西九州大学

西九州大学短期大学部

海外危機管理

HANDBOOK

NUG
国際交流
センター

はじめに

CASE①　道端で油断をしていると・・

『活気のある市場を歩いていた A さん。ホットドッグを食べながら歩いてきた男性がぶつかってきて、服にケチャップがついた。その男性は恐縮しながら A さんのジャケットについたケチャップを一生懸命拭き取った。財布がすられていることには、その男性と別れた後で気がついた。』

CASE②　旅先で出会った親切な人に・・・

『ブルガリアに旅行した学生。市内で宿泊先を探していると声をかけてきた男がいた。案内すると言うので一緒に歩いていると、男が喫茶店に立ち寄りコーヒーを二つ買い、そのうちの一つを勧められるまま飲んだところ約 10 分後に意識を失い、気がついたときには病院に収容されていた。典型的な睡眠薬強盗で現金、カメラ、時計など被害額は約 60 万円、更には数日間入院する羽目になった。』

CASE③　ホテルでくつろいでいたところ・・・

『ホテルにチェックインした A さん。部屋に入るとすぐにドアをノックされた。ホテルのスタッフと思い、ドアを少し開けて「何ですか？」と尋ねようとした途端、強盗に強引に部屋に押し入られ、現金などを強奪された。』

CASE④　レストランで友人に所持品の管理を頼んでいたつもりが・・・

『西欧のある街の由緒あるホテルで友達数人と一緒にビュッフェ・スタイルの夕食をとっていた女性 A さん。隣の友達に「バッグを見ていてね」と声をかけてデザートをとりに行き席に戻ると、バッグが消えていた。』

上に挙げた４つの事例は全て実際日本人の方が海外で巻き込まれた事件です。あなたならどう向き合いますか？現在、海外に渡航する日本人は年間約１，６２１万人以上（２０１５年外務省統計）に上りますが、海外への旅行者が多くなるにつれ、事件や事故に遭遇する日本人もまた増加しています。このガイドブックでは外務省と厚生労働省が提供する様々な情報を中心に、海外で想定しうる様々な危機にどう対応していくかを一緒に見ていきたいと思います。

※上述の事例の対策については外務省『海外安全虎の巻』に記載されています。

目次

●はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2

●目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3

●１．留学（旅行）から帰国後までの手続き・・・・・・・・・・・・・P4

●２．自分の身は自分で守るための８の心構え・・・・・・・・・・・・P5

●３．海外渡航の安全対策に役立つ外務省情報・・・・・・・・・・・・P7

●４．OSSMA Plus＆海外旅行保険への加入 ・・・・・・・・・・・・P9

●５．様々な危機管理～ケーススタディ～・・・・・・・・・・・・・・P10

●６．テロに関する安全対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15

●７．健康面の安全対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P17

●８．言葉の壁・カルチャーショック対策・・・・・・・・・・・・・・P22

●９．緊急時の連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P24

●１０．リンク集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P25

1．留学（旅行）から帰国後までの手続き

	個人旅行及び私費留学・研修（期間問わず）	本学のプログラムによる短期留学・研修	交換留学
出国1ヶ月前まで	教務課 ・休学届（休学する場合早急に） 学生支援課 ・OSSMA 加入 ・海外旅行保険加入(旅行は各自) ・国外への研修旅行届 外務省 ・たびレジ（3カ月未満滞在）	学生支援課 ・OSSMA 加入 ・海外旅行保険加入 ・誓約書＆海外研修願 外務省 ・たびレジ（3カ月未満滞在）	学生支援課 ・OSSMA 加入 ・海外旅行保険加入 ・誓約書＆留学願
渡航中	OSSMA 未加入者は学生支援課対応 ◎変更があり次第 ・現地の緊急連絡先の連絡 ◎緊急事態 外務省 ◎到着１ヶ月以内 ・在留届（3カ月以上滞在）	OSSMA 未加入者は学生支援課対応 ◎到着１週間以内 ・到着の連絡（到着後早急に） ・現地の緊急連絡先の連絡 ◎変更があり次第 ・現地の緊急連絡先の連絡 ◎緊急事態 外務省 ◎到着１ヶ月以内 ・在留届（3カ月以上滞在）	OSSMA 未加入者は学生支援課対応 ◎到着１週間以内 ・到着の連絡（到着後早急に） ・現地の緊急連絡先の連絡 ◎変更があり次第 ・現地の緊急連絡先の連絡 ◎緊急事態 外務省 ◎到着１ヶ月以内 ・在留届（3カ月以上滞在）
帰国後	教務課 ◎帰国後できるだけ早く ・復学届（休学する場合）	学生支援課 ◎帰国後できるだけ早く ・到着の連絡（到着後早急に） ・修了証明書（ある場合）	学生支援課 ◎帰国後できるだけ早く ・到着の連絡（到着後早急に） ・修了証明書（ある場合） 教務課 ・成績証明書（到着後早急に）

