

2018年8月

海外旅行に行く学生の皆さんへ

学生部長 青 山 喜久子

海外旅行、その前に一読を

はじめに

本学でも夏期、春期の長期休暇を利用して、多くの学生が海外旅行に出かけることと
思います。渡航先の自然、街並み、さまざまな人との出逢い、それらはみなさんにとってか
けがえのない生涯の思い出となることでしょう。しかし、その反面、海外ではこれまで培
った経験や常識が通用しないことも多々あります。また、近年日本人旅行者を狙ったと思
われる犯罪も多発しており、注意が必要です。旅に出ると、日常から解放され、ついつい
油断しがちです。こうした心のスキが、取り返しのつかない結果を招きかねません。

本学が授業や留学の一環として実施する海外研修・留学プログラムでは、異文化理解お
よび危機管理等について渡航前にオリエンテーションを行っています。本リーフレットは
それらとは別に、個人で手配する海外旅行や学外の旅行社等のプログラムに参加する学生
向けに作成したものです。個人旅行であるからこそ備えを万全にし、そして渡航先では自
立した大人として、そして何より金城学院大学の学生であることを忘れず行動するよう心
がけましょう。充実した海外体験になるよう、本リーフレットを参考に、海外渡航上の安
安全管理や心構えについて考えてください。

1. 情報収集を忘れずに

海外渡航では「自分の身は自分で守る」ことを念頭に、まずは渡航先の情報収集に努め
てください。事前知識を身につけておくことで、多くの危険を未然に防ぐことができます。
雑誌、ネット情報のみならず、目的地の日本大使館や総領事館のホームページ等から渡航
先の情報を収集し、万々に備え、自分の安全を護るための必要な知識を身に付けておきま
しょう。

外務省はそうした安全確保の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」を提供していま
す。以下を参考に確認して下さい。

<渡航先の安全情報>

- (1) 外務省海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp> (トップページの地図で渡航先の国・地域をク

リックすると、「危険情報（最新の現地治安情勢）」「安全対策基礎データ（滞在時の留意事項、防犯対策、風俗、習慣等の情報）」等の情報を入手できる）

(2) 外務省発行「海外安全虎の巻」

http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html（海外安全の基礎知識やケーススタディ、トラブルにあった時の対処法等をまとめた冊子）

(3) 外務省海外旅行登録「たびレジ」

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>（いざという時、在外公館などから緊急時情報提供を受けられる海外旅行登録システム）

2. 海外旅行保険

海外旅行保険の補償対象は、旅行先での「病気やけが」、「他人への賠償責任」、「自分の持ち物の破損・盗難等の損害」、「航空機遅延や航空機手荷物遅延」にいたるまで多様です。渡航先や予算に合わせて必要な補償項目を選択できる「ばら掛け」も可能ですが、一般的には、こうした補償があらかじめパッケージになった「セットプラン」を選択すべきでしょう。旅先でのトラブルは予測できないからです。

特に、海外で体調を崩したり、けがや病気をしてしまったときほど不安なことはありません。楽しいはずの旅行は一転して大変つらいものになってしまいます。また、海外で病気やけがをしてしまうと、治療等には大きな金額がかかるのが一般的です。クレジットカードに付帯する保険もありますが、保険金は十分でない場合がほとんどです。日頃より体調を整えておくことはもちろんですが、もしものことを考えて必ず海外旅行保険には加入しておきましょう。また、保険加入証（保険証券）は必ず持参すること。補償内容をよく読み、証券番号とコールセンターの連絡先をメモしておいてください。病院等で診察・治療を受ける場合は、まず、コールセンターに電話し、最寄りの病院について相談してください。病院では、受付で海外旅行傷害保険を使うと伝え、必ず診断書と領収書を受け取っておいてください。それらは支払った医療費等を後日、保険会社に請求するときに必要なになります。

3. 健康管理

普段飲みなれた薬を持って行くこと。アレルギーや喘息の持病のある場合、日本では症状がおさまっていても環境が変わると症状が表れる場合があります。また、必要に応じて、かかりつけ医に依頼し、英文の診断書を持参することも考えておいてください。

海外旅行では、時差や気候の違いもあり、様々なストレスを受けます。その結果、体の抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなっています。最も多いのは食べ物や水を介した消化器系の感染症です。また、動物や蚊・ダニなどが媒介する感染症が流行している地域も多く、注意が必要です。感染症には潜伏期間が数日から2週間程度と長いものもあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。その際は、早急に医療機関を受診し

てください。また、空港に設置されている検疫所では渡航者を対象に健康相談を行っています。帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合には、検疫官に相談してください。

＜医療関連情報＞

- (1) 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/

- (2) 外務省世界の医療情報

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

- (3) 首相官邸「海外で注意すべき感染症対策」

<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/kaigai.html>

- (4) 厚生労働省検疫所

<http://www.forth.go.jp/>（海外の感染症の流行状況や予防方法の情報等を掲載）

4. 持って行くもの（参考までに）

航空会社により、機内持ち込み手荷物と航空機預け（スーツケース）の大きさと重量制限が異なりますので、利用する航空会社の規定を調べておきましょう。また、現地滞在中に、お土産などで荷物が増えることは間違いありませんので、出発時の荷物は少なめにしてください。重量超過の場合、追加料金が発生します。以下の持ち物リストを参考に、各自で考えてみてください。ただし、このリストはあくまで参考であり、渡航の目的、季節、渡航先の環境などを考慮しつつ、漏れのないようにしましょう。

＜機内持ち込み荷物＞

- ・パスポート（現地では、持ち歩く荷物とは別に、コピーを保管し盗難、紛失に備える）
- ・航空券、eチケットの控え
- ・上着（機内は冷房がよく効いている）
- ・現金、クレジットカード等
- ・目薬、保湿化粧品など（機内は乾燥している）
- ・海外旅行保険証書、保険ハンドブック
- ・スーツケースの鍵（スペアキーも含む）
- ・入国に必要な書類（ビザ、受入許可証など）、筆記用具
- ・海外渡航ハンドブック、ガイドブックなど
- ・携帯電話（充電しておくこと）、充電器

＜航空会社預け荷物（スーツケース）＞

- ・着替え、下着、靴下、ドライヤー
- ・帽子、サングラス（気候を調べておくこと）、洗濯用洗剤、物干しロープ、ハンガー
- ・タオル、石鹸、シャンプー、リンス、歯磨き、雨具、防寒具
- ・持って行く電子機器の充電器
- ・セミフォーマルの洋服（必要であれば）
- ・変圧器とプラグ
- ・ジャケット、セーターなど
- ・常備薬（かぜ、うがい、生理痛、胃腸、アレルギー等）
- ・洗面用具、化粧品、生理用品
- ・厚手のカーディガンやセーターなど、天候に合わせて調節できるもの

※国によっては食品等の持ち込み制限があるため、渡航先の大使館 HP 等で事前に調べておくこと。

5. 出入国（参考までに）

行きも帰りも飛行機の出発時間の 2 時間前には空港に到着するようにしましょう。

1) 出発

- ・搭乗手続：チェックイン・カウンターでパスポートと航空券などを提示し、荷物を預けクレームタグ（荷物引換証）と搭乗券、帰りの航空券を受け取る。
 - ①乗り継ぎがある場合：経由空港で荷物を一旦受け取るのか、最終目的地まで“スルー”なのか、をチェックイン時に必ず確認すること。
- ・手荷物検査：機内持ち込み手荷物の X 線検査とボディチェックを受ける。
- ・出国審査：パスポートと搭乗券を提示する。
- ・搭乗：時間に余裕を持って搭乗ゲートへ行く。

2) 現地到着

- ・入国審査：パスポートと入国カードを提示。旅行目的や滞在日数、宿泊先ホテルの名称などを聞かれるので準備しておくこと。
- ・税関に申告するものを持っていれば、正しく申告すること。
- ・荷物の受取：到着便名が表示されたターンテーブルで荷物を受け取る。
 - ①荷物が見つからない場合は、係員にクレームタグを見せて申し出る。
 - ②荷物を引き取ったらすぐに、スーツケースの破損などを確認する。破損があればその場で係員に申し出ること。
- ・到着ゲート：荷物を受け取り、税関を通ったら到着ゲートに出る。ピックアップサービスがある場合は、出迎えのスタッフを探す。なしの場合は、各自で目的地へ向かうことになる。タクシーを利用する場合は、安全性をガイドブックや外務省海外安全ホームページ等で情報を収集しておくこと。白タクは要注意（自家用車での違法営業であり、白い普通ナンバーを装着しています。）

3) 帰国

- ・搭乗手続：パスポートと航空券などを提示する。荷物を預け、搭乗券を受け取る。
- ・手荷物検査：機内持ち込み手荷物の X 線検査とボディチェック等を受ける。
- ・出国審査：パスポートと搭乗券を提示する。
- ・搭乗：時間に余裕を持って搭乗ゲートへ行く。

4) 日本到着

- ・検疫：万が一体調に異常があれば申告。
- ・入国審査：パスポートを提示。
- ・荷物の受取：到着便名が表示されたターンテーブルで荷物を受け取る。
- ・動植物検査：植物、肉類などを所持する人は検疫へ。
- ・税関：免税範囲を超える物品の持込は赤色の検査台へ。

*エコノミー症候群には気をつけて！

エコノミー症候群とは、同じ体勢のまま長時間座っていることで引き起こされる深部静脈血栓症のことです。以下のようにして予防しましょう。

- ・ウエストを締め付けない服装がベター
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・積極的に足のストレッチをしよう

6. 海外生活の心得

1) 連絡先と連絡方法を確実に

何かあった場合に備え、連絡先（家族や保険会社）、連絡方法を明確にしておくことは大切です。直接「会話」する必要がある場合には海外から日本への電話のかけ方を知っている必要があります。この場合、使用回線（国際電話会社の種類）、ホテル経由か公衆電話かなどにより回線へのアクセス方法等が変わることがありますので、事前に調べておく必要

があります。また緊急時には個人の携帯電話があると便利なことは言うまでもありません。海外で使える携帯電話は、空港でレンタルすることも可能ですが、その場合事前に手配し使い方に慣れておくとよいでしょう。普段使用の携帯電話を海外で使用できるよう設定変更（ローミング）することはできますが、使用料金は非常に高いようです。一方、最近のスマートフォン機種は、いずれも国際通話ができるような設定になっているようですが、その場合でも高額料金の問題は残ります。機種によっては、海外向けのパケット定額サービスを利用することもできますが、念のためにそのための設定方法、使用料金等を事前に確かめておくべきです。

「会話」なしで、インターネット（LINE、Facebook、Twitter、Eメールなど）を利用してデータ通信のみを行う場合には、日本と同じようにどこからでも利用したいのか、又はホテルなど Wi-Fi が利用できる環境でのみ利用できればよいのかによっても設定方法や料金が変わります。また Eメールを利用したい場合、日本のプロバイダのメールアドレスを使用できない場合がありますから、あらかじめ Yahoo メール、Gmail、Hotmail などのフリーメールアドレスを取得しておくとう便利でしょう。

緊急の連絡先として、自宅以外にも、在外日本大使館・総領事館、利用の航空会社、海外旅行保険の緊急サービス（コールセンター）等の連絡先を控えておくべきでしょう。

- (1) 各国の日本大使館・領事館の連絡先リスト

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

- (2) 海外に 3 カ月以上滞在する日本人は、その地を管轄する日本の大使館または総領事館に「在留届」を提出することが義務付けられている。海外で邦人が事件・事故に巻き込まれたときの安否確認等のために必要な手続きであり、該当者は必ず行うこと。

外務省ホームページ「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/>

2) 現地の法律を守り、風俗や習慣を尊重すること

当然のことですが、旅行先では、その国の法律に従って行動しなければなりません。各国の法律は、その国にある宗教や文化等と密接に繋がっているものです。ある行為が日本では比較的軽い犯罪と見なされていても、国によっては想像もできないほど重い犯罪に該当することもあります。旅行中は、旅行先国の法律を守り、風俗や習慣に配慮した行動を常にとるよう心がけましょう。

