

# 海外留学危機管理 ガイドブック

山口大学 国際交流課  
留学生交流係 作成



2025. 7月改訂

## 海外留学のポイント

### ○事件、事故、災害等に巻き込まれたら…→ 安否報告を迅速に行うこと。

緊急事態(交通事故に遭って入院、災害に巻き込まれた等)とみられる事態の発生を知ったら、OSSMA 専用コールセンターにまず一報を入れ、在外公館、関係機関(山大関係者も含む)、家族等と連絡をとり、自己の安否や事態を報告し、自己の所在を明らかにしておくこと。また、通信手段を確保しておくこと。

#### **OSSMA 専用コールセンター (Tel:+81-3-3811-8286)**

##### 学部担当係

E-mail : \_\_\_\_\_@yamaguchi-u.ac.jp.

TEL : +81-83-933-\_\_\_\_\_.

##### 山口大学 国際交流課 留学生交流係

E-mail: ga142@yamaguchi-u.ac.jp

TEL: 083-933-5982 海外からは +81-83-933-5982

(81)は日本の国番号で、外国から電話する時に必要です

### ○健康管理

海外では、気象条件(季節、気温、湿度の差)、時差、食習慣の違い、精神的ストレスなどにより、体調を崩す場合が少なくありません。体調を崩すと抵抗力が弱まり、現地の感染症等にかかりやすくなりますし、体調不良により注意力が散漫となり、犯罪や事故にあう可能性も高くなります。健康な体でないと、学業にも身が入りません。体調管理に努めましょう。

#### 緊急対応リスト

現地連絡先	電話番号記入欄
派遣先機関関係者	
現地大使館	
警察	
救急車	
日本連絡先	電話番号記入欄
家族	
大学(指導教員、研究室)	
各学部 学務係	
保険会社	
クレジット会社	
旅行会社	
その他	記入欄
旅券番号	
発行年月日	

## 目 次

第1章 危機意識と安全管理	1
1. 安全管理(安全対策)	
2. 海外渡航にかかるリスク	
第2章 海外渡航にあたっての事前準備	2
1. 査証(ビザ)の取得	
2. 海外渡航にかかる危機への認識	
3. 健康管理	3
4. 海外傷害	4
5. 保険等渡航中の山口大学への連絡	6
6. 渡航先国に関する情報の事前収集	
7. 緊急対応リストの携行	
第3章 非常事態発生時の対応	7
1. 平素の心構え	
2. 派遣前・派遣中のプログラム中止や帰国勧告について	8
3. 危機発生時の対応	
第4章 健康管理	9
1. 健康管理上の留意点	
2. 留学時等のメンタルケア	10
3. 帰国後の健康チェック	
第5章 交通事故と防止対策	11
第6章 海外安全対策の基本的な考え方	12
1. セルフディフェンス(自助自救)	
2. 無抵抗主義	
3. 情報の入手と共有化	
4. 危機管理意識の持続	13
5. 海外安全対策行動の3原則	
第7章 屋外犯罪被害と安全対策	
1. すり・置き引き	
2. ひったくり	14
3. 路上強盗	15
4. 自動車(バス、タクシー)強盗	
5. 昏睡強盗	16
6. ニセ警官による詐欺盗	
7. 車上狙い	17
8. カージャック	
第8章 性的犯罪被害と防止対策	18
第9章 薬物使用・所持等の禁止	
第10章 違法行為を行わないための注意	19
第11章 テロ・銃撃・地雷・大衆運動・誘拐被害の防止と対処	20
1. テロ被害防止のために	
2. 銃撃(襲撃)被害防止のために	21
3. 地雷・不発弾による被害防止のために	22
4. 大衆運動巻き込まれ被害防止のために	
5. 誘拐被害防止のために	
<参考資料>	
1. 海外安全リンク集	
2. 在外公館等連絡先一覧	

## 第1章 危機意識と安全管理

海外におけるリスクは、後ほど述べるとおり様々ですが、病気を除いて一般的に最も遭遇の恐れが高いリスクとして交通事故と犯罪被害が挙げられます。これまで発生した事件・事故を見ると、その多くは、日本にいる時と同じような感覚と注意力で行動したために遭遇した例が多く見られます。**海外においては、日本にいる時と同様の意識で生活しては、危険を避けられない可能性が高くなります。**まずは、海外にいるという危機意識を持ち、常に安全管理及び健康管理を行うことが重要です。

### 1. 安全管理(安全対策)

海外生活において最も配慮しなければならないことは、**安全管理と健康管理**であり、これに欠陥が生じると快適な生活は送れません。

#### (1) 治安情報の収集と危険の予知

- ① 日常的に治安情報(政治情勢、犯罪情勢等)を収集する。
- ② 情報を分析・予測し、危険を予知して回避対策をたてる。

#### (2) 安全対策の履行

- ① 危険に対しての予防措置を講ずる。
- ② 発生した場合は適切に対応して被害を軽減する。
- ③ 再発防止対策をとる。(事案に対する反省・検討とフィードバック)

リスクを「0(ゼロ)」にすることはできない。いかに回避するか工夫が大切

### 2. 海外渡航にかかるリスク

#### (1) 緊急事態

戦乱 クーデター 大規模暴動 大規模デモ 災害  
大規模火災・事故等



#### (2) 犯罪被害

- ① 特殊犯罪…テロ、誘拐
- ② 一般犯罪…屋外・屋内強盗、すり・置き引き、ひったくり、空き巣、忍び込み、かっぱらい、車上狙い、乗り物盗、詐欺、性的犯罪被害、薬物

#### (3) 交通事故

- ① 交通ルールの未確立と道路事情の劣悪(発展途上国)
- ② 日本と異なる交通ルール、交通マナー等

#### (4) 疾病

- ① マラリア、HIV、ジカ熱、デング熱、エボラ出血熱、鳥インフルエンザ、新型インフルエンザ等
- ② 医療施設の不備等(発展途上国)

#### (5) その他

遭難・水難等の事故 民事上のトラブル



被害者となるリスクの他に、加害者あるいは、凶らずも犯罪者となる危険もあることを併せて認識しましょう。

## 第2章 海外渡航にあたっての事前準備

海外渡航危機管理上一番重要なのは、予め予想される危機を回避するための事前の対策です。海外において安全、快適に研究・学習等を行っていくうえで欠かせない、「ビザの取得」、「健康管理」及び「安全管理」の観点から、以下を参考に渡航前の危機回避対策を必ず行いましょう。

### 1. 査証(ビザ)の取得

アメリカやイギリスなど、短期間であっても査証(ビザ)の取得が必要な場合があります。また、留学のための査証を事前に取得していない場合、留学先においてトラブルの原因になることがあります。渡航先国の大使館等や派遣先機関に確認する等して、適切な査証を取得しましょう。査証を取得した後も、有効期限に注意し、期限を超えても留学を続ける場合には、早めに更新の手続きを行いましょう。

### 2. 海外渡航にかかる危機への認識

次のような機会を持つことにより、出発前に海外渡航にかかる危機管理についての認識を深めましょう。オリエンテーションや留学説明会、海外渡航危機管理セミナー等への参加、関連リンク集の閲覧、日本エマージェンシー・アシスタンス社(EAJ社)提供の海外危機管理情報などによる情報取得など。

### 3. 健康管理

出発前の体調管理は、渡航先での疾病等を防ぐとともに、海外渡航の目的を実りあるものにつなぐにつな갑니다。場合によっては、出発を延期、中止するなどの決断が必要なこともあります。

