

個人で海外渡航する方へ

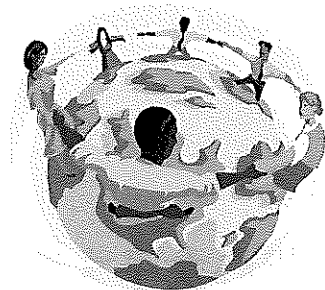
海外渡航ハンドブック



聖心女子大学

## 目次

はじめに	1
1. 海外体験の醍醐味	1
2. 出発前の情報収集	2～3
3. 持って行くもの	4
4. 出入国	5
5. 海外生活の心得	6～9
6. Q&A	10～11



## はじめに

---

夏期・春期などの長期休暇を利用して、海外に渡航する方が増えています。本学が実施する海外研修・留学プログラムでは、異文化理解および危機管理等について渡航前に複数回のオリエンテーションを行っていますが、本ハンドブックは、個人で手配する海外研修等の各種プログラムに参加される方に向けて作成しました。

個人で海外渡航する場合、旅行社や留学エージェント等の斡旋機関を利用する方もいれば、ご自身ですべて手配する方もおります。いずれにしろ、不明な点や不安な点があれば、現地の状況についてできるだけ詳しく確認しておきましょう。特に、旅程の詳細（往復の出発・到着時間や移動手段等が無理のないスケジュールか）や宿泊場所（立地条件や使用言語に問題がないか）について、保護者とも相談し確認してください。費用の安さよりも、安全を重視するよう気を付けてください。

要点をおさえた後は過度な心配をせず、渡航先では自立した大人として、また聖心女子大学の学生であることを忘れず行動するよう心がけましょう。

充実した海外体験になるよう、本ハンドブックを参考に、海外渡航の安全管理および海外生活の心構えについて、考えてください。

### 1. 海外体験の醍醐味

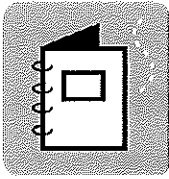


生まれ育った環境と異なる新しい環境・文化に触れるということが海外体験の醍醐味です。見慣れない景色、街並みそしてさまざまな人との出逢い、それはみなさんの人生の中で貴重な経験と思い出の一頁になります。その反面、不安や不便を感じることもあるでしょう。それをマイナス面と受け取らずに、ひとつの貴重な経験と思う前向きな姿勢で過ごしていただきたいと思います。

今まで日常生活の中で自然に培ってきた物事への対処のしかたが海外では通用しないことも多々あります。天候、食事、人々の言動や考え方などの違い、言語の運用能力の問題で、自分の言いたいことを表現できない、また相手の言っていることがわからない、など体験することでしょう。不安や不都合を感じることはごく自然のことです。ここで大切なことは自分の価値観や従来の生活習慣に合わないとしても、それぞれちがいがあことを受け入れることです。それによって色々な視点を持つ能力を育むことができるようになります。

日本的価値観や自分の価値観（尺度）で物事を判断しないように心がけましょう。好奇心を持って、新しいことに挑戦することにより、その国や人々に対する理解を深めることができます。

## 2. 出発前の情報収集



海外渡航では「自分の身は自分で守る」ことを念頭において、渡航目的に合わせた情報収集に努めてください。トラブルが起きる前に事前知識を身につけておくことで、危険を未然に防ぐことにもつながります。

### (1) 渡航先の安全情報

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

トップページの地図で渡航先の国・地域をクリックすると、「危険情報（最新の現地治安情勢）」「安全対策基礎データ（滞在時の留意事項、防犯対策、風俗、習慣等の情報）」等の情報を入手できる。

□外務省発行「海外安全虎の巻」[http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph\\_01.html](http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html)

