大阪大学外国語学部

海 外 渡 航 マ ニ ュ ア ル

平成２８年３月

大阪大学外国語学部
国際交流委員会
大阪大学保健センター

このマニュアルについて

　このマニュアルに記載してある注意事項などは、「そうした方がより安全である」というように理解してください。
　このマニュアルに記載している通りに行動しても危険な目にあうこともありますし、反対にこのマニュアルを無視しても安全な場合もあります。紹介しきれなかった危険があることは勿論です。
　大切なことは、自分の安全は自分で守るという意識を持って行動するということでしょう。
　なお、各国・地域における危険・事件などの事例を紹介していますが、それらの国・地域が危険であるという意味ではありません。そのような危険・事件に遭遇する可能性があるという程度に理解してください。
　また、自分が行こうとする国・地域以外の事例についても一読することをすすめます。
　最後になりますが、体験された事例があれば今後の参考としてマニュアルに事例紹介しますので、外国語学部教務係までぜひご報告ださい。

一般的な情報

大学への届け出

海外に行く場合は、大学に届け出ることが義務づけられています。必ず出国前に教務係に届け出るようにしてください。

出国前に渡航先についてよく調べる

自分がこれから行こうとしている地域がどんなところであるのか、よく調べておくことが必要です。特に、伝染病・治安など 安全面に関する情報には注意しましょう。このマニュアルにもそれらの情報は載せていますが、限りがありますので、他も調べてみてください。

インターネットを利用して情報を集める

インターネット上には海外渡航についての役立つ情報があります。以下にアドレスを記しておきますので、渡航前にぜひ何度でもチェックしておきましょう。

外務省　http://www.mofa.go.jp/

外務省海外安全ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.pubanzen.mofa.go.jp/

厚生労働省検疫所　http://www.forth.go.jp/

日本に連絡をする

現地で何かあったときはもちろん、無事であっても日本に定期的に連絡してください。家族をはじめ、心配している人がいます。連絡には電話や電報が利用できます。使用できる携帯端末に制限等がありますが、国際ローミングサービスを利用すれば携帯電話で国際電話が可能です。手紙は安いですが、国によっては、航空便でも日本まで何ヵ月もかかることもあるので注意が必要です。

連絡にもインターネットを

国や地域によっては、インターネットカフェが簡単に利用できます。インターネットカフェから電子メールを送ることにより、比較的安く早く連絡を取ることができます。もし、滞在地で地震、紛争などがあった場合は、電子メールで無事を連絡してきてください。その場合、家族や友人だけにではなく、外国語学部教務係にも一報してください。

外国語学部教務係メールアドレス： genbun-minoh-kyomu@office.osaka-u.ac.jp

なお、インターネットカフェからメールを送るには、ふだん使っているプロバイダ経由のものより、gmail や yahoo などのブラウザから無料で送ることのできるサービスを利用した方が便利です。現地であわてて登録するよりも日本にいる間にアドレスを取得しておいた方がいいでしょう。

参考： http://www.gmail.co.jp/
http://www.yahoo.co.jp/

また、現地コンピュータはかな・漢字が使えないことが多いので、その場合はローマ字でメールを送る必要があります。

現地で現地の情報を収集する

現地からその周辺（都市・地域）で今何が起っているか、情報に注意しましょう。紛争が起ったことを知らずにわざわざ危険なところに行くということが避けられます。また、地震等災害が起こったりすると家族が大変心配します。自分に直接の被害がないと、その国で災害が起ったことに気がつかなかったりします。災害が発生したときはすみやかに日本に連絡してください。

交通事故

交通事故に注意しなければならないのは、どこでも同じといっていいでしょう。国や地域による交通マナーの違いから、思わぬ事故にあうことも珍しくありません。現地の交通事情や交通マナーをよく調べて事故には細心の注意が必要です。どうしても必要がある場合を除き、自分でハンドルをにぎることは避けた方がいいでしょう。

旅行保険に入る

万一にそなえて、海外旅行傷害保険に必ず入るようにしましょう。保険には受けられるサービス等にいろいろなものがあるので、行こうとする地域の状況等を十分に考慮して、最適のものに入るようにしましょう。

現金の所持

大量の現金を持ち歩くことは危険です。渡航先にもよりますが、最近は海外のＡＴＭで安全に現地通貨を引き出すことができるようになっています。現地で現金不足におちいらないよう、海外で現金を引き出せる国際的なカードをあらかじめ申請しておくことが重要です。その際、家族には口座番号を知らせておき、振り込んでもらう等不測の事態に備えるようにしましょう。

現地語の使用

現地での現地語の使用は、安全の観点からは、使用した方がいい場合と、使用しない方がいい場合があります。自分が行こうとする国や地域の事情をよく調べておくことが必要です。

航空機利用上のトラブル

○　スケジュールの乱れ

乗り継ぎ便がある場合に、最初の便の到着遅れのため次の便に乗り継げなくなるケースがあります。出発空港で遅れがわかる場合には、可能な限り荷物は機内持ち込みにしましょう。乗り継げなかった場合、乗り継ぎカウンターで交渉し、できるだけ有利な条件を引き出すようにしましょう。

○　預けた荷物の紛失（ロスト　バッゲージ）

到着空港で自分の荷物が見つからなかった場合、空港内のカウンターで書類を作成してもらいましょう。この際、出発空港でもらったバッゲージクレームが重要となります。

○　到着空港での荷物盗難

到着空港で荷物が盗まれることもあるので、ﾍﾞﾙﾄｺﾝﾍﾞﾔｰで出てきた荷物は自己責任で確保しましょう。荷物の中身の一部だけが盗まれることもあるので、貴重品や当座の必需品は機内持ち込みにした方がよいでしょう。

○　チケットの確認

航空券は往復がセットになっていることが多いのですが、誤って帰りの分を取られてしまうことがあります。帰国の際あわてることがないよう、よく確かめることが必要です。

地域による罰則の原則の多様性

地域によって、罰則の原則や程度は多様なので、日本の感覚でいると、「大犯罪」を犯すことになることもあります。

例えば、交通ルールを守らずに事故にあった時にこちらの過失度が大きく算定され、補償されないこともあります。相手に過失があっても対応を間違えると過失相殺になったり、こちらの責任にされることもあります。麻薬を所持しているだけで死刑になる場合もあります。また、軽微の法律違反に対して極めて厳罰に処罰する場合もあります。

外国語学部生ならではの注意

外国語学部生は語学力があり好奇心も旺盛なので未知の国や地方でも積極的に行動する傾向が強く、現地の人とも親しくなることが多いともいえます。しかし、語学力を過信したり無鉄砲な行動をとったりすると、かえって大きな危険に巻き込まれることになりかねません。現地の人が皆いい人とは限らないので、人を見る眼を養うことが必要です。信頼できる現地の人からいろいろな情報を吸収し、どこが、何が危険かを把握しておきましょう。

タクシーの利用

空港から市街地までタクシーを利用することがあると思いますが、国によっては違法タクシーが多く被害に遭うことが多いようですので、事前に確認するのがよいでしょう。割高になりますが、事前に予約しておけば安心です。ただ、どこで情報が漏れているかわからないので、依頼した業者から派遣されたタクシーかどうかを確認したほうがより安全でしょう。

たびレジの登録

緊急時情報提供が受けられる外務省の海外旅行登録システム「たびレジ」です（https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/）。留学などで海外に渡航される方が、日程・滞在先・連絡先などを登録すると、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、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステムですので、渡航前までに登録しておきましょう。

保健センター

（A）海外渡航に伴う健康リスク

海外渡航に伴う健康リスクとして以下のような点に注意が必要です。当たり前のことだと思っても再度確認が必要です。

１）感染症　熱帯地域は、特に注意が必要で、例えばマラリアは年間 2.5 億人が罹患し 80 万人以上の死亡者があるとされます。しかし先進国であるから感染症の心配はないとは限りません。例えばウエストナイル熱は米国や欧州でも発生しており、ダニを介する感染症は、先進国でも広い地域でみられますので、十分情報を収集しましょう。予防接種等については後で述べます。

２）性感染症 一般的な感染症と異なり、十分自己防衛できるものです。蔓延している地域では特に注意が必要です。

３）麻薬類 簡単に手に入る地域もありますが、絶対手をださないこと。依存症になるほか重大な犯罪に巻き込まれるケースがあります。

４）環境 暑さ、寒さ、高地に対する対策や、その地域特有の有害動植物の情報を確認しておきましょう。また、長時間の移動に伴ういわゆるエコノミークラス症候群への注意も必要です。

５）メンタルヘルス 長期の留学などの場合、メンタル不調になることがしばしばあります。自分は大丈夫だと思わず、あらかじめ留学先での相談窓口を確認しておきましょう。

（B）海外渡航の前後での注意点

１）出発の前に

①　渡航先の社会情勢や感染症情報を各自で収集すること。

・2009 年には新型インフルエンザの流行により、海外渡航が制限されました。このような場合は大阪大学のホームページにも注意して下さい。

・全般的な最新情報は外務省海外安全ホームページ（http://www.anzen.mofa.go.jp/）および各国の在日大使館ホームページ（http://www.anzen.mofa.go.jp/manual/）での確認が便利です。

・海外渡航に伴う感染症に関しては、厚生労働省検疫所 FORTH ホームページ（http://www.forth.go.jp/）をぜひご確認ください。

感染症一般情報には国立感染症研究所ホームページ（http://www.nih.go.jp/niid/）が有用です。

・急な傷病に素早く対応するためには、現地の医療機関に関する情報を収集しておくこと、外務省　在外公館医務情報（http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/）が有用です。また旅行保険や留学保険の内容の確認も必要です。

