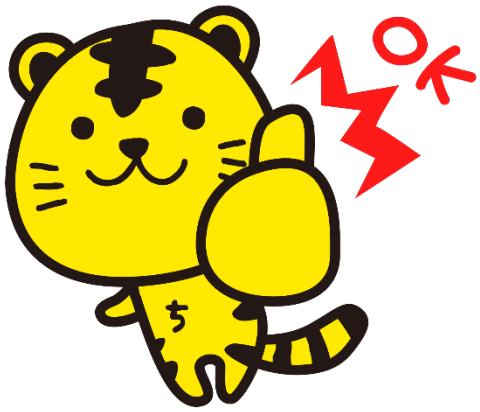
海外留学
危機管理ガイドブック

2018年5月

中部大学国際センター


OK

目　　次

１　安全な留学のために　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
２　出発前にすること　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
　①留学先の情報収集　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
　②「たびレジ」への登録又は「在留届」の提出　・・・・・・・・・・・　5
　③査証（ビザ）とパスポートの残存有効期間の確認　・・・・・・・・・　6
　④健康診断と歯科検診　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6
　⑤予防接種　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6
　⑥常備薬　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7
　⑦中部大学包括保険制度と海外留学生トータルサポートサービス　7
　⑧現金　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
　⑨クレジットカード　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
　⑩国際キャッシュカード・海外専用プリペイドカード、デビットカード　・　8
　⑪レンタル携帯電話　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　9
　⑫国際学生証　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　9
　⑬荷物の準備　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　9
　⑭危機管理オリエンテーションへの参加　・・・・・・・・・・・・・・　9
　⑮緊急時の連絡先確認　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10
３　渡航中に気をつけること　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10
　①空港　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10
　②航空機内　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10
４　留学中に気をつけること　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11
　①到着後、直ちにすること：家族と中部大学への連絡　・・・・　11
　②在留届の提出（３カ月以上の留学の場合）　・・・・・・・・・　11
　③自分の身は自分で守る　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11
　④危機に遭遇したときの対応　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11
　⑤危険を避けるための留意点　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12
５　留学の終わりに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　17
　①帰国の手続きと帰国の連絡　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　17
　②帰国届　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　17
　③帰国後　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　17
緊急連絡先　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　18
外務省の危険情報と感染症危険情報による
　中部大学の留学の中止の基準について　・・・・・・・・・・・・・・　20
携行品チェックリスト　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　21

1　安全な留学*のために

海外で学ぶということは、皆さんを未知の学びの世界へ導いてくれますが、同時に未知の危機に遭遇する機会も増えます。安全な日本で暮らしている人は、海外で起きた事件や事故に対する対応力が必ずしも高いとは言えません。海外では、家族や友人の助けを求めることもできないため、事前にしっかりと準備をした上で、「自分の身は自分で守る」という強い気持ちを持ち続けることが大切です。

また、留学中は、常に自分は日本の中部大学の学生であるという自覚を持って行動しなければなりません。滞在する国の法律を守る、単独行動は避ける、軽率な行いをしない、盗難に気をつける、麻薬・薬物の使用に巻き込まれない、不用意に他人のいうことを聞かないなど、自己責任の意識を持つことが危機管理能力を高めることに繋がります。万一危機が生じたときに適切な行動を取ることができるようにするためにもこのハンドブックをよく読んで、安全な留学に備えましょう。

* このガイドブックで、特に説明がない場合、「留学」という用語は「海外研修」を含んでいます。

2　出発前にすること

① 留学先の情報収集

まずは渡航先の情報を収集しましょう。

外務省

海外安全ホームページ　http://www.anzen.mofa.go.jp/

渡航先の国・地域ごとに（1）危険情報、（2）スポット情報、（3）広域情報、（4）安全対策基礎データ、の情報が盛り込まれているので、留学する滞在先の情報を十分に把握しておく必要があります。

このうち、（1）危険情報とは、その国・地域で、日本人の「生命・身体」に危害を及ぼしたり、日本人の安全にとって何らかの悪影響が及ぶ可能性がある場合に発出されるもので、次の４つのカテゴリーがあります。

「レベル１：十分注意してください。」
「レベル２：不要不急の渡航は止めてください。」
「レベル３：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）」
「レベル４：退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）」

このガイドブックの巻末に示しますが、中部大学は、主としてこの情報をもとにして留学計画の中止などを決定します。

外務省では、この海外安全ホームページ内の「海外お役立ち情報」から、次の「海外安全虎の巻」など、海外安全に関するパンフレットを公開しています。また、海外旅行中の人に安全情報を提供することを目的とした「**海外安全アプリ**」を公開しています。このアプリの利用により、スマートフォンの GPS 機能を利用して現地の安全情報を表示できるほか、各国・地域の緊急連絡先等を確認することができます。