海外安全の基礎知識やケーススタディ、トラブルにあった時の対処法等をまとめた冊子。

□在外公館リスト <http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/>

各国の日本大使館・領事館の連絡先リスト。

□厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/>

海外の感染症の流行状況や予防方法の情報等を掲載。

### (2) 健康管理

□海外旅行保険：渡航前に必ず海外旅行保険に加入すること。海外では医療費が高額になる場合が多く、クレジットカードに付帯している簡易なものよりも、損害保険会社のプランに加入した方がよい。目安として、以下の条件を満たす補償内容が安心。

- ・障害死亡、後遺障害、治療・救援費用、疾病死亡の全項目が5,000万円以上。
- ・賠償責任、携行品損害、入院一時金等の付帯が可能。

□保険の利用方法：保険加入証（保険証券）は必ず持参すること。補償内容をよく読み、証券番号とコールセンターの連絡先をメモしておく。現地で支払った治療費や入院費は、海外旅行傷害保険の補償対象なので、ホームドクターや病院で治療を受ける場合は、まず受付で海外旅行傷害保険を使うことを伝えて、診察後に診断書と領収書をもらう。診断書と領収書は、支払った医療費を後日、保険会社に請求するときに必要なになるので、必ず請求すること。

\*但し、歯科治療は保険対象外となることが多いので注意すること。

□薬の準備：普段飲みなれた薬を持って行くこと。アレルギーや喘息を持っている場合、日本では症状がおさまっていても環境が変わると症状が表れる場合があるので念のため薬を持参すること。必要に応じて、かかりつけ医に依頼し、英文の診断書を持参すること。

### (3) 言葉と文化

□渡航先についての基礎知識：歴史、文化、マナー、気候、通貨等を調べておく。

□渡航先の言葉：出発してから現地滞在中のさまざまな場面の流れを想定して、その国の言語で最低限必要と思われるフレーズを準備しておく。

□日本の基礎知識：日本について聞かれることがある。歴史、文化、教育、地理、政治、経済や現在の社会問題について説明できるように、また自分の意見を持っておくこと。

#### (4) 生活

- 国際電話のかけ方：海外から日本への電話のかけ方、現地での公衆電話の利用方法等
- 携帯電話：緊急時に携帯電話があると便利。海外で使える携帯電話は、成田空港でレンタルすることも可能だが、事前に手配し使い方に慣れておくとよい。また、電話番号を家族に知らせておくこと。通話料や使用可能地域などは、各自で調べて検討する。
- Eメール：海外でEメールを利用したい場合、日本のプロバイダのメールアドレスが使用できない場合がある。大学のUSHメールはgmailで世界のどこでも使えます。又Yahooメールやhotmailなどのフリーメールアドレスを取得しておくとう便利。
- 交通手段：電車やバスの乗り方、切符の購入方法など。
- 店やデパート、銀行の営業時間：一般的に営業時間が短く、日曜が定休日。
- 医療事情：病院や薬局の位置など。
- 最新の為替レート：銀行やインターネットを利用して最新レートを把握しておく。
- 連絡先を控える：在外日本大使館・総領事館、利用の航空会社、海外旅行保険の緊急サービス等の連絡先を控えておく。



#### (5) 出入国

- 飛行機の予約：現地到着・出発時間が適切であるか確認すること。現地での移動は夜間を避け、空港送迎の有無も確認しておく。
- 日本出発時および帰国時の荷物制限、手荷物の制限：航空会社により異なるので要注意。
- 出入国の手順：必要書類、入国審査官からの質問に備える。
- 飛行機の乗り継ぎ：空港内の地図や乗り継ぎ手順を調べておく。
- ピックアップサービス：現地到着後の移動手段や、現地の送迎(ピックアップサービス)との待ち合わせ方法・場所を確認しておく。
  - \*空港送迎がなくタクシーを利用する場合は、国・地域により手配方法などが異なる為、渡航前にガイドブックや外務省海外安全ホームページ等で情報を収集しておくこと。
  - ホストファミリーや寮などの行き先に連絡が取れる場合は、今からタクシーで行くことを連絡する。タクシー会社の名前などを控えておくとよい。

