

筑波大学生のための

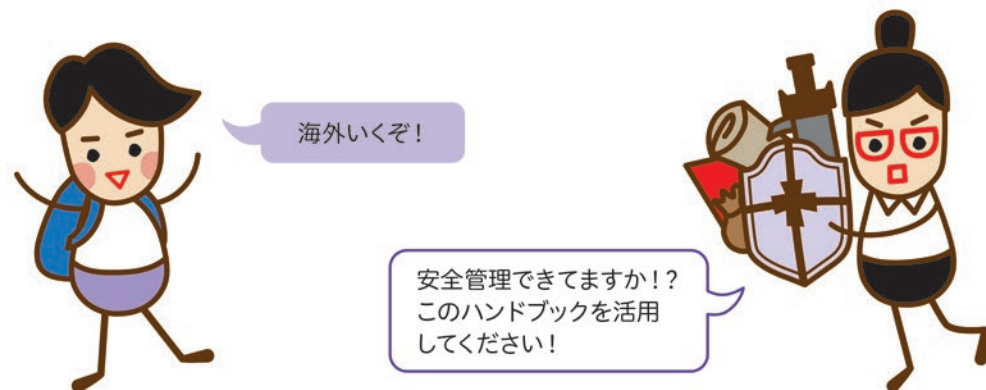
# 海外安全 ハンドブック



筑波大学  
University of Tsukuba

## 目次

01	はじめに
02	危機意識
02	海外で安全に過ごすための基本的な考え方
	<b>渡航前の準備</b>
03	(1) 外務省 海外安全ホームページ
04	(2) 「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について」(学長決定)
05	(3) 健康管理
07	(4) 渡航情報の届出 (TRIP入力)
09	(5) 海外旅行保険・留学保険
10	(6) 海外安全危機管理サービス (OSSMA)
13	(7) Emergency Contact Card (海外緊急連絡カード)
14	(8) たびレジ・在留届
	<b>滞在中の注意事項</b>
15	(1) 滞在先・連絡先の報告
15	(2) 現地の警察・消防・救急の連絡先の確認
15	(3) 現地の法令・規則等
16	(4) 風俗文化・習慣等
17	(5) 滞在中の安全対策
19	(6) 健康・衛生
19	(7) 非常事態発生時
20	(8) 緊急連絡
20	(9) 留学中のメンタルヘルス
21	(10) 筑波大学海外拠点(海外オフィス)について
22	<b>渡航後について</b>
	<b>その他</b>
23	リンク集
24	海外渡航にむけたチェックリスト



確認しましょう!



海外安全ハンドブックはWeb版もご覧いただけます。

【日本語】 <https://www.tsukuba.ac.jp/images/campuslife/go-abroad-stay/safety/overseassafety-handbook-ja.pdf>

【English】 <https://www.tsukuba.ac.jp/images/campuslife/go-abroad-stay/safety/overseassafety-handbook-en.pdf>



日本語



English

## ▶ はじめに

このハンドブックは、学生の皆さんが海外で安全な生活を過ごせるよう、危機管理の観点から特に重要な点をまとめたものです。渡航前の準備と海外滞在時の安全対策に役立ててください。



## ▶ 危機意識

近年、海外研修やインターンシップなど短期間から長期間に渡るものまで、学生の皆さんには海外へ渡航するさまざまな機会があります。これに伴い、海外滞在中に深刻な怪我、事故、犯罪、病気や災害といった不測の事態に巻き込まれるケースが想定されます。

日本で生活しているときと同じような意識で生活していると危険を避けられない可能性があります。まずは、「海外にいる」という危機意識を持ち、常に安全と健康両面の管理に努めてください。

## ▶ 海外で安全に過ごすための基本的な考え方

### セルフディフェンス

自分の安全は自分で守ることを念頭に置いて行動してください。できるだけ多くの情報を集め、安全を最優先して行動することが重要です。渡航者一人ひとりが、安全に過ごすための十分な「知識」と、強い「意識」を持ち、自己管理に努めましょう。

### 危機意識の持続

予防こそが最善の危機管理です。現地に慣れてきてからも、常に最悪の事態を想定し、準備と対策を講じたうえで行動してください。特に、「渡航直後」「渡航後3か月後」「帰国直前」の時期は被害の多い時期と言われているので、注意が必要です。

### 海外安全対策行動の3原則

- ①「目立たない」：現地の人の行動をよく観察し、目立った行動、派手な服装は避けましょう。
- ②「行動を予知されない」：行動をパターン化すると、狙われやすくなると言われています。通学路、買い物、外食など、十分に注意が必要です。
- ③「用心を怠らない」：現地での情報収集を怠らず、常に用心して行動しましょう。危険地域への出入りはもちろんのこと、通常は問題ない場所でも、危ない時間帯があることもあります。