海外安全虎の巻

テロに対する心構えやケーススタディ集、感染症と健康管理、トラブルにあったときの対処などについて説明しています。

海外旅行のテロ・誘拐対策

「危険な場所に近づかない」「銃撃・爆弾テロにも予防策あり」「身近に迫る誘拐の脅威」の３つのポイントについて説明しています。

厚生労働省

感染症情報

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/travel-kansenshou.html
海外で注意すべき感染症とその予防策について説明しています。

厚生労働省検疫所「FORTH 海外で健康に過ごすために」 http://www.forth.go.jp/
海外で流行している感染症や予防接種などについて説明しています。

日本大使館・総領事館

渡航先の在外公館のウェブサイトから現地での犯罪や治安情報、生活情報、困ったときの対応などについて知ることができます。
http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html

② 「たびレジ」への登録又は「在留届」の提出

「たびレジ」は、３カ月未満外国に滞在する日本人向けに、旅行日程・滞在先・連絡先などを登録することにより、滞在先の最新の渡航情報や緊急事態発生時の緊急速報などが受け取れるサービスのことです。外務省が運営するサイトから登録することができます。短時間（5分程度）で登録できますので、必ず登録しましょう。

登録するサイト：https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/

「在留届」ですが、3 カ月以上海外に住所を定めて滞在する日本人は、現地に到着した後、その住所を管轄する日本の大使館又は領事館（在外公館）に「在留届」を必ず提出しなければ

なりません。提出は、外務省のホームページから「在留届電子届出システム（ORRnet）」により行います。また、用紙による届け出も可能です。詳しくは外務省のホームページを参照してください。これにより、海外にいる日本人が事件や事故、災害に遭ったのではないかと思われるときに、安否の確認、緊急連絡、救援活動、留守宅への連絡等を迅速に行うことができます。なお、帰国したときにも届出が必要となりますので、注意してください。

関連ホームページ：https://www.ezairyu.mofa.go.jp/

なお、外国籍の人は、「在留届」も「たびレジ」も母国に同じような制度があれば、それにに従うことになります。

③ 査証（ビザ）とパスポートの残存有効期間の確認

留学に必要な査証（ビザ）の種類は、留学の内容、期間、渡航先の国によって異なります。学期単位の派遣留学や長期研修の場合は、その国の学生ビザ（米国では交換交流者用ビザの場合もある。）が必要になりますが、短期の研修の場合は、学生ビザが必要になる場合と日本とその国との条約によって短期滞在の取扱いとなって査証の取得が免除される場合があります。ただし、以上の取扱いは日本国籍を持たない人は、事情が異なりますので、注意が必要です。

また、パスポートの残存有効期間については、実際の留学期間よりも長い有効期間が必要とされる場合もありますので、事前にチェックしましょう。

④ 健康診断と歯科検診

留学先で一番大切なことは、第一に健康であること。健康に不安のある人や持病のある人は、事前に留学が可能であることを医師に確認してから留学にチャレンジしましょう。また、海外旅行保険では、通常は歯の治療や既往症は適用外なので注意しましょう。特に海外での歯科治療は高額な上、予約も取りにくく、症状に合った医師を探すことも難しいので、事前に歯科検診を受けて、治療を済ませておくことをお勧めします。既往症でも適用される保険もありますが、一般的な保険に比べて保険料はかなり高額です。必要な人は調べてみてください。⑦のところで説明する中部大学包括保険制度では、３０日以内の留学には既往症に関する特約を付けることができますが、３１日以上の留学には付けることができません。

⑤ 予防接種

現地で流行している感染症など、厚生労働省の感染症情報で調べて、その予防法を事前に学んでいくことは大切なことです。感染リスクの高い国へ留学する人は関係する予防接種

を受けたほうが良いでしょう。

⑥ 常備薬

風邪薬や胃腸薬など飲み慣れた薬は、持っていくようにしましょう。ただし、持参する薬が滞在する国でどのような規制になっているか、持ち込む場合の手続きについて事前に調べておくことが必要になります。また、その薬についての「処方箋」の写しや「英文の薬剤証明書」があると治療のための薬剤であることを証明することができます。なお、「英文の薬剤証明書」は、日本旅行医学会の認定医（http://www.jstm.gr.jp）や、海外に持参する医療文書を専門とする会社（http://www.obm-med.co.jp）に依頼することができます。また、有料ですが、登録者の健康情報を紙のカード、携帯電話、インターネットという三つの方法により、確実に医師に伝えるワールドメディカルカードというサービスがあります（https://www.wmc-card.jp/index.php）。