★渡航先で災害や事件が発生した場合には、本学に安否確認のご連絡をお願いします。

★外務省「海外安全ホームページ」の危険情報/スポット情報等が発令されている場合には、渡航の是非を検討してください。危険情報が発令されていなくても、外国であることを認識し、十分下調べをし、気を付けてください。

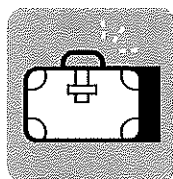
#### 外務省海外旅行登録「たびレジ」について

「たびレジ」とは、いざという時に在外公館などから緊急時情報提供を受けられる海外旅行登録システムです。旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新渡航情報や緊急事態発生時の連絡メール、また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。渡航前に各自で登録を済ませて下さい。



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

### 3. 持って行くもの



航空会社により、機内持ち込み手荷物と航空機預け（スーツケース）の大きさと重量制限が異なりますので、各自利用の航空会社の規定を調べておきましょう。また、現地滞在中に、お土産などで荷物が増えることは間違いありませんので、出発時は荷物を少なめにしましょう。重量超過の場合、追加料金が発生します。

以下の持ち物リストを参考に、何が必要か考えてみてください。

機内持ち込み荷物	
パスポート (現地では、持ち歩く荷物とは別に、コピーを保管し盗難、紛失に備える)	証明写真数枚 (現地では、持ち歩く荷物とは別に保管し、パスポート紛失時に備える)
航空券	上着 (機内は冷房がよく効いている)
現金、クレジットカード	目薬、保湿化粧品など (機内は乾燥している)
海外旅行保険証書	スーツケースの鍵
入国に必要な書類 (ビザ、受入許可証など)	筆記用具
海外渡航ハンドブック、ガイドブックなど	カメラ
航空会社預け荷物 (スーツケース)	
着替え、下着、靴下	ドライヤー
帽子、サングラス (気候を調べておくこと)	洗濯用洗剤、物干しロープ、ハンガー
タオル、石鹸、シャンプー、リンス、歯磨き	雨具、防寒具
持って行く電子機器の充電器	セミフォーマルの洋服 (必要であれば)
変圧器とプラグ	ジャケット、セーターなど
常備薬 (かぜ、うがい、生理痛、胃腸、アレルギー等)	はさみやピンセットなど
洗面用具、化粧品、生理用品	
持って行くと便利なもの	
ビニール袋、輪ゴム	折りたためるカバン
参考書、電子辞書、携帯用の日常会話集	スリッパ (室内用) とゴム草履 (シャワー用)
裁縫セット	日本のポストカードや家族の写真
国際テレホンカード	ホームステイ先へのお土産

★どの国も、夏でも曇りの日や朝晩は冷え込みます。また、建物の中は冷暖房が効いています。厚手のカーディガンやセーターなど、天候に合わせて調節できるものを複数持っていきましょう。

#### <健康について>

- \* 医師から処方された薬を持っていく場合、英文の処方箋も持っていくと、現地で薬を購入する際に役に立ちます。
- \* 持病があれば、渡航前に英文診断書を用意しておきましょう。現地で医師の診断を受ける際に役に立ちます。

#### <お土産について>

ホームステイ先、また現地で出会った人や、お世話になった関係者にお土産を準備するとよいでしょう。高価なものは必要なく、感謝の気持ちを表すようなもの、また思い出になるものを工夫してください。帰国後にサンキューカードを送るのもよいでしょう。



## 4. 出入国

飛行機の出発時間の2時間前には空港に到着するようにしてください。



### 1) 出発

- ① 搭乗手続：チェックイン・カウンターでパスポートと航空券/e-ticketなどを提示し、荷物を預けクレームタグ（荷物引換証）と搭乗券、帰りの航空券を受け取る。  
\* 乗り継ぎがある場合：経由空港で荷物を一旦受け取るのか、最終目的地まで“スルー”なのかをチェックイン時に確認すること。
- ② 手荷物検査：機内持ち込み手荷物のX線検査とボディチェックを受ける。
- ③ 出国審査：パスポートと搭乗券を提示する。
- ④ 搭乗：時間に余裕を持って搭乗ゲートへ行く。

