

海外研修・留学の手引き

—安全・安心に向けて—

学生用



兵庫県立大学

国際交流機構

目 次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2. 研修や留学の判断・・・・・・・・・・・・・・・・	1
3. 事前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・	1
4. トラブルに遭遇したら・・・・・・・・	5
5. 海外留学時の緊急時連絡体制（学生用）	
6. 誓約書（様式1）	
7. 海外渡航届（様式2）	

1 はじめに

本手引きは、海外に渡航する学生のみなさんの安全確保のために作成しました。海外での研修や留学中は、いつどこで発生するか予測できない自然災害や事件・事故などの被害に遭うかもしれません。

まずは、危険をできる限り予防し、みなさんの研修や留学が素晴らしいものになることを期待しています。

2 研修や留学の判断

外務省が海外安全ホームページに掲載している海外安全情報の危険情報または感染症危険情報のレベルが2以上となった国・地域への研修や留学はとりやめてください。

渡航後に危険情報または感染症危険情報のレベルが2以上となった場合は、自身の安否を大学に伝え、自分自身の身の安全を最優先に考え行動し、すみやかに帰国してください。

※危険情報と感染症危険情報のレベルは、外務省の「海外安全ホームページ」（国・地域別の海外安全情報）で調べることができます。（<https://www.anzen.mofa.go.jp/>）

3 事前の準備

（1）オリエンテーション

県大実施の研修プログラムへの参加者は、事前オリエンテーションを受け、そこで指示された事前準備・自己学習は必ず行ってください。

（2）事務手続

海外への渡航を計画する学生は、次ページの手続を行ってください。

《渡航前に学生がすべきこと》

※□にチェックを入れ、自己で点検してください。

□ 加入： 海外旅行保険＋危機管理支援サービス^{*1}

□ 提出： 誓約書（様式1）＋海外渡航届（様式2）^{*2}

<https://www.u-hyogo.ac.jp/f37db814-c64e-4478-b340-eb0676889a67.pdf>

□ 登録： 外務省たびレジ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/> ^{*3}

渡航期間が3ヶ月以上のときは以下の手続きも行ってください。

□ 提出： 休学届（様式の入手・提出はキャンパス学務課、交換留学を除く）

□ 提出： 在留届（在外公館へ） <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

※たびレジの登録は不要

^{*1} 県大実施の研修参加者は原則、学研災付帯の海外留学保険（付帯海学）＋アイラック
安心サポートデスクへ加入のこと。（詳しくは研修参加時大学よりご案内します）

^{*2} 県大実施の研修参加者は原則、誓約書および海外渡航届に記入し、研修担当までご提出ください。（詳しくは研修参加時大学よりご案内します）それ以外の学生は海外渡航届のみキャンパス学務課へご提出ください。

^{*3} 県大実施の研修では、原則、たびレジに自動登録されます。

《海外旅行保険について》

海外へ出発するに当たっては、日本出発日から日本帰国日までをカバーする「海外旅行保険」に必ず加入してください。留学中に起こりうる病気やケガ、過失により他人に与える損害等を補償しなければならないことに備えるためです。保険金額は、治療・救援費用を無制限としてください。

また、「海外旅行保険」と一緒に24時間電話対応が可能な「危機管理支援サービス」に加入しておく、日本語での相談対応が可能です。私は大丈夫などと過信せず、誰でも被害者や加害者になり得ることを心に留め、必ず加入する必要があります。（大学を通して海外渡航する学生については原則、学研災付帯海外留学保険およびアイラック安心サポートデスクに加入のこと）

(3) 危険の予防

① 安全面での危機予防

- 研修や留学先の気象（台風）や風俗習慣、性倫理などの文化的差異を把握し、理解しておくこと。派手・露出の高い服装や目立つ格好は避ける。
- 対日感情や日本人に対するイメージ及び傾向を調べておくこと。
- 金品・貴重品は自分で管理すること。また、所持金などについては人に話さない。
- ひとけのない場所には行かない。行く必要があっても絶対一人では行かない。
- 夜遅くまで出歩かない。
- 馴れ馴れしく日本語で近寄ってくる人には気をつける。
- 勧められた飲食物を安易に口にしない。
- ホテルの部屋には、防犯チェーンをかける。ノックされても不用意にドアを開けない。ドアを開ける場合は、防犯チェーンを掛けたままで相手を確認する。
- 空港などで荷物の預かりなどを頼まれても、受け取らない。特に、預かったものが麻薬や大麻などの薬物の場合は、国によっては、即死刑につながる場合があるので、十分に注意する。