⑦ 中部大学包括保険制度と海外留学生トータルサポートサービス

留学には海外旅行保険に入ることが必須ですが、中部大学が主催する海外留学・研修プログラム等では、中部大学が東京海上日動火災保険（株）と包括契約を結ぶことによって、適切な条件で加入できる包括保険制度を用意しており、これに加入することを義務付けています。

また、同時に 24 時間対応の危機管理・健康相談の電話サービスである TSS（トータルサポートサービス）にも加入することになり、これに加入することにより携行品（携帯電話やパソコン等）の破損などのトラブルや、病気や怪我の治療（通訳の手配を含む）、保険が適用できるかどうかの判断や必要書類の確認、日本人看護師などとの相談サービスなどが受けられます。

【中部大学包括保険】

補償内容：
障害死亡・傷害後遺障害：各 3,000 万円、疾病死亡：1,000 万円、治療・救援費用：無制限、航空機寄託手荷物：10 万円、航空機遅延：2 万円、賠償責任：1 億円、携行品損害：10 万円（32 日以上は、留学生賠償責任：1 億円、留学生生活用動産：40 万円となります。）

【注意すべき点】

次のような事例では保険金が支払われません。

- 被保険者の故意又は重大な過失
- 戦争や内乱
- 無免許、酒気帯び、麻薬等を使用しての運転事故

・けんかや自殺行為、犯罪行為
・脳疾患、心神喪失、妊娠、出産、早産、流産が原因となる病気の治療
・歯科疾病
・既往症（留学前にかかったことのある病気など）

⑧ 現金

現地に到着してすぐに使えるように出発前に外貨を用意しましょう。ただし、多くの現金を持って外国に行くことは危険が伴います。持参する金額は、留学・研修の期間や渡航先によって事情は異なりますので、過去にそのプログラムに参加した学生による情報が参考になります（国際センター所管の海外研修・留学プログラムのアンケートは国際センターにファイルしてあります）。両替は、小額紙幣（2,000 円程度まで）に指定すると使いやすいので、銀行、両替所（トラベレックス、ワールドカレンシーショップ）などへ事前に電話で確認した上で両替することをお薦めします。

⑨ クレジットカード

クレジットカードは、盗難・紛失にあった際、すぐに利用を停止できるので、被害を最小限に抑えることが可能です。盗難等の場合への備えとして、クレジットカードは２枚持っていくことも良いかと思われます。クレジットカードを選ぶときは、手数料が安く、支払い方法が簡単で、海外で汎用性のあるカードを選ぶことが重要です。家族カードにすることも有効な方法です。また、キャッシング機能、月額利用額の上限、暗証番号、紛失等の場合の緊急連絡先などについては出発前に間違いなく把握しておきましょう。

⑩ 国際キャッシュカード・海外専用プリペイドカード、デビットカード

国際キャッシュカードは、海外の ATM で現地通貨を引き出すことができるカードです。クレジットカードでもキャッシングできますが、国際キャッシュカードが引き出すために手数料が必要なのに対して、クレジットカードでは決済までの利息がかかるという違いがあります。

また、海外での引き出し専用の口座を設けて、その金額の範囲内で引き出しやショッピングができる海外専用プリペイドカードもあります。この海外プリペイドカードも、クレジットカードと異なり、入金されている金額までしか使用できないので、クレジットカードより不正利用に対する不安は減ります。金額の大きい買い物はクレジットカード、小額の場合はプリペイドカードという使い方もあります。

ほかに海外で利用できるデビットカードもあり、銀行口座に入金又はチャージされてい

ることを条件にクレジットカードと同じように利用できるカードもあります。プリペイドカードとデビットカードの違いは、デビットカードが銀行口座に紐付けされるという点です。

現金が無くなった時の現金調達手段としてクレジットカードのほかにこれらのカードを持っていくことをお薦めします。

なお、渡航先国によってはクレジットカード等が使えないこともあります。渡航前に情報収集をして対策を講じてください。

⑪ レンタル携帯電話

国際センターの留学・海外研修プログラムでは、全員に緊急連絡用携帯電話（SIM カード対応あり）を持参することを義務付けています。詳しくは、オリエンテーションで説明します。学部等で実施される海外研修でも同様に、何らかの連絡手段を確保することが望まれます。

携帯電話は、出発する前には必ず充電して、現地の空港に到着したら、すぐに電源を入れることが大切です。また、海外留学中は常に充電された状態で携帯するようにしてください。