### 2) 現地到着

- ① 入国審査：パスポートと入国カードを提示。旅行目的や滞在日数などを聞かれるので準備しておくこと。必要であれば入学許可書（語学学校等の場合）も提示すること。
- ② 荷物の受取：到着便名が表示されたターンテーブルで荷物を受け取る。  
\* 荷物が見つからない場合は、係員にクレームタグを見せて申し出る。  
\* 荷物を引き取ったらすぐに、スーツケースの破損などを確認する。破損があればその場で係員に申し出ること。（証拠のため、その場で破損状態の写真を撮る）
- ③ 到着ゲート：荷物を受け取り、税関を通ったら到着ゲートに出る。ピックアップサービスがある場合は、出迎えのスタッフを探す。ピックアップサービスなしの場合は、各自で目的地へ向かう（事前に移動手段、タイムスケジュール、所要時間等を調べておくこと）。  
\* 空港送迎がなくタクシーを利用する場合は、国・地域により手配方法などが異なる為、渡航前にガイドブックや外務省海外安全ホームページ等で情報を収集しておくこと。  
ホストファミリーや寮などの行き先に連絡が取れる場合は、今からタクシーで行くことを連絡する。タクシー会社の名前などを控えておくことよい。

### 3) 帰国

- ① 搭乗手続：パスポートと航空券/e-ticketなどを提示する。荷物を預け、搭乗券を受け取る。
- ② 手荷物検査：機内持ち込み手荷物のX線検査とボディチェックを受ける。
- ③ 出国審査：パスポートと搭乗券を提示する。\*アメリカとカナダは出国審査はなし。
- ④ 搭乗：時間に余裕を持って搭乗ゲートへ行く。

### 4) 日本到着

- ① 検疫：万が一体調に異常があれば申告。
- ② 入国審査：パスポートを提示。
- ③ 荷物の受取：到着便名が表示されたターンテーブルで荷物を受け取る。
- ④ 動植物検査：植物、肉類などを所持する人は検疫へ。
- ⑤ 税関：免税範囲を超える物品の持込は赤色の検査台へ。