※学生支援課様式は国際交流センターホームページよりダウンロード可能
（https://www.nisikyu-u.ac.jp/international/information/detail/masterid/97/）

※上述に記載したものは基本的な手続きであり、JASSO 海外留学支援制度やトビタテ留学 JAPAN 等、参加するプログラムによって必要な手続きが異なりますので、詳しくは国際交流センター事務局（窓口：学生支援課）にお問合せ下さい。

※国際交流センターが主幹となり実施する派遣の OSSMA 加入は必須（その他は任意）

2．自分の身は自分で守るための⑧の心構え

渡航前、滞在中は、常に「自分の身は自分で守る」との心構えをもって、

安全対策に努めましょう。

その①渡航先の十分な知識をもつ

渡航先の治安状況、犯罪の傾向や手口、法律や習慣を事前に熟知しておくことで、多くの事件・事故を防ぐことが出来ます。

その②意識を海外モードにする

事前に収集した豊富な安全情報を実際の危機回避に活かすためには、「意識」を常に海外モードにして注意を怠らないことが重要です。

その③危険な場所には近づかない

渡航先決定に際しては、特別な注意が必要な地域があることをふまえて、慎重に検討することが必要です。またそのような地域ではなくても、危険の性質や度合いを十分調べて、不用意に近づかない、夜間の外出や一人歩きを避けるという用心が大切です。

その④必要以上の現金・貴重品は持ち歩かない

外出する際には、貴重品はホテルのセーフティボックスに預ける、買い物はトラベラーズチェックやクレジットカードを使うといった工夫をして、必要以上の現金や貴重品は持ち歩かないようにしましょう。

その⑤犯罪にあったら抵抗しない

犯罪者はグループで行動することが一般的であり，銃器を携行している場合もあるので，身の危険を感じた場合は決して抵抗しないで下さい。

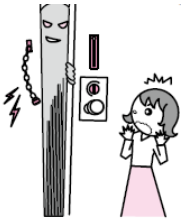
その⑥ 見知らぬ人を安易に信用しない

少しでも怪しいと感じたら、ためわらず「NO」と断り、その場を立ち去りましょう。特に、その人の家に行ったり、すすめられた物を飲んだり食べたりすることは控えましょう。

その⑦ 信用できる店で買い物をしよう

信用のおける店を選び、品物を良く確認しましょう。また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、しっかりと確認しましょう。

その⑧ ホテルの中でも安心しない



部屋にいるときは、必ず防犯チェーンを掛けましょう。ノックされても不用意にドアを開けずに、まず相手を確認し、従業員に見えたとしても油断せずに防犯対策を心がけましょう。

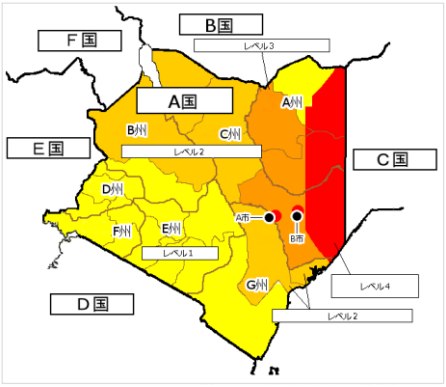
3．海外渡航の安全対策に役立つ外務省情報

１海外安全ホームページ　（ http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html）

今、どこで何がおきているかなど、渡航先の国や地域の安全情報をしることができます。

＜危険情報＞

国・地域ごとの治安情報を総合的に見た上で、日本人の生命や身体の安全面で特に注意が必要と判断した場合、４つのカテゴリーに分けた安全対策の目安として、「危険情報」を発信しています。



【レベル１】十分注意して下さい。
【レベル２】不要不急の渡航は止めて下さい。
【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）

＜スポット情報＞

治安の悪化やテロ、地震などにより、一時的に日本人の安全に影響があると判断した場合には「スポット情報」を発信しています。

＜感染症危険情報＞

特に海外において危険度の高い感染症が発生した際は、流行状況、予防策等を「感染症危険情報」として発信しています。

2 たびレジ（https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/）

海外旅行や短期滞在の時に登録しておくと、渡航・滞在先の「最新の海外安全情報」や「緊急事態発生時の連絡メール」、また「いざという時の緊急連絡先」などが携帯や PC で受取れるサービスです。留学であれ個人旅行であれ、海外に出る前に必ず登録するようにしましょう。

3 海外安全アプリ （ http://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_kaian_app.html ）

GPA 機能を利用することで、旅行先でも、外務省が発信している「最新の海外安全情報」や「現地の大使館や総務領事館などの連絡先」が簡単に確認できるようになる外務省公式アプリです。