② 健康面での危機予防

- 海外へ行く前に、健康診断を受ける。
- 自分自身の予防接種歴を確認の上必要な予防接種を受ける。
- 自身が普段よく使う常備薬を持参する。
- 生もの、半生ものは避ける。特に、衛生管理が十分でない生ものは勧められても食べない。屋台などは注意。
- 水に注意する。国によっては、生水、氷、生ものを食べて肝炎にかかることがある。また先進国であっても水道水を飲むとお腹をこわすことがある。
- 蚊やダニなどの虫や犬、猫、ねずみなどの動物に注意する。刺されたり、噛まれたりすると、マラリアや狂犬病などに

かかる場合がある。特に、動物に噛まれた場合は、直ちに必ず医療機関で受診すること。

狂犬病などは、発症すると命にかかわることがあるので、自分の身は自分で守るという堅い意思のもと、手遅れにならないようにする必要がある。

③ その他

- 海外では、先進国でも、縫いぐるみやキャラクターなどと一緒に写真を撮ると費用を請求されたり、道を歩いていて花を受け取ると、お金を要求されたりするケースがある。
- 海外では軍事施設だけでなく、港湾施設や海岸線の撮影が禁止されている国や地域がある。撮影機の没収だけでなく、抑留されるおそれもある。
- 公共交通機関であっても、急に運休や時刻変更される場合がある。移動の際は、すこし余裕をもって行動する。
- 宗教に関わる行動や信条、歴史的な問題など、現地の方が重視していることやタブーとなる言動については、出発前からよく調べておく。

【お役立ち情報】

- 外務省 海外安全ホームページ（国・地域別の危険情報や安全確保上の参考情報）
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>
- 外務省 たびレジ・在留届 **※必ず登録**
（①お役立ち情報の提供、②緊急時の情報提供、③緊急時の連絡）
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>
- 厚生労働省検疫所 海外渡航者のための感染症情報
（海外で流行している感染症の情報）
<http://www.forth.go.jp/>

4 トラブルに遭遇したら・・・

(1) 紛失・盗難にあったとき

① パスポート

直ちに警察に被害届を出し、現地の日本大使館か領事館に届け出、新規旅券（または帰国のための渡航書）の申請をしてください。この際、パスポート番号、発行年月日、写真2枚などが必要となりますので、必要な情報は事前に控えておきましょう。

出発前に日本大使館か領事館の場所や連絡先などを控えておくのも一つです。

○在外公館リスト

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

○国内及び国外でのパスポートに関する申請手続に通常必要な書類

http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_5.html

② クレジットカード

直ちに、発行会社のカスタマーセンターに連絡し、使用停止と再発行を依頼しましょう。その際、カードの番号や有効期限の連絡が必要となりますので、事前に控えておきましょう。

③ 物品

盗難保険等の手続には、警察の証明が必要ですので、必ず警察へ被害届を出し、証明書を申請しましょう。

(2) 病気やケガの場合

海外旅行保険を取り扱っている保険会社は、通常24時間電話、日本語対応可能なサポートデスクがあるので、電話をかけましょう。その上で、研修や留学先の近辺で保険会社の提携病院を紹介してもらうようにしてください。

なお、保険金の支払いには、医師の診断書と領収書、及び移送にかかった費用の領収書が必要となりますので、それらの書

類を受取り、紛失しないようにしましょう。

海外での医療費は非常に高くなるケースがあります。前ページでも記したとおり、海外旅行保険に必ず加入してください。

また、帰国時に発熱や下痢などの症状がある場合は、必ず空港検疫所の健康相談室に相談してください。ケースによっては、帰国後、数週間か、数か月経過してから、発熱や皮膚炎などの症状がでる場合がありますので、その場合は必ず渡航歴を病院などで教えてください。

なお、帰国後であっても、治療費は海外旅行保険でカバーされる場合があります。

(3) 事故のとき

警察や救急車の手配をし、保険会社のサポートデスクなどに事故の発生を連絡してください。

(4) 犯罪に巻き込まれたとき

自身の身の安全を第一に考えてください。アメリカなどは銃社会なので、財布を取り出すため、ポケットや懷に手を入れる動作をすると撃たれる可能性もあります。取られても大丈夫なように、現金を小分けにしておくのもよいかと思います。

実際の事件でもありましたが、強盗や詐欺などにあった時に犯人を追ったり、執拗に捕まえたりすると、逆に銃で撃たれるという二次被害に遭うこともあります。物よりも命が大切ということを念頭に置いて行動してください。

