

# 海外渡航 安全ガイドブック

愛媛大学  
国際連携推進機構

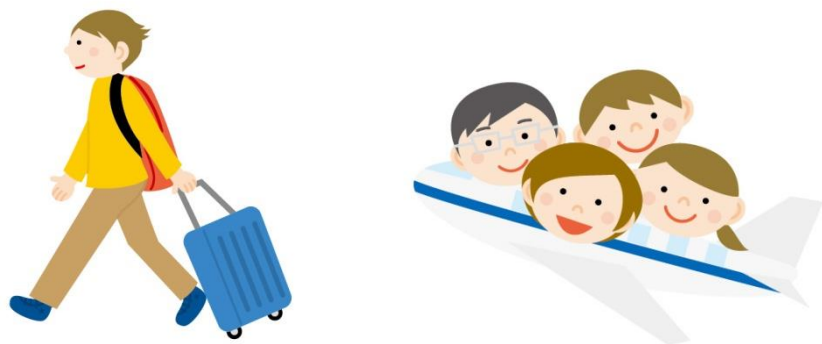
# はじめに

海外での研究や留学，あるいは研修やインターンシップなどに出かける皆さんは，多くの抱負を持たれていることでしょう。このような海外での学術活動は実に多くの成果をもたらしてくれますが，同時に多くの危険にも遭遇し得ることも忘れないでください。

このガイドブックでは，皆さんが遭遇するかもしれない危険とその予防，そして起こったときの対処法について説明します。まずは危険を予防し，そして不幸にして事故に遭遇したときには適切な対処ができるようにしましょう。

## ！！事件や事故はたくさん起こっている！！

海外で事故や事件に遭う日本人の数はどれくらいでしょうか。外務省の統計では，2020年には21,762人の日本人が海外で事故や事件に遭っています。このうち，死亡者は469人となっています。また，窃盗や強盗に遭う人の内訳を見てみると，20代の人が一番多くなっています。地域はアジア，北米，欧州の順になっています。多くの若者が海外での事件に巻き込まれていますので，皆さん気をつけてください。



# 目次

1. 危機の予防	1
2. もしトラブルに遭ったら	5
3. 海外渡航と保険	7
4. 現地情報の収集	8
5. 留学先・連絡先などの連絡	9
6. お金の管理について	10
(参考) トラブルあれこれ	14
(参考) 連絡先リスト	15
(参考) 持ち物リスト	16



# 1. 危機の予防

## I. 海外留学・研修に伴う危機とその予防

まず、安全な留学生活を送る上で最も大切なことは、危険に巻き込まれないように日々心がけながら生活し、危機を回避するということです。海外渡航時における危機管理の基本原則は「自分の身は自分で守る」です。そのためにも、事前に起こりうるリスクとその予防について知識を持ちましょう。

一般に、海外留学や研修中に起こり得るリスクは以下のような項目に分類できます。

① 安全面のリスク      ② 健康面のリスク      ③ 精神面のリスク      ④ 加害者(犯罪者) となるリスク

### ① 安全面のリスク

交通事故や、窃盗、強盗、詐欺などの犯罪により、身体あるいは所持品などに危害が加わるリスクです。どのような国でも、窃盗、強盗、詐欺、テロなどの犯罪が自分の身に起こりうると思え、行動する必要があります。また、留学先での交通事故には十分に注意してください。

### ② 健康面のリスク

海外に行って病気などになるリスクです。食事や水が合わないことや、特に途上国では十分な衛生管理のない食事をして感染症にかかるということも起こり得ます。感染症に限らず歯痛や虫垂炎などにかかり、手当や手術が必要となることもあります。

### ③ 精神面のリスク

新しい環境への適応と外国語による学習等のストレスが重なって精神的に不安定になることも考えられます。一般に、海外生活の初めにカルチャーショックを覚えるもので、誰にでも起こり得ることです。

### ④ 加害者(犯罪者) となるリスク

自分が被害者となるリスクのみでなく、加害者となるリスクもあります。具体的には、不注意で他人の物を壊したり、ケガをさせたり、知らないで麻薬の輸送をしてしまったりすることです。このような場合には、現地で賠償金を求められたり、犯罪者として逮捕される可能性もあります。

