

## 留学中の心構え・危機管理

- ① 心身の安全と危機管理について
- ② “自分の身は自分で守る” 心構え
- ③ テロや暴動、感染症などの非常事態に関して
- ④ 渡航前の情報収集
- ⑤ 危機やトラブルに遭遇した場合
- ⑥ トラブル事例・予防方法・現地での対処方法一覧
- ⑦ OSSMA ヘルプライン
- ⑧ 最寄りの在外日本大使館・領事館連絡先一覧

## ①心身の安全と危機管理について

留学において最低限達成すべきことは、心身の安全を常に確保し、無事に帰国するという事です。そのためには、心身の安全を脅かすような状況、いわゆる危機状況をできるだけ回避できるような行動をとること、万が一危機状況に直面した場合でも、適切に対処し、被害や損害を最低限に食い止めるための準備をしておくことが重要です。

留学中、心身の安全を脅かす状況にはいくつかのレベルがあります。多くの留学生が経験し、かつ程度の軽いレベルのものとしては、体調不良や軽い病気があげられます。少し危機の程度が上がると、入院が必要な病気やけが、軽犯罪に巻き込まれるといった状況が想定できます。さらには、災害やテロ、大きな事件に巻き込まれるという重大なケースも、稀ですがゼロとは言い切れません。また、異文化環境への適応ストレスがその他の複合要因とあいまって、精神面の安定が失われ、留学の継続が難しくなるケースもあります。

最も好ましくないのは、留学を中断して帰国することが最善と思われる状況であるのに、留学にしがみついて状況が悪化するというケースです。留学を予定よりも早めて帰国することには強い抵抗がある方も多いと思いますが、長期的な展望を踏まえた上で、まずは心身の安全を確保することが最も重要であるということを理解ください。

### ➤健康管理（体調不良・病気への対応）

現地の気候や食生活は、日本と異なることが多く、日本とは異なる体調管理のあり方を考える必要があります。自分の生活パターンと健康状態に注意しながら、留学中の新生活のあり方を考えてください。自分の心理的ストレスが身体症状に出やすい人もいれば、刺激物で胃腸を痛める人もいます。自分にどのような傾向があるのかを把握し、どのように対処したらよいか、すぐにかかれる病院があるのか、どのような薬が有効なのかを調べておきましょう。普段服用している薬等がある場合は持参しましょう。また、体に異常を感じたら現地の留学担当者や寮担当者、あるいは OSSMA ヘルプラインに相談することも大切です。

#### □ 時差ぼけ

睡眠サイクルを安定させるために、現地時間の夜に睡眠時間をあわせるようにし、翌朝はできるだけ理想的な時間に起床し、太陽光を浴びることで時差ぼけを調整するようにしましょう。

#### □ 気候の変化への対応

現地の人々がどのように暑さ寒さをしのぎ、体調管理しているのか参考にしてください。服装の工夫だけでなく、暑い地域では水分や塩分摂取、直射日光の避け方など、現地の生活の中から見出すことができるでしょう。

#### □ 食生活の変化への対応

食事に対しても慣れるまで何らかの胃腸の不調を感じることは一般的ですので、腹部を冷やさないようにして様子を見てください。ひどくなれば病院での診察が必要ですが、いずれにしても脱水症状を避けるため、水分をよく摂取ください。

## □ 持病・アレルギーがある場合

留学先でも医療機関にかかることを前提に、自分の症状や普段服用している薬の名前などを現地語及び英語で説明できるように準備しておくことをお勧めします。薬の名前は商品名だけでなく成分名も控えておくようにしましょう。

## □ 医療機関を利用する場合

医療機関について、学生にとっては大学内にある保健センターは外部の病院よりも利用しやすく、現地に到着したらまず一度所在地を確認して訪問し、利用システムを理解しましょう。地域の病院で受診する場合は、ほとんどの国で診察料がかかりますので、必ず領収書をもってください。

また、「海外旅行傷害保険」加入者は、診療費を直接保険会社から請求することで、本人の立替が不要になる医療機関もあります。保険加入時にもらえるパンフレットに病院リストがのっている場合もありますので、確認するようにしましょう。

## ➤異文化適応とメンタルヘルス、異文化コミュニケーションスキル

自分の育った文化環境から離れて海外で新しい生活を始めることは、想像以上に色々なストレスが伴うものです。それは自然なことなので、ストレスを積極的に乗り越え、異文化適応の過程、文化によって異なる価値観、行動パターン、コミュニケーション方法に加え、ストレスの対処法を知ることが大切です。異文化環境において、自分が培ってきた価値判断が必ずしも正しいとは限りません。目に見える部分（例：服装や行動様式等）ではなく、目に見えない部分（例：考え方や信条、行動の意味等）に何があるのか、いくつかの解釈の可能性を探ることで、不用意な衝突や誤解を一旦避けることができます。

