて行動することが必要です。

- ① 警察や救急車の手配をする。手配が遅れると、交通事故などの場合には責任を問われることがあります。
- ② 保険会社に事故の発生を連絡する。緊急入院や移送の手配もしてくれます。



4-4 犯罪に巻き込まれたとき

海外では犯罪者の多くが凶器を所持しています。万が一犯罪に遭ってしまったら、生命の安全を第一に考え、犯人の要求にできるだけ抵抗せず、現金などは渡してしまう必要があります。

4-5 家族や大学への連絡を行う

以上の手続きと同時に、必要に応じて家族や大学への連絡を行いましょ。特に重い症状で数日以上入院などの時には救援者費用が出ますから、家族の方が救援のために現地に渡航することも可能です。また大学でも救援等の可能性がありますので、必ず連絡をして下さい。

5. 海外渡航と保険

海外渡航にはこれまでに述べたようなリスクがあるので、十分な保険をかける必要があります。クレジットカード等に付いている簡易な保険では十分にカバーできていないことが多いため、必ず損害保険会社の海外旅行保険を掛けるようにしてください。

また、現地での保険を留学先の大学が義務としている場合もあります。そのときは、無駄なようでも両方の保険に加入することを勧めます。それぞれの保険では、カバーする範囲が違います。海外での医療費は非常に高く、数千万円になり、海外旅行保険でもカバーできない場合が過去にもありました。そのようなときは現地の保険が有効なことがあります。

(通常の海外旅行保険でカバーされているリスク)

- 傷害（死亡）** ケガがもとで死亡した場合に、傷害死亡・後遺障害保険金額の全額が支払われます。
- 傷害（死亡特別）** 第三者の作為によるケガがもとで死亡した場合に、傷害死亡保険金と同額（死亡特別保険金割合 100%の場合）が支払われます。
- 傷害（後遺障害）** ケガがもとで後遺障害が生じた場合に、後遺障害の程度に応じて傷害死亡・後遺障害保険金額の 3%～100%が支払われます。
- 傷害（治療費用）** ケガがもとで医師の治療を受けた場合に、診療・入院費用等にかかった実費が支払われます。

○**疾病治療費用** 病気がもとで医師の治療を受けた場合に、診療・入院費用等にかかった実費が支払われます。

○**救援者費用** 死亡や3日以上入院等で親族が現地に駆けつける場合に、交通費・宿泊料等にかかった実費が支払われます。

○**治療・救援費用** 傷害治療費用、疾病治療費用、救援者費用を1つの担保項目としてまとめ、保険金額を共有化したものです。

○**疾病死亡** 病気がもとで死亡した場合に、疾病死亡保険金額の全額が支払われます。

○**賠償責任** 他人にケガをさせたり、他人の物を壊して損害賠償責任を負った場合に、賠償金等が支払われます。



高額な海外での治療や移送費

海外での治療費や移送費は非常に高額になることがあります。病気やケガになり、日本から親族の方が現地に出向き、あるいは本人を医療のできる先進地域や日本まで移送する必要があるときの費用は治療・救援費用と呼ばれます。ケガや病気の程度によって米国での入院は一日3百万円にもなることがあります。ベトナムなどで病気になり高度治療のためシンガポールまで移送し、さらに日本まで医師が付いて移送する費用は5から8百万円がかかります。クレジットカードの保険は1百万円程度しかかかっていないことが多いので、ぜひ海外旅行保険をきちっと掛けていきましょう。

6. 海外安全情報をチェックしよう

外務省が、安全で快適な海外渡航・滞在刷るために必要な情報を提供しています。海外に行くときには、特に目的地の「危険情報」を必ずチェックしてから出かけましょう。

外務省海外安全ホームページ：

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

各国別の安全マニュアル：

<http://www.anzen.mofa.go.jp/manual/index.html>

海外安全情報の各国編に載っている話は、決して誇張ではありません。犯罪の手法には事欠きません。危険は直ぐそばにあるのです。「おかしいことには一切関与しない」という強い気持ちを持っていないと、海外では身を守れません。



