

安全な海外生活のために

身体面の健康管理

精神面の健康管理

事件の実例

安全対策

これだけはかならず！

<メイリングアドレスの届出：留学先大学へ>

ヴァージニア工科大学での銃乱射事件発生時には、全学生に休講と寮での待機がメールで指示された。緊急連絡を受けられるようにしておくこと。

<メイリングアドレスの届出：南山へ>

- ・渡航中に使う最新のアドレスを必ず届け出ること。海外で大きな事件や災害が発生した(または予期される)場合、南山から連絡メールを送信するため。
- ・南山からの安全確認メールには必ず返信すること。

<住所の届出：南山へ>

- ・「休学中所在連絡票」には居住する国・州・都市名まで記入すること。
- ・複数の国を移動する場合はいつどの国にいるのかを明らかにすること。

<自宅との連絡>

留学先国で自然災害・大事故などが発生したら、離れた地域であっても速やかに家族と連絡をとり、安全を報告すること。

身体面の健康管理

----- 渡航前の準備 -----

< 歯の治療 >

海外旅行傷害保険は歯の治療費をカバーしないことが多く非常に高額になる。通院も大変。予め検診を受け治療してから渡航を。

< 予防接種 >

必要な予防接種は渡航先によって異なる。日本で一般的に接種しないものは取り扱う医療機関が限られている。一度に何種類も受けられないため早めに準備を始めること。

< 使い慣れた医薬品等 >

海外のものは日本人には合わない場合がある。持病がある場合は必ず医師の診断書や処方箋(英文)を準備し持っていく。生理用品は日本のものが最高品質。

----- 渡航中の注意 -----

< 十分な睡眠 > < バランスの良い食事 > < 衛生管理 >

精神面の健康管理：渡航中

＜カルチャーショックの症状＞

頭痛 胃痛 吐き気 うつ 不眠 食欲不振

脱力感 無力感 孤独感 ホームシック

発作的怒り 自己防衛 衛生や健康を異常に気にする

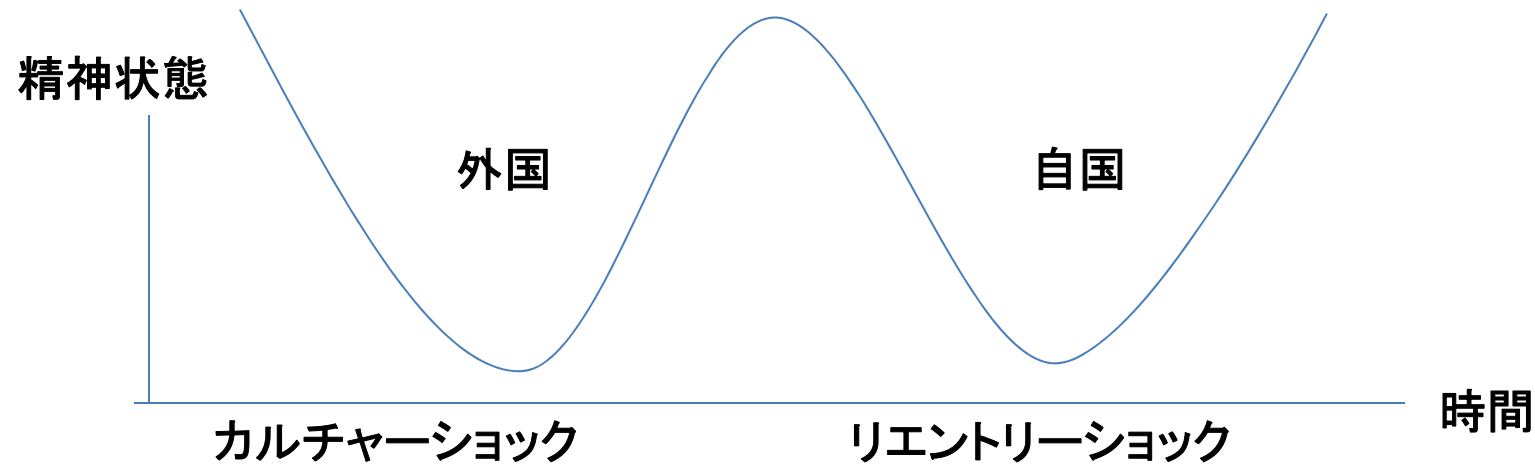
★過眠・過食よりも、不眠・拒食の方が深刻なサイン

★万一何らかの事件に遭遇した場合、それ自体は大事件でなくても（スリなど）メンタルケアが必要になる場合がある



現地大学の留学生アドバイザーやカウンセラーに
積極的に相談すること

異文化適応のW型曲線モデル



ある程度長期間海外で生活するとき、一般的にこのような精神状態を経験すると言われている。最初は気分が高揚状態で楽しいが、少し経つと自国の文化との違いや言葉の壁などにストレスを感じるようになり、落ち込んでくる。しかしそのうち自然に適応する。帰国時には自国の文化や元の日常生活に再適応するために、同じような波をもう一度経験する。

**落ち込みの度合いは人によって違うが、
ごく自然なことで誰にでも起きる。**

このことに心構えがあるとショックを乗り越えやすい。

犯罪認知件数の主要国比較

(国連統計2000年度)

	犯罪率 %	殺人 件/10万人	強姦 件/10万人	強盗 件/10万人	麻薬 件/10万人
日本	1.92	0.50	1.78	4.07	22.24
アメリカ	8.51	4.55	32.05	147.36	560.11
カナダ	8.04	2.74	32.88	78.08	369.86
フランス	6.40	1.78	14.36	41.26	176.11
イギリス	9.76	1.61	16.23	179.73	214.30
オーストラリア	-	1.57	81.41	121.43	-
中国	0.28	-	2.84	24.59	-

海外は危険がいっぱい! どの国も日本より危険!