② 渡航先にあわせて予防接種をしておくこと

・予防接種は、海外で発生又は流行している感染症で、日本では感染する危険性が少ない病気に対して、自分自身への感染を予防し、周囲の人への感染拡大を防ぐ効果があります。(一般的に有料です)

・予防接種済みであることが入国の条件になっている場合があります。

・長期滞在や留学の場合、入学等の条件として各種予防接種に対する接種済み証明書を要求される場合もあります。要求される予防接種を受けていないと、入学等が拒否されることがあるので注意が必要です。詳しくは渡航先の在日本大使館や入学先へ問い合わせて下さい。(子供と渡航される場合は特に注意が必要です)

・一般的に推奨される予防接種は、FORTH ホームページ「海外渡航のためのワクチン」を参考にしてください。

・ワクチンによって予防接種の回数が異なります。初回から完了するまで半年～1 年かかる予防接種もあります。充分に時間的余裕をもって準備してください。(資料 1)

・黄熱ワクチン予防接種は検疫所等に限られています。その他の予防接種やマラリアの予防内服を処方してもらえる医療機関は、FORTH ホームページや日本旅行医学会のホームページから検索できます。

・NPO 法人ＳＣＣＲＥ健康推進研究会では、破傷風、日本脳炎、A 型肝炎、B 型肝炎について予防接種を行っています（有料）ご希望の場合は（資料 2）をよく読んでください。

③ 渡航先の大学等によって違いますが、健康診断書の提出を求められることがあります。

・日本旅行医学会のホームページ（http://www.jstm.gr.jp/）からトラベルクリニックを検索できます。

・学生健診の結果は、英文併記ですので、これで十分であるか、渡航先機関に問い合わせて下さい。

・大学職員に対しては、NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会で対応できる範囲の診断書・証明書であれば、NPO 法人ＳＣＣＲＥ健康推進研究会で作成可能です（有料）
（資料３）

④ 海外渡航の届け出を各部局の事務担当（学生は学生課等）に必ず提出すること

⑤ 大学職員の業務として 6 か月以上海外に行く場合は、渡航前後で健康診断が必要です。

・各部局の事務担当にご相談下さい。(資料４をよく読んでください)

⑥ 持病のある方は、必ず主治医に相談をして下さい。

・症状の悪化の可能性がある場合や現地での通院が必要な場合、英文の紹介状や処方薬説明書を作成してもらいましょう。

⑦　薬剤の携行には注意してください。

・向精神薬や睡眠薬など精神に作用する薬を携行する場合や、インスリンを飛行機内に持ち込む場合は、英文の薬剤証明書が必要です。市販薬でも咳止めなどにはコデインが少量含まれていることがあるので、注意が必要です。

・日本でよく睡眠薬として使用されるフルニトラゼパムは米国等では持ち込み禁止です。携行薬が現地で規制されているものでないかは在日本大使館などで確認しましょう。（資料 5）

例えば一般的に：海外渡航者の携帯医薬品

基本医薬品　内用薬　*（総合感冒薬、解熱鎮痛薬、総合胃腸薬、止瀉･整腸薬）
外用薬（消毒薬、抗菌薬入軟膏、かゆみ止め）
衛生用品（消毒用綿、絆創膏、包帯、滅菌ガーゼ、電子体温計）

追加考慮医薬品　内用薬（緩下剤、抗アレルギー薬、抗菌剤**、睡眠導入剤**）
外用薬（点眼薬、昆虫忌避剤、日焼け止めクリーム、湿布薬）
衛生用品(女性:生理用品､コンタクトレンズ保存用品､蚊取線香、経口補液剤)

*錠剤またはカプセルを選ぶ

**医師の処方を要する。

２）旅行中 渡航先や渡航先での行動内容によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは食べ物や水を介した消化器系の感染症です。厚労省検疫所 FORTH ホームページ等を参考に、病気や特に危険な感染症の予防を心がけましょう。(資料 6 および FORTH ホームページ「ここに注意！海外渡航にあたって」)

３）帰国してから

①　体調不良時は医療機関へ

・帰国時体調が悪い場合、空港の検疫所で検査や相談を受けることができます。

・病気には潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くはありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。従って、海外旅行から戻った後２ヶ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行って来たことを必ず医師に告げた上で相談をしてください。

・特殊な輸入感染症が疑われる場合、市立豊中病院、大阪市立総合医療センター、堺市立総合医療センター、神戸市立医療センター中央市民病院、りんくう総合医療センターなど感染症の専門診察ができる病院を受診するのも一方法（まず電話相談して下さい）です。

・一般的な相談は保健センターでも行っておりますので、電話でご確認ください。

② 海外留学に伴い、春の学生定期健康診断を受けられなかった者は、教務に申し出て秋季学生定期健康診断を受ける必要があります。

③ 大学職員の業務として６ヶ月以上海外に行かれた場合は､渡航後も健康診断が必要です。

・各部局の事務担当にご相談下さい｡(資料 4) をよく読んでください)

(C) 参考ホームページ

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

(各国の安全手引き) http://www.anzen.mofa.go.jp/manual/

外務省 在外公館医務情報 http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/

厚生労働省検疫所 For Traveler's Health (FORTH) http://www.forth.go.jp/

国立感染症研究所 http://www.nih.go.jp/niid/

日本旅行医学会 http://www.jstm.gr.jp/

NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会 http://healthcare-sccre.org/

大阪大学保健センター http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/

(D) 健康相談窓口 (予防接種相談)

【厚生労働省の検疫所】

●大阪検疫所・検疫衛生課検疫係 http://www.forth.go.jp/keneki/osaka

大阪市港区築港 4 丁目 10 番 3 号 (大阪港湾合同庁舎 5 階)

地下鉄中央線大阪港駅徒歩 5 分

電話：06-6571-3522 (受付は電話のみ)

●関西空港検疫所・検疫課 http://www.forth.go.jp/keneki/kanku

大阪府泉南郡田尻町泉州空港中１番地 (CIQ 合同庁舎４～５階)

JR・南海電鉄関西空港駅徒歩 5 分

電話：072-455-1283 (受付は電話のみ)

【多種接種の他に接種相談にも対応する医療機関】

●医療法人瑠璃会 AY クリニック四ツ橋 http://www.ay-clinic.com/

大阪府大阪市西区北堀江 1－2－19 (アステリオ北堀江ザ・メトロタワー５階)

地下鉄四ツ橋線四ツ橋駅すぐ、地下鉄御堂筋線心斎橋駅徒歩 5 分

電話：06-6110-7005 (WEB 予約可能)

●関西医科大学附属滝井病院　海外渡航外来

http://www.kmu.ac.jp/takii/tokusyu/t-kaigaitokou.html

大阪府守口市文園町 10-15

京阪電鉄滝井駅徒歩 5 分

電話：06-6993-9455　（電話予約専用番号）

【比較的多種接種が可能な医療機関】

●大阪府医師会予防接種センター

http://www.osaka.med.or.jp/oma/cnt_vaccination.html

大阪府大阪市天王寺区清水谷町 19-14

地下鉄谷町六丁目駅徒歩 8分

電話：06-6768-1486　（受付は電話のみ）

●大阪国際空港メディカルセンター

http://www.toyonaka.osaka.med.or.jp/syoukai/kukou.html

大阪府豊中市蛍池西町 3-555（大阪空港ターミナルビル 1F）

大阪モノレール大阪空港駅徒歩 5 分

電話：06-6856-6485　（受付は電話のみ）

【大阪大学保健センターでの相談】

●大阪大学保健センター

本室　　06-6850-6038

吹田分室　06-6879-8970

箕面分室　072-730-5151

＊予防接種については NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会にメールで

e-MAIL:health-s@sccre.org　電話問い合わせ不可！

（E）　参考資料　（2014 年時点での資料ですので、最新の資料の確認もお勧めします）

資料１　海外渡航のためのワクチン（厚労省検疫所ＦＯＲＴＨより引用）
資料２　NPO 法人ＳＣＣＲＥ健康推進研究会の海外渡航前予防接種
資料３　NPO 法人ＳＣＣＲＥ健康推進研究会の健康診断 診断書・証明書
資料４　大阪大学海外派遣前、派遣後健診
資料５　米国への薬の持ち込み　（日本旅行医学会　緊急アラートより引用）
資料６　海外での感染予防について（厚生労働省 HP より引用）

大阪大学の全般的な資料としては
阪大生のための「海外留学ガイドブック」2014-2015
大阪大学・国際交流等に伴う　危機管理対応マニュアル

（以上、大阪大学保健センター）

地域別の情報

中国

スリに注意

人が込み合う場所（観光スポットの入場券売り場／鉄道の駅／バスの車内など）でのスリに注意してください。最近、財布以外に、カメラをなくす人が増えています。

交通事故に注意

交通規則が日本と異なるので、道路の横断には細心の注意をはらう。

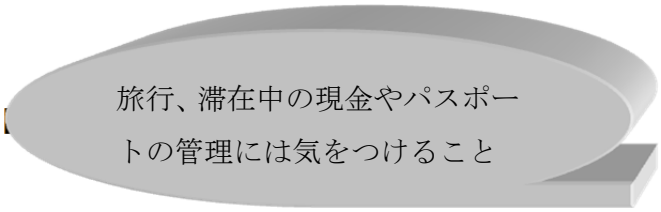
食事

十分に火の通った料理を食べるように心がけてください。街中の食堂では日常の家庭料理として知られている料理を注文するのが最も安全です。

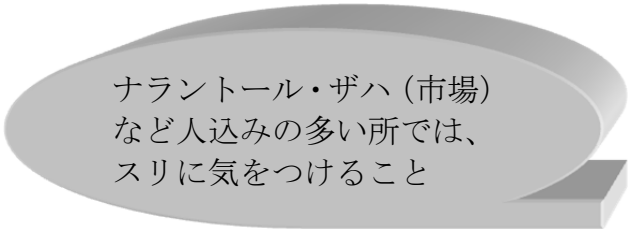
履物

足元の不安定な場所が大阪に比べて多いので、履物はしっかりした作りのスニーカーを準備してください。また、草履やサンダルなど、素足の見える履物で人前に出ることは無礼な行為になりますので、避けてください。