7. 渡航先・連絡先を家族と大学に連絡しておく

海外への渡航に当たっては、家族に渡航先や旅行日程、現地での連絡方法などを事前に連絡しておきましょう。同時に、京都大学へ現地での連絡先を届けることも怠らないでください。どうしても日本からの連絡が必要なときや、現地で事故などが起こって連絡が必要となること

ります。また、3ヶ月以上の長期の滞在となるときには、最寄りの日本大使館・総領事館へ「在留届」の提出が義務付けられています。

なお、長期の海外研修・留学の場合は、現地から家族に定期的に連絡をしましょう。心配する家族への心遣いとなる他、家族に対する「振り込め詐欺」の防犯対策となります。

8. 海外での留学・研究に伴うお金の管理について

留学についての相談の中で、お金の管理についての相談を受けることが多くあります。海外留学のリスクについての説明会でも、お金の問題について多くの質問がありました。ここでは、簡単にお金の管理についての説明をします。

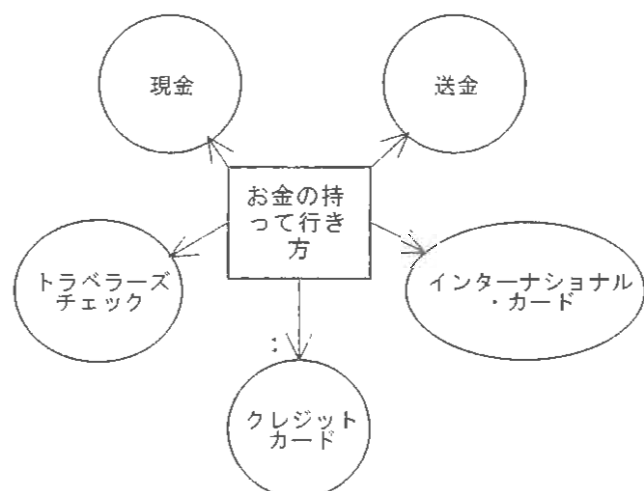
海外留学や研修の際には、二つのポイントがあります。まずお金をどうやって海外へ持って行くのか、そして、そのお金を海外でどのように管理するのかです。

8-1 お金の持って行き方

海外にお金を持って行くにはいろいろな方法がありますが、以下に代表的な方法を説明します。

① 現金

現金を日本の円、あるいは現地の通貨に交換して持って行く方法です。キャッシュレスが進んでいると言われる国でも、現金をある程度持っている必要はありますが、多額の現金を持ち歩くのは危険です。



② トラベラーズチェック

渡航にあたっては、一部を現金、一部をトラベラーズチェック（T/C）で持って行くことを勧めます。T/Cは盗難された場合に現地の銀行で再発行してもらうことができます。最近ではクレジットカードや、インターナショナルカードを持って行けば、現金を現地の銀行で引き落とせることが多いのですが、安心して使えることが確認できるまではT/Cで持って行くのが無難です。

現金・T/Cは、渡航先の通貨が日本で取り扱われている場合は、その国の通貨で持って行くのがよいでしょう。

T/Cを購入したときにもらう控えとパスポートはT/Cと別にして携帯する必要があります。T/Cを使うたびに控えに記録をしておきます。T/Cが盗難に遭ったときでも、この控えとパスポートがあれば、現地の銀行の窓口で再発行を受けることができます。パスポート・控えとT/Cは別々に保管してください。

国により多少の違いはありますが、一般にホテルや有名百貨店などではそのまま現金と同様に使用できることが多いです。つり銭がある場合は、現地通貨の現金でもらえます。逆に一般の商店などではそのままでは使用できないことが多く、事前に銀行や両替所で現地通貨に両替をしておかなくてはなりません。

