

2025.12

ビー・ジーエム

B e . G M

GUNMAグローバル人材育成事業 / 海外留学奨学金



安心・安全編

海外生活の安全に関する
基礎知識

Primrose Hill, LONDON

FOR
you



GUNMAグローバル



はじめに...

海外に行くって、とてもわくわくしますよね！

初めて見る景色、現地の食べ物、いろんな国の人との出会い…

留学ともなればなおのこと、きっと忘れられない体験になるはずです。

でも、素晴らしい経験をするためには、安全に過ごす準備がとても大切です。

日本とは違う環境では、ちょっとした油断がトラブルにつながることもあります。

だからこそ、「知っておくこと」「気をつけること」をしっかり押さえておきましょう。

この資料では、海外で安心・安全に生活するためのポイントをまとめています。

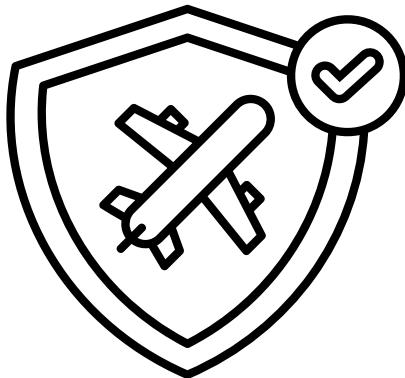
準備をしっかりして、トラブルを防ぎ、思いきり海外生活を楽しんでください！



海外で
「安心・安全」
に過ごすために
特に心に留めて
おくこと

1. 自分の身は自分で守る
2. 情報と準備が命を守る
3. 詐欺・犯罪・テロへの対応

1. 自分の身は自分で守る



海外では日本と同じ安全感覚は通用しません

- 日本は世界でもトップクラスの安全な国ですが、海外ではそうとは限りません。
- スリや詐欺、強盗などは外国人を狙って頻繁に起きています。
- 多額の現金・貴重品は持ち歩かないようにしましょう。
- 「日本と同じ感覚で行動する」 = 危険に近づくことになるので、常に警戒心を持ちましょう。

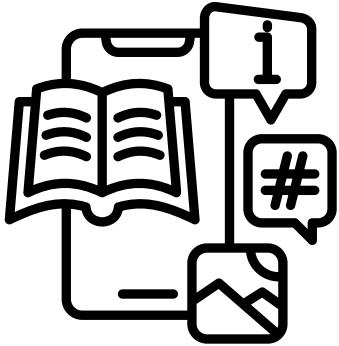
① 人が多い場所や危ないところはなるべく行かない

- 観光地でも、夜間や人が少ない路地は危険です。
- デモやイベントなど、人が密集する場所はテロやスリのリスクが高まります。
- 「ちょっと見てみたい」ではなく、「安全第一」で行動することが大切です。



知らない人からの誘いには気をつけよう

- 「親切そうな人」でも、詐欺や犯罪の可能性があります。
- 飲み物や食べ物を勧められても絶対に受け取らない（睡眠薬強盗の危険）。
- 荷物を預かってほしいと言われても断る（麻薬運搬に巻き込まれる可能性）。



2. 情報と準備が命を守る



外務省「たびレジ」に登録しておくと安心！

- 目的：海外滞在中の緊急事態（自然災害、テロ、事故など）に備え、外務省から安全情報を受け取れる。
- メリット：安否確認や緊急連絡がスムーズ。家族にも安心。
- 登録方法：[「たびレジ」ホームページで登録](#)
[外務省領事局LINE公式アカウントで登録](#)



パスポート・保険・緊急連絡先を準備

- パスポート：有効期限を必ず確認。コピーを紙とデジタルで保管。
- 海外旅行保険：医療費や盗難、事故に備える。補償内容を確認。
- 緊急連絡先：現地の日本大使館・領事館、保険会社、家族の連絡先をまとめておく。



現地の文化や習慣を尊重

- 文化の違いによるトラブルを防ぐためにも、敬意を示すためにも事前に調べよう。
- 例：
 - 宗教や服装のルールを守る。
 - 写真撮影やジェスチャーに注意。
 - 公共の場でのマナー（声の大きさ、ゴミの扱いなど）を確認。

3. 詐欺・犯罪・

テロへの対応

危ないことから身を守るコツ



他人の荷物を預からない、飲食物を受け取らない

- 理由：麻薬や危険物を知らずに運搬するリスク、飲食物に薬物を混入される危険。
- 具体例：
 - 帰国時などに、荷物を運んでほしいと頼まれても絶対に断る。
 - 見知らぬ人からの飲み物・食べ物は絶対に受け取らない。



