

**STUDY
ABROAD
GUIDE BOOK**

岡山大学

海外渡航安全マニュアル

— 学生用 —

〔2025.4 から適用〕



海外渡航安全マニュアル

— 学生用 —

目 次

はじめに

I 海外渡航における基本的な考え方	
1. 危機意識	
2. 海外で安全に過ごすための基本的な考え方	
(1) セルフディフェンス	
(2) 危機意識の持続	
(3) 海外安全行動の3原則	
II 渡航前に行う情報収集	 2
1. 渡航先の安全・危険情報収集	
(1) 公的機関のホームページ	
(2) 学内の渡航基準	
2. 法令・規則に関わる情報収集	
3. 風俗・習慣等に関わる情報収集	
III 渡航前準備	 4
1. 届出等の遵守	
(1) 所属学部・研究科における留学(海外派遣)に必要な手続き	
(2) 岡山大学派遣留学支援・海外渡航登録システム(通称:海外渡航登録システム)への登録	
(3) 外務省「オンライン在留届」「たびレジ」への登録	
2. 査証(ビザ)・航空券手配	
3. 滞在先の住居手配	
4. クレジットカード・国際送金用の口座開設等	
5. 医療情報と予防接種等	
(1) 健康管理	
(2) 予防接種・感染症情報	
6. 海外留学保険(海外旅行保険)	
7. 渡航先国での医療保険等	
8. 危機管理ガイダンス	
IV 滞在中の注意事項	 2
1. 渡航後の手続き	
2. 滞在中の安全対策・健康管理	

3. 国際的に懸念される感染症への対策

- (1) 情報収集
- (2) 予防の徹底
- (3) 早期帰国の検討
- (4) 罹患した場合
- (5) 治安の悪化
- (6) 差別・偏見について

4. 留学中のトラブル

- (1) 病気・ケガをした場合
- (2) 事件・事故にあった場合
- (3) 盗難・紛失の場合
- (4) テロ, 大規模自然災害等の非常事態に遭遇した場合

5. 留学等の中止・延期・継続・途中帰国等について

V 帰国後について		19
リンク集		20

はじめに

このマニュアルは、学生の皆さんが海外で安全な生活を過ごせるよう、危機管理の観点から特に重要な点をまとめたものです。渡航前の準備と海外滞在中の安全対策に役立ててください。

I. 海外渡航における基本的な考え方



問題を解決するのは自分自身です。自然災害、テロや暴動、盗難、病気・けが、過失や損害賠償など、海外で予期しないトラブルに巻き込まれた場合、自らの責任で対処できる自立した学生であることが必要です。

1. 危機意識 「自分の身は自分で守る」

海外は日本より危険な場所が多いことを認識し、楽しみつつも決して油断せず、自分の安全を確保するために意識的に対策をとらなくてはなりません。また、現地の社会文化や習慣に対する正しい理解が必要となります。

2. 海外で安全に過ごすための基本的な考え方

(1) セルフディフェンス

自分の安全は自分で守ることを念頭に置いて行動してください。できるだけ多くの情報を集め、安全を最優先して行動することが重要です。渡航者一人ひとりが、安全に過ごすための十分な「知識」と、強い「意識」を持ち、自己管理に努めましょう。

(2) 危機意識の持続

予防こそが最善の危機管理です。現地に慣れてきてからも、常に最悪の事態を想定し、対策を講じて行動してください。特に「渡航直後」「渡航3か月後」「帰国直前」の時期は被害の多い時期とされているので、注意が必要です。

(3) 海外安全行動の3原則

- ① 目立たない：派手な服装、高価な携行品は避ける。周囲から浮いたり注目されるような行為や行動をしない。
- ② 行動を予知されない：行動をパターン化すると狙われやすくなるので、通学、買い物等の時間やルート固定化は避ける。SNS に宿泊先などの個人情報、行動パターンを特定されるような投稿をしないこと。
- ③ 用心を怠らない：現地での情報収集を怠らず、常に用心して行動する。危険地域への出入りはもちろんのこと、通常は問題ない場所でも、夜間など危ない時間帯があることもある。

★用心を怠らないために大切な3つの「カン」★

- ・空間 = 危険な場所に行かない
- ・時間 = 危険な時間帯に出歩かない
- ・直感/感覚/勘 = 周囲への注意を緩めない

注意力を自ら遮断しないで！歩きスマホや外出時のイヤホン使用はNG行為です。



Ⅱ. 渡航前に行う情報収集



Ⅰ. 渡航先の安全・危険情報収集

(Ⅰ) 公的機関のホームページ

➤ 外務省海外安全ホームページ

外務省海外安全ホームページでは、海外への渡航者が安全に渡航するための様々な参考情報を提供しています。<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

なお、日本語対応できない海外の PC でも、非日本語環境用の閲覧用サイト

(https://www.anzen.mofa.go.jp/img_toko/index.html) から日本語の渡航情報を見ることができます。

外務省海外安全ホームページに掲載されている主な情報

危険情報	国・地域の治安情勢や危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安を知らせるもの
感染症危険情報	危険度の高い感染症について、渡航・滞在にあたって注意が必要な国・地域について発出される情報
スポット情報	特定の国・地域において日本人の安全に関わる重要な事案が生じた際、又は生じる可能性がある場合に速報的に出される情報
広域情報	複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意を呼び掛けるもの。国際テロ組織の動向に関する情報等は広域情報として注意を呼びかけることが一般的
安全対策基礎データ	各国の防犯やトラブル対策等についての基礎的な資料がまとめられている

その他参考資料

❖ 外務省「海外安全虎の巻」 <https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>

❖ 外務省「外務省×ゴルゴ 13 海外安全対策マニュアル」

https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/golgo13xgaimusho.html

❖ 外務省「安全の手引き」 https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/safety_guidance.html

❖ 外務省「海外旅行のテロ・誘拐対策」

https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_10.html

➤ 渡航先の在外公館安全情報

渡航先の在外公館で、渡航予定先の現地特有の犯罪情報、治安状況、感染症、災害、騒乱の発生が報道されている場合、渡航の延期・中止を判断するための情報収集に役立ちます。各在外公館の URL は、外務省ホームページの「在外公館リスト」に掲載されています。