## ▶ 渡航前の準備

### 1 外務省 海外安全ホームページ

外務省の海外安全ホームページでは、海外への渡航者が「自分の身は自分で守る」との心構えを持って、安全に渡航するための様々な参考情報を提供しています。



<https://www.anzen.mofa.go.jp/>



出典：外務省海外安全ホームページ(2021年8月現在)

### 海外安全ホームページに掲載されている主な情報

#### 危険情報

渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域に発出される情報で、その国の治安情勢やその他の危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安を知らせるものです。

#### 感染症危険情報

新型インフルエンザ等、危険度の高い感染症に関し、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域について発出される海外安全情報です。

#### スポット情報

特定の国や地域において日本人の安全に関わる重要な事案が生じた際、あるいは生じる可能性がある場合に速報的に出される情報です。

#### 広域情報

複数の国や地域にまたがる広い範囲で注意を必要とする事態が生じた際に注意を呼びかけるものです。中でも、国際テロ組織の動向に関する情報等は、特定の国や地域に限定できない場合が多いことから「広域情報」で広く注意を呼びかける場合が一般的です。

#### 安全対策基礎データ

各国への渡航・滞在にあたって、その国の防犯やトラブル回避の観点から知っておきたい基礎的な情報を取りまとめたものです。

## 2 「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について」(学長決定)

外務省の海外安全ホームページでは、海外への渡航・滞在にあたって、特に注意が必要な国・地域の現地情勢や安全対策の目安を4つのカテゴリーの危険情報及び感染症危険情報として発出しています。本学では、この情報に基づき、学生や教職員の海外渡航に関する措置について以下のとおり定めていますので、渡航前に必ず確認してください。



学生は、**レベル2**以上の地域への渡航は原則できません。

「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について」(学長決定)

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/pdf/otn-sisin.pdf>



#### 危険情報及び感染症危険情報

#### 渡航に関する措置

**レベル1**

十分注意してください

学生及び教職員は、外務省が発出する海外安全情報を十分理解し、細心の注意を払って渡航・滞在するものとし、所属組織と滞在中の連絡手段を確保のうえ、定期的に所属組織に連絡する。

**レベル2**

不要不急の渡航は止めてください

学生の派遣・渡航(滞在中を含む)は取り止める。教職員は、不要不急の渡航は取り止め、渡航計画の見直しを行う。業務の都合などにより、やむを得ず渡航が必要な場合は、現地パートナー機関や在外公館と連絡調整のうえ、安全確保の措置を確認するとともに、目的外の行動は行わないなどの対応をとる。また、所属組織と滞在中の連絡手段を確保のうえ、定期的に所属組織に連絡する。

**レベル3**

渡航は止めてください(渡航中止勧告)

学生及び教職員の派遣・渡航(滞在中を含む)は取り止める。ただし、外務省やJICA等の政府機関や国際機関からの要請に基づく場合(調査及び国際支援チームへの参加等)は、所属組織の長及び学長と事前に協議する。

**レベル4**

退避してください  
渡航は止めてください(退避勧告)

学生及び教職員の派遣・渡航(滞在中を含む)は、目的のいかにかわらず、直ちに取り止める。

### 3 健康管理

#### 健康診断

海外に長期間滞在する場合には、自分の健康状態を把握するために、渡航前に健康診断を受けておくことをお勧めします。持病がある場合には、主治医に相談して服用している薬の英文での一般名を確認しておく、万が一のときに役立ちます。英文での処方箋をもらっておくとなお安心です。また、歯科治療は、一般的に海外旅行保険の対象外ですので、長期の渡航前には治療を済ませておくといでしょう。

#### 常備薬

海外では、気象条件、食習慣、精神的なストレスなどにより体調を崩すことが少なくありません。その場合に日本のように市販薬が容易に入手できない場合があるので持参するとよいでしょう。特に頭痛薬、風邪薬、下痢止め、かゆみ止め、虫よけなどの応急薬は持参しておく、と重宝します。



#### 予防接種・感染症情報

海外渡航者の予防接種には、主に二つの側面があります。一つは入国時などに予防接種を要求する国・地域に渡航するために必要なものです。もう一つは、海外で感染症にかからないようからだを守るためのものです。主にアフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々の中には、予防接種証明書の提示が求められる国もありますので、渡航先の事情を必ず調べておいてください。

また、海外では、日本にはない病気が発生しています。そこで、予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げるすることができます。必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解したうえで、渡航者一人ひとりが、どの予防接種を受けるかを決める必要があります。予防接種の種類によっては複数回の接種が必要なもの、さらには4週間以上間隔を空けて接種が必要なものがありますので、なるべく早く(出発の3か月以上前)からの検討が必要です。予防接種実施機関の探し方は、厚生労働省検疫所(FORTH)のHPで公開していますので、以下のサイトを参照してください。