偽警察官や詐欺に注意、疑わしい場合は「その場で応じない」

- よくある手口：
 - 偽警察官がパスポートや財布の提示を要求。
 - ATMで現金を引き出させる詐欺。
- 対応策：
 - 身分証の提示を求める。
 - その場で現金やカードを渡さない。
 - 不審なら「大使館に確認します」と伝えて退避。



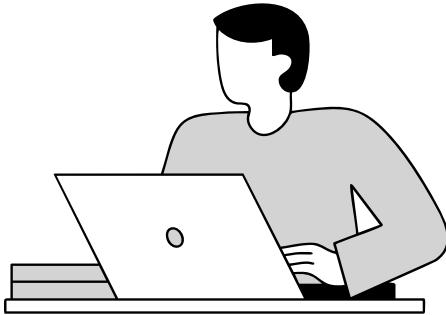
テロや災害時は、

「伏せる・頭部保護・安全確保→大使館連絡」

- 初動行動：
 - 爆発音や銃声がしたら、すぐに伏せて頭を守る。
 - 安全な場所（建物内や遮蔽物）に移動。
- 次のステップ：
 - 現地の治安情報を確認。
 - 外務省「たびレジ」や大使館に安否連絡。
 - SNSでの無用な発信は控える（デマ拡散防止）。

想定されるトラブル への備えについて

1. 留学前の準備
2. 現地での安全対策
3. テロ対策
4. 感染症・健康管理
5. トラブル事例と防止策
6. 緊急時対応
7. 心の安全について



1. 留学前の準備



外務省サイト・アプリで最新情報確認

- 渡航先の治安情勢
- 犯罪手口や防犯対策
- 渡航先の感染症、医療・健康情報
- 出入国時の注意事項
- 入国後の注意事項
- 風習・習慣など



外務省「たびレジ」に登録しておくと安心！

- 目的：海外滞在中の緊急事態（自然災害、テロ、事故など）に備え、外務省から安全情報を受け取れる。
- メリット：安否確認や緊急連絡がスムーズ。家族にも安心。
- 登録方法：[「たびレジ」ホームページで登録](#)
[外務省領事局LINE公式アカウントで登録](#)



海外旅行保険加入（医療費・緊急移送対応）

海外での医療費は高額。

事故や病気で数百万円かかる場合も。

補償内容をしっかり確認して保険に加入。

※ 海外旅行保険加入は、応募に当たっての条件の1つになっています！

- 確認事項：
 - 医療費補償額
 - 緊急移送（日本への搬送）対応
 - 損害・盗難補償の有無など



パスポートの期限は6か月以上あるかチェック！

- 多くの国で入国条件として「残存期間6か月以上」が必要。
- 渡航希望の国のルールを確認する。
- 対策：更新は早めに。コピーを紙とデジタルで保管。

2. 現地での安全対策

① 危険地域・人混み回避

- 理由：観光客を狙ったスリや強盗、テロのリスクが高い場所を避けるため。
- 対策：
 - 外務省や現地情報で危険エリアを事前確認。
 - 大規模イベントや混雑する市場・駅は必要以上に滞在しない。
 - イベント等に参加するときは、入退場は混雑時を避ける。



貴重品の管理：外出時は貴重品は最小限 滞在先ではセーフティボックスを利用

- 対策：
 - 外出時は現金・カード・パスポートのコピーのみ持参。
 - 貴重品はセーフティボックスに保管。
 - セーフティボックスの暗証番号はメモせず記憶で管理。
 - ホームステイなどの滞在先でも、スーツケースなど鍵のかかるものに入れて施錠管理する。



見知らぬ人を安易に信用しない

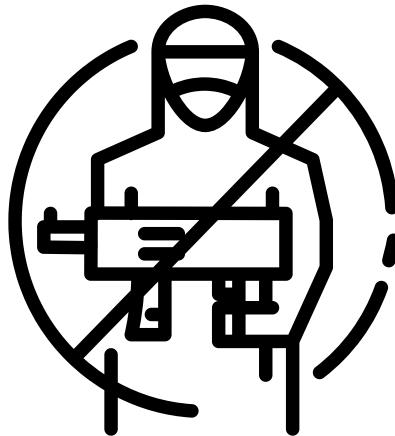
- 理由：詐欺や犯罪の多くは「親切」を装って接近。
- 例：
 - 「案内してあげる」「荷物を持つ」などの申し出は断る。
 - SNSやアプリで知り合った人との単独行動は避ける。