③ クレジットカード

最近では、クレジットカードで海外の銀行のATMから現金を引き出すことができるようになりました。このためには暗証番号が必要です。一度に引き落とせる金額などに制限がありますから、日本を出発する前にクレジットカードの発行会社に確認しておいてください。ちなみに生協の学生向きTUOカードは事前に申し込みをしておけば、一ヶ月に10万円までの利用ができます。

引き落としができない場合もありますから、現地に行って問題なく引

き落とせることを確認してからクレジットカードを使用するのがよいでしょう。現地で現金を引き出すと、翌月には日本の銀行口座から円に換算した額が引き落とされます。日本の預金口座の管理をきちっとしておきましょう。

④ 送金

留学などの長期滞在のときは、渡航先の銀行に口座を開き、その口座に日本の親族などから送金してもらう方法があります。送金は、日本国内の銀行の本支店からできますから、送金方法などを事前に銀行の窓口で確認しておくことを勧めます。

なお送金の依頼には、送金先の銀行についての詳しい情報が必要になりますので、あらかじめ日本の銀行で確認しておき、送金先の銀行の支店名、住所、銀行コードや口座番号に加えてどんな情報が求められるのかを調べておきましょう。銀行からの電信送金は一回に5000円ぐらいの手数料がかかりますが、通常は2～3日で入金されます。郵便局からの送金では、手数料は安いですが、10日以上かかることがあります。

いずれにしても、海外送金には思わぬトラブルが起こることがありますので、余裕を持った送金をするようにしてください。

8-2 当初持って行く金額はいくらか？

当初、携行する外貨額はもちろん人によって違いますが、ここでは留学の場合のおおよその目安を説明します。

第一に、到着してから宿舎が決まるまでの期間の出費です。これには到着後の交通費、食費、宿舎代などが、含まれます。大学によっては現地に到着後、2週間程度ホテルでの生活を余儀なくされる場合があります。クレジットカードで支払える場合も多いですが、その他の小さな出費は現金がないと不便です。

また通常、銀行口座の開設までにしばらくの時間を要します。面倒な

ようでも、最低一ヶ月の生活費程度は現金と T/C で持って行くことを勧めます。

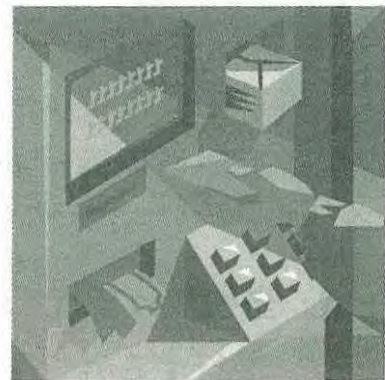
8-3 銀行口座の開設

目的地についてホッと一息ついたら、早速銀行に口座を開きましょう。その理由は、現金でお金を持っていることは危険だからです。また、日本からのお金の取り寄せや、大学によっては学費の支払いなどにも口座が必要です。口座を開く銀行は、大学近辺の銀行がよいでしょう。学生の取り扱いに慣れていますが、近い方が何かと便利です。どこの銀行がよいかは、大学の関係者に聞いてみましょう。口座の開設には、パスポートや、国により住民登録のコピーなども必要となることがあります。いずれにしても、まず銀行に行ってみて、手続きの方法をよく聞いてください。

(過去の事例その1)

留学先で口座を開いたが、使い方が分からないままにキャッシュカードをもらった。週末 ATM でお金を引き出そうとしたところ、誤った暗証番号を三回入力したら、ATM がカードを飲み込んでしまった。週末、知人のいない街で寂しい思いをした。

