学生向け
留学ハンドブック

東京農工大学 国際交流室

目次

渡航準備

準備リスト … ４ページ
現地情報の収集 … ５ページ
海外旅行保険 … ６ページ
留学先・連絡先の情報 … ９ページ
（参考）連絡先リスト … 10ページ

教務手続き

渡航前に行う手続き … 12ページ
留学中に行う手続き … 15ページ
帰国後に行う手続き … 17ページ
提出書類に係るフローチャート … 19ページ
手続きに関する問合せ先 … 20ページ

留学安全ガイド

はじめに … 22ページ
危機予防 … 23ページ
トラブルに遭遇した際の連絡先 … 28ページ
トラブルに遭遇した際の対処法 … 29ページ
海外滞在中に体調不良、ケガ、事故等の緊急事態が発生した場合の対応フロー … 32ページ
安心サポートサービス … 33ページ
貴重品とお金の管理 … 35ページ

渡航準備

- 準備リスト
- 現地情報の収集
- 海外旅行保険
- 留学先・連絡先の情報

（参考）連絡先リスト

準備リスト

留学が決定したら、渡航に向けた準備を早めに始めましょう。取組時期については目安として参考にしてください。

準備項目		取組時期	備　考
□	パスポートの申請・有効期間の確認	早めに（留学が決まったら直ぐ）	
□	渡航先の情報収集（文化･習慣、気候、法律等）		
□	安全ガイドの内容を確認		・海外安全虎の巻 ・本ガイドブック（22-38ページ）
□	予防接種（厚生労働省の情報等参考に接種）	３か月前	・厚生労働省 検疫所ＨＰ
□	ビザの申請（必要な場合のみ）		
□	航空券の手配		入学許可やビザ等必要書類の入手が確実になってから購入するとよい。
□	プログラム説明会、危機管理研修等の受講	定められた日	担当教員等に確認
□	指導教員等との派遣先での研究計画等の相談		研究派遣等の場合
□	留学願の提出（留学の場合のみ）	留学開始月の前々月の２０日まで（ただし9月前半に留学を開始する場合は、6月20日まで）	本ガイドブック（１２ページ）
□	健康診断	６週間前	
□	歯科検診・治療		
□	海外旅行保険への加入	３週間前まで	本ガイドブック（6ページ）
□	渡航届等の教務書類の提出	２週間前	本ガイドブック（１２ページ）
□	連絡先リストの作成（現地大使館、クレジットカード・保険会社、大学緊急連絡先等）		本ガイドブック（10ページ）
□	常用している薬の処方または処方箋(英文)準備		
□	常備薬（風邪薬、胃薬、下痢止め、頭痛薬、消毒薬など）・コンタクトレンズの用意		薬は飲みなれたものを持参。眼鏡も予備を持参するとよい。
□	外務省HP等から現地の治安情報・感染症危険情 報等を確認		外務省 海外安全HP
□	「たびレジ」への登録		たびレジ・在留届 申請HP
□	「在留届」の提出（３か月以上の渡航の場合）	到着してすぐ	

現地情報の収集

渡航先の治安状況や犯罪の傾向や手口、法律や習慣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。

渡航が決まったら、先ずは外務省の『海外安全ホームページ』で「渡航情報」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できます。「海外安全お役立ち情報」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、海外安全に関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/index.html
外務省領事サービスセンター：
http://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/

また、留学先の気候や医療事情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。各国の医療事情については、外務省ホームページの「渡航関連情報」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/index.html
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/index.html

この他にも、空港から滞在先までの異動手段、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。

海外旅行保険

留学中は、万全の注意を払っても事件や事故に巻き込まれる可能性がないとは言えませんし、また、健康に自信があっても、海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。従って、十分な保険をかける必要があります。クレジットカードの付帯保険等の簡易な保険では補償範囲が狭く、補償額も少ないため、十分とは言えません。本学では、原則、「学研災付帯型海外旅行保険（付帯海学）」という海外旅行保険に加入していただきます。十分な保険に加入していなかったために、病気やケガによる緊急移送費用や手術・入院費用として多額の支払いが生じた（多くの場合、海外の医療費は日本とは比較にならないほど高額となります）、または盗難被害などにより多額の損害を被ったという事例は多くあります。必ず留学前に保険に加入してください。

また、留学先大学によっては、大学が指定する補償内容を含む海外旅行保険等に加入することや現地の保険に加入することを義務化している場合もありますので、事前に確認するようにしましょう。補償内容等で分からないことがあれば、国際交流室または本学留学コーディネータに相談して下さい。

＜学研災付帯型海外旅行保険（ 付帯海学）について＞

- 本学の研究教育活動の一環として実施される学外研究活動等に参加する海外派遣学生は、付帯海学へ加入してください。
- この保険に入る大きなメリットは、大学が介入していることで、個人個人で申し込むよりも安く加入することができるという点です（おおむね２／３以下）。補償内容は個人で申し込むものと変わりません。
  - 保険会社は、東京海上日動です。
  - 保険加入手続きは出発日の３週間前までに完了してください。
    保険証書のコピーを２週間前までに教務窓口へ提出してください。（12ページ参照）
  - 「渡航期間」は自宅を出発してから、自宅に戻るまでの期間を記入してください。

HOME > 国際交流 > 留学を希望する在学生向けサポート > 留学準備 >
学研災付帯 海外留学保険（付帯海学）

https://www.tuat.ac.jp/international/for_japanese_students/preparation/futaikaigaku.html

学研災付帯 海外留学保険（付帯海学）

本学では、本学の研究教育活動の一環として実施される学外研究活動等に参加する海外派遣学生に対し、海外旅行保険の加入を義務付けています。該当する海外派遣学生は、原則全員**「学研災付帯型 海外留学保険（付帯海学）」**へ加入してください。

「付帯海学」は全国285大学で採用されている保険で、包括割引が適用されるため同内容の補償の海外旅行保険に個人で加入する場合と比較して、２／３以下の料金設定になっています。毎年6月に過去実績を反映して保険料の見直し、および補償内容の見直しが行われます。2019年6月1日以降の渡航については、治療・救援費用の補償内容の引き上げ（無制限）が適用されます。

◆ 補償内容と保険料金は こちら（農工大Googleアカウントにログインしてください）

渡航目的および渡航時期によりＵＲＬが複数ありますので、ご注意ください。 尚、 **fax、eメールでの申込みはご遠慮ください。**
加入手続きは**出発３週間前**までにお願いします。加入手続き完了後、保険代理店であるイーコールズ社より、マイページのご案内メールが送信されます。海外旅行保険被保険者証（保険証書）および緊急時の連絡先は、マイページから確認できます。渡航先でインターネットが利用できない場合でも情報を確認できるよう、事前に被保険者証や緊急時連絡先のスクリーンショットを保存するなどの準備をしてください。