⑫ 国際学生証

渡航先のバスの運賃や博物館などの入場料に学割料金がある場合、この学生証を提示することで割引の適用が受けられる場合があります（有料：丸善で申し込みができます。http://www.isicjapan.jp/isic/）。

⑬ 荷物の準備

携行品のチェックリストを巻末に示していますので、余裕を持って準備をしてください。特に外貨とクレジットカードは用意するのに時間がかかりますので、早めに準備することをお薦めします。

⑭ 危機管理オリエンテーションへの参加

中部大学の留学・海外研修プログラム等に参加する学生のために、年に２回の危機管理オリエンテーションを開催しています。危機管理に必要な心構えをするために、必ず参加してください。

⑮ 緊急時の連絡先確認

緊急時の連絡先について、巻末に示していますので、確認して留学中は常に携帯するようにしてください。

3　渡航中に気をつけること

① 空港

- 預入荷物には、現金やクレジットカード等の貴重品を入れないようにすること。
  （預入と手荷物の準備については、巻末の「携行品チェックリスト」を参考にしてください。）
- 荷物のタグに個人情報である氏名、住所等を書くときは、その上からシールを貼ったり、折りたたんで見えないようにすること。
- 荷物の大きさ・重さ、液体物など持込みの制限について事前に確認すること。
- 国によって、出国税・空港使用料・ターミナルフィーなどを出国時に現金で支払わなければならない場合があること。
  なお、空港は、様々な犯罪や事件が起こる可能性がある場所です。荷物を運ぶサービスと勘違いして荷物を渡してしまい金銭を要求されたり、ちょっとした隙に貴重品を盗まれたりすることもありますし、逆に知らない人から荷物を預かってしまい、それが違法なものであったりすることもありますので、注意が必要です。

② 航空機内

航空機内では、キャビンアテンダントからの安全のための注意事項をよく聞いてください。乱気流に巻き込まれることがあるので、シートベルトサインが消えている時でも着席しているときはシートベルトを締めておいた方が安全です。また、多い事例として、携帯電話等を座席のポケットに置き忘れたり、機内で落としたりすることがありますので、注意しましょう。

４　留学中に気をつけること

① 到着後、直ちにすること：家族と中部大学への連絡

まず、渡航前に準備した通信手段の使用が可能かどうかを確認し、家族と大学に現地に到着したことの連絡とともに、緊急連絡先の情報を伝えるようにしてください。危機管理のために、家族と大学との間の迅速な連絡体制がとれるようにしておくことは極めて大切なことです。

大学への連絡は、国際センター所管の海外研修プログラムの場合は、引率者やグループリーダー等が行うことになりますので、オリエンテーションで確認してください。

② 在留届の提出（３カ月以上の留学の場合）

外務省のホームページから「在留届電子届出システム（ORRnet）」により提出してください。

帰国したときにも、届出が必要となりますので、注意してください。

関連ホームページ：https://www.ezairyu.mofa.go.jp/

③ 自分の身は自分で守る

海外での生活では、日本にいるとき以上に自分の安全について気を配ることが大切です。言い換えれば、自己責任による自己管理ということに尽きます。

また、自分は中部大学の学生であるという自覚を常に忘れず、貴重な学生時代のひとときを海外で過ごすことの価値を意識して留学生活を送ってください。

- 外務省の海外安全ホームページ危険情報により、自分の渡航先の状況を必ず確認するようにしてください（巻末に危険情報の内容の説明があります）。
- 出発前に調べた感染情報に留意し、渡航先の状況への配慮をするようにしてください。

④ 危機に遭遇したときの対応

自分で解決できないような緊急事態が発生したときには、直ぐに近くの人の助けを借りることになりますが、状況によって、現地受入機関の担当者・クリニック・カウンセラー・留学生や友達、中部大学（国際センター、指導教員、学部事務室等）、現地の警察、日本の家族や友達、TSS（トータルサポートサービス）等へ連絡してください。TSS では、24 時間 365 日体制で、専任スタッフが日本語で各種相談に応じていますので、常に会員カード

を携帯するようにしてください。

また、現地情勢の変化、災害、暴動、テロ、疫病、不測の事件、事故等により危機を避けるべき事態が発生した場合（自身の健康上の問題を含む）には、本学の指示により留学・研修を中止し、途中帰国の措置を余儀なくされる場合がありますので、それに従うようにしてください。巻末に外務省の危険情報と厚生労働省の感染症危険情報をもとにした留学中止の判断基準を掲載しますので、留意してください。なお、大災害や事件発生時には、本学からの安否確認に速やかに応じるとともに、状況について可能な範囲内で報告するようにしてください。