・・・カードの使い方は最初によく聞いておきましょう。



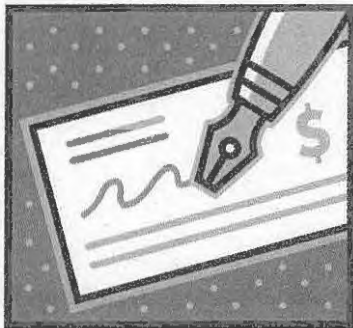
8-4 小切手の利用など

米国では小切手の使用が広く普及しており、個人の支払いに小切手がよく使われます。銀行に口座を開設すると、キャッシュカードや小切手を渡されます。欧州では、小切手を使うフランス、あまり使わないドイツ

ツなど、国によって事情が異なります。小切手に慣れるまでは、記入方法などに注意して使いましょう。詳しい説明は、例えば以下のホームページの11～12ページ「付録1：小切手の取り扱い方」を参考にしてください。

Overseas Account Services ご利用の手引き：

<http://www.bk.mufg.jp/tsukau/kaigai/kouza/pdf/riyotebiki.pdf>



(過去の事例その2)

米国に留学中、受け取った小切手帳をなくしてしまい、大慌てをした。

・・・小切手帳をなくしたときは、すぐに銀行に届け、支払い停止 (stop payment) の手続きをしましょう。悪用される可能性があります。そうなるとうろろ不便が起こりますので、小切手帳の管理は慎重に！

8-5 クレジットカードを使うときの注意

クレジットカードは便利ですが、最近はクレジットカードに絡んだ不正犯罪が増えています。例えば、クレジットカードで支払いをしたら、スキミングによってクレジットカードの情報が盗まれてしまい、何度も身に覚えのない請求が来るなどの被害があります。

以下のような点に注意してください。

- ①信用のできる店以外ではクレジットカードは使わない。クレジットカードを人に預けない。
- ②クレジットカードの番号をむやみに教えない。
- ③暗証番号は分かりやすい番号は使わない (例：誕生日など)
- ③紛失の際の連絡先や、カード番号を控えておく。

クレジットカードを使う際には、サインをする前に金額が間違っていないか、通貨の単位が記入されているかをしっかりと確認し、控えを必ず受け取りましょう。



8-6 帰国時の手続き

帰国する際には、海外の銀行に開いた口座はきちっと解約をする必要があります。海外の銀行では口座を持っているだけで毎月約10ドルの手数料を口座から引き落とされてしまうことがあります。場合によっては残高がマイナスになり、高い手数料を払って送金しなければならないハメに陥ります。逆に、大学によっては精算のためにしばらく口座を残しておくように指示される場合があります。したがって、帰国にあたっては口座をどうするのか、情報を集めた上で、きちっとした方針を決めておきましょう。



地獄の沙汰も金次第!?

海外にいるとお金の持つ「ありがたさ」が身にしみるほど分かる時があります。どうかきちっとしたお金の管理をして、楽しい留学・研究生活を送って下さい。

9. 最後に・・・それでも海外に行こう

海外で生活をしていると、いろいろなトラブルに巻き込まれる可能性があります。例えば、上着や洋服にケチャップやマヨネーズ等をかけられ、親切を装って近づいてきた人にポケットから財布を抜き取られるこ

とがあるかもしれません。また、フィールドワークのあいだに生ものを食べて、下痢で苦しむといったこともあります。犯罪、食べ物等、リスクをあげればきりがありません。くれぐれも注意してください。

しかし、このようなリスクにもかかわらず、海外での体験は貴重なものです。皆さんが無事に海外で研修や留学を終え、所期の目的を達せられるように祈っています。

トラブルあれこれ・・・

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～」より抜粋

ケース1 乗り物の中で

バスの車内で集団に取り囲まれて、バスが揺れるたびに体に触れたり、乗客が乗り降りするたびに押されたりして、後で気が付いたら財布をすられていた。

ケース2 ホテルの部屋で

スーツケースに旅券・現金などを入れて鍵をかけ、部屋に置いたまま外出したところ、泥棒に入れられ、スーツケースの鍵が壊されて金品が盗まれた。

ケース3 偽警官

観光していると「チェンジマネー」と言いながら両替を求めて近づいてきた男を、別の男が警察手帳のようなもの（偽手帳）を見せながら追い払った。こちらにも闇両替の疑いがあるとして、パスポートや財布の提示を求めてきたので渡すと、中身を確認し、そのまま返してくれた。ホテルに帰ってから財布を確認すると、高額紙幣が抜き取られていた。