#### エコノミー症候群に気をつけて！

エコノミー症候群とは、同じ体勢のまま長時間座っていることで引き起こされる深部静脈血栓症のことです。以下のようにして予防しましょう。

1. ウエストを締め付けない服装がベター
2. こまめに水分補給をしよう
3. 積極的に足のストレッチをしよう



## 5. 海外生活の心得

### 1. 安全と危機管理

- 1) 「今までなかったから大丈夫」「グループだから安心」「旅行会社や大学に依存する」という意識を取り去る。そして「日本での常識」は海外では通用しないということを感じ覚する。
  - ① 公の場では目立つ言動を控え、隙を見せない。
  - ② カメラをぶらさげ、いかにも現地に不慣れだという印象を与えない。
  - ③ 周囲の状況に目配り、気配りする。特に夜間、人のいない寂しいところの一人歩きは避ける。
  - ④ 見知らぬ人から声をかけられても、立ち止まらず、応答しない。確信をもって目的地へ向かっているといた姿勢でてきぱき歩く。
  - ⑤ 見知らぬ人の車には、誘われても乗らない。丁重に断る。
  - ⑥ 手帳に必要な情報を書きとめておく（例：連絡先、研修先大学の住所等）。
- 2) 盗難やスリに注意する。
  - ① パスポートのコピーは、手荷物とは別に保管しておく。
  - ② 宿泊先で、現金、貴重品、パスポート、デジタルカメラ、MP3 プレーヤーなどは目につきやすい所に放置しない。保管は鍵のかけられるものの中に入れるなど工夫し、自分で管理すること。
  - ③ ハンドバックはひも付にして肩からかける。防犯のために、車道と反対側にかかけ、人とすれ違う際は気を付ける。現金とクレジットカード等、分散して持つ。
  - ④ 多額の金や貴重品は持ち歩かない。運悪く強盗に襲われてしまった時のために、命金として50ドルくらいを用意しておく。
  - ⑤ ブランド物や目立つアクセサリを身につけない。
  - ⑥ 寮の部屋は出入りの際必ず鍵をかける。例え数分間でも部屋を出る時は施錠する。
  - ⑦ 寮内もしくはホームステイ先の家の周辺で不審な人や行動を見かけたら、すぐに寮の担当者やホストファミリーに話す。
  - ⑧ 人の目がないところは、明るい時でも危険だということを常に意識する。
- 3) 誘拐や性犯罪・暴力から身を守る。
  - ① 目立つような、また肌を露出した服装を避ける。
  - ② だれかが部屋のドアをロックしたら、開ける前に、だれであるかをたずねて、確認してから開ける。寮やアパートメントでは、ロックした人が警備人や修理工などと応えた場合、ドアのチェーンをかけたままで開け、身分証明書を提示してもらい確認した上でドアを開ける。もし不信に感じたら、ドアを開けることを拒否する権利がある。必要であれば来訪者の所属する部署に連絡して確認してもよい。
  - ③ 男性（知っている人でも）を自分の部屋には入れない。寮の場合、廊下やロビーなどへ行って話をする。ホームステイ先ではリビングルームで話をする。状況によって自分の部屋に入れる場合は、扉を開けておくこと。
  - ④ 寮の部屋の鍵を人には貸さない。
  - ⑤ 部屋の鍵を紛失した時はすぐに寮の担当者やホストファミリーに報告する。
  - ⑥ 身の危険を感じたら「Fire!」と大声で叫んで助けを呼ぶ（何事かと人が集まる）。



- 4) 海外へ行った学生の事故で多発しているひとつが水難事故である。課外活動を選択する際、自分の力をよく考える。参加する際は、スタッフやインストラクターの指示に従い安全に留意すること。
- 5) 何か問題が起きた時、正確な状況報告をする。「いつ」、「誰が」、「何を」、「どこで」を明確な情報を伝えるように心がけましょう。

## 2. エチケット

- 1) Yes (肯定)・No (否定)をはっきり言う。日本人はつい相手に失礼になると遠慮してあいまいな返事をすることが多い。
- 2) 大学・食堂・受付などのスタッフに会ったら、挨拶“Good Morning”等を交わす、“Thank You,” “Excuse Me”等の言葉も忘れずに。
- 3) “キャーキャー”等の奇声をあげないこと。日本社会ではよく見受けられるが、海外では未熟な人間と見なされる。
- 4) 積極的な質問をする、参加するという姿勢は欧米では評価される。授業や会議で発言をしない人は自分の考えをもっていないと思われる。
- 5) 授業担当講師、キャンパス内で知り合った学生、ホームステイ先のファミリー、そして大学関係者の名前を早く覚え、挨拶をしたり、積極的に話しかける。

## 3. ホームステイ



ホームステイは語学力の上達だけでなく、その国の素顔、習慣や考え方を知る絶好の機会となります。他人の家で「家族の一員」としてお世話になり、現地の生活を体験させてもらうので、まず、その家庭のルールやライフスタイルに合わせて生活することが大切です。

どの国も多国籍国家であるため、ホストファミリーの人種および家族構成もさまざまです。そのため、生活習慣や考え方がそれぞれの家庭によって異なることも少なくありません。夫婦とも外で働いている家庭、小さな子供がいる家庭、また複数の留学生を受け入れている場合もあります。ファミリーのほとんどが、留学生を「家族の一員」として迎えてくれるので、家族や家庭のルールを尊重して、家族とのコミュニケーションを大切にして生活するように心がけましょう。

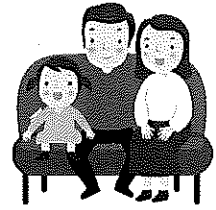
ホストファミリーとの間に大小さまざまな不都合や問題が生じてくる場合もあり、またファミリーによって受入れ方やケアの度合いも大いに異なることも事実です。

例えば...

