

留学的心構え

安全な留學生活

カルチャーショックについて



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

内容

① カルチャーショック

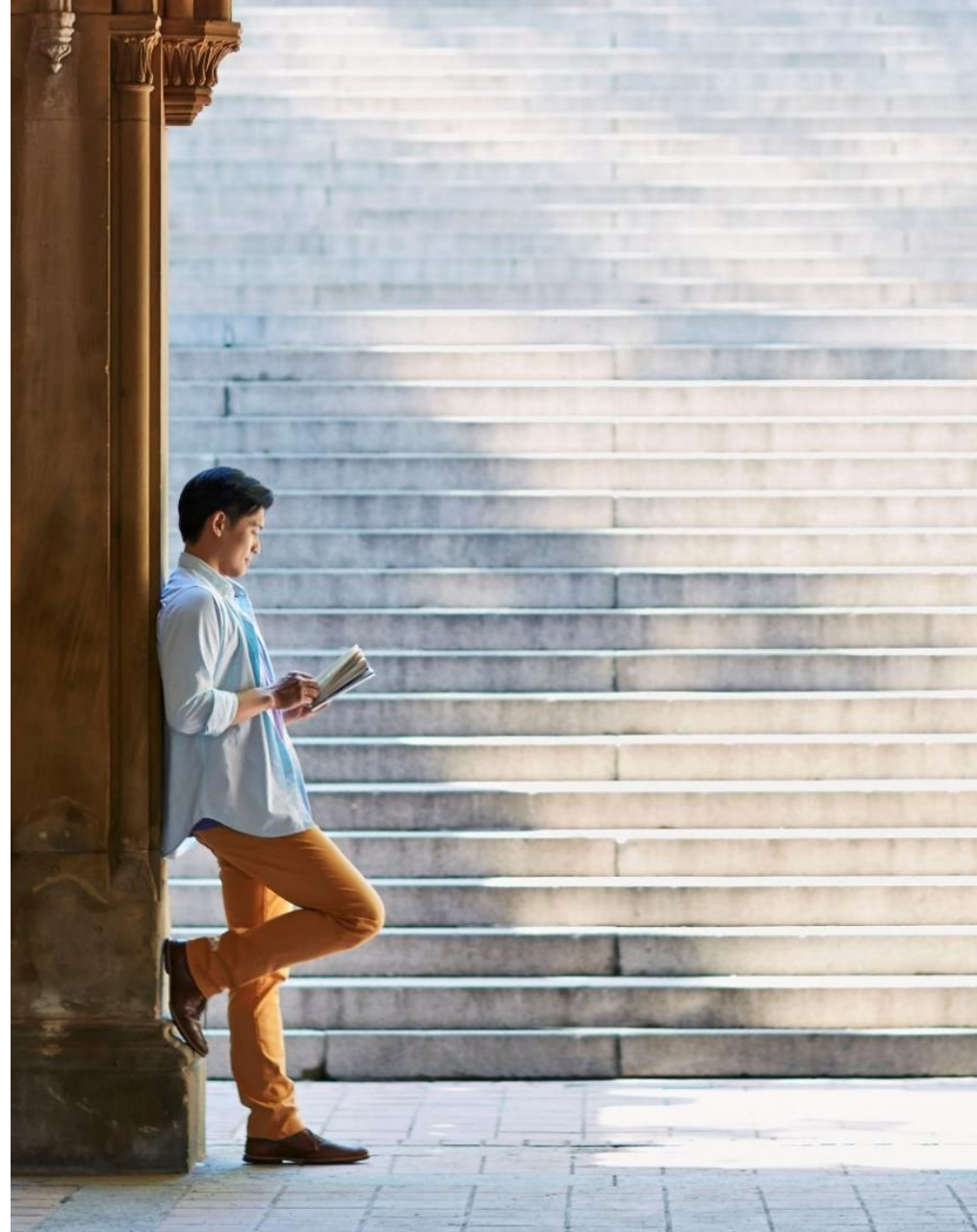
- ・メカニズムと対処法
- ・滞在について
- ・家族との連絡

② 安全な留学生活

- ・起こりうるトラブル例と対処法

③ 日本人同士の付き合い方

- ・実践したお友達作り方法



① なぜカルチャーショックは起きるのか？



カルチャーショックのメカニズム

- 行動/思考様式の差異によって起こる
- 少しずつストレスが溜まっていく
- 【闘争期～葛藤期】
- **全員に起こる、だれでも乗り越えられる**

以上のことを理解することが何より重要



カルチャーショックの対処法 7か条

- ① 出発前にできること「さようならを言おう」
- ② メカニズムを知る
- ③ 冷静に
- ④ 書きとめる
- ⑤ **対人関係は仕事**と捉える
→ **与えられた環境を自分で変えていくこと**
- ⑥ 旅の恥はかきすて
- ⑦ 他人を観察すること