ケース4 睡眠薬強盗

市街地を観光中、自分も旅行者だと名乗る男と親しくなり、市内を一緒に観光した。かなり歩き回ってから、ビールを買って公園で一緒に飲み、すすめられたクッキーを食べたところ、意識を失った。その後、もうろうとした状態で歩いているところを発見され、気が付いたら、パスポート、現金、航空券、時計など身の回りの貴重品全てを盗まれていた。

(付録) 渡航・引率のための便利帳¹

この便利帳は、国際交流科目で使っている、初めて海外渡航する学生のためのものです。ご自分の渡航、あるいは引率の際に便利だと思いますので、ご活用下さい。(この便利帳は引率者のいる場合です。個人で行かれる場合には適宜読み替えてください。)

1. 渡航準備

1-1 健康面の注意

① 持病、アレルギーの有無、常用薬をお知らせください

万が一、現地での体調不良や病院で受診する場合に備えて、持病やアレルギーの有無を、あらかじめ引率の教職員に申告してください。なお、これらの個人情報、緊急の事態に備えて引率者のみが扱うもので、研修終了後に速やかに破棄するものとします。

② 渡航前の体調の維持管理

風邪などで発熱している者は、渡航先国で入国時の赤外線センサーによる検査に引っかかり、入国が認められないケースがあります。夏バテや体調不良を引きずって研修に参加することがないように、体調の維持・管理には十分留意してください。



1-2 忘れがちな事

① 大学での渡航手続き (所属学部等で確認すること)

¹ 地球環境学堂の田中樹先生が作成されたものをもとにしました。お礼を申し上げます。

② 実家や関係者への連絡

実家（緊急連絡先）や下宿の大家さんなどに、旅程表・緊急時の現地連絡先・国内連絡先・大学の担当部課などを知らせること。

③ ガス・電気・水道の元栓の確認、家賃の支払い、施錠をしっかりと

1-3 持ち物リスト

① スーツケースなど

- ・預け荷物：施錠できるスーツケース（リュックサックの場合は施錠の工夫を）。航空機への預け荷物の制限重量はエコノミークラスで通常20kgまでです。大型のスーツケースは、それ自体が5kgほどになりますので、せいぜい中型のものにしましょう。重量をオーバーすると、追加料金を取られることがあります。
- ・機内持ち込み荷物：キャリーバッグやボストンバッグなど、3辺の和が115cmを超えない手荷物1個（持ち込み荷物重量はせいぜい8～10kg）。これに加えて、厚みが15cmを超えないハンドバック、ノートパソコン、アタッチケースなどの身の回り品1個の持ち込みが許されます。

② 大切な書類など

- ・旅行傷害保険証（写しは留守宅に）、パスポート、パスポートのコピー、航空券、航空券のコピー（紛失時の再発行に備えてコピーを取っておく）、現金（日本円、米ドルなど）、クレジットカード（もし持っていれば）、旅程表、研修資料、顔写真（パスポートなどの紛失に備えて）
- ・コピーした書類、旅程表などはクリアファイルに入れておくと便利です