## □ カルチャーショック

『カルチャーショック』とは、生まれ育った環境とはかけ離れた新しい環境・文化に適応しようとする際に起こる心理的ショックに伴い、自分が自分らしく振舞えず、そのために自信を失うことなどから来る『心理的に落ち込んだ状態』を指します。期間や程度は人によって異なりますが、一般的に、自信をなくす、憂鬱な気持ちになる、どんな失敗も自分のせいだと思う、自分に価値がないと思う、という感情を経験しやすくなります。その結果、食欲がない、眠れないという身体症状が出る場合もあります。しかし、このような感情がおこるのは、新しい環境に慣れていく過程ではとても自然なことです。

異文化への適応は、自分の心・頭・身体を含む、自分自身の調整過程ですので、数日で行えるものではなく、一定の経過が必要となりますが、焦らず一つ一つ対処していくことで、いずれ乗り越えることができます。

カルチャーショック期は楽しい期間ではありませんが、学ぶことの多い貴重な機会でもありません。留学中に一定期間の気持ちの落ち込みを経験したら、これは異文化適応のプロセスの一部かもしれないことを認識してください。そのような気分の落ち込みを自分の能力・努力不足のせいだと自分を責めたり、周りの人が不親切だと感じて敵対的な気持ちを持つたりすることは一旦やめ、自分の異文化適応プロセスを以下のように客観的に観察してみてください。

- ✓ 今現在のことだけにとらわれないこと。
- ✓ 自分のやり遂げたいことは何かを見直すこと。
- ✓ 日本的価値観のみで物事を判断しないように心がけること。
- ✓ ひとりで引きこもらないこと。
- ✓ 健康的な生活パターンを守り、気分転換を図ること。
- ✓ 助けをもとめること。

#### □ 学校文化の違い

同じ「大学」といっても、文化に基づいた様々なルールや習慣があり、人間関係のあり方、例えば教員と学生の関係や期待される役割は異なります。また、留学先の社会において大学生であることの意味や大学の役割などについても意識的に理解するとよいでしょう。

#### □ ストレスへの対処法

ストレスを感じたときや勉強に対する自信をなくした時には、まず自分を楽にする方法を考えましょう。やるが多くて休んでいる暇などないと考えられるかもしれませんが、疲れた時は少し休んで、自分の好きな食事や娯楽、スポーツなどを楽しむことで、勉強の成果もあがることがあります。

異文化適応の過程には、頭・心・身体の3つが深く関与しています。頭と心が疲れていたら、スポーツなどで身体も同じぐらい使うことでバランスがとれることもあります。また、友達や先生、アドバイザーと話をしてみましよう。異文化適応の過程はただストレスを感じやすくなる時期ではなく、自分の視野を広げ、自分や周りの人の多様な文化を理解するための成長の機会となります。

ただ、健康を害するようなことがあれば、一旦帰国するという選択肢もあります。

## ② “自分の身は自分で守る” 心構え

日本が比較的安全な国ということだけでなく、危険な場所や状況を当たり前のように避ける行動様式が身につけているからともいえます。ただ、留学先においてはその常識は通用しないため、そのままの行動をしていると、予測もしない事件や事故に巻き込まれる可能性もあります。

海外に限らず危険から身を守るには、まず自分の身の回りの安全を自分の努力で確保することが大切です。また問題が発生した場合の責任は、最終的に自分で取らなければならないことをよく自覚して、節度ある行動を取るよう心がけてください。「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、日本での常識ではなく、新しい自己防衛の行動スキルを身にけることを目指してください。

**【安全のための3原則】** 1. 目立たない 2. 行動のパターン化を避ける 3. 用心を怠らない

#### ➤ 渡航先で注意すべきこと

現地での危機ポイントについて、まずは現地の人々がどのように認識し、行動しているのか学習しましょう。留学先で提供される到着直後のオリエンテーションで詳しい情報を提供される時もありますし、現地の大学関係者に聞くなどして、早い段階での情報収集をお勧めします。

## □ 服装

現地では、露出度の高い服装や特別浮くような華美な服装をしたり、高価とわかるものを持ち歩いたりして、目立たないことです。周囲を注意深く観察し、できるだけ現地の人達に近い服装をするよう心がけることをお勧めします。

## □ 法律・飲酒・喫煙

留学先の国の法律を遵守することはもちろんですが、日本では違法でない行動が、留学先では違法であるケースもありますので注意ください。例えば、国によっては公共の場（公園、バス、電車の中など）での飲酒や喫煙が法律で禁止されていることがあります。また、飲酒や喫煙が認められる年齢も国によって異なりますので注意が必要です。また、自分の在留資格によってどの活動が許可されているかなど、認識してください。

