

大阪大学外国語学部
海外渡航マニュアル

令和6年3月

大阪大学外国語学部国際交流委員会
大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター

このマニュアルについて

このマニュアルに記載してある注意事項などは、「そうした方がより安全である」というように理解してください。

このマニュアルに記載している通りに行動しても危険な目にあうこともありますし、反対にこのマニュアルを無視しても安全な場合もあります。紹介しきれなかった危険があることは勿論です。

大切なことは、自分の安全は自分で守るという意識を持って行動するということでしょう。

なお、各国・地域における危険・事件などの事例を紹介していますが、それらの国・地域が危険であるという意味ではありません。そのような危険・事件に遭遇する可能性があるという程度に理解してください。

また、自分が行こうとする国・地域以外の事例についても一読することをお勧めします。

最後になりますが、体験された事例があれば今後の参考としてマニュアルに事例紹介しますので、外国語学部教務係までぜひご報告ください。

目次

<u>一般的な情報</u>	3
・一般的な情報	3
・キャンパスライフ健康支援・相談センター	8
<u>地域別の情報</u>	14
・中国	14
・韓国	16
・モンゴル国	17
・インドネシア	20
・フィリピン	24
・タイ	29
・ベトナム	31
・ミャンマー	32
・インド	34
・パキスタン	36
・アラブ世界（アラビア語圏）	37
・イラン	40
・アフガニスタン	42
・トルコ	42
・アフリカ（東アフリカ、および、サハラ以南全般）	44
・ロシア	48
・ハンガリー	50
・デンマーク	52
・スウェーデン	53
・ドイツ	54
・アメリカ・カナダ	55
・フランス	56
・イタリア	58
・スペイン	60
・ラテンアメリカ（スペイン語圏）	61
・ポルトガル	63
・ブラジル	64

一般的な情報

大学への届け出

海外に行く場合は、大学に届け出ることが義務づけられています。必ず出国前に海外渡航届システムに登録してください。 <http://osku.jp/m0783>

出国前に渡航先についてよく調べる

自分がこれから行こうとしている国・地域がどんなところであるのか、よく調べておくことが必要です。特に、感染症・治安など 安全面に関する情報には注意しましょう。このマニュアルにもそれらの情報は載せていますが、限りがありますので、他も調べてみてください。

インターネットを利用して情報を集める

インターネット上には海外渡航についての役立つ情報があります。以下にアドレスを記しておきますので、渡航前にぜひ何度もチェックしておきましょう。

外務省 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/index.html>

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

厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/>

海外邦人安全協会海外安全マニュアル
<http://www.josa.or.jp/travel/manual/index.html>

日本に連絡をする

現地で何かあったときはもちろん、無事であっても日本に定期的に連絡してください。家族をはじめ、心配している人がいます。

国や地域によって、連絡手段は異なりますが、SNS、電子メール、Zoom 等で行ってください。もし、滞在地で地震、紛争などがあった場合は、SNS、電子メール、Zoom 等で無事を連絡してきてください。その場合、家族や友人だけにではなく、外国語学部教務係にも一報してください。

外国語学部教務係メールアドレス： jinbun-minoh-kyomu@office.osaka-u.ac.jp

なお、インターネットカフェからメールを送る場合には、ふだん使っているプロバイダ経由のものより、Gmail や yahoo などのブラウザから無料で送ることのできるサービスを利用した方が便利です。現地であわてて登録するよりも日本にいる間にアドレスを取得しておいた方がいいでしょう。

参考：<http://www.gmail.co.jp/>
<http://www.yahoo.co.jp/>

また、現地のコンピュータはかな・漢字が使えないことが多いので、その場合はローマ字でメールを送る必要があります。

現地で現地の情報を収集する

現地からその周辺（都市・地域）で今何が起っているか、情報に注意しましょう。紛争が起ったことを知らずにわざわざ危険なところに行くということが避けられます。また、地震等災害が起こったりすると家族が大変心配します。自分に直接の被害がないと、その国で災害が起ったことに気がつかなくなったりします。災害が発生したときはすみやかに日本に連絡してください。

交通事故

交通事故に注意しなければならないのは、どこでも同じといいでしょう。国や地域による交通マナーの違いから、思わぬ事故にあうことも珍しくありません。現地の交通事情や交通マナーをよく調べて事故には細心の注意が必要です。どうしても必要がある場合を除き、自分でハンドルをにぎることは避けた方がいいでしょう。

旅行保険に入る

万一にそなえて、海外旅行傷害保険に必ず入るようにしましょう。保険には受けられるサービス等にいろいろなものがあるので、行こうとする国や地域の状況等を十分に考慮して、最適のものに入るようにしましょう。

現金の所持

高額の現金を持ち歩くことは危険です。渡航先にもよりますが、最近では海外のATMで安全に現地通貨を引き出すことができるようになっています。現地で現金不足におちいらないよう、海外で現金を引き出せる国際的なカードをあらかじめ申請しておくことが重要です。その際、家族には口座番号を知らせておき、振り込んでもらう等不測の事態に備えるようにしましょう。

現地語の使用

現地での現地語の使用は、安全の観点からは、使用した方がいい場合と、使用しない方がいい場合があります。自分が行こうとする国や地域の事情をよく調べておくことが必要です。

航空機利用上のトラブル

○ スケジュールの乱れ

乗り継ぎ便がある場合に、最初の便の到着遅れのため次の便に乗り継げなくなるケースがあります。出発空港で遅れがわかる場合には、可能な限り荷物は機内持ち込みにしましょう。乗り継げなかった場合、乗り継ぎカウンターで交渉し、できるだけ有利な条件を引き出すようにしましょう。

○ 預けた荷物の紛失（ロスト バッグージ）

到着空港で自分の荷物が見つからなかった場合、空港内のカウンターで書類を作成してもらいましょう。この際、出発空港でもらったバッグージクレームが重要となります。

○ 到着空港での荷物盗難

到着空港で荷物が盗まれることもあるので、バルトンバーで出てきた荷物は自己責任で確保しましょう。荷物の中身の一部だけが盗まれることもあるので、貴重品や当座の必需品は機内持ち込みにした方がよいでしょう。

○ チケットの確認

航空券は往復がセットになっていることが多いのですが、誤って帰りの分を取られてしまうことがあります。帰国の際あわてることがないように、よく確かめる必要があります。

地域による罰則の原則の多様性

地域によって、罰則の原則や程度は多様なので、日本の感覚でいると、「大犯罪」を犯すことになることもあります。

例えば、交通ルールを守らずに事故にあった時にこちらの過失度が大きく算定され、補償されないこともあります。相手に過失があっても対応を間違えると過失相殺になったり、こちらの責任にされることもあります。麻薬を所持しているだけで死刑になる場合もあります。また、軽微の法律違反に対して極めて厳罰に処罰する場合があります。

外国語学部生ならではの注意

外国語学部生は語学力があり好奇心も旺盛なので未知の国や地方でも積極的に行動する傾向が強く、現地の人とも親しくなることが多いともいえます。しかし、語学力を過信したり無鉄砲な行動をとったりすると、かえって大きな危険に巻き込まれることになりかねません。現地の人々が皆いい人とは限らないので、人を見る眼を養う必要があります。信頼できる現地の人からいろいろな情報を吸収し、どこが、何が危険かを把握しておきましょう。

タクシーの利用

空港から市街地までタクシーを利用することがあると思いますが、国によっては違法タクシーが多く被害に遭うことが多いようですので、事前に確認するのがよいでしょう。割高になりますが、事前に予約しておけば安心です。ただ、どこで情報が漏れているかわからないので、依頼した業者から派遣されたタクシーかどうかを確認したほうがより安全でしょう。

たびレジの登録

緊急時情報提供が受けられる外務省の海外旅行登録システム「たびレジ」です (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>)。留学などで海外に渡航される方が、日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステムですので、渡航前までに登録しておきましょう。

キャンパスライフ健康支援・相談センター

(A) 海外渡航に伴う健康リスク

海外渡航に伴う健康リスクとして以下のような点に注意が必要です。当たり前のことだと思っても再度確認が必要です。

- 1) **感染症** 熱帯地域は、特に注意が必要で、例えばマラリアは年間 2.5 億人が罹患し 80 万人以上の死亡者があるとされます。しかし先進国であるから感染症の心配はないとは限りません。例えばウエストナイル熱は米国や欧州でも発生しており、ダニを介する感染症は、先進国でも広い地域で見られますので、十分情報を収集しましょう。予防接種等については後で述べます。
- 2) **性感染症** 一般的な感染症と異なり、十分自己防衛できるものです。蔓延している地域では特に注意が必要です。
- 3) **麻薬類** 簡単に手に入る地域もありますが、絶対手をださないこと。依存症になるほか重大な犯罪に巻き込まれるケースがあります。
- 4) **環境** 暑さ、寒さ、高地に対する対策や、その地域特有の有害動植物の情報を確認しておきましょう。また、長時間の移動に伴ういわゆるエコノミークラス症候群への注意も必要です。
- 5) **メンタルヘルス** 長期の留学などの場合、メンタル不調になることがしばしばあります。自分は大丈夫だと思わず、あらかじめ留学先での相談窓口を確認しておきましょう。

(B) 海外渡航の前後での注意点

1) 出発の前に

- ① 渡航先の社会情勢や感染症情報を各自で収集すること。
 - ・ 2009 年には新型インフルエンザの流行により、海外渡航が制限されました。このような場合は大阪大学のホームページにも注意してください。
 - ・ 全般的な最新情報は外務省海外安全ホームページ (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) および各国の駐日外国公館ホームページ (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html>) での確認が便利です。
 - ・ 海外渡航に伴う感染症に関しては、厚生労働省検疫所 FORTH ホームページ (<https://www.forth.go.jp/index.html>) をぜひご確認ください。感染症一般情報には国立感染症研究所ホームページ (<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>) が有用です。
 - ・ 急な傷病に素早く対応するためには、現地の医療機関に関する情報を収集しておくこと、外務省 世界の医療事情 (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>) が有用です。また旅行保険や留学保険の内容の確認も必要です。

- ② 渡航先にあわせて予防接種をしておくこと。
- ・ 予防接種は、海外で発生又は流行している感染症で、日本では感染する危険性が少ない病気に対して、自分自身への感染を予防し、周囲の人への感染拡大を防ぐ効果があります。(一般的に有料です)
 - ・ 予防接種済みであることが入国の条件になっている場合があります。
 - ・ 長期滞在や留学の場合、入学等の条件として各種予防接種に対する接種済み証明書を要求される場合もあります。要求される予防接種を受けていないと、入学等が拒否されることがあるので注意が必要です。詳しくは渡航先の在日大使館や入学先へ問い合わせてください。(子供と渡航される場合は特に注意が必要です)
 - ・ 一般的に推奨される予防接種は、FORTH ホームページ「海外渡航のためのワクチン」(<https://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>) を参考にしてください。
 - ・ ワクチンによって予防接種の回数が異なります。初回から完了するまで半年～1年かかる予防接種もあります。十分に時間的余裕をもって準備してください。
 - ・ 黄熱ワクチン予防接種は検疫所等に限られています。その他の予防接種やマラリアの予防内服を処方してもらえる医療機関は、FORTH ホームページや日本旅行医学会のホームページから検索できます。
 - ・ キャンパスライフ健康支援・相談センター内に併設されている NPO 法人 S C C R E 健康推進研究会 (<https://healthcare-sccre.org>) では、予防接種を行っています。(有料) 取り扱っているワクチンの種類や接種方法については同会ホームページで確認してください。
- ③ 渡航先の大学等によって異なりますが、健康診断書の提出を求められることがあります。
- ・ 日本旅行医学会のホームページ (<http://www.jstm.gr.jp/>) からトラベルクリニックを検索できます。
 - ・ 学生健診の結果は、英文併記ですので、これで十分であるか、渡航先機関に問い合わせてください。
 - ・ 大学内では、キャンパスライフ健康支援・相談センター内に併設されている NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会で対応できる範囲の診断書・証明書であれば、同会で作成可能です。
- ④ 海外渡航の届け出を各部署の事務担当（学生は教務係等）に必ず提出すること。
- ⑤ 大学職員の業務として 6 か月以上海外に行く場合は、渡航前後で健康診断が必要です。
- ・ 各部署の事務担当にご相談ください。
- ⑥ 持病のある方は、必ず主治医に相談をしてください。
- ・ 症状の悪化の可能性がある場合や現地での通院が必要な場合、英文の紹介状や処方