#### (1) 健康診断、歯科検診

特に長期の留学の前には、**健康診断を受け、健康体であることを確認**しましょう。長期の海外留学に差し支えない持病がある時は、予め主治医等に相談のうえ、**通常服用している薬の渡航先における確保**についても準備を行いましょう。英文の診断書や内服薬についての英文の一般名を得ておくと、海外での処方に役立ちます。英文での処方箋をもらっておくと安心です。また、歯科治療は、一般的に海外傷害保険の対象外であり、海外での治療は費用がかかり、また技術的な問題もあることから、長期海外渡航前には治療を済ませておきましょう。

#### (2) 常備薬

海外では、気象条件(季節、気温、湿度の差)、時差、食習慣、精神的ストレスなどにより、体調を崩す場合が少なくありません。海外では、処方箋がないと日本のように市販薬が買えない場合や、体質に合わない場合などがあるので、頭痛薬や風邪薬、消化薬、かゆみ止め、虫よけなどを応急薬として持参するのもよいでしょう。又、**粉末の薬は麻薬と誤解される可能性がある**ので、注意して下さい。常備薬については、英語で主成分を伝えられるよう、事前に準備しておきましょう。



### (3) 予防(ワクチン)接種



海外渡航者の予防接種には、主に次の二つの側面があります。  
①自分自身を感染症から守り、周囲の人への二次感染を防止する場合、及び、②ワクチン接種済み証明書を渡航先国から要求される場合です。①の場合は、事前に渡航先の感染症情報およびワクチンの情報を収集し、接種について判断が必要です。いずれにしても、ワクチン等の種類によっては、複数回の接種が必要であったり、接種間隔の制限があったりするので、早めに(できるだけ出発3か月以上前から)確認し接種計画をたてるようにしましょう。

#### ◆日本国内で行われている一般的な予防接種：

破傷風、A型肝炎、狂犬病、日本脳炎、B型肝炎、ポリオ、黄熱、ジフテリア、麻疹

#### ◆必要な予防接種等の参考情報は、以下のサイトからご覧になれます。

FORTH サイト(厚生労働省検疫所「海外で健康に過ごすために」)

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

#### ○留学前の健康チェックシート

- 海外旅行傷害保険に加入
- 虫歯などの歯の治療を済ませる
- 親知らずを抜いておく
- かかりつけの医師の英語用診断書を用意
- 滞在期間分の常備薬を用意する
- 常備薬の主成分について英語で説明できるよう準備する
- 食事が合わなくてお腹を壊したときのために整腸剤を用意
- 時期や地域に応じた予防接種を受ける
- 病気になったときの対処法を調べる
- 自分の症状を英語で説明できるように最低限の医療用語を知っておく

## 4. 海外傷害保険等

### (1) 海外傷害保険、海外留学保険等

海外の病院では多額の治療費がかかるため、急な病気や事故など、もしものトラブルに備えて、留学する学生には、**海外旅行傷害保険へ原則加入してください。**



山口大学の学生は、「学生教育研究災害傷害保険(学研災)」への加入が義務づけられているため、学生が**正課中の場合**の事故等については、海外においても補償されます。また、クレジットカードを持っていれば、クレジットカード付帯の補償が受けられます。しかし、現地で病気等になった場合のキャッシュレスサービスがない、疾病による死亡補償がない、補償期間に制限があるなど、**必ずしも十分な補償とはなっていないことがあるため、下の表に記載する内容と同等以上の保険金額の海外旅行傷害保険へは必ず加入し、その旨を大学の担当者に届け出てください。**

補償内容	最低保険金額
傷害死亡	最低100万円
傷害後遺障害	最低100万円
治療費用・救援費用	最低3,000万円
賠償責任	最低1億円
携行品損害	最低10万円
航空機寄託手荷物遅延	加入
航空機遅延費用	加入

現地大学が現地での保険に加入を義務付ける場合であっても、補償内容を確認し、必要があれば、国内の海外旅行傷害保険へ加入してください。

### (2) 大学と連携した危機管理サービスについて

山口大学は、学生の留学中の安全確保のため、日本エマージェンシー・アシスタンス株式会社(EAJ社)と契約しています。留学する学生は、EAJ社が提供する**OSSMA(Overseas Student Safety Management Assistance サービス)への加入を義務付けます。加入費用については原則自己負担です。**

OSSMAは、海外滞在中に困りごとが発生した場合に24時間365日、日本語・英語により適切なサポートを提供するサービスです。サービスの内容は以下の説明のとおりです。加入者の家族も、サービスを利用することができます。



学校団体パスワード : 0063



## 渡航前

- 騒乱など現地危険情報のアドバイス
- 海外旅行保険の相談・アドバイス
- OSSMA サービスについての質問

## 渡航中

### 1. パーソナル支援

滞在中の困りごとの相談デスク。航空機遅延時の対応、航空機内で携帯電話を置き忘れしたなどの相談からパスポート、航空券、クレジットカード等の盗難・紛失の際に、関係機関への連絡や再発行のための支援をします。

### 2. 海外医療アシスタンス

病気や怪我の際、日本語(あるいは英語)により、電話を通じて以下のサービスを利用可能です。

- ① 医師や海外医療機関の紹介・予約(留学先で受診を希望する際に利用)
- ② 海外医療機関で受診した場合など電話による通訳サポート
- ③ 医療費などの海外旅行保険請求についてのアドバイス
- ④ 医師派遣、緊急移送、日本への帰国搬送の手配、日本での受入病院の手配

### 3. 安否確認

家族または大学の依頼に基づき加入者の安否を確認します。安否が確認できない場合、大学と連携をとりながら現地大使館や警察への連絡、あるいは現地に捜索員を派遣し、安否を確認します。事件、事故、災害等が発生した場合も同様に、対象地域に滞在している加入者の安否を確認します。

### 4. メンタルケア

コールセンターでは、メンタルヘルスに関する相談にも応じます。

### 5. ご家族への渡航サポート

加入者が海外で入院した場合など、加入者家族、大学関係者などが現地に救援に向かう場合に、パスポートやビザの緊急発給支援、航空機や宿泊予約、費用の立替等をします。

### 6. 弁護士紹介

刑事・民事を問わず法律アドバイスが必要な場合、弁護士等を紹介します。

## 5. 渡航中の山口大学への連絡

海外渡航中に何らかの危機が起こった場合に重要となるのが、渡航者と山口大学関係者及び家族との迅速な連絡体制です。有事の際には、OSSMA 加入者は、OSSMA 専用コールセンター(Tel:+81-3-3811-8286)へ連絡してください。(OSSMA 非加入者は、渡航者本人から、山口大学の関係者(指導教員、研究室、事務室など)及び家族へ速やかに安否情報や置かれている状況を報告してください。) 迅速な連絡により、より早い対応が可能となり、危機を回避あるいは最小限で食い止める可能性が高まります。

## 6. 渡航先国に関する情報の事前収集

渡航先での円滑なコミュニケーションや業務遂行、並びに危機回避のために、渡航先国・地域に関する情報を事前に収集し、分析することは必要不可欠です。併せて滞在先周辺的生活環境などの情報も収集しましょう。

### (1) 渡航先国の理解

渡航先国の政治、経済、歴史、宗教、文化、風俗、習慣を知り、渡航先国をより理解することは、渡航先での業務、研究、学習などに有益であり、現地の人とのコミュニケーションを円滑にするばかりではなく、渡航先国における無用なトラブルを避けることにつながります。可能であれば、渡航先国に長期滞在した人の経験談を聞き、参考としましょう。

### (2) 治安情勢等の事前収集とリスクの認識

安全対策のためには、外務省海外安全ホームページ、厚生労働省検疫所ホームページや各国、国際機関等の発出している海外安全ホームページ等により、渡航先国における治安情勢、衛生状態、犯罪傾向などの情報を収集し、渡航先国にどのような危険が存在するのか予め把握し、併せて適切な対応についても情報収集をしておきましょう。このことが、各種の危険を予防し、不幸にして危機に遭遇した場合にも被害を可能な限り軽くします。