渡航日程に変更が生じた場合には、**速やかに**イーコールズ（株）に連絡を取り、海外旅行保険の変更手続きをしてください。 **特に渡航日程が延期になった場合は、保険開始日（当初出発日）の前日までに海外旅行保険の解約手続きをしてください。**保険開始日前に解約手続きをしない場合は中途解約扱いになり、**経過部分（月単位）の保険料金は返金されません。ご注意ください。**

手続きや内容についての問い合わせは、事務代行会社・保険代理店のイーコールズ(株)にお願いします。
（注）付帯海学は学生教育研究災害傷害保険（学研災）加入の学生を対象とする海外旅行保険です。教職員は加入できませんのでご了承ください。

【 支払い方法】

以下の3つの方法よりお選びいただけます。
加入登録フォーム送信後、そのままお支払い手続きへお進みいただけます。

・銀行振込（ペイジー）：ペイジーでお支払いいただくことで、振込手数料は無料となります。

・コンビニ払い　：以下のコンビニエンスストアをご利用いただけます。
ローソン／ファミリーマート／ミニストップ／セイコーマート
※コンビニ払いは原則「現金」でのお支払いとなります。
※ファミリーマートのみ「現金またはFamiPay」がご利用いただけます。

・クレジットカード払い　：以下ブランドのクレジットカードをご利用いただけます。
JCB／VISA／Mastercard／Diners Club／American Express

【 保 険 証 書 】

加入手続き完了後、保険代理店であるイーコールズ社より、マイページのご案内メールが送信されます。海外旅行保険被保険者証（保険証書）および緊急時の連絡先は、マイページから確認できます。渡航先でインターネットが利用できない場合でも情報を確認できるよう、事前に保険証書や緊急連絡先のスクリーンショットを保存するなどの準備をしてください。日本のご家族にもコピーを１通預けるとよいでしょう。

また、保険証書のコピーを、出発の２週間前までに教務係に提出してください。

【 加入手続きについての問い合わせ先】

●イーコールズ㈱：kanyu◎e-calls.co.jp
●国際交流室：kokusai◎cc.tuat.ac.jp　　（◎を＠に変えて送信してください。）

留学先・連絡先の情報

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、現地で緊急事態等が生じた際に連絡を取る必要があります。事前に決まっていない事項については、確定した時点で速やかに家族・大学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

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。

また、外務省ホームページから「たびレジ」に登録するようにしてください。登録すると、現地の大使館・総領事館から、日本語で最新の安全情報がメールで届くほか、大規模な事件・事故、テロ、自然災害等緊急事態が発生した場合、被害の状況によっては、現地の大使館・総領事館から、緊急連絡のメールが届き、安否の確認や必要な支援などを受けることができます。

さらに、３か月以上の渡航の場合には、渡航先に到着後すぐに「在留届」を提出してください（事前の登録はできません）。こちらは法律で定められた義務となっていますので、必ず行ってください。提出は以下のURLからオンラインで行うことができます。

★ たびレジ・在留届申請：https://www.ezairyu.mofa.go.jp/index.html

（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
☐	アイラック安心サポートデスク （24時間国際ホットライン） ※本ガイドブック33ページ	
☐	現地の警察	
☐	現地の救急車	
☐	現地の消防	
☐	クレジットカード発行会社	
☐	国際キャッシュカード・デビットカード・ プリペイカード発行会社	
☐	航空券を購入した航空会社	
☐	海外旅行保険(付帯海学)　海外サポートデスク	
☐	留学先大学等の留学生オフィス	
☐	外務省緊急連絡先	（+81）3-3580-3311
☐	最寄の日本大使館・領事館	
☐	東京農工大学　担当教職員	
☐	東京農工大学　国際交流室 （留学コーディネータ）	(+81)42-367-5913

＜病気、ケガ、事故等の緊急事態が発生した場合の大学への連絡フォーム＞

海外滞在中に医療機関の受診が必要な病気やケガ、事故等が発生した場合、アイラックに連絡するとともに下記Googleフォームを入力し、速やかに大学に状況を連絡してください。

大学への連絡用Googleフォーム　https://forms.gle/SvRS9kxiLZMcyUZMA

＜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-＊＊＊＊-＊＊＊＊）にかける場合 → 001 81 90＊＊＊＊＊＊＊＊

教務手続きについて

- 渡航前に行う手続き
- 留学中に行う手続き
- 帰国後に行う手続き
- 提出書類に係るフローチャート
- 手続きに関する問合せ先

渡航前に行う手続き

本学の学生が海外に渡航する場合には、SIRIUSにて「留学願」または「渡航届」を申請し、必ず以下の書類を教務に提出する必要があります。渡航目的により申請が異なるため、本ページ下部の渡航目的の区分またはp19フローチャートを参考にしてください。これらの書類が提出され、かつ教育上有益な活動を行うための渡航と認められる場合は、学籍上「留学」として扱われることとなります。

申請方法・提出書類は以下の通りです。不明な点は教務窓口にご相談ください。

	申請・提出書類	申請・提出期限	備　考
□	留学願 （SIRIUS「ポータル＞各種申請」より申請）	留学開始月の前々月の２０日まで （ただし9月前半に留学を開始する場合は、6月20日まで）	※留学の場合のみ
□	渡航届 （SIRIUS「ポータル＞各種申請」より申請）	出発日２週間前まで	※留学以外の渡航の場合のみ
□	旅程表（様式自由）	出発日２週間前まで	※全員必須
□	留学・海外渡航にあたっての事前確認書	出発日２週間前まで	※全員必須
□	海外渡航誓約書	出発日２週間前まで	※全員必須
□	海外旅行保険（付帯海学）の保険証書のコピー	出発日２週間前まで	※全員必須

◆渡航には、以下①～⑥のすべてが含まれます。
◆渡航のうち、以下①～④に該当し、かつ、姉妹校等への派遣プログラムや、3か月以上の渡航となる場合は、原則「留学」の扱いとなります。不明な場合には、教務窓口で確認してください。

【渡航目的の区分】
①授業履修：海外の大学又は研究機関等において科目を履修するもの。
②研究指導：海外の大学又は研究機関等において研究指導を受けるもの。
③語学研修：海外の大学又は研究機関等において語学習得のための研修を受けるもの。
④調査・実験・実習・ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ：本学の科目として、海外の大学又は研究機関等において調査実験、実習、インターンシップ等を行うもの。
⑤国際学会・国際会議：海外において開催される国際的かつ学術的な学会又は会議に参加し発表するもの。
⑥その他：私事渡航。但し観光旅行は含まない。

以下の項目に該当する場合には、12ページの書類提出に加えて手続きを行ってください。

Ⅰ. 留学に関する単位認定を行う場合

留学について単位認定を受ける場合には、必要書類を事前に提出する必要があります。必要書類は、部局や科目によって異なりますので、留学が決まったら速やかに教務窓口で確認してください。