# 1. 危機の予防

## II. 安全面の危機予防

留学先では、不慣れな場所であるだけに、留学生が事故や事件に遭遇する可能性は高くなります。最近では、治安がいいと言われている国であっても、テロの発生など予期せぬ事態に巻き込まれることも考えられます。

安全面のリスクを予防するための大原則は、「できる限り危険を避け、周囲の環境・雰囲気に対してアンテナの感度を高めておく」ことです。日本とは全く違う常識の地域にいることを常に意識し、以下のことに注意して行動してください。

- 所持金のことなどを人に話さない。
- 危険な乗り物（バイクの二人乗りなど）を避け、交通規則を守る。
- 人気のない場所に一人で行かない。夜遅くまで出歩かない。
- なれなれしく近寄ってくる人間には気をつける。
- 安易に他人を信用しない（友人でも節度を持って接する）。
- ホテルの部屋には防犯チェーンをかけ、ロックされても不用意にドアを開けない。
- 酒を飲み過ぎない。（国によって飲酒年齢が異なりますので、事前に確認してください。  
e. g. アメリカ 21 歳から）
- 麻薬などに手を出さない。

### ⊗はっきり「ノー」と言いましょう

旅行先で現地の人たちと知り合うことは、旅の醍醐味の一つですが、それにつけ込んだ犯罪は後を絶ちません。少しでも怪しいと感じたら、ためらわず「ノー」と断ること、特に、その人の家に行ったり、すすめられたものを食べるようなことは控えましょう。

### ⊗撮影禁止

多くの国では、国防上の理由から、国境施設、軍事施設、空港、港湾などの施設について写真やビデオの撮影を禁止しています。この他、一定の公共機関や美術館などについて、撮影の許可が必要な国もあります。うっかり禁止地域を撮影したため、カメラを没収されたり、警察に拘留されたケースがあります。

### 【海外でのカルトによる勧誘について】

反社会的行為、基本的人権の侵害、目的を偽った勧誘、募金活動、販売活動を行う破壊的カルトと呼ばれる宗教団体が存在し、日本の大学オリエンテーション等で広く周知されているところですが、海外においても同様に警戒が必要です。警戒心を抱かせないために、団体名を明かさず、時に学生になりすまし、巧みな言葉で近づいてくるカルト団体は世界各地に存在します。信教の自由は憲法で保障されていますが、団体名や活動目的を偽って勧誘する行為には問題があると言えます。「あやしいな」と感じたらはっきり断りましょう。また、個人情報や安易に教えないようにしましょう。執拗な勧誘を受けたりおかしいと思ったら、団体の名称・氏名を確認のうえ、大学または警察に相談してください。

※この他にも、現地の状況に合わせて、自分自身で十分な対策を行うこと。

# 1. 危機の予防

## Ⅲ. 健康面の危機予防

健康面についても、できるだけリスクを避けることです。外務省の海外安全情報と併せて、愛媛大学の総合健康センター及び医学部附属病院のウェブサイトも参照してください。

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

総合健康センター (<https://hoken.hsc.ehime-u.ac.jp/>)

→ 健康教育・健康情報 (<https://hoken.hsc.ehime-u.ac.jp/info/>)

医学部附属病院 (<http://www.hsp.ehime-u.ac.jp>)

→ 海外旅行感染症外来 (<https://www.hsp.ehime-u.ac.jp/department/%E6%B5%B7%E5%A4%96%E6%97%85%E8%A1%8C%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87%E5%A4%96%E6%9D%A5/>)

- 渡航前はもちろん体調の維持・管理には十分留意する。
- 万が一、現地での体調不良や病院を受診する場合に備えて、持病やアレルギー等英語の診断書を入手しておく。
- 海外へ行く前に健康診断をしておく。
- 事前に歯のチェックをして、治療は必ず済ませておく。
- 必要な予防注射があれば、受けておく。
- 規則正しい生活を心がける。食事はバランスよくとる。
- 「生もの」は避ける。特に途上国では衛生管理が十分でないため、生ものは絶対食べない。
- 「水」に注意する。途上国では生水は飲まないこと。生水を飲んだり生ものを食べて肝炎になることがあります。また先進国でも水道水は飲むとお腹をこわすことがあります。これは水が硬水であるためです。状況が分かるまでミネラルウォーターを飲む方が無難です。また、氷にも注意が必要です。フルーツジュースに入れられた氷を食べてお腹をこわした例もあります。
- 一般薬(胃腸薬・頭痛薬・風邪薬・目薬・かゆみ止め・下痢止めなど)、絆創膏、体温計、防虫剤(できれば、ウェットティッシュタイプか噴霧式/ガス入りスプレーは不可)、携帯型の電子蚊取器具、リップクリーム、日焼け止めクリーム、爪切り、耳かき、ビタミン剤など必要に応じて持参する。
- HIV ウイルス(エイズ) への感染を避ける。