薬説明書を作成してもらいましょう。⑦ 薬剤の携行には注意してください。

- ・向精神薬や睡眠薬など精神に作用する薬を携行する場合や、インスリンを飛行機内に持ち込む場合は、英文の薬剤証明書が必要です。市販薬でも咳止めなどにはコデインが少量含まれていることがあるので、注意が必要です。
- ・日本でよく睡眠薬として使用されるフルニトラゼパム（サイレース）は米国等では持ち込み禁止です。携行薬が現地で規制されているものでないかは在日本大使館などで確認しましょう。

例えば一般的に：海外渡航者の携帯医薬品

基本医薬品	内用薬 *（総合感冒薬、解熱鎮痛薬、総合胃腸薬、止瀉・整腸薬）
	外用薬（消毒薬、抗菌薬入軟膏、かゆみ止め）
	衛生用品（消毒用綿、絆創膏、包帯、滅菌ガーゼ、電子体温計）
追加考慮医薬品	内用薬（緩下剤、抗アレルギー薬、抗菌剤**、睡眠導入剤**）
	外用薬（点眼薬、昆虫忌避剤、日焼け止めクリーム、湿布薬）
	衛生用品(女性:生理用品、コンタクトレンズ保存用品、蚊取線香、 経口補液剤)

*錠剤またはカプセルを選ぶ。

**医師の処方を受ける。

2) 旅行中

渡航先や渡航先での行動内容によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは食べ物や水を介した消化器系の感染症です。厚労省検疫所 FORTH ホームページ等を参考に、病気や特に危険な感染症の予防を心がけましょう。

3) 帰国してから

① 体調不良時は医療機関へ

- ・帰国時体調が悪い場合、空港の検疫所で検査や相談を受けることができます。
- ・病気には潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くはありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。従って、海外旅行から戻った後2ヶ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行って来たことを必ず医師に告げた上で相談してください。
- ・特殊な輸入感染症が疑われる場合、市立豊中病院、大阪市立総合医療センター、堺市立総合医療センター、神戸市立医療センター中央市民病院、りんくう総合医療センターなど感染症の専門診察ができる病院を受診するのも一方法（まず電話相談してください）です。
- ・一般的な相談はキャンパスライフ健康支援・相談センターでも行っておりますので、電話でご確認ください。

- ② 海外留学に伴い、春の学生定期健康診断を受けられなかった者は、教務に申し出て秋季学生定期健康診断を受ける必要があります。
- ③ 大学職員の業務として6ヶ月以上海外に行かれた場合は、渡航後も健康診断が必要です。
 - ・各部署の事務担当にご相談ください。

(C) 参考ホームページ

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

外務省 在外公館医務情報 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

厚生労働省検疫所 For Traveler's Health (FORTH) <https://www.forth.go.jp/index.html>

国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

日本旅行医学会 <http://www.jstm.gr.jp/>

大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター <https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/>

NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会 <https://healthcare-sccre.org/>

(D) 健康相談窓口（予防接種相談）

【厚生労働省の検疫所】

- 大阪検疫所・検疫衛生課検疫係 <https://www.forth.go.jp/keneki/osaka/>
大阪市港区築港4丁目10番3号（大阪港湾合同庁舎5階）
地下鉄中央線大阪港駅徒歩5分
電話：06-6571-3522（受付は電話のみ）
- 関西空港検疫所・検疫課 <https://www.forth.go.jp/keneki/kanku/>
大阪府泉南郡田尻町泉州空港中1番地（CIQ 合同庁舎4～5階）
JR・南海電鉄関西空港駅徒歩5分
電話：072-455-1283（受付は電話のみ）

【多種接種の他に接種相談にも対応する医療機関】

- 医療法人瑠璃会 AYクリニック四ツ橋 <http://www.ay-clinic.com/>
大阪府大阪市西区北堀江1-2-19（アステリオ北堀江ザ・メトロタワー5階）
地下鉄四ツ橋線四ツ橋駅すぐ、地下鉄御堂筋線心齋橋駅徒歩5分
電話：06-6110-7005（WEB予約可能）

- 関西医科大学総合医療センター 海外渡航者医療センター

https://www.kmu.ac.jp/takii/visit/treatment/suport_section/overseas_airlines.html

大阪府守口市文園町 10-15

京阪電鉄滝井駅徒歩 5 分

電話：06-6992-1001 （代表番号 初診の方）

【比較的多种接種が可能な医療機関】

- 大阪府医師会予防接種センター

<https://www.osaka.med.or.jp/medical-center/vaccination.html?>

大阪府大阪市天王寺区清水谷町 19-14

地下鉄谷町六丁目駅徒歩 8分

電話：06-6768-1486 （受付は電話のみ）

- 大阪国際空港メディカルセンター

<https://www.toyonaka.osaka.med.or.jp/syoukai/kukou.html>

大阪府豊中市蛸池西町 3-555（大阪空港ターミナルビル 1F）

大阪モノレール大阪空港駅徒歩 5 分

電話：06-6856-6485 （受付は電話のみ）

【大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センターでの相談】

- 大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター

豊中本室 06-6850-6038

吹田分室 06-6879-8970

箕面分室 072-730-5151

* 予防接種の予約については、キャンパスライフ健康支援・相談センター内に併設されている NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会のホームページ(<https://healthcare-sccre.org/>)の「アクセス・連絡先」にお問合せください。

(E) 参考資料

- NPO 法人 SCCRE 健康推進研究会のホームページ(<https://healthcare-sccre.org/>)

大阪大学の全般的な資料としては

- 大阪大学海外留学ガイドブック 2021-2022
- 大阪大学_危機管理対応マニュアル_2021

(以上、大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター)

地 域 別 の 情 報

中国

スリに注意

観光地、駅、車内など、人が込み合う場所でのスリに注意してください。リュックサックなどの荷物は、体の前で持つようにしましょう。

交通事故に注意

交通規則が日本と異なるので、道路の横断には細心の注意をはらってください。

非正規タクシーに注意

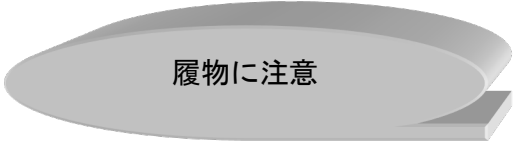
近年ではタクシーアプリを利用する人が多く、非正規タクシーを利用する人も増えていますが、それによる事件も発生しています。タクシーを利用する際は十分に注意してください。

食事に注意

十分に火の通った料理を食べるように心がけてください。レストラン、食堂以外でも路上の屋台などで多くの食べ物が売られています。屋台で売られている食べ物には不衛生なものもありますので注意してください。

飲み水に注意

水を飲む際は、水道水をそのまま飲まないようにしましょう。ミネラルウォーターを飲むようにしてください。



履物に注意

日本に比べ、足元の不安定な場所が多いので、履物はスニーカー等歩きやすい靴を準備してください。またサンダルなどの素足に見える履物は、場合によっては失礼な行為になることもありますので注意してください。

韓国

交通事故に注意

車の運転が荒っぽい人が多いです。留学に行って、交通事故に遭った人もいますので、注意してください。特に注意が必要なのは、次の2点において、道路を横断する時です。

1)ソウルの中心部などでは、大きな道路の反対側に行きたい場合、日本の感覚で横断歩道や歩道橋を探すと見当たらないので、強行突破が頭をよぎるかもしれませんが、交通量も多く非常に危険です。そういう場所には必ず地下道があり、これを使って反対側に行けます。最寄りの地下道の入り口を探しましょう。

2)それでも道路を横断しなければならない場合、韓国は日本と逆で車が右側通行ですから、横断時、習慣的に注意する方向とは逆から車が来ます。決して急がず、両側チェックを新しい習慣にしてください。

食事

日本でも朝鮮・韓国料理を食べることができますので、よくご存じかも知れませんが、韓国の本場の料理は辛い物が多いです。日本から韓国に行った留学生の10人に1人くらいの割合で、辛い料理を食べ続けているうちに体調がおかしくなる人がいます。自分の体と相談しながら、食事をしてください。

過度の飲酒に注意

特に韓国の男性はお酒が好きな人が多いです。韓国で暮らすと、お酒を飲む機会も多くなるかと思いますが、飲みすぎには注意してください。

宗教の勧誘に注意

街角で、宗教の勧誘をする人に出会うことがよくあります。その中には、いわゆるカルトにあたるものもありますので、注意してください。

モンゴル国

旅行、滞在中の現金やパスポートの管理には気をつけること

ホテルの部屋やゲルでの宿泊には、細心の注意を払いましょう。

バスの中やナラントール・ザハ（市場）など人込みの多い所では、スリに気をつけること

その他、大学の入口やデパート前の大通りも要注意です。人がごった返している所へ行く時は、大金はもつてのほか、必要最低限以外のものは、持ち歩かないようにしましょう。

向こうから近づいて客寄せする白タクには絶対に乗らないこと

駅や空港、バスターミナルなどには、向こうから近づいて乗車を勧める白タクが山ほどいますが、絶対に乗らないようにしましょう。同乗客が集まるまで発車しないとか、法外な金額を要求する確率が非常に高いです。むしろ少し離れた場所で流しのタクシーを捕まえるか、あるいは正規のタクシーに乗る方がはるかに安全です。またすでに先客のいるタクシーに相乗りするのも厳禁です。

知らない人にむやみに携帯番号など連絡先を教えないこと

特に外国人女性は、タクシー降車の際、かなりの確率で電話番号など連絡先を聞かれますが、極めて危険なので、絶対に教えないようにしましょう。

道路の横断には細心の注意を払うこと

オランバートル市内では、近年、車の交通量が極めて多い上、乱暴な運転や未熟な運転、さらに飲酒運転などにより、交通事故が多発しています。そのため、歩行者は、道路の横断に細心の注意を払う必要があります。横断歩道を青信号で渡っているからといって、決して安全とは言えません。「青信号、今一度左右を、モンゴルで」。

モンゴル料理は、油っこいので、
食べ過ぎておなかをこわさない
こと

モンゴル料理は、肉の脂身が多く、いくら美味しいからといって、つい食べ過ぎると、後でおなかをこわし、すべてのスケジュールが台無しになることがよくあります。「腹八分目」、「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。

自ら過度の飲酒は避け、できるだけ飲
酒上のトラブルに巻き込まれないこと

過度の飲酒は、二日酔いや急性アルコール中毒だけでなく、様々な犯罪の温床になりかねません。「酒は飲むとも飲まれるな」ということを、日頃から肝に銘じて生活しましょう。

酔っ払いと絶対に目を合わさず、
速やかにその場を去ること

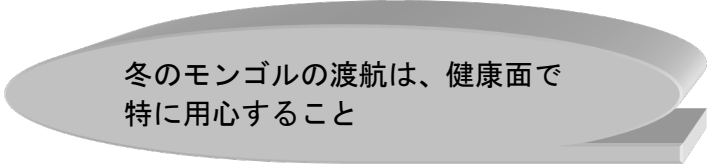
モンゴルでは、昼夜を問わず、酔っ払いがあちこちで出没徘徊し、それだけで危険な状態です。そのうえ、目が合っただけでも、いちゃもんをつけて絡んでくるのが非常に多いです。特にバスの中や通りでの酔っ払いには、要注意です。絶対に目を合わさず、何を言われても無視し、速やかにその場を離れ、自己防衛しましょう。

「君子危うきに近寄らず」です。

夜間の外出や単独行動は、避ける
こと

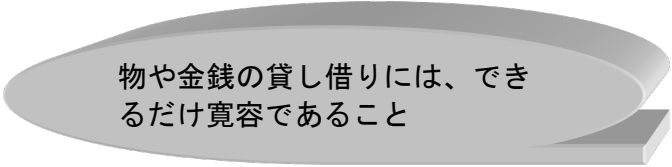
モンゴルの夏は、夜の9時～10時頃まで明るいものです。だからと言って、夜間の外出