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

(2)学内の渡航基準

外務省の海外安全ホームページでは、海外の渡航・滞在にあたり、現地情勢や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報及び感染症危険情報として発出しています。本学では、学生の海外渡航に係る可否判断は、外務省の危険情報・感染症危険情報に準じて以下のとおり定めています。なお、危険情報及び感染症危険情報がレベル2以上の場合は、学生の渡航は原則不可ですが、外務省危険情報レベルが1以下で、感染症危険情報がレベル2又はレベル3の場合は、BCS（業務継続戦略）により本学が渡航の可否を判断します

外務省危険情報	渡航の可否	渡航時の注意事項
なし	可	注意を払い、安全対策を講じること
レベル1 十分注意してください。	原則、可 ただし、渡航を中止すべき理由・状況があれば不可	十分な注意を払い、必要な安全対策を講じること
レベル2 不要不急の渡航は止めてください。	不可	渡航中止
レベル3【渡航中止勧告】 渡航は止めてください	不可	渡航中止 退避指示
レベル4【退避勧告】 退避してください 渡航は止めてください	不可	渡航中止 退避指示

外務省 感染症 危険情報	渡航の可否	渡航時の注意事項
なし	可	注意を払い、安全対策を講じること
レベル1 十分注意してください。	原則、可 ただし、渡航を中止すべき理由・状況があれば不可	十分な注意を払い、必要な安全対策を講じること
レベル2 不要不急の渡航は止めてください。	原則、不可 ただし、渡航の必要性和渡航可とする理由・状況があれば可*	特別な注意を払い、万全な安全対策を講じること 渡航中の場合は、現地の情報を収集した上で帰国時期を判断する。
レベル3【渡航中止勧告】 渡航は止めてください	原則、不可 ただし、渡航の必要性和渡航可とする理由・状況があれば可*	渡航中止 退避指示
レベル4【退避勧告】 退避してください 渡航は止めてください	不可	渡航中止 退避指示

*感染症危険情報がレベル2又はレベル3の場合は、BCS（業務継続戦略）により判断する。

2. 法令・規則に関わる情報収集

渡航先の国・地域によって出入国に関する規則が異なり、しばしば改訂されるので十分に確認しましょう。また査証(ビザ)、物品の持ち込み制限や広域の感染症については、入国時の検疫の取扱いが感染状況によって改訂されることもあるので注意が必要です。

<収集すべき情報の例>

- 査証(ビザ)の取得要否/条件等とパスポート残存有効期限
- 電子入国カードの登録(該当国のみ)
- 物品等の持込制限
- 入国時の検疫
- 写真撮影(撮影禁止場所の確認)
- 法律・条令
- 麻薬・覚醒剤, 銃

3. 風俗・習慣等に関わる情報収集

渡航先の国・地域の風俗風習, 文化的差異, 社会規範や行動規範の相違を把握しておきましょう。

- 宗教・民族
- 飲酒・喫煙

外務省海外安全ホームページの海外安全情報「安全対策基礎データ」に「風俗, 習慣, 健康等」の情報が 있습니다。 <https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/>

JICA のウェブサイトもアジア, アフリカ, 中南米等の国別の情報を提供しています。

❖ JICA 海外協力隊赴任前留意事項[国別]

<https://www.jica.go.jp/volunteer/qualifier/consideration/index.html>

III 渡航前準備



1. 届出等の遵守

(1) 所属学部・研究科における留学(海外派遣)に必要な手続き

学部生, 大学院生が留学(海外派遣)等する場合は, 所属する学部/研究科における必要な手続きを教務・学生担当窓口で必ず確認してください。「留学」「休学」等学籍異動の手続きが必要な場合もあります。ただし, グローバル人材育成院が実施・所管するプログラム(EPOK, 夏季/春季語学研修等)で留学する場合には, 学務部国際教育推進課担当職員の指示に従ってください。

なお, 留学に伴う在学期間の延長(留年)の可能性等については, 必ず所属する学部/研究科における指導(担任)教員および教務・学生担当窓口に相談の上で事前に把握し, 家族/保証人の同意も得ましょう。

(2) 岡山大学 派遣留学支援・海外渡航登録システム(通称:海外渡航登録システム)への登録

本学では, 学生が海外に渡航する場合, 海外渡航登録システムへの学生情報および留学先情報の登録と各種届出(出国届・到着届・留学中の移動届・帰国完了届)が必要です。これは, 海外での災

害、テロ・感染症等の緊急事態が発生した場合に、渡航者に注意喚起や安否確認を迅速に行うためです。交換留学、語学留学、学会、私事渡航（観光旅行等）等を含むすべての海外渡航について、登録をお願いしています。また、渡航中に登録情報に変更等が生じた場合は、遅滞なく情報更新をしてください。

なお、現地での契約が必要なスマートフォンの電話番号など、渡航前に入力できない情報があれば、現地到着後早急に追加登録をしてください。または、到着後すぐに日本から持参したスマートフォンが使用できるよう、海外 SIM カードを日本で購入して行くことも可能です。切れ目なく渡航直後から関係各所とすぐに連絡がとれるように準備しておくことは、危機管理の観点からとても大切です。

❖岡山大学 派遣留学支援・海外渡航登録システム（通称：海外渡航登録システム）

<https://fspr.cc.okayama-u.ac.jp/sams/>

※上記システムを学外や海外から登録する場合は、岡山大学のネットワークに学外から安全に接続する方法である VPN 接続により行ってください。VPN 接続をするためには学内での事前登録が必要です。通常、休日を除いて申請後2日以内に登録されますが、渡航までに余裕を持って申請しましょう。また、渡航前に必ず学内(On-Campus)で VPN 接続確認を行ってください。

❖岡山大学情報統括センター VPN 接続について

https://www.citm.okayama-u.ac.jp/citm/service/nw_ouvpn.html

(3)外務省「オンライン在留届」「たびレジ」への登録

日本国籍を有する者が住所または居所を定めて外国に3か月以上滞在する場合、旅券法第16条によりその地域を管轄する日本大使館又は総領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。災害・テロ等の緊急事態発生時には、提出された「在留届」をもとに、現地の大使館・領事館が安否確認、退避手配の連絡などを含む支援活動を行います。

