

2025.12

ビージーエム

Be:GM

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が、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。

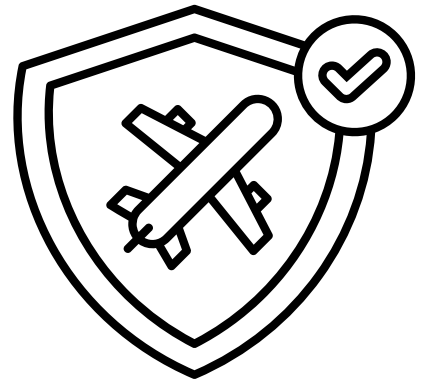
準備をしっかりして、トラブルを防ぎ、思いきり海外生活を楽しんでください！



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

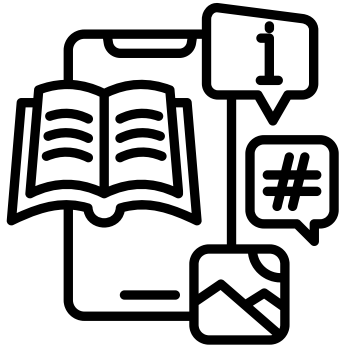
- 日本は世界でもトップクラスの安全な国ですが、海外ではそうとは限りません。
- スリや詐欺、強盗などは外国人を狙って頻繁に起きています。
- 多額の現金・貴重品は持ち歩かないようにしましょう。
- 「日本と同じ感覚で行動する」＝危険に近づくことになるので、常に警戒心を持ちましょう。

❗ 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」に登録しておくで安心！

- 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」に登録しておくで安心！

- 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

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

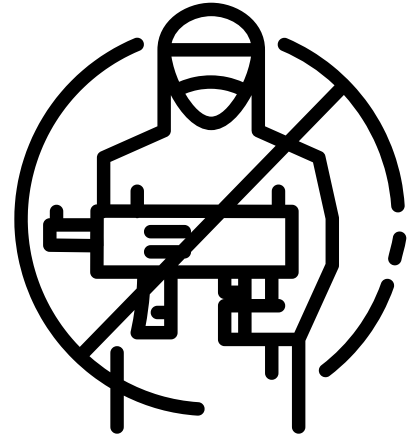
- 理由：詐欺や犯罪の多くは「親切」を装って接近。
- 例：
 - 「案内してあげる」「荷物を持つ」などの申し出は断る。
 - SNSやアプリで知り合った人との単独行動は避ける。



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

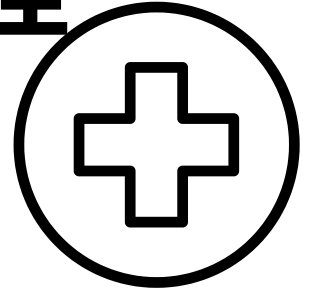
- 特徴：同じ時間・同じルート・同じ場所を繰り返すと狙われやすくなる。
- 対応：
 - 通勤・通学ルートや時間をランダムに変える。
 - SNSで位置情報や予定を公開しない。
 - 定期的に周囲の安全状況を確認。



緊急時の対応

1. 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。
 2. 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：**
 3. 可能なら安全な出口へ移動。
 4. 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）。
 5. 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。

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。

POINT

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

国際詐欺メール

「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。

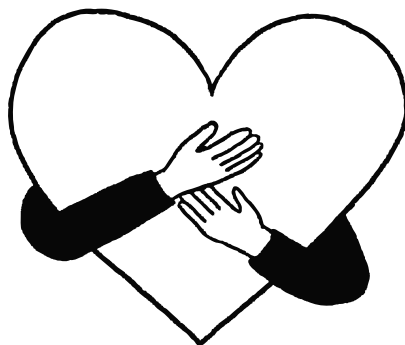
緊急時の推奨行動

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も大丈夫!

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!

参考サイト

緊急時や緊急時の備え に参考になるサイト

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

<https://voicy.jp/channel/3321>



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