(5) 大学や家族等への連絡

以上の手続と同時に、必要に応じて大学（引率教職員がいれば引率教職員）や家族、研修先機関へ連絡しましょう。

《非常時の安否確認》

大学はもちろん、周囲の関係者や友人、日本の家族などに、自分の連絡先（携帯電話、メールアドレスなど）と所在を常に明らかにし、連絡のとれる状態を保ってください。

別添

緊急時連絡体制

Sample

外務省海外邦人安全課

03-3580-3311（代表）

文部科学省留学生交流室

03-5253-4111（内 XXXX）

080-XXXX-XXXX（夜間休日）

情報収集

※事件・事故、ケガや入院の場合、必ず①、②に連絡すること。

在外公館

在 XXXX 日本国総領事館

TEL：XXXXX

所在地：XXXXX

現地情報など

学 生

②連絡・相談

現地情報収集

①連絡・相談

県大への連絡依頼、
病院や保険の相談など

県立大学

必要に応じて適宜対策本部を設置し、対応
状況により教職員を現地に派遣

【平日 8：45～17：00（日本時間） 一開室時間ー】

・国際交流機構（大学本部国際交流推進課）

TEL：+81-78-794-XXXX

E-mail：XXXX @ XXXX

【平日 17：00～翌朝 8：45 及び休日・週休日（日本時間）】

TEL：03-6625-8593（イラック安心サポートデスク）

E-mail：cge.uoh@gmail.com（国際交流推進課※）

※次回の上記開室時の確認、対応となります。

留学先大学 留学担当

所在地：XXXX

担当部門：XXXX

担当者名：XXXX

電話番号：XXXX

携帯番号：XXXX

Email：XXXX

イラック安心サポートデスク（危機管理）

TEL：X-XXX-X-XXX-XXXX（24 時間対応フリーダイヤル）

Email：XXXX @ XXX（緊急時は要電話）

フリーダイヤルが繋がらない場合

XXX-X-XXX（コレコール）にかけて以下の番号を伝える

03-XXXX-XXXX

どちらもつながらない場合

TEL（有料）+81-3-XXXX-XXXX（24 時間対応）

東京海上日動海外総合サポートデスク（保険）

TEL：X-XX -X-XXX-XXXX（24 時間対応フリーダイヤル）

フリーダイヤルが繋がらない場合

TEL：+81-3 XXXX-XXXX（24 時間対応コレコール可）

こころのカウンセリングサービス

メールでの相談：XXXX

受付時間 XXXX X 営業日以内に返信

オンライン（Zoom）での相談：XXXX

午前 XX-XX 時（最終予約時間 XX 時）XXX の休業日を除く

学生の家族

状況により、県大と相談
のうえ、現地へ渡航

※実際に使用するものには、
具体的な連絡先等が入ります。

誓約書

兵庫県立大学長 様

このたびの海外留学（研修）に参加するにあたり、下記の事項を遵守いたします。

なお、渡航に必要な経費、疫病・災害等の不可抗力による損害及び下記事項を遵守しなかったことにより生じた損害に伴う責任については、当方で負うことを誓約いたします。

<記>

1. 現地や国際情勢などのため留学（研修）が中止となったとき、発生するキャンセル費用を負担する。
2. 出発から帰国までを保険期間とする本学指定の海外旅行保険及び危機管理支援サービスに、必ず加入すること。留学先・派遣先から現地の保険に加入することを求められた場合は、双方の保険に必ず加入すること。
3. 留学（研修）期間中、現地や国際情勢などにより学生の安全のため、本学が留学（研修）の中止を判断し、帰国を命じることがあることを了承する。その場合の帰国費用を負担する。
4. 渡航先では、その国の文化や生活、習慣を理解した上で、その国の法令、公序良俗に反する行為をしないこと。また、治安が良くないとされる地域に出かけたり、夜間の一人歩きなどの危険な行動は控えること。
5. 出発から帰国までの全期間における行動について、その責任は学生個人に帰することを自覚し、常に細心の注意を払うとともに、規律ある行動をとるよう心掛けること。
6. 本学へ届け出た個人情報については、本学、現地関係機関、保険会社、危機管理支援サービス会社、関係省庁及び在外公館が、共有、利用することを了承する。
7. 留学（研修）に係る活動内容や画像などの個人情報や個人の学習成果などを広報（HP への掲載含む）の目的で本学が使用する場合があることを了承する。
8. 本学の故意又は重大な過失に基づく場合以外は、本学が責任を負わないことを了承する。
9. 既往症又は治療中の傷病があり、渡航期間が 31 日以内の場合は、本学が指定する既往症等に対応した海外旅行保険に加入すること。特に既往症等の治療費用等が海外旅行保険の補償金額の上限（最大 300 万円）を超えた場合は、学生または保護者が同費用を負担することを了承する。
10. 既往症又は治療中の傷病があり、渡航期間が 31 日超の場合は、既往症等の治療費用等を補償する海外旅行保険がないため、学生または保護者が既往症等の治療費用等を負担することを了承する。