Ⅱ. 本学が実施する派遣プログラム等により留学する場合

プログラムによっては応募時や採用後に必要書類の提出を求められる場合があります。プログラム実施要項等を確認し、定められた期限までに必要な手続きを行ってください。

Ⅲ. 奨学金を受給する場合

海外渡航のために、大学を通じて奨学金等を受給する場合は、奨学金受給のために必要な書類（振込依頼書等）を担当教員または学生生活窓口等に定められた期限までに提出してください。

なお、日本国内での生活などのため日本学生支援機構や他の奨学財団の奨学金を受給、もしくは借りている場合、重複受給を避けるため、別途手続き（例：休止手続き）が必要となることがありますので、学生生活窓口または教務窓口までお問い合わせください。

以下の項目に該当する場合には、12ページの書類提出に加えて手続きを行ってください。

Ⅳ. 渡航費が支給される場合で概算払いを希望する場合

先ず概算払い※が可能であるか、担当教員または事務担当窓口等に相談してください。

- 概算払いを請求する場合は、１か月半前までに必要書類（旅行依頼伺、用務証憑、 振込依頼書、航空券見積書等）を会計係窓口に提出してください。
- 概算払い支給を受けない場合は、上記必要書類を出発の２週間前までに会計係窓口に提出してください。

※ 概算払いとは、渡航後に精算する条件でおおよその見積額を支払うことです。

※ 休学について

本学単独または姉妹校協定等に基づく留学プログラム以外の留学等に参加するため、休学する場合には、定められた期日までに休学手続きを行う必要があります。休学を考えている場合には、先ずは教務窓口に相談してください。

留学中に行う手続き

留学先に到着したら先ず日本の関係者に到着の報告をするようにしてください。

留学中は、基本的に滞在国の法律や派遣先機関の規則等に従って生活するとともに、『安全ガイド』（本ハンドブック21ページ以降）の記載事項等を十分に意識し、安全かつ充実した留学生活を送ってください。

Ⅰ. 教務窓口への滞在先居住地・連絡先の報告

渡航前に居住地住所・連絡先が決まっていなかった場合は、確定次第、速やかに（１週間以内を目途に）滞在先の居住地住所と連絡先（電話番号･メールアドレス）を教務窓口に報告してください。また、変更があった場合も、同様の手続きを行ってください。

Ⅱ. 外務省への連絡先提出

滞在期間に関わらず、氏名・連絡先等を滞在先国や地域を管轄する日本大使館・総領事館に以下の方法でオンラインで提出しておくと、緊急事態が発生した際に外務省より迅速な援護やメールによる通報が受けられます。

3カ月未満の滞在の場合は「たびレジ」、3か月以上の場合は「在留届」を提出してください。特に3カ月以上滞在の場合は旅券法第16条により、在留届を提出することが義務付けられていますので、速やかに手続きを行ってください。また、帰国時には帰国届を提出してください。届出は電子届出システムで行うことができます。

（外務省在留届電子届出システムHP http://www.ezairyu.mofa.go.jp/）

以下手続きは該当する場合のみ行ってください。

Ⅲ. 留学に関する単位認定を行う場合

単位認定等を行う場合、帰国後に修了証明書（サーティフィケート）等の提出が必要となる場合があります。事前に教務窓口に確認し、必要に応じて留学中に手配するようにしてください。

Ⅳ. 本学が実施する派遣プログラム等により留学する場合

プログラムによっては、受入確認書や修了証明書（サーティフィケート）等の書類を求められる場合があります。プログラム実施要項等を確認し、定められた期日までに必要な手続きを行ってください。

Ⅴ. 奨学金を受給する場合

制度によっては在籍確認書等の書類を求められる場合があります。事前に受けた指示等に従って、定められた期日までに書類を提出してください。

帰国後に行う手続き

帰国後、以下に該当する場合は、書類を担当窓口に提出する必要があります。これらの書類が提出されていない場合、派遣先大学で受けた授業や行った研究成果が単位として認められなかったり、奨学金や旅費の支給を受けられない場合があります。必ず手続きを行うようにしてください。