【盗難などに遭遇したときの対応チェック】

□ クレジットカード・キャッシュカード会社への連絡（使用停止手続）

□ 保険会社サポートデスクへの連絡

□ 警察への盗難届（盗難証明書「ポリスレポート」の発行依頼）

□ 携帯電話を盗まれた場合は、電話会社への連絡（使用停止手続）

□ パスポート再発行または「帰国のための渡航書」の申請（在外公館）

□ 現地担当者・中部大学への連絡

⑤ 危険を避けるための留意点

・ 現地の法律や留学先の規則など

渡航先国の法律や留学先の規則を知っておくことは、危機管理上、大切なことです。交通、飲酒、喫煙を始め、留学先の規則も把握して、トラブルに巻き込まれないようにしましょう。

・ 交通事情の把握と事故の予防

通学等に必要な交通機関と経路、所要時間（代替の場合も含む）を調べて、早く慣れるようにしましょう。徒歩の経路がある時は、治安の状況や安全性についても確認してください。

また、渡航先国の交通ルールを早く把握して、被害者、加害者にならないように気をつけましょう。交通ルールを遵守する意識も国によって様々なので、日本にいるときと同じようなレベルで相手側の安全意識を期待してはいけません。

なお、中部大学では、渡航先での車やバイク等の運転は、交通事故とそれに伴う賠償責任を避けるため禁止しています。

・ 飲酒・喫煙

飲酒は、それぞれの国によって飲酒できる年齢も異なれば、アメリカを始めその他の国でも、店の外であれば、公園など公共の場所での飲酒が禁止されていたりするため、日本の習慣を当てはめることはできないので、注意が必要です。イスラム圏では全面的に禁酒されている国もありますし、酔い方に対する許容の範囲も国によって違いますので、日本のように酔いつぶれるということは少なくとも常識外です。飲酒による事件、事故には要注意ということを自覚してください。

喫煙も国によって制限年齢も異なり、傾向としては禁煙の区域が拡大されていますので、十分に注意してください。

・ 活動時間

海外研修や留学期間中に起きる事件や事故は、深夜の時間帯が圧倒的に多いことがデータで示されています。海外研修・留学期間中は日没時までに帰宅するということで身の安全が保証される確率が高くなります。

・ 宗教や慣習、歴史認識など

留学先の宗教や慣習、歴史認識などを調べ、祝祭日や行事の意味合いを知り、滞在国の人々の行動を理解することは、相手国について学ぶことに加え、危機管理上も大切なことです。日本人の持つ宗教観、慣習、歴史認識は諸外国と異なることを理解したうえで行動しましょう。国によっては、特に反日感情が高まる特定の日などは注意が必要です。

・ 差別・偏見など

留学先では、普段感じなかった差別や偏見を意識することがあります。差別や偏見はそれぞれの国や地域での社会的・文化的背景により様々な場面で遭遇することがありますが、相手の人権を尊重するという基本的な態度や行動が大切です。また、現地で日本人がマイノリティであることを意識させられることもありますが、誤解に基づいたものなど解決できることが多いと思われます。自分で解決できないときは、友人、留学先のスタッフ、中部大学の指導教授や国際センター職員等、適切な相手に相談するようにしてください。また、自分が加害者にならないように注意することも大切です。そして、差別・偏見には、国籍以外で、性別、年齢、LGBT、障害等に起因するものがあることを忘れないようにしましょう。

・ 政治活動など

学習の範囲を超えた政治活動や過激な発言は、暴動の発生にも繋がることもあり得ます。国や地域によって、歴史認識や領土問題を含め様々な国際政治上の問題がありますが、不用意にデモや政治的な活動へ参加することは避けましょう。

・ 異文化適応、カルチャーショック・ストレス

留学などの機会に、異文化に触れて自分の生まれ育った文化との違いに、心理的なショックを受けることがあります。また、自分でも気付かないうちに少しずつストレスが

溜まって、通常の生活を送る上で困難を来たす場合さえあります。異文化に適応するためには、人によって多くの時間を要する場合もありますが、日常の学習への妨げになるようであれば、友人、留学先のスタッフ、中部大学の指導教授や国際センター職員、学生相談室の教員等、適切な相手に相談するようにしてください。

・ 麻薬など

麻薬等危険薬物は違法であり、国によっては、終身刑や死刑など厳罰に処せられるところもあります。好奇心や軽い気持ちで手を出したりしないよう、日頃から強い自制心を持つようにしてください。また、自分が知らないうちに携行品として国外へ持ち出されるように仕組まれてしまうこともあるので、十分に警戒することと、万一そのようなトラブルに巻き込まれたときは、大使館や領事館にすぐ相談してください。