◆<参考資料1> 海外安全リンク集を参考にしてください。

## 7. 緊急対応リストの携行

危機に直面した時に救援を求められるように、以下のような事項を記載した緊急対応リストを自ら作成し携行しましょう。特に、名前及び必要事項を記載したものを携帯しましょう。仮に意識不明など、自分で連絡できない状況に置かれた場合の助けになります。

- ◆現地……受入先機関関係者、滞在ホテル、現地在外公館、警察、救急車などの連絡先
- ◆日本……OSSMA、家族、大学関係者(指導教員・所属研究室・所属事務室等)、保険会社、クレジットカード会社、航空会社、旅行会社などの連絡先
- ◆その他……旅券番号、発行年月日等の控


## 第3章 非常事態発生時の対応

### 1. 平素の心構え

現地においては、以下のような平素の心構えが重要です。


(1) 所在を明確にしておくこと。

日本国大使館又は総領事館(以下「在外公館」という)に「在留届」を提出すること。

 **海外に3か月以上滞在する予定の者は、旅券法第16条により在留届の届け出義務があります。**3ヶ月未満の滞在でも、「在留届」を提出しておくほうが安心です。在外公館は、在留届をもとに、災害やトラブルに巻き込まれた日本人の所在地や緊急連絡先を確認して援護活動に当たります。インターネットによっても届け出を行うことができます。**2024.05.29-日本出発前でも現地到着の90日前から住所が未定であってもオンラインにて在留届を届け出ることが可能となりました。**

◆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>

 **家族や山口大学関係者に、定期的に連絡を入れること。**

(2) 携帯電話、固定電話、衛星電話、無線、電子メール等の連絡手段を確保し、連絡網、避難ルート、避難場所を確認しておくこと。

(3) 必要に応じて生活必需品(食料、水など)を備蓄しておくこと。

(4) 非常持出品を確認し、何時でも持ち出せるようにしておくこと。

但し、盗難にも注意。

## 2. 派遣前・派遣中のプログラム中止や帰国勧告について

外務省では、海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/> で、地域別  
国一覧から、その国の最新の海外危険情報、過去の情報データベース、多発している事  
件の傾向と対策と、現在の治安情勢を以下のように4段階に大別してきめ細か  
な危険情報を提供しています。本学では、出発時や留学中に以下の勧告が出て  
いる地域への留学は、渡航を延期、もしくは留学の中止および帰国勧告を検討  
する場合があります。連絡はメールや留学センターのHP、現地大学の担当者  
などを通じて行います。危険な場所へは、くれぐれも近づかないこと。



### 「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。

### 「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。

### 「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。)

### 「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・地域へ退避してください。  
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。



## 3. 危機発生時の対応

緊急事態が発生した場合は、以下のように対応しましょう。

### (1) 安否報告を迅速に行うこと。

緊急事態とみられる事態の発生を知ったら、OSSMA コールセンター、在外公館、  
関係機関(山大関係者も含む)、家族等と連絡をとり、自己の安否や事態を報告し、  
自己の所在を明らかにしておくこと。また、通信手段を確保しておくこと。

### (2) 情報の入手、伝達方法を誤らないこと。

現認情報と伝聞情報・・・区別して報告する。

縦の情報と横の情報・・・連絡網の末端者が未確認情報を横に流すのが問題となる。

### (3) **在外公館及び山口大学の決定事項には従うこと。**

### (4) 滞在先以外の国内・外旅行中は、所在連絡を励行すること。

### 1. 健康管理上の留意点

海外では、気象条件(季節、気温、湿度の差)、時差、食習慣の違い、精神的ストレスなどにより、体調を崩す場合が少なくありません。体調を崩すと抵抗力が弱まり、現地の感染症等にかかりやすくなりますし、体調不良により注意力が散漫となり、犯罪や事故にあう可能性も高くなります。健康な体でないと、学業にも身が入りません。次のような点に注意し、体調管理に努めましょう。

- (1) 適度な食事を心がけ、生水、生ものに注意する。
- (2) 十分な睡眠、休養を心がけ、特に短期滞在の場合などは、無理な日程にしがちなので注意する。
- (3) 感染症、風土病には特に注意する。
- (4) 常日頃から、現地の医療事情や病院等の情報を確認しておき、いざという時には早めの受診を心がける。
- (5) 保険会社やクレジットカード会社などの日本語対応相談窓口を利用する。
- (6) 滞在機関等の診療施設などが利用できるか確認し、活用する。
- (7) 重い病気や事故などで、現地以外の病院へ緊急移送される場合も想定し、海外傷害保険に加入しておく。

#### ◆病院のかかり方(例)

海外では救急車が有料、又は病院が予約制のみの場合がありますので、注意して下さい。また、渡航先の医療状況は「外務省：在外公館医務官情報 世界の医療事情」を読んで必ず確認するようして下さい。

#### • OSSMA に加入している場合

- ① OSSMA コールセンターに連絡し、病院紹介あるいは予約などのサービスを受ける。
- ② 病院に予約のうえ、受付カウンターへ行き、海外傷害保険証等を提示する。
- ③ 病院が案内する所定の書類へ記入する。
- ④ キャッシュレスで受診する。キャッシュレスで受診しない(できない)場合は、帰国後領収証等を保険会社に提出し、還付を受ける。歯については、まず自分で支払です。

#### • OSSMA に加入していない場合など

- ① 医療機関を探し受診する。  
(平時に利用できる病院を探しておくようにしましょう。)



予め予約が必要かどうか、キャッシュレスが可能か、クレジットカードが利用できるか、日本語又は英語を話せる医師がいるかなどを確認しておく。

- ホテルのフロント等で、医師を手配してもらう。
- 渡航先の機関等に紹介してもらう。
- 外務省 「世界の医療事情」を参考にする。

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

## ② 日本語以外で受診しなくてはならない場合

日本語を話せる医師がいない場合の方が多いので、病気の症状が説明できる単語などを予め調べておく。また、自分の既往症やアレルギーなどについても説明できるようにしておく。英語又は現地語の問診票などを用意していく、あるいは、日本の主治医などに持病について処方箋を書いてもらうなど準備しておくとうい。

参考：多言語医療問診票(言語、診療科ごとの問診票例を掲載)

<https://kifjp.org/medical/>

緊急(一刻を争う病気等など)の場合は、救急車を呼んで(呼んでもらって)病院に運んでもらうとともに、可能なら現地の知人等に連絡しましょう。自分が連絡できない(意識がないなど)状態に陥った場合に備え、平時より「緊急対応リスト」(表紙見開き)を常時携行しましょう。

## 2. 留学時等のメンタルケア

慣れない海外生活や学業、研究面でのストレス、対人関係などで、精神的につらくなった場合は、我慢せずに早めに身近な人や専門家に相談しましょう。

滞在大学等の相談窓口を利用するのもひとつの方法です。また、日本語で相談したい場合は、OSSMA 専用コールセンター(Tel:+81-3-3811-8286)へ連絡し、相談するか、山口大学の指導教員等に相談をするなどしましょう。



## 3. 帰国後の健康チェック

帰国後に何らかの体調不良を訴える人は少なくありません。多く見られる症状は、腹痛・下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、咳、発熱などです。