以下の手続きは該当する場合のみ行ってください。

Ⅰ. 留学に関する単位認定を行う場合

事前に確認した必要書類を帰国後速やかに（定められた期日までに）教務窓口へ提出してください。

Ⅱ.本学が実施する派遣プログラム等により留学した場合

提出書類はプログラムによって異なります。実施要項等に従って、必要書類を定められた期日までに担当教員または教務窓口へ提出してください。

Ⅲ. 奨学金を受給した場合

提出書類は制度によって異なります。必要書類（報告書やアンケート等）を定められた期限までに担当教員または学生生活窓口へ提出してください。

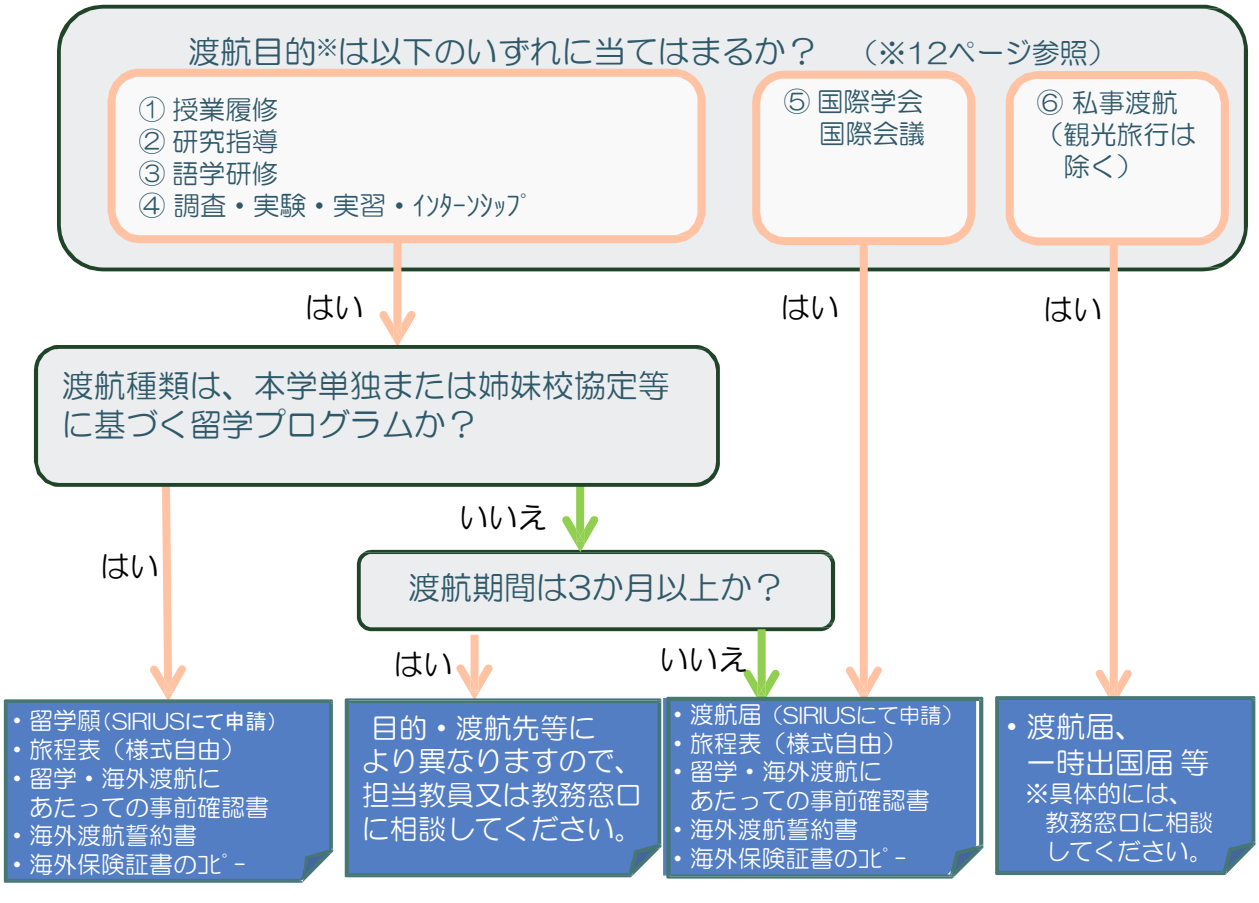
以下の手続きは該当する場合のみ行ってください。

Ⅳ. 渡航旅費が支給される場合

帰国日の翌日から起算して１週間以内に、必要書類（航空券等の領収書、航空券の半券、出張報告書、パスポートの写し等）を会計係窓口に提出してください。

提出書類に係るフローチャート
～　教務手続き　～

◎ 渡航前提出書類に係るフローチャート



以下は該当する場合のみ提出

Ⅰ 単位認定を行う場合	（例）研究計画書
Ⅱ ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑに参加する場合	（例）応募書類、成績証明書
Ⅲ 奨学金を受給する場合	（例）振込依頼書
Ⅳ 渡航費支給の場合	（例）旅行依頼伺、用務証憑、振込依頼書、航空券見積書

科目、ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ、制度によって必要書類は異なります。
詳細は担当窓口に確認または実施要項を確認してください。

手続きに関する問合せ先

（※送信時には上記メールアドレスの「◎」部分を「@」に代えて下さい。）

◆ 教務関係手続き

工学府・工学部
BASE・先進学際科学府

小金井地区学生支援室国際担当
kkokusai-groups ◎ go.tuat.ac.jp

- 参 考 ： 小金井地区学生支援室 ＨＰ
  http://web.tuat.ac.jp/~tkyomu/Tkyomu-site/tkyomu.htm

◆ 日本学生支援機構奨学金（第Ⅰ・Ⅱ種）に係る手続き

工学府・工学部
BASE・先進学際科学府

小金井地区学生支援室学生生活係
t-life ◎ cc.tuat.ac.jp

◆ 旅費に係る手続き

工学府・工学部
BASE・先進学際科学府

小金井地区旅費チーム
ryohikoganei-groups ◎ go.tuat.ac.jp

- 参 考 ： 小金井地区会計室 ＨＰ
  http://web.tuat.ac.jp/~kkaikei/ryohi.html

◆ その他手続き

学務課国際交流室　kokusai ◎ cc.tuat.ac.jp

なお、プログラム等により留学する場合には、各プログラム担当事務までお問合せください。

留学安全ガイド

- はじめに
- 危機予防
- トラブルに遭遇した際の連絡先
- トラブルに遭遇した際の対処法
- 海外滞在中に体調不良、ケガ、事故等の緊急事態が発生した場合の対応フロー
- 安心サポートデスク
- 貴重品とお金の管理

はじめに

東京農工大学では、『MORE SENSE（使命志向型教育研究ー美しい地球持続のための全学的努力）』を基本理念とし、環境･エネルギー･食糧問題等の地球規模の課題解決に取り組んでいます。

この基本理念の下、社会に貢献するとともに国際社会でも指導的な役割を担うグローバル・リーダーを育成することは、本学の大切な使命です。本学は150を超える海外の大学と学術交流協定を締結するほか、海外拠点を設置して海外の有力大学や企業との連携を進めるなど、学生の皆さんが海外で学び、経験する機会を増やすための取組を進めております。

今後、学生の皆さんが海外に留学する機会は一層増えることになりますが、海外での生活には、事件・事故、感染症、テロや内戦といった様々な危険が潜んでいます。さらに、海外ではこれらの危険に自分で対処する必要があります。

そこで、この『安全ガイド』では、海外で発生しうるリスクやその予防、そして遭遇した場合の対処法等について紹介します。渡航の前に必ずここに記載された内容を確認するとともに、現地でも常にこれらのことを意識して行動するようにしてください。また、ここに記載されているリスク以外にも、地域や国によって様々なリスクがありますので、日常的に外務省HPの危険情報等を確認するようにしてください。

ぜひ学生の皆さんには、渡航先の大学や機関において、安全で充実した留学生活を送っていただきたいと思います。

危機予防
～リスクの種類～

先ず、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日々心がけながら生活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方法について知識を持ちましょう。

一般に海外留学で生じうるリスクを大きく分けると以下の４種類に分類することができます。

１．安全面のリスク：　事故や事件に巻き込まれ、身体や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考え、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：　留学先で病気などにかかるリスクです。
　気候、食事や水、生活環境の急な変化などから体調を崩したり、感染症にかかる場合があります。常備薬を持参し、感染症対策（飲み物・食べ物に注意する、手洗い、うがい、必要に応じてマスクをする等）を十分に行ってください。また、虫歯や持病が悪化し、場合によっては治療や手術が必要となるケースもありますので注意してください。

３．精神面のリスク：　新しい環境への適応や勉強・研究などのストレスなどにより精神的に不安定になることもあります。
　多くの学生は留学生活の初めにカルチャーショックを覚えるものです。

４．加害者や犯罪者となるリスク：自分の不注意が原因で他人の物を壊したり、怪我を負わせたり、知らず知らずのうちに犯罪（麻薬の密輸等）に関わってしまい、自身が加害者または犯罪者となってしまうリスクです。

危機予防
～安全面のリスク予防策～

留学先では、不慣れな場所であるがゆえに、事故や事件に遭遇する可能性は高くなります。最近は治安がよいと言われている国であっても、グローバル化などの影響で国外からの労働者や留学生等が増加し、犯罪率が増加しているケースも少なくありません。

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。日本とは常識が全く異なる場所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。