・ 銃

北米等地域によっては銃による犯罪が多発しています。一般市民が銃を持っている比率が高い地域では注意が必要です。安全に過ごすためには、危険な場所に近付かない、また、夜など危険な時間帯での行動に注意するなど、危険回避の確率を高める方法はありますので、そうした危機意識を常に持っていることが大切です。

・ 性暴力

大学のキャンパスや周辺での性暴力事件についてニュースなどで聞くことがあります。特にパーティー等でアルコールが入ったりした後では事件が起きる確率が高くなります。軽率な行動をとらないようにして、相手に誤解を与えないようにすることも大切です。また、危険な時間帯に出歩いたりしない、知らない人を安易に信用しない、目立たない服装にするなど、常にしっかりとした態度で、危機に陥ったときの対応を常に想定しながら日頃の行動をとることが大切です。

・ ハラスメント

留学先でセクシャル・ハラスメントやアカデミック・ハラスメントなどの扱いをされた場合には、受入れ大学等のスタッフにまず相談することが大切です。異なる文化背景のもと、日本の制度とは異なる対応も考えられますが、被害が大きくならないうちに、遠慮せずに悩みを解決できるように積極的になることが重要です。また、自分が加害者にならないよう（加害者と思われないようにも）注意することも大切です。

・ 盗難、強盗、紛失等

移動中や日常でも、スリや盗難、置き引きに気をつけることと、万一、強盗に遭ったときは、生命を第一に考え、状況によっては犯人の要求を受け入れることも大事なことです。

被害にあった時には、保険金の請求のためにも警察に届けることが必要です。

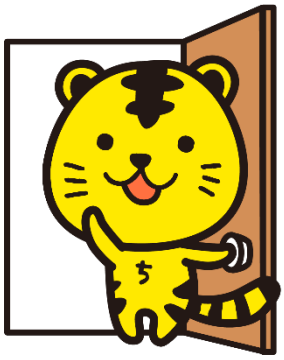
パスポートをなくしたときは、警察で紛失の届け出を行い、届け出たことを証明する書類を入手の上、日本国大使館（領事館）へ出頭して手続きをしてください（その他必要な書類等は、大使館（領事館）のホームページで確認すること）。

クレジットカードや携帯電話をなくしたときは、不正利用を避けるため、まずは発行又は購入した会社に連絡してください。

・ ホームステイの過ごし方

ホームステイ先はホテルのような宿泊施設ではなく、またゲスト（お客様）として受け入れてくれるわけでもありません。生活文化の違いを理解するとともに、滞在中は常にホストファミリーの方々に敬意を示し、疑問や質問は必ずホストファミリーに尋ねて明確にし、ハウスルール（家庭内の規則）を尊重して行動してください。ホストファミリーのライフスタイルや家族構成（高齢のご夫婦、母子家庭、小さな子どもがいる家庭、同世代の異性の子どもがいる家庭、共働きの家庭、一人暮らしの方等）、人種、食事（ホストファミリーの手作り、冷凍食品、参加者自身での自炊等）、ペットの有無、設備、留学先までの通学距離などの家庭環境は、滞在する家庭によって異なります。

また、申込みの際に、自分の病気、アレルギー等の事情や希望の家庭環境（子どもやペットの有無等）について確実に伝えることが大切ですが、必ずしも希望どおりになるわけではありません。滞在中も諸事情により、ホストファミリーが変更になることもあります。ただ、場合によっては、ホームステイ先が必ずしも要望を満たさないこともありますので、ホームステイ先の変更を希望する場合は、まず、事情を明確に説明できるようにして、現地のホームステイ担当者と相談してください。ハウスルールを尊重することは大切ですが、過度のストレスを感じる場合や、ホームステイ先としての条件（食事回数、ルームメイトの有無、他のステイ者の人数など）と異なる場合など、変更が妥当だと判断されれば、新たなホームステイ先を用意してくれることがあります。



・ テロ、暴動等への備え

最近のテロは、中東・北アフリカのみならず、ヨーロッパを含め世界各地で起きています。

また、その場所も「ソフトターゲット」と呼ばれるレストラン、公共交通施設、イベント会場、多くの人が集まる歩道などで起きることも多くなっています。また、組織的ではなく、単独的な犯行も多く、世界の注目を集めるためだけに行われるものもあり、テロ事件の完全な予防はできませんが、次のような対策が有効といわれます。（外務省「海外安全虎の巻」より）