日本国籍を有さない、または渡航期間が3か月未満の場合は、外務省海外安全情報配信サービスの「たびレジ」に登録すると、出発前から渡航先の安全情報・最新情報がメールや LINE で配信されます。

❖外務省「オンライン在留届」（電子届出システム）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

❖外務省「たびレジ」（海外安全情報無料配信サービス）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

2. 査証（ビザ）・航空券手配

パスポート（残存有効期間に注意）を準備し、必要であれば査証（ビザ）を申請しましょう。外国籍の方が日本から出国する場合や、渡航国から一時出国する場合は、再入国許可手続きについても確認が必要です。査証（ビザ）申請に必要な手続きや書類は国によって異なり、発行に大変時間がかかる国もあります。また、査証（ビザ）申請に必要な書類を留学先大学や本学から発行していただくために時間がかかる場合もありますので、留学や海外派遣が決まったらすぐに申請に必要な書類を当該国の大使館/領事館のホームページ等で確認し、余裕を持って手続きを始めてください。

航空券予約のウェブサイトが数多くあり利便性は高いですが、気をつけるべき点もありますので、注意

してください。航空便の到着時刻が夕方から深夜の便は、空港から宿泊先への移動の安全確保が難しいので、極力避けてください。到着時刻が朝・昼の便を選ぶようにし、やむをえず深夜に到着する場合は、空港近くの安全なホテルに宿泊してください。

3. 滞在先の住居手配

- 1) 可能な限り、留学先大学が直接提供する宿泊施設（寮など）への入居をお勧めします。
- 2) 寮への入居が難しい、寮が無いといった場合は、留学先大学を介して住居を確保するよう努めて下さい。多くの大学がホームページ上で Student Apartment, Student hostel(=キッチン等は共用の場合が多い), Residential college(=複数大学の学生が利用できる教育寮)やホームステイネットワーク等の情報を提供しています。紹介ページが見当たらない場合は、Housing office の連絡先などを見つけ、紹介の可否について確認しましょう。

【注意点】

性別を問わずシャワールームを共用するなど、日本では一般的では無い形態の施設もありますので、施設/物件や条件等について不明点や疑問、懸念があれば、掲載されている連絡先に質問メールを送るなどして、事前に解決しておくことが大切です。

- 3) 留学先大学を介さずに住居を選定する場合は、交通の便、周辺の治安状況、セキュリティ対策等を確認の上、慎重に決定してください。

【注意点】

- ・留学先大学が関与しないソーシャルメディア（個人による Instagram や Facebook など）を通じての物件探しは避けること。掲載されている情報や写真が正しい内容とは限らず、また発信者が賃貸借の義務や法的ルールを理解していない場合もあり、トラブルのもとになります。
- ・現地の賃貸借における常識/ルールや権利等について情報収集をしておきましょう。留学先大学のホームページに Housing FAQs といった形で、施設/物件選びにおけるポイントや注意点等が掲載されている場合もあります。知識があなたを守る武器や力になることをお忘れなく！

なお、現地の受入れを担当する機関や人物に住居の手配を依頼する場合は、必ず渡航前に手配が完了していることを確認してください。

4. クレジットカード・国際送金用の口座開設等

渡航時には現地通貨に加えて、クレジットカードを準備しましょう。クレジットカードは身分証明書代わりになり、紛失・盗難時の補償がつきます。また、カードによっては現地の ATM から日本の預金を現地通貨で引き出せるサービスもあります。クレジットカードは、盗難・紛失に備えて、2枚以上を別々に所持することをお勧めします。普段利用するカードは、スキミング被害等に備え、利用限度額が低いものにしましょう。

国際送金は、日本で口座開設をしておけば、簡単な処理により現地通貨で受け取ることができます。ネット銀行でも可能ですので、送金手数料の比較と着金に要する時間を調べて、信頼のできる有利な銀行等を利用しましょう。

5. 医療情報と予防接種等

(1)健康管理

海外では、気象条件、食習慣、精神的なストレスなどにより体調を崩すことが少なくありません。海外に長期間滞在する場合には、自分の健康状態を把握するために、渡航前に健康診断を受けておくといでしょう。また、既往症や持病等がある場合には、渡航の可否や渡航中の過ごし方等について必ず渡航前に医師に相談し、医師の診断と判断に従ってください。海外では、日本のように市販薬が容易に入手できない場合があるので、あらかじめ準備するとともに、持病等がある場合には、主治医に相談して服用している薬の英文での一般名を確認しておくことや英文での処方箋を準備しておくこと、万一のときに役立ちます。

なお、歯科治療は、一般的に海外旅行保険の対象外ですので、長期の渡航前には治療を済ませておきましょう。

❖ 外務省 世界の医療事情 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

❖ 厚生労働省「感染症情報」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html

(2)予防接種・感染症情報

海外渡航者の予防接種には、入国時などに予防接種を要求する国・地域に渡航するために必要なものと、海外で感染症にかからないように身体を守るためのものがあります。アフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々の中には、予防接種証明書の提示が求められる国もありますので、渡航先の事情を必ず調べておいてください。

また、海外では、日本にはない病気が発生していることがあります。予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げることができます。必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、年齢、予防接種歴等によって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、渡航者自身が、どの予防接種を受けるかを決める必要があります。予防接種の種類によっては複数回の接種が必要なもの、さらには4週間以上間隔を空けて接種が必要なものもありますので、なるべく早く（出発の3か月以上前）からの検討が必要です。予防接種実施機関の探し方は、厚生労働省検疫所（FORTH）の HP で公開されていますので、確認してください。