には、特に注意しましょう。



冬のモンゴルの渡航は、健康面で
特に用心すること

まずは、1月の平均気温がマイナス26度の厳寒で、まさに「三歳の雄牛の角が凍って折れる」ほどです。凍えからくる風邪やのどの痛み、肺炎には、くれぐれも注意しましょう。また冬は、路面が凍結し、転倒は日常茶飯事です。滑り止めのあるブーツをはきましょう。さらに特に早朝、夜間は、石炭を燃やして暖をとるゲル集落が多く、市内では大気汚染が著しく悪化しているため、無駄な外出はできるだけ控え、外出の際は、マスクの着用を強くお勧めします。



物や金銭の貸し借りには、でき
るだけ寛容であること

基本的にモンゴル人は、いったん友人となれば、「人の物は自分の物、自分の物は人の物」といった意識が見られます。ルームメイトの中には、人の物を自分勝手に許可なく使用する人もいます。したがって、もし物や金銭の貸し借りをするのであれば、ある意味できるだけ寛容な心で、「貸したものは返ってこなくて当たり前」といった具合に対処することが、モンゴル人とうまく付き合う秘訣です。「手を離れれば、すべて人の物、モンゴルで」。

インドネシア

乗り物の安全性

ジャカルタなどの都会では、多くのタクシーが走っています。近年では携帯の配車アプリでの予約が優勢です。いくつかのアプリがあり、通常のタクシー配車と一般ドライバーの自家用車によるサービスの2つがあります。料金の支払い方法も様々ですので、利用前にはホームページなどで確認をしてください。

空港などで、直接タクシーを選ぶ場合、ブルーバードなどの大手のタクシー会社のタクシー、またはきれいな車体のタクシーを選んでください。大手タクシーでない場合は、法外な値段をとられる可能性があります。いずれにしても、運転手にはあまり自分の個人情報をお教えないように気をつけてください。タクシーの扉のロックは必ずかけてください。自分の行き先は、自分で事前に地図等で把握して乗ってください。

バイクタクシー（オジェック）は、もともと値段交渉制ですが、これも配車アプリによる予約が一般的です。バイクタクシーは、交通渋滞の激しいところでは、乗客が他の車に足を巻き込まれるなど、様々な危険があるので注意しましょう。

乗合自動車（ミニバス）やバス、電車などの公共交通機関もあります。料金設定、ルートなどは、乗り物の種類や地域によって事情がかなり異なるので、事前によく調べておく必要があります。また、車内には常にスリがいると思ってください。

長距離列車や国内飛行機は、出発がかなり遅れる可能性があります。時間には余裕をもって計画を立ててください。

盗難

都会では、ひったくりやスリに気をつけてください。カバンは口を締め、しっかりと抱えてください。背中や腰につけるものは避けましょう。ハンドバッグも小さいものは特に気をつけてください。スマートフォンなどもあまり見えないところに入れておいてください。人の多いモール、バス、歩道橋などでは特に注意が必要です。わざと別の方面に気をそらせている間にもう一方のスリ仲間が盗んでいくパターンもよくあります。

クレジットカードで買い物をした時に、そのカードの情報を盗まれる可能性があります。むやみにカードを使用することは控えましょう。

外出時間

夕方～夜の外出には十分に気をつけてください。治安にはまだ問題があります。特に、女性は夜に遠くへ外出する場合には、どうやって帰るかを決めて、できる限り 1 人で帰らないようにしましょう。また、イスラームの強い地域では、マグリブ（夕方の礼拝時間 6～7 時）のアザーンが聞こえた後しばらくの間は、外出をできる限り控えた方がよいでしょう。

食べ物

インドネシアの料理は、唐辛子をはじめとする香辛料を使うので、日本人には少し辛めのものが多いです。小さな唐辛子の場合、気がつかずに食べてしまう場合があります。気をつけましょう。

油やココナッツミルクを使った料理も多いです。香辛料の刺激と相まって、摂りすぎると胃腸に負担がかかるので、注意しましょう。

水は、水道の水を絶対にそのまま飲まないでください。水道水は煮沸すれば飲めますが、店で売られているミネラルウォーターを飲んだ方がよいでしょう。また、滞在時は脱水症状に気をつけてください。特に、下痢をしているときには、水分をこまめにとるようにしてください。単なる水ではなく、ブドウ糖と塩分を溶かした経口補水液（ORS）、なければポカリスエットなどのスポーツ飲料でもよいです。

氷にも注意してください。屋台などでは、あまり衛生的でない氷が使われています。

病気

衛生面で十分に注意していても、水や食べ物が変わることで下痢や食あたりを発症しますが、できる限り不衛生なものは口にしないようにしましょう。屋台等で食事をする場合、特に、移動式屋台の場合には、皿等をすべて同じバケツの水で洗っていますので、衛生面が保証されません。また、飲食物に潜む寄生虫から、高熱・血便等を伴う赤痢アメーバ症などの病気が引き起こされる可能性があります。

食事以外に、蚊などの生物が病気をもたらします。特に、恐れられているのは、デング熱です。虫除けの準備は怠らないようにしましょう。蚊の多い地域ではあまり肌を出さないようにし、朝夕の水浴びをきちんとしましょう。

また、狂犬病は恐ろしい病気です。むやみに、野犬には近づかないようにしてください。

鶏も鳥インフルエンザの危険がありますので、家畜に触れないようにしてください。

宗教

断食月はイスラーム教徒にとって聖なる月です。この期間にはできる限り、バーなどでアルコール類を飲んで騒ぐなどの行為を控えましょう。

インドネシアのモスクは、大抵の場合は、異教徒も見学可能ですが、中には、スカーフやサロン（腰巻）の着用を必須とするところもあります。また、異教徒が中にはいることを禁じているところもあります。観光地でない場合には、まず見学できるかどうか聞いてから入ってください。

ヒンドゥー教徒が大多数を占めるバリでは年中様々な宗教儀礼が行われますが、観光客が注意すべき祝日は、サカ暦の新年であるニュピです。バリ島全体から邪悪なものを排し、静寂を保つ日です。バリ島にいる全ての人は、外出、火や電灯の使用を含め、全ての活動が禁じられます。飛行機の発着もありません。ニュピ前後にバリに滞在する場合はカレンダーをよく確認しましょう。

文化・慣習

地域、宗教に限らず、公衆の場ではタンクトップやミニスカートなどを避け、できるだけ肌を露出しない、身体のラインが目立たない服装を心がけましょう。特に、アチェなどのイスラームが強い地域では、男性も半ズボンでの外出は禁止されています。

インドネシア人に物を渡すときには、必ず右手で渡してください。左手で渡すと、気分を害します。

インドネシア人は、人前で怒鳴られたり、怒られたりすることを非常に嫌います。民族によってはそれが殺人事件の原因になります。腹が立つことがあっても、できる限り、怒らずに話を進めましょう。

借金を求めてくる人がいますが、これは絶対に断ってください。物乞いにも、偽者がいます。

市場や観光地などで買い物をする場合、外国人に対しては、値段が高くなることがあります。いきなり怒らずに、値段交渉をしてください。

在ジャカルタ日本大使館及びジャカルタジャパンプラブが作成した安全マニュアルは以下

のサイトで入手可能です。 https://www.id.embjapan.go.jp/visaj_10_anzenmanual.html

フィリピン

どのような危険があるか

ミンダナオ・スルー 等) 地域によって治安の問題がある。

犯 罪 関 係) カバンに穴をあける泥棒、スリ、昏睡強盗、ホールドアップ、営利誘拐、財物強要、痴漢など

疾 病) デング熱、アメーバ赤痢、肝炎、マラリア、結核、麻疹（はしか）など

法 的 ト ラ ブ ル) 条例違反、民事訴訟、外国人登録関連

事故・犯罪被害の実態

ミンダナオ・スルー関係)

フィリピンの治安は概ねよいが、諸報道にもあるように、ミンダナオ・スルー地域への旅行には注意が必要である。外務省の安全情報などを確認し、特に辺境地域への渡航に際しては現地の関係者に安全性について尋ねるとよい。

犯罪関係) カバンに穴をあける泥棒、スリ、昏睡強盗、ホールドアップ、営利誘拐、財物強要など

フィリピンにおいて日本人が重大な犯罪に巻き込まれることはめったにない。とはいえ犯罪を誘発しかねない行動は慎むのが賢明である。大学生協食堂で見られるような、席取のためにカバンを置き去りにするような行為は置き引きを招くので厳に慎んでほしい。ほかにも事例としては、以下のものがある。

乗り降りの激しいバスや出航前の船などの乗り物の中で、バッグを切り裂かれ中のものを盗まれるケース。居眠りをしている最中が多いようだが、最後列など人目に付かないところで、ナイフを突きつけられるなどの例も報告されている。他方、冷房付きの遠距離バスや飛行機では発生しにくい。乗り物での座席、荷物の位置には十分注意し、金銭や貴重品は、分散させて所持する、あるいはハードケースに入れるといった対策が考えられる。ただ、基本的な注意をしていればめったに被害に遭うことはないの、あまり神経質になることはないといえる。

スリは繁華街やデパートの人混みで多く発生する。ポケットの中のものよりも、鞆の中の

ものがねらわれやすい。なかには、いきなり抱きつかれて驚いているうちに、スリにあうといったケースもあるという。

映画館やショッピングモールなどで親切にしてくれる人に飲み物をすすめられて、あるいは観光などに誘われて、気づいたら昏睡状態に陥り、目が覚めてみると金品を強奪されていた、といった昏睡強盗は、かつて日本人相手に多発し、今も被害の報告が聞かれる。こうしたことが起こるのだ、ということを十分に認識し、不審に思ったら誘いにのらないことが必要である。

強盗（ホールドアップ）、営利誘拐（キッドナップ）、ゆすり（エクストーション）といった重大な犯罪の主要なターゲットは中国系フィリピン人であると言われているから、日本人はそこまで神経質になることはないが、中国系フィリピン人に顔立ちが似ているので、その点での注意は必要である。特に政府役人や役人を騙った者が移民法手続き上の弱みにつけ込んでお金を要求するケースでは、日本人留学生自身がビザ延長等の移民法上の手続きについての懸念を抱えている場合もあるため注意が必要である。外国人登録カード（ACR）やパスポートを所持していないという理由で処罰の対象となることがありうるからである。チャイナ・タウン周辺など中国系フィリピン人の多いところでは、この可能性を頭の片隅に置いておく必要がある。

またホールドアップ、営利誘拐については、できるだけ夜間、状況次第では昼間でも、一人で歩くことを避けることが予防策になりうるともいえる。これは他の犯罪に巻き込まれないためにもある程度有効である。フィリピンでは、日本の感覚で近距離であっても交通機関を利用することが少なくないため、実際に歩いてみると意外に人通りが少ないことがある。

近距離バスや乗り合いバス（ジブニー）、映画館などで、特に女性は痴漢の被害にあう危険性もあるため、周囲に目を配る、映画館には1人では行かないなど注意する必要がある。

疾病）新型コロナウイルス、デング熱、アメーバ赤痢、肝炎、マラリア、結核など

新型コロナウイルスについては、感染状況や検疫基準を外務省や大使館、フィリピン保健省、内外のニュース等で確認するなど情報収集を怠らず、適切に対応するようにしてください。

デング熱、マラリアは蚊が媒介する。デング熱を媒介する蚊は昼間に活動的なので虫除けを使用して予防することが望ましい。マラリアは流行地域があり、マラリアを媒介する蚊は夜間に活動的になるので、流行地では就寝時は蚊帳を利用するとよい。但し例えばインドネシアなどのマラリアに比べておとなしいとは言われている。肝炎、アメーバ赤痢は生水や海

産物の生食、氷や容器に注意することで回避できるはずだが、それではフィールドワークに際しては、例えばインフォーマントから勧められた水を飲まないで済ませられないかもしれない。