- まめに掃除をしないので埃が多い。
- 食事はファーストフードである。
- 夫婦とも仕事を持っているため家にいる時間がほとんどなく、ファミリーとゆっくり話す機会がない。
- ホストファミリーが泊りがけでかけてしまい、学生が一人きりになる。
- 通学に時間がかかる。
- バスストップの位置がよく分からないで道に迷う。
- 家でインターネットが使えない。
- お風呂の時間を15分以内に制限される。

その対応としては

- 1) 到着して数日以内にファミリーと次のようなことについて話し合っておく。例えばその家庭のルール、洗濯のやり方のこと、キッチンの調理器具などの使い方、最寄のバス停留所の確認、家の鍵を一本預かれるか、食事の時間帯の確認や緊急事態の連絡先など。
- 2) 家の習慣や決まりごとでわからないことや不安なことがあったら、遠慮なくファミリーに聞いてみる。不都合があったらまずファミリーと話し合ってみる。
- 3) 日本から家族の写真を持って行って、ファミリーに見せたり日本の文化を紹介することも、家族との会話をはずませるひとつの方法。また家族の一員なのだから、気がついたら、家事の手伝いをするこゝも忘れずに。
- 4) 一般的に、夕食は家族がそろって食卓を囲むのが習慣。家族の食事の時間を確認して、できるだけファミリーと一緒に食事を楽しむようにする。
- 5) 外出する時、またいつもより遅く帰宅する時などは必ずファミリーに行き先や同行者の名前、自分の携帯電話を持っている場合はその番号、帰宅の予定時間を伝えること。また急な用事で食事の時間に間に合わない場合は家に連絡をする。
- 6) ファミリーに迷惑をかけないためにも、共有の場所例えばバスタブや洗面台は、自分が使用したあと、髪の毛やゴミが落ちていないか、チェックする。
- 7) 相手の流儀や考え方を尊重する。
- 8) 多くの不満や不都合の事例は、学生が抱えているホームステイのイメージと現実が違うこと、また日本での従来の生活習慣と異なることに起因している。そこまでの部分は学生自身もがまんしたり、また妥協する必要がある。しかし身に危険が迫ること、セクシュアル・ハラスメントと思えること、ベビーシッターや家事を毎日強要されるようなことがあった場合は、現地の手配担当者へすぐさま相談し、ことによっては滞在先を変更してもらうよう依頼する。



#### 4. 生活全般

- 1) シャワーなどは 5 分から 10 分ほど利用していると使えなくなるケースがよくある。タンクに貯めてある温水を使いきらないようにするためである。日本での生活に慣れていると考えられないが、海外ではそういうケースがよくある。
- 2) 欧米社会では 15 歳を過ぎたら、自分のことは自分ですするというルールが定着している。部屋の掃除や食事のあと片付けなど、身の回りのことも自分です。また自分の意思ははっきり言葉にして伝えることも常識のひとつ。間違いを恐れずに、自分の気持ちを伝える努力をすること。遠慮せずに言葉にして言わないと相手には何もわからないということを覚えておく。いくら遠慮はいらないといっても、何でも自分の要求を押しつけてよいというわけではない。異なる生活習慣のファミリーと生活を共にするのだから、自分の要求がわがままではないか、よく考えてから自分の意志を主張する。
- 3) 現地の規則やマナーを尊重して行動する。国によっては州の法律に従わなければならない。飲酒の規制も厳しいので、事前に調べておくこと。