❖ 厚生労働省検疫所 海外で健康に過ごすために <https://www.forth.go.jp/index.html>

❖ 厚生労働省予防接種について

https://www.forth.go.jp/moreinfo/topics/useful_vaccination.html

❖ 米国疾病管理予防センター <https://www.cdc.gov/>

【予防接種の種類と推奨される人】

ワクチン	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人 入国に際して証明書の提示を求める国へ渡航する人
A型肝炎	途上国に長期(1 か月以上)滞在用する人、特に 70 歳以下
B型肝炎	血液や体液に接触する可能性のある人。
破傷風	冒険旅行などでけがをする可能性の高い人
狂犬病	イヌやキツネ、アライグマ、コウモリなどの多い地域へ行く人で、特に近くに医療機関がない地域へ行く人。動物研究者など動物と直接接触する人。
ポリオ	流行地域へ渡航する人
日本脳炎	流行地域に長期滞在する人(主に東南アジアでブタを飼っている農村部)
麻疹風しん インフルエンザ	海外へ渡航しない人も含めて、すべての人。
新型コロナ	海外へ渡航しない人も含めて、すべての人 入国に際して証明書の提示を求める国へ渡航する人
髄膜炎菌	流行地域に渡航する人、定期接種実施国へ留学する人

注) アメリカ合衆国に留学する学生は、MMR という「はしか・風疹・おたふくかぜに関する「予防接種記録証明書」と「健康診断書」の提出を求められる場合があります。これらの書類は全ての留学生に求められるものではなく、各州の法律や教育機関の規則によって提出を求められるため、留学先大学の指示に従ってください。

【海外渡航で検討する予防接種の種類を目安(地域別)】

【短期観光客向け】

地域	黄熱	A 型肝炎	髄膜炎	麻疹風しん	水痘	インフルエンザ 新型コロナ
北アメリカ				◎	○	◎
カリブ		○		◎	○	◎
中央アメリカ	●	○		◎	○	◎
南アメリカ	●	○		◎	○	◎
中央アジア		○		◎	○	◎
東アジア		○		◎	○	◎
東南アジア		○		◎	○	◎
南アジア		○		◎	○	◎
西アジア		○		◎	○	◎
豪州・ニュージーランド				◎	○	◎
メラネシア		○		◎	○	◎
ミクロネシア		○		◎	○	◎
ポリネシア		○		◎	○	◎

地域	黄熱	A 型肝炎	髄膜炎	麻しん 風しん	水痘	インフルエンザ 新型コロナ
北アフリカ	▲	○		◎	○	◎
東アフリカ	●	○		◎	○	◎
中央アフリカ	●	○		◎	○	◎
西アフリカ	●	○	○	◎	○	◎
南アフリカ		○		◎	○	◎
北ヨーロッパ				◎	○	◎
東ヨーロッパ				◎	○	◎
西ヨーロッパ				◎	○	◎
南ヨーロッパ				◎	○	◎

【冒険旅行および長期（1ヶ月以上）滞在者向け】

地域	黄熱	A 型肝炎	B 型肝炎	ポリオ	狂犬病	日本脳炎	髄膜炎菌	麻しん 風しん	水痘	破傷風	インフルエンザ 新型コロナ
北アメリカ								◎	○	○	◎
カリブ		○	○		△			◎	○	○	◎
中央アメリカ	●	◎	○		△			◎	○	○	◎
南アメリカ	●	◎	○		△			◎	○	○	◎
中央アジア		◎	○		△			◎	○	○	◎
東アジア		◎	○		△	○		◎	○	○	◎
東南アジア		◎	○		△	○		◎	○	○	◎
南アジア		◎	○	○	△	○		◎	○	○	◎
西アジア		◎	○	○	△		○	◎	○	○	◎
豪州・ニュージーランド								◎	○	○	◎
メラネシア		○	○		△			◎	○	○	◎
ミクロネシア		○	○		△			◎	○	○	◎
ポリネシア		○	○		△			◎	○	○	◎
北アフリカ	▲	◎	○	○	△		○	◎	○	○	◎
東アフリカ	●	◎	○	○	△		○	◎	○	○	◎
中央アフリカ	●	◎	○	○	△		○	◎	○	○	◎
西アフリカ	●	◎	○	○	△		◎	◎	○	○	◎
南アフリカ		◎	○	○	△			◎	○	○	◎
北ヨーロッパ								◎	○	○	◎
東ヨーロッパ		○	○	○	△			◎	○	○	◎
西ヨーロッパ								◎	○	○	◎
南ヨーロッパ		○	○		△			◎	○	○	◎

●：黄熱に感染するリスクがある地域に渡航する場合は予防接種が必要

▲：北アフリカのうちスーダン南部に渡航する場合は予防接種が必要

◎：渡航前の予防接種をお勧めしています

○：局地的な発生があるなど、リスクがある場合には接種を検討してください

△：ワクチンの供給が限られているので、入手可能であれば、接種を検討してください。

※：麻しん、風しん、水痘、破傷風、インフルエンザ、新型コロナは渡航先にかかわらず、必要な方には予防接種をお勧めしています。

6. 海外留学保険／海外旅行保険

海外でのケガ・病気・事件・事故に備え、必ず保険に加入してください。海外で重大な病気や事故が発生した場合には、莫大な額の治療費等が発生する場合があります。

1) 本学指定 **学研災付帯海外留学保険(略称:付帯海学)**

岡山大学が承認した留学プログラム等(留学・調査研究・研修・インターンシップ・学会等。観光や帰省を目的とした渡航は対象外)により、岡山大学の学生が海外渡航する場合には、本学が包括契約をしている海外留学保険「学研災付帯海外留学保険(略称:付帯海学)」へ加入をお願いしています。治療・救援費用は無制限で、包括契約のため保険料には割引が適用されます。

加入手続きを済ませたら、必ず渡航前に、家族／保証人とともに補償対象・補償内容及び免責事由を確認し、渡航中は保険適用外となる傷害・賠償等が発生する可能性のある行動を慎むこと。加入後に保険会社から発行される被保険者証やガイドブックは現地に持参するとともに、家族／保証人にコピーを渡しておきましょう。また、加入者はトラブル発生時に後述の危機管理サービスが受けられますので、サポート内容についても家族や保証人と共有しておいてください。