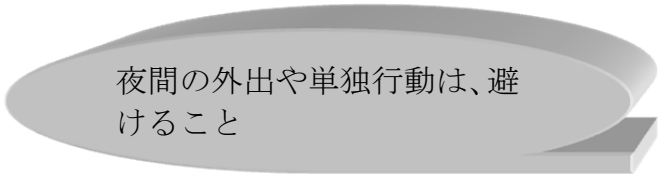
モンゴル国



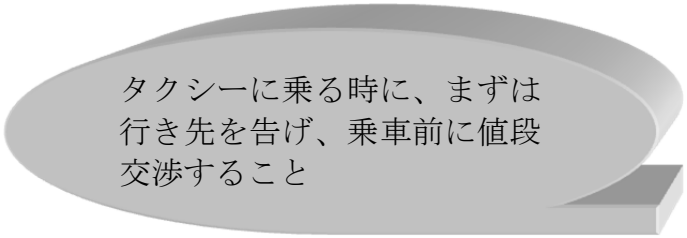
ホテルの部屋やゲルでの宿泊には、細心の注意を払いましょう。



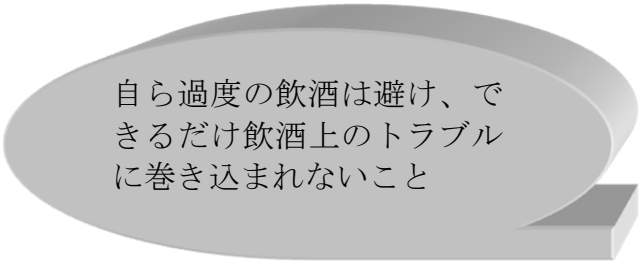
人がごった返している所へ行く時は、大金はもってのほか、必要最低限以外のものは、持ち歩かないようにしましょう。



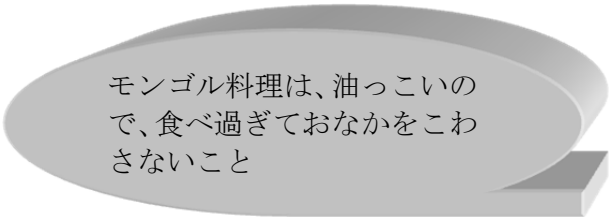
モンゴルの夏は、夜の 9 時～10 時頃まで明るいものです。だからと言って、夜間の外出には、特に注意しましょう。



白タクの乗車はできるだけ避け、黄色のシティタクシーでも、メーターに細工をしている場合も多いので、タクシーに一人で乗車する際は、気をつけましょう。



「酒は飲むとも飲まるるな」ということを、まず自身、肝に銘じ、もし泥酔している人を見かけても、近付かず、目を合わさず、速やかにその場を離れ、自己防衛しましょう。「君子危うきに近寄らず」です。



モンゴル料理は、肉の脂身が多く、いくらおいしいからといって、つい食べ過ぎると、後でおなかをこわし、すべてのスケジュールが台無しになることがよくあります。「腹八分目」、「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。

インドネシア

乗り物の安全性

ジャカルタなどの都会では、多くのタクシーが走っています。タクシーはブルーバードなどの大手のタクシー会社のタクシー、またはきれいな車体のタクシーを選んでください。大手タクシーであれば、メーター制ですが、そうでない場合は、値段交渉型のタクシーもありますので、法外な値段をとられる可能性があります。また、大手のタクシーの運転手であっても、あまり自分の個人情報を教えないように気をつけてください。タクシーの扉のロックは必ずかけてください。自分の行き先は、自分で事前に地図等で把握して乗ってください。

自動三輪タクシー（バジャイ）は値段交渉制です。ある程度相場がわかってから乗りましょう。バイクタクシー（オジェック）も値段交渉制です。バイクタクシーは、交通渋滞の激しいところでは、乗客が他の車に足を巻き込まれるなど、様々な危険があります。

長距離列車や国内飛行機は、出発がかなり遅れる可能性があります。時間には余裕をもって計画を立ててください。

盗難

都会では、ひったくりやスリに気をつけてください。カバンは口を締め、しっかりと抱えてください。背中や腰につけるものはあまり薦めません。ハンドバッグも小さいものは特に気をつけてください。スマートフォンなどもあまり見えないところに入れておいてください。人の多いモール、バス、歩道橋などでは特に注意が必要です。わざと別の方面に気をそらせている間にもう一方のスリ仲間が盗んでいくパターンもよくあります。

クレジットカードで買い物をした時に、そのカードの情報を盗まれる可能性があります。あまりむやみにカードを使用することは控えましょう。

外出時間

夕方～夜の外出には十分に気をつけてください。治安にはまだ問題があります。特に、女性は夜に遠くへ外出する場合には、どうやって帰るかを決めて、できる限り 1 人で帰らないようにしましょう。また、イスラムの強い地域では、マグリブ（夕方の礼拝時間 6 ～7 時）のアザーンが聞こえた後しばらくの間は、外出をできる限り控えた方がよいでしょう。

食べ物

インドネシアの料理は、唐辛子をはじめとする香辛料を使うので、日本人には少し辛めのものが多いです。小さな唐辛子の場合、気がつかずに食べてしまう場合があります。気をつけましょう。

水は、水道の水を絶対にそのまま飲まないでください。水道水は煮沸すれば飲めますが、店で売られているミネラルウォーターを飲んだ方が健康にはよいでしょう。また、滞在時は脱水症状に気をつけてください。特に、下痢をしているときには、水分をまめにとるようにしてください。単なる水ではなく、ブドウ糖と塩分を溶かした経口補水液（ORS）、な

ければポカリスエットなどのスポーツ飲料でもいいです。
氷にも注意してください。屋台などでは、あまり衛生的でない氷が使われています。

病気

衛生面で十分に注意していても、下痢や食あたりを発症しますが、できる限り不衛生なものは口にしないようにしましょう。屋台等で食事をする場合には、衛生面で問題がある場合があります。特に、移動式屋台の場合には、皿等をすべて同じバケツの水で洗っていますので、衛生面が保証されません。また、飲食物に潜む寄生虫から、高熱・血便等を伴う赤痢アメーバ症などの病気が引き起こされる可能性があります。
食事以外に、蚊などの生物が病気をもたらします。特に、恐れられているのは、デング熱です。虫除けの準備は怠らないようにしましょう。蚊の多い地域ではあまり肌を出さないようにし、朝夕の水浴びをきちんとしましょう。
また、狂犬病は恐ろしい病気です。むやみに、野犬には近づかないようにしてください。鶏も鳥インフルエンザの危険がありますので、家畜に触れないようにしてください。

宗教

断食月はイスラム教徒にとって聖なる月です。この期間はできる限り、バーなどでアルコール類を飲んで騒ぐなどの行為を控えましょう。
インドネシアのモスクは、大抵の場合は、異教徒も見学可能ですが、中には、スカーフやサロン（腰巻）の着用を必須とするところもあります。また、異教徒が中にはいることを禁じているところもあります。観光地でない場合には、まず見学できるかどうか聞いてから入ってください。
ヒンドゥー教徒が大多数を占めるバリでは年中様々な宗教儀礼が行われますが、観光客が注意すべき祝日は、サカ暦の新年であるニュピです。バリ島全体から邪悪なものを排し、静寂を保つ日です。バリ島にいる全ての人は、外出、火や電灯の使用を含め、全ての活動が禁じられます。飛行機の発着もありません。ニュピ前後にバリに滞在する場合はカレンダーをよく確認しましょう。

文化・慣習

・地域、宗教に限らず、公衆の場ではタンクトップやミニスカートなどを避け、できるだけ肌を露出しない、身体のラインが目立たない服装を心がけましょう。
・インドネシア人に物を渡すときには、必ず右手で渡してください。左手で渡すと、気分を害します。
・インドネシア人は、人前で怒鳴られたり、怒られたりすることを非常に嫌います。民族によってはそれが殺人事件の原因になります。腹が立つことがあっても、できる限り、怒らずに話を進めましょう。
・借金を求めてくる人がいますが、これは絶対に断ってください。物乞いにも、偽者がいます。
・市場や観光地などで買い物をする場合、日本人に対しては、値段が高くなることがあります。いきなり怒らずに、値段交渉をしてください。

在ジャカルタ日本大使館及びジャカルタジャパンクラブが作成した安全マニュアルは以下のサイトで入手可能です。http://www.id.emb-japan.go.jp/anzen2014_A4.PDF

フィリピン

どのような危険がある

ミンダナオ・スルー関係）
犯　　罪　　関　　係）バッグ・スラッシャー、スリ、昏睡強盗、ホールド・アップ、
　　営利誘拐、財物強要など
疾　　病）デング熱、アメーバ赤痢、肝炎、マラリア、結核など
法　的　ト　ラ　ブ　ル）条例違反、民事訴訟、外国人登録関連