留学先の習慣の違いや過去の戦争、国民性、法律等の違いに留意することも、危機回避のために重要です。また、留学先の歴史、宗教、文化、習慣、政治にまつわることで、現地の人々が特に重視していることやタブーとなる言動などを出発前から調べておく必要があります。

## □ 政治

海外では、政治問題や社会制度についての議論や意見交換がヒートアップしすぎるとそれが高じてデモや暴動が発生してしまうこともあります。特にアジア地域では、歴史認識の問題や領土問題などで、微妙な問題がかかわる場合もありますので、過激な言動は慎みましょう。

## □ 麻薬・薬物

国によっては死刑、無期刑となることがあり、麻薬を使用している人と同じ空間にいるだけで共犯とみなされる場合があります。トラブル例としては、空港等で知らない人から中身が麻薬とは知らずに荷物を預かり、それを持って渡航したため麻薬密輸の重い刑罰が科された事件や知らない人からもらった飲食物に睡眠薬が入っていて、目が覚めたら貴重品を奪われていたという事件があります。普段から注意を払っていきましょう。

## □ 宗教・民族

異国の宗教や民族に対する理解を深めることは、国際交流をする上でプラスになるばかりでなく、時にはトラブル防止の面で役に立つこともあります。まずは滞在先の国の記念や祝祭日を調べてはどうでしょうか。その多くが宗教や歴史的な事件を背景にしていることが多く、その期間の前後に民族・部族間の紛争や宗教的な対立が起こりやすいことがあります。

## □ マイノリティ・差別・偏見

海外に出た途端に自分が現地ではマイノリティであることに気づくこともあるでしょう。渡航先の国や地域で差別や偏見に遭遇することもあります。渡航前に渡航先の国や地域の人々が日本人に対して抱いているイメージを事前に理解しておくことは、留学等の際には大いに助けとなるでしょう。海外では他者を理解し、節度ある行動をすることを何よりも心がけてください。

## □ 銃社会

例えば、銃社会である米国では、銃による犯罪が多発し、一般市民が犠牲になるケースがあります。米国の大学のHPにはPolice DepartmentやSecurity Office等の部署が独自のページを設け、キャンパスおよびその周辺の治安や犯罪関連の情報収集ができる場合がありますので、常日頃よりチェックをするようにしてください。また、24時間の警備体制が整っている大学も多く、特に夜間のキャンパス内移動時にはSecurity Office等の方が同行してくれるCampus EscortやSafe Walk等のサービスを活用することも危機管理の方法として有効です。夕刻以降は一人で歩かないようにし、特に狭い路地裏や夜間飲食店には注意するようにしましょう。

## □ セクシュアル・ハラスメント、アカデミック・ハラスメント

渡航先のキャンパスや寮、ホームステイ先でセクシュアル・ハラスメントやアカデミック・ハラスメント、その他何らかの差別的な扱いを受けたと感じた時には、速やかに大学のカウンセリングセンターや留学生相談窓口の担当者に相談することが大切です。

## □ 強盗・窃盗等

スリや置き引きの被害が多発しています。海外が初めてであることを悟られるとつけ込まれる可能性が高いと言われています。また、カバンを持つ際には、ひじにかけたりするのではなく肩からかけるなど奪われにくい状態で持つようにしましょう。その他、歩きながらの携帯電話の使用は避けるようにしましょう。無防備になり、襲われやすいです。滞在先では施錠に留意し、安全確認を怠らないようにしましょう。

海外では犯罪者の多くが凶器を所持しているため、万が一犯罪にあった場合には、生命の安全を第一に考え、犯罪の要求には出来る限り抵抗せず、手持ちの現金等は渡したほうがよいでしょう。なお、強盗・窃盗などの被害にあったときには、速やかに警察に届け出てください。後日、海外旅行傷害保険の保険金請求にも必要となるため、現地の警察による「Damage Report/Police Report（被害届/事故調書）」等は大切に保管しておいてください。

## ● 関連ホームページ ●

・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)

☆ 海外で実際にあったトラブル例が掲載されていますので、渡航前に読んでおきましょう。手口やトラブル例を知っておくことで、自分が同様のトラブルに巻き込まれることを避けられる場合があります。

### ③テロや暴動、感染症などの非常事態に関して

現地で戦争・内乱・暴動・テロ行為が発生した際は、まずは外務省の海外安全ホームページ等で正確な危険情報を収集してください。政治的、社会的な状況の悪化や、テロリズム・クーデター等の勃発に伴い、国中が深刻な社会不安に見舞われた際に当事国が非常事態宣言等を発令することがあります。このような場合は、まずは自分自身の安全確保を最優先してください。