まずは**帰国時**の体調不良の有無を、「健康状況チェックリスト」を参考に各自で確認し、該当する症状がある場合には早めに外部医療機関を受診しましょう。

**帰国後も最低2週間**は、この「健康状況チェックリスト」を活用して自身の健康状態を把握しましょう。**1か月間以上海外に滞在された方は帰国後1か月**を目処に、「帰国後1か月間の健康状況報告書」(PDF)を各地区の保健管理センターに提出してください。体調がすぐれない場合は、速やかに外部医療機関を受診しましょう。なお、医療機関には事前に電話連絡して、海外渡航歴があることを伝えて受診してください。その場合、チェックリストに該当する項目に関して、受診医療機関の医師に伝えてください。「健康状況チェックリスト」「帰国後1か月間の健康状況報告書」は保健管理センターホームページの「海外渡航帰国後の健康状況チェック」にあります。

## 第5章 交通事故と防止対策

海外において遭遇するリスクとして最も可能性が高いのが、犯罪被害と並んで交通事故です。次のような要因が考えられます。交通規則も日本とは違いますし、事故の場合の補償も十分受けられない場合も多く、日本における交通ルール感覚でいるとたいへん危険です。十分に注意し事故に遭遇しないように注意しましょう。

### (1) 交通事故の要因等

- ① 交通環境が整備されていない。
- ② 交通ルールが確立されていない。(車も歩行者も)
- ③ 車優先の社会である。
- ④ 車両整備が徹底されていない。
- ⑤ ドライバーの運転マナーが悪く、運転技術も低い。
- ⑥ スピードを出しすぎる。無理な追い越しが多い。
- ⑦ バイクが多く、バイクがらみの事故が多い。



### (2) 防止対策

- ① 現地の交通ルール、交通事情を知っておく。
- ② 現地の人が大丈夫でも慣れない自分が大丈夫とは限らないことを認識する。
- ③ 車に乗るときは、必ずシートベルトを締め、運転手の運転についても、遠慮なく注意する。
- ④ できる限り車の運転は避ける。運転をしなくてはならない場合は、日本と交通ルール、マナー、道路状況、スピード、車の性能、自然環境などが違うことを認識し十分注意する。

### (3) 遭遇した場合の対処

- ① 万一事故を起こしてしまったら、まず負傷者の救助を優先する。しかし例外として一部には交通事故の加害者を集団で取り囲み暴行を加える例や、わざと車をぶつけて、車から飛び出したところを狙う強盗犯罪など、無条件に車から降りることが危険な場合があるので、そのような犯罪が多発する地域については、事前に確認したうえで、場合にに応じた対応をする。
- ② 事故の現場で自分が悪くないのに無意識で謝らない。後日不利になることがある。
- ③ 事故の処理は、警察、レンタカー会社、保険会社などに連絡をとり指示を待つ。

### 1. セルフディフェンス(自助自救)

海外においては、「自分の身は自分で守る」のが基本です。第1章の1に書かれている日本人の危機意識の特徴にあるように「自分だけは大丈夫」「誰かがやってくれる」というような意識では、たいへん危険です。事前に収集した安全情報等を実際の危機回避に活かすためには、常に日本ではないという「意識」持っておく必要があります。こうした「意識」を持ち、日頃からあらゆるリスクに遭遇しないように注意し、各種の防止対策を講じて被害を予防し、自分の身を守ってください。それでも、不幸にして被害に遭遇した場合は、迅速・適切な対応を行い、被害の程度を可能な限り軽くするよう努めてください。

緊急事態に遭遇しないための重要ポイントのひとつは、『危険な場所には近づかない』ことです。

### 2. 生命の安全を第一に考える

(1)物と命の価値判断を誤らない。『物』を盗らせて『命』を守る。

注意をしても犯罪に巻き込まれる場合があります。海外における犯罪者の多くは凶器を所持しており、単独犯はまれで、周辺に仲間がいる場合がほとんどです。また、犯罪等の被害のほとんどが金品を狙った犯罪であることから、万一犯罪にあってしまった場合は、生命の安全を第一に考え、抵抗をしない姿勢を示すことが重要です。無理な抵抗をしなければ命までは失わない場合がほとんどです。

(2)「積極的抵抗」と「消極的抵抗」

積極的に抵抗をしなくても、次のような行動も抵抗とみなされますので注意してください。

- 抵抗と疑われるような行動  
手を動かす、急に体を動かす、犯人の顔を見る
- 犯人の意に反する言動  
犯人の指示に従わない
- 意思表示も相手に伝わらなければ抵抗

### 3. 情報の入手と共有化

(1)現地の治安・犯罪情報の入手に努める。

在外公館等の関係機関だけでなく、勤務先や大家、友人、近隣者からも情報を収集するよう努めましょう。

(2)全関係者が情報を共有する。

入手した情報は、全関係者で共有しましょう。

(3)犯罪被害報告の提出

大使館、関係機関等に報告し、再発防止と被害防止対策の立案に役立てましょう。



#### 4. 危機管理意識の持続

渡航当初は、眼に見えぬリスクが自分を狙っているとの警戒心を持っていても、時間の経過や慣れなどによりその意識は薄れがちです。「着任(留学)直後」「3カ月過ぎ」「1年目」「帰国直前」が被害の多い時期とされています。経験者、リピーター、ベテラン、年配者でも条件は同じです。『不慣れ』『油断』『慢心』が被害を生む要因となりますので、危機管理意識は、継続して持つように心がけましょう。

##### (1) 時間の経過に伴う「風化防止」

留学6カ月後から被害に遭遇する率が高くなります。

##### (2) 慣れ・自意識過剰による「風化防止」

「現地人化すれば大丈夫」という考えは甘く、「顔は日本人」ですので、日本人として見られています。

#### 5. 海外安全対策行動の3原則

##### (1) 目立たない。

- ・服装、装飾品、携行品、行動に配慮する。

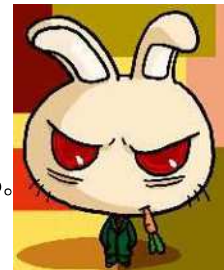
犯罪のプロは「歩き方」で居住者か旅行者か瞬時に判断する。

##### (2) 行動を予知されない。

- ・時間の固定化、買い物、外食、長期の留守・旅行等に配慮する。
- ・メイド、運転手、警備員等に事前に行動日程を知らせない。

##### (3) 用心を怠らない。

- ・慣れてくると用心を怠りがち、前兆・予兆を感じ取る感性を磨く。
- ・情報収集と周囲の環境の変化に関心を持つ。
- ・後ろを振り向く習慣を身につける。



## 第7章 屋外犯罪被害と安全対策

屋外における犯罪は、誰しものが遭遇する犯罪で、先進国も発展途上国も、罪種や手口はあまり変わりありません。強いて言うならば、先進国では若年層グループによる「すり、置引き、ひったくり、睡眠薬強盗等」が多く、発展途上国では「すり、置引き、ひったくり」の他に「路上強盗、自動車強盗(バス、タクシー)」が多く、犯行に凶器(銃や刃物)が使用されることが挙げられます。

#### 1. すり・置引き

##### (1) 犯罪の内容・特徴等

- ① すり被害は乗り物利用時(地下鉄内、バス内、駅、空港等)が最も多く、次にスーパーマーケット、市場、ショッピングモールである。エスカレーター利用時にも注意。
- ② 置引き被害は、レストラン、駅・バスや列車内、空港、ホテル等で多い。

- ③ 所持品の携行方法(ポケット、リュック、バック)、物の置き方、預け方に問題がある。
- ④ 共犯者がいることが多い。
- ⑤ 服にアイスクリーム、ペンキ、ケチャップなどをつけ、親切に拭き取るふりをして財布等をすり取る手口、周りで気を引くようなことを起こし、注意がそちらに向いている間に荷物を盗るなどの手口も多い。