☐ 上記に記載されている全項目の内容を確認しました。（確認が終わればレ点印を付けてください。）

____年 ____月 ____日

参加者： _____ 学部/研究科 _____ 年 _____ 氏名： _____ 印

参加プログラム名： _____

保証人は、上記誓約書に同意し、学生本人が誓約事項を遵守することを保証します。

____年 ____月 ____日 保証人自署： _____ 印 （続柄： _____）

誓約書

兵庫県立大学長 様

このたびの海外留学（研修）に参加するにあたり、下記の事項を遵守いたします。

なお、渡航に必要な経費、疫病・災害等の不可抗力による損害及び下記事項を遵守しなかったことにより生じた損害に伴う責任については、当方で負うことを誓約いたします。

<記>

1. 現地や国際情勢などのため留学（研修）が中止となったとき、発生するキャンセル費用を負担する。
2. 出発から帰国までを保険期間とする本学指定の海外旅行保険及び危機管理支援サービスに、必ず加入すること。留学先・派遣先から現地の保険に加入することを求められた場合は、双方の保険に必ず加入すること。
3. 留学（研修）期間中、現地や国際情勢などにより学生の安全のため、本学が留学（研修）の中止を判断し、帰国を命じることがあることを了承する。その場合の帰国費用を負担する。
4. 渡航先では、その国の文化や生活、習慣を理解した上で、その国の法令、公序良俗に反する行為をしないこと。また、治安が良くないとされる地域に出かけたり、夜間の一人歩きなどの危険な行動は控えること。
5. 出発から帰国までの全期間における行動について、その責任は学生個人に帰することを自覚し、常に細心の注意を払うとともに、規律ある行動をとるよう心掛けること。
6. 本学へ届け出た個人情報については、本学、現地関係機関、保険会社、危機管理支援サービス会社、関係省庁及び在外公館が、共有、利用することを了承する。
7. 留学（研修）に係る活動内容や画像などの個人情報や個人の学習成果などを広報（HP への掲載含む）の目的で本学が使用する場合があることを了承する。
8. 本学の故意又は重大な過失に基づく場合以外は、本学が責任を負わないことを了承する。
9. 既往症又は治療中の傷病があり、渡航期間が 31 日以内の場合は、本学が指定する既往症等に対応した海外旅行保険に加入すること。特に既往症等の治療費用等が海外旅行保険の補償金額の上限（最大 300 万円）を超えた場合は、学生または保護者が同費用を負担することを了承する。
10. 既往症又は治療中の傷病があり、渡航期間が 31 日超の場合は、既往症等の治療費用等を補償する海外旅行保険がないため、学生または保護者が既往症等の治療費用等を負担することを了承する。

☐ 上記に記載されている全項目の内容を確認しました。（確認が終われば点印を付けてください。）

____年 ____月 ____日

参加者： _____ 学部/研究科 _____ 年 _____ 氏名： _____ 印

参加プログラム名： _____

保証人は、上記誓約書に同意し、学生本人が誓約事項を遵守することを保証します。

____年 ____月 ____日 保証人自署： _____ 印 （続柄： _____）

海 外 渡 航 届

年 月 日

兵庫県立大学長 様

(大学院).....研究科 (博士前期・博士後期).....専攻.....年次

(学 部).....学部.....専攻.....年次

(学籍番号).....

(氏 名).....

下記のとおり、海外へ渡航しますので届出ます。

記

渡航場所				
渡航期間	年 月 日 ~ 年 月 日			
渡航目的				
携帯電話番号 (本人)	— — (海外利用 可・不可)	メールアドレス (本人)	(海外利用 可・不可)	
パスポート番号				
渡航中の 日本での 連絡先	(ふりがな) 氏 名			続柄
	住 所	〒 —		
	電話番号	— —	携帯電話番号	— —

注 1 : 海外渡航が 3 か月以上にわたる場合は、休学届を提出して下さい。

また、3 か月以上海外に居住する場合は、在外公館に在留届を提出して下さい。(関係条文：旅券法第 16 条、同施行規則第 12 条)

注 2 : 海外において、地震・騒乱等に巻き込まれた場合は、すみやかに安否情報を日本の家族及び大学へ連絡してください。