犯罪遭遇時は抵抗せず生命優先

- 重要性：強盗や暴力事件では、抵抗すると危険が増す。
- 対応：
 - 貴重品は渡して命を守る。
 - 安全な場所に退避後、警察や大使館に連絡。
 - 事件の詳細は記録（時間・場所・特徴）して報告。

3. テロ対策



ソフトターゲット (公共交通・イベント会場) に注意

- 特徴：人が多く、警備が比較的緩い場所は攻撃対象になりやすい。
- 対応：
 - 周囲の不審な行動や放置物に注意。
 - 出入口や非常口の位置を事前に確認。
 - 混雑時は滞在時間を短くし、長時間同じ場所に留まらない。



行動パターン化を避ける

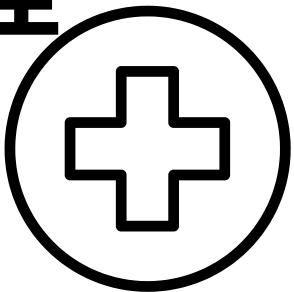
- 特徴：同じ時間・同じルート・同じ場所を繰り返すと狙われやすくなる。
- 対応：
 - 通勤・通学ルートや時間をランダムに変える。
 - SNSで位置情報や予定を公開しない。
 - 定期的に周囲の安全状況を確認。



緊急時の対応

- 伏せる：銃撃や爆発音がした場合、床に伏せて身を低くする。
 - 頭部保護：バッグや腕で頭を守り、ガラスや破片から防御。
- 安全確保後の行動：**
 - 可能なら安全な出口へ移動。
 - 携帯電話で大使館・領事館へ連絡（渡航者は緊急連絡先を事前登録）。
 - SNSでの発信は控え、公式情報を確認。

4. 感染症・健康管理



📍 黄熱・デング熱・エボラなど流行地域情報確認

- 理由：感染症は地域ごとに流行状況が異なるため、最新情報の把握が重要。
- 対策：
 - 外務省・WHO・CDCなどの公式サイトで渡航先の感染症情報を確認。
 - 現地で蚊媒介感染症（デング熱・黄熱など）がある場合、虫よけスプレー・長袖着用を徹底。
 - エボラなど接触感染リスクがある地域では、人混みや医療機関への不要な訪問を避ける。

💉 必要な予防接種を渡航前に完了

- 理由：黄熱など一部ワクチンは入国要件になる場合がある。
- 対策：
 - 渡航先のワクチン要件を外務省・WHOで確認。
 - 黄熱ワクチンは出発10日前までに接種し、イエローカード（接種証明書）を携帯。
 - 破傷風・A型肝炎・B型肝炎など基本的な予防接種も検討。

🚰 生水・生もの禁止、衛生管理徹底

- 理由：食中毒や寄生虫感染を防ぐため。
- 対策：
 - 水は必ずペットボトルの密封品を使用。氷も避ける。
 - 生野菜・生肉・生魚は食べない。加熱済み食品を選ぶ。
 - 手洗い・アルコール消毒をこまめに実施。

5. トラブル事例と防止策

✖ 偽出迎え詐欺

空港で「迎えに来た」と言う人に注意。
事前に送迎者情報を確認。

POINT

▀ カードスキミング

ATMは安全な場所で利用。
暗証番号は手で隠す。

海外ではATMでカードがのみこまれる事も。トラブル回避のためにも基本的にATMの利用はしない生活がおすすめ。
例：日常的にはクレジットカードやスマホでの決済。非常時に備えて少額の現金を滞在先で保管。

📦 麻薬犯罪（荷物預かり禁止）

他人の荷物は絶対に預からない

✉️ 國際詐欺メール

「当選」「遺産」などのメールは無視。
個人情報を送らない。

◆ 宝石・じゅうたん詐欺

「特別価格」に注意。公認ショップで購入。

📷 撮影制限・文化摩擦

宗教施設・軍事施設は撮影禁止の場合あり。
服装・マナーを現地に合わせる。

👮‍♂️ 偽警察官詐欺

現金をその場で要求する警察は偽物。
警察署で確認を。

6. 緊急時対応

Q.大使館・領事館にできることは？

- 現地警察への届出に関する助言
- ご家族や知人からの送金に関する助言
- パスポートが紛失・盗難に遭い、緊急に帰国する必要がある場合、新しいパスポート又はパスポートに代わる「帰国そのための渡航書」の発給（要手数料）