## (2)被害防止策

- ① 被害要因は注意力不足によるものがほとんどである。
- ② 駅、バス停、市場では人の動きに注意。拳動不審者(複数で手ぶらな者、持ち物に目線が行く者、近寄ってくる者、行く手を妨害する者等)に注意する。
- ③ 電車の出入り口付近や車両の端は要注意(囲まれたら「すり」と思え)場所である。
- ④ リュック、バックの持ち方、財布の収納場所に配慮する。
- ⑤ 携帯電話の携行方法に配慮(ストラップをつけて結着)する。
- ⑥ 買い物、バス乗車時は、必要な小銭を準備しておく。
- ⑦ 「裁ち切りすり」防止にはバックの材質(金属が多く切り難いもの等)を選ぶ。
- ⑧ バックは椅子の背や床に置いたり、肘掛に掛けたりせずに、監視できる状態に置く。
- ⑨ 後ろを振り向くことが被害から逃れられる。

## (3)遭遇した場合の対処

- ① 見知らぬ人が不審な態度で近づいてきたら毅然とした態度で対応する。
- ② 怪しいと感じたら、バッグ等の所持品を自分の体の前に抱え、他の場所に移動する。
- ③ 万が一被害にあってしまったら、危険なので犯人を追いかけるようなことはしない。複数犯の場合が多いので犯人を捕まえるのは難しい。
- ④ 犯行の状況や危険のない範囲で犯人の特徴などを覚えておき、警察等に届ける。
- ⑤ 在外公館では、警察等に届ける助言をしてくれる。



## 2. ひったくり

### (1)犯罪の内容・特徴等

- ① 発生場所  
路上での発生が多い。  
乗り物内(バス、地下鉄)でも発生している。
- ② 抵抗は禁物、周囲に必ず仲間がいる。失敗すると強盗に居直る。
- ③ バイク使用に注意。ミニバイクや車両からひったくる被害もある。

### (2)被害防止策

- ① 危険地域(被害多発地区や通り)・時間帯を把握し立ち入らない。
- ② 盗られて困る物は持ち歩かない。

- ③ バック、リュック等の安全な携行方法に配慮する。  
たすき掛けは危険(たすき掛けにする場合は、薄いものを上に羽織る)
- ④ バック等の携行物は車道側に持たない。
- ⑤ 銀行や ATM 利用の帰りは周囲に注意する。

### (3) 遭遇した場合の対処

- ① 万が一被害にあったら、引きずられて危険なので、手を離し決して抵抗はしない。取り返そうと追いかけて取り返せた例は、ほとんどない。
- ② 犯行の状況やできれば犯人の特徴などを覚えておき、警察等に届ける。
- ③ 在外公館では、警察等に届ける助言をしてくれる。



## 3. 路上強盗

### (1) 犯罪の内容・特徴等

- ① 犯人は一人のようで一人ではない。周りに仲間がいる。
- ② 凶器(銃・刃物)使用や首締め強盗がある。

### (2) 被害防止策

- ① 危険地帯、危険時間帯を把握し立ち入らない。
- ② やむを得ず立ち入る場合は、現地の人を同道する。
- ③ 夜間の単独行動は自粛する。遅くなった場合は安全なタクシーを利用する。
- ④ 大金、貴重品は持ち歩かない。所持金は分散し、「捨て金」を準備しておく。
- ⑤ 人通りの多い通りといえども、たむろする若者に注意する。
- ⑥ 目線が合ったら特に注意する。

### (3) 遭遇した場合の対処

- ① 万が一被害にあったら、被害を大きくしないためにも、決して抵抗はしない。
- ② 遭遇時には急激な動作は避ける。(拳銃を所持していれば撃たれる。)
- ③ 警察等に届ける。
- ④ 在外公館では、警察等に届ける助言をしてくれる。



## 4. 自動車(バス、タクシー)強盗

### (1) 犯罪の内容・特徴等

- ① 複数犯の犯罪である(3人以上が多い。)
- ② 犯人が「既に乗りに乗っている場合」と「途中から乗り込んでくる場合」がある。
- ③ 信号等で停止した際に狙われることもある。

### (2) 被害防止策

- ① 危険なバス、路線を把握して乗車を極力避ける。
- ② バスの乗車位置は目立たない位置に、中央付近が比較的安全である。
- ② 所持金は分散し、「捨て金」を準備しておく。

- ③ 無線タクシー、ホテル駐車タクシーは比較的安全、流しのタクシーは危険度が高い。やむを得ず流しのタクシーを利用する場合は、女性客乗車のタクシーを拾う。

(3) 遭遇した場合の対処

- ① 万が一遭遇したら犯人の顔を見ない。
- ② 遭遇時には急激な動作は避ける。(拳銃の所持に注意)
- ③ 犯人が下車しても発砲に備えて身体を低くし、その場を無事通過するまで様子を見る。

## 5. 昏睡強盗

(1) 犯罪の内容・特徴等

- ① 使用される飲食物  
ビスケット 飴 ジュース 果物等が多い。
- ② 接近場所・方法  
レストラン バス・船・列車内等  
親切心を装って話しかけ、飲食物を勧めてくる。  
「自分も観光旅行中、一緒に観光しよう。」と話しかけてくる。

(2) 被害防止策

断る勇気を持つ。【親切心の裏には何かがある】  
見知らぬ者と単独で同席している場合、一旦席を立った後の飲食物は口にしない。

(3) 遭遇した場合の対処

- ① 薬物による身体への影響等が心配されることから、必要に応じて病院で診察を受ける。
- ② 警察等に届ける。

## 6. ニセ警官による詐欺盗

(1) 犯罪の内容・特徴等

ニセ警官は「麻薬や偽金の取り締まり」などを理由に接近してきます。

(2) 被害防止策

- ① 外で私服警官が職務質問することはほとんどない。
- ② 相手の車には絶対乗らない。
- ③ 相手の身分証明書を提示させる。

(3) 遭遇した場合の対処

- ① ホテルでは、ドアを開けずにドア越しに対応する。レセプションに確認する。
- ② 屋外で遭遇した際は、警察署、大使館、ホテルフロントへの同道を求める。
- ③ 被害にあった場合は、危険なので抵抗しない。
- ④ 警察等に届ける。

## 7. 車上狙い

### (1) 犯罪の内容・特徴等

- ① 路上駐車中の被害が多い。(信号待ち中にも発生)
- ② 手口は多様である。(タイヤがパンク、修理を手伝う、ドアの鍵を壊す等々)

### (2) 被害防止策

- ① 路上駐車を避けて管理されている場所に駐車する。
- ② 車内に荷物を置いたまま離れない。車内に置く場合は外から見えないように。
- ③ 必ずドアロックしたかを確認する。

### (3) 遭遇した場合の対処

- ① 被害にあった場合は警察等に届ける。

## 8. カージャック

### (1) 犯罪の内容・特徴等

- ① 犯人は必ず複数(少なくとも3人)で、銃器を所持している。
- ② 遭遇場所は次のような場所が多い。特に自宅周辺での被害が多い。
  - ・ 自宅前、事務所前、立ち寄り場所の待ち伏せ
  - ・ 交差点
  - ・ 空港～市中心部の間

### (2) 被害防止策

- ① 狙われにくい車種を選定する。(地域、国によって狙われる車種がある。)
- ② 運転者と門番(警備員)に対し連携動作を指導しておく。
- ③ メリハリのある警戒力を発揮する。
- ④ 遭遇した場合にどうするか日頃からイメージトレーニングをしておく。
- ⑤ 不信と思ったら回避行動に出る。(警察署や警備員のいる場所への逃げ込み等)  
例：路上の障害物(倒木、置石、古タイヤ、故障車、材木等)
- ⑥ 赤信号にかからないようにスピードを調節する。(特に夜間帯)