ポイント１

スマートフォンのＧＰＡ機能を利用して現在地や周辺国・地域の海外安全情報を表示する事が出来ます。

ポイント２

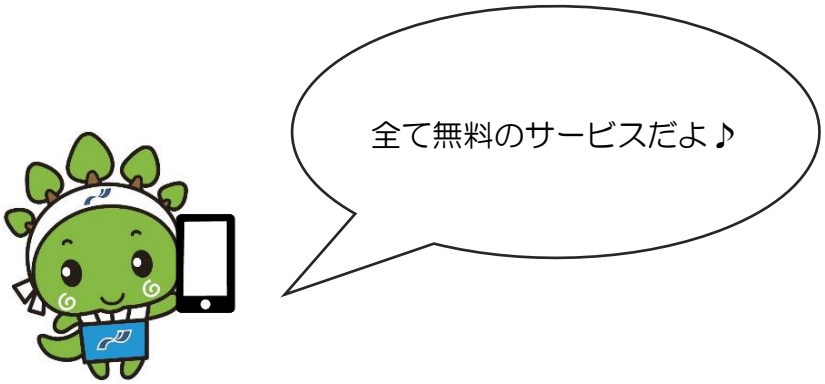
任意の国・地域を「ＭＹ旅行情報」機能から選択することで、その国・地域に対する海外安全情報が発信された場合に、プッシュ通知でお知らせを受取ることが出来ます。

ポイント３

ネットに接続していなくても、各国・地域の緊急連絡先を確認することができます。

4 海外安全虎の巻 （ http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2018.pdf ）

海外渡航に際して、世界各国で巻き込まれる可能性のあるトラブルを回避するためのポイントをわかりやすく紹介するパンフレットです。



4. OSSMA Plus＆海外旅行保険への加入

本学は日本エマージェンシーアシスタンス株式会社(EAJ)が運用する派遣留学生危機管理サービス OSSMA（Overseas Students Safety Management Assistance）Plus（略書：OSSMA）と提携しています。OSSMA は留学中の皆さんや日本のご両親からと大学の間に立ち、困り事のご相談が発生した場合に適切なサポートがなされますので、事前に加入をするようにしましょう。

OSSMA の主なサービス内容

☑危険情報提供　☑外務省“たびレジ”登録代行　☑日常の大小の困り事相談
☑安否確認　☑医療アシスタンス（治療費、賠償責任等、各種費用支払い含む）

国際交流センターが主幹となり実施する派遣プログラムでの OSSMA 加入は必須ですが、それ以外は任意となります（個人的な海外旅行は不可）。しかし、昨今の海外の情勢が益々不安定化する中で、国際交流センターとしては、学生の皆さんの加入を強くお勧めします。

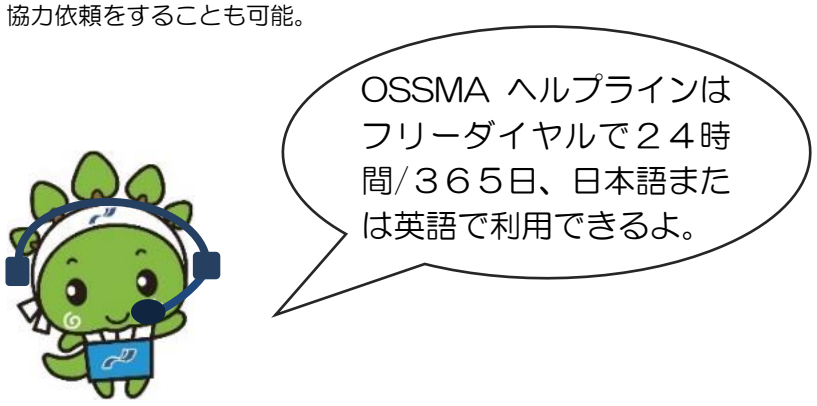
※OSSMA についての詳細は学生支援課へお問い合わせください。

OSSMA に加入しない場合

予期せぬトラブルに備えて、その他の海外旅行保険には加入するようにしましょう。渡航中、たとえ万全の注意を払っていても、事件や事故に巻き込まれる可能性はないとは限りません。健康に自信があっても、海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。列車やバスなどの交通事故にも、いつどこで巻き込まれるかもわかりません。

※クレジットカードには海外旅行傷害保険特約のついたものもありますが、保険の限度額やサービス・条件の範囲はカードにより異なりますので、内容をよく確認しておくことをおすすめします。

※OSSMA 未加入者についても、EAJ との契約に基づき、３倍の会費を支払う事で、事後で OSSMA に協力依頼をすることも可能。



5．様々な危機管理～ケーススタディ～

1　窃盗、強盗

事例①　「バスの中で・・・」

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、後で気づいたら財布をすられていた。

対策

●バッグや上着、ズボンのお尻のポケットなどの盗まれやすいところには、貴重品を保管しないようにしましょう。
●乗り物やデパートなど人混みの中で、体が不自然に押されたり触れられたりしたときは、すぐに所持品を確認しましょう。

事例②　「空港やホテルのロビーで・・・」

●到着ロビーで、機内預けのスーツケースを引き取っている間に、カートに置いたカバンを置き引きされた。
●ロビーのフロントでチェックインの手続きをしている時に、足元に置いたカバンを置き引きされた。