結核に関しては再流行の兆しを見せており、注意が必要。またマニラ首都圏など、都市部の大気汚染は深刻であり、風邪、インフルエンザ、気管支系の疾病にかかりやすい。

フィリピンでは2019年に麻疹（はしか）が流行し、子どもを中心に死者も出ている。渡航前に予防接種を受ける、抗体検査で抗体を確認するなどすることをおすすめする。

なお街の薬局で市販されている風邪薬は、概して日本のものより強く、副作用がしやすい。基本的には、日本から常備薬を携帯することをおすすめする。

法的トラブル） 条例違反、民事訴訟、外国人登録関連

フィリピンのマニラ首都圏および各地方には、その地域のみで効力を有する条例が存在することが多い。こうした条例の中には、通常、マナーに属し、法的規制の対象にならないことまでが、厳しい取り締まりや罰金の対象となることもある。例えば、セブ市やラ・ウニオン州サンフェルナンドでは、横断歩道以外の場所で道路を横断することが禁じられ、セブ市ではジープニーストップ以外でジープに乗ることも禁止されている。その他、たばこのポイ捨て、ジープの後部に掴まること、大音量で音楽をならすことなどが、ケソン市などで禁止されたこともある。こうした条例で困るのは、施行当初は厳しく取り締まっても、後になし崩しになったり、頻繁に改正されたりすることである。特に初めての土地では、周囲を観察し、住民がしていないこと、マナーに反すること、危険と思われることは避けるようにしよう。

同様に、外国人登録関係の法も、それ自体複雑な上よく変わるので、注意が必要である。基本は、渡航直後、移民局で外国人登録等の手続きを行い、帰国前にクリアランスを受けるというものであるが、個人で手続きを行うとトラブルに巻き込まれることが懸念されるので、大学の留学生担当オフィス（但し、近年、国立大学のそれはかなり弱体化し、通常のケースは問題ないが、無理がきかない状態になっている）や華僑・華人系旅行代理店に代行を依頼するとよい。華僑・華人系は移民手続き関連に強く、日本系の旅行代理店では埒があかない複雑なケースでも処理することができる。

フィリピンも米国同様、近年、訴訟社会の様相を呈しつつあり、トラブルの解決がいきなり司法の場にもたらされることも増えてきた。心配しすぎる必要はないが、些細な行き違いに端を発する名誉毀損訴訟も全くありえないことではない、ということは頭の片隅に

入れておいてほしい。訴訟の係争期間は長期にわたり、その間は帰国もままならなくなってしまう。日頃の人間関係、言動にはある程度慎重であることが望ましい。

選挙活動などの政治活動)

2022年5月には大統領選挙を含む大規模な総選挙が実施される。選挙戦はフィリピンの政治文化を観察する良い機会ではあるが、人が多数集まることと、時に対立する政治勢力同士の衝突や暴力沙汰もありうるので、ある程度慎重な行動をとる方が安全と言える。特にマニラやセブのような大都市から離れた地方社会においては、地域によっては選挙に絡む暴力が多い場合もあるので、地域の情報を事前に調べ、十分慎重な行動をとることが望ましい。

事故・犯罪にあった時の対処方法

土地固有の文化コードを知り、これを重んじることは、トラブルを未然に防ぐためにも、また万一トラブルが生じた場合に対応するときにも重要である。フィリピンの場合、トラブルに直面した場合には、相手の顔を立てることと、その上で自分の要求を通すことを共に進めていく必要があるといったことになるだろう。金銭で解決する場合も露骨にではなく、相手の自尊心を考慮に入れ、穏やかに婉曲的に収めるよう努める。可能ならば、間に立ってくれる人を見つけることが望ましい。

外国語学部生特有のトラブル

フィリピンの人々にとって、タガログ語を初めとしたフィリピン諸語は、感情がダイレクトに表出、伝わる言語である。それゆえ通常は共感を高め、親密さを生むことの多い現地語での会話ではあるが、時に感情の行き違いが生じたときには、フィリピン諸語での会話であるが故にこれに拍車がかかってしまい、一歩間違えると抜き差しならない事態を招くこともありうる。フィリピン人同士の間では、英語を使用して、熱くなった頭を冷やそうとすることがあるので、適宜英語を活用することで誤解の増幅を防ぐこともまた、トラブルを避けるための知恵と言える。

その他教訓、知っておいた方が良い情報

タクシーに関して、法外な料金を要求する悪徳ドライバーは、一時期に比べてかなり減少した。但しニノイ・アキノ国際空港、国内空港周辺などには残念ながらまだ多い。多くのドライバーが善良であるとはいえ、タクシーを利用する際にはメーターの動作を確認し、ドライバーの態度に注意する必要がある。

なお空港との往復など、荷物が多い場合、相場がよく分からない場合、運転手との交渉に自信がない場合は、最近では Grab などの定額の送迎サービスのアプリを利用するケースが増えている。空港内には無料の Wifi があり、Sim などの対応をしていない状態でもスマホやタブレットで呼び出しができるはずである。もしこうしたサービスに不案内な場合は、空港ゲート内などの黄色の空港メータータクシーを利用するとよい。いくらか割高ではあるが、法外なお金を請求されることはないと考えてよい。

日本人の旅行者の中には、よれよれTシャツ、短パン、サンダルないし草履履きといった格好で旅行するものも少なくない。しかしながら、こうした格好は旅行者としてはよいとしても、フィリピンにおける普通の外出着はもう少し小ぎれいできちんとしており、特に短パンは通学などには適していない。一昔前、私立の大学の学生は、上着は襟付き（カミサ）、長ズボン、革靴着用がルールであった。昨今、国立大学の学生の服装はジーンズも増え、以前ほどきちんとはしていないが、カジュアルでも襟のついたシャツを着ていることが多い。ぜひ周囲をよく観察し、コードを読みとる努力をしよう。服飾に限らず、ジープニーのなかで足を組まないとか、男性が座るとき、ひざを閉じないとか、フィリピン社会には様々な興味深い現象が見られる。そうしたなかにフィリピンの人々の空間認識やジェンダー認識が反映されていたりするともいえる。是非、そうしたことに無頓着にならずに、コードの解読に努めて欲しい。

タイ

タクシーに乗る時

タイには、空港やホテルのリムジンと TAXI METER と表示している四輪のタクシー、トゥクトゥクの変称で呼ばれる三輪タクシー、そして二輪のバイクタクシーがある。タクシーのなかには悪質な運転手もいるので、リムジン以外では女性が一人でタクシーを利用することは避け、できるだけ公共交通機関（路線バス、スカイトレイン、地下鉄）を利用した方が安全である。特に TAXI METER の表示のない、所謂白タクには絶対乗ってはいけない。近年では、配車アプリ（UBER や Grab 等）も普及しているが、注意すべき点は他のタクシーと同様である。また、バイクタクシーは交通渋滞のときには便利であるが、スピードを出しすぎる運転手も多いので、振り落とされないように注意が必要であり、人通りの多い道路から離れて、路地深く、人影が少ない場所へ行くのは安全上避けた方がよい。

スリや泥棒

レストランや駅、ショッピングモール、ホテルのロビーのような公共の場所では、日本と同じ感覚で、持ち物を置いたままその場を離れることは絶対に避けよう。ホテルや大学の寮でも、貴重品や大量のお金を部屋に置いたまま出かけない方がよい。外出時に、「貴重品はココに入れているのよ」と言っているような、スリや泥棒の目を引くウェストポーチのようなものを身にまとうことも危険。男性がよくする、ズボンの後ろポケットに財布を入れることはしないほうがよい。また、夜行バス・電車に乗る際も、貴重品はバッグなどに入れずに、着ている服の内側に隠れるように身につけよう。

飲食物

タイでは、どこへ行っても屋台が見られる。屋台は、おいしい物が安く、気軽に食べられるところが魅力であるが、ペットボトル、缶、瓶のままでだされる以外の、生水や氷は避けた方がよい。また、生もの、特に生牡蠣など貝類やソムタムに入れられることのある生の蟹は避けたほうがよい。揚げ物などの油にも注意し、異変を感じたら潔く残すこと。

夜の外出

夜、人通りが少ない場所へ一人で外出することは控えよう。また、昼夜に関係なく、出先で分からないことがある場合、道に迷った場合などに人に物を尋ねるなら、出来るだけ学生

服を着ている人に聞く方がよい。

病気

タイでは、デング熱など蚊によって媒介される重い病気があるので、蚊（虫）除けスプレー（ノンガスタイプ）などを携帯しよう。狂犬病に感染した犬もいるので、野良犬に近づくことは避けよう。

服装

お寺、大学、図書館、官庁等では、半ズボン、タンクトップなど肌の露出の多い服装では入れてもらえないこともある。

僧侶に対するマナー

タイの僧侶は、女性の体に触れると戒律を破ることになるので、女性が直接僧侶に物を手渡してはいけない。女性が物を僧侶に渡すときは、盆などの上に置き、僧侶はそこからとることにしないとイケない。

電車では、僧侶専用の優先座席が設定されている。僧侶の隣の席が空いていても女性は座っては行けない。万が一にも僧侶の身体や着ている衣に触れないためである。

知らない人から頼まれる荷物

空港等で、知らない人から荷物を預かってはいけない。麻薬など違法な物が入っていて、重罪容疑で逮捕されてしまう事例がある。麻薬密輸の場合、タイでは死刑もあり得る。

日本人による詐欺

タイ人に騙されるということは時々耳にするが、最近では在タイの日本人による詐欺もある。タイのことをよく知っていて、好意で案内したり、物を勧めたりしているようにみえる日本人の詐欺師もいるので、タイ人に限らず見知らぬ人の都合のよい話には要注意。

ベトナム

スリに注意

市場、バスの車内等一般に人ごみでのスリに注意。ウェストポーチ等、一目みて分かるような形で貴重品を持ち歩かないこと。リュックも前抱きにする。近づいてくるもの売りにも用心。ノン（笠）を使った女集団スリ等もいる。

交通に注意

信号機が極めて少ないので、道を横切る際には自動車・バイクが少なくなるまで根気よく待ち、一定のペースでゆっくりと横切ること。焦ったり、途中で止まったりすると非常に危険。現地の人と一緒に渡るのが最も安全。

飲食物に注意

胃腸の調子がおもわしくなかったら、お粥等お腹にやさしいものを摂り、決して無理をしない。衛生状態は日本に比べて基本的に悪いので、それに気を付ける以上に、抵抗力を保持するために暴飲暴食は避ける等、体調管理を怠らないこと。暑い時には冷たいもののがぶ飲みや氷の摂りすぎに注意。果物を切ってくれる試食は絶対に避ける。屋台での飲食も少し慣れてからにすること。

北部の冬に注意

体感温度が低い割りに実際の温度が零度になることはないので、動くと汗をかき風邪をひきやすくなるので注意が必要。重ね着で調整すること。

雨水に注意

道路の水はけが極めて悪いので雨水が溜まりやすく、裸足で雨水に触れると傷口から感染する恐れがある。溜まった雨水に触れた日は、こまめにシャワーで洗い流すこと。外出の際はサンダル履きではなく必ず靴をはくこと。

ミャンマー

むやみに人を信用しない

ミャンマーは発展途上国としては治安の良い国だと言われることがあります。人々が親切で優しいこともあり、ついつい心に隙ができてしまいます。しかし、いくら治安が良いとはいえ、日本に比べればはるかに危険が多いのです。言葉ができて現地に馴染めたとしても警戒心を怠らないこと。どんな国にでも悪い人はたくさんいます。悪意を持って近づいてくる人がいることも忘れないでください。

突然の観光ガイドの誘いやヤミ両替にのらない

観光ガイドや両替屋が突然声を掛けてくる場合があります。悪意を持っている場合があるので、断りましょう。

バスや人ごみの中でのスリに気をつける

ミャンマーのスリはたいへん巧妙です。常に警戒を怠らないようにしましょう。

ホテルでの盗難に気をつける

ホテルの従業員が盗みを働くという事案が最近よく発生しています。貴重品は身につけておき、スーツケースには鍵をかけておくなどの自衛策を取りましょう。

生水を飲まない

ミャンマーは衛生状態が極めて悪い国です。コレラ、肝炎、腸チフスなどの感染を予防するため、生水は絶対に飲まないようにしましょう。氷、アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、生野菜、皮を剥いた果物なども危険ですので、なるべく避けるようにしましょう。