## Ⅳ. 精神面の危機予防

焦らず、慌てず、気持ちに余裕を持ちましょう。カルチャーショックは誰にでも起こります。一人で悩まないことです。

- 日本人でも外国人でもよいので、話のできる友人がいることは大事なことです。
- 留学先の大学等にはカウンセラーがいます。困ったとき、精神的にまいったときはカウンセラーに相談することを勧めます。
- 旅行をしたり、おいしいものを食べて、うまく気分転換をしましょう。

# 1. 危機の予防

## V. 加害者あるいは犯罪者となるリスク

留学先では、その国の法律に従って行動しなければなりません。ある行為が日本では比較的軽い犯罪と見なされていても、国によっては想像もできないほど重い犯罪に該当することもあります。各国の法律は、その国にある宗教や文化等と密接に繋がっているものです。

ちょっとした不注意や軽はずみな行動により、加害者や犯罪者にならないためにも、以下のことに注意してください。

### ○ 十分注意して生活しましょう

具体的には、

- ・ ホテルやアパートで風呂の水を出し放しにして階下の部屋を台無しにする。
- ・ ベランダから物を落として下の住人にケガをさせる。
- ・ 自転車で人に接触して大ケガをさせる。

などです。

### ○ 保険に加入しましょう

加害者となると刑事的な責任と民事的な責任を問われます。前者は難しいですが、後者は少なくとも金銭的な解決が可能です。このための対策は、後で述べる海外旅行保険(7ページ参照)に加入しておくことです。決してこの点を軽視しないでください。事故が起こったときに後悔しても遅いのです。

### ○ 麻薬事件に巻き込まれないようにしましょう

空港で、見ず知らずの人や現地で知り合った人から荷物を預かり、税関で荷物の中から麻薬が発見され、麻薬輸送の現行犯として逮捕されることがあります。また、途上国で疲労回復の薬と言って麻薬を売りつけられ、買った後ですぐに警官に逮捕されることがあります。(この場合には、警官と麻薬の売人が組んでいることもあります。) シンガポールのように、麻薬の所持・輸送のために外国人でも死刑となることがあります。十分注意してください。

#### Ⓢ米国は銃社会

郊外の住宅地で他人の庭を歩いていて、Freeze! (止まれ!)と言われて意味が分からず、射殺された学生がいました。また、米国の警察官は銃社会に対応して銃を使用します。ポケットから身分証明書を取り出すときも、場合によっては銃を取り出すと誤解され、発砲されることもあります。警官の指示を守り、慌てずゆっくりと行動することが必要です。

※この他にも、現地の状況に合わせて、自分自身で十分な対策を行うこと。

## 2. もしトラブルに遭ったら

### I. 電話

現在使用している携帯電話をそのまま海外で利用することはできません。利用方法にはいくつかありますが、主な方法は次の4つです。安全確保や各種連絡のために、渡航前に連絡手段を検討しておきましょう。

- ① 海外の携帯電話をレンタル・購入する
- ② 日本の携帯電話を海外対応にする
- ③ 渡航後、留学先でプリペイド携帯（または海外用SIM）を購入する
- ④ コーリングカードを購入する

また、現地での公衆電話の使用方法も確認しておきましょう。

トラブルに遭ってしまった時のことを考えて、警察と救急車の電話番号も確認して行きましょう。

### II. 紛失・盗難に遭ったとき

#### ① パスポート(旅券)

盗難のときは警察へ盗難届を出し、現地の日本大使館もしくは領事館に届け出て再発行を申請します。この際、パスポート番号、発行年月日、写真2枚が必要です。事前に用意しておきましょう。