事故・犯罪被害の実態

ミンダナオ・スルー関係）
　フィリピンの治安は概ねよいが、諸報道にもあるように、ミンダナオ・スルー地域への旅行には注意が必要である。

犯罪関係）バッグ・スラッシャー、スリ、昏睡強盗、ホールド・アップ、営利誘拐、財物強要など
　フィリピンにおいて日本人が重大犯罪に巻き込まれることは、かなり稀であるが、犯罪を誘発するような行動は慎むべきである。大学生協食堂で見られるような、かばんを座席に放置し、席取するのはもってのほかである。事例としては、以下のものがある。
　乗り降りの激しいバスや、出航前の船などの乗り物の中で、バッグを切り裂かれ、中のものを盗まれるケース。居眠りをしている最中に多いようであるが、最後列など人目に付かないところで、ナイフを突きつけられるなどの例もある。冷房付きの遠距離バスや飛行機では、当然ながら発生しにくい。乗り物での座席、荷物の位置には十分注意し、金銭や貴重品は、分散させて所持する、あるいはハードケースに入れるなどが対策であるが、あまり神経質になることはないように思う。
　スリは繁華街やデパートの人混みで多く発生するが、懐中物よりも、鞄の中のものがねらわれやすい。なかには、おかまに抱きつかれてポーっとなっているうちに、すりにあうといったケースもある。
　昏睡強盗は、一時期、日本人をターゲットとして相次いで発生した。映画館などで親切な人に飲み物をすすめられて飲んだら昏睡状態に陥り、気がついたら身ぐるみはがされていた、といった具合である。こうしたケースの存在を十分に認識し、不審に思ったら誘いにのらないことが必要である。
　ホールド・アップ、営利誘拐（キッドナップ）、財物強要（エクストーション）といった重大な犯罪の共通点は、主要なターゲットが中国系フィリピン人であるということである。従って、それほど神経質になることはないが、日本人は中国系フィリピン人に顔立ちが似ているため、その点での注意は必要である。とりわけ政府役人、ないし役人を騙った者が移民法手続き上の弱みにつけ込んで財物を強要するケースでは、しばしば日本人留学生自身が移民法上の手続きに不備を抱えていることもあり危険である。ACRやパスポートの不携行も、処罰の対象となるからである。チャイナ・タウン周辺など中国系フィリピン人の多いところでは、この可能性を心の片隅に置いておく必要がある。
　またホールド・アップ、営利誘拐については、他の犯罪に巻き込まれないためにも、夜間、場合によっては昼間ですら、一人で歩くことを慎むことが予防策になる。フィリ

ピンでは、日本の感覚で近距離であっても交通機関を利用することが多く、実際に歩いてみると人通りの少ない場所というのが意外に多いのである。これとは別に、夜間、自動車を運転している際、警察に止められても止まってはならないと言われる。警察の格好をしたホールド・アッパーやキッドナッパーが殊更、多いからである。止まらずに通過して、まだ追いかけてきたら本物なので、そのとき始めて車を停止し、偽物だと思ったと説明すればよい。

疾病）デング熱、アメーバ赤痢、肝炎、マラリア、結核など

デング熱、マラリアは蚊を媒体。マラリアは流行地域（マラリア村）があるが、インドネシアなどのマラリアに比べて、おとなしい。肝炎、アメーバ赤痢は生水や海産物の生食、氷や容器に注意することで回避可能であるが、フィールドワークに際してインフォーマントから進められた水を飲まずにおれるかという問題もある。

結核に関して我が国同様再流行の兆しを見せており、注意が必要。またマニラ首都圏など、都市部の大気汚染は深刻であり、風邪、インフルエンザ、気管支系の疾病にかかりやすい。

なお街の薬局で市販されている風邪薬は、概して日本のものより強く、副作用がでやすい。フィリピンの人々の間に広まっている民間療法のうち、許容し得るものを試すのもよいが、基本的には、日本から常備薬を携行することをおすすめする。ただし、正露丸を歯痛の治療には使用しないこと。

法的トラブル）条例違反、民事訴訟、外国人登録関連

フィリピンのマニラ首都圏および各地方には、その地域のみで効力を有する条例が存在することが多い。こうした条例の中には、通常、マナーに属し、法的規制の対象にならないことまでが、厳しい取り締まりや罰金の対象となりこも少なくない。例えば、セブ市やラ・ウニオン州サンフェルナンドでは、横断歩道以外の場所で道路を横断することが禁じられ、セブ市ではさらにジープニーストップ以外でジープに乗ることが禁止されている。その他、たばこのポイ捨て、ジープの後部に掴まること、大音量で音楽をならすことなどが、ケソン市などで禁止されたことがある。こうした条例で困るのは、施行当初は厳しく取り締まっても、後になし崩しになったり、頻繁に改正されたりすることである。特に始めての土地では、周囲を観察し、住民がやっていないこと、マナーに反すること、危険と思われることは避けるようにしなければならない。

同様に、外国人登録関係の法も、それ自体、複雑な上、よく変わるので注意が必要である。基本は、渡航直後、移民局で外国人登録等の手続きを行い、帰国前にクリアランスを受けるというものであるが、個人で手続きを行うと様々なトラブルに巻き込まれかねないので、大学の留学生担当オフィス（但し、近年、国立大学のそれはかなり弱体化し、通常のケースは問題ないが、無理がきかない状態になっている）や華僑・華人系旅行代理店に代行を依頼するとよい。華僑・華人系は移民手続き関連に強く、日本系の旅行代理店では埒があかない複雑なケースでも処理することができる。

フィリピンも米国同様、近年、訴訟社会の様相を呈しつつあり、トラブルの解決がいきなり司法の場にもたらされることも少なくない。日本人が関係するケースにも、レイプやセクシャルハラスメントといった不名誉なものに加え、些細な行き違いに端を発する名誉毀損訴訟がある。いざ訴訟となると係争期間は長期にわたり、その間、帰国もままならないこととなる。いずれの場合も、身に覚えのない件で訴訟沙汰になることもあり得、人間関係、言動には十分慎重になるべきである。

事故・犯罪にあった時の対処方法

どこの地域でもそうであるが、その土地固有の文化コードというものがある。こうした文化コードに則ることは、トラブルを未然に防ぐためにも、また不幸にして、トラブルが生じたときにそれを処理するときにも重要である。平たく言うと、何らかのトラブルに際しては、なだめたり、すかしたり、相手の顔を立てつつ、自分の要求を押し通す必要があるということであろうか。金銭で解決するにしても、露骨にするのではなく、相手があくまで対等であるとの認識に基づき、えん曲な言い回しを用いる。可能ならば、仲介者をたてることが必要である。

外国語学部生特有のトラブル

フィリピンの人々にとって、タガログ語を初めとしたフィリピン諸語は、感情がダイレクトに表出、伝わる言語である。それゆえ場合によっては、フィリピン諸語での会話が感情の行き違いに拍車をかけ、抜き差しならない事態を招くことがある。感情表出機能への理解が乏しい場合は、なおさらである。こうした場合、フィリピン人同士の間では、英語を使用して、熱くなった頭を冷やそうとすることがある。

その他教訓、知っておいた方が良い情報

タクシーに関して、法外な料金を要求する悪徳ドライバーは、一時期に比べてめっきり減少したが、ニノイ・アキノ国際空港、国内空港周辺などには、まだ跋扈している。多くのドライバーが善良であるとはいえ、タクシーを利用する際にはメーターの動作を確認し、ドライバーの態度に注意する必要がある。冷房のないタクシーは、冷房付きのタクシーよりも初乗り料金が安いが、法外な料金を要求される確率は冷房付き車両よりも高い。なお空港との往復など、荷物が多い場合、相場に不如意な場合、交渉力に自信がない場合は、空港ゲート内などのクーポン・タクシーを利用するとよい。国内空港からのクーポン・タクシーは割高であるが、国際空港は外のものと同額である。

日本人の旅行者の中には、よれよれＴシャツ、短パン、サンダルないし草履履きといった格好で旅行するものも少なくない。しかしながら、こうした格好は、フィリピンにおける外出着のルールに適っていない。一昔前、私立の大学の学生は、上着は襟付き（カミサ）、長ズボン、革靴着用がルールであった。昨今、国立大学の学生の服装は、以前ほどきちっとはしていないが、周囲をよく観察し、コードを読みとる必要があろう。服飾に限らず、ジープニーのなかで足を組んではいけないとか、男性が座るとき、ひざをくっつけてはいけないとか、フィリピン社会には様々な興味深い現象が見られる。そうしたなかにフィリピンの人々の空間認識やジェンダー認識を読み解く鍵が潜んでいる。是非、そうしたことに無頓着にならずに、コードの解読に努めて欲しい。

タイ

タクシーに乗る時

タイには、空港やホテルのリムジンと TAXI METER と表示している四輪のタクシー、トゥクトゥクの愛称で呼ばれる三輪タクシー、そして二輪のバイクタクシーがある。タクシーのなかには悪質な運転手もいるので、リムジン以外では女性が一人でタクシーを利用することは避け、できるだけ公共交通機関（路線バス、スカイトレイン, 地下鉄）を利用した方が安全である。特 TAXI METER の表示のない、所謂白タクには絶対乗ってはいけない。また、バイクタクシーは交通渋滞のときには便利であるが、スピードを出しすぎる運転手も多いので、振り落とされないように注意が必要であり、人通りの多い道路から離れて、路地深く、人影が少ない場所へ行くのは安全上避けた方がよい。

スリや泥棒

レストランや駅、ショッピングモール、ホテルのロビーのような公共の場所では、持ち物を置いたままその場を離れることは避けよう。ホテルや大学の寮でも、貴重品や大量のお金を部屋に置いたまま出かけない方がよい。外出時に、「貴重品はココに入れているのよ」と言っているような、スリや泥棒の目を引くウェストポーチのようなものを身にまとうことも危険。男性がよくする、ズボンの後ろポケットに財布を入れることはしないほうがよい。また、夜行バス・電車に乗る際も、貴重品はバッグなどに入れずに、着ている服の内側に隠れるように身につけよう。

飲食物

タイでは、どこへ行っても屋台が見られる。屋台は、おいしい物が安く、気軽に食べられるところが魅力であるが、ペットボトル、缶、瓶のままでだされる以外の、生水や氷は避けた方がよい。また、生もの、特に生牡蠣など貝類は避けたほうがよい。