- 4) パソコンや携帯電話は自分専用のもを持っていればとても重宝である。ただし国によっても仕様が異なるので電源やプラグ、インターネット接続や故障時の修理など事前に対応策を講じておく。
- 5) 電車やバスの時刻表がない。遅れたり、途中で止まったりは当たり前と思っていた方がストレスがたまらない。停留所の表示がないので下車するのがむずかしい。
- 6) 国・地域により交通ルールが日本とは異なるので、右側通行・左側通行の違いや道路標識の見方などに気を付ける。車に乗るときは必ずシートベルトを締めること。

## 5. カルチャーショック

カルチャーショックやホームシックは人によって程度の差はあるが、ほとんどの人が味わう可能性がある。住み慣れた土地（日本）を離れ、家族から離れ、自分にとってまったく新しい文化や考え方の中で生活するのだからカルチャーショック等があっても当たり前。そういう時はひとりで悩まないで、まわりの誰か（友達、ホストファミリーや大学関係者）にその悩みを打ち明けるだけで、随分気持ちが楽になる。また話すことで何か解決策が見えてくることもある。また、自分が変われば他人も変わる、ということ覚えておくこと。まず自分の方から明るく話しかけると、相手も明るく返事をしてくれるもの。環境や文化に対しても、変わらない周囲にイライラしないで、この文化や習慣は昔からここにあるものだとして理解して、自分を合わせていくようにする。



## 6. 勉強

- 1) 外国語を日常的に使うには、難しい文法ではなく、単語数を増やしておくこと。
- 2) 積極的に話しかける努力をすること。
- 3) 自分のよく知っている話題、趣味やキャンパスライフを外国語で説明できるように準備しておくこと。

## 7. 服装

- 1) 国によって、夏でも朝昼夜の温度差がかなりあるので、体温調整のできる服装を（はおるもの等）を用意する。事前にその国の気候などを調べておく。
- 2) TPOに合わせた服装を準備する。ズボンとTシャツ、ジャケットやワンピースまたは浴衣などを一着用意する。
- 3) リュックより肩からかけられるようなカバンの方が、本などを取り出すのに便利。

## 8. その他

- 1) 楽しいことばかりでなく、日本で当たり前と思っていたことがそうでなかったり、不便を感じる時もあるが、いつもプラス志向でいることを心掛ける。
- 2) 日記をつけると日々の記録だけでなく、いい思い出にもなる。
- 3) メモとペンを常に持ち歩き、聞き取れてもわからなかった単語を書き取り、帰ってから調べると早く覚えられる。

## 6. Q&A

### ◆ 出発前



Q1: お小遣いはどのくらい持って行けばいい？

お土産やショッピングに費やすお小遣いには個人差があり、特に目安はない。しかし、オプションツアー、食費、現地での交通費などはプログラムにより異なるので、確認の上余裕を持って準備すること。

Q2: お金の持参方法

現金、トラベラーズチェック、クレジットカードなどがある。日本で両替する際、高額紙幣ばかりにならないよう注意すること。現地到着後、小銭が必要になる場合があるので、空港で両替しておくとう便利。

Q3: 出発前にホストファミリーへ手紙を送ったが、返事がない場合どうしたらいい？

ホストファミリーへの事前の手紙は、「これからお世話になります。よろしくお願ひします」という挨拶のための手紙なので、それに対して返事が来ることは少ない。返事が来なくても心配せずに出発する。

Q4: ビザの有効期限が帰国日より短い、大丈夫か？（アメリカのみ）

F1 ビザは、研修プログラム期間のみがビザの有効期間となる。ただし、ビザの失効後 60 日間はノービザで滞在できるので、帰国に問題はない。

### ◆ 出発から目的地に着くまで

Q1: 日本から出発する際、飛行機が大幅に遅れることが判明したがどうすればいい？

利用する航空会社のカウンターで出発予定時間、便名、到着予定時間を確認し、現地へ連絡する。

Q2: 空港で荷物が出てこないがどうしたらいい？

航空会社のインフォメーションに行き、状況と今後の対応を確認する。すぐに荷物が見つからない場合は、荷物の送り先（住所、名前、連絡先）を知らせて後日送ってもらう。荷物が届くまでの生活用品を購入した場合、海外旅行保険で補償される可能性があるので領収書を保管しておく。