なお、留学先大学／機関等が現地での保険加入を義務付けている場合には、付帯海学と補償内容や補償範囲が異なるため、付帯海学と現地の保険との両方に加入してください。

<カバーされる費用の例>

- ①病気やケガ(交通事故など)をしたとき
 - ・診療費、入院費、緊急移送費など
 - ・治療に必要な交通費や通訳雇入費用など
- ②盗難や偶発の事故により携行品が損害を受けたとき
- ③旅行中にあやまって他人にケガをさせたとき(他人のモノを壊したとき)
 - ・法律上の賠償責任を負った場合、その損害賠償金(賠償責任保険金額を限度)
- ④航空機が遅れたとき
 - ・航空機の遅れによって生じた宿泊費、食事代などの自己負担費用(但し限度額設定)

<保険金が支払われない例>

- ①現地での法令違反
- ②ケンカ等が原因のケガ、病気
- ③戦争等による死亡・ケガ
- ④虫歯などの歯科疾病(歯科疾病特約付保がない場合)
- ⑤既往症、持病

※持病等への対応として、付帯海学には、渡航前に発病し医師の治療を受けたことがあり現在も症状が続く傷病等がある場合に、「疾病に関する応急治療・救援者費用担保特約」をつけることが可能です。条件および詳細等は保険会社に確認してください。

2) 付帯海学加入者を守ってくれる **J-TAS(JCSOS Total Assistant Service)**

また、付帯海学に加入した学生（および保護者）は、本学が契約している海外危機管理サービス（通称：J-TAS）が利用できます。J-TAS とは、JCSOS（特定非営利活動法人 海外留学生安全対策協議会）が東京海上日動海上火災保険と協力して提供する、渡航者と所属大学をトータルにサポートする海外危機管理システムです。

付帯海学加入者に関する主な支援内容として、ケガ・病気・事件・事故等発生時の現地病院・搬送手段の選定手配や通訳、24 時間日本語/英語対応のトラブルおよび困りごと相談窓口（「海外危機管理サポートデスク」と「海外健康電話相談サービス」）があり（連絡先等の詳細は P.15～）、海外での生活を無事に過ごせるよう適切にサポートしてくれます。加入者からの相談やその対応等の内容は、原則として本学へ報告され、本学がいち早く状況を把握し関係各所と連携して学生を適切にサポートするための一助となっています。

❖ 学生教育研究災害傷害保険付帯海外留学保険（＝付帯海学）への加入について

<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/risk/insurance/>

❖ J-TAS（大学が契約する海外留学生安全対策協議会が提供する危機管理サービス）について

https://www.jcsos.org/support/system/j_tas

3) 付帯海学に加入できない場合（観光など）はどうしたらいいの？

クレジットカードには海外旅行保険が付帯しているものがあり、加入の手間や費用がかからないため便利な側面もありますが、カードによって付帯条件（保険が適用される条件）や補償内容が大きく異なります。また、保険会社による保険と比較すると、ケガや病気などの「治療費用」、他人の物やケガをさせてしまったときの「賠償責任」、自力での帰国が難しく救援者を呼ぶための「救援者費用」などの補償金額が著しく低い、トラブル時のサポートが限定的、感染症等に対応していない、といった場合があるため注意が必要です。クレジットカード付帯の保険では補償が不十分な場合、保険会社による自由に補償内容を設定できるオーダーメイドプランを利用し、不足部分を補うことも可能なため、よく調べて必要な海外留学（旅行）保険に加入しましょう。

7. 渡航先国での医療保険等

長期に滞在する場合、ヨーロッパ各国では、ほとんどの国で公的医療保険制度があり、加入を求められることがあります。これは渡航前に加入する民間の海外留学保険等とは別に加入する必要がありますので、渡航前に確認しておきましょう。

8. 危機管理ガイダンス

学務部国際教育推進課では海外留学予定者を対象に年に 2 回（6 月と 12 月）危機管理ガイダンスを実施していますので、必ず参加してください。学生一斉メールにて開催通知を流しますが、渡航のタイミングや諸事情により参加できない場合は、下記に録画が掲載されますので、渡航前に必ず視聴してください。過去の危機管理ガイダンスの録画も視聴可能です。

❖ 岡山大学グローバル人材院・学務部ホームページ 動画ライブラリー

<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/video/>

Ⅳ 滞在中の注意事項



1. 渡航後の手続き

滞在先・連絡先の報告

滞在先に到着したら、まずは家族/保証人や指導教員等の必要な方に報告してください。その後も定期的に連絡を取りましょう。もし渡航前に「本学の海外渡航登録システム」「たびレジ」「オンライン在留届」等に入力できなかった情報（例：現地でのスマートフォンの電話番号）があれば、渡航後に決まり次第早急に追加登録をしてください。現地連絡先情報は特に重要です。

住民登録等の現地で必要な手続きも行ってください。

留学先でオリエンテーションが実施される場合は、必ず参加し、現地の法令や大学の規則を確認しましょう。

2. 滞在中の安全対策・健康管理

- 滞在中は、常に安全情報の把握に努めるなど、自身で危機管理を行ってください。
- 滞在中も家族や指導教員等への定期的な連絡を心がけてください。別の国・地域に旅行するときなども、旅程や滞在先を共有しておきましょう。また本学の海外渡航登録システムおよび「たびレジ」にも必ず旅行先を追加登録してください。