華美な格好をしない

華美な格好をするとスリや盗難に遭いやすくなります。また、ミャンマーは敬虔な仏教徒の多い国ですので、派手な格好は嫌われます。

入域禁止地域に行かない

少数民族居住地域や国境周辺には外国人の入域が禁止されている地域があります。このような地域にはゲリラが跋扈しているので絶対に行かないようにしましょう。

女性は現地人男性に気をつける

性的ないたずらが目的で近づいてくる現地人男性が少なくないようです。女性は見知らぬ男性に軽率に心を許さないよう気をつけましょう。

援助を頼まれても安請け合いしない

金銭的援助や物質的援助を頼まれることが少なくありません。いやであればノーと明確な意思表示をしましょう。

蚊に気をつける

都市部でもデング熱が流行することがあります。また、辺境地域ではマラリアにかかる危険があります。蚊に刺されないよう、肌の露出の多い服装は避け、必要に応じて虫除けスプレーなどを使いましょう。

交通事故に注意する

ヤンゴンなどの大都市では最近、自動車が非常に多くなっていて、道を渡るのにも苦労することがあります。運転も非常に荒いので、道を渡るときには十分に気をつけてください。

夜間の外出は控える

夜間は、交通事故、強盗、強姦などに遭遇する危険が増えます。夜間の外出はなるべく控えましょう。

インド

病気

予防接種は医師に相談の上、必要と思えばしておく。特に長期滞在の場合は、A型肝炎、破傷風、狂犬病などの予防接種の検討をお勧めする（ただし、アレルギーなどにより接種が逆に病気を引き起こすこともあるため、よく気をつけること）。数週間の間隔をあけて複数回接種する必要があるものが多いので、なるべく早く医師に相談すること。

持病などがある場合は、その対策を忘れずに行うこと。

近年は都市部でデング熱の発症例が増えているので、現地で蚊対策をしっかりとすること。

スリや強盗に注意

スリや置き引きが多いので、人が込み合う場所（観光スポットの入場券売り場／メトロの車内や駅構内／鉄道の駅／バスの車内など）では注意する。

睡眠薬強盗に遭わないよう、見知らぬ人から食べ物や飲み物を勧められても簡単に口にしない。

盗難などに備え、パスポートのコピー（氏名・写真のページと、当該国の査証があるページ）を複数作成し、パスポートとは別に常備しておくこと。

野良犬、サルなどに注意

狂犬病を避けるため、渡航中、不用意に野良犬や猿などの動物に触れないこと。

衛生

基本的に生水（生水でできた氷も含む。）を口にしない。特に雨季（だいたい6月～9月）は外で作っている食べ物に注意し、なるべく口にしないようにすること。

公共交通機関

列車、バスについては時間とおりに運行されないことが多い。

盗難対策として、寝台車などで眠る際は、荷物を周囲のどこかに鍵付きのチェーンで固定することがよい。

都会を中心に、携帯アプリでのタクシーの配車サービスが普及している。

治安

危険情報や渡航禁止区域については、外務省のサイトで確認すること。ただし外務省の情報が最新・完全であるとは限らないので、自分で常に現地情報を確認すること。

その他

祝祭日は現地の暦をもとに決められ毎年異なることが多いため、あらかじめ確認しておくことがのぞましい。

両替・換金は、合法的な場所（銀行や正規の両替商）を利用して行い、証明書は必ずもらう。証明書に署名する前に、必ず金額の確認をすること。特に初めて行く時は、空港内にある銀行での両替をお勧めする。

インドにはさまざまな宗教があり、特に聖地や宗教施設では宗教感情を刺激しないように服装や振舞いに気を付けること。

パキスタン

政情に関する情報収集

出発前に外務省ホームページや新聞等で現地の政情に関する最新情報を入手すること。滞在中も情報収集に努めること。出発が決定していても、テロ等の非常事態が発生した時は、迷わず渡航を延期・中止すること。

宗教感情の尊重

現地の人たちの宗教感情を尊重すること。宗教書、特にクルアーン（コーラン）を床やベッドの下に置くようなことをしないこと。過去にこうした行為で現地の人々が激怒したことがある。肌を過度に露出しないこと。イスラーム圏での肌の過度の露出は厳禁。男女ともに身体のラインがわかるような衣服は慎み、穴の開いたジーンズ等の着用も避けるように。

治安

現地では信頼できる人から治安状況を聞き、治安の悪いところには絶対行かないこと。宗教関連施設や宗派間対立のある地区などへの訪問はなるべく避けること。日没後は出歩かないこと。できるだけグループで行動すること。

衛生

きちんとしたホテルに泊まり、きちんとした食事をとること。生水や氷は避けること。宿泊費や食費はけちるべきではない。

その他

現地の祝日に注意すること。役所や銀行などに行く必要がある場合は、前もって業務時間も確認しておくこと。よく知らない人とは政治や宗教の話はしない方がよい。名前、住所、連絡先は知らない人には絶対に教えないこと。鉄道、航空機ともに遅延する機会が多いので、時間的余裕を持って行動すること。海外旅行保険には入っておいた方がよい。

アラブ世界（アラビア語圏）

情報収集・渡航準備

渡航前に渡航先に関する情報は幅広く収集して検討すること。例えば、外務省海外安全ホームページ・国・地域別の海外安全情報 (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) やイギリスの Foreign Travel Advice (<https://www.gov.uk/foreign-travel-advice>) などを参照することは有益である。もちろん、特段の注意が行われていない地域（白色で示されている）でも常に安全とはかぎらず、紛争・テロ・内乱等の危険性は予知できない。反面で、（その他一般の）犯罪の発生率を見ると、たとえば米国よりも低いアラブの国々はたくさんある。

その他、具体的にどのような危険性がありうるかを知るためには、教員や留学経験者の先輩などの助言を求めつつ、現地に関する日々の報道などをフォローする必要がある。以下では比較的共通して指摘できる点を述べてはいるが、完全なものではない。

留学・観光旅行を問わず、海外渡航の前には大学への渡航届や家族・教員等への事前周知を行い、海外旅行保険に加入しておくこと。短期滞在の場合は外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録、長期滞在（3ヶ月以上など）を予定する場合には現地日本大使館に在留届を提出し、渡航国ごとに所定の手続き（ビザの取得、外国人登録など）を行うこと。なお、官公庁は午後の早い時間帯に締まることが多いので、朝早くに行くのがよい。また、滞在中は身分証を常に携帯しておくこと。

アラブ世界の多様性

アラブ世界（≡アラビア語圏≡アラブ連盟加盟国）は広大かつ多様で、国家の数も20以上あり、ここで各国・地域ごとに詳細を述べることは不可能である。アラブ世界を通じて共通している点もあるが、各国・各地域の基本的特徴（統治体制、宗教、民族的多様性、移民労働者の存在など）について、事前に情報を収集しておく必要がある。

2019年現在では、比較的安全に渡航が可能な国・地域は湾岸諸国（クウェート・カタール・バハレーン・オマーン）・ヨルダン・エジプト（ナイル流域など）・スーダン（中央部・北部）・ジブチ・コモロ・チュニジア・モロッコ（および制度上困難だがサウジアラビア）などに限られている。ただし、これらの国・地域であっても国境付近等近づくべきでない地域が存在する。政情が不安定な国・地域（シリア・イラク・レバノン・パレスチナ・イエメ

ン・ソマリア・エリトリア・エジプト（シナイ半島・西部沙漠）・スーダン（南部・西部）・南スーダン・リビア・チャド・アルジェリア・西サハラ・モーリタニア）への渡航は勧められない、あるいは渡航してはならない。

宗教については、アラブ世界全体としてみればスンナ派イスラームが圧倒的だが、シーア派をはじめとするいろいろなイスラーム諸宗派や、キリスト教諸宗派（シリア正教、コプト正教、カトリック、マロン教等）やユダヤ教信徒もいて、地域によっては非ムスリムがマジョリティになっていることもある。現地の人々の宗教感情を尊重すること。信仰対象に関する言動には細心の注意を払う必要がある。ときに宗教・宗派（あるいは民族）コミュニティ間の不和・対立が増大し、それを背景にしたテロなども起こりうるので、時と場合によっては、宗教的施設への訪問の際は注意すること（とくにクリスマスから新年にかけてなど）。

その他、安全のために

日本と比較すると衛生的に安全でない飲料水・食品や、疾病（食中毒、感染症、マラリア、狂犬病、破傷風など）などのリスクが大きく、事前に万が一の用意をしておく必要がある。MERS や鳥インフルエンザの感染症のリスクが特に動物（家畜・家禽類を含む）との接触は避けること。

その他、さまざまな犯罪（スリ、強盗、睡眠薬強盗、痴漢、薬物関係）や対人関係上のトラブルに巻き込まれる可能性があるため、下記のようにリスクごとに適切に注意すること（ただし、ここで全ての可能性が指摘できているわけではない）。

①麻薬などには絶対に手を出さず、いわゆる「運び屋」として利用される危険性があるため、他人からの荷物を（日本の知人に渡してほしいなどの口実で）預からないこと。特に麻薬類については、場合によっては極刑が処される可能性がある）。

②空港・ホテル・観光地周辺では客引き、詐欺などに注意すること。

③夜や郊外は一人で出歩かないこと。

④国境を越えるときは、一般に、陸路より空路のほうがトラブルが少ない場合が多い。

⑤タクシー運転手その他への支払いシステム（チップの必要性の有無）や金額等については、事前に情報を収集しておき、トラブルを避ける（信頼できる現地の人に尋ねておくのがよい）。ただし、場合にもよるが、必要以上に戦闘的にならないほうがいい。

⑥現地の服装コードにも注意すること。例えばいかにも不慣れな観光客ではなく、現地に居住していると思われるような、できるだけ目立たない恰好（普段着）が好ましい（ことさらに民族衣装を着るとかではなく）。男女問わず、（宗教的施設だけでなく普段から）肌を露

出しすぎないようにする。

⑦一般にアラブ社会では同性間で（日本社会に比べて）対人距離が小さい。しかし、異性間では大きくなるのが普通なので、とくに身体接触などには注意する。

⑧飲酒に関する注意：公共空間で酔っ払う行為は厳禁（厳罰を受けることもある）。社会的にも許されていない。

⑨写真撮影が禁止されている場所（軍事施設等）、立ち入り禁止の場所に注意すること。また、軍・内務省（警察・治安機関など）関係の施設周辺では、様々なリスクが生じうるため、なるべく近づかないこと。

⑩サッカー場や大きなカフェ、場合によっては宗教施設（モスク・教会・シナゴークなど）などはテロ攻撃の対象となる場合があるため、不用意に近づかないこと。

⑪政治はセンシティブな話題の一つであり、とくに国家元首に関する言動には注意しなければならない。

⑬デモ等が行われている場所には近づかないこと。

⑭特に女性に対しては、セクシャル・ハラスメントあるいは婦女暴行等の犯罪も報告されており、ホテルや店舗、混雑する路上や交通機関を利用する際には注意する必要がある。

イラン

事故・盗難に注意

テヘランを始めとする都市部は、交通量が非常に多い上に、車も歩行者も自分の論理だけで行動しがちなので、日本の交通感覚でいると非常に危険です。この交通事情に慣れるまでの間、交通事故には特に注意が必要です。また、夜間や人通りの少ない場所のみならず、空港やバーザールなどの人混みの中でも、ひったくりや置き引きなどの盗難には気をつけて下さい。通りを歩く時も、車道側に鞆を提げていて、バイクに乗った人にひったくられた実例があります。また、スマホの盗難もよく聞かれます。一度被害に遭うと、届け出などの手続きに時間を取られるだけでなく、当たり前だと思っていた日常生活が失われます。十二分に注意して下さい。

白タクに乗らない

都市部では、流しの白タクが横行していて、高値をふっかけられたり、運転手にセクハラ的な言動を受けたりすることがあります。「タクシー」と表示のある車両に乗るようにしましょう。