- □ 現地到着時間が遅い航空便は手配しない
- □ 一人歩きは避ける
- □ 夜間早朝は外出しない
- □ 危険な地域、人通りの少ない路地などには近寄らない（事前に調べておくこと）
- □ 所持金のことを人に話さない
- □ 貴重品・大金を持ち歩かない、自己責任でしっかり保管する
- □ 住居、ホテル等ではドアや窓の施錠を徹底し、ノックをされても不用意にドアを開けない
- □ 安易に他人を信用しない（友人であっても節度をもって接する）
- □ 馴れ馴れしく声をかけてくる人には気をつける（安易に誘いにのったり、連絡先等を教えたりしない。怪しいと思ったら、はっきり「No」と伝える。）
- □ 危険な乗り物（2人乗りバイクなど）を避け、安全な交通機関を利用する
- □ 自転車の利用は現地の交通ルールに従い、十分に注意する
- □ 酒を飲みすぎない
- □ 麻薬には絶対に手を出さない

※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。

危機予防
～健康面のリスク予防策～

留学中は慣れない生活、気候の変化等で体調を崩しやすくなります。また、感染症 などにかかったり、虫歯や持病が悪化すれば、治療や手術が必要となることもありま す。そうならないためにも、以下のことに注意してください。

- □ 渡航前に健康診断を受ける
- □ 渡航前に歯科検診を受け、虫歯があれば治療しておく
- □ 留学先に応じて、必要な予防接種を受ける
- □ 既往症やアレルギーがある場合には、英語の診断書を入手しておく
- □ 普段から服用している薬があれば、滞在期間分を処方してもらうか、 もしくは英語または現地語の処方箋を作成してもらう
- □ 外務省の海外安全ホームページ等で現地の感染症情報を把握する
- □ 留学中は規則正しい生活、バランスの良い食事などを心がける
- □ 季節性インフルエンザや感染症に注意する
  （石鹸を使ったこまめな手洗い、アルコール消毒、うがい、人混みの中や風邪のような症状がある時にはマスクを着用する等）
- □ 水や生ものには注意する
  （発展途上国では生ものや生水、氷は絶対に口にしないでください。肝炎になる ことがあります。また、先進国の水道水であっても、硬水であるためにお腹を こわすことがありますので、状況が分かるまでは飲料水はミネラルウォーター をおすすめします。）
- □ 虫や動物に噛まれないようにする
  （虫除けや蚊取り線香を使って蚊に刺されないようにしてください。狂犬病など の恐れもありますので、不用意に犬に近づかないようにしてください。）
- □ エイズへの感染を避けるため、海外での性行為は慎む

※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。

危機予防
～精神面のリスク予防策～

海外での生活に、はじめはカルチャーショックを受けるのはごく一般的なことです。留学中は焦らず、慌てず、気持ちに余裕をもって過ごしましょう。悩んだときは、早めに誰かに相談し、一人で悩まないようにしてください。

□　日本人でも外国人でもいいので、相談できる友人がいるといいでしょう

□　困ったことや悩んでいることがあれば、留学先の担当教員や留学窓口、または本学の指導教員や留学コーディネータに相談しましょう
（大学によっては、現地での留学生活を担当の学生が1対1でサポートするバディー制度を導入している場合もあります。そのような制度もぜひ利用しましょう。）

□　留学先の大学等にカウンセラーがいる場合には、カウンセラーに相談しましょう

□　勉強や研究の合間を縫って、おいしいものを食べたり、体を動かしたり、うまく気分転換をしましょう

危機予防
~加害者や犯罪者となるリスク予防策~

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。留学中は、滞在国の法律を守り、風習や習慣に配慮した行動を常にとるよう心がける必要があります。

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。

□　日常生活の中で他人の物を壊したり、怪我を負わせないよう注意する
（風呂の水を出しっぱなしにして階下の部屋を水浸しにする、ベランダから物を落として人に怪我を負わせる、自転車で人や物に接触する等。）

□　撮影禁止の場所を撮影しない
（国防上の理由から撮影禁止となっている場所などで写真撮影を行うと警察等に拘留される可能性もあります。）

□　見ず知らずの人や現地で知り合った人から安易に荷物を預からない
（知らないうちに麻薬事件に巻き込まれるケースが多発しています。）

□　簡単に人から薬をもらったり、売りつけられた薬を買わない
（実際は麻薬であったという例もあります。発展途上国では警官と麻薬の売人が組んでいて所持した瞬間に逮捕されることもあります。）

※この他にも、現地の環境に合わせて、自分自身で十分な対策を行うこと。

トラブルに遭遇した際の連絡先

トラブルに遭遇した際は、先ず下記の緊急連絡先に連絡してください。また、適宜、その他の連絡先にも連絡、報告するようにしましょう。

1. 緊急連絡先

『 安心サポート デスク』

（２４時間国際ホットライン）

※ 本学が提携する危機管理専門会社「日本アイラック株式会社」が提供するアイラック安心サポートサービスのひとつです。

※ 電話番号は日本アイラックからメールにてお知らせします。

※ 国によっては国際フリーダイヤルが設定されています。（日本語・英語対応）

※ 詳細は本ガイドブック33ページをご覧ください。

2. その他の連絡先

- ○ 本学の担当教員またはプログラム担当者、担当窓口
- ○ 滞在先大学の担当教員または留学担当窓口
- ○ 現地の日本大使館・総領事館
- ○ 日本の家族
- ○ 海外旅行保険（付帯海学）の海外サポートデスク　　等

＜病気、ケガ、事故等の緊急事態が発生した場合の大学への連絡フォーム＞

海外滞在中に医療機関の受診が必要な病気やケガ、事故等が発生した場合、上記のアイラック『安心サポートデスク』に連絡するとともに下記Googleフォームを入力し、速やかに大学に状況を連絡してください。

大学への連絡用Googleフォーム　https://forms.gle/SvRS9kxiLZMcyUZMA

＜トラブル全般に関する注意点＞

1．上記の連絡先については、事前に連絡先リストを作成し、常に携帯するようにしましょう。（10ページ「連絡先リスト」参照）

2．最寄りの日本大使館・総領事館については、連絡先だけでなく所在地も予め確認しておくようにしましょう。

トラブルに遭遇した際の対処法

トラブルに遭遇した際には落ち着いて以下のとおり対処しましょう。

1．紛失・盗難にあった場合

盗難や紛失などの被害にあったら、まず警察に被害の事実を届け出て、被害届の受理書（ポリスレポート）を受け取りましょう。この書類はパスポートの発給申請や保険請求の際などに必要です。

次に、以下の連絡先に連絡しましょう。これらの連絡先は事前に確認し、メモ等に取って携帯しておくとよいでしょう。

◆ パスポート・・・最寄りの日本大使館・総領事館
◆ 各種カード・・・カード発行会社
◆ その他の物品・・・保険の保証範囲内であれば保険会社

※ 航空会社に預けた荷物が無くなった場合には、航空会社の“Baggage Service” に届けます。その際、ポリスレポートは不要です。

※ どこに連絡したらよいかわからないときは、28ページ『安心サポートデスク』（24時間国際ホットライン）に連絡してください。

＜紛失・　盗難にあった場合についての注意点＞

1．クレジットカードを盗まれた場合には、不正使用の恐れがあるため、至急クレジット会社に連絡し、カードの無効手続きを行う必要があります。

2．クレジットカードの無効手続きと再発行にはカード番号の確認が必要となります。 カード番号は事前に控えておくようにしましょう。

3．パスポートの再発行には、パスポート番号、発行年月日、写真２枚が必要となります。パスポート番号、発行年月日は事前に控えるか、コピーしておきましょう。 また、写真も事前に用意しておきましょう。