#### ★予防接種の種類の一例

予防接種	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する人
A型肝炎	途上国に長期(1か月以上)滞在する人。特に60歳以下
B型肝炎	血液や体液に接触する可能性のある人
破傷風	冒険旅行などでけがをする可能性の高い人
狂犬病	イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人で、特に、近くに医療機関がない地域へ行く人。動物研究者など、動物と直接接触する人
ポリオ	流行地域に渡航する人
日本脳炎	流行地域に長期滞在する人(主に東南アジアでブタを飼っている農村部)

出典:厚生労働省検疫所(FORTH)(2021年8月現在)  
<https://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

#### ★国・地域別感染症情報

感染症の流行状況、予防方法、体調が悪くなった場合の対応などが、厚生労働省検疫所(FORTH)から公開されていますので、参考にしてください。

<https://www.forth.go.jp>



出典:厚生労働省検疫所(FORTH)ホームページ(2021年8月現在)

## 4 渡航情報の届出 (TRIP入力)

本学のすべての学生は、海外渡航の際にオンラインによる届け出が必要です。これは、海外で災害・テロ・感染症発生等の緊急事態が発生した際、当該地域へ渡航中の皆さんの安否確認を迅速に行うためのもので、プライベートな旅行を含むあらゆる海外渡航が対象です。渡航目的のいかんにかかわらず、必ず海外渡航システム(TRIP)に入力してください。また、渡航について、指導(担任)教員への連絡も忘れずに行ってください。

For Students  
そうだ yes

Tsukuba Risk-ready Itinerary Planner  
筑波大学海外渡航システム  
TRIP  
Let's enter into "TRIP" の入力しよう!

旅行 studying abroad 一時帰国 そのほか  
travel 留学 temporary return to your country etc

どんな理由の渡航でも 出国をするその前に!  
Please register "TRIP" before any overseas travel.  
<https://tripsec.tsukuba.ac.jp/>

入力完了!  
準備万端!  
いってきます!  
Input complete!  
I'm ready!  
I'm off!

TRIP からでてくる日程表は 留学願、休学願、出張届など、各種プログラムの手続きに必須!  
※旅程に変更があった場合は、必要な修正を行ってください。  
・たひしびにも、自動登録! 面倒な作業は1度で完了!  
・災害・テロ・感染症発生等の緊急事態発生時には、大学はこの情報を基に安否確認など 必要な措置を講じます。

The itinerary that comes out from TRIP is required for various program procedures such as application for study abroad, application for leave of absence, and notification of business trip!  
※If there are any changes to your itinerary, please make the necessary corrections.  
・ Automatic registration in "Tabireg"! All you have to do is registering once!  
・ In the event of an emergency such as a disaster, terrorist attack, or outbreak of infectious disease, the university will use this information to take necessary measures such as confirming your safety.

筑波大学 国際局 (グローバル・commons)  
University of Tsukuba Bureau of Global Initiatives (Global Commons)

## 海外渡航システム (TRIP) の登録手順

- 1 QRコード (PC/スマートフォン) から「TRIP」へログイン※1
- 2 ユーザー登録(サインアップ)後、「新規申請」ボタンを押す
- 3 渡航先、渡航期間、緊急連絡先…などの必要情報※2を登録

※1 ログインには、統一認証のユーザーID(学生証の裏のバーコードの下の13桁の番号)とパスワードが必要です。統一認証のパスワードを忘れた人は最寄りの学情サテライトまたは図書館カウンターで再発行できます。

※2 入力に際しては、パスポートやフライト情報が記載された書類(航空券、e-Ticketや予約票、旅程表… etc.)など必要な情報が確認できる資料を用意しましょう。



## 5 海外旅行保険・留学保険

海外でのケガ、病気、事件・事故等に備え、渡航前には必ず海外旅行保険や海外留学保険に加入しましょう。特に長期留学の場合は、留学向けの保険に加入することをお勧めします。また、留学先の大学によっては、加入する保険を指定される場合があります。

クレジットカード付帯の海外旅行保険や学生教育研究災害傷害保険(学研災)だけでは、補償の範囲が制限されていたり、補償が十分でない場合があります。保険会社やプランは多数ありますので、万一の高額の支払いに備え、補償項目や補償額、保険料をしっかりと確認して加入してください。

本学で紹介している保険として、学研災付帯の海外留学保険(付帯海学)があります。詳細・申込については学生交流課(海外留学)、スチューデント・commons等で配布している資料をご確認ください。

加入後に保険会社から発行される保険証書やガイドブックは必ず現地に持参してください。現地の医療機関で受診する際や、保険会社への請求時に必要になります。また、日本の家族等へもコピーを渡しておくようにしましょう。渡航先では、有事の際に保険会社とすぐに連絡が取れるよう、常時連絡先を把握しておきましょう。