また近年、スマートフォンでタクシーを呼べる Snapp というアプリが普及しています。時間のロスが少なく、事前に料金が表示されるので支払時のトラブルがないなど、たいへん便利に使えます。ただ、個人が自分の車を使って営業している場合が多いので、事故などの不測の事態の際、責任ある対応を取ってもらえるかには不安が残ります。そのような危険を理解の上、よく注意して利用して下さい。

写真や動画の撮影

外出先で写真や動画を撮影する時は、周囲の状況によく気をつけましょう。知らない間に治安関係の建物などを撮影していて、警察などに拘束される危険性もあります。また、とくに女性の撮影は、宗教上の観点から嫌う人も少なくないので、相手の許可を取ってからにしましょう。

少し慣れた頃

現地に少し慣れた頃に、不注意から自分がトラブルの原因になってしまう可能性があることに留意しましょう。生活に慣れ、会話も弾むようになった時こそ、自分の言動が相手を知らぬ間に不快にしてしまう危険が増えるものです。日本で避けるべき言動は、外国でもしない事が基本ですが、それだけでなく、生活レベルでの文化的ギャップに常に敏感でいる努力が必要です。

食事と健康

イランは外食産業があまり発達していないので、とくに現地に不慣れな短期旅行者の中には、食事のバリエーションが少なく苦勞する人もあるでしょう。体調を崩した時のために、必要になりそうな薬を旅行前に揃えておく心安心です。また、主な都市はほとんどが海拔千メートル以上の土地にあり、乾燥や大気汚染も相まって知らぬ間に疲れが溜まるものです。一日中活動するのではなく、日中にも適度の休養を取ると良いでしょう。

外国語学部生は

外国語学部の学生は、現地語が話せる上、一般の観光客と違って現地のことをよく知っているのは良いのですが、自信を持つ余り、何事にも深く頭を突っ込もうとする傾向があります。それが高じて、町中で行われているデモなどを興味本位で見物に出かけたりするのは、時には命の危険も伴う非常に危険な行為です。また、治安が安定しない地方にふらりと出かけたり、関わるべきでない人と付き合う場面も出てくることもあるかもしれません。不穏な雰囲気や身の危険を感じたら、必要に応じてその場から引き下がるのが大切です。

在留届

イラン国内に邦人が3ヶ月以上滞在する場合は、在イラン日本国大使館に在留届を提出する必要があります。安全確保のため、在留届は必ず提出して下さい。

アフガニスタン

場所を問わず、原則として渡航すべきではない。観光等ができる状況にない。

トルコ

全体的な治安について

トルコ共和国の警察、憲兵などの治安維持組織はおしなべて優秀であり、トルコ国防軍もテロリストに対しては越境攻撃を含めた断固とした態度で臨んでいて、社会全体を俯瞰すればその安全と秩序は十分に保たれています。

ただし、シリア、イラクなどと国境を接する南東部ではテロ攻撃や誘拐事件が起きていて、学生の立ち入りは勧められません。またトルコは日本の約 2 倍の領土を有し、とくにアナトリアには無人地帯も少なくなく、そうした人気のない場所で犯罪に巻き込まれるケースもありますので、遺跡巡りなどの際にはそうした場所を避ける注意を忘れないようにしましょう。なお、イスタンブールやアンカラ、イズミルなどの大都市圏もスリや置き引きなどは多いものの治安状態は良好と言えるでしょう。もっとも、日本におけるのと同様に大都市はさまざまな犯罪の集約する場所ですので、緊張感を失わないようにしましょう。

なお、2018 年 10 月現在、日本国外務省によってレベル 1（十分注意してください）からレベル 4（退避勧告）が出されている地域も一部ありますので、渡航に際しては情報収集を怠らないようにしてください。

路上や店舗での注意

交通事故：日本人がもっとも出会う危険性が高いのはテロ攻撃などではなく、交通事故です。日本に比べると運転は乱暴であり全体的なマナーも良いとは言えませんので、運転の際や道路横断の際はもちろん、信号が青だからといって安心して歩かないこと。

スリ：とくに満員電車・バスでの乗降の際に突き飛ばされ、財布や貴重品を捕られる旅行者がときたまいます。周囲への警戒を怠らないこと。

客引き：観光地ではさまざまな客引きが声をかけてきます。彼らが悪人というわけではあ

りませんが、とくに欲しいものがないのであれば軽々しくついて行かないことで無用のトラブルを避けられます。

睡眠薬強盗：店舗の悪徳店員や、宿で一緒になった観光客を装う者から薦められたチャイ（トルコの紅茶）などに睡眠薬が混入され、気が付いたときには身ぐるみを剥がされる場合があります。よく知らない人から出されたものを食べたり飲んだりしないようにしましょう。店舗などで出されるチャイを頑なに断るのが日本人的な感性に照らして失礼に思えるのは理解できますが、たとえば表通りから見えない店舗の奥などで一人でいるときや、どことなく不信感を抱くようなシチュエーションでは固辞するべきです。

ナンパ、声掛け：トルコ人は人懐こく、日本人と見れば声をかけてくる人も少なくありません。ですが考えてみてください。たとえばあなたが英語を学んでいたとして、目の前から英語圏の人間と思しき歩行者がやってきたら「やあ英語で話そうよ」などと声を掛けますか？ 用事がないのであれば歩行者に声をかけないのは、日本であれトルコであれまったく変わりありません。日本語で声をかけてくる人間のすべてが悪意でそうしているわけではないのですが、トラブルを避けるためには無視するのが一番です。

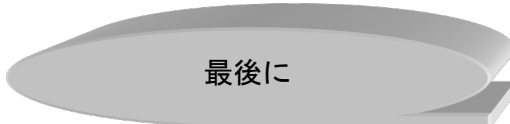


飲食

生水を飲まない：川や湖の水を飲むのはやめましょう。

水道水を飲まない：大都市では浄水設備が整備されていますが、水道管の老朽化や配線のミスなどによって、必ずしも清潔な飲料水が蛇口から出ない場合もあります。飲んだから健康を害すというわけではありませんが、ミネラルウォーターは雑貨屋（bakkal）など、どこでも売られていますので、基本的には水道水ではなくそちらを飲用しましょう。

食事に関する注意：トルコの衛生観念はおおらか、もとい大雑把ですので、日本に比べて悪くなった食事が出てくる頻度は多いと言えるでしょう。おかしい味がしたら食べるのをやめましょう。食中毒になります。



最後に

トルコ共和国が美しい有名・無形の観光遺産や美味しい料理に恵まれ、なによりも親切心とホスピタリティにあふれる国民を有する素晴らしい国であることは論を俟ちません。しかし、外国であるということは日本人の常識が通じないということであり、常に一定の緊張感をもって行動するべきです。

アフリカ（東アフリカ、および、サハラ以南全般）

心がまえ

アフリカ大陸は広大で、地域によって事情が異なることもありますが、旅行する時の基本的な注意点は同じです。ここでは、スワヒリ語専攻の学生が多く訪れる東アフリカを中心に、注意点を述べたいと思います。

まず、アフリカでは、旅行者と見ると、「たかり」や詐欺目的で言葉巧みに近寄ってくる人が多くいます。しかし同時に、アフリカ人特有の人なつっこさで、純粋に友達になろうとして、あるいは、何か手助けしてあげようとして近づいてくる人も多くいます。言い寄ってくるすべての人を拒否しては旅行の楽しみは半減しますが、「いい人だ」と信用していたのにだまされた、ということもあります。

慣れてくると「人を見る目」が上がってきますが、最初は「警戒心」の方を強く持つておくことをお勧めします。特に、旅慣れていない学生などは、こちらの不安心理を見透かされます。助けてあげようと近寄ってきて、「いいホテルを紹介するよ」、「町まで行きたいなら、このバスがいいよ」などと言ってきます。大きな犯罪に巻き込まれなくても、結局、いろいろとだまし取られたり、法外な値段の切符を買わされたりします。初めのうちは「この人、大丈夫かな？」と迷ったら、拒否の態度をとる、その場をすぐに離れる、ことが大事です。

女性の場合は、特に、甘い言葉で言い寄ってこられるので注意しましょう。日本ではとても言ってもらえないような称賛の言葉や甘い言葉を投げかけてきます。「結婚してくれ」という誘いも普通にあります。真剣に取り合わないで、常に「No」という態度で接し、「日本に婚約者(mchumba)がいる」と言って断りましょう。

街を歩く時の注意

どの国でも、首都や大都市では、残念ながら、犯罪が多発しています。スリやひったくり、置き引きは当たり前、背中にリュックサックを背負って歩くことは「無防備すぎる」と心得ておいてください。夜間の外出はもちろん、昼間でも人通りの少ない場所を歩くことは避けましょう。

また、引きちぎられることがあるので、ネックレスや腕時計をつけて歩かない方がいいでしょう。子どもや物乞いなどが、ペンやカバン、帽子などの手持ちの品や少額の金を「ちょうだい」と言ってくる場合があります。施しをしてあげるのは悪いことではありませんが、

「きりがない」ということを心得ておきましょう。

また、「いいレートで両替してあげる」、「格安のサファリツアーを紹介してあげる」、「(長距離バスや鉄道や船の)切符を安く買ってきてあげる」など、いろいろと甘い誘いを持ちかけてこられますが、毅然とした態度で断りましょう。

ホテルでの注意

これまた残念なことながら、ホテルの従業員が手引きして犯罪がおこなわれることも多く、部屋から金品が盗まれる例が少なくありません。出かける時は部屋に貴重品を残しておかないようにしましょう。やむをえない場合に備えて、荷物を施錠してベッドなどに固定できるよう、ワイヤー式の鍵や南京錠を用意しておきましょう。

病気にかかった時

私達になじみがなく、しかも一番かかりやすいのがマラリアです。マラリア対策は万全にしておきましょう。まず、蚊にさされないように、虫よけグッズを用意し、できれば長そで長ズボンを着用しましょう(靴下も常用した方がいいでしょう。体をなるべく露出しないようにしておくことは、日焼けや、ちょっとしたケガなどの防止にもなります)。

現地でマラリア予防薬を購入して服用することもできますが、長期間の服用はおすすめできません。また、現地でマラリア治療薬を入手しておくのもいいでしょう。ただ、マラリアに感染してしまったら、病院で治療してもらうことを勧めます。

現地で発病したことがわかった場合は、まず日本大使館に行って、医務官(不在の場合は大使館員)に適切な病院を紹介してもらうのが良いでしょう。現地の病院で治療を受ける際には、たとえ大きな病院であっても、注射針などをきちんと交換しているかどうかよく確認して下さい。

風土病の場合は、日本に帰国してから発病するとかえってやっかいです。日本では熱帯病の治療がそれほど頻繁に行なわれないために、治療に当たった医師が風土病であることに気付かず、手遅れになることもあるからです。帰国後に発病した場合は、本学のキャンパスライフ健康支援・相談センターで紹介状を書いてもらい、大阪市立総合医療センター(06-6929-1221)の感染症センターで診てもらいましょう。

食料品と衛生問題

飲用には、生水は絶対に避け、ミネラルウォーターを購入して飲みましょう。また、サラダなどの生ものや、明らかに生水を使用して作っているジュース類にも注意が必要です。特に疲労が溜まっている時は胃腸を壊しやすいので、一度火を通してあるものを食べるよう心がけて下さい。

衛生上の問題からも、安全上の問題からも、見知らぬ人からの飲食物をもらってむやみに口にするのは危険です。自分の目で調理過程を見ていない飲食物には、何が含まれているかわからないという不安があります。食品（主にはキャンディー）の中に睡眠薬を混入し、食べさせた相手が眠った際に荷物を全て持ち去るという手口も横行しています。特に長距離バスの中などでは十分注意してください。

交通事故に注意

アフリカ諸国ではバスや乗り合いタクシーで移動することが多いですが、道路事情が悪い上にスピードを出すので、交通事故（それも死亡事故）が起きる危険性が非常に高く、実際に学生が事故に巻き込まれる事態も発生しています。バスやタクシーに乗る時は、時間に余裕をもって旅程をくみ、信頼できる会社の車を選ぶようにしてください。

その他の注意

近年顕著になってきたのが、知らない間に麻薬などの「運び屋」にされる事件です。アフリカから日本に帰国する時に、「日本に荷物を持って行ってくれないか」と持ちかけられることがあります。その荷物に麻薬などが隠されていることがあります。知らない人から頼まれた場合のみならず、知り合いから頼まれた場合でも、中身がよく分からない荷物を運ぶことは、絶対に避けてください。知っている人でも、さらにその人は別の誰かから頼まれているということがあります。頼まれた荷物の中身が分からない、運ぶことによって報酬が得られる、などということは、事件に巻き込まれることを意味しています。知らずに麻薬を運んだ日本人が拘留され、罪に問われる事件が多く発生していますので、十分に気をつけてください。

また、知り合いになったアフリカ人から、「日本に帰ったら、〇〇を送ってくれ。今度来るときは、□□を持ってきてくれ」などという要求が多くありますが、彼らは「ダメモト」で言うてくるので、「学生なので、そういうことはできない」と、きっぱりと断っておきま

しょう。

最後に、命を狙われるような犯罪に巻き込まれることは稀ですが、カバンや持ち物のひったくりにあう事件は、多く発生しています。道を歩いていた学生が、たすき掛けしているカバンを車の中から強引に引っ張られ、体ごと引きずられたという事件もありました。また、カバンを持つ手にナイフで切り付けられ、大けがを負う事件もありました。

どのような場合でも、どのような物でも、ひったくりに合ったら、すぐに手を離し、抵抗せずに渡してください。お金やパスポートはあとで取り返せますが、大けがをしたり、それがもとで命を取られたりしては、取り返しがつきません。慎重には慎重を重ねて、そして、いざという時は、危険からいち早く逃げることを心がけてください。

Nawatakia safari njema.