4．日本大使館・総領事館では現地警察への届け出に関する助言を行ってくれますので、わからないことや困ったことがあれば相談してみてください。

２．病気・ケガをした場合

留学先で病気やケガをしたとき、留学先大学等にヘルスセンターなどがあれば、先ずはそちらを受診しましょう。もしそのようなセンターが無い場合は信頼のできる病院に行きましょう。日本にはない病気にかかっている場合もありますので、病状やケガの状況から不用意に素人判断をすることは避けてください。緊急の場合は、救急車を呼び、病院に向かうとともに、現地の知人、留学先の留学生オフィスなどに連絡しましょう。また、状況が落ち着いたら日本の連絡先（家族や本学の担当教員、担当窓口等）にも連絡してください。

病院を探す際は、28ページ『安心サポートデスク』（24時間国際ホットライン）や加入保険会社（付帯海学）が行っている海外サポートデスクなどで保険の支払いの効く病院を紹介してくれるので、先ずは連絡してみましょう。緊急入院や医療先端地への移送も手配してくれます。このような場合も考慮して、必ず保険には加入するようにしましょう。

また、日本大使館・領事館でも、日本人がよく行く病院や日本語の通じる医者などを紹介してくれたり、現地での治療が不可能な場合、緊急移送に関する助言・支援、家族への連絡等の対応を行ってくれます。

＜病気やケガをした場合についての注意点＞

１．海外の病院では、日本と異なり、料金によって治療方法や担当医師のレベルが異なる場合があります。また、海外での医療費は非常に高額になる場合があります。このような場合に備えてきちんとした保険に入っておきましょう。

２．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。その他、手続き方法については事前に確認しておきましょう。

３．重い症状で数日以上の入院が必要となるような場合には救援者費用が出ますので、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、大学としても救援等の対応を行う可能性がありますので、必ず『安心サポートデスク』に連絡してください。

３．事故にあった場合

事故にあった場合には、まず警察や救急車の手配をしましょう。交通事故などの場合には、手配が遅れたことに対して責任を問われる場合もあります。

次に、28ページ『安心サポートデスク』（24時間国際ホットライン）や加入保険会社に事故の発生を連絡します。緊急入院や移送の手配も行ってくれます。

また、日本大使館・領事館でも、被害の状況及び要望に応じて、案内や助言、支援を行ってくれます。具体的には、医療機関や弁護士、通訳の情報提供、現地警察や保険会社への連絡の助言等が得られますので、必要に応じて相談してみましょう。

４．事件・犯罪に巻き込まれた場合

海外では犯罪者の多くが凶器を所持していますので、犯罪に巻き込まれた際は犯人の要求にできるだけ抵抗せず、生命の安全を第一に考えてください。

また、自然災害や緊急事態（テロや暴動等）が発生した場合には、現場や群衆には近づかないようにし、早く安全な場所に避難しましょう。住居やホテルに待機する際は、興味本位で窓の外の状況を見るといった行為は絶対に避け、窓を閉め、明かりを消すなど、できるだけ安全な状態で待機するよう心掛けてください。車で走行中の場合は来た道を引き返して安全な場所に移動する、歩行中の場合は安全な建物や商店などに避難し、直ぐに最寄りの日本大使館・総領事館に連絡してください。

事件・犯罪に巻き込まれた場合は、必ず『安心サポートデスク』（24時間国際ホットライン）に連絡してください。

海外滞在中に体調不良、ケガ、事故等の緊急事態が発生した場合の対応フロー



海外滞在中に体調不良・ケガ・事故等の緊急事態が発生したら・・・ ★2023.5.9更新版★

海外渡航中に体調不良、ケガ・事故等の緊急事態が発生した場合には、下記の流れに沿って、必要な対応・手続きを行ってください。帯同する方がいる場合は、必要となる手続等について学生のサポートをお願いします。
渡航前に本フローをよく確認しておくようにしてください。
また、渡航中、必要となった場合にすぐに確認できるよう、常に携行するようにしてください。

① 体調不良・ケガ・事故等の緊急事態が発生
医療機関の受診が必要な体調不良、ケガ又は事故等が発生した場合

↓

② 大学に連絡（できるだけ速やかに）
下記URL上から**Googleフォームで状況を報告**してください。
https://forms.gle/SvRS9kxjLZMcyUZMA
※フォームの入力が難しい場合は、メール又は電話でも大丈夫です。
※受入機関がある場合、**受入機関にも連絡**を入れてください。

↓

③ アイラックサポート窓口に連絡（必要に応じて）
日本アイラックは、海外で緊急事態が発生した際の支援サービスを行っています。
夜間・休日を含めて24時間対応で相談可能な窓口です。（連絡先は右記）
それぞれの状況、滞在国に合わせて 必要な対応、手続等をアドバイスしてくれます。
体調不良や事故等の緊急事態の他、物を紛失した等の場合にも相談可能です。
（大学で同社と契約しているため、無料で相談可能です。積極的に活用して下さい。）

↓

④ 医療機関の受診（必要に応じて）
受診する医療機関を探したい場合、**学研災付帯海外留学保険の保険窓口**で渡航先周辺の医療機関を紹介してもらうことが可能です。

↓

⑤ （コロナウイルス感染等の感染症に感染した場合）
滞在国のルールに従い待機
必要に応じて**ホテル延泊、帰国便キャンセル等**も行ってください。

↓

⑥ 海外旅行保険窓口に連絡
保険適用に必要となる手続や証拠書類等を確認してください。
(1) 発生費用の補償請求：
医療機関の受診・施術料、ホテル延泊料金、航空券の変更手数料等を含め、**「保険でカバーされる費用」、「請求手続・必要な証拠書類」**について確認して下さい。（**帰国前に取得が必要な書類等が発生する場合もあります**ので、なるべく速やかに確認するようにしてください。）
(2) （帰国の延期等が発生する場合）保険期間の延長：
帰国日の延期が必要な場合、保険窓口に連絡し、保険期間の延長手続を行ってください。

※大学では、状況に応じて日本アイラック社等と連絡を取りながら、学生の皆さんのサポートを行っています。日本アイラック社では、専門のスタッフが夜間・休日を含め、24時間相談を受け付け、適切なアドバイスを行ってくれますので、緊急事態が発生した場合には、すぐに連絡できるよう、日本アイラック社の連絡先を必ず事前に確認しておいてください。