③ お金（現金）

- ・現金か T/C（トラベラーズチェック）、現金では日本円か米ドル、その他の通貨という選択肢がありますが、必要経費を参照し、最小限必要な額を持ちましょう。

④ 衣類

- ・参考リスト（夏季の場合の一例）：シャツ（襟付きの半袖、薄手の長袖）、長ズボン、T シャツ、薄手のセーター、半ズボン、下着、靴下、靴、スリッパ、帽子、洗面具（タオル、歯ブラシ・歯磨き粉、石鹸、シャンプーなど）、パジャマ
- ・ドレスコード：研修先の大学等を訪問するときは、Gパン・短パン・サンダル・T シャツなどの服装は避けましょう。襟付きシャツ＋ストラックス（＋ネクタイ、ジャケット）など、簡素で清潔な服装を心がけてください（服装は相手への敬意の表現です）。また、宗教施設を訪問する際には、過度に肌を露出する服は避け、その宗教に敬意を示す態度を心がけましょう。

※着替えは、現地の気候に合わせて準備しましょう。

⑤ 健康・衛生

一般薬（胃腸薬・頭痛薬・風邪薬・目薬・かゆみ止め・下痢止めなど）、絆創膏、体温計、防虫剤（できれば、ウェットティッシュタイプか噴霧式／ガス入りスプレーは不可）、リップクリーム、日焼け止めクリーム、爪切り、耳かき、ビタミン剤など

⑥ 小物

カメラ（デジカメの場合は、替電池・充電器・メモリなどの準備も／充電器は 100 - 220V 対応かどうかを確認のこと）、時計、ノート、筆記用具（鉛筆、3色ボールペンなど）、地図、小型ダイヤル錠（2～3個）、

細いロープ・紐（洗濯物の部屋干しに便利）、サブザック（小型のリュックサック／フィールドを歩くときに便利）、レインコート、折りたたみ傘、お楽しみ（個人用おやつ・非常食・退屈しのぎのキャンディー、味噌汁・スープ、文庫本など）

2. 出発直前の準備

2-1 荷造り

主な持ち物を「機内持込」と「預け荷物」に分けましょう。快適で円滑な旅のコツは「軽量化」ですので、不要なものや代替のきくものはできるだけ持たないようにしましょう。

① 機内持ち込み荷物（8～10Kgまで）

（キャリーバッグ、ボストンバッグ）

貴重品： 旅行傷害保険証、パスポート、航空券、現金（日本円、米ドルなど）、クレジットカード

クリアファイル等に入れて： パスポートのコピー、航空券のコピー、旅程表、研修資料、顔写真

その他： 筆記用具、手帳（パスポート番号・発行年月日・期限、日本の住所、宿の名前と住所などを記しておくとう便利）、カメラなど

PCバッグ（パソコン）、ハンドバッグなど

***持ち込めないもの：**ライター、爪切り、ナイフ、はさみ、化粧用はさみ。なお、液体については持ち込み制限があるので避けましょう。のどが渇きそうな人は、出国手続き後、搭乗を待つ間にペットボトルを買って機内に持ち込むことも可能です。

② 預け荷物（20Kgまで）

手荷物以外の荷物は預け荷物に入れます。

- ・パスポート、航空券、現金などを預け荷物に入れないこと。
- ・手帳に持ち物リストを書き出し、詰めた荷物をチェックすると忘れ物を防げます。
- ・「機内持込」と「預け荷物」には、名前と連絡先を記すこと（あるいはタグを付ける）。

2-2 関空までの交通の手配（予約）

① MK タクシーやヤサカタクシーがシャトル便を出しています

片道3,000円程度。自宅前まで迎えに来てくれます。3日以上前に予約する必要があります。

ヤサカタクシー <http://www.yasaka.jp/taxi/shuttle/index.html>

MK タクシー <http://www.mk-group.co.jp/kyoto/taxi/index.html>

インターネット予約もできますが、電話予約のほうが確実です。

② JR 関空特急はるか：京都発なら自由席でも十分に座れます（近距離切符で乗り込み、車内で清算できます）。

上記およびそれ以外の交通機関は、

関西国際空港 出発・到着案内：

<http://www.kansai-airport.or.jp/access/index.html> を参照。

※あらかじめ複数の移動経路を確認しておくこと、不測の事態にあっても適切に対処できます。

2-3 その他

- ・実家や留守中の連絡先に連絡を入れておいてください。
- ・気象情報に注意を払いましょう。
- ・旅行キャンセルの連絡：何らかの事情により研修旅行に参加できなくなった場合は、担当部局と引率者に速やかに連絡すること。なお、航