カルチャーショック：滞在



ホストファミリー・ルームメイトと

うまく生活するために

・感じたことは正直に伝えよう！

→ どうしてほしいのか言葉で伝える

伝えるのが難しい時は、文章でも構いません。

思ったことは臆せずしっかり伝えましょう。



カルチャーショック：家族との連絡

● 留学という機会を最大限活用し自己成長につなげる

- ・日本の家族や友人との連絡は必要最低限に
- ・日本語に触れる時間を決めておく
- ・緊急時にはすぐに連絡を取れる状態に



その他

-
- ・授業に困ったら担任の先生に相談
- ・貴重品管理
- ・部屋の施錠
- ＜実例＞ 部屋に泥棒が入
だとルームメイトに言われた。
- ・留学先の法律、大学ルールの確認
- ・ホームステイは自立型

多様性を柔軟にとらえて
ポジティブなカルチャーショックに



② 安全な留学生活を送るために





安全のためのTIPS

- ◆ 日本との違いを認識すること
- ◆ 自分の身は自分で守る！

留学生が被る全体の事故・犯罪・事件のうち
90%以上は自分で注意をしていれば防げる危険
であると言われています。

主要国の犯罪認知件数

参考：留学カウンセラーが知っておきたい危機管理 JACSACセミナー

犯罪件数 国・地域	犯罪率	殺人 /10万人	強姦 /10万人	強盗 /10万人	麻薬 /10万人
日本	4.1	0.2	3.9	2.3	16.8
韓国	10.8	0.6	25.9	9.7	12.6
		0.6	—	—	—
		3.5	7.0	10.6	174.9
		0.8	77.9	86.2	315.4
		0.9	58.1	62.8	298.9
		1.2	50.0	770.9	330.4
		1.3	41.3	1000.8	246.8
ドイツ	25.3	1.0	37.3	388.5	218.6
スペイン	12.7	0.7	15.9	767.8	—
アメリカ	57.1	5.3	37.2	319.4	511.0
カナダ	11.3	1.8	42.7	227.4	175.3

どの国に留学しても、
いつも以上に注意を払って過ごすこと
(日本ではないという意識)



危険なことには関わらない

銃社会/麻薬 →**どちらも決して近づかない**

飲酒

・日本と留学先どちらの法律も守る

→規則を破った場合、留学中止の可能性も

・過度な飲酒は絶対にしない

→ 酩酊状態では、盗難・性被害に遭う、暴力・暴言・器物損害の加害者になるなどの可能性が高い

<実例>

お酒を飲みすぎてしまい、ホストファミリーに暴言を吐き、部屋のを壊してしまった。即刻家を出ることになった。



スリ・盗難

日本人留学生の被害事案 **1位窃盗 2位傷病 3位詐欺**

※外務省 海外邦人援護統計より抜粋

- ・貴重品管理 ※一か所にまとめない
- ・スキミング被害
- ・なりすましメール

→身に覚えがない、内容がよくわからない場合は、すぐに相談する

・クレジットカードの不正利用

→(例)公共Wi-Fiを利用してカード情報を入力、カード番号を抜き取られた。

カードは、不正利用があった場合、カード会社に連絡をすれば不正利用を防ぐことができます。盗難、被害にあった場合にすぐ連絡ができるよう、**カード会社の連絡先を携帯電話に登録しておきましょう。**



SNS 利用上の注意

- ・発言内容に十分気を配る
- ・写真のアップは慎重に（特に顔が映っている場合）
- ・知らない人、DM等に安易に反応しないこと

<実例>

SNS上で仲良くなり、写真の送り合いをした。その後、その写真をネットではらされたくなければ、お金を払えと言われた。

メールやLINE, WhatsApp, DMなど、あまり知らない人や知り合ったばかりの人から急によく分からないことを言われたり、変だな？と思ったらすぐに返事はしないで、身の回りの人にすぐ相談しましょう。