### (3) 遭遇した場合の対処

- ① 犯人が銃器を所持していることを念頭に入れる。
- ② 抵抗しない。急激な動作は禁物。
- ③ シートベルトを外す瞬間が一番危険なので気をつける。
- ④ 身の安全を確認した後、警察等に届ける。

## 第8章 性的犯罪被害と防止対策

国によっては、日本におけるより異性間の交流が自由な雰囲気であったりすると、つい警戒の気持ちが緩んでしまいがちですが、海外における性犯罪は決して少なくありません。たとえ、大学のキャンパス内や知人間であっても例外ではありません。犯罪被害者とならないために、平素より以下のような防止対策を心がけましょう。

### (1) 性的犯罪の要因を作らないための心構え

- ① 派遣先国の社会事情や性習慣を正しく理解する。
- ② 自ら被害を招く要因となる次のような行動をとらない。
  - 1) 住居の安全対策不足
  - 2) 軽率な言動・行動
  - 3) 誤解を招きかねない所作
  - 4) 目立つ服装、化粧、宝飾品
  - 5) 夜間の一人歩き
  - 6) 旅行時の調査不足

### (2) 被害防止対策

- ① はっきりと「NO」と言える勇気を持つ。あいまいな態度は誤解される。
- ② 嫌がらせ、痴漢行為、ストーカーは初期段階での対応が大切である。

### (3) 遭遇した場合の対処

- ① レイプ行為に対しては徹底抵抗。但し「命」との価値判断を誤らない。
- ② 精神的ケアと医療行為が必要である。

## 第9章 薬物使用・所持等の禁止

日本においては、大麻、覚せい剤、MDMA などの合成麻薬、その他の違法薬物の所持、使用、譲渡・譲受、輸出・輸入、製造、栽培等すべて禁止されています。薬物は、1回でも手を出すと依存性があるため、なかなかやめられなくなります。1回でも乱用すると中枢神経が侵されて脳や体に重大なダメージを与え、薬物乱用により侵された脳は元には戻りません。海外においても、薬物乱用には厳しい罰則があり、日本以上に厳しい罰則を科している国もあります。海外で麻薬に関わることは深刻な事態を招きますので、海外ということで気を許し、薬物の使用、所持等を行うことは、絶対にしてはいけません。

### 【薬物犯罪による各国の最高刑】（＊）

日本：無期懲役　イギリス：無期懲役　フランス：無期懲役  
アメリカ：終身刑　オーストラリア：終身刑  
中国：死刑　韓国：死刑　シンガポール：死刑　エジプト：死刑  
フィリピン：死刑　タイ：死刑　マレーシア：死刑

大麻(マリファナ)はタバコよりも害が少ないという話がありますが、大麻も乱用(1回でも乱用とされます)すると、記憶や学習能力、知覚を変化させ、情緒不安定や集中力がなくなるなどの症状が現れます。また、乱用を続けると毎日ゴロゴロしてやる気がなくなる「無動機症候群」、妄想・幻覚などの「大麻精神病」、「知的機能の低下」、「生殖器官の異常」などの症状が起こります。決して使用して問題がない薬物というものはありません。(\*)

一方、大麻については、欧米の一部の国では使用が許されていたり、医療用に限って使用が許されたりしている場合があります。また、違法であっても実際に比較的気軽に使用する人が多いなどの実情があり、周りからの誘惑が多いことが考えられます。しかし、いかなる状況であっても、周りからの誘いやちょっとした興味から、たとえ大麻といえども薬物を使用することがないように注意しましょう。いかなる薬物も一度使用するとやめられなくなり、心身を害すだけでなく、社会的地位や人生をだめにすることにつながります。



また、薬物に関しては、自分で使用しなくても、自分の意志とは関係なく麻薬取引に巻き込まれることがあります。渡航先で知り合った人に、他人へのお土産として物を預かったり、いろいろな理由をつけられ荷物を運ぶことを頼まれて、安易に引き受けたところ薬物密輸等で逮捕された例もあります。いくら自分は知らないと言っても証明は難しく、罪に問われます。薬物密輸はマフィア等との関係もあり、各国とも厳しく取り締まっているため、国によっては、終身刑、死刑などが科される場合があります。知り合いといえども、安易に荷物を預かり国外に運ぶことは避けましょう。自分で詰めた荷物以外は運ばないという心構えを持ちましょう。

(\*) (財)麻薬・覚せい剤乱用防止センター 薬物乱用防止読本

『薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」健康に生きよう パート 23』より

## 第10章 違法行為を行わないための注意

故意ではなくとも、現地の法律等に違反し犯罪行為とみなされる場合があります。不注意や意識しないまま以下のような行為を行い、法律違反をすることがないように注意しましょう。

- (1) 滞在する国の出入国・査証関連規則をよく把握し、在留資格や在留期限切れなどがないようにすること。
- (2) 禁制品の持ち込み、持出をしないこと。
- (3) 軍事施設など禁止されている場所等の写真撮影を行うこと。
- (4) 偽ブランド品、海賊版等の購入あるいは持ち込むこと。
- (5) 買春売春をすること。
- (6) 違法薬物の購入、持ち込み、持出しを行うこと。
- (7) 飲酒可能な年齢は国ごとに異なります。必ず確認して法令を遵守してください。  
日本よりも飲酒可能な年齢が低い場合でも、20歳未満の場合は飲酒しないでください。

## 1. テロ被害防止のために

テロはいかなる国においても発生する可能性があります。渡航先国で「テロが起きるか、起きないか」よりも現在「いかなるテロが起きているか」を知ることが大切です。

【世界各地で起きているテロ】

- イスラム原理主義過激派のテロ
- 民族紛争に伴うテロ
- 反体制組織のテロ
- 宗教紛争に伴うテロ
- 共産ゲリラによるテロ等

### (1) 国際テロ

要注意テロ……イスラム原理主義過激派によるテロ “日本もテロ対象国となる”  
アル・カイダ……世界的  
ジェマ・イスラミア(JI)……東南アジア地域

### (2) 渡航先国内のテロ

- 反政府運動
- 民族紛争
- 宗教紛争
- 部族紛争等

例：スペイン…… バスク祖国と自由(ETA)  
フィリピン…… モロ・イスラム解放戦線(MILF)、アブ・サヤフグループ  
コロンビア…… コロンビア革命軍(FARC)  
エチオピア…… オガデン民族解放戦線(ONLF)

### (3) テロ被害防止対策

- テロを避ける。(巻き込まれないために)
- 発生しやすい場所への立ち入りを極力避ける。
- やむを得ず出入りする場合は短時間で用事を済ませる。
- リスクの高い場所に住居や滞在地を定めない。

<リスクの高い場所>

- ・イスラム過激派によるテロ  
米国、英国、イスラエル国等の権益を象徴する施設及び資本施設等  
キリスト教、ユダヤ教関連施設
- ・反政府組織によるテロ  
政府機関、軍、警察機関、国連機関、援助機関等
- ・無差別テロ  
ショッピングセンター、市場、空港、公共交通機関等多数人が集まる場所

(4) 遭遇した場合の対処(テロ遭遇時の被害軽減のために)

テロ行為には爆発物の使用が主流である。

被害を大きくするのは爆風効果によるガラス片による被害である。

たくさん人が集まるレストラン等で「ドン」という音が鳴ったら、伏せるくせをつけること。音がやんだら鳴った方向とは逆方向に50メートル逃げること(最近のテロはわざと最初に小さな音を鳴らせ、人が集まったときに2度目の爆発(殺傷能力のある)を起こす)