なお、滞在中に車やバイク等の運転を行うことは、交通事故の際の訴訟や賠償責任を避けるために、禁止しています。

- 現地の法律に従うことは当然ですが、普段の生活から、安全・健康対策を講じてください。
 - ① 外出時は、治安の悪い地域には行かない、通らない。夜間の外出を極力避ける。目立つ服装を避け、現地の学生と同じような服装をする。スマートフォンや時計などの高級品を外で出さない。SNSに予定を投稿しない。日本語ができる人が親しげに近づいてきたら注意する。正規のタクシーを利用する。
 - ② ホテルでは、退避路確保のため、中層階に宿泊し、正面道路側は避ける（車載爆弾の侵入リスクに備える）。防犯チェーンを必ずかける。ロビー～2階には長居しない。
 - ③ 衛生環境の悪い場所では生もの、生水、氷は避ける。虫を媒介した感染症の流行している地域では、虫よけ・蚊帳を使用し、肌の露出を避ける。安易に動物に近寄らない（狂犬病予防）。
 - ④ 自宅でもお金、貴重品などを人目にさらさない。部屋を出るときは、ほんの数分でも鍵をかける。知らない人には、むやみに自分の名前、住所等を教えない。
- テロ対策
 - ① 空港では、非制限エリアにおける長時間の滞在は回避する。空港到着後速やかに空港を退出して、出発時は即チェックインして制限エリア（出国審査後の渡航者のみが立入可能なエリア）で待機する。
 - ② ホテルでは、退避路確保のため、中層階に宿泊し、正面道路側は避ける（車載爆弾の侵入リスクに備える）。防犯チェーンを必ずかける。ロビー～2階には長居しない。
 - ③ レストランについては、外国人の多数集まる店、袋小路、入口（退路）が1つしかない店、ガラス張りの店、オープンカフェは避ける。
 - ④ 政府関連施設・不特定多数が集まる場所（ショッピングモール、観光地等）を避ける。テロの多い

金曜日の夜やナショナルホリデーの外出は避ける。

例えば、前述の外務省海外安全ホームページ・フランス「犯罪発生状況、防犯対策」では、

【パリ首都圏】

Ⅰ 犯罪発生状況

観光旅行者が多数訪問するパリでは、スリ、置き引き、ひったくり等の犯罪が多発しています。犯罪者は声をかける、大勢で取り囲む、立ちふさがる、押す、物を落とす等の行為で相手の気を逸らし、その隙に犯行に及びます。

など、具体的な被害状況等も記載されていますので、必ず確認してください。

❖ 外務省「海外安全劇場」 <http://www.anzen.mofa.go.jp/video/index.html>

実際に海外で起きている犯罪を取り上げて紹介していますので、必ず観ておきましょう。

❖ 外務省「海外安全アプリ」

海外在住者に、安全に係る情報を届けることを目的としたスマートフォン用アプリです。GPS 機能を利用して現在地及び周辺国・地域の海外安全情報が表示されます。



iPhone



Android

➤ 留学中のメンタルヘルス

慣れない海外生活で学業、研究面はもちろん、対人関係やカルチャーショックなどで精神的に辛くなった時は、一人で悩まずに早めに留学先大学内のカウンセラー、身近な人や専門医に相談しましょう。本学指定の海外留学保険(=学研災付帯海学)に加入している場合は、J-TAS の海外危機管理サポートデスク/海外健康電話相談サービス(電話番号は同じ)に連絡すると日本語で、医療従事者や心療内科の専門医が相談に応じ、また、医療機関を紹介してもらえることもあります。

3. 国際的に懸念される感染症への対策

重症急性呼吸器症候群(SARS, 2002~2003), 新型インフルエンザ(2009~2010), 中東呼吸器症候群(MERS, 2012~), エボラ出血熱(2014~), 新型コロナウイルス(2019~)等, 国境を越えて世界的規模で流行する感染症については、個人の健康のみならず、国際社会全体に深刻な影響を及ぼすことがあり、感染予防, 拡大防止及び安全確保に努める必要があります。

(1) 情報収集

国際的に脅威となる感染症が発生した場合は、現地政府や大使館等の公的機関などが発信する信頼できる情報を収集してください。また、滞在国・地域の政府により指示された感染症対策を遵守してください。国によっては、違反者に対し罰金・拘禁等の罰則を設けている場合がありますので、外務省海外安全ホームページ、現地の大使館・総領事館や現地政府のウェブサイト等で必ず確認してください。

<収集すべき情報の例>

- ①滞在地域の感染状況
- ②推奨される予防法
- ③当該感染症の受診が可能で、多言語対応等による外国人の受入れを行っている医療機関、通訳の手配
- ④各国の対感染症政策（移動制限、自宅待機命令・要請、大学や研究機関の休校・休業命令、商業施設等の閉鎖・休業命令、集会禁止、マスク着用の義務化等）
- ⑤各国の出入国制限（入国拒否、ビザの発行・効力停止、航空便を含む公共交通機関の減便又は停止等）、検疫の強化（検査の義務化や隔離等）

※日本政府による水際対策（帰国時に求められる検査、検疫等）にも注意が必要です。

(2) 予防の徹底

感染症対策を徹底して予防に努めましょう。

- ・十分な休養、バランスのとれた食事、適度な運動等により免疫力を高める。
- ・30秒以上の手洗い又は手指消毒用アルコールによる消毒を徹底する。
- ・マスクの着用を含む咳エチケットを徹底する。
- ・当該感染症特有の予防法を確認して、予防に努める。

(3) 早期帰国の検討

次のような場合には、自身の安全確保を最優先し、早期帰国も検討してください。

- ・渡航先における移動・行動制限により、留学・研究等の目的が達成できない恐れがある場合
- ・移動制限・国境閉鎖等の出入国規制の強化や航空便の休止・減便により渡航者の帰国が困難となる場合や、万一渡航者が病気に罹患したり、事故にあった際に救援渡航する家族等の入国が困難となる恐れがある場合
- ・現地の医療体制が脆弱で、当該感染症及びその他の疾病について十分な医療が受けられない恐れがある場合
- ・商業施設等の休業のほか、現地で流言・飛語による買いだめが発生するなどして食料品・生活用品がひっ迫し、必要な食料品等が確保できず、ライフラインに影響する恐れがある場合

万一移動制限・国境閉鎖等により出国できない事態となった場合は、現地の大使館・総領事館等に救援を要請してください。現地の大使館・総領事館は「オンライン在留届」・「たびレジ」への登録をもとに渡航者に緊急連絡を行いますので、「オンライン在留届」・「たびレジ」への登録を徹底してください。また、大学から重要な連絡や帰国勧告等を通知することがありますので、大学からのメールも普段から定期的に確認しましょう。

(4) 罹患した場合

国により必要な対応が異なるので、必ず滞在国・地域の方針を確認してください。当該感染症専用の相談窓口が指定されている場合や、まずはかかりつけの医師に相談するよう指示される場合があります。また、現地の大使館・総領事館に報告し、必要に応じて救援を要請してください。大学にも速やかに状況を報告してください。