夜の外出

夜、人通りが少ない場所へ一人で外出することは控えよう。また、昼夜に関係なく、出先で分からないことがある場合、道に迷った場合などに人に物を尋ねるなら、出来るだけ学生服を着ている人に聞く方がよい。

病気

タイでは、デング熱など蚊によって媒介される重い病気があるので、蚊（虫）除けスプレー（ノンガスタイプ）などを携帯しよう。

服装

お寺、大学、図書館、官庁等では、半ズボン、タンクトップなど肌の露出の多い服装では入れてもらえないこともある。

僧侶に対するマナー

タイの僧侶は、女性の体に触れると戒律を破ることになるので、女性が直接僧侶に物を手渡してはいけない。女性が物を僧侶に渡すときは、盆などの上に置き、僧侶はそこからとることにしないといけない。

電車では、僧侶専用の優先座席が設定されている。僧侶の隣の席が空いていても女性は座っては行けない。万が一にも僧侶の身体や着ている衣に触れないためである。

知らない人から頼まれる荷物

空港等で、知らない人から荷物を預かってはいけない。麻薬など違法な物が入っていて、重罪容疑で逮捕されてしまう事例がある。

日本人による詐欺

タイ人に騙されるということは時々耳にするが、最近では在タイの日本人による詐欺もある。タイのことをよく知っていて、好意で案内したり、物を勧めたりしているようにみえる日本人の詐欺師もいるので、タイ人に限らず見知らぬ人の都合のよい話には要注意。

ベトナム

スリに注意

市場、バスの車内等一般に人ごみでのスリに注意。ウェストポーチ等、一目みて分かるような形で貴重品を持ち歩かないこと。リュックも前抱きにする。近づいてくるもの売りにも用心。ノン（笠）を使った女集団スリ等もいる。

交通に注意

信号機が極めて少ないので、道を横切る際には自動車・バイクが少なくなるまで根気よく待ち、一定のペースでゆっくりと横切ること。焦ったり、途中で止まったりすると非常に危険。現地の人と一緒に渡るのが最も安全。

飲食物に注意

胃腸の調子がおもわしくないと思ったら、お粥等お腹にやさしいものを摂り、決して無理をしない。衛生状態は日本に比べて基本的に悪いので、それに気を付ける以上に、抵抗力を保持するために暴飲暴食は避ける等、体調管理を怠らないこと。暑い時には冷たいもののがぶ飲みや氷の摂りすぎに注意。果物を切ってくれる試食は絶対に避ける。屋台での飲食も少し慣れてからにすること。

北部の冬に注意

体感温度が低い割りに実際の温度が零度になることはないので、動くと汗をかき風邪をひきやすくなるので注意が必要。重ね着で調整すること。

雨水に注意

道路の水はけが極めて悪いので雨水が溜まりやすく、裸足で雨水に触れると傷口から感染する恐れがある。溜まった雨水に触れた日は、こまめにシャワーで洗い流すこと。外出の際はサンダル履きではなく必ず靴をはくこと。

ミャンマー

むやみに人を信用しない

ミャンマーは発展途上国としては治安の良い国だと言われることがあります。人々が親切で優しいこともあり、ついつい心に隙ができてしまいます。しかし、いくら治安が良いとはいえ、日本に比べればはるかに危険が多いのです。言葉ができて現地に馴染めたとしても警戒心を怠らないこと。どんな国にでも悪い人はたくさんいます。悪意を持って近づいてくる人がいることも忘れないでください。

突然の観光ガイドの誘いやヤミ両替にのらない

観光ガイドや両替屋が突然声を掛けてくることがあります。悪意を持っている場合があるので、断りましょう。

バスや人ごみの中でのスリに気をつける

ミャンマーのスリはたいへん巧妙です。常に警戒を怠らないようにしましょう。

ホテルでの盗難に気をつける

ホテルの従業員が盗みを働くという事案が最近よく発生しています。貴重品は身につけておき、スーツケースには鍵をかけておくなどの自衛策を取りましょう。

生水を飲まない

ミャンマーは衛生状態が極めて悪い国です。コレラ、肝炎、腸チフスなどの感染を予防するため、生水は絶対に飲まないようにしましょう。氷、アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、生野菜、皮を剥いた果物なども危険ですので、なるべく避けるようにしましょう。

華美な格好をしない

華美な格好をするとスリや盗難に遭いやすくなります。また、ミャンマーは敬虔な仏教徒の多い国ですので、派手な格好は嫌われます。

入域禁止地域に行かない

少数民族居住地域や国境周辺には外国人の入域が禁止されている地域があります。このような地域にはゲリラが跋扈しているので絶対に行かないようにしましょう。

女性は現地人男性に気をつける

性的ないたずらが目的で近づいてくる現地人男性が少なくないようです。女性は見知らぬ男性に軽率に心を許さないよう気をつけましょう。

援助を頼まれても安請け合いしない

金銭的援助や物質的援助を頼まれることが少なくありません。いやであればノーと明確な意思表示をしましょう。

蚊に気をつける

都市部でもデング熱が流行することがあります。また、辺境地域ではマラリアにかかる危険があります。蚊に刺されないよう、肌の露出の多い服装は避け、必要に応じて虫除けスプレーなどを使いましょう。

交通事故に注意する

ヤンゴンなどの大都市では最近、自動車が非常に多くなっていて、道を渡るのにも苦労することがあります。運転も非常に荒いので、道を渡るときには十分に気をつけてください。

インド

病気

予防接種は医師に相談の上、必要と思えばしておく。特に長期滞在の場合は、A 型肝炎、破傷風、狂犬病などの予防接種の検討をお勧めする。数週間の間隔をあけて複数回接種する必要があるものが多いので、なるべく早く医師に相談すること。
持病などがある場合は、その対策を忘れずに行うこと。

スリや強盗に注意

スリや置き引きが多いので、人が込み合う場所（観光スポットの入場券売り場／メトロの車内や駅構内／鉄道の駅／バスの車内など）では注意する。
睡眠薬強盗に遭わないよう、見知らぬ人から食べ物や飲み物を勧められても簡単に口にしない。
盗難などに備え、パスポートのコピー（氏名・写真のページと、当該国の査証があるページ）を複数作成し、パスポートとは別に常備しておくこと。

野良犬、サルなどに注意

狂犬病を避けるため、渡航中、不用意に野良犬や猿などの動物に触れないこと。

衛生

基本的に生水（生水でできた氷も含む。）を口にしない。特に雨季（だいたい 6 月～9 月）は外で作っている食べ物に注意し、なるべく口にしないようにすること。

公共交通機関

列車、バスについては時間とおりに運行されないことが多い。

治安

駅や人込みでおこる爆弾テロに注意し、むやみに人込みに入らない。危険情報や渡航禁止区域については、外務省のサイトで確認すること。

行動上の注

日本にいるのではないことをよく自覚し、単独行動はできるだけ避ける。特に日没後の外出は極力慎むこと。

その他

両替・換金は、合法的な場所（銀行や正規の両替商）を利用して行い、証明書は必ずもらう。証明書に署名する前に、必ず金額の確認をする。特に初めて行く時は、空港内にある銀行での両替をお勧めする。

パキスタン

政情に関する情報収集

出発前に外務省ホームページや新聞等で現地の政情に関する最新情報を入手すること。滞在中も情報収集に努めること。出発が決定していても、テロ等の非常事態が発生した時は、迷わず渡航を延期・中止すること。

宗教感情の尊重

現地の人たちの宗教感情を尊重すること。宗教書、特にクルアーン（コーラン）を床やベッドの下に置くようなことをしないこと。過去にこうした行為で現地の人が激怒したことがある。肌を過度に露出しないこと。イスラーム圏での肌の過度の露出は厳禁。男女ともに身体のラインがわかるような衣服は慎み、穴の開いたジーンズ等の着用も避けるように。

治安

現地では信頼できる人から治安状況を聞き、治安の悪いところには絶対行かないこと。イスラーム以外の宗教関連施設や宗派間対立のある地区などへの訪問はなるべく避けること。日没後は出歩かないこと。できるだけグループで行動すること。

衛生

きちんとしたホテルに泊まり、きちんとした食事をとること。生水や氷は避けること。宿泊費や食費はけちるべきではない。

その他

現地の祝日に注意すること。役所や銀行などに行く必要がある場合は、前もって業務時間も確認しておくこと。よく知らない人とは政治や宗教の話はしない方がよい。名前、住所、連絡先は知らない人には絶対に教えないこと。鉄道、航空機ともに遅延する場合が多いので、時間的余裕を持って行動すること。

イラン

事故・盗難に注意

テヘランを始めとする都市部は、交通量が非常に多い上に、車も歩行者も自分の論理だけで行動しがちなので、日本の交通感覚でいると非常に危険です。この交通事情に慣れるまでの間、交通事故には特に注意が必要です。また、夜間や人通りの少ない場所のみならず、空港やバーザールなどの人混みの中でも、ひったくりや置き引きなどの盗難には気をつけて下さい。通りを歩く時も、車道側に鞄を提げていて、バイクに乗った人にひったくられた実例があります。また、スマホの盗難もよく聞かれます。一度被害に遭うと、届け出などの手続きに時間を取られるだけでなく、当たり前だと思っていた日常生活が失われます。十二分に注意して下さい。

白タクに乗らない

都市部では、白タクが横行していて、高値をふっかけられたり、運転手にセクハラ的な言動を受けたりすることがあります。「タクシー」と表示のある車両に乗るようにしましょう。