【②】

◆メール・電話の場合の連絡先◆

○農学部・学府 窓口
府中学生支援室教務第２係
a-nyushi@cc.tuat.ac.jp
+81-42-367-5659

○連合農学研究科 窓口
府中学生支援室
連合農学研究科学生係
rendai-d@ml.tuat.ac.jp
+81-42-367-5670

○工学部・学府／BASE 窓口
小金井学生支援室 教務係
tkyomu1@cc.tuat.ac.jp
+81-42-388-7010

【③、④、⑥】

◆日本アイラックサポート窓口：
+81-3-6625-8593
（24時間対応）

◆学研災付帯海外留学保険窓口（東京海上日動）：
+81-3-6758-2460
（24時間対応）

【分からないことがあったら】

○国際交流室
kokusai@cc.tuat.ac.jp
+81-42-367-5913

安心サポートデスク

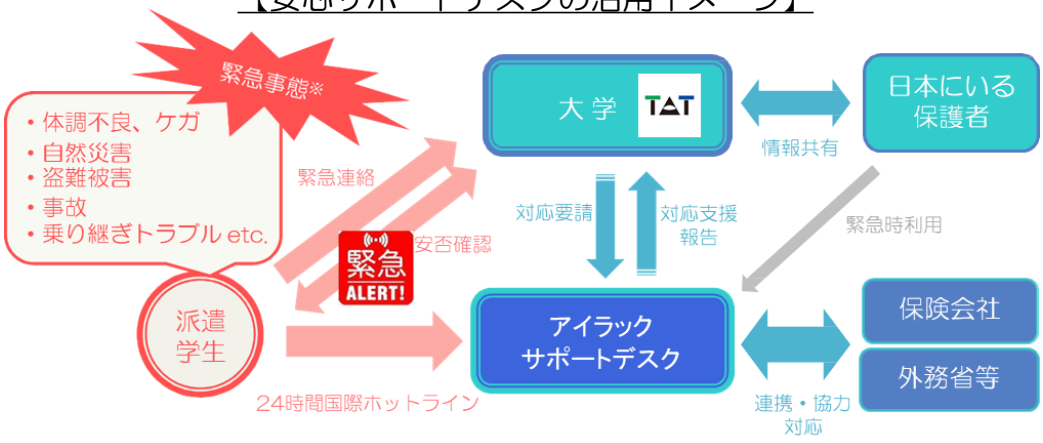
安心サポートデスクは、農工大が提携する日本アイラック社が提供する危機管理・救援活動サービスです。つまり、緊急時のサポートデスクです。海外旅行保険『付帯海学』が主に経済的に補償するものであるのに対して、安心サポートデスクは、主に救援活動を支援しています。

- 本サービスは、保険ではありませんので医療費等の経済的補償はされません。
  別途必ず、『付帯海学』（6ページ参照）に加入してください。
- 本サービスの契約者は大学となりますので、サービスを利用するにあたり、学生の皆さんに利用料等の負担は発生しません。（サポートデスクに電話、メール等で問い合わせする際の電話代や通信費は各自で負担いただくこととなります。）
- 所属部局の教務担当に所定の期日までに海外渡航誓約書及び付帯海学の保険証書(コピー)を提出すると、大学側でこのサービスに登録し、サービスを利用することが可能です。（利用方法等については、渡航前にメールでお知らせします。）

１．　安心サポート デスク

日本語対応可能な「安心サポートデスク」(24時間国際ホットライン)が、出発後の事故やトラブルなどの緊急時に皆さんをサポートします。

【安心サポートデスクの活用イメージ】



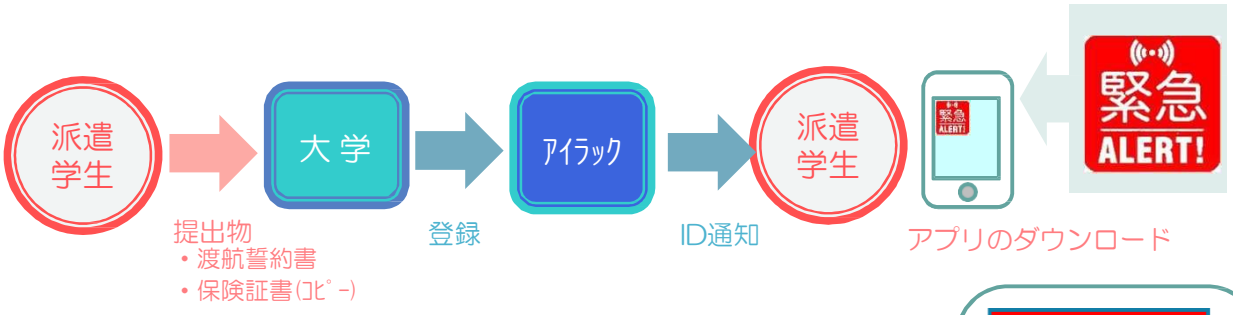
※対応できない内容(個人契約、代行業等)
（例）携帯電話の接続トラブル、メールの不調、クレジットカードのキャッシング限度額変更 等

２． 安否確認アプリ「 プロ・ ファインダー」

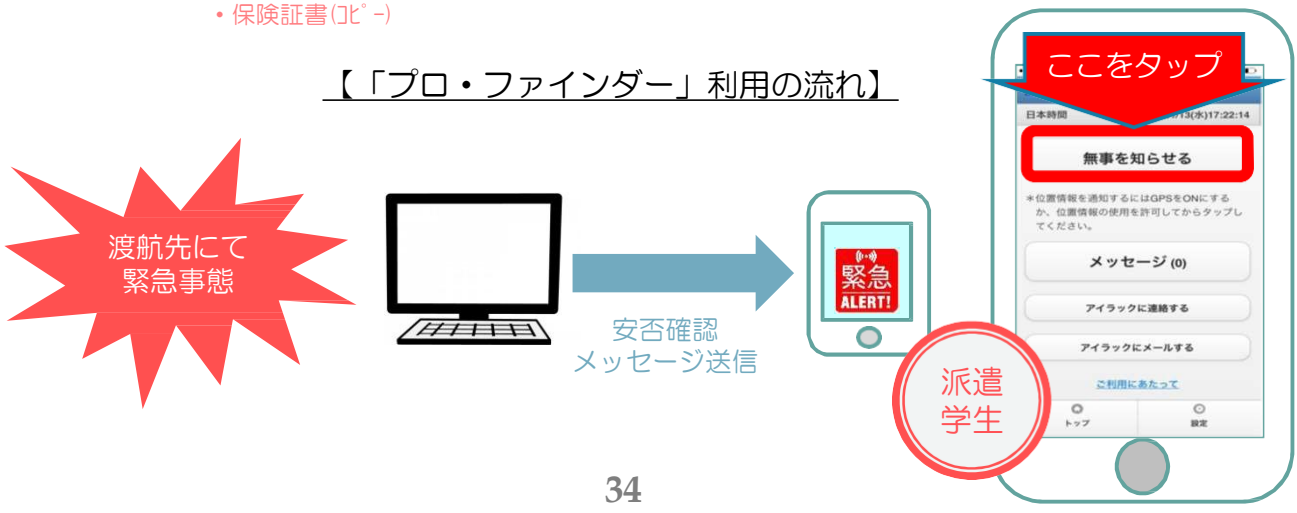
安否確認アプリ「プロ・ファインダー」は、緊急時に学生の皆さんの安否確認を行うためのアプリです。また、アイラックへの連絡（電話・Eメール）も、このアプリを通じて行うことができます。安心サポートデスクへの登録完了後（登録作業は大学が行います）、皆さんのメールアドレスに「プロ・ファインダー」登録用IDが送られます。渡航前に必ずダウンロードを完了してください。また、IDが記載された「案内書」は、必ず現地に持参してください。