Mungu awalinde njiani.

ロシア

在ロシア日本国大使館のホームページ <http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/> に安全情報が載っているので最新情報を確認してください。また、犯罪はロシア以外の国でも発生しています。したがって、ロシア以外の国における安全対策も参考になるでしょう。以下は特に注意すべき点です。

スリ、盗難事件

地下鉄では、集団で取り囲み、強引に財布を奪う事件が起きています。なるべく地下鉄には複数で乗り、いざ襲われたらともかく大声を上げること（出来るだけロシア語で）。また、一般的なスリの被害を避けるため、大金は持ち歩かない、外で大きな札をちらつかせないなど、基本的な注意を怠らないこと。

持ち歩くカバンは、内ポケットがあり、それにファスナーなどがついているものがおすすめです。その内ポケットに貴重品（旅券、現金、財布など）を入れておけば、スリに遭った場合の被害が最小限にとどまるかもしれません。地下鉄などでは、できるだけ手でカバンを防御できるような態勢でいてください。

なお、ロシアでは旅券を必ず携行するようにしてください。様々な場面で提示を求められます。

スキンヘッド集団によるアジア人への暴力

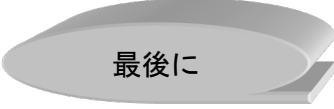
日本人の被害はそれほどありませんが、以前には男子学生が殴られたこともあります。留学生の多い地域での被害が多いので、そのような地域では、夜は複数で行動するなど注意してください。

テロ事件

ラッシュアワー時の地下鉄、サッカーやミュージカルなど人が大勢集まる場所、政府関係の建物などが危険ですが、実際には回避の難しい問題です。強いていえば、上のスキンヘッド集団の暴力やテロ事件は、祝日や何かの節目の日が狙われやすいので、大使館のホームページで確認してください。

万一、お住まいの地域でテロ事件が起こった場合、まずは、ご自分に被害があったかどうか

か、助けが必要かなどを親しい人たちに知らせるのが、良いかもしれません。ご家族やお友達はきっと心配しています。必要な場合は、SNS などを利用してください。



最後に

ロシアにはアジア系の市民がたくさんいますので、外見だけで目立つわけではありませんが、「いかにも旅行者」、「いかにも留学生」という態度でいると、狙われやすいと言えます。ロシア人の中に入って、その生活に溶け込むような気持ちで暮らすことが大事でしょう。

あまり治安を気にしすぎると、せっかくの旅行や留学も侘びしいものになります。安全に十分気をつけながら、ロシア人の友人をたくさん作って、ロシアの生活を楽しんでください。

ハンガリー

街中でのスリ・ひったくり・置き引きに注意

市電・地下鉄・バスなどの乗り物の中、旅行者が集まる観光スポット

こうしたところでは特に注意が必要です。ペスト側ではヴァーツィ通り、ブタ側では「王宮の丘」など観光客の多いところで被害が続発しています。市電の2番線、4・6番線、バスの7番と各路線の深夜バス等が危険です。カフェやレストランなどでも、ちょっと目をはなしたすきに貴重品をとられたりします。

集団による犯行が横行

乗り物の中で自分の周りだけ混んでいると感じた場合は集団にねらわれている可能性があります。

街中でタクシーを拾うのはさける

正規のタクシーは黄色です。特に空港や駅の個人タクシーには注意しましょう。どうしても必要な場合は、信用できるタクシー会社に電話して呼ぶようにしましょう。

現金・パソコンの盗難

長期滞在中の場合、住居に泥棒に入られて現金、パソコンなどを盗まれる事件が多発しています。家にはあまり多くの現金や貴重品をおかないようにしましょう。ATMで現金をひきだすときには、背後から見られないように気をつけましょう。

多額の謝礼を要求する医者

医療費とは別に個人的に多額の謝礼を要求する医者があります。信頼できる医者に関する情報を得ておきましょう。



偽警官に注意しましょう！

偽警官が横行しています。警察官だと言って、パスポートや財布の提示を求め、巧みに現金やクレジットカードを抜き取るという手口です。気をつけましょう。被害にあったら、警察に届け出ましょう。

デンマーク

置き引きとスリに注意

特にコペンハーゲン中央駅、地下鉄主要駅、ストロイエ通りやカフェ、レストランなど観光客・外国人が多い場所はスリが多発しています。

足元に置いた荷物の盗難が多発

ラッシュ時のバス内での財布盗難も多い。

クレジット・カードやキャッシュ・カードの盗難

これらのカード類の盗難に備え、緊急連絡先を必ず手元に控えておきましょう。

デンマークは派出所が少ない

コペンハーゲン市内で被害にあった場合、中央駅構内の派出所に行くのが一番良いでしょう。また、バスの中でスリにあった場合は、運転手に知らせましょう。中央駅前のツーリストインフォメーションには日本語の市内マップや観光案内冊子が用意されているのでそれを所持しておくとう便利です。

交通手段はなるべく電車かバスを利用

交通手段はなるべく電車かバスを利用し、タクシーに一人で乗ることは避けましょう。深夜の一人歩きも避けましょう。

キャッシュレス化が進んでいます。

デンマークはキャッシュレス化が進んでいます。現金が使えない店や交通機関が多くなってきています。自分が利用する店や交通機関での支払い方法については、あらかじめインターネット等で情報を収集して、必要に応じてクレジットカードやデビットカードを用意しておきましょう。

スウェーデン

スリと置き引きに注意

都市部の観光地では窃盗グループが横行しています。貴重品は必ず身につけ、荷物は常に自分の視界に入る位置に置くようにしましょう。市街地で盗難にあってしまったら、近くの地下鉄の駅か売店に駆け込み、警察官を呼び出してもらおうようにしましょう。

～犯罪手口の例～

- ・ 空港でのチェックイン中、足元に置いたカバンを盗まれた。
- ・ 長距離列車内で、席を立った際に棚に上げた荷物を盗まれた（駅に停車中は要注意）。
- ・ 市街地ですれ違いざま、衣服を汚され（ジュースやソフトクリームなど）、神経がそちらに集中している隙を狙って、別の人物が現れ手荷物を奪われた。

タクシーの乗車には注意 ～流しのタクシーは拾わないように

空港や駅前の規定の乗り場でも、信頼できないタクシーが停まっている場合があります。慣れていないと見分けるのは容易ではないため、できるだけバスや電車を利用しましょう。タクシーを利用する際は、信頼できる会社をあらかじめ調べておき、電話で予約するようにしましょう。

都市部で人通りのない場所は できるだけ避ける

夜間は言うまでもないですが、性別に関わらず、昼間でも人気のない場所を一人で歩くのは避けた方が賢明です。特に早朝や夜間の地下鉄の構内や車内では、人が集まっている所に行くようにしてください。

ドイツ

大学だからといって安全とは限らない

授業時以外、教室（特に無人の教室）には立ち入らないようにしましょう。予習復習には図書館を利用しましょう。

一人で駐車場（特に人気の少ない立体駐車場や地下駐車場）には立ち入らないようにしましょう。

歓楽街には近づかない

大きな歓楽街があるフランクフルトなら中央駅（Hauptbahnhof）から正面にのびるカイザー通り（Kaiserstraße）周辺、特に駅を背にして見た左側一帯や、ハンブルクのレーパーバーン（Reeperbahn）などは特に危険です。各都市にはこれに類した街区があることが多いので近づかないようにしましょう。また、こうした場所には路上の客引きが多く、通行人を装ってサクラと店がグルになって暴力バーへ案内されてしまうことなどもあるので要注意。

人前で財布の中のお金を数えたり、化粧をしたりしない

リュックサックに入れてある財布もよく狙われます。その場合、列車やバスの乗降中に後ろから強く押された際にすられるというケースもあるようです。パスポートも奪われないように注意しましょう。また、人前で化粧をすることで、不用意に怪しげな人を近づけてしまうことがあります。

列車の中で居眠りをしない

近郊を走る中距離の列車や、ひとけの少ない列車内で居眠りをしないようにしましょう。

その他

無謀な冒険はくれぐれも慎んでください。武勇伝は偶然危険な目にあわなかった人だということをくれぐれも強く認識することです。外国では自分の身は自分で守らなければなりません。

アメリカ・カナダ

薬物（マリファナ）

アメリカの多くの州そしてカナダでもマリファナが合法で普通の学生の集まりに入り込んでいます。しかし、マリファナには日常的な咳や痰、肺疾患、肺感染症の危険性が高くなるなどの健康上の危険性があることに加えて、幻覚や被害妄想、支離滅裂な思考といった症状を伴った深刻な精神障害が起こる場合があります。そもそも日本ではその使用は非合法であるため、海外で使用する習慣を付けてしまうのは非常に危険なことです。合法化されている国に滞在しているからといって、マリファナには決して手を出さないようにしてください。

薬物（Smart drugs）

アメリカではレベルの高い大学ほど多くの学生が使用しているというのが Smart drugs です。これは精神疾患などの治療に使われる薬を試験前に飲むと頭がスッキリして集中して勉強できるというもので、処方箋がなくて売買されていますが違法です。よく使用されている smart drug には日本では覚醒剤と指定されているものと同じ成分（アンフェタミン）を含むものがあり、中毒性が高く非常に危険です。

フランス

～フランス（とくにパリなどの大都市）を旅行するときの注意事項～

多額の現金は持ち歩かないこと。ATM で現金をおろすときは少額にとどめ、周囲に気をつけましょう

スリ、置き引きには注意すること

プロのスリや泥棒は見た目では（少なくとも素人には）絶対にわかりません。

見かけに惑わされないようにしてください。

一見きっちりした身なりをした人でも、列に割り込んできたり、変に近寄ってきたときなどは要注意です。

カフェやレストランなどではバッグは膝の上に置き、手から離さない。

プロは一瞬の隙をついてきます。

列車や地下鉄、バスなどの公共交通機関ではスリが多発しています。

バッグをかける場合は斜めがけにして、体の前でかかえておくこと。

パリのシャトレ駅のような巨大な駅での乗り換えはできれば避ける。

また、列車や地下鉄、バスなどの公共交通機関の中、カフェその他、外では絶対に居眠りをしないこと。

人の多い観光地は要注意です（エッフェル塔などは必ずスリがいると思ってください。シャンゼリゼ通りなどもひったくりの危険あり）。

高価な品物、アクセサリーやブランド品（バッグ、時計など）は身につけない、ポケットポーチ（お金のありかを教えているようなもの）も危険。

旅行中の現金やパスポートは肌身につけておくこと（服の下でお腹に巻くキャッシュベルト、首から下げて服の中にしまえるポーチなどを使う。財布をバッグにゴム紐で結んでいて助かったという人もいます。）