### 学生教育研究災害傷害保険(学研災)の制度概要

<http://www.jees.or.jp/gakkensai/>



#### チェックポイント

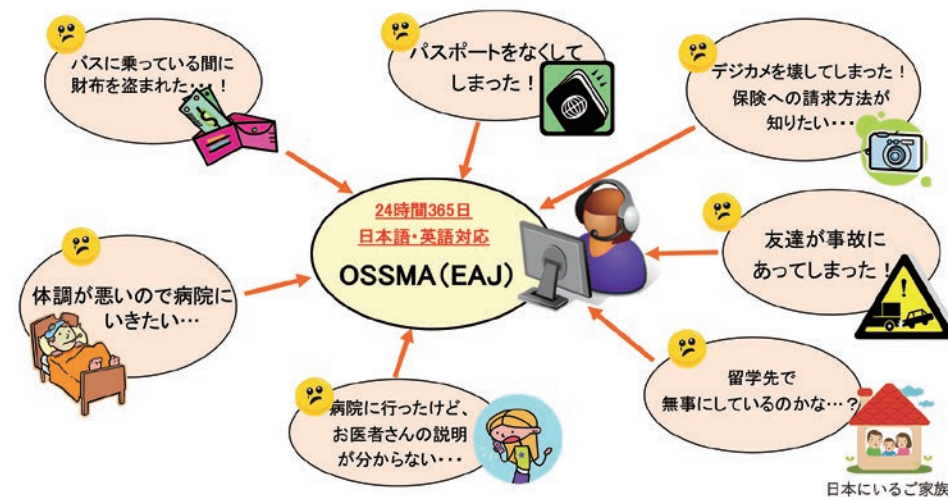
- ✓ 治療費用、救済者費用、賠償責任費用の補償額は充分であるか。
- ✓ 保険証書は現地に持参する。コピーは日本の留守宅にも保管。
- ✓ 保険会社の現地ヘルプデスクの連絡先を控えておく。
- ✓ 留学の場合、現地の留学先大学によっては、補償金額の下限を指定したり、別途指定する保険への加入を義務付ける場合がある。

## 6 海外安全危機管理サービス「OSSMA(オスマ)」

### OSSMAによるサービス概要

本学では、留学・研修・インターンシップ・研究調査・学会・会議参加等で海外へ渡航する場合の渡航先における事件、事故等のトラブルに備え、日本エマージェンシーアシスタンス(EAJ)の提供する海外安全危機管理サービス(OSSMA)を導入しています。

海外旅行保険は、海外での病気・事故等に遭遇したものに一定額を給付する制度であるのに対し、OSSMAは、対応に必要な費用(医療費など)を補てんするものではなく、海外渡航先での滞在中、万が一の事件・事故などが発生した場合に、現地の病院、搬送手段などを的確に選定手配するサービスです。学生の皆さんが海外での生活を無事に過ごされるよう、滞在中に困り事が発生した場合に24時間365日、日本語・英語で適切にサポートしてくれます。本学では、学生の皆さんに加入を強く推奨しています(有償)。本学主催のプログラムに参加する場合にはOSSMAへの加入が義務づけられていますので、担当者に事前に確認してください。



## OSSMAヘルプラインの対応事例

ヘルプラインへご相談ください

海外滞在中に発生した“困り事”は、OSSMAヘルプラインにて24時間365日、アシスタンスコーディネーターが日本語・英語でサポートしてくれます。

例えばこんな時…

パスポート等を紛失した

大使館など関係機関の案内や再発行のアドバイスをします。

体調が悪い

状況に応じ、適切な医療機関を紹介・予約手配します。

病院で言葉が通じるか不安だ

電話を通じ、外国人医師との間で通訳を行います。

病院での支払いについて知りたい

状況に応じて支払い代行や、事後の保険請求を支援します。

重大事故が発生した

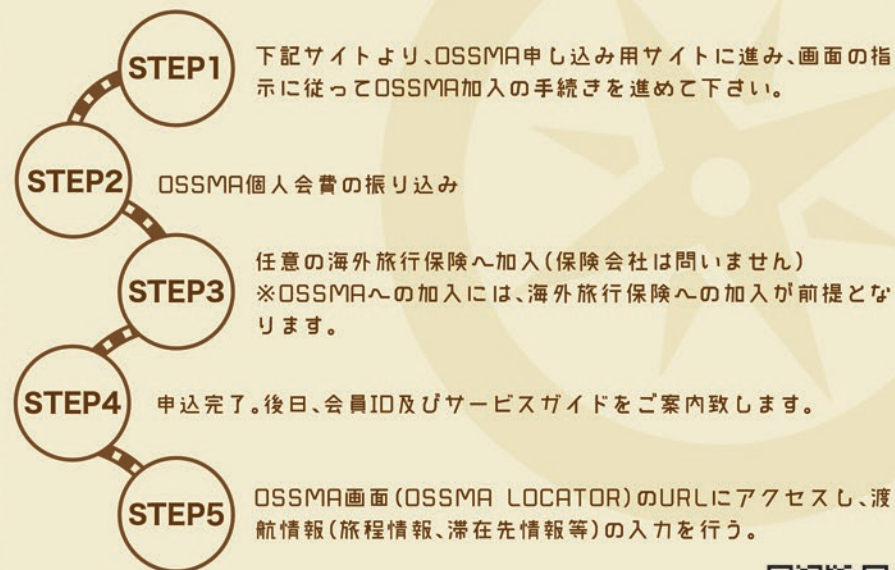
必要に応じて医師派遣・緊急移送・帰国搬送等を手配します。

## OSSMA会費料金表(2021年4月現在)

渡航期間	個人会費(税込)	渡航期間	個人会費(税込)
1か月	3,300円	5か月	18,700円
2か月	5,500円	6か月	22,000円
3か月	11,000円	7~9か月	26,400円
4か月	14,850円	10~12か月	29,700円

※2021年4月現在の消費税込みの料金です。

## OSSMAへの加入方法



詳細は下記サイトをご覧ください。

海外安全危機管理サービスOSSMA

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#ossma>



STEP1で登録したメールアドレスに、渡航直後及び2週間ごとに、OSSMAから安否確認メールが届きます。無事に海外生活を送られているか確認するためのものです。メール本文中のURLにアクセスし、必ず応答してください。

### ■ OSSMAサービス利用上の注意事項

- ※サービスの利用資格：『海外安全危機管理サービスOSSMA』は、会員本人とその家族が対象です。
- ※サービスの提供期間：海外滞在中。日本への一時帰国中は、本サービスは適用されません。
- ※サービスが受けられない場合：ゼネスト、交通スト、天災、戦争、内乱、テロ、暴動、反乱、報復、交通・輸送制限、爆発、原子力事故などの不可抗力により危機管理支援の実施が遅れ、行使できない場合があります。
- ※個人情報の取り扱い：EAJ社は、個人情報の適切な管理・利用と保護に努め、サービス提供の目的以外には利用しません。



## 7 Emergency Contact Card(海外緊急連絡カード)

渡航中の万が一に備え、ご自身の情報を英語で記入し携行することをお勧めします。緊急連絡カードは、スチューデント・コモンズや各エリア支援室で配付しているほか、本学のウェブページにテンプレートを掲載していますので、ダウンロードし各項目に記入のうえ、切り取って携行してください。

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#card>



## 8 たびレジ・在留届

### たびレジ(渡航期間が3か月未満の場合)

「たびレジ」とは、外務省の運用する海外安全情報配信サービスで、登録すると、まず旅行先国・地域の最新防犯情報や注意事項が電子メールで提供されます。また、旅行先国・地域に所在する日本国大使館などが在留邦人に発出する緊急一斉通報や、最新の渡航情報もリアルタイムで受け取ることができます。更に、現地で大きな事件や事故、災害が起こった場合には、登録された連絡先を基に日本国大使館などから緊急連絡を行いますので、渡航前に必ず登録しましょう。

※海外渡航システム(TRIP)のユーザー登録時に、たびレジの自動登録に同意することで登録可能です。



出典:外務省海外安全ホームページ たびレジ(2021年8月現在)  
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

たびレジ 検索



### 在留届(渡航期間が3か月以上の場合) ※日本国籍の方のみ

海外に3か月以上滞在する場合は、旅券法第16条により日本国大使館又は総領事館(以下「在外公館」という)に「在留届」を提出する義務があります。在外公館は、在留届をもとに、災害やトラブルに巻き込まれた日本人の所在地や緊急連絡先を確認して援助活動にあたります。インターネットによる届け出も行うことができます。外国籍の学生については、各国の制度に従い、それぞれの在外公館に確認してください。



出典:外務省海外安全ホームページ オンライン在留届(2021年8月現在)  
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

在留届 検索



※在留届は、海外での住居または居所を定めてから提出してください。なお、提出は実際にその場所に居住された日からでないとできません。

## ▶ 滞在中の注意事項

### 1 滞在先・連絡先の報告

滞在先に到着したら、まずは家族や大学関係者等の必要な方に報告してください。その後も定期的に連絡をとり、別の国や地域に旅行などするときには、その所在も連絡しておいてください。

※滞在期間が3か月以上の方は、前述のとおり、在外公館への「在留届」の提出が義務付けられていますので、忘れずに行ってください(P.14参照)。

### 2 現地の警察・消防・救急の連絡先の確認

緊急時に備えて、警察・消防・救急の電話番号と電話のかけ方を確認しておきましょう。

### 3 現地の法令・規則等

当然のことですが、渡航先の国・地域では日本と異なる法律や条例が存在します。また、留学・研修先機関の学則や罰則規定なども日本の大学とは異なります。渡航先で行われるオリエンテーション等には、必ず参加しましょう。そのほか、何か困った事や不明な点がある場合は、留学先の担当教員やチューターなどに相談のうえ、十分に注意して行動してください。

### 4 風俗文化・習慣等

文化や価値観、宗教に関する考え方など、国・地域によって風俗・習慣等は大きく異なります。滞在国・地域の事情を事前に確認して、歴史的背景や宗教、生活習慣に対して関心と尊敬の念を持ち、現地の人を不快にさせることがないように慎重な行動をとってください。

#### i 参考情報

独立行政法人国際協力機構 (JICA)

「ボランティア赴任前留意事項(国別)」

<https://www.jica.go.jp/volunteer/qualifier/consideration/>

※各国の治安状況・交通事情・医療事情等



「JICA海外協力隊の世界日記」

<https://world-diary.jica.go.jp/>



一般社団法人海外邦人安全協会 海外安全マニュアル

<http://www.josa.or.jp/travel/manual/index.html>



## 5 滞在中の安全対策

### 危険な場所に近づかない

内乱、クーデター、テロ事件などにより政情や治安が不安定な地域には渡航を控えたり、渡航が必要な場合には慎重に検討してください。また、強盗など凶悪犯罪が多発する場所へは不用意に近づいたりしないほか、夜間の外出や一人歩きには注意しましょう。

### 多額の現金・貴重品は持ち歩かない

外出する際には、多額の現金や貴重品はできるだけ持ち歩かないように対策してください。

### 交通ルールや交通事情

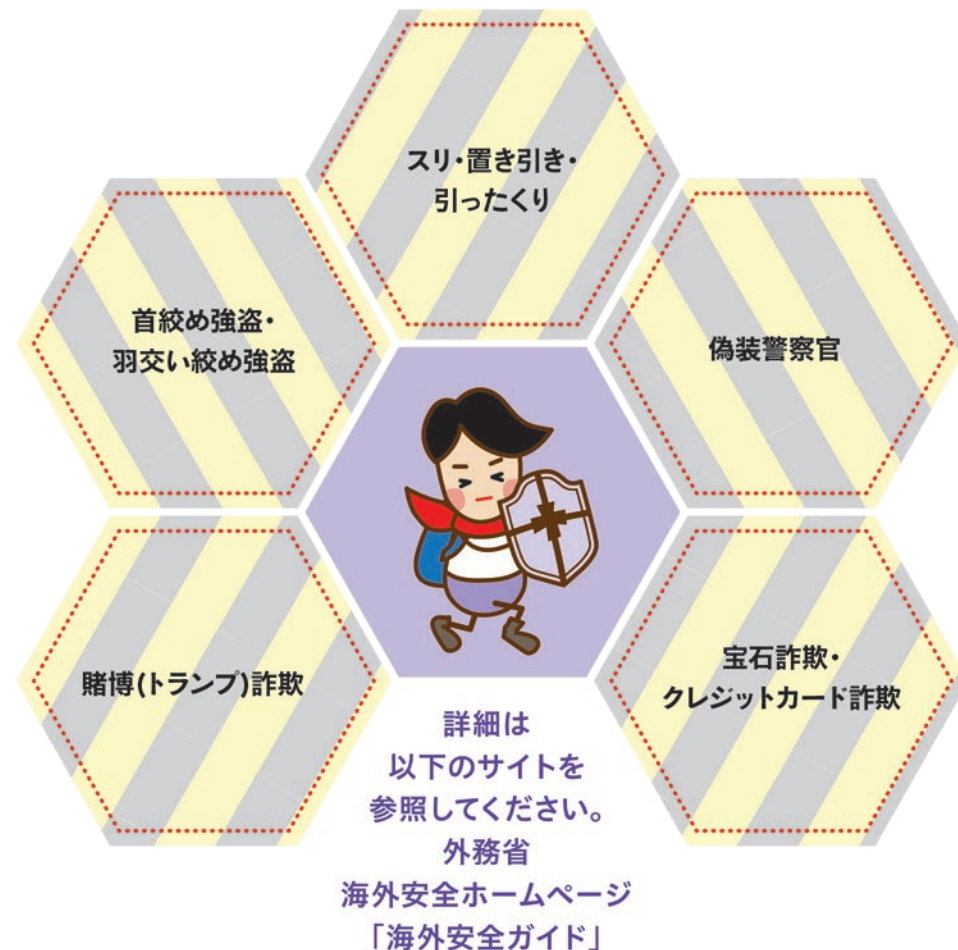
海外の交通規則は日本と異なりますので、十分に注意して事故に遭遇しないように注意しましょう。