※出発前に、ホームページ等で現地の日本大使館・領事館の連絡先を確認しておきましょう。

#### ② クレジットカード

発行会社に届け出て、無効手続きと再発行を依頼します。この際、カード番号の確認が必要です。事前に控えておきましょう。なお、カード会社によって、再発行の所要日数が異なります。

#### ③ その他の物品

警察へ被害届を出します。携行品特約付きの海外旅行保険に加入している場合は、保険会社か代理店に届け出ます。なお、盗難保険等の手続きには警察の証明が必要です。

#### ④ 航空会社に預けた荷物が無くなったとき

航空会社の”Baggage Service”に届け出ます。後日配送してくれます。





## 2. もしトラブルに遭ったら

### Ⅲ. 病気・ケガをしたとき電話

研修先や留学先で病気やケガをしたときは、まずは信頼の出来る病院に行くことです。海外での病気には日本にはないものもあるので、素人判断は危険です。

海外旅行保険を掛けている保険会社は通常、アシスタントセンターを持っていますので、電話をかけてみましょう。日本語で話せます。滞在地の近辺で保険の支払いの効く病院を紹介してくれます。また、簡単な病状の紹介や、緊急を要する場合には、緊急入院や医療先端地への移送も手配してくれます。

海外の病院では、日本と違って料金により治療方法や担当医師のレベルが異なる場合があります、戸惑うことがあるはずですが、こんな時も保険をきちんと掛けておけば助かります。

なお、傷害・疾病保険等の手続きには、医師の診断書と領収書が必要です。

### Ⅳ. 事故のとき

事故に遭ったときは、まずは落ち着いて行動することが必要です。

- ① 警察や救急車の手配をする。手配が遅れると、交通事故などの場合には責任を問われることがあります。
- ② 保険会社に事故の発生を連絡する。緊急入院や移送の手配もしてくれます。



### Ⅴ. 犯罪に巻き込まれたとき

海外では犯罪者の多くが凶器を所持しています。万が一犯罪に遭ってしまったら、生命の安全を第一に考え、犯人の要求にできるだけ抵抗せず、現金などは渡してしまう必要があります。

### Ⅵ. 家族や大学への連絡を行う

以上の手続きと同時に、必要に応じて家族や大学への連絡を行きましょう。特に重い症状で数日以上入院などの時には、海外旅行保険から救援者費用が出ることがありますから、家族の方が救援のために現地に渡航することも可能です。

また、大学でも救援等の可能性がありますので、必ず連絡をしてください。

# 3. 海外渡航と保険

海外渡航にはこれまでに述べたようなリスクがあるので、十分な保険に加入する必要があります。クレジットカード等に付いている簡易な保険では十分にカバーできていないことが多いため、必ず損害保険会社の海外旅行保険に加入してください。その際には、保険の適応範囲、限度額、留学先近辺の支店等を十分比較検討してください。

また、現地での保険加入を留学先の大学が義務としている場合もあります。そのときは、無駄なようでも両方の保険に加入することを勧めます。それぞれの保険では、カバーする範囲が違います。海外での医療費は非常に高く、数千万円になり、海外旅行保険でもカバーできない場合が過去にもありました。そのようなときは現地の保険が有効なことがあります。

なお、「妊娠、出産、流産によるケガ」「それらが原因の病気」「それらが原因の病気による入院」の場合は、海外旅行保険の保険金が支払われないので注意が必要です。

## Ⓣ高額な海外での治療費や移送費

海外での治療費や移送費は非常に高額になることがあります。病気やケガになり、日本から親族の方が現地に出向き、あるいは、本人を医療のできる先進地域や日本まで移送する必要が生じるときの費用は、治療・救援費用と呼ばれます。ケガや病気の程度によって米国の入院は一日300万円にもなることがあります。ベトナムなどで病気になり高度治療のためシンガポールまで移送し、さらに、日本まで医師が付いて移送する費用は、500～800万円がかかります。クレジットカードの保険は100万円程度しか掛かっていないことが多いので、ぜひ海外旅行保険をきちんと掛けていきましょう。

### <保険加入時の注意点>

1. 出発から帰国までの移動を含む期間をカバーする海外旅行保険・留学保険に加入しましょう。
2. 治療費用および救援者費用の補償額が無制限の内容を推奨します。  
(海外の医療費は日本とは比較にならないほど高額です)
3. 日本の海外旅行保険・留学保険等は出国後には加入できないため注意が必要です。