写真や動画の撮影

外出先で写真や動画を撮影する時は、周囲の状況によく気をつけましょう。知らない間に治安関係の建物などを撮影していて、警察などに拘束される危険性もあるのです。また、とくに女性の撮影は、宗教上の観点から嫌う人も少なくないので、相手の許可を取ってからにしましょう。

少し慣れた頃

現地に少し慣れた頃に、不注意から自分がトラブルの原因になってしまう可能性があることに留意しましょう。生活に慣れ、会話も弾むようになった時こそ、自分の言動が相手を知らぬ間に不快にしてしまう危険が増えるものです。日本で避けるべき言動は､外国でもしない事が基本ですが、それだけでなく、生活レベルでの文化的ギャップに常に敏感でいる努力が必要です。

食事と健康

イランは外食産業があまり発達していないので、とくに現地に不慣れな短期旅行者の中には、食事のバリエーションが少なくて苦労する人もあるでしょう。体調を崩した時のため

に、必要になりそうな薬を旅行前に揃えておくと安心です。また、主な都市はほとんどが海抜千メートル以上の土地にあり、乾燥や大気汚染も相まって知らぬ間に疲れが溜まるものです。一日中活動するのでなく、日中にも適度の休養を取ると良いでしょう。

外国語学部生は

外国語学部の学生は、現地語が話せる上、一般の観光客と違って現地のことをよく知っているのは良いのですが、自信を持つ余り、何事にも深く頭を突っ込もうとする傾向があります。それが高じて、治安が安定しない地方にふらりと出かけたり、関わるべきでない人と付き合う場面も出てくることがあるかもしれません。不穏な雰囲気や身の危険を感じたら、必要に応じてその場から引き下がることも大切です。

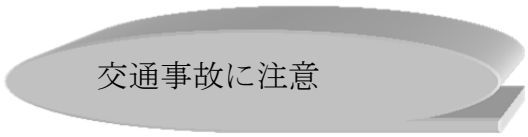
在留届

イラン国内に邦人が 3 ヶ月以上滞在する場合は、在イラン日本国大使館に在留届を提出する必要があります。安全確保のため、在留届は必ず提出して下さい。

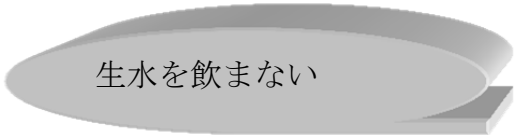
アフガニスタン

場所を問わず、原則として渡航すべきではない。観光等ができる状況にない。

トルコ



日本に比べると運転が乱暴でマナーもいいとは言えません。十分注意しましょう。



ミネラルウォーターがどこでも売られています。生水を飲まないようにしましょう。

よく知らない人から出されたものを食べたり飲んだりしないようにしましょう。

たとえ観光地であっても、遺跡など人気のない場所へ一人で行くときは十分、注意しましょう。

なお、2015 年 12 月現在、トルコ各地にレベル 1（十分注意してください）からレベル 4（退避勧告）の危険情報が日本の外務省によって出されています。渡航そのものを十分検討してください。

アフリカ（サハラ以南のアフリカ全般）

心がまえ

アフリカ大陸は広大で、地域によって事情が異なることもありますが、旅行する時の基本的な注意点は同じです。ここでは、スワヒリ語専攻の学生が多く訪れる東アフリカを中心に、注意点を述べたいと思います。

まず、アフリカでは、旅行客と見ると、「たかり」や詐欺目的で言葉巧みに近寄ってくる人が多くいます。しかし同時に、アフリカ人特有の人なつっこさで、純粋に友達になろうとして、あるいは、何か手助けしてあげようとして近づいてくる人も多くいます。言い寄ってくるすべての人を拒否していては旅行の楽しみは半減しますが、「いい人だ」と信用していたのにだまされた、ということもあります。慣れてくると「人を見る目」が上がってきますが、最初は「警戒心」の方を強く持っておくことをお勧めします。初めのうちは「この人、大丈夫かな」と迷ったら「拒否」に態度をとる、という原則でいきましょう。

特に女性の場合は甘い言葉で言い寄ってこられるので注意しましょう。日本ではとても言ってもらえないような称賛の言葉や甘い言葉を投げかけてきます。「結婚してくれ」という誘いも普通にあります。真剣に取り合わないで、常に「No」という態度で接し、「日本に婚約者(mchumba)がいる」と言って断りましょう。

街を歩く時の注意

どの国でも、首都や大都市では、残念ながら、犯罪が多発しています。スリやひったくり、置き引きは当たり前、背中にリュックサックを背負って歩くことは「無防備すぎる」と心得ておいてください。夜間の外出はもちろん、昼間でも人通りの少ない場所を歩くことは避けましょう。

また、引きちぎられることがあるので、ネックレスや腕時計をつけて歩かない方がいいでしょう。子どもや物乞いなどが、ペンやカバン、帽子などの手持ちの品や小学の金を「ちょうだい」と言ってくることがあります。ほどこしをしてあげるのは悪いことではありませんが、「きりがない」ということを心得ておきましょう。

また、「いいレートで両替してあげる」、「格安のサファリツアーを紹介してあげる」、「(長距離バスや鉄道や船の）切符を安く買ってきてあげる」など、いろいろと甘い誘いを持ちかけてこられますが、毅然とした態度で断りましょう。

ホテルでの注意

これまた残念なことながら、ホテルの従業員が手引きして犯罪がおこなわれることも多く、部屋から金品が盗まれる例が少なくありません。出かける時は部屋に貴重品を残しておかないようにしましょう。やむをえない場合に備えて、荷物を施錠してベッドなどに固定できるよう、ワイヤー式の鍵や南京錠を用意しておきましょう。

病気にかかった

私達になじみがなく、しかも一番かかりやすいのがマラリアです。マラリア対策は万全にしておきましょう。まず、蚊にさされないように、虫よけグッズを用意し、できれば長そで長ズボンを着用しましょう（靴下も常用した方がいいでしょう。体をなるべく露出しないようにしておくことは、日焼けや、ちょっとしたケガなどの防止にもなります)。現地でマラリア予防薬を購入して服用することもできますが、長期間の服用はおすすめできません。また、現地でマラリア治療薬を入手しておくのもいいでしょう。ただ、マラリアに感染してしまったら、病院で治療してもらうことを勧めます。
現地で発病したことがわかった場合は、まず日本大使館に行って、医務官（不在の場合は大使館員）に適切な病院を紹介してもらうのが良いでしょう。　現地の病院で治療を受ける際には、例え大きな病院であっても、注射針などをきちんと交換しているかどうかよく確認して下さい。
風土病の場合は、日本に帰国してから発病するとかえってやっかいです。日本では熱帯病の治療がそれほど頻繁に行なわれないために、治療に当たった医師が風土病であることに気付かず、手遅れになることもあるからです。帰国後に発病した場合は、本学の保健センターで紹介状を書いてもらい、大阪市立総合医療センターの感染症センターで診てもらいましょう。

食料品と衛生

生水は極力避けてミネラルウォーターを購入することは言うまでもありませんが、サラダなどの生ものや、明らかに生水を使用して作っているジュース類にも注意が必要です。特に疲労が溜まっている時は胃腸を壊しやすいので、一度火を通してあるものを食べるよう心がけて下さい。
また、衛生上の問題からも、安全上の問題からも、見知らぬ人からの飲食物をもらってむやみに口にするのは危険です。自分の目で調理過程を見ていない飲食物には、何が含まれているかわからないという不安があります。その上、食品（主にはキャンディー）の中に睡眠薬を混入し、食べさせた相手が眠った隙に荷物を全て持ち去るという手口も横行しています。特に長距離バスの中などでは十分注意してください。

その他の注意

アフリカ諸国ではバスや乗り合いタクシーで移動することが多いですが、道路事情が悪い上にスピードを出すので、交通事故（それも死亡事故）が起きる危険性が非常に高く、実際に学生が事故に巻き込まれる事態も発生しています。バスやタクシーに乗る時は、時間に余裕をもって旅程をくみ、信頼できる会社の車を選ぶようにしてください。

また、近年顕著になってきたのが、知らない間に麻薬などの「運び屋」にされる事件で

す。アフリカから日本に帰国する時に、「日本に荷物を持って行ってくれないか」と持ちかけられても、絶対に断ってください。知らない人から頼まれた、知っている人でも、さらにその人は別の誰かから頼まれている、頼まれた荷物の中身が分からない、運ぶことによって報酬が得られる、などということは、事件に巻き込まれることを意味しています。知らずに麻薬を運んだ日本人が拘留され、罪に問われる事件が多く発生していますので、十分に気をつけてください。

知り合いになったアフリカ人から、「日本に帰ったら、〇〇を送ってくれ。今度来るときは、□□を持ってきてくれ」などという要求が多くありますが、彼らは「ダメモト」で言ってくるので、「学生なので、そういうことはできない」と、きっぱりと断っておきましょう。

最後に、命を狙われるような犯罪に巻き込まれることは稀ですが、カバンや持ち物のひったくりにあう事件は多く発生しています。道を歩いていた学生が、たすき掛けしているカバンを車の中から強引に引っ張られ、体ごと引きずられたという事件もありました。どのような場合でも、どのような物でも、ひったくりに合ったら、すぐに手を離し、抵抗せずに渡してください。お金やパスポートはあとで取り返せますが、大けがをしたり、それがもとで命を取られたりしては、取り返しがつきません。慎重には慎重を重ねて、そして、いざという時は、危険からいち早く逃げることを心がけてください。

ロシア

在ロシア日本国大使館のホームページ http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/ に安全情報が載っているので最新情報を確認してください。また、犯罪はロシア以外の国でも発生しています。したがって、ロシア以外の国における安全対策も参考になるでしょう。以下は特に注意すべき点です。