〇危ない国・場所・時間帯を避ける。
〇十分な安全対策がとられている滞在先を選ぶ。
〇レストラン等では非常口や退避ルートを確認する。
〇移動の際は人混みを避ける。防護壁になるものを見つける習慣をつける。
〇目立つ外見・服装や行動は避ける。
〇同じ時間に同じ経路を使うなど、予測されるような定型パターンの行動を避ける。
〇一般的にテロの標的となりやすい場所（宗教施設、軍・警察施設、外国関連施設）には近付かない。
〇不特定多数の人が集まる場所（観光施設、ショッピングモール、公共交通施設、空港のカウンター等）での滞在はできるだけ短くし、不穏な動き（不審者・不審物）を察知したら、直ちにその場を離れる。

【被害を最小限にとどめるための対策】

〇決してパニックに陥らない。
〇爆発音、銃撃音を聞いたら直ちに伏せる。頭部を保護する。
〇頑丈な物の陰に隠れる。
〇できるだけ速やかに、低い姿勢で現場を離れる。現場には決して戻らない。近付かない。
〇避難が困難であれば隠れる。出入り口にカギをかけ、バリケードをつくる。電気を消す。物音を立てない、携帯電話の音が鳴らないようにする等犯人に気付かれないようにする。
〇可能であれば、携帯電話でメッセージを送るなど、外部の援助を要請する。

・ 自然災害など

自然災害などによる緊急事態が発生した場合には、避難場所や安全な場所を探して身の安全を確保することが最優先です。最寄の大使館（領事館）や、警察、消防などに問合せをして、適切な指示を得てください。また、中部大学と家族あてに安否を知らせるようにしてください。

災害等の状況により、中部本学の指示により留学を中止し、途中帰国の措置を余儀なくされる場合がありますので、それに従うようにしてください。

５　留学の終わりに

① 帰国の手続きと帰国の連絡

留学先でのプログラムが終わったら、留学先で必要な帰国手続きやお世話になった関係者への挨拶等を済ませ、留学プログラムに応じて、必要な場合は指示された方法で中部大学へ帰国の報告をしてください。海外研修の場合は、全員で計画に従って帰国することになりますが、派遣留学についてもプログラム終了後は速やかに帰国計画どおりに帰国しなければなりません。万一、事情により通常の帰国ルートを外れるようなことになる場合は、必ず中部大学に連絡をして許可を得るようにしてください。通常の帰国ルートを外れる場合は、留学プログラム終了後の旅行となり、自己責任による私的な海外旅行と同じ扱いとなるため、十分な注意が必要です。

② 帰国届

3 カ月以上の留学で、外務省の「在留届電子届出システム（ORRnet）」により、「在留届」を提出した人は、同サイトを通じて「帰国届」を提出するようにしてください。

③ 帰国後

帰国後は、留学後の報告書を各プログラムの指示に従って中部大学（国際センター又は関係学科等）に提出してください。あなたの経験は、これから留学を目指す人達にとって、重要な情報源となります。写真を交えた報告書は、自分の一生の思い出にもなります。

なお、帰国後に、「リエントリーショック」を経験することがあります。リエントリーショックとは、異文化に慣れた人が、古巣に戻ったときに起きるコミュニケーションのギャップにしばらく苦痛を感じることを言います。これは、通常に起きることですので、心配する必要はありません。むしろ、留学で得た経験を活かして、古巣での新しい生活にチャレンジして行きましょう。

最後に、中部大学は、皆さんの留学生活を可能な限りサポートしていますが、留学先では、どうしても予期できない事故やトラブルも起きます。常に「自分の身は自分で守る」という意識を持ち続け、中部大学の学生であるという自覚のもと、起こりうる危険から身を守り、何か起きたときには、このハンドブックを参考にして、速やかな行動をとれるようにしてください。そして、皆さんからの留学成果の報告を心待ちにしています。

■緊急連絡先

【滞在国側】

◎ 引率者連絡先

氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿ （引率日程　　年　月　日～　月　日）

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿

宿泊先　　名称（　　）　電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿

◎ 留学実施機関

名称（　　）

住所 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿＿＿＿＿＿

緊急時電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿

担当者氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　担当者電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◎ 宿舎・ホストファミリー情報（滞在期間　　年　月　日～　月　日）

宿舎名（ホストファミリー名） ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住所 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿＿＿＿＿＿