日頃気を付けるべきこと

-
- ・夜間の外出や一人歩きはしない
- ・誰かに財布や持ち物を要求されたら言われたとおりにする
- ・物を取られても自分で取り返そうとしない
- ・緊急時の連絡手段、連絡先を確認する
- ・誤解されないよう、部屋で異性と二人っきりにならない

**AIG損保海外
留学保険**

**アイラック24時間
安心サポート**



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education



その他

●
・自動車事故→海外では運転しない。運転してもらう時には必ず運転者が免許を持っていること、飲酒運転していないことを確認。

性犯罪

- ・嫌なときはきっぱり断る
- ・ひとりでパーティーに行かない
- ・行動を起こす前に、安全かどうかを十分に検討する
- ・顔見知り、友達であっても注意する
- ・被害の大小に関らず警察に届け出る
- ・避妊や禁欲的な行動（望まない妊娠や性感染症を防ぐため）



新型コロナウイルス感染症について

- ・出発前は特に気を付ける
- ・留学中、帰国直前も予防対策はできる限り行なう

＜実例＞ 帰国前のPCR検査で陽性。その後、3～4回陽性が続き、最終的に帰国が1か月遅くなった。

- ・陽性になってしまったら慌てず報告する
- ・常に情報収集を怠らない

行先国の安全情報を確認



外務省
海外安全 ホームページ

お問い合わせ先 サイトマップ 日本語環境でない場合
文字サイズ変更 小 中 大

外務省
Ministry of Foreign Affairs of Japan

Facebook 友だち追加

国・地域別

目的別

ホーム

海外安全情報

海外旅行

海外出張／ビジネス

海外留学／海外修学旅行

海外生活

< 北朝鮮への渡航自粛要請

ゴルゴ13の海外安全対策マニュアル

海外安全クイズ

TeCOT (海外渡航者新型コロナウイルス検査センター (経済産業省)) >

海外で生活される方へ、海外に留学される方へ



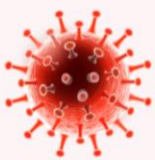
- ▶ 在留届を提出すると、安全情報をメールで受け取れるほか、緊急時の連絡、安否確認、支援などが受けられます

オンライン在留届へ

- ▶ 転出届提出の際に、在外選挙人証の登録ができます

在外選挙制度について

新型コロナウイルス感染症について



COVID-19
CORONAVIRUS

- ▶ 緊急情報、重要情報はこちら

緊急情報、重要情報

- ▶ 各国・地域別の入国制限・行動制限措置について

各国・地域別の情報

行先国の安全情報を確認



外務省
MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS

海外へ渡航される皆様へ

たびレジ

外務省 海外安全情報配信サービス

たびレジに登録する >

たびレジに登録するとこんなに安心！

安心1
出発前から
旅先の安全情報を入手！
「〇〇地区では外国人旅行者を狙ったひったくりが多発しています！」

安心2
旅行中も最新情報を
受信！
「〇〇地区で外出禁止令が発出されました！」

安心3
現地で事件・事故に
巻き込まれても

外務省では、2種類の渡航登録サービスを提供しています。
登録した方に在外公館からの緊急一斉連絡メールなどをお届けします。

オンライン在留届

ORR(Overseas Residential Registration)net
外務省 在留届電子届出システム

在留届を提出する >

在留届の提出は、外国に住所又は居所を定めて
3か月以上滞在する方が対象です。

※ 旅券法第16条により、その地域を管轄する日本大使館または
総領事館に速やかに在留届を提出することが義務付けられています。

海外転勤になった

現地到着後、ACEJの定期連絡にて
たびレジ登録のご案内をお送りしますので、渡航後1週間以内に登録をしましょう。
※詳細は渡航後にお送りしますので今は目を通してだけで大丈夫です。

自分の身は自分で守るために

- ・日本ではないという意識
- ・自分で抱え込みすぎない
- ・身の回りの人のサポートを活用する

まずは慌てずに深呼吸！
何があってもまずは一旦落ち着いて、
必要に応じて周りの皆に相談しよう。
いたずらに恐れることはありませんが、いつでも緊急時に
対応できるようにシミュレーションをしておくこと、
身構えておくことで危険リスクを防ぐことができます。



③～日本人同士の付き合い方～

海外は鍋のようなもの

鍋の中では、