スリ、盗難事件

地下鉄では、集団で取り囲み、強引に財布を奪う事件が起きています。なるべく地下鉄には複数で乗り、いざ襲われたらともかく大声を上げること（出来るだけロシア語で)。また、一般的なスリの被害を避けるため、大金は持ち歩かない、外で大きな札をちらつかせないなど、基本的な注意を怠らないこと。

持ち歩くカバンは、内ポケットがあり、それにファスナーなどがついているものがおすすめです。その内ポケットに貴重品（旅券、現金、財布など）を入れておけば、スリに遭った場合の被害が最小限にとどまるかもしれません。地下鉄などでは、カバンができるだけ手で防御できるような態勢でいてください。

スキンヘッド集団によるアジア人への暴力

日本人の被害はそれほどありませんが、以前には男子学生が殴られたこともあります。留学生の多い地域での被害が多いので、そのような地域では、夜は複数で行動するなど特に注意すること。

テロ事件

ラッシュアワー時の地下鉄、サッカーやミュージカルなど人が大勢集まる場所、政府関係の建物などが危険ですが、実際には回避の難しい問題です。強いていえば、上のスキンヘッド集団の暴力やテロ事件は、祝日や何かの節目の日が狙われやすいので、大使館のホームページで確認してください。

最後に

ロシアには、アジア系の市民がたくさんいます。やはり「いかにも旅行者」、「いかにも留学生」という態度でいると、狙われやすいと言えます。地図を片手に歩いていると、それは「いかにも旅行者」に見えてしまうので、犯罪者が狙うターゲットになりやすく、危険度合いが増すかもしれません。また、数人で楽しそうに話しながら歩いていると不審者に対する集中力がとだえがちになるので、くれぐれも注意してください。

ロシア人の中に入って、その生活に溶け込むような気持ちで暮らすことが大事でしょう。あまり治安を気にしすぎると、せっかくの旅行や留学も侘びしいものになります。安全に十分気をつけながら、ロシア人の友人をたくさん作って、ロシアの生活を楽しんでください。

ハンガリー

街中でのスリ･ひったくり･置き引きに注意

市電・地下鉄・バスなどの乗り物の中、旅行者が集まる観光スポット

こうしたところでは特に注意が必要です。ペスト側ではヴィーツィ通り、ブタ側では「王宮の丘」などで被害が続発しています。市電の２番線、４・６番線、バスの７番と各路線の深夜バス等が危険です。

集団による犯行が横行

乗り物の中で自分の周りだけ混んでいると感じた場合は集団にねらわれている可能性があります。

街中でタクシーを拾うのはさける

特に個人タクシーには注意しましょう。信用できるタクシー会社に電話して呼ぶのがいいでしょう。

現金･パソコンの盗難

長期滞在中の場合、住居に泥棒に入られて現金、パソコンなどを盗まれる事件が多発しています。家にはあまり多くの現金や貴重品をおかないようにしましょう。

多額の謝礼を要求する医者

医療費とは別に個人的に多額の謝礼を要求する医者がいます。信頼できる医者に関する情報を得ておきましょう。

偽警官に注意しましょう！

偽警官が横行しています。警察官だと言って、パスポートや財布の提示を求め、巧みに現金やクレジットカードを抜き取るという手口です。気をつけましょう。

デンマーク

置き引きとスリに注意

特にコペンハーゲン中央駅、地下鉄主要駅、ストロイエ通りやカフェ、レストランなど観光客・外国人が多い場所はスリが多発しています。

足元に置いた荷物の盗難が多発

ラッシュ時のバス内での財布盗難も多い。

クレジット・カードやキャッシュ・カードの盗難

これらのカード類の盗難に備え、緊急連絡先を必ず手元に控えておきましょう。

デンマークは派出所が少ない

コペンハーゲン市内で被害にあった場合、中央駅構内の派出所に行くのが一番良いでしょう。また、バスの中でスリにあった場合は、運転手に知らせましょう。中央駅前のツーリストインフォメーションには日本語の市内マップや観光案内冊子が用意されているのでそれを所持しておくと便利です。

交通手段はなるべく電車かバスを利用

交通手段はなるべく電車かバスを利用し、タクシーに一人で乗ることは避けましょう。深夜の一人歩きも避けましょう。

スウェーデン

スリと置き引きに注意

都市部の観光地では窃盗グループが横行しています。貴重品は必ず身につけ、荷物は常に自分の視界に入る位置に置くようにしましょう。市街地で盗難にあってしまったら、近くの地下鉄の駅に駆け込み、警察官を呼び出してもらうようにしましょう。

～犯罪手口の礼～
・空港でのチェックイン中、足元に置いたアタッシュケースを盗まれた。
・長距離列車内で、席を立った隙に棚に上げた荷物を盗まれた（駅に停車中は要注意)。
・市街地ですれ違いざま、衣服を汚され（ジュースやソフトクリームなど)、神経がそちらに集中している隙を狙って、別の人物が現れ手荷物を奪われた。

タクシーの乗車には注意
～流しのタクシーは拾わないように

空港や駅前の規定の乗り場でも、信頼できないタクシーが停まっている場合があります。慣れていないと見分けるのは容易ではないため、信頼できる会社に電話で予約するようにしましょう。

都市部で人通りのない場所はできるだけ避ける

夜間は言うまでもないですが、男女に限らず、昼間でも人気のない場所を一人で歩くのは避けた方が賢明です。特に早朝や夜間の地下鉄の構内や車内では、人が集まっている所に行くようにしてください。

ドイツ

大学だからといって安全とは限らない

授業時以外、教室（特に無人の教室）には立ち入らないようにしましょう。予習復習には図書館を利用しましょう。

一人で駐車場（特に人気の少ない立体駐車場や地下駐車場）には立ち入らないようにしましょう。

歓楽街には近づかない

大きな歓楽街があるﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄなら中央駅（Hauptbahnhof）から正面にのびるカイザー通り（Kaiserstraβe）周辺、特に駅を背にして見た左側一帯や、ハンブルクのレーパーバーンなどは特に危険です。各都市にはこれに類した街区があることが多いので、そこには近づかないようにしましょう。また、こういう場所には路上の客引きが多く、通行人を装ってサクラと店がグルになって暴力バーへ案内されてしまうことなどもありますので、要注意。

人前で財布の中のお金を数えたり、化粧をしたりしない

リュックサックに入れてある財布もよく狙われます。その場合、列車やバスの乗降中に後ろから強く押された隙にすられるというケースもあるようです。また、人前で化粧をすることで、不用意に怪しげな人を近づけてしまうことがあります。

列車の中で居眠りをしない

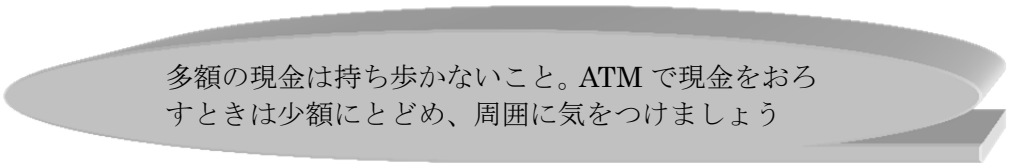
場合によりけりですが、近郊を走る中距離の列車や、人気の少ない列車内で居眠りをしないほうがいいでしょう。

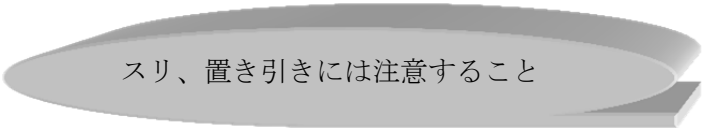
その他

「無謀な冒険」はくれぐれも慎んでください。「武勇伝」は偶然危険な目にあわなかった人だということをくれぐれも強く認識することです。外国では自分の身は自分で守らなければなりません。

フランス

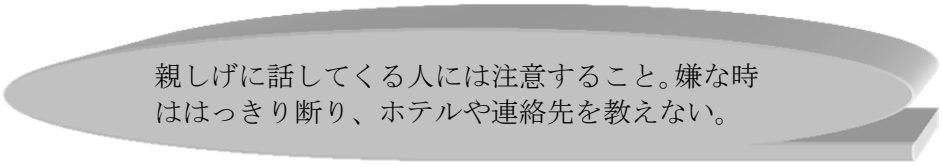
～フランス（とくにパリなどの大都市）を旅行するときに注意事項～

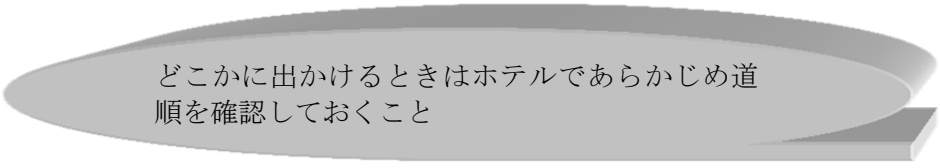




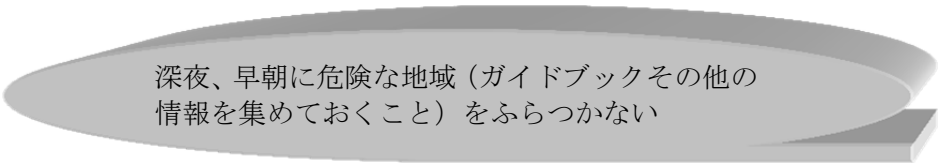
プロのスリや泥棒は見た目では（少なくとも素人には）絶対にわかりません。
見かけに惑わされないようにしてください。
一見きっちりした身なりをした人でも、列に割り込んできたり、変に近寄ってきたときなどは要注意です。
カフェやレストランなどではバッグは膝の上に置き、手から離さない。
プロは一瞬の隙をついてきます。
列車や地下鉄ではスリが多発しています。
バックをかける場合は斜めがけにして、体の前でかかえておくこと。
パリのシャトレ駅のような巨大な駅での乗り換えはできれば避ける。
また、地下鉄や列車の中、カフェその他、外では絶対に居眠りをしないこと。
人の多い観光地は要注意です（エッフェル塔などは必ずスリがいると思ってください。シャンゼリゼ通りなどもひったくりの危険あり）。
高価な品物、アクセサリーやブランド品（バック、時計など）は身につけない、ポケットポーチ（お金のありかを教えているようなもの）も危険。
旅行中の現金やパスポートは肌身につけておくこと（服の下でお腹に巻くキャッシュベルト、首から下げて服の中にしまえるポーチなどを使う。財布をバックにゴム紐で結んでいて助かったという人もいます。）