緊急時にはこのアプリを通じて安否確認を行いますので、メッセージが届いた場合には、必ず返信するようにしてください。

【「プロ・ファインダー」登録の流れ】



【「プロ・ファインダー」利用の流れ】



貴重品とお金の管理

１．　貴重品の管理について

海外では、日本人は裕福で多額の現金や貴重品を持っているという先入観を持たれており、財産犯罪のターゲットにされるケースが多くあります。留学中は、多額の現金や貴重品は持ち歩かず、できるだけ分散所持するようにしましょう。また、パスポート・クレジットカード・航空券・保険証書については、紛失・盗難に備えて番号を控えたりコピーを作成してください。

２．　海外で使うお金の選択肢について

留学時に携行する外貨額は、留学形態や国、宿泊先、期間などによって異なります。出発時には、最低限、到着後の交通費や食費等を現金で持っていくことをおすすめし ます。地域によっては、クレジットカードが使用できる店やホテルが限られている場合もあるので、そのような地域に滞在する場合は現金がないと不便です。留学中のお金の用意については、主に以下の方法があります。それぞれの特徴を考慮し、自分に合った方法を選択、組み合わせるようにしてください。

① 現金（円又は現地通貨）：

キャッシュレスが進んでいる国でも多少の現金は必要です。ただし、多額の現金を持ち歩くのは危険ですので避けましょう。可能であれば、日本で最低限の現地通貨を用意することをおすすめします。

② クレジットカード：

系列加盟店での買い物に使えるほか、渡航先ATMでもキャッシング(借入)が可能です。海外で使用できるカードか事前に確認してください。

- 系列:VISA、Master系、JCB系等
- キャッシングは借入ですので利息支払、元本返済義務が発生する点、注意してください。
- キャッシングは下記いずれかのマークがついているほぼ世界中のATMで利用できます。



- 自分の所有しているクレジットカード、キャッシュカード、デビットカードの裏に上記マークがあるかを確認してください。

③ 国際キャッシュカード：

国内および海外のATMで、日本にある自分の銀行の普通預金口座から現金引き出しが可能なキャッシュカードです。

- 取扱い金融機関：新生銀行、SMBC信託銀行
- それぞれの銀行に口座を作る必要があります。
- 上記マーク付きATMで現金引き出しが可能です。
- 機能はATM出金のみで、ショッピングにはつかえません。

(注)　ゆうちょ銀行および大手金融機関（三菱UFJ、三井住友、みずほ、りそな等）の一般キャッシュカード(クレジット機能なし)の場合、海外のATMで、日本にある自分の口座からの現金引出しはできません。

④ 海外専用プリペイドカード：

日本で指定口座に入金/カードにチャージした金額を海外ATMで引き出せる海外引出専用のプリペイドカードです。

- 銀行口座開設が不要です。
- 上記マーク付きATMで現金引出しが可能です。残高の範囲内であれば系統加盟店で買い物もできます。

・ 主なカード：JTBのMoney TGlobal（VISA系）、Travelex社のキャッシュパスポート（MASTER系）、Neo Money（クレディセゾン系）

⑤ デビットカード：

日本国内にある自分の銀行預金口座残高の範囲内の金額を国内・海外ATMで引き出せるカードです。

・ 主要取扱い金融機関：イオン銀行、ソニーバンク、ジャパンネット銀行、楽天銀行、りそな銀行、ANAスルガ銀行、三菱UFJ銀行、あおぞら銀行等
・ それぞれの銀行に口座を作る必要があります。
・ 上記マーク付きATMで現金引出しが可能です。加盟店での買い物にも使えます。

(注)ゆうちょ銀行等のJ-Debitは国内専用で、海外では使用できません。

⑥ 送　金：

長期滞在の場合は、留学先の銀行に口座を開設し、その口座に日本から送金してもらうという方法があります。送金は日本の銀行の本支店から行うことができます。送金の際にどのような送金先銀行・口座情報が必要になるのか事前に調べておきましょう。なお、送金には手数料がかかります。ただし、国によっては留学生が口座を開設することが難しい場合もあります。

〈注意〉

● カード等の利用の際に必要となる暗証番号等は出発前に必ず確認するようにしましょう。
● 上記の現金以外は、キャッシングまたは現金引出しのために諸費用がかかります。年会費、入会費、カード発行手数料、ATM手数料、換算レート等の条件は金融機関、カード種類により異なります。
● トラベラーズチェック（T/C）は２０１４年３月３１日をもって日本国内での販売が中止されています。但し、それ以前に販売されたトラベラーズチェックの国内での買い取り、および海外での利用は可能です。

３． 銀行口座の開設について

長期滞在の場合には、留学先で口座を持っていると、多額の現金を手元に置かずにすみ、また日本からの送金の受取も可能になり安心です。口座を開設する銀行は留学先機関近隣の銀行か、大学の関係者に聞いてみるとよいでしょう。口座開設には一般的にパスポートや住民登録のコピーなどが必要ですが、国や地域によって異なりますので、先ず銀行で確認してください。通常、口座開設までには 時間がかかります。また、国によっては留学生が口座を開設することが難しい場合もあります。現地で銀行口座を開設せず、前述の国際キャッシュカードやデ ビットカードを日本で作っていく、という選択もあります。

現地で口座を開設した場合、帰国の際に忘れずに口座を解約する手続きをしてください。海外の銀行では口座残高によって口座維持費が引き落とされることがあります（残高がマイナスになった場合には、手数料を払って送金しなければなりません）。但し、留学先機関によっては精算のためにしばらく銀行口座を残しておくよう指示される場合もありますので確認してください。

４． クレ ジッ ト カード 使用上の注意について

クレジットカードは便利ですが、スキミングや不正請求されるなどの被害も多くみられます。クレジットカードを使用する場合は、以下の点に気をつけるようにしましょう。

① 信用のできる店以外ではクレジットカードを使用しない
② クレジットカードを人に預けない
③ サインする前に金額と通貨単位は正しいか（記載されているか）確認する
④ 暗証番号入力時は他人に手元を見られないようにする
⑤ 暗証番号は分かりやすい番号（誕生日や電話番号等）にしない
⑥ 紛失に備え、連絡先やカード番号を控えておく

□ 2014年7月

□ 2026年4月改訂

□ 東京農工大学

□ 国際交流室