### (参考) 海外旅行保険・留学保険を選ぶ際のポイント

- 現地のフォロー体制があるか (留学先に対応デスクなどがあるとよい)
- 医療アシスタントサービスなど、病状についての相談や医療機関の紹介などを行うサービスがついているか
- 治療や救援者の費用に対する補償が十分か
- 運送費用が補償されるか
- 損害賠償費用が補償対象となっているか
- キャッシュレスサービスがあるか (個人的に立替払いをする必要がないか)

※この他、自身の留学生活に必要と思われる内容が補償対象としてしっかり含まれているか確認しましょう。

例：現地での実習・調査等で高リスクの活動（登山など）を行う予定がある場合には、それらの活動を行うことで生じるリスクが補償されているか

# 4. 現地情報の収集

渡航先の治安状況や犯罪の傾向や手口、法律や週間を事前に熟知しておくことで、多くの事件・事故を防ぐことができます。

渡航先が決まったら、まずは外務省の『海外安全ホームページ』で「海外安全情報」を確認してください。ここでは、国別の感染・スポット・危険情報、安全対策基礎データ、テロ・誘拐情勢、在外公館リストなどを確認出来ます。「海外生活」ページでは、国別の在留邦人向け安全の手引きや海外安全パンフレット・資料が掲載されていますので、対策の参考としてください。また、『外務省領事サービスセンター』では、海外安全に対する電話での問い合わせや窓口相談を行っていますので、不安がある場合には利用してみましょう。

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

外務省領事サービスセンター ([http://www.anzen.mofa.go.jp/about\\_center/](http://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/))

国・地域別「安全の手引き」([https://www.anzen.mofa.go.jp/c\\_info/safety\\_guidance.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/safety_guidance.html))

ゴルゴ13の中堅・中小企業向け海外安全対策マニュアル

([https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen\\_info/golgo13xgaimusho.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/golgo13xgaimusho.html))

海外安全劇場

(<https://www.anzen.mofa.go.jp/video/index.html>)

また、留学先の気候や医療情報などを調べておくことも、現地で安心な生活を送る上で必要な準備です。各国の医療情報については、外務省ホームページの「海外渡航・滞在」で世界の医療事情について調べることができます。また、厚生労働省検疫所のホームページでは、気候や感染症、予防接種や持参した方が良い薬などについて紹介されています。

外務省ホームページ 世界の医療事情 (<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>)

厚生労働省検疫所ホームページ 国・地域別情報 (<http://www.forth.go.jp/destinations/>)

この他にも、空港から滞在先までの移動手段、留学先の交通機関や施設情報、生活環境などを事前に調べておくようにしましょう。これらの情報は、インターネットや旅行ガイドブック、現地で滞在した経験のある人などから収集するといいでしょう。

## ⊗常に用心を怠らない

海外安全情報の各国編に載っている話は、決して誇張ではありません。犯罪の手法には事欠きません。危険はすぐそばにあるのです。「おかしなことには一切関与しない」という強い気持ちを持っていないと、海外では身を守れません。



# 5. 留学先・連絡先などの連絡

事前に以下の情報を家族や大学に伝えておきましょう。日本から重要な連絡事項がある場合や、現地での緊急事態等が生じた際に連絡を取る必要があります。渡航前に、修学支援システムから海外渡航届を提出してください。事前に決まっていない事項があれば、確定した時点で速やかに連絡してください。なお、変更があった場合も同様です。

- ① 留学先の情報（機関名や部局，所在地，電話番号，留学期間等）
- ② 滞在先の情報（滞在施設等の名称，所在地，電話番号，滞在期間）
- ③ 現地での連絡方法（携帯番号等）
- ④ 渡航時・帰国時の旅行日程と便名 など。



また、航空券と海外旅行傷害保険の保険証等の写しを家族や、場合によっては研究室に渡していくとよいでしょう。

長期の留学中は、現地から定期的に家族に連絡を入れるようにしましょう。日本にいる家族が安心できるとともに、留守家族を狙った振り込め詐欺等の防犯対策にもなります。

渡航前には外務省「たびレジ」へ登録をしてください。たびレジとは、3か月以内の短期旅行者に向けた、外務省からの最新の安全情報を日本語で受け取ることができる海外安全情報無料配信サービスのことです。事前に登録しておくことで、出発前から旅先の安全情報を取得できます。もちろん、旅行中も最新情報を受信できますし、テロや自然災害などの緊急事態が発生した際は、現地の大 sứ館・総領事館から注意喚起を受け取ることも可能です。状況によっては安否確認もあります。また、本人以外にご家族の方も追加登録が可能ですので、旅行者本人が現地で受け取る情報を、日本にいる家族が同時に受け取ることもできます。