*** とくにパスポートを失うと再発行までの間フランスから出国できなくなるので、十分に注意してください。**

親しげに話してくる人には注意すること。嫌な時ははっきり断り、ホテルや連絡先を教えない

どこかに出かけるときはホテルであらかじめ道順を確認しておくこと

町中で、道で立ち止まって長い時間地図を広げたり、駅で路線図を長い間眺めたりするのは避けること。

深夜、早朝に危険な地域（ガイドブックその他の情報を集めておくこと）をふらつかない

夜はできるだけタクシーを使うようにしましょう。

町中でトイレに行きたくなったら、一番便利かつ安全なのはカフェのトイレです

カウンターで何か飲んでからトイレに行く。これなら所要時間も5分で済みます。

デモなどの情報

フランスはデモやストライキが日本に比べて多い国です。デモ、ストライキ、テロ等の情報は、出国前だけでなく現地に着いてからも、ホテルのフロントなどで直接最新のものを確かめましょう。安全のためには計画を変更することを躊躇しないで下さい。

イタリア

スリ・置き引きに注意

ローマでもっともスリに遭う危険が高い場所の一つが地下鉄やバスなどの公共交通機関です。日本人が特に被害に遭うのは、テルミニ駅からバチカンへ向かうバスの車内やA線のテルミニ駅からスペイン広場駅の間、B線ではテルミニ駅からコロッセオ駅の間です。地下鉄に乗り込む際に、後ろから子供達が押し込む様に電車に乗り、その際にポケットから財布等をスリ取る事件も発生しています。また、赤ん坊を抱いた女性が近寄ってきて、スリにあう事件も発生しています。さらに、カッターでバックを切り、中の貴重品だけを盗るケースもあります。混雑している車内、特にドア付近が危険です。混み合っている車両は避け、止むを得ず車内が混み合っている車両に乗車した場合には、必ず手荷物を自分の前に抱え、常に注意する必要があります。

また、路上での集団スリやオートバイに乗った引ったくりにも注意する必要があります。

パスポート・航空チケットなど貴重品の管理徹底

パスポートは、大切なものです。お腹に巻くキャッシュベルトや首から下げて服の下にしまうポーチなどを使って、きちんと管理しましょう。また万一に備え、パスポートのカラーコピーを用意して本体とは別に管理しておきましょう。

有名ホテルといえども、ロビーや廊下は屋外と同じと心得るべきです。チェックインやチェックアウトの際は足元やカウンターに置いたバッグ等を置き引きされるケースは後を絶ちません。また、部屋の中やセーフティボックスも決して安全とは言い切れません。

しつこいナンパ（はっきり断ること）

はっきりNo!と言わない限り、相手には通じません。曖昧な返事をせずに、明確に意思表示をしましょう。また同性から声をかけられることもありますので、男子も注意してください。英語や日本語を話し、外国人旅行者を装うなどして親しげに近づいてくる者を信用するのは禁物です。意気投合して一緒にバールへ行き、出された飲み物を飲んだらたちまち意

識を失い、気づいた時は病院のベットで貴重品は全て無くなっていたという事例やピアノバーなどに誘われ飲食した後で、店から脅迫的に莫大な料金を請求され、カードで無理やり払わされるというような事例があります。

釣り銭のごまかし（急いでいる時、特に注意）

国鉄の切符売り場や両替所のような場所でも、釣り銭のごまかしがあります。また、意図的にごまかすのではなくて、計算ミスで相手が釣り銭を間違えるというケースもよくあります。買い物をする際は、慌てずに、落ち着いて、金額を確かめましょう。

違法タクシー

タクシーは、必ず所定の乗り場から乗車しましょう。荷物を抱えている旅行者に笑顔で声をかけてくる運転手は、高い確率で違法業者です。また、シチリアのようにタクシーに運賃メーターがついていない地域もありますので、乗車する前におおよその料金を確認することを心がけてください。

ミサンガ売り

スペイン広場やコロッセオ、ナヴォーナ広場、トレヴィの泉などの観光スポットで、紐状の飾り物（「ミサンガ」）を手首に巻き付けられ、その代金と称して高額な金を請求されたり、代金を払おうとして財布を出したところ、財布を強奪される事案が発生しています。

国際情勢にも注意

イスラム過激派が関与したとみられる大規模テロ事件は発生していないものの、カトリックの総本山バチカン市国を領土内に有するイタリアは、象徴的な標的とされていると見られ、治安当局が警戒を強化しています。また、密入国や不法残留により、不法滞在する外国人も増加しており注意が必要です。

スペイン

全般

パスポートは、写真とデータのページのカラーコピーを別のカバンに入れておくか、同行者と交換しておく。事故、事件にあったときは大使館または領事館に連絡する。24 時間態勢なので、夜中であっても留守番電話に用件を録音すること。

市中の犯罪

被害の大半はスリと置き引き。スリは、地下鉄に乗車するとき、駅のエスカレータでお金などをわざと落として気を引き、後ろから財布などを摺る。地下鉄で流れている日本語のアナウンス「スリはいつもあなたを狙っています」はほんとうのこと。これら以外には、旅行者であるこちらに道をたずねる人物とそこに現れる二セ警官（刑事）に注意する。首絞め強盗に注意するには、夜中に歩かない、ひとりで歩かない。

麻薬

麻薬等は大麻を含めて、いっさい手を出さないこと。

宿泊

安いホテルやオステルに泊まる時は部屋をよく見せてもらい、鍵がしっかりかかるかを確認する。確認できなければ、はっきりと断る。

生活面

病気で医者にかかり、薬を処方されたとき、特に抗生物質などは日本の薬よりも強いので、用量に気をつける。また、内陸部のみならず、イベリア半島全般において、乾燥しているので、ドライアイには気をつける。水の硬度も高いので注意する。

ラテンアメリカ（スペイン語圏）

全般注意

渡航先の国が内戦状態になっていたり、犯罪が激化して治安が極度に悪化していないか、まず調べましょう。メキシコ北部では麻薬犯罪が多発しており、メキシコ渡航者は陸路で北部（米国との国境地帯）には行かないことをお勧めします。このほか、政情が混乱している中米ホンジュラス、ニカラグア、カリブ海のハイチ、南米ベネズエラ、また近年はエクアドルでも治安が悪化しています。とくにベネズエラとエクアドルの2国は渡航そのものを避けることも検討願います。こうした状況は刻一刻と変化しますので、渡航の前にじゅうぶんな調査をしてください。

健康

アマゾン等の僻地へ行く場合はマラリアやデング熱などの風土病対策が必要になります。事前に情報入手に努めましょう。これ以外にも日本では考えられない伝染病等に感染する恐れがありますので、じゅうぶんな情報収集を心がけてください。2024年時点でペルー全土におけるデング熱の流行が報じられています。またアンデス地域は標高3千メートル級の都市が点在し、海拔ゼロの首都部から飛行機で直行すると高山病にかかります。米大陸は広大なので、旅行の最中に疲労などから思わぬ病気にかかる可能性もあります。少しずつ短い移動を繰り返す、ルートの中に大都市を入れるなど、無理のない旅程を立ててください。

治安

メキシコをはじめとする中米全般、ブラジル、コロンビア、エクアドル等を除いて銃器はそう多く出回っていません。しかし、各国に治安の悪い地域があり、また大都市にも治安の悪い区画が存在します。いったん犯罪にあってから「知らなかった」ではすみません。また、警察は日本のようなサービスを提供していないことも考えられます。治安の悪い地域がどこなのか、事前にじゅうぶんな調査をし、極力「自衛」を心がけましょう。

犯罪

都市部では軽犯罪は「あって当たり前」と考え、自衛に努めてください。心がけてほしいことは主に二つ。

- 1) 周囲を見ながら歩く。スマホを見たりヘッドフォンで音楽を聴きながら…は NG。
- 2) 人の目を見る。回りの人間から遊離した“モノ”にならないよう心がけましょう。
- 3) 持物を手放さない。レストラン等でも鞆は膝の上に置きましょう。

日本人は世界の泥棒目線で言うと「あまりに隙の多い愚かな人たち」です。無防備なまま街を歩くのは周囲の市民をも不安にさせるものです。すぐに慣れるとは思いますが、まずは日本で街を歩くときの習慣をリセットし、全方位警戒モードに入ることをお勧めします。

人間

ラテンアメリカは全般にいい人ばかりですが、騙されてひどい目にあう日本人学生があとを絶たないのも現実です。とにかく「知らない人には気をつける」ようにしましょう。特に、金目の話を持ちかけてくる人間は、絶対に相手にしてはいけません。人間関係をつくる場合は「すでに知っている人に紹介してもらう」のが鉄則です。逆に、それに従っていれば、非常に有意義な人脈ができることでしょう。

麻薬

言うまでもないことですが決して手を出してはいけません。大麻の比較的軽いものであっても、それを入口に、より危険な犯罪世界に入る危険があります。大学生の友だちに勧められても、勇気を持って断わってください。一生を台無しにされてしまいます。

ポルトガル

すり、置き引き、ひったくりに注意

外国人、特に日本人は狙われやすいので、多額の現金を持ち歩かない、パスポートや鍵などの貴重品を服やバッグの外ポケットなど盗まれやすいところに入れておかない、といった注意が必要です。空港、鉄道の駅、ホテル、レストランなどでは、荷物を床や座席に放置しないよう注意しましょう。

親切に声をかけてくる見知らぬ人に注意

見知らぬ人に声をかけられて、ついていったり、話し込んだりすると、思わぬ事件や事故に巻き込まれることがあります。リスボンの路上で二人組の男性に「上着の肩に鳥の糞がついている」と呼び止められ、物陰に連れて行かれ、服をきれいにしてもらった（と思っていた）ところ、気づいた時には貴重品を盗まれていたという被害に遭った人もいます。

犯罪者に狙われやすい行動は慎む

カメラを持って、地図を見ながら歩いたり、大声で日本語での会話をしたりしないよう心がけましょう。特に、グループで行動する際、気が緩みがちなので注意しましょう。

集団による犯行が横行

地下鉄や市電では集団で被害者を取り囲み、視界を遮っておいてから、貴重品を奪うという犯行が頻発しています。常にあたりの様子を気にかけて、不審なグループに取り囲まれそうになったら、すぐにその場から移動しましょう。子供を使った犯行、あるいは、子供の集団による犯行も起きているので、相手が子供だからと油断しないようにしましょう。

夜間外出の際はタクシーを使う

映画、コンサート、パーティーなどは深夜に及ぶことが一般的ですが、夜道のひとり歩きは危険なので、なるべくタクシーを使いましょう。タクシー料金は比較的手ごろです。

ブラジル

横断歩道も危ない

車優先社会なので、横断歩道を渡るときも、信号だけに頼らず、自分の目で確認して横断するようにしましょう。

置き引きやスリの横行

置き引きやスリが横行しているので、所持品には注意しましょう。

(とくに、空港やホテルのロビー、レストラン、バスの中での被害が多いと言われています。)

銃社会

一般的に銃が出回っているので、犯罪者はほぼ全員銃を所持していると考えたほうがいいでしょう。

釣り銭のごまかし

釣り銭のごまかしがけっこうあるので、大きなお金で支払いしないようにしましょう。

スラムはそれなりに危険

スラムなど貧困地域も、やはりそれなりに危険です。

東洋人街（リベルダーデ）も注意が必要

東洋人街周辺も治安は悪いので、油断せず、注意しましょう。

温度差や天候に注意

リオデジャネイロをはじめ、暑さの厳しい地方も多く、サンパウロなど一日の寒暖の差が激しく、天候が不順なところもあるので、風邪など引かないように気をつけましょう。

被害に遭った時

まず警察に行って被害届を出し、調書を作成してもらいましょう。

パスポートを盗られた場合

最寄りの日本領事館へ連絡し、再発行の手続きをしましょう。パスポートや身分証明書は、コピーを取っておきましょう。

大阪大学外国語学部
海外渡航マニュアル

平成 23 年 3 月 31 日発行（暫定版）
令和 6 年 3 月 29 日改訂

編集発行者 大阪大学外国語学部 国際交流委員会
大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター