

## 「国際チャレンジ活動」 海外渡航の際の注意点

### 1. 渡航前に知っておくべきこと

#### (1) 渡航先の情報収集

危機発生の可能性があることを十分認識し、国際情勢や渡航先の安全性について情報収集をしておく。以下のウェブサイトは必ず確認すること。

- 国際情勢の変化や動向について把握、渡航先の現地安全情報の把握  
⇒「外務省 海外安全ホームページ」(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)
- 渡航先の感染症情報の把握と必要な予防接種  
⇒「厚生労働省検疫所 海外で健康に過ごすために」(<http://www.forth.go.jp/>)
- 活動先の在外公館（大使館、総領事館）のホームページ

#### (2) 海外旅行用（留学用）保険の加入

- 海外旅行用（留学用）保険に必ず加入する。
- 旅行会社や航空会社の危機発生時の補償等を確認する。
- 活動先機関が指定する保険があれば、内容を把握し、必要に応じて加入手続きを行う。

#### 【留意点】

- ・渡航前までに歯科に行って検診・治療を済ませておく。海外旅行用（留学用）保険の多くは歯科治療についてカバーしておらず、カバーしているものでも自己負担や限度額があるものが多い。
- ・自分の健康状態について、再度チェックを行うこと。継続治療を必要としている場合は、あらかじめ掛かりつけ医師の助言・指導を受けておく。
- ・風邪薬、鎮痛剤など、家庭で使用している常備薬は持参の用意をすること。
- ・感染症が流行しているときは、渡航先以外の情報にも十分に注意する。

#### (3) 「たびレジ」の登録（3か月未満の場合）

たびレジ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

※3ヶ月以上外国に滞在する日本人は在外公館への在留届の提出が必要。

在留届 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/>

#### (4) 大学への届け出

奈良女子大学が実施する留学プログラムにより留学する場合は、「留学・研修等届（様式）」を、その他の方法により留学する場合は「海外渡航届」を国際課に提出する。

#### (5) 連絡先および連絡方法の確認

○家族等とは定期的に連絡をとること。渡航先によっては、日本で利用可能な SNS やメール等、利用できないこともあるので、現地の状況をよく確認するとともに、複数の連絡方法を予定しておくこと。大学の連絡先は末尾を参照。

その他、クレジットカード紛失時の連絡先、保険会社の連絡先、旅行会社の連絡先、滞在先のホテルの連絡先、渡航先の緊急通報用番号（警察、救急、消防等）など、必要になりそうなものについては、各自で予め調べておくこと。

#### (6) その他

○貴重品について

##### ① 旅券（パスポート）

海外滞在中の身分を証明する重要なもの。紛失した場合、様々なルートを通じて悪用される危険性がある。万一紛失した場合の対策として以下のことをしておくことを勧める。

- ・ コピーを取って本券とは別に持参し保管する。
- ・ 予備の写真（縦 45mm×横 35mm）を 2～3 枚持っていく。

世界共通事項として警察は、外国人に対し身分を証明する必要がある場合旅券の提出を求める。従って旅券は常に携帯するのがよい。持ち歩きによる紛失、盗難などを心配する場合は、旅券のコピーを常に携帯すること。

##### ② 航空券

紛失に備えて、自分と家族用に航空券のコピーを取っておくこと。

##### ③ 現金、トラベラーズチェック、クレジットカード

**持ち歩く現金は最小限にする。**札の場合は少額の紙幣がよい。現金の場合、盗まれたり紛失したりした場合に、そのことを証明するのが難しい。

クレジットカードの場合は、**紛失・盗難にあった場合の連絡先、カード番号を控えておく**とよい。カードは悪用される場合もあるので、紛失や盗難にあった場合は、直ちに休止手続きを自分でする。

## 2. 渡航中の注意点

○渡航前と同様に、現地の情報収集を行うこと。

○ 貴重な所持品の管理

#### (1) ホテルや宿舎内の場合

貴重品は宿泊室内の金庫に保管すること。貴重品を机の上や部屋の中に出しっぱなしにしない。

## (2) 外出の場合

- ① 持ち歩く貴重品は最小限にし、管理に気をつける（リュックに貴重品を入れ、背負わない、ポケットに貴重品を入れない etc.）。貴重品入れを利用するのも一つの手。
- ② 空港、ショッピングモールなど混雑している場所での貴重品やお金の出し入れなどはしないこと。
- ③ 手荷物検査場(エックス線検査場)での置き引きも発生しているので、貴重品の入ったバックなどから目をはなさないこと。
- ④ パスポートコピー、保険証書は、常に携帯すること

## (3) 持ち物に被害があった場合

パスポート、現金以外で、貴重な物品が紛失・盗難にあった場合、現地警察の盗難（紛失）届け受理証明書及び貴重品を所持していたことを証明し且つ本人の所持品であることを特定できるもの（領収書や貴重品が写っている写真など）を保険会社に届けでること。但し、自己の過失で紛失した場合は補償の対象とはならない。借り物も対象とならない。

## ○犯罪や事故に巻き込まれないための対策

- ① 一人歩きをしない、人通りの少ないところは歩かない、夜間は外に出ない。
- ② 大勢でもスリやひったくりの被害にあう場合がある。決して油断しない。
- ③ 歩道は真ん中を歩くこと。車道側は、車や自転車などの往来で危ない上に、乗り物からのひったくりの危険がある。
- ④ 知らない人から親しげに話しかけられた場合は、十分に注意して対応すること。飲み物などを勧められても飲まないこと。
- ⑤ 交通については、現地の人の様子や状況をよく確認すること。

## ○テロに対する注意

一般事項として次のことに注意すること。

- ① 空港、駅、列車、港、観光名所、銀行、有名な建物・建造物等が標的になる。
- ② 大勢の人が集まる場所に長時間居ない。
- ③ 飛行場などでは自分の荷物から離れない。飛行場や駅等のトイレ、階段、通路の隅などに置かれた不審な荷物や物には近づかない。
- ④ 他人の荷物は安易に預からない。

## 4. 奈良女子大学の連絡先

国際課 (International Division)

TEL : 81-742-20-3240・3747 FAX : 81-742-20-3309

E-mail : ryugakusei@cc.nara-wu.ac.jp

守衛室

TEL : 81-742-20-3214 (時間外・土日祝日)

国際交流センター (International Exchange Center)

TEL : 81-742-20-3736

E-mail : iec@cc.nara-wu.ac.jp

学務課 (Educational Affairs Division)

TEL : 81-742-20-3699 (文学部係) 81-742-20-3428 (理学部係)

81-742-20-3065 (生活環境学部係) 81-742-20-3063 (大学院係)

FAX : 81-742-20-3234

E-mail : gakumuka@cc.nara-wu.ac.jp