対策

カバンはいつも手から離さず、やむを得ず手を離しても体に触れるようおきましょう。両足の間に置いても、足に触れていなければ盗まれてもわかりません。

事例③　「路上で・・・」

道を歩いているとき、肩に掛けていたカメラ入りのバッグをオートバイに乗った二人組に追い越しざまにひったくられた。

対策

●道を歩くときはなるべく車道側を避け、荷物は車道側の手に持たないようにする。
●背後から襲ってくるので、荷物はしっかりと体の前方に置くようにする。
●万が一被害にあったら、引きずられて危険なため、すぐに荷物から手を離す。

事例④　「ホテルの部屋で・・・」

●防犯チェーンを掛けずに就寝したところ、従業員が合鍵を使い部屋に侵入してきた。

●スーツケースにパスポート・現金などを入れて鍵を掛け、部屋においたまま外出したところ、泥棒に入られ、スーツケースの鍵が壊されて金品が盗まれた。

対策

●部屋のドアは必ず防犯チェーンを掛け、ノックされたらチェーンを付けたまま確認すること。従業員に見えても、頼んだ覚えがなければ必ずフロントに確認を取りましょう。

●貴重品はホテルの貴重品入れに預けましょう（部屋にある貴重品入れの場合、ホテル側がスペアキーを管理しているため、必ずしも安全ではない）。

事例⑤　「夜間・早朝の路上で・・・」

●人通り少ない薄暗い地下鉄への通路を歩いていると、すれ違った男にいきなり銃器を突きつけられ、金品を奪われた。

●宿泊先を探していると、見知らぬ人が安いホテルを紹介すると話しを持ちかけてきた。その人についていくと、そこには数人の仲間がいて、集団で脅され、持物を奪われた。

対策

●夜間や早朝の外出は極力避け、外出する場合は近い距離で会ってもできるだけ乗り物を利用する。

●目的地に夜遅く到着する計画はできるだけさけましょう。

●万が一被害に遭ったら、生命を第一と考え、決して抵抗しないようにしましょう。

事例⑥　「エレベーターの中で・・・」

エレベーターは短時間でも密室状態になるため注意が必要です。

対策

同乗者に注意し、逃げ道をブロックされる奥ではなく扉の近くに乗りましょう

一口メモ

●盗難や紛失の被害にあったら、まず警察に被害の事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受取りましょう。この書類は、パスポートの発給申請や保険請求などの際に必要です。クレジットカードを盗まれた場合は、不正使用の恐れがあるため、至急クレジット会社に連絡し、カードの無効手続きを行う必要があります。

★以下の連絡先はメモにして常に携帯しておくように心がけましょう
①パスポート・・・最寄りの日本大使館・総領事館
②航空券・・・・・購入先の旅行会社・航空会社
③各種カード類・・カード発行会社
④海外旅行保険・・それぞれの保険会社

2 交通事情

事例 「道路横断のために・・・」

卒業旅行で途上国を訪れたＡさん。車やバイクがひしめき合う大通りを渡ろうとしたが、近くに信号機や横断歩道は見あたらない。途切れることのない車の流れをＡさんがしばらく眺めていると、現地の女学生が車の間を縫うようにして平然と横断していく。自分にも出来そうだと自信を持ったＡさんが車道に一歩を踏み出した瞬間、車の陰から突然現れたオートバイと衝突。

対策

●いくら現地の交通ルールに従っていても、運転マナーの悪いドライバーのせいで思わぬ事故に巻き込まれたり、国によっては、飛び出しや信号無視、急停車などは日常茶飯事のところもあります。自分が交通ルールを守っているからといって安心せずに、日本にいる時以上に慎重な行動を心がけましょう。
●万が一、事故を起こした場合は救急車を呼ぶ、救急車が来る前の応急処置をするなど、負傷者の救助を最優先に行いましょう。

3　法律、規則、風俗、習慣

事例①　「空港で・・・」

たばこを持ち込もうとしたら税関職員に制限量の超過を指摘され、税金ではなく高額の罰金支払いを命じられた。

対策

入国時、全ての荷物を検査し、税関上の違法物品に対して厳しい取り締まりを行っている国があります。特に最近は、テロ対策のため検査が厳格になっている国が増えていますので、持ちこみ、持ち出し禁止（制限）品目や出入国時の外貨申告制度など、出入国に関わる規則は事前に情報を入手して、それを守りましょう。

事例②　「写真撮影をして・・・」

空港の近辺で飛行機の離陸シーンを撮影しようとしたら、警察車両が近づいてきて、身柄を拘束された。その空港は軍用でもあったことから、撮影が厳しく禁止されている施設であった。