◎ 現地の警察・消防・救急の電話番号

警察 ＿＿＿＿＿＿＿＿　消防 ＿＿＿＿＿＿＿＿　救急 ＿＿＿＿＿＿＿＿

◎ 在外公館（名称：　　）

住所 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿＿＿＿＿＿

【海外旅行保険（中部大学包括保険制度）】

◎ 海外危機管理サポートデスク

（滞在国）　　電話番号　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（日本国内から）　電話番号　03-3572-8601

◎ 海外健康電話相談サービス

（滞在国）　　電話番号　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

（日本国内から）　電話番号　03-3572-8687

【日本側】

（旅行企画・実施会社）

◎ 名称　（　　）

電話番号　平日：＿＿＿＿＿＿＿＿　夜間・土日：＿＿＿＿＿＿＿＿

担当者氏名　＿＿＿＿＿＿＿＿　　担当者携帯電話番号　＿＿＿＿＿＿＿＿

◎ 中部大学

国際センター
電話番号　0568-51-4694
平日 9:00～18:00、授業日、補講日、期末試験日以外は 17:00 まで
土曜日 9:00～12:00　授業期間以外は下記の時間外電話番号へ連絡のこと
時間外：0568-51-1113（大学守衛⇒課長、担当者、部長、次長の順）
Email:　cip-o@office.chubu.ac.jp

留学・研修実施学部学科等　＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿＿＿＿＿＿

電話番号　＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿＿＿＿＿＿

時間外の連絡先・電話番号　＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿＿＿＿＿＿＿

Email:　＿＿＿＿＿＿＿＿

■外務省の危険情報と感染症危険情報による中部大学の留学の中止の基準について

外務省の「海外危険情報」及び「感染症危険情報」の種類と危険レベルに応じた中部大学の判断の基準は、次のとおりです。

レベル		危険情報と対策	感染症の危険情報	本学の判断基準
1	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。	特定の感染症に対し，WHOの緊急委員会が開催され，同委員会の結果から，渡航に危険が伴うと認められる場合等。	情報を収集し、その結果により実施又は継続について検討し、指示する。
2	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。	特定の感染症に対し，WHOの緊急委員会が開催され，同委員会の結果から，国際的に懸念される公衆の保健上の緊急事態としてWHO事務局長が認定する場合等。	基本的には実施しない。情報を収集し、その結果により延期又は中止し、途中帰国、国外退避を検討し、指示する。
3	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。）	特定の感染症に対し，WHOの緊急委員会において，国際的に懸念される公衆の保健上の緊急事態が発出され，WHOが感染拡大防止のために防疫・渡航制限を認める場合等。	中止、途中帰国、退避の方法を検討し、指示する。
4	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。	特定の感染症に対し，上記のレベル３に定めるWHOが感染拡大防止のために貿易・渡航制限を認める場合であって，現地の医療体制の脆弱性が明白である場合等。	中止、途中帰国、退避の方法を検討し、指示する。

■携行品チェックリスト

【スーツケース】

- □ 長袖のシャツ
- □ T シャツ
- □ 下着
- □ 靴下
- □ 防寒着（ジャケット、セーター）
- □ 雨具
- □ スニーカー、サンダル
- □ パジャマ
- □ 帽子
- □ 化粧品
- □ 洗面用具（歯ブラシ、歯磨き粉など）
- □ 髭剃り
- □ タオル
- □ ハンカチ
- □ ティッシュ
- □ リップクリーム
- □ 筆記用具
- □ ノート（文房具）
- □ 常備薬（英訳）
- □ 爪きり
- □ 裁縫セット
- □ 充電器（携帯電話、カメラ等）
- □ 変換プラグ
- □ 電池
- □ 電子辞書
- □ 目覚まし時計
- □ 小さいカバン・リュック
- □ マスク
- □ 日本食
- □ お土産
- □ 日本文化を紹介するためのもの
- □ 写真・アルバム
- □ 日焼け止め
- □ ビニール袋
- □ ガイドブック
- □ 日記
- □
- □
- □
- □

【手荷物】

- □ パスポート・パスポートのコピー
- □ 留学関係の証明書（入学証明書）など
- □ 財布
- □ 現金（外貨・日本円）
- □ 海外旅行保険証
- □ 海外旅行保険連絡先カード（2枚）
- □ クレジットカード・キャッシュカード等
- □ 宿舎・ホストファミリー情報
- □ オリエンテーション時の配付資料
- □ 滞在先の地図
- □ 手帳
- □ 携帯電話（レンタル携帯、スマートフォン）
- □ パソコン
- □ カメラ
- □ マスク
- □ メガネ・コンタクトレンズ用品
- □ 健康診断書（英訳）
- □ 処方箋（英訳）
- □
- □
- □
- □

CHUBU UNIVERSITY