### 麻薬の所持・使用

海外でも薬物乱用には厳しい罰則があり、日本以上に厳格な処分が下される国があります。当然のことですが、薬物の所持や使用は絶対にしないでください。

### 事件のトラブル対応

渡航先の治安状況や犯罪の傾向、手口、法律や習慣を事前に熟知しておいてください。外務省では、旅先のトラブル事例と対策として以下のケースを紹介しています。



[https://www.anzen.mofa.go.jp/c\\_info/useful\\_info.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/useful_info.html)

## 6 健康・衛生

### 病気にかかったとき

留学先の大学・機関に設置されているヘルスセンターを利用したり、必要に応じて留学先大学・機関やOSSMAのヘルプラインに相談してください。海外旅行・留学保険の提携する機関以外で受診する場合は、病院によってはクレジットカードが必要な場合があります。また、海外旅行保険の保険証書とパスポートを持って受診してください。

### 衛生面の注意点

海外では硬水と軟水の違いでおなかを下す日本人が多いため、生水を飲むのは避けて、市販のミネラルウォーターを飲むのがよいでしょう。また、途上国では行政の衛生指導が行われていないケースがあるため、露店で食事をするのは避けましょう。

## 7 非常事態発生時

### 在外公館からの危険情報の把握

前述のたびレジへの登録や、在留手続きを行うことで、災害やテロ等の緊急時の安否確認、退避の手配等の連絡・保護が在外公館から受けられます。また、在外公館のホームページなどで、滞在中も定期的に危険情報について把握しておくことが大切です。

### 留学先での危機管理体制の把握

留学先大学・機関で実施されるオリエンテーションに参加して、緊急時の警察や病院への連絡方法や大学内での対応策などを確認しておいてください。

## 8 緊急連絡

滞在中、事件、事故、自然災害等で危険に曝された場合には、以下の措置を講じてください。

**A**

留学先へ連絡し、その指示に従って行動してください。

**B**

在外公館に連絡して、その指示に従って行動してください。

**C**

海外安全危機管理サービス(OSSMA)加入者は、OSSMAのヘルプラインに連絡して、その指示に従って行動してください。

**D**

大学、プログラム実施責任者等や家族にも安否確認の連絡をしてください。

**E**

自ら連絡できない場合は、留学先や在外公館等の関係者に大学、家族へ連絡してもらえよう頼んでください。

## 9 留学中のメンタルヘルス

慣れない海外生活や学業、研究面はもちろん、対人関係やカルチャーショックなどで精神的に辛くなったときは、ひとりで悩まずに早めに大学内のカウンセラー、身近な人や専門医に相談しましょう。留学先の相談窓口を利用するのもよいでしょうし、OSSMAに加入している場合には、ヘルプラインに連絡して日本語で相談に応じてくれる医療機関を紹介してもらうこともできます。

# 10 筑波大学海外拠点(海外オフィス)について

本学は、世界の12の国・地域に海外オフィスを設置し、現地の事情に精通した現地スタッフを配置しております。当該地域に留学した際は、必要に応じて海外オフィスに連絡をとってください。なお、OSSMAにより対応可能なサービスについてはOSSMAヘルプラインをご利用ください。

## 筑波大学海外拠点

既設拠点: 12オフィス(12か国・地域)

<p><b>【欧州地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ボルドーオフィス ut-bordeaux @un.tsukuba.ac.jp</li> <li>□ ボンンオフィス bonn-office @un.tsukuba.ac.jp</li> </ul>	<p><b>【中央アジア地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ タシケントオフィス centralasia.office @un.tsukuba.ac.jp</li> <li>□ アルマトイオフィス centralasia.office @un.tsukuba.ac.jp</li> </ul>	<p><b>【中国】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 北京オフィス shanghai-tsukuba @un.tsukuba.ac.jp</li> </ul>	<p><b>【北米地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ アーバインオフィス irvine-office @un.tsukuba.ac.jp</li> </ul>
<p><b>【北アフリカ・地中海地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ チュニスオフィス ut.tunisoffice @un.tsukuba.ac.jp</li> </ul>	<p><b>【東南アジア地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 台湾オフィス ut-taiwan @un.tsukuba.ac.jp</li> <li>□ ホーチミンオフィス ut.vietnam @un.tsukuba.ac.jp</li> <li>□ クアラルンプールオフィス kl_office @un.tsukuba.ac.jp</li> <li>□ ジャカルタオフィス ※千葉大学の海外オフィスを共同利用</li> </ul>	<p><b>【南米地域】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ サンパウロオフィス saopaulo-office @un.tsukuba.ac.jp</li> </ul>	