- 爆発物の特性を知る。

時限式、自爆式、無線操作式があり、1発とは限らない。

爆風効果 ・ 燃焼効果 ・ 破片効果

- ガラス窓対策を講じる。

厚めのカーテン、ブラインドを取り付ける。飛散防止フィルムを添付する。

- 避難場所を確保しておく。

ホテルでは洗面所が比較的安全度が高い。

靴と懐中電灯をベッドの傍らに置く。



## 2. 銃撃(襲撃)被害防止のために

(1) 被害防止策

- ① 危険地帯への立入禁止

マフィアの抗争等のある危険地帯や武装集団の出没する地域へ立ち入らない。

やむを得ず立ち入らなければならない場合は、警護隊を同道して支援の下で行動する。

- ② 銃の恐ろしさを知る

アメリカなど国によっては、銃が非常に身近である。身の回りで銃撃があることも珍しくない。自分が銃撃を受ける可能性が高いことを常に認識する。たとえば、キャンパス内においても、銃撃の危険性があることを忘れない。また、海外では、自分が銃に触れる、あるいは所持することが可能な状況がある。犯罪には常に銃器の存在があることを意識し、「銃は持たない。」方が賢明である。

<銃を所持することによるリスク>

精神的優越感を持ち行動が大胆になる。

銃を所持すれば銃に頼りたくなる。

銃を持って相手と向かい合うことは、後戻りのきかない殺しあいの場になる。

銃の管理は難しい。

(2) 遭遇した場合の対処

- ① 安全な場所へ移動

近くで銃声を聞いたら、物陰に身を隠すか身を伏せてしばらく様子をつかがい、現場から離脱する。

- ② 遮蔽物の活用

銃弾を通さないコンクリート塀(ブロック塀は貫通する)等を活用する。  
車を盾に使う場合は、エンジン部分を盾にし、体を低くして伏せる。  
※ 車のドアや側面は弾丸が突き抜ける。

### 3. 地雷・不発弾による被害防止のために

#### (1)被害防止策

##### ① 情報収集

政府・国連機関、地雷・不発弾除去機関、警察、NGO 等から埋設場所等の情報を収集する。

##### ② 危険地帯への立入禁止

- ・地雷や不発弾を知らせる標識、サインを見落とさない。
- ・不審物には触れない。

不審物発見時の3原則 ……「触るな、踏むな、蹴飛ばすな」

#### (2)地雷発見時の対処

- ① 大声で周囲に知らせる。
- ② 立ち上がった場合一步も動かない。専門家の助けを求める。

### 4. 大衆運動巻き込まれ被害防止のために

#### (1)被害防止策

- ① 暴徒化する組織・グループを把握しておく。
- ② 集結場所、デモコース、解散場所等を把握して近づかない。
- ③ 外出を自粛し、連絡手段を確保しておく。
- ④ 外出先で遭遇した場所は安全な場所に移動し、連絡手段を確保する。

### 5. 誘拐被害防止のために

#### (1)誘拐の態様

- ① 長期拘束型誘拐
- ② 短期拘束型誘拐
- ③ 電撃(短時間)誘拐

#### (2)被害防止策

- ① 危険地帯に踏み込まない。
- ② 目立たない。
- ③ 予兆を見逃さない。
- ④ 自分の地位や財力を誇示しない。
- ⑤ 現地人の恨みや妬みを買わない。
- ⑥ 必要のないところで名前を売らない。
- ⑦ 必要な時に必要な警戒心を持つ。

#### (3)遭遇した場合の対処

- ① 抵抗せずに相手の指示に素直に従う。
  - ・初めの数時間が最も危険である。抵抗の兆しがあると危害を加える可能性が高い。相手を刺激しない。
  - ・逃亡は 100%成功する確信がある場合以外は避ける。
- ② 長期間を覚悟し精神的ゆとりを持つ。
  - ・感情をコントロールし、監禁者とは誠意をもって接し、相手を怒らせないようにする。決して自暴自棄にならない。
- ③ 政治、宗教、イデオロギーに関わる話は避ける。
  - ・普段の話は絶やさず、コミュニケーションを保っておく。
- ④ 美味しくなくても食事をとる。
  - ・体力温存のため。最後は体力がものをいう。
- ⑤ 救出されることを信じる。
  - ・これが心の支えとなる。

## 海外安全リンク集

以下のウェブサイトを参考にするとともに、渡航国にある日本大使館のウェブサイトも併せて確認し、最新の現地情報を取得するようにして下さい。

特に外務省関係のページについては、必ず確認して下さい。

確認したら ✓	<b>海外安全情報の確認(外務省関係)</b>
	外務省海外安全ホームページ <a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/life/">https://www.anzen.mofa.go.jp/life/</a>
	外務省 海外安全HP (各地域の危険情報等) <a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/">https://www.anzen.mofa.go.jp/</a>
	海外で困ったら 大使館・総領事館のできるごと <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_02.html">http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_02.html</a>
	海外へ進出する日本人・企業のための爆弾テロ対策Q&A <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_03.html">http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_03.html</a>
	海外における脅迫・誘拐対策Q&A <a href="http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_04.html">http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_04.html</a>
	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) <a href="http://www.ezairyu.mofa.go.jp/">http://www.ezairyu.mofa.go.jp/</a>

<b>海外安全情報の確認(その他)</b>	
	日本海外ツアーオペレーター協会HP(都市別安全情報、現地領事館番号など) <a href="http://www.otoa.com/">http://www.otoa.com/</a>
	国際協力機構 (JICA) <a href="http://www.jica.go.jp/">http://www.jica.go.jp/</a>

<b>海外医療情報・感染症流行の確認</b>	
	厚生労働省検疫所 (海外で流行中の感染症、及びワクチン接種機関リストなど) <a href="http://www.forth.go.jp/">http://www.forth.go.jp/</a>
	外務省：世界の医療事情(各国の医療事情、日本語又は英語が通じる医療機関リスト) <a href="http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/">http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/</a>
	厚生労働省：薬物乱用防止に関する情報ページ <a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/">http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/</a>

## 在外公館等連絡先一覧

-  **在アメリカ合衆国大使館 *Embassy of Japan, Washington DC***   
2520 Massachusetts Avenue, NW, Washington D.C. 20008  
Tel: (1-202) -238-6700(緊急時 24 時間対応)  
<https://www.us.emb-japan.go.jp/j/>
-  **在英国日本国大使館 *Embassy of Japan in the UK***   
101-104, Piccadilly, London, W1J 7JT, U.K.  
Tel: (44-20)-7465-6500(総領事館代表番号)  
[https://www.uk.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.uk.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
-  **在オーストラリア日本国大使館 *Embassy of Japan in Australia***   
112 Empire Circuit, Yarralumla, Canberra ACT 2600, Australia  
Tel: (61-2)-6273-3244  
[https://www.au.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.au.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
-  **在カナダ日本国大使館 *Embassy of Japan in Canada***   
255 Sussex Drive, Ottawa, Ontario K1N 9E6, Canada  
Tel: (1-613)-241-8541(緊急時 24 時間対応)  
[https://www.ca.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.ca.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
-  **在スペイン日本国大使館 *Embajada del Japón en España***   
Calle Serrano 109 - 28006 Madrid - SPAIN  
Tel: (34) 91-590-7600  
[https://www.es.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.es.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
-  **在ドイツ日本国大使館 *Botschaft von Japan in Deutschland***   
Hiroshimastr.6, 10785 Berlin, Bundesrepublik Deutschland  
Tel: (49-30)-210-940  
[https://www.de.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.de.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
-  **在ハンガリー日本国大使館 *Embassy of Japan in Hungary***   
Budapest, Zalai ut 7, 1125 Hungary  
Tel: (36-1)398-3100  
[https://www.hu.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.hu.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)
-  **在フランス日本国大使館 *Ambassade du Japon en France***   
7, Avenue Hoche, 75008, Paris, France  
Tel: (33-1)4888-6200  
[https://www.fr.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.fr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在リトアニア日本国大使館 Embassy of Japan in Lithuania**

M. K. Ciurlionio 82 b, 03100, Vilnius, Lithuania  
Tel: (370-5)-231-0462  
[https://www.lt.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.lt.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在タイ日本国大使館 Embassy of Japan in Thailand**

177 Witthayu Road, Lumpini, Pathum Wan, Bangkok 10330, Thailand  
邦人援護：02-207-8502 / 02-207-8500 緊急連絡(夜間・休館日)  
[https://www.th.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.th.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在大韓民国日本国大使館 Embassy of Japan in Korea**

Twin Tree Tower A, 6, Yulgok-ro, Jongno-gu, Seoul, Republic of Korea  
ツインツリータワービル A 棟 8 階～11 階 ソウル特別市鍾路区栗谷路 6)  
電話: (82-2) 2170-5200(代表)  
[https://www.kr.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.kr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在インドネシア日本国大使館 Embassy of Japan in Indonesia**

Jl. M.H. Thamrin No.24, Jakarta 10350, Indonesia  
Tel: (62-21)-3192-4308(代表)  
[https://www.id.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.id.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)  
管轄区域：ジャカルタ特別州、西ジャワ州、バンテン州、中部ジャワ州、ジョク  
ジャカルタ特別州、中部カリマンタン州、西カリマンタン州、南ス  
マトラ州、バンカ・プリトゥン州、ベンクル州、ランブン州

**在デンパサール日本国総領事館**

Consulate-General of Japan in Denpasar  
Jl. Raya Puputan No.170, Renon, Denpasar, Bali, INDONESIA  
Tel: (0361) 227-628 FAX : (0361) 265-066  
[https://www.denpasar.id.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.denpasar.id.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)  
管轄区域：バリ州、西ヌサトゥンガラ州、東ヌサトゥンガラ州

**在マレーシア日本国大使館 Embassy of Japan in Malaysia**

11, Persiaran Stonor, Off Jalan Tun Razak, 50450 Kuala Lumpur,  
Malaysia  
Tel: 603-2177 2600(代表)  
[https://www.my.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.my.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在中華人民共和國日本国大使館 *Embassy of Japan in China***

No.1 Liangmaqiao Dongjie, Chaoyang District, Beijing, 100600,  
People's Republic of China  
100600 中国北京市朝阳区亮馬橋東街 1 号  
Tel:010-8531-9800(代表 ) 010-6532-5964(邦人援護)  
[https://www.cn.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.cn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**台湾：交流協會台北事務所**

10547 台北市慶城街28號 通泰商業大樓  
Tung Tai BLD,28 Ching Cheng st, Taipei  
Tel: 886-2-2713-8000(代表)  
<https://www.koryu.or.jp/about/taipei/>

**在ベトナム日本国大使館 *Embassy of Japan in Viet Nam***

27 Lieu Giai Street, Ba Dinh District, Hanoi, Viet Nam  
Tel: (84-24) 3846-3000  
[https://www.vn.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.vn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ポルトガル日本国大使館 *Embaixada do Japão em Portugal***

Av. da Liberdade, No 245-6º, 1269-033 Lisboa, Portugal  
Tel: (351-21)311-0560  
[https://www.pt.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.pt.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ミャンマー日本国大使館 *Embassy of Japan in Myanmar***

No. 100, Natmauk Road, Bahan Township, Yangon, The Union of  
Myanmar  
Tel: (95-1) 549644  
[https://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在モンゴル日本国大使館 *Embassy of Japan in Mongolia***

Elchingiin gudamj 10, Ulaanbaatar 14210, Mongolia, 100600,  
People's Republic of China  
Tel: (976-11) 320777(代表) (976) 70161647(夜間等緊急連絡用)  
[https://www.mn.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.mn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ラオス日本国大使館 *Embassy of Japan in Lao PDR***

Road Sisangvone, Vientiane, Lao People's Democratic Republic  
Tel: (856-21) 41-4400  
[https://www.la.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.la.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ロシア日本国大使館 *Embassy of Japan in Russia***

Grokholsky Pereulok 27, 129090, Moscow, Russia

Tel: (7-495)229-2550

[https://www.ru.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.ru.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在バングラデシュ日本国大使館 *Embassy of Japan in Bangladesh***

Plot No. 5 & 7, Dutabash Road, Baridhara, Dhaka-1212, Bangladesh

Tel: (880-2) 2222-60010 880-961-099-8492(緊急電話番号)

[https://www.bd.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.bd.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在フィリピン日本国大使館 *Embassy of Japan in the Philippines***

2627 Roxas Blvd., Pasay City, Metro Manila, 1300, Philippines

Tel: (63-2) 8551-5710 (代表) 02-8551-5786 (邦人援護ホットライン)

[https://www.ph.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.ph.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在セブ日本国総領事館 *Consulate-General of Japan in Cebu***

8th Floor, 2Quad Building, Cardinal Rosales Avenue, Cebu Business Park, Cebu City, Philippines

Tel: (63-32) 231-7321, 231-7322

[https://www.cebuph.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.cebuph.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ブラジル日本国大使館 *Embaixada do Japão***

SES Quadra 811, Lote 39 Brasília - DF

Tel: (55-61)3442-4200

[https://www.br.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.br.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在アルゼンチン日本国大使館 *Embajada del Japón en Argentina***

Bouchard 547, Piso 17, C1106ABG - Buenos Aires, Rep. Argentina

Tel: (54-11)4318-8200

[https://www.ar.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/02JP.htm](https://www.ar.emb-japan.go.jp/itpr_ja/02JP.htm)

**在ウクライナ日本国大使館 *Embassy of Japan in Ukraine***

34B Velyka Zhytomyrska str, Kyiv, Ukraine, 04053

Tel: (380-44) 490-5500(代表)

[https://www.ua.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.ua.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在エジプト日本国大使館 *Embassy of Japan in Egypt***

81 Corniche El Nil Street, Maadi, Cairo, Egypt

Tel: (20-2)2528-5910

[https://www.eg.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.eg.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在スイス日本国大使館 *Japanische Botschaft in der Schweiz***

Engestrasse 53, 3012 Berne, Suisse

Tel: (41-31)300-22-22 (代表)

[https://www.ch.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.ch.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在スリランカ日本国大使館 *Embassy of Japan in Sri Lanka***

No. 20, Srimath R.G.Senanayake Mawatha, Colombo 7, Democratic Socialist Republic of Sri Lanka

Tel: (94-11)2693831

[https://www.lk.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.lk.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在チリ日本国大使館 *Embassy of Japan in Chile***

Ricardo Lyon 520, Providencia, Santiago

Tel: (56-2)2339-2200

[https://www.cl.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.cl.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在トルコ日本国大使館 *Embassy of Japan in Turkey***

Resit Galip Caddesi No. 81, Gaziosmanpasa, 06680, Cankaya, Ankara, Turkey

Tel: (90-312) 446-0500

[https://www.tr.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.tr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ニュージーランド日本国大使館 *Embassy of Japan in New zealand***

Level 18, The Majestic Centre, 100 Willis Street, Wellington 6011

Tel: (64-4) 473-1540

[https://www.nz.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.nz.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

**在ネパール日本国大使館 *Embassy of Japan in Nepal***

1253, Narayan Gopal Sadak Panipokhari, ward No.3 Kathmandu (North), Nepal

Tel: (977-1) 4526-680

[https://www.np.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.np.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)