身の安全を守るために常に気を配る必要がある。

犯罪に慣れていない日本人はとても無防備。用心の上にも用心を!

海外での事件実例：その1

<スリ>

ソフトクリームなどを服につけられ、恐縮して拭き取ってくれたが、後で気が付くとポケットから財布がすられていた。

【対策】 拭いてもらったり荷物を持ってもらったりしない

<置き引き>

・レストランで椅子の背中側にバッグを置いて食事をしていたら、取られた。

【対策】 バッグはかならず膝の上に

・ホテル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】 荷物は体に接触させておく、目を離さない

外務省海外安全HP「海外邦人事件簿」に記載されている事例を参照しておくとい

http://www.anzen.mofa.go.jp/jikenbo/jiken_index.html

海外での事件実例: その2

<偽警官による所持品抜き取り、パスポート持ち去り>

警察官に扮して所持品検査をすると言い、かばんの中から貴重品等を盗む

【対策】 周りの人に立ち会いを依頼する、警察署へ行くことを主張する

<偽の出迎え／偽タクシー>

空港で本物のピックアップサービスの人を持っているボードを真似て偽物を作り、前の方で待っていたり、声をかけて連れて行き、人気のないところで乱暴し所持品を奪う

【対策】 本物かどうか会話などによってしっかり確認

<麻薬の運び屋>

知人から荷物を預かって日本の空港で待っている人に渡すように頼まれたところ、薬であることが分かり、逮捕。(中国で実際に日本人に死刑が執行された)

【対策】 頼まれても他人の荷物は絶対に預からない

法律や習慣の違いから発生する危機

<飲酒について>

例えばアメリカではほとんどの州で

- ・21歳未満の飲酒は違法
- ・開けた酒類の持ち歩きも違法
- ・屋外で飲むのも違法
- ・車に開栓した酒類があったら飲んでいなくても違法

自分が行く国や州の法律を確認すること

- ・カクテルなどは日本で飲み慣れているものよりも強い可能性大。控えめに！
- ・飲み物に薬物を入れられる事件が多発している。

自分が注文したもの以外は飲まないこと。

一人で飲みに行かない

飲み過ぎない

<デートと交友関係>

遠まわしに雰囲気伝えるというのは海外では通用しないので、トラブルの元。

NO は NO！と言葉で最初からはっきり言う。

よく知らない人に安易に気を許したり、2人きりになったりしない。

海外での性犯罪

<ターゲットにされやすい日本人女性>

アジア系(特に日本人)女性はおとなしく、被害にあっても通報しない傾向が強いと見られているため、狙われやすいと言われている。夜間の一人歩きは絶対にしないこと。また防犯ベルやホイッスルを見せるようにして持ち歩くのが意外に効果的と言われている。

<男性も決して他人事ではない>

男性も性犯罪の被害者になる。男性33人に1人がレイプ(完遂／未遂)被害の経験があるという統計もある(アメリカ、2000年度)。

<デートレイプ>

大学で多発している。デートやパーティーの後で性的暴力を受ける。NOはNO!と最初にはっきり意思表示する。パーティーの後一人にならないように友達と一緒に早めに帰る。飲み物に薬物を入れられることもあるので、自分が目を離したものを口にしてはいけない。

海外での安全対策

<自分の身は自分で守る>

すきを見せない 現地の人と同化した服装 ブランド品を持ち歩かない

<情報収集> 信頼できる情報源から、常に最新の情報を入手する。

<海外旅行傷害保険に必ず加入>

海外では医療費が非常に高額。保険に入っていることを証明できないと治療してもらえないことも。日本国内で使っている健康保険とは別のもの。

<在留届を外務省に提出>

長期間海外に滞在する場合に提出する。

外務省のウェブ <http://www.ezairyu.mofa.go.jp/> からダウンロードし、自分の滞在地域を管轄する日本大使館／総領事館にメールやファックスで提出。

(提出先は <http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/kankatsu.html> 参照)

大災害などのとき安全確保の指示や救出の措置をうけることができる。

<車の運転はしない！>

自分が運転して万一事故が起きた場合、旅行傷害保険は支払対象外。国際免許を持っていても損害賠償は莫大になる可能性があり、訴訟ともなれば大変な費用と労力がかかる。

もう一度 これだけはかならず！

<メイリングアドレスの届出：留学先大学へ>

ヴァージニア工科大学での銃乱射事件発生時には、全学生に休講と寮での待機がメールで指示された。緊急連絡を受けられるようにしておくこと。

<メイリングアドレスの届出：南山へ>

- ・渡航中に使う最新のアドレスを必ず届け出ること。海外で大きな事件や災害が発生した(または予期される)場合、南山から連絡メールを送信するため。
- ・南山からの安全確認メールには必ず返信すること。

<住所の届出：南山へ>

- ・「休学中所在連絡票」には居住する国・州・都市名まで記入すること。
- ・複数の国を移動する場合はいつどの国にいるのかを明らかにすること。

<自宅との連絡>

留学先国で自然災害・大事故などが発生したら、離れた地域であっても速やかに家族と連絡をとり、安全を報告すること。

健康・安全に気をつけて
充実した海外生活を
お過ごしください