<p><b>中国</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・北京オフィス(中国)</li> </ul>	<p><b>中央アジア地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タシケントオフィス(ウズベキスタン)</li> <li>・アルマトイオフィス(カザフスタン)</li> </ul>	<p><b>北アフリカ・地中海地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チュニスオフィス(チュニア)</li> </ul>	
<p><b>東南アジア地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・台湾オフィス(台湾)</li> <li>・ホーチミンオフィス(ベトナム)</li> <li>・クアラルンプールオフィス(マレーシア)</li> <li>・ジャカルタオフィス(インドネシア) ※千葉大学の海外オフィスを共同利用</li> </ul>	<p><b>北米地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アーバインオフィス(米国)</li> </ul>	<p><b>欧州地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボンンオフィス(ドイツ)</li> <li>・ボルドーオフィス(フランス)</li> </ul>	
<p><b>南米地域</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サンパウロオフィス(ブラジル)</li> </ul>			

筑波大学海外拠点(海外オフィス)情報(2021年8月現在)  
<http://www.global.tsukuba.ac.jp/overseas?language=ja>

## ▶ 渡航後について

- 1** 帰国後の健康状態には十分に気をつけてください。病気によっては、帰国後1か月を過ぎて発症するケースがあるので、発熱などの自覚症状が続く場合には、速やかに医療機関で受診してください。
- 2** 帰国時に発熱や下痢のある場合には、空港の検疫所で申請してください。



## ▶ リンク集


2021年 8月現在

## 筑波大学関連のサイト

① 筑波大学  
「海外留学を希望する方へ」  
<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/>




① 筑波大学  
「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について」(学長決定)  
<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/pdf/otn-sisin.pdf>



① 筑波大学  
「海外渡航システム(TRIP)ログインページ」  
<https://trip.sec.tsukuba.ac.jp/>



① 筑波大学  
「Emergency Contact Card (緊急連絡カード)」  
<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#card>




## その他のサイト

① 外務省「海外安全ホームページ」  
<https://www.anzen.mofa.go.jp/>




① 厚生労働省検疫所ホームページ  
<https://www.forth.go.jp>



① 外務省  
「たびレジ」(3か月未満の滞在)  
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>




① 外務省  
「在留届」(3か月以上の滞在)  
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>



① 外務省「海外安全ガイド」  
[https://www.anzen.mofa.go.jp/c\\_info/useful\\_info.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/useful_info.html)




① 外務省「海外で困ったら 大使館・総領事館でできること」  
[https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen\\_info/flash02.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/flash02.html)



① 一般社団法人海外邦人安全協会  
「海外安全マニュアル」  
<http://www.josa.or.jp/travel/manual/index.html>



① JICA「ボランティア赴任前留意事項(国別)」  
<https://www.jica.go.jp/volunteer/qualifier/consideration/>  
※各国の治安状況・交通事情・医療事情等



## ▶ 海外渡航にむけたチェックリスト

危機管理の観点から海外渡航前に最低限おさえておくべき項目をまとめました。参加するコースやプログラム、旅行形態等によって必要な諸手続きは様々ですので、詳細は別途事前に確認しましょう。

## — 出発前 —

## 危機管理・健康管理関係

- 外務省の海外安全ホームページなどで渡航先の最新の安全情報を確認する。
- 本学の「海外での危機発生時における学生及び教職員の渡航等に関する指針について」(学長決定)を確認する。
- 健康状態のチェック(必要な場合は予防接種、健康診断、歯科治療等の受診を検討)をする。
- 緊急連絡先リストを作成し、現地に持参するほか、家族や大学関係者等の必要な方へ共有する。

## 渡航手続き関係

- 教育組織等の許可を要するもの(留学等)は、所属支援室に届出。
- パスポート、航空券、ビザ、その他の渡航手続き(パスポートやビザは有効期限も事前に確認)。
- 海外渡航システム(TRIP)を通して、筑波大学に渡航情報を届出。
- 海外旅行保険・留学保険への加入。
- 海外安全危機管理サービス(OSSMA)への加入。
- 外務省のたびレジへの登録(3か月以上滞在の場合は、現地到着後に在留届の提出)。

## — 現地到着直後 —

- 現地滞在先の住所や電話番号を、家族や大学関係者等の必要な方へ連絡する。
- 留学の場合は、留学先の大学・機関でオリエンテーション等があれば必ず参加する。

## — 滞在中 —

- 渡航国・地域の法律・規則に従うことは勿論のこと、現地社会の習慣や宗教上の制約などを十分に理解した行動を心がける。
- 危機情報を収集し、危険な場所や地域には立ち寄らない。
- 緊急時の連絡先(電話番号、メールアドレス等)を常に所持しておく。
- 滞在中も継続的に、家族や大学関係者等の必要な方への定期連絡を心がける。



筑波大学 国際局グローバル・commons

TEL 029-853-7401

E-mail [global.common@un.tsukuba.ac.jp](mailto:global.common@un.tsukuba.ac.jp)

Website <https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/go-abroad-stay/safety/#book>

発行:2021年9月



Website