＊とくにパスポートを失うと再発行までの間フランスから出国できなくなるので、十分に注意してください。

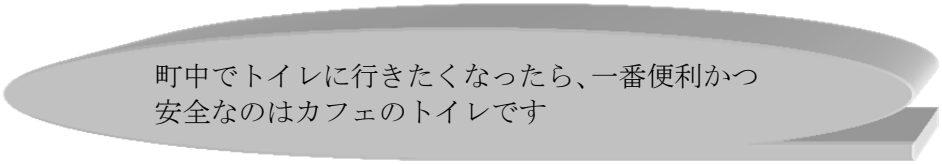




町中で道で立ち止まって長い時間地図を広げたり、駅で路線図を長い間眺めたりするのは避けること。



夜はできるだけタクシーを使うようにしましょう。



カウンターで何か飲んでからトイレに行く。これなら所要時間も５分で済みます。

イタリア

スリ・置き引きに注意

列車・バス・トラムの車内でのスリや置き引きに気をつけましょう。隣の座席に鞄を置いていると、後ろから手を伸ばして財布を取られることがあります。貴重品の入ったかばんは、必ず膝の上に置きましょう。

またホテルのロビーでチェックアウトをしている最中に、荷物一式を盗まれた学生もいます。荷物を置く際は、必ず自分の足元においてください。駅構内での荷物の置き引きにも気をつけてください。

パスポート･航空チケットなど貴重品の管理徹底

パスポートは、大切なものです。お腹に巻くキャッシュベルトや首から下げて服の下にしまうポーチなどを使って、きちんと管理しましょう。また万一に備え、パスポートのカラーコピーを用意して本体とは別に管理しておきましょう。

しつこいナンパ（はっきり断ること）

はっきり No！と言わない限り、相手には通じません。曖昧な返事をせずに、明確に意思表示をしましょう。また同性から声をかけられることもありますので、男子も注意してください。

釣り銭のごまかし（急いでいる時、特に注意）

国鉄の切符売り場のような場所でも、釣り銭のごまかしがあります。また、意図的にごまかすのではなくて、計算ミスで相手が釣り銭を間違えるというケースもよくあります。買い物をする際は、慌てずに、落ち着いて、金額を確かめましょう。

違法タクシー

タクシーは、必ず所定の乗り場から乗車しましょう。荷物を抱えている旅行者に笑顔で声をかけてくる運転手は、高い確率で違法業者です。また、シチリアのようにタクシーに運賃メーターがついていない地域もありますので、乗車する前におおよその料金を確認することを心がけてください。

スペイン

全般

パスポートは、写真とデータのページのカラーコピーを別のカバンに入れておくか、同行者と交換しておく。事故、事件にあったときは大使館または領事館に連絡する。24 時間態勢なので、夜中であっても留守番電話に用件を録音すること。

市中の犯罪

被害の大半はスリと置き引き。スリは、地下鉄に乗車するとき、駅のエスカレータでお金などをわざと落として気を引き、後ろから財布などを摺る。地下鉄で流れている日本語のアナウンス「スリはいつもあなたを狙っています」はほんとうのこと。これら以外には、旅行客であるこちらに道をたずねる人物とそこに現れるニセ警官（刑事）に注意する。首絞め強盗に注意するには、夜中に出歩かない、ひとりで出歩かない。

麻薬

麻薬等は大麻を含めて、いっさい手を出さないこと。

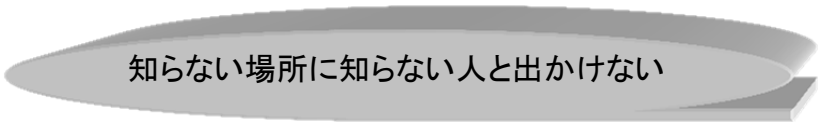
宿泊

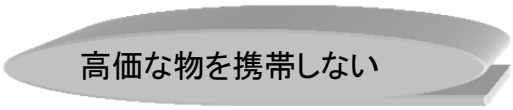
安いホテルやオステルに泊まるときは部屋をよく見せてもらい、鍵がしっかりかかるかを確認する。確認できなければ、はっきりと断る。

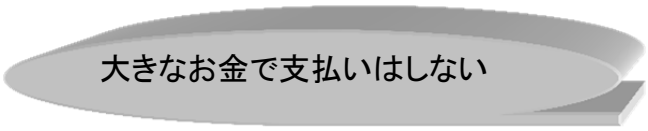
生活面

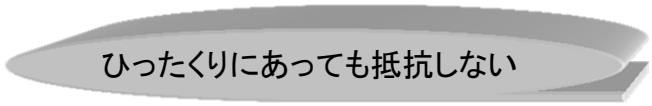
病気で医者にかかり、薬を処方されたとき、特に抗生物質などは日本の薬よりも強いので、用量に気をつける。また、内陸部のみならず、イベリア半島全般において、乾燥しているので、ドライアイには気をつける。水の硬度も高いので注意する。

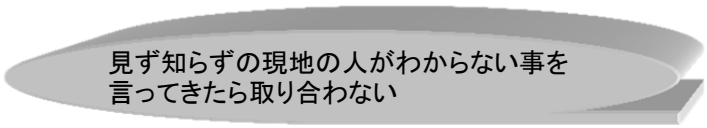
チリ

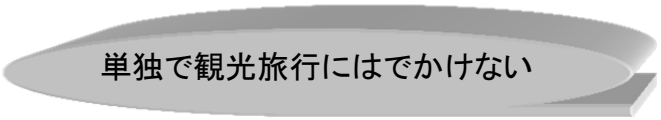

知らない場所に知らない人と出かけない


高価な物を携帯しない


大きなお金で支払いはしない


ひったくりにあっても抵抗しない


見ず知らずの現地の人がわからない事を
言ってきたら取り合わない


単独で観光旅行にはでかけない

ポルトガル

すり、置き引き、ひったくりに注意

外国人、特に日本人は狙われやすいので、多額の現金を持ち歩かない、パスポートや鍵などの貴重品を服やバッグの外ポケットなど盗まれやすいところに入れておかない、といった注意が必要です。空港、鉄道の駅、ホテル、レストランなどでは、荷物を床や座席に放置しないよう注意しましょう。

親切に声をかけてくる見知らぬ人に注意

見知らぬ人に声をかけられて、ついていったり、話し込んだりすると、思わぬ事件や事故に巻き込まれることがあります。リスボンの路上で二人組の男性に「上着の肩に鳥の糞がついている」と呼び止められ、物陰に連れて行かれ、服をきれいにしてもらった（と思っていた）ところ、気づいた時には貴重品を盗まれていたという被害に遭った人もいます。

犯罪者に狙われやすい行動は慎む

カメラを持って、地図を見ながら歩いたり、大声で日本語での会話をしたりしないよう心がけましょう。特に、グループで行動する際、気が緩みがちなので注意しましょう。

集団による犯行が横行

地下鉄や市電では集団で被害者を取り囲み、視界を遮っておいてから、貴重品を奪うという犯行が頻発しています。常にあたりの様子を気にかけ、不審なグループに取り囲まれそうになったら、すぐにその場から移動しましょう。子供を使った犯行、あるいは、子供の集団による犯行も起きているので、相手が子供だからと油断しないようにしましょう。

夜間外出の際はタクシーを使う

映画、コンサート、パーティーなどは深夜に及ぶことが一般的ですが、夜道のひとり歩きは危険なので、なるべくタクシーを使いましょう。タクシー料金は比較的お手ごろです。

ブラジル

横断歩道も危ない

車優先社会なので、横断歩道を渡るときも、信号だけに頼らず、自分の目で確認して横断するようにしましょう。

置き引きやスリの横行

置き引きやスリが横行しているので、所持品には注意しましょう。
（とくに、空港やホテルのロビー、レストラン、バスの中での被害が多いと言われています。）

銃社会

一般的に銃が出回っているので、犯罪者はほぼ全員銃を所持していると考えたほうがいいでしょう。

釣り銭のごまかし

釣り銭のごまかしがけっこうあるので、大きなお金で支払いしないようにしましょう。

スラムはそれなりに危険

スラムなど貧困地域も、やはりそれなりに危険です。

東洋人街（リベルダーデ）も注意が必要

東洋人街周辺も治安は悪いので、油断せず、注意しましょう。

温度差や天候に注意

リオデジャネイロをはじめ、暑さの厳しい地方も多く、サンパウロなど一日の寒暖の差が激しく、天候が不順なところもあるので、風邪など引かないように気をつけましょう。

被害に遭った時

まず警察に行って被害届を出し、調書を作成してもらいましょう。

パスポートを盗られた場合

最寄りの日本領事館へ連絡し、再発行の手続きをしましょう。パスポートや身分証明書は、コピーを取っておきましょう。

大阪大学外国語学部
海外渡航マニュアル

平成 23 年 3 月 31 日発行（暫定版）
平成 28 年 3 月　　日改訂
編集発行者　大阪大学外国語学部
　　国際交流委員会
　　大阪大学保健センター