また、3ヶ月以上の長期滞在となる場合には、最寄りの大使館・総領事館へ「在留届」を提出する義務があります。これは緊急事態が発生した際に、現地の日本大使館や総領事館が皆さんを支援する際などに必要となります。なお、帰国時には同様に「帰国届」を忘れずに提出してください。これらは電子申請が可能です。

インターネットによる在留届電子届出システム (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>)

# 6. お金の管理について

留学についての相談の中で、お金の管理についての相談を受けることが多くあります。ここでは、簡単にお金の管理についての説明をします。

海外留学や研修の際には、二つのポイントがあります。まずお金をどうやって海外へ持って行くのか、そして、そのお金を海外でどのように管理するのかです。

## I. お金の持って行き方

海外にお金を持って行くにはいろいろな方法がありますが、以下に代表的な方法を説明します。

### ① 現金

現金を日本の円、あるいは現地の通貨に交換して持って行く方法です。キャッシュレスが進んでいると言われる国でも、現金をある程度持っている必要はありますが、多額の現金を持ち歩くのは危険です。

### ② クレジットカード

クレジットカードを現金の代わりに使用することで多額の現金を持ち歩かずに済みます。さらに、地域によって状況は変わりますが、最近では、クレジットカードで海外の銀行の ATM から現金を引き出すことができるようになりました。このためには暗証番号が必要です。一度に引き出せる金額などに制限がありますから、日本を出発する前にクレジットカードの発行会社に確認しておいてください。もしもの場合を想定して、2枚以上は用意していくとよいでしょう。

ただし、引き出しができない場合もありますから、ある程度の現金は用意しておきましょう。現地で現金を引き出すと、翌月には日本の銀行口座から円に換算した額が引き落とされますが、利息がつきますので事前に確認しておきましょう。また、日本の預金口座の管理をきちんとしておきましょう。

### ③ インターナショナルカード



大手の都市銀行では、海外の ATM でも現金が引き出せるインターナショナルカードを発行しています。これは、日本国内の口座に残高があれば、引き出した金額が円に換算されて、国内口座から引き落とされます。一回の引出金額には制限がありますので、日本を出発する前に発行銀行に確認しておきましょう。

発行銀行は、クレジットカードと同じように現金を引き出せることを保証しているわけではありません。したがって、通信障害や現地の銀行で取り扱いがない等により使用できない場合があります。

# 6. お金の管理について

## ④ 海外プライベートカード

海外のみで使えるプリペイド式キャッシュカードです。日本で指定された口座に前もって入金すれば、その金額分を海外で使えます。クレジットカードやインターナショナルキャッシュカードと同じように、お店でのショッピングやATMでの現地通貨の引き出しができます。事前入金の範囲でしかお金が使えないので使い過ぎの予防もできるほか、盗難など不正利用などがあっても被害額はチャージした分が上限となります。残高が少なくなったときには、日本国内の家族からの入金のほか、インターネットバンキングを利用すれば海外からの再入金も可能です。

カードの入会には、審査が無く、銀行口座を作る必要も無いので、簡単・スピーディーに誰でも申し込むことができます。

## ⑤ 送金

留学などの長期滞在のときは、渡航先の銀行に口座を開き、その口座に日本の親族などから送金してもらう方法があります。送金は、日本国内の銀行の本支店からできますから、送金方法などを事前に銀行の窓口で確認しておくことを勧めます。

なお、送金の依頼には、送金先の銀行についての詳しい情報が必要になりますので、あらかじめ日本の銀行で確認しておき、送金先の銀行の支店名、住所、銀行コードや口座番号に加えてどんな情報が求められるのかを調べておきましょう。銀行からの電信送金は、一回に5000円程度の手数料がかかりますが、通常は2～3日で入金されます。ゆうちょ銀行からの送金では、手数料は2500円ですが、10日以上かかる場合があります。

いずれにしても、海外送金には思わぬトラブルが起こることがありますので、余裕を持った送金をするようにしてください。

## II. 当初持って行く金額はいくらか？

当初、携行する外貨額は人によって異なりますが、ここでは留学の場合のおおよその目安を説明します。

第一に、到着してから宿舎が決まるまでの期間の出費です。これには到着後の交通費、食費、宿舎代などが含まれます。大学によっては現地に到着後、2週間程度ホテルでの生活を余儀なくされる場合があります。クレジットカードで支払える場合も多いですが、その他の小さな出費は現金がないと不便です。

また、通常、銀行口座の開設までにしばらくの時間を要します。面倒なようでも、最低一ヶ月の生活費程度は現金で持って行くことを勧めます。



# 6. お金の管理について

## Ⅲ. 銀行口座の開設（留学など長期滞在の場合）

目的地に着いてホッと一息ついたら、早速銀行に口座を開きましょう。その理由は、現金でお金を持っていることは危険だからです。また、日本からのお金の取り寄せや、大学によっては学費の支払いなどにも口座が必要です。口座を開く銀行は、大学近辺の銀行がよいでしょう。学生の取り扱いに慣れていますし、近い方が何かと便利です。どこの銀行がよいかは、大学の関係者に聞いてみましょう。口座の開設には、パスポートや、国により住民登録のコピーなども必要となることがあります。いずれにしても、まず銀行に行ってみて、手続きの方法をよく聞いてください。



### （過去の事例その1）

留学先で口座を開いたが、使い方が分からないままにキャッシュカードをもらった。週末ATMでお金を引き出そうとしたところ、誤った暗証番号を三回入力したら、ATMがカードを飲み込んでしまった。週末、知人のいない街で寂しい思いをした。・・・カードの使い方は最初によく聞いておきましょう。

## Ⅳ. 小切手の利用など（留学など長期滞在の場合）

米国では小切手の使用が広く普及しており、個人の支払いに小切手がよく使われます。銀行に口座を開設すると、キャッシュカードや小切手を渡されます。欧州では、小切手を使うフランス、あまり使わないドイツなど、国によって事情が異なります。小切手に慣れるまでは、記入方法などに注意して使いましょう。

### （過去の事例その2）

米国に留学中、受け取った小切手帳をなくしてしまい、大慌てをした。・・・小切手帳をなくしたときは、すぐに銀行に届け、支払い停止(stop payment)の手続きをしましょう。悪用される可能性があります。そうなるといろいろな不便が起こりますので、小切手帳の管理は慎重に！

# 6. お金の管理について

## V. クレジットカードを使うときの注意

クレジットカードは便利ですが、最近、クレジットカードに絡んだ不正犯罪が増えています。例えば、クレジットカードで支払いをしたら、スキミングによってクレジットカードの情報が盗まれてしまい、何度も身に覚えのない請求が来るなどの被害があります。

以下のような点に注意してください。

- ① 信用のできる店以外ではクレジットカードは使わない。クレジットカードを人に預けない。
- ② クレジットカードの番号をむやみに教えない。
- ③ 暗証番号は分かりやすい番号(例：誕生日など)は使わない。
- ④ 紛失の際の連絡先や、カード番号を控えておく。



※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をしっかりと確認し、控えを必ず受け取りましょう。

## VI. 銀行口座解約の手続き

帰国する際には、海外の銀行に開いた口座はきちんと解約をする必要があります。海外の銀行では、口座を持っているだけで毎月約10ドルの手数料を口座から引き落とされてしまうことがあります。場合によっては残高がマイナスになり、高い手数料を払って送金しなければならないハメに陥ります。逆に、大学によっては精算のためにしばらく口座を残しておくように指示される場合があります。したがって、帰国に当たっては口座をどうするのか、情報を集めた上で、きちんとした方針を決めておきましょう。