Q3: 乗り継ぎがうまくできない場合どうする？

① 日本を出発する便の遅延により、予定の乗り継ぎ便に乗れない場合

→ 振替便の案内があるはずなので、飛行機を降りる際にフライトアテンダントに尋ねる。現地到着時間が大幅に遅れる場合は、手配会社やホストファミリー等に連絡をする。

② 経由空港で荷物が出てこず、乗り継ぎ便に間に合わない場合

→ 空港係員に申し出て、先に乗り継ぎ便に乗ることと、荷物を後で滞在先に送ってもらうよう要請する。

③ 乗り継ぎ便が大幅に遅延または欠航の場合

→ 目的地の連絡先へ到着時間（または日）の変更を伝える。欠航の場合は、航空会社が滞在先などを用意する場合はそれに従い、自分で手配しなければならない場合、海外旅行保険の契約内容によってサポートデスク（24 時間対応）を利用できる場合がある。

Q4: 現地空港に到着したが、ピックアップサービスに間に合わなかった場合どうする？

① 安易にタクシーを使わず、空港のインフォメーションデスクで目的地へ行く交通手段、所要時間を確認する。「助けてあげる」と親切に声をかけられても丁重に断ること。

② 目的地の連絡先へメールもしくは公衆電話でその旨連絡し、バス等を利用する。ホームステイの場合はホストファミリーに連絡する。

③ 深夜になり、バス等がない場合は、空港近辺のホテルに宿泊する。

深夜到着になるケースは成田空港出発時にすでにわかっているため、成田の航空会社デスクでホテルの照会をしてもらい、予約も依頼する。

Q5: 出発または帰国時に荷物が規定重量を超えてしまった場合どうする？  
航空会社の提示する超過料金を支払う。帰国時の場合は、現地通貨での支払い（またはクレジットカード）が求められるので、注意すること。

◆ 研修期間中

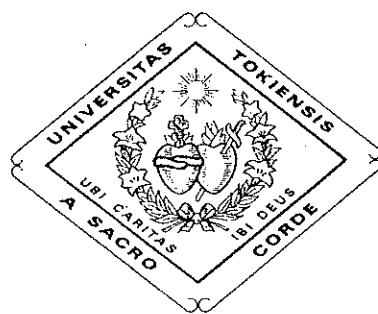
Q1: どうしてもホストファミリーやルームメイトと折り合いが悪い場合どうする？  
本しおり「海外生活の心得」を読んだ上で、明らかに不当な扱いを受けている、またはどうしても折り合いがつかない場合は、現地の手配担当者（学校やホームステイ会社等）にその旨を率直に説明し、今後の対策を相談する。

Q2: 通学の途中などで迷子になった場合どうする？  
ホームステイの場合はホストファミリーに、寮滞在の場合は寮スタッフに電話をし、迎えに来てもらう。連絡がつかない場合、近くの店で道を尋ねる。通りすがりの人が助けしてくれる場合、二人きりにならないよう注意すること。

Q3: パスポートを紛失した場合どうする？  
現地の担当者に事情を話し、最寄りの日本大使館（総領事館）にパスポートの紛失届を提出してそのパスポートを失効させ、その上で新たにパスポート又は帰国のための渡航書の発行を受ける。その際、証明写真と身分証明書（運転免許証など）が必要になる。

Q4: 航空券を紛失した場合どうする？  
帰国便を再度購入しなければならない。旅行会社に連絡、手配を依頼する。

Q5: 盗難にあった場合どうする？  
なるべく早く現地の警察へ行き、盗難届・紛失届等を発行してもらう。帰国後に海外旅行保険が適用される場合がある。



発行：2017年7月

国際センター