

研修・留学等で海外に渡航する学生のみなさんへ

# 海外渡航・滞在時の手引き



**熊本県立大学**  
Prefectural University of Kumamoto

〒862-8502 熊本市東区月出3丁目1番100号  
TEL: 096-383-2929 (代表) 096-234-6867 (国際教育交流センター)  
E-mail: [ciee@pu-kumamoto.ac.jp](mailto:ciee@pu-kumamoto.ac.jp)

# 1. 渡航準備

海外では、日本とは異なる文化やルールに基づいて物事が動いており、それを現地で実際に体験することは、皆さんにとってきっとすばらしい経験になるでしょう。しかし、それと同時に、日本の常識が通用しない場面や、予想もしないような事態に直面する可能性もあります。安全で有意義な海外滞在となるよう、しっかり準備を行っておきましょう。

## (1) 海外渡航・滞在時の連絡先の届出

本学学生が研修や留学、旅行等で海外へ渡航する場合は、災害や事件・事故等が発生した際の連絡手段を確保するため、渡航前に必ず「海外渡航・滞在時の連絡先届出書」を国際教育交流センター（以下、CIEE）へ提出してください。届出書の様式は、CIEE で配布しているほか、本学ホームページからもダウンロードすることができます。なお、オンラインで連絡先届け出フォームを提出することもできます。

■海外渡航・滞在時（海外研修・留学等）の連絡先届け出フォーム：

<https://forms.cloud.microsoft/r/up4WrKkXGv>



## (2) 海外旅行保険の加入

海外では、日本の健康保険が適用されず全額自己負担になるほか、高額な医療費を請求されることも珍しくありません。また、医療だけでなく、所持品の盗難・紛失に関する補償や、他者へ損害を与えてしまった場合の賠償などにも備えて、海外渡航する際には必ず海外旅行保険に加入してください。

## (3) 「たびレジ」への登録

「たびレジ」は、外務省が提供する無料の海外安全情報サービスで、短期渡航者（3ヶ月未満）が安全に滞在できるよう支援する仕組みです。海外に渡航する際には、「たびレジ」（滞在が3ヶ月以上の場合は在留届の提出）に登録しましょう。在外公館からの緊急一斉連絡や最新の海外安全情報などをメールで受け取れるほか、緊急時の連絡、安否確認、支援などが受けられます。

■外務省海外旅行登録「たびレジ」：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>



## (4) 滞在先の情報収集

滞在先の文化や生活習慣、治安情勢などを事前に把握しておくことで、多くの事件・事故を防ぐことができます。外務省の海外安全ホームページ等を参照し、危険な地域、現地での犯罪の傾向について情報収集を行い、「自分の身は自分で守る」という意識を高めておきましょう。

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



## (5) 健康・医療

滞在先で流行している感染症や医療情報などについても、厚生労働省検疫所ホームページ等を参照し、情報収集や予防に努めましょう。滞在先・留学先機関によっては、予防接種が求められる場合もありますので、計画的な準備が必要です。また、感染症以外にも、環境や食習慣の違いなどで体調を崩すことがありますので、常備薬があれば持っていきましょう。ただし、国によっては持ち込める量や種類が制限されている場合もありますので、事前に調べておきましょう。

■厚生労働省検疫所：<http://www.forth.go.jp/index.html>



■熊本県予防接種センター（熊本地域医療センター）：

[https://krmc.city.kumamoto.med.or.jp/clinical\\_department/tokusetsu\\_center/prefecture\\_immunization\\_center/](https://krmc.city.kumamoto.med.or.jp/clinical_department/tokusetsu_center/prefecture_immunization_center/)



## (6) 語学学習

現地での生活をより充実したものにするため、またいざという時に自分の意思を伝えられるようにするため滞在先で使われている言語の習得に努めましょう。本学のGlobal Lounge（グローバル棟2F）ではDVDや書籍等で英語、韓国語、中国語等を学習することができます。また留学生による外国語講座やネイティブによる発音セミナーも行っていますので、ご活用ください。

## 2. 海外滞在時の注意点

海外の治安情勢は、近年目まぐるしく変化しています。渡航後も引き続き最新情報の収集に努め、トラブルを回避しましょう。

### (1) 危機管理

渡航前に引き続き、外務省の「海外安全ホームページ」や「たびレジ」等より情報を入手して、最新の治安情勢の把握に努めましょう。本学でも、これらの海外安全情報を基に留学プログラムの中止・延期、帰国の指示等を行うことがあります。また、日々の生活においても以下のような点に気をつけましょう。

- ・危険な地域に近づかない。
- ・夜間の外出は控え、外出が必要な場合でも一人歩きはしない。
- ・多額の現金・貴重品は持ち歩かない。
- ・手荷物を置きっ放しにしたり、車道側に持ったりしない。
- ・知らない人、初対面の人を安易に信用しない。

万が一被害に遭った場合は、留学先の大学や本学、必要に応じて在外公館や関係機関に届け出を行い、適切な指示を受けてください。

### (2) 在留届

3ヶ月以上海外に在留する日本人は法律により最寄りの日本大使館・領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。オンライン在留届の場合、現地到着の90日前から在留届の提出が可能ですので、渡航前に必ず手続きを行ってください。

詳しくは外務省のサイトを参照してください。



■インターネットによる外務省の在留届電子届出システム：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

### (3) その他の注意点

滞在先では、本学の学生として法律やマナーを順守して過ごしてください。ホームステイをする場合は、ホストファミリーのルールを尊重し、十分コミュニケーションを取るようにしましょう。また、環境の変化により、ストレスを感じることもあるかもしれません。その場合は一人で抱え込まず、留学先のアドバイザーや友人、ホストファミリーなどに相談しましょう。言葉が十分でなくても、伝えようとするのが大切です。

## ⚠ 緊急連絡先

留学前に「緊急連絡先リスト」を作成し、携帯しておきましょう。また、これらの情報は家族等にも伝えておくようにしましょう。\*各自で記入してください。

熊本県立大学	+81-96-383-2929 (代表) +81-96-234-6867 (国際教育交流センター) E-mail : <a href="mailto:ciee@pu-kumamoto.ac.jp">ciee@pu-kumamoto.ac.jp</a>
留学先 (訪問先)	
宿泊先	
自宅 (実家)	
滞在先の日本国大使館・領事館	
現地の警察	
現地の救急車	
保険会社	
旅行会社	
クレジットカード会社	

**MEMO** \*いざという時に備えて、パスポート番号やビザの情報などをメモしておきましょう。