(5) 治安の悪化

感染症が国際的に脅威となり、都市の封鎖（ロックダウン）・移動制限、休業命令・要請が行われるようになると、生活困窮者が増え、強盗や詐欺といった犯罪が増加する傾向にあります。一人で外出しない、夜間外出しない、危険な場所に近づかない、見知らぬ人を安易に信用しない、万一強盗被害にあった際には抵抗しない、といった防犯対策を徹底してください。

(6) 差別・偏見について

感染症発生地域や感染が拡大した特定の地域・人種、特定の職業に対する差別、偏見が助長される場合があります。差別的な発言、暴力被害、嫌がらせ、外国籍者に対する診察拒否、商店・飲食店における入店拒否といった事例も過去に報告されています。外出の際は、不用意な言動により不測の事態に巻き込まれないよう注意してください。被害が発生しそうな恐れがある場合は、身の安全を確保することを最優先し、急いでその場を立ち去ってください。また、万一被害にあった場合は、現地警察に通報の上、必要に応じて現地の大使館・総領事館に救援を求めてください。

4. 渡航中にトラブルが生じたら

慣れない海外生活では、思わぬトラブルに遭遇することがあります。また、同じようなトラブルでも言葉や文化が違う海外では、日本でのようにスムーズに解決することが難しいかもしれません。そんな時にどこに相談したらよいのか、関係する連絡先を事前にスマートフォン等に登録し、困った時にはすぐ連絡ができるようにしておくことがとても大切です。

1) J-TAS「海外危機管理サポートデスク」「海外健康電話サービス」

- ・本学指定の海外留学保険（＝付帯海学）加入者のみ利用可
- ・日本語／英語で 24 時間 365 日対応可
- ・フリーダイヤル有／LINE 無料通話可

J-TAS「海外危機管理サポートデスク」または「海外健康電話サービス」（いずれも電話番号は同じ）に、24 時間 365 日、世界中どこからでも、専用フリーダイヤル回線及び LINE 無料通話により、渡航中の様々なトラブルや困りごとについて相談することが可能です。サポートデスクのオペレーターは日本語と英語の 2 言語対応に加えて、保険の知識も有しており、現地でのさまざまなトラブル状況に臨機応変に対応できます。また、多くは留学や海外生活経験者なので、渡航者が置かれた状況をしっかり理解し、解決まで寄り添ってサポートしてくれます。事前に LINE 登録をし、海外留学（旅行）保険の被保険者証および海外危機管理サポートデスク（J-TAS）カードは、財布等に入れて常に携帯してください。

海外危機管理サポートデスク

24時間365日、日本語/英語の2言語対応

世界各国からフリーダイヤル、LINE無料通話にてアクセス

海外健康電話相談サービス

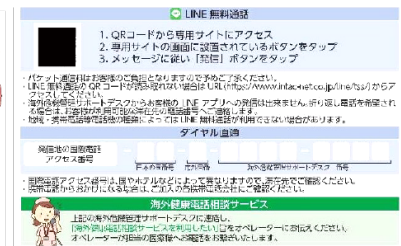
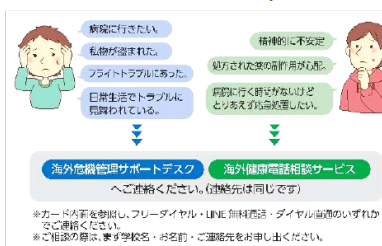
救急専門医、看護師等の医療従事者が対応

精神科を含む専門医相談（予約制）、健康相談

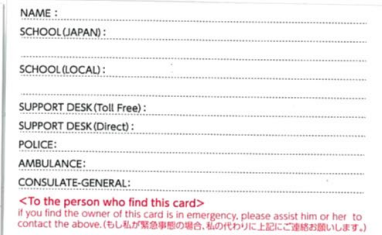
体調が悪く病院を紹介して欲しい、携行品盗難、
パスポート／クレジットカード紛失、フライトトラブル
買い物中に誤って商品を壊してしまった、
家族や大学に緊急連絡したい 等

精神的に不安定なので話を聞いてもらいたい、処方された薬の副作用が心配等

表面



裏面



2) 各種緊急連絡先

現地の日本大使館／総領事館（緊急の場合は 24 時間対応してくれます）、警察および消防、留学先大学における担当者等の連絡先もスマートフォンに登録しておきましょう。ただし、スマートフォンだけに各種緊急連絡先を登録しておく、スマートフォンの盗難・破損、ネット環境の不具合等により、緊急時に必要な情報を取り出せない場合があります。万が一に備えて、下記のようなカードを紙媒体で作成し、海外危機管理サポートデスク（J-TAS）カードと併せて携帯しておきましょう。J-TAS カードの裏面にも記載欄がありますので活用してください。

作成例

Emergency Contact Card (緊急連絡先カード)	Name :	Passport No.:
日本大使館／総領事館 (Japanese Embassy/Consulate)		
滞在先 (Place of Stay)		
現地警察／救急 (police / rescue)		
滞在先 (Place of Stay)		
現地警察／救急 (police / rescue)		
日本国内連絡先 (Contact No. in Japan)	家族 (Family)	
	所属先 (Company/Organization)	
現地関係連絡先 (Contact No. in this country)		
旅行会社／航空会社 (Travel Agent/Airline)		
保険会社 (Insurance Company)		