Q.なぜ現地警察に連絡するの？

盗難や紛失などの被害に遭ったら、まず現地の警察に被害の事実を届けましょう。被害届の受理書（ポリスレポート）を作成してもらい受け取ってください。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。

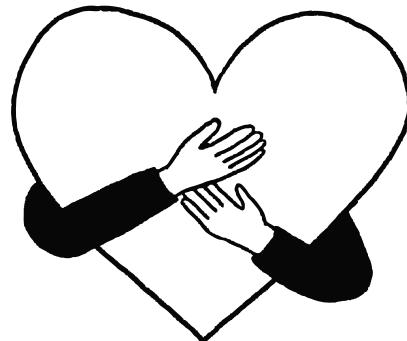
緊急時の推奨行動

パスポートの紛失		滞在先の日本国大使館・領事館へ連絡
クレジットカードの紛失		カード会社へ連絡し利用停止依頼
盗難に遭った		現地警察へ。カードがあったらカード会社へ連絡し利用停止依頼
災害・事件に遭遇		安全な場所へ避難し、家族や学校（留学先）に連絡
緊急時の連絡順序		大使館／家族 → 学校（留学先）→ 保険会社の順で連絡

7. 心の安全について

身の安全も大切ですが、
心の安全・安心もとても大切です。

もし、不安を感じても、慣れない海外生活で緊張や不安を感じるのは当たり前のこと。



家族に電話をする。友達と話をする。リフレッシュする。
よく食べて、よく寝て、体調を整える。
そして、海外留学に挑んでいる自分に自信をもって過ごしてください。

心を守るために

嫌なことや納得できないことは、
はっきりと「NO！」と言っていい。

無理に合わせる必要はありません。
自分の意思をはっきり伝えて大丈夫！

母国語じゃないからと言って
弱気になる必要はない。

日本語だったら饒舌なはず！
いつもの勢いで話しても大丈夫ですよ！
完璧な英語じゃなくても、話せばなんとかなります。

ホストファミリー、学校の担当者、留学エージェント。
周りに必ず力になってくれる人がいます。
どんなに小さなことでも相談しましょう。

みんな、頑張るあなたの味方です。
一人で抱え込まないで！

緊急時や緊急時の備え に参考になるサイト

参考サイト

海外にある日本国大使館・総領事館の一覧



<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

一般社団法人日本海外ツアーオペレーター協会（OTOA）
(世界約200都市の安全情報を公開しています。)



<https://www.otoa.com/support/>

voicy海外安全チャンネル・りょーあん



外務省「海外安全チャンネル」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

外務省「海外旅行のトラブル回避マニュアル 海外安全 虎の巻」PDF

<https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/toranomaki.pdf>

外務省「海外安全ホームページ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

文部科学省「高等学校等における海外留学に関する 危機管理ガイドライン」PDF

https://www.mext.go.jp/content/20230609-mex_kyokoku-_000030285-01.pdf

留学準備チェックリスト

1. 渡航前準備

- 渡航先の治安情報（外務省「たびレジ」「海外安全情報」）を確認した
- 現地の医療事情・病院の場所・保険制度について調べた
- 渡航先の気候・災害リスク（地震・洪水など）を確認した
- パスポートの有効期限が滞在期間+6か月以上ある
- 渡航に必要なビザの種類・期間・取得方法を確認し、取得した
- 航空券・現地住所・連絡先を保護者・学校に共有した
- 外務省の海外安全ホームページ等情報収集のためのツールを把握している

2. 健康管理

- 海外旅行保険（医療費・損害賠償・携行品など）に加入した
- 定期的に服用している薬・処方箋の英語訳を準備した
- 留学中にかかる可能性のある病気と対策方法を確認した
- 自分に合っている薬を準備した

3. 貴重品・書類

- パスポート・航空券・保険証書のコピーを作成した
- クレジットカードの利用制限を確認した
- 緊急連絡先（大使館・家族）をメモした
- 現地通貨の使い方・ATMの利用方法を把握している

4. 現地対策の再確認

- 危険地域を確認した
- ホテルのセーフティボックスを利用する
- 現地通貨・キャッシュレス決済の準備をした

5. 緊急時対応の再確認

- 日本大使館・総領事館の連絡先を控えた
- 緊急時の行動フローを確認した（テロ・災害・事故）
- 緊急時に使える英語・現地語のフレーズを準備した
- 留学先の大学・ホストファミリー等との連絡方法を把握している