空券や旅行保険料について、払い戻しの費用がかかります。

3. 出発当日

3-1 荒天に見舞われたら

渡航前ミーティングの際に対処法を説明しますので、それに従ってください。

3-2 ガス・電気・水道の元栓、窓やドアの施錠の確認など

- ・上記は必ず「指差し」して確認してください。時間に余裕を持って行動することが大切です。
- ・荷物の最終チェック（パスポート、航空券、現金などにとどめる。荷物を詰めなおすことはしない）。
- ・服装はゆったりしたものを。

3-3 関西国際空港までの移動

個人での渡航ならば飛行機出発時間の2時間前までに空港に到着しましょう。団体ならば集合時刻から逆算して、自宅を出発する時間を決めます。電車を利用する場合は、遅延の可能性を考慮してそれよりも1時間ほど早めに自宅を出るといいでしょう

関空に早めに着いても3階に書店・土産店・食堂があるので飽きません。円→ドルの両替を済ませておいてもよいでしょう。

- ・シャトルタクシー：予約後に通知される「待ち合わせ時刻」に遅れないようにしましょう。通常、フライト出発時刻の2時間前に空港に到着します。
- ・JR 関空特急はるか：午前中は乗り場（出発ホーム）が一定してないので注意しましょう。なお、「30分程度の遅延」がアナウンスされたらそれ以上遅れることが多いので、臨機応変に別の経路に替えること（例えばJR新快速→大阪地下鉄→南海ラピート）。

- ・遅れそうな場合は、引率者に速やかに連絡すること。

3-4 集合時刻と場所

- ・集合場所は前もって確認しておきましょう。
- ・荷物を放置して離れないこと（保安と盗難防止のため）。

3-5 チェックイン手続き

- ・集合確認と簡単な注意事項の説明を受けた後、適宜各自でチェックインの手続きをします。パスポートと航空券を用意してください。
- ・カウンターの入り口で「預け荷物」のX線検査を受けます。
- ・エコノミークラスのカウンターに並び、順番がきたら航空券とパスポートを提示します。座席のリクエスト（窓側、通路側、翼の上を避ける等）がある場合は早めに告げること。友人と隣り合わせに座りたい場合は、航空券とパスポートを一緒に提出して、その旨を告げます。ただし、必ずしも希望が叶うわけではありませんから、そのときは心穏やかに諦めること。
- ・「預け荷物」をベルトコンベアに載せます。最終目的地までのタグが付けられます。
- ・パスポート、航空券、搭乗券（ボーディングパス）を受け取り、しっかりとしまってからチェックインエリアの外に出ます。

3-6 セキュリティ検査、出国審査、出発ゲートまで

- ・出発口（南か北かを前もって確認しておく）のセキュリティ検査場に行きます。列が進む途中で「搭乗券」の提示が求められるので、あらかじめ用意しておきましょう。
- ・パソコンを持っている方は、ゲート手前で取り出し、預け荷物とは別に検査を受けます。
- ・荷物（特に財布、携帯電話などの小物）を間違えて他人に持って行か

れないように注意を払いましょう（同様に他人の荷物も持っていかない）。

- ・ エスカレータを降りて出国審査へ。パスポートと搭乗券を用意して、カウンターに並び審査を受けます。
- ・ カウンターを過ぎて進むと免税店があります。
- ・ さらに進むとスカイシャトル乗り場です。行き先が2つあるので、電光表示板を確認してから乗り込むこと。
- ・ 出発ゲートの待合場所へ。公衆電話やトイレ、売店があります。搭乗のアナウンスがあるまで待機します。