3) 危険な場所には近づかないこと、夜間の外出は控えること

一見安全と思われる国・地域でも特定の場所や時間帯によっては、危険な場合があります。事前に渡航先の犯罪が多発する場所をチェックし、そうした場所には近づかないこと

が大切です。また、夜間の外出には様々なトラブルがつきものです。個人はもとより少人数での夜間の自由行動は、場所を問わず控えるべきです。

4) 多額の現金、貴重品は持ち歩かないこと

一般に、日本人観光客はお金持ちで不用心という印象を持たれています。路上や観光スポットで日本人をターゲットにしたスリや置き引きも各地で多発しています。犯罪者に目を付けられないためには、旅行者らしい身なりは避けること、万が一犯罪に遭遇しても、最小限の被害ですむよう外出時には多額の現金や貴重品は持ち歩かないようにしましょう。

貴重品はホテルのセイフティボックスに預けて、カード類や現金など最小限を持ち歩くこと。まとまったお金はクレジットカードで支払い、あとは小銭で間に合います。

5) 見知らぬ人を安易に信用しないこと

日本では知らない人について行くことはまずないのですが、海外では誰かに親切にされるとつい心を許してしまう（もしくは気安く連絡先を教える）こともあるかもしれません。しかし、優しくされたからといって信用してはいけません。日本人は外国人から詐欺や性犯罪の格好のターゲットとされています。個人で旅行をする若者が、旅先での旺盛な好奇心から見知らぬ人の誘いに安易に乗って被害に遭った例は少なくありません。

6) 薬物には絶対に手を出さないこと

薬物犯罪については、近年、多くの国が取締りを強化しています。死刑を含め、厳罰でのぞむ国も珍しくありません。実際、旅行中に軽い気持ちで薬物に手を出した人、また、知人からの依頼を断りきれず「運び屋」を請け負った人、こうした人の中には、その後の人生を台無しにするほどの重い刑罰を科せられた例もあります。自らの安全のためにも、薬物に手を出すことは絶対にやめましょう。

7) 身なりも大切です

日本ではブランド品を持ち歩くことがおしゃれとして普通ですが、それ自体が普通ではない国もあります。一目でブランド品と分かるものを身にまといウロウロすれば、「お金を持っているぞ」と言って歩いているようなものです。また露出の多い服装で出掛けることは避けてください。日本ではおしゃれとして着ている服装は、文化の違う海外では性犯罪者から狙われるターゲットになることもあります。

8) 愛想笑いをせず、はっきりとNOを

はっきり断れない文化を持つ日本人は、海外で犯罪のターゲットにされやすいと言われます。外国人にもはっきりと意見を言える強さを持つこと。また、欧米人には愛想笑いという習慣そのものがありません。日本人女性が曖昧な笑みを浮かべているのを、「OK」と

いう意味だと考えます。明確に「NO」であると言わねばなりません。断る事ができるかどうか、危険回避の分かれ道になります。

9) その他

以下、旅慣れた人や海外在住者による海外旅行のアドバイスを集めました。

- ・公の場では目立つ言動を控え、隙を見せない。
- ・カメラをぶらさげ、いかにも現地に不慣れだという印象を与えない。
- ・パスポートのコピーを、手荷物とは別に保管しておく。
- ・クレジットカードの緊急連絡先、会員登録番号を控えておくこと。
- ・宿泊先で現金、貴重品、パスポート、スマートフォン、デジタルカメラなどは目につきやすい所に放置しない。保管は鍵のかけられるものの中に入れるなど工夫し、自分で管理すること。
- ・ハンドバックはひも付を肩からかける。防犯のために、車道と反対側に向け、人とすれ違う際は気を付ける。
- ・ホテル等の部屋は出入りの際必ず鍵をかける。
- ・見知らぬ人が部屋のドアをノックしても、ドアを開けてはいけません。ホテルフロントに連絡して仲介をお願いすること。
- ・男性（知っている人でも）を自分の部屋には入れない。ホテルの場合、ロビーなどへ行って話しするのが基本。
- ・“キャーキャー”等の奇声をあげないこと。日本ではよく見受けられるが、海外では未熟な人間と見なされます。
- ・航空便の手配をする時には、深夜の到着を避け、なるべく日中に着く便にすること。
- ・駅やバスターミナル付近は、治安が良くないことを自覚すること。
- ・治安が良くないエリアは、旅行者会社等に事前に確認すること。

以上