距離的な問題や時差などの時間的問題から、小さな変化に対して、国際交流センターではすべてを指導できない可能性があることを否定できません。そこで、「社会情勢が危なくなったので、何とかしなければならぬ！」ということになれば、自己の判断で今住んでいる場所や地域から離れる（場合によっては帰国する）ようにしてください。「国際交流センターに連絡を取ろうとしたがつながらない」、「留学先大学のセンターに聞いてもよく分からない」・・・という具合で結局身の安全が守れない事態になることだけは避けてください。「自分の身は自分で守るという意識」を今まで以上に持つようにしてもらいたいと思います。国際交流センターに相談して許可を取って頂く事は、場合によっては後になっても止むを得ません。

緊急時の発生時には、在外公館への「在留届」の有無が安全確保の分かれ目となるため、海外に3ヶ月以上滞在する者は、日本の大使館または総領事館への在留届の提出を忘れないようにしてください。

#### □ 感染症

平素の体調管理に加え、世界各地で発生した重症急性呼吸器症候群（SARS）や鳥インフルエンザなど予期せぬ感染症の予防には日頃からの危機管理意識が欠かせません。万一感染症が発症した際には保健所や医療機関に足を運び、正しい対処法と医療機関の最新情報を入手してください。また留学先大学の国際交流関係部署に報告するとともに甲南大学国際交流センターにも連絡を入れるようにしてください。

#### ● 関連ホームページ ●

・外務省 国・地域別海外安全情報 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/>

☆ 外務省海外危険情報のサイトでは治安や社会情勢等の問題で渡航が危険と考えられる国と地域について渡航者に注意を促しています。

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

・感染症疫学センター <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

#### ④渡航前の情報収集

留学先の国・地域の治安や安全性について、事前に確認することが必要です。外務省の『海外安全ホームページ』では、世界各国・地域の危険情報や安全対策情報等が提供されていますので、事前に確認するようにしてください。

国または地域について、情勢の悪化、災害、その他の緊急事態が発生したり、発生の可能性が高まっていると、4段階の危険度に区分した「危険情報」が出されますので、大学として以下のような対応をすることになります。

危機情報		大学の対応
危険度1： 「十分注意してください。」	その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。	実施、継続について検討する。
危険度2： 「不要不急の渡航は止めてください。」	その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。	延期もしくは中止を基本方針とする。
危険度3： 「渡航は止めてください。 (渡航中止勧告)」	その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。(場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。)	中止または途中帰国する。
危険度4： 「退避してください。 渡航は止めてください。 (退避勧告)」	その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。	中止または即刻帰国する。

海外安全ホームページ【安全対策4つの目安】より抜粋

#### ⑤危機やトラブルに遭遇した場合

危機を回避すると同時に、危機状況に直面したときにどうするか、常日頃から準備をしておくことが重要です。特に海外においては、事態が突然起こったとき、準備がなければ適切な対応が難しいということです。

対応の基本は、まず身の安全を確保してください。次に関係各所への連絡と情報収集、相談をおこなうことです。どのような状況であっても、緊急事態には自分一人の力で解決することには無理があります。状況に直面したら、トラブルの内容によってどこに連絡するのがいいのかを検討し、すぐに相談するようにしてください。また、日頃から国際交流センターや家族、友人に連絡を取るなどし、常に自分の所在を明らかにするようにしてください。ネットワークが大切です。

□ 危機やトラブルに直面したときの対応

- ✓ 留学先機関の留学生担当者や指導教員に連絡し、事態を報告、指示を仰ぐ。
- ✓ 管轄の日本大使館／領事館に連絡し、その後の身の施し方について指示を仰ぐ。  
(外務省の海外安全ホームページの確認)
- ✓ EAJ／保険会社に連絡し、事態を報告するとともに情報収集を行う。
- ✓ 甲南大学国際交流センターに連絡する。
- ✓ 日本の家族・保護者に連絡する。
- ✓ 警察や病院などに助けを求める。

【留学先での緊急連絡先】

アメリカ	◎警察・消防・救急：TEL 911
カナダ	◎警察・消防・救急：TEL 911
イギリス	◎警察・消防・救急：TEL 999
ドイツ	◎警察：TEL 110 ◎消防・救急：TEL 112
フランス	◎警察：TEL 17 ◎消防：TEL 18 ◎救急：TEL 15
オーストラリア	◎警察・消防・救急：TEL 000
韓国	◎警察：TEL 112 ◎消防・救急：TEL 119
中国	◎警察：TEL 110 ◎消防：TEL 119 ◎救急：TEL 120
台湾	◎警察：TEL 110 ◎消防・救急：TEL 119
マレーシア	◎警察・救急：TEL 994 ◎消防：TEL 999

海外安全ホームページ【安全対策基礎データ】より抜粋