3-7 搭乗と機内での過ごし方

- ・ はじめに優先搭乗者（子供連れ、身体障害者、ビジネスクラス搭乗者）の搭乗案内があります。
- ・ パスポートと搭乗券を用意し、搭乗カウンターを通ります。搭乗券の半券を受け取ってください。
- ・ 搭乗券の半券に記されている座席に着きます（手帳、ペンなど必要なものを残し、荷物は頭上の収納スペースに入れる。パスポートなどもしまっておく）。
- ・ 離着陸時や食事の時、椅子の背もたれは元の位置に戻すこと。背もたれを動かすときは、後ろの席の方に一声かけましょう。
- ・ 飛行中も、席に座っているときはシートベルトを締めておくこと。
- ・ エコノミークラス症候群を避けるため、適当に水分を摂り、トイレにも行くこと。軽い屈伸運動をするとよいでしょう。
- ・ 入国書類が配られたら受け取り、必要事項を記入します（旅行代理店からあらかじめ配られている場合は、通常それが使えます）。
- ・ 酔いやすいので、アルコール類はほどほどに（1回生で未成年の方の飲酒は×です）。
- ・ 着陸してから航空機が停止するまでは席を立たないこと。頭上の収納

スペースから荷物が滑り落ちてくることがあるので、十分注意しましょう（他人が開けているときも同様です）。

3-8 目的地の空港にて

- ・忘れ物がないように確認してから、手荷物をもち航空機を降ります（毛布を持ち出してはいけません）。
- ・arrivalあるいはimmigrationのサインを頼りに進みます。
- ・パスポート、入国書類を手に入国審査カウンターに並びます。
- ・ターンテーブルに移動し「預け荷物」を回収します。この時、荷物に汚損や盗難の形跡があれば申し出ましょう。
- ・税関で入国書類とパスポートを提示します。

緊急連絡先電話番号 緊急連絡先の電話をメモしてください。

京都大学の部局：

先方大学の担当部署：

保険会社のアシスタンス・センター：

大使館・領事館：

海外渡航安全チェックリスト

渡航準備	
1. パスポートの有効期限は十分か	
2. ビザは必要ないか（旅行会社でも分かる）	
3. 予防注射は必要か（数ヶ月前から必要なものも）	
4. 十分な海外旅行保険を掛けたか	
5. 大学での渡航手続きをしたか	
6. 歯医者や医者での検診を受けたか	
7. 実家や関係者への連絡：実家（緊急連絡先）や下宿の大家さんなどに、旅程表・緊急時の現地連絡先・国内連絡先・大学の担当部課などを知らせたか	
8. 家賃等の支払いは大丈夫か	
9. 空港への交通手段の確保はできているか （余裕を持って）	
渡航当日	
10. ガス・電気・水道の元栓の確認、施錠はしたか	
11. 忘れ物はないか パスポート、現金、航空券のチェック	
到着後	
到着後の関係者への連絡	
渡航先での注意	
安全面の危機予防（3ページ）	
健康面の危機予防（4ページ）	
精神面の危機予防（5ページ）	
加害者とならないための注意事項（5ページ）	
感染症についての注意事項（7ページ）	
トラブル対処法（8ページ～10ページ）	

危機予防・対応のための索引集

あ	安全面の危機予防	3
	HIV エイズ	5
か	海外安全情報	12
	海外旅行保険	6
	狂犬病	7
	銀行口座の開設	16
	クレジットカードの注意	18
	ケガのときの対処法	9
	健康面の危機予防	4
	小切手の使用方法	17
さ	在留届	13
	撮影禁止	4
	事故のときの対処法	9
	精神面の危機予防	5
た	トラベラーズチェックの盗難	14
な	飲み水の注意	5
は	犯罪にあったときの対処方	9
	振り込め詐欺	12
	紛失（パスポートなど）	8
	病気のときの対処法	9
ま	麻薬	4、6
	マラリアなどの感染症	7
や	予防注射	7
わ		

(2012年3月発行)