J-TAS カードにも
スペース小さめですが
記入欄があります！

(4)テロ、大規模自然災害等の非常事態に遭遇した場合

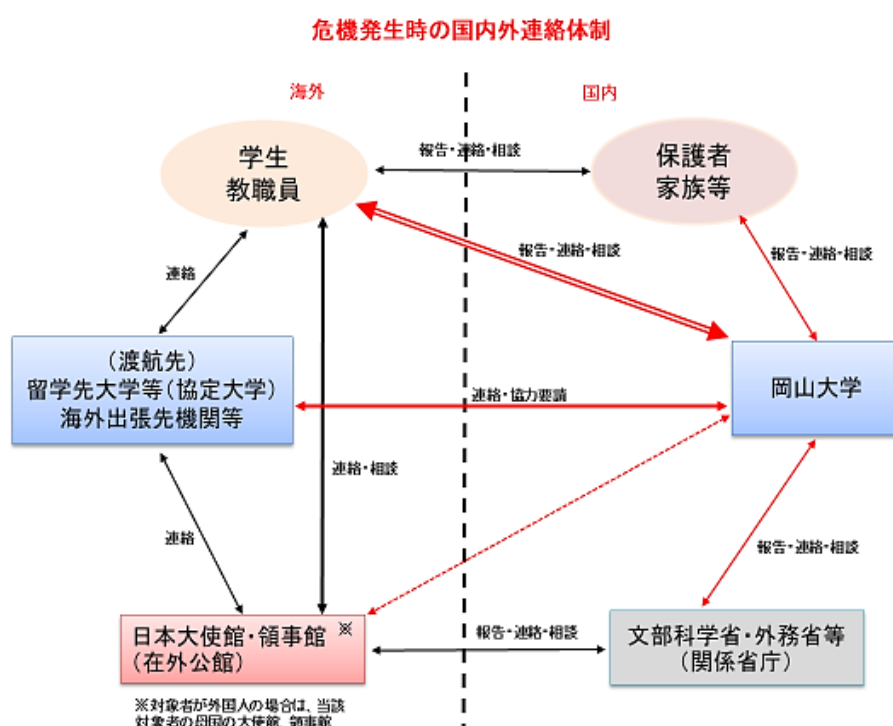
テロで爆発音、銃撃音等が聞こえたら、頭部を保護して直ちに伏せて、低い姿勢で速やかに現場から避難してください。避難が困難であれば頑丈な物の背後に隠れてください。平常心を保つように心掛け、根拠のない「噂」に惑わされないでください。

パニックに陥らないように心掛け、群衆に近づかない、群衆の動きに惑わされないことが大切です。単独行動は避け、友人・知り合いなどと行動を共にし、まずは自身の安全確保に努めましょう。身の安全を確保したら、留学先大学と岡山大学に電話、メール等で第一報の連絡をしてください。万が一被害があれば、現地警察や日本大使館/領事館にも連絡を。

下記 Moodle にテロに関する動画や資料を掲載していますので参考になさってください。

❖岡山大学 Moodle: 学生の留学(海外派遣)の実施について

<https://moodle.el.okayama-u.ac.jp/course/view.php?id=203670>



5. 留学等の中止・延期・継続・途中帰国等について

渡航先の国・地域の事情、派遣先の諸事情、個人的事情により留学等の中止・延期・継続及び途中帰国についての判断が必要な場合があります。

社会情勢や派遣先の諸事情による場合、帰国の最終判断は派遣先大学と本学の合意に基づいて行われます。本学では、外務省海外安全ホームページの「海外安全情報」及び「感染症危険情報」にもとづき、II. (2) 学内の渡航基準を設けており、この渡航基準に基づき渡航の可否を判断します。判断に基づき、本学から帰国勧告等が発せられた場合は、速やかに従ってください。また、本学からの指示や情報提供を迅速に受け取るために、渡航中も本学から付与されたメールアドレスに届くメールを定期的に確認しましょう。

滞在中に病気やケガにより1か月以上の入院治療（緊急の場合を除く）が必要となった場合には、原則として帰国について検討しましょう。透析やリハビリなど自宅療養が必要となった身体疾患の場合も健康管理を優先し、保護者等と相談の上、原則として帰国してください。

派遣国・地域によって医療制度や医療保険制度が異なることから、入院、手術、治療に関する医療費負担の観点から一旦帰国し日本で治療することを検討することも大切です。

なお、刑法上ないし民事上の犯罪の加害者又は被疑者となった場合は、滞在国の法律によって処分されますので、それに基づき帰国の判断をすることになります。

V 帰国後について



帰国後の健康状態には十分気をつけてください。病気によっては、帰国後1か月を過ぎて発症するケースがあるので、発熱などの自覚症状が続く場合には、速やかに医療機関で受診してください。

なお、感染症等への罹患が疑われる場合は、本学の保健管理センターおよび所属する学部/研究科の教務学生担当に申し出てください。

【リンク集】

❖岡山大学関連のサイト

岡山大学グローバル人材育成院「岡大生の海外留学」

<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/>

岡山大学派遣留学支援・海外渡航登録システム

<https://fspr.cc.okayama-u.ac.jp/sams/>

岡山大学 Moodle 学生の留学（海外渡航）の実施について

<https://moodle.el.okayama-u.ac.jp/course/view.php?id=203670>

海外留学生安全対策協議会 J-TAS（岡山大学が契約する危機管理サービス）

<https://intl.okayama-u.ac.jp/outbound/risk/insurance/>

❖その他の関連サイト

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

外務省「外務省×ゴルゴ 13 海外安全対策マニュアル」

https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/golgo13xgaimusho.html

外務省「たびレジ」（海外安全情報無料配信サービス）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

外務省「オンライン在留届」（電子届出システム）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

外務省「在外公館リスト」

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

外務省海外安全ホームページ:海外安全情報「国・地域別情報 -リスクマップ-」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/>

外務省海外安全ホームページ:海外安全情報「世界の医療事情」

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

厚生労働省検疫所「海外で健康に過ごすために」 <https://www.forth.go.jp>

米国疾病管理予防センター（CDC） <https://www.cdc.gov/>

厚生労働省検疫所「海外渡航のためのワクチン（予防接種）」

https://www.forth.go.jp/moreinfo/topics/useful_vaccination.html

JICA 海外協力隊赴任前留意事項[国別]

<https://www.jica.go.jp/volunteer/qualifier/consideration/index.html>

一般社団法人海外邦人安全協会「海外安全マニュアル」

<https://www.josa.or.jp/travel/manual/index.html>



- 2025 年 4 月改正 -



岡山大学 グローバル人材育成院
INSTITUTE OF GLOBAL HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT, OKAYAMA UNIVERSITY

学務部

ACADEMIC AFFAIRS DEPARTMENT

E-mail: ryugaku@adm.okayama-u.ac.jp

TEL: 086-251-7037/8532