対策

●多くの国では、軍事施設をはじめ、港湾、空港、大統領施設など保安上重要な公共施設の撮影を制限しています。

●民族性などから、現地の人が無断で写真を撮られることを嫌がる場合などありますので、そのような地域で他人を撮影する場合は、必ず本人の了承を得ましょう。

事例③　「思いがけないことで・・・」

●現地の子供がとても可愛くて頭をなでたら、その親から厳しくしかられた。

●短パンをはいて寺院を訪問したところ、入場を拒否された。

対策

日本では普通でも、海外ではタブーとされている行為は多く存在します。特に、その国の宗教を否定したり、侮辱と受けとられるような行為は、不快感を与えるだけではなく、法律で厳しく規制されているものもあります。渡航前に、その国の法律や習慣をしっかりと把握し、旅行中は郷に入れば郷に従いましょう。

4 女性が被害者となるケース

事例　「仲良くなった男性と・・・」

語学学校に留学中、仲良くなった男性と食事をし、宿泊先までこの男性の車の中で送ってもらう途中で性行為を強要された。

対策

●過度な肌の露出を避ける。
●外国人男性からのアプローチに浮かれない。
●安易に男性と二人きりにならない。
●はっきり「NO」と断り、相手に付け入る隙を与えない。
●親切そうに声を掛けられても、見知らぬ人の家に食事に行ったり、泊まったり、車に乗せてもらったりしない。
●飲食物を進められても口にしない。
●マッサージの施術を受ける場合は、信頼の出来る店を選ぶようにし、なるべく女性の施術師を希望する。

5 麻薬

事例　「知らず知らずに・・・」

現地で知り合った人から「〇〇国に着いたら、この荷物を友達に渡してほしい」と頼まれ、その荷物を持って目的地に出かけた。目的地の空港到着後、手荷物検査でその荷物の中から麻薬が発見され、麻薬密輸の現行犯で逮捕された。

対策

●自分の意思とは関係なく麻薬取引に巻き込まれることがあります。麻薬犯罪はほとんどの国で重罪であり、国によっては死刑、無期刑といった厳しい罰則で取り締まっています。他人に騙されたりして本人に身に覚えのない麻薬密輸についても、当然のことながら重い刑罰が科せられます。
●見知らぬ人はもちろんのこと、たとえ知り合いであっても、他人の荷物を安易に預かり、国外に運ぶことはさけましょう。

6．テロに関する安全対策

銃撃・爆発事件の発生を予想することは難しく、防ぎようがないと思われるかもしれません。しかし、銃撃・爆発事件の発生場所、時間帯などには「傾向」があります。それを知るだけでも、事件に巻き込まれる可能性を下げることができます。

傾向

●テロがおきるのは中東・北アフリカ地域だけではなく、世界各国で起きています。
●テロの対象はレストラン、公共交通施設、イベント会場など多くの人が集まる生活の場（ソフトターゲット）である場合が目立っています。
●犯行主体がインターネットなどを通じて国内外のイスラム過激派思想に感化された若者である事例や組織的背景が薄く単独で行動した事例が多く発生しています。
●目的は「ただ世界の注目を引くこと」の場合もあります。
●日本人もテロの標的になり得るとの認識が必要です。

事前の対処法

- 危ない国・場所・時間帯を避ける！
  - 十分な安全対策がとられている滞在先を選ぶ！
- 宿泊先、レストラン等では、非常口や退避ルートを確保する！
  - 移動の際は人混みを避け、防御壁になるものを探す習慣をつける！
- 目立つ服装や行動は避ける！
  - 同時刻に同様の行動等、予想されやすい行動を避ける！
- 一般的にテロの標的となりやすい場所には近づかない！
  - 不特定多数の人が集まる場所での滞在はできるだけ短くする！

万が一の 対処法

- 決してパニックに陥らない！
  - 爆発音、銃撃音を聞いたら直ちに伏せ、頭部を保護する！
- 頑丈な物の陰に隠れる！
  - できるだけ速やかに、低い姿勢で現場を離れる！
- 非難が困難であれば隠れて、犯人に気づかれないようにする！
  - 可能であれば、携帯でメッセージを送る等、外部の援助を要請する！

国際交流センターのホームページで実用的なテロ対策に関する動画も視聴できますので、是非ご利用下さい。

7．健康面の安全対策

1 健康管理について

海外旅行時には国内旅行とは異なり、時差や気温の変化、天候の違い、それに長時間の飛行などにより、体にも心にも大きなストレスがかかります。このため時として思いもかけない健康上のトラブルを起こすことがあります。

＜健康管理９項目＞

1. 食事の前、トイレや外出から戻った後は、なるべく石鹸を使って、よく手を洗う
2. 生水を飲まないようにする
3. 生水から氷が作られている可能性があるため、氷は避ける
4. 屋台等は保存の悪いものもあるため、衛生状態の良い場所で食事をとる
5. 完全に火の通った食べものを食べる
6. ペット含む動物にはむやみに手を出さず、具合の悪そうな動物には近づかない
7. 服装に気をつけ、虫除け剤を使う等、防虫対策を行う
8. 自分の体力に合った余裕のある日程を組み、渡航中も無理をしない
9. 十分な休養・睡眠をとる

2 感染症について

海外では、日本ではほとんど心配のない感染症や風土病が流行っているところがあります。特に熱帯地域では、最近、中南米やアジア地域などで流行しているジカウイルス感染症や、マラリア、デング熱など、ウイルスをもった蚊にさされることで感染する危険があります。

＜海外で注意しなければならない感染症＞

主な感染源	注意すべき病気	主な発生地域	予防方法		主な症状		
			その他	ワクチン予防可能	発熱	下痢	その他
食べ物水	★ E型肝炎	世界各地	十分火の通った食べ物を食べる / 生肉は食べない		●		倦怠感、黄疸（体の皮膚や白目が黄色になる）
	★ A型肝炎	世界各地（特に、水道設備が整っていない地域）	十分火の通った食べ物を食べる / 生水は飲まないようにする	OK	●		倦怠感、黄疸（体の皮膚や白目が黄色になる）
	★ 赤痢	世界各地（特に、水道設備が整っていない地域）			●	●	激しい腹痛
	★ 腸チフス	世界各地（特に、水道設備が整っていない地域）			●	●	倦怠感、比較的徐脈（高熱なのに比較的脈が遅い）
	★ コレラ	世界各地（特に、水道設備が整っていない地域）				●	嘔吐、下痢による脱水
	★ ノロウイルス	世界各地	十分火の通った食べ物を食べる / 二次感染に注意する		●	●	激しい嘔吐
	★ 消化管寄生虫症	世界各地	こまめな手洗い / 十分火の通った食べ物を食べる		●	○	
事故・ケガ	★ 破傷風	世界各地	転倒やケガに注意する	OK			飲み込みにくい、しゃべりにくい、全身けいれん
蚊	★ マラリア	熱帯・亜熱帯地域（アジア、アフリカ、中南米）	夜間外出を控える / 蚊帳の使用虫除けローションの使用 / 長袖･長ズボンの着用	予防薬	●	○	悪寒, 冷汗、頭痛,筋肉痛、意識障害
	★ デング熱	熱帯・亜熱帯地域（アジア、オセアニア、アフリカ、中南米、中東）	虫除けローションの使用 / 長袖・長ズボンの着用 / 室内での蚊取り線香の使用など		●	○	目の奥の痛み、筋肉・関節痛、発疹
	■ チクングニア熱	東南アジア、南アジア、アフリカ、中南米			●		頭痛、筋肉痛、倦怠感、発疹、関節痛、関節のはれ
	■ ジカウイルス感染症	アフリカ、東南アジア、南アジア、カリブ海諸国、アメリカ大陸、太平洋島諸国			●		発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛
	■ 黄熱	アフリカ、中南米		OK	●		頭痛、筋肉痛、悪寒、嘔吐
	■ ウエストナイル熱	北アメリカ、ヨーロッパ南部、アフリカ、中東、アジア			●		頭痛、筋肉痛、倦怠感
	■ 日本脳炎	アジア		OK	●		昏睡（痛みや刺激に反応しない）、意識障害、頭痛

主な感染源	注意すべき病気	主な発生地域	予防方法		主な症状		
			その他	ワクチン予防可能	発熱	下痢	その他
動物	■ 狂犬病	世界各地 (特にアジア、アフリカ)	むやみに動物に触らない / 予め狂犬病ワクチン接種を受ける / 犬等からの咬傷後にワクチン等による治療	OK	●		治癒した受傷部の痛み、知覚過敏、恐水・恐風症状
	■ 鳥インフルエンザ	アジア、アフリカ	農家、市場、動物園などの鳥類との接触を避ける / 手洗い、うがいを徹底する		●	○	呼吸器症状
	■MERS	中東	動物との接触を避ける		●	○	呼吸器症状
人	★麻しん	世界各地 (特にアジア・アフリカ・欧州)		OK	●	○	咳、鼻水、結膜充血、発疹
	★風しん	世界各地 (特にアジア・アフリカ)		OK	●		発疹、リンパ節腫脹
	■ポリオ	中東・アフリカなど	手洗いの実施	OK	●	○	麻痺
沼や湖河川	■ レプトスピラ症	世界各地			●		悪寒、頭痛、筋痛、腹痛、結膜充血
	■住血吸虫症	アジア、アフリカ、中南米など	淡水（川や湖）での水浴びを控える		○	○	下痢(血性）、肝臓、脾臓の腫れ

★：最も注意をしなければいけない病気
■：渡航先、活動内容によって注意しなければいけない病

●：よくみられる症状
○：ときにみられる症状

対策

●必要に応じ予防接種を行っておくこと。予防接種の種類によっては数回接種する必要があるため、余裕を持った接種日程を検討しましょう。

●麻しん（はしか）の予防接種について、国際保健機関（WHO）では、10 代や成人の方で、２回接種を受けていない場合、海外渡航前に予防接種を受けることを検討すべきとしています。

●動物・蚊やダニ等が媒介する感染症については、感染しないための対策をとり（予防薬、防虫スポレー、肌を露出させない服の着用等）むやみに動物に触れない。

●感染症には潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が、数日から１週間以上と長いものもあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなることがあります（発熱、下痢、皮膚の異常等）。その際は、早急に医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での職歴や活動内容、動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについて必ず伝えてください。また併せて大学または短期大学部の学生支援課への報告も怠らないようにしましょう。

＜渡航感染症の予防接種が可能な佐賀市内の主な医療機関＞

- 地方独立行政法人　佐賀県医療センター　好生館　【問合せ】0952-28-1164
- 佐賀大学医学部附属病院　【問合せ】0952-31-6511
- 医療法人同愛会　副島病院　【問合せ】0952-24-5251

※詳細は各医療機関にお問合せ下さい。

※ワクチンは通常取り寄せになるため、必ず事前に予約をして下さい。

※帰国後の体調不良の場合を含む、その他の医療機関の情報については、佐賀県医療機関情報・救急医療情報システム「99 さがネット（https://www.qq.pref.saga.jp/）」をご参照下さい。

3 世界の医療情報

各国の詳しい医療事情等を知りたい場合は、外務省の「世界の医療事情」を御参照下さい。

＜世界の医療事情＞

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

一口メモ

このサイトの中で、和訳付きで６種類の「もしもの時の医療外国語」が紹介されていますので、必要に応じてご活用下さい。

- ●英語　http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237045.pdf
  http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237045.pdf
- ●フランス語　http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237047.pdf
- ●スペイン語　http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237048.pdf
- ●中国語　http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000237050.pdf
- ●ポルトガル語　http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000022114.pdf

4　携帯する薬等に関して

海外旅行中にちょっとした病気になるのはごくありふれたことです。旅行期間が長くなれば長くなるほど、病気になる危険性は高くなります。また、慢性の病気がある場合には、旅行によるストレスや不規則な生活によって症状が悪化する可能性があります。

症状が比較的軽い場合、前もって旅行用の医療セットを用意しておけば十分対応が可能です。「具合が悪くなったら海外で買えばいいじゃない。」と感じられるかもしれませんが、海外で薬や衛生物品を買うのは、言語の問題もあり簡単なことではありません。また、自分の体に合うかどうか確実ではありません。さらに、海外ではニセ薬が横行している地域もあります。

対策

●携帯すべき薬
- 慢性的な病気のために普段から飲んでいる薬

●携帯を考慮する一般薬
- かぜ薬（総合かぜ薬、痛み止め・解熱剤）
- 頭痛薬（痛み止め・解熱剤）
- 胃腸薬（一般胃腸薬、整腸剤、下痢止め、便秘薬）

●渡航先によって考慮する薬
- マラリア予防薬、高山病の薬

●その他
- よい止め/かゆみ止め/消毒液/イソジン/救急絆創膏/虫除けスプレー/蚊取線香/弾性包帯/湿布薬/目薬/滅菌ガーゼ/脱脂綿/体温計/ハサミ/ピンセット/毛抜き/毒ヘビに咬まれた場合の救急セット（入手可能なら持参も考慮）。

★注意点★

1. 薬の内容が容易に分かるように、元のパッケージのまま携帯しよう。
2. 処方された薬については、薬剤の商品名および薬剤名が記載された処方箋のコピー、およびその翻訳文を携行しよう。
3. ある種の薬剤は渡航先への持ち込みが認められないこともあるため、前もって目的地の日本在外公館に連絡することを推奨します。
4. 薬は手元にあって初めて役立つので、機内持ち込みができる分は携帯しよう。

8. 言葉の壁・カルチャーショック対策

1 言葉の壁

留学先では、授業中だけでなく、日常生活のあらゆる場面で外国語を使う必要がありますし、できるだけそういった状況に身を置くことが、言語修得の上では効果的です。しかし、ほとんどの人は、自分の期待よりも言葉が通じなかったり、現地の人が使っている略語やジョークがわからずに取り残された気持ちになったり、語学力の伸び悩みを感じるなど、いわゆる「言葉の壁」を経験します。この「言葉の壁」は、以下の点を念頭におきながら、日々努力を続ければ必ず乗り越えることができます。

対策

●語学力は階段状に伸びるため、毎日少しずつの進歩を実感しにくい。毎日の積み重ねがあれば、ある日突然、ジャンプアップできる。焦らず、日々の努力をすること。

●自分の得意分野や専門領域についてしっかり語れるよう、事前に準備しておくこと。また、その話題を活用できる場面を自分で作り出すよう努力すること。

●わからないときは積極的に説明を請うこと。必要であればゆっくり話してほしいという意思表示をすること。

●間違いを恐れず、失敗から学ぶ気持ちで積極的に新しい言葉を使ってみること。

2 カルチャーショック

カルチャーショックとは、生まれ育った環境とかけ離れた新しい環境・文化に適応しようとする際に起こる心理的ショックのことを言います。自分がこれまで正しいと信じていたものが全く受け入れてもらえない、あるいは否定される状態になるので、時として混乱したり、孤立したり、その国への反感や批判をはじめてしまう場合もあります。カルチャーショックは肉体的・精神的にも影響し、疲労感やあせり、不安、憂鬱、睡眠不足などから摂食障害や引きこもり、対人恐怖症などを引き起こすこともあります。