### 地獄の沙汰も金次第！？

海外にいるとお金の持つ「ありがたさ」が身にしみるほど分かるときがあります。どうかきちんとしたお金の管理をして、楽しい留学・研究生活を送ってください。



# (参考) トラブルあれこれ・・・

一部、外務省「海外安全虎の巻～海外旅行のトラブル回避マニュアル～」より抜粋

## ○ ケース1 乗り物の中で

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、後で気が付いたら財布をすられていた。



## ○ ケース2 ホテルの部屋で

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

## ○ ケース3 偽警官

観光していると「チェンジマネー」と言いながら両替を求めて近づいてきた男を、別の男が警察手帳のようなもの(偽手帳)を見せながら追い払った。こちらにも闇両替の疑いがあるとして、パスポートや財布の提示を求めてきたので渡すと、中身を確認し、そのまま返してくれた。ホテルに帰ってから財布を確認すると、高額紙幣が抜き取られていた。

## ○ ケース4 睡眠薬強盗

市街地を観光中、自分も旅行者だと名乗る男と親しくなり、市内を一緒に観光した。かなり歩き回ってから、ビールを買って公園で一緒に飲み、すすめられたクッキーを食べたところ、意識を失った。その後、もうろうとした状態で歩いているところを発見され、気がついたら、パスポート、現金、航空券、時計など身の回りの貴重品全てを盗まれていた。

## ○ ケース5 車中への荷物の放置

貸切のマイクロバスや乗用車で移動中、休憩や食事で降車した。座席の外から目立つ場所に貴重品を置いたままにしていると、盗難に遭う危険性が高い。こういう場合は、貴重品は必ず携行し、車外から見えやすい場所に荷物を置かないようにしましょう。

# (参考) 連絡先リスト

貴重品の紛失・盗難および緊急時に備え、渡航前に自身で「連絡リスト」を作成しましょう。

連絡先	電話番号
<input type="checkbox"/> 現地の警察	
<input type="checkbox"/> 現地の救急車	
<input type="checkbox"/> 現地の消防	
<input type="checkbox"/> クレジットカード等発行会社	
<input type="checkbox"/> 航空券を購入した航空会社	
<input type="checkbox"/> 加入した海外旅行保険等の保険会社	
<input type="checkbox"/> 留学先大学等の留学生オフィス	
<input type="checkbox"/> 外務省緊急連絡先	(+81) 3-3580-3311
<input type="checkbox"/> 最寄りの日本大使館・領事館	
<input type="checkbox"/> 愛媛大学指導教員	
<input type="checkbox"/> 愛媛大学各学部・研究科窓口	
<input checked="" type="checkbox"/> 愛媛大学国際連携課	(+81) 89-927-9157

<海外から日本への国際電話のかけ方>

[滞在国の国際電話認識番号]-81 (日本の国番号) -[日本の電話番号の先頭"0"を取った番号]

※例：アメリカから日本の番号(012-345-6789)にかける場合

→011 81 123456789

タイから日本の携帯番号(090-\*\*\*\*-\*\*\*\*)

→001 81 90\*\*\*\*\*



# (参考) 持ち物リスト

以下に、留学の際に必要な基本的な持ち物について紹介します。これを基本に、皆さんの必要度に応じてアレンジしてください。(All About 留学に必要な持ち物より抜粋)

\*必ず持って行こう      ○ あると便利

貴重品	
* パスポート	写真のある面のコピーを
* ビザ	必要に応じて
* 写真	パスポートと同じものを紛失に備え
* 入学許可証（長期の場合）	コピーも用意しておこう
* 入国審査に必要な書類	滞在先の住所，財政証明書等
* 保険証券	航空機の遅延で補償金を貰える場合も
* 航空券	
* 現地通貨	当面必要な最低額
* クレジットカード	
○ チェーン錠	盗難防止

衣類
※滞在先の慣習や気候・風土に合う服装を準備しましょう。

書籍・電子機器
* 電子辞書
○ ガイドブック
○ ノートパソコン
* デジカメ
* 変換プラグ
* 変圧器
※PC やカメラ等は不要。ただ、メーカーに要確認。

医薬品・衛生用品
* 持病の薬
* 整腸剤
* 風邪薬，解熱剤
* 絆創膏
* 虫除け・虫刺され薬
* 日焼け止め
○ 生理用品当面分

その他
* 雨具
* ビニールひも（洗濯ひも）
* 裁縫道具
* 洗濯ばさみ
* お土産

※そのほか、コンタクト関連のものなど、みなさんの日常で不可欠なものをお忘れなく！



発行：令和6年3月  
愛媛大学国際連携支援部国際連携課  
TEL：(089) 927-9157  
EMail：kokuryu@stu.ehime-u.ac.jp