対策

●カルチャーショックはあなたが弱い人間だから起こるわけではないことを自覚すること
●誰もが経験する自然な過程だと思うこと（例えば、風邪を引くことと同じくらい誰にでも起こる）
●目的を見直し、現実的なものにかえていくこと
●日本的な価値観で物事を判断しないように心がけること
●自分の気持ちを表現するようにすること
●一人でひきこもらないこと、趣味やスポーツを通じて交友関係を広げること
●健康な生活パターンを守り、気分転換を図るようにすること
●相談室を利用したり、まわりの人に助けを求めること

3　逆カルチャーショック

帰国後、「逆カルチャーショック」が起こる場合がしばしばあります。特に留学先の環境にうまく適応できた人ほど、立ち直ることが難しいと言われています。
「逆カルチャーショック」でも留学中のカルチャーショックと似た症状が起こりますが、帰国後は本人も周囲の人々も、日本での生活に適応できないということなど想定していないケースが多いので、とまどいが大きく、本人も早く順応しなければならないというストレスを強く感じることが多いようです。
しかし、「逆カルチャーショック」とは、自分が留学から何を学んだのか、自分の価値観がどのように変化したのかを知るプロセスであり、留学の成果につながる大切な要素でもあるのです。留学を経験して帰国した先輩の話を聞くのも参考になるでしょう。

９．緊急時の連絡先

西九州大学・西九州大学短期大学部では 24H 体制で海外にいる学生の危機管理を行っています

①　海外危機管理（OSSMA）専用ヘルプライン

【時間】２４時間３６５日　日本語対応

国内 TEL	０３－３８１１－８２８６
国外 TEL	＋８１－３－３８１１－８２８６

②　学生支援課（OSSMA 未加入者）

【時間】８：50～17：50　（土日祝祭日除く）

国内 TEL	０９５２－３７－６７２２（神埼・小城） ０９５２－３７－０３６９（佐賀・短大）
国外 TEL	＋８１－９５２－３７－６７２２（神埼・小城） ＋８１－９５２－３７－０３６９（佐賀・短大）
E-MAIL	nky_gakusei@nisikyu-u.ac.jp gakuseika@nisikyu-u.ac.jp

お電話の際は、対象学生を特定できるように、
下記３つの情報をお伝え下さい。

①所属大学　②所属学科　③学籍番号

１０．リンク集

安全情報

●外務省：海外安全ＨＰ　（http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html）
●外務省：海外安全　虎の巻　（http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html）
●海外邦人安全協会ＨＰ　（http://www.josa.or.jp/）

健康情報

●厚生労働省検疫所ＨＰ　（http://www.forth.go.jp/）
●国立感染症研究所：感染症疫学センター　（https://www.niid.go.jp/niid/ja/）
●外務省：世界の医療事情　（http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/）
●佐賀県医療機関情報・救急医療情報システム HP　（https://www.qq.pref.saga.jp/）

生活関係

●国際協力機構（ＪＩＣＡ）：国別生活情報　（https://www.jica.go.jp/regions/seikatsu/）

海外危機管理

●日本エマージェンシーアシスタンス㈱：OSSMA　HP　（https://emergency.co.jp/service/education/）

そ の 他

●外務省：在外公館リスト　（http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html）

リファレンス

●外務省　『海外安全 HP』
●外務省　『海外安全　虎の巻』
●厚生労働省検疫所　『FORTH ＨＰ』
●首相官邸　『海外での感染症対策』
●佐賀県医療機関情報・救急医療情報システム　『99 さがネット』
●日本国際教育支援協会　『学研災付帯　海外留学保険パンフレット』
●西南学院大学　『海外安全ハンドブック』
●九州大学　『海外渡航危機管理ハンドブック』
●東京外国語大学　『海外旅行・留学危機管理ハンドブック』
●立命館大学　『海外留学プログラムＨＰ』
●日本エマージェンシーアシスタンス㈱　OSSMA

【当ハンドブックに関するお問い合せ先】

西九州大学・西九州大学短期大学部国際交流センター
（窓口：学生支援課）
TEL: ０９５２－３７－６７２２（神埼・小城）
　　０９５２－３７－０３６９（佐賀・短大）
H P: https://www.nisikyu-u.ac.jp/international/

国際交流センター
LET S FEEL THE WORLD
SAGA ⇌ WORLD

本学は海外危機管理プロッフェショナルの日本エマージェンシーアシスタンス（EAJ）と提携して、２４時間３６５日のサポートを実施し、**安心・安全**の海外留学を提供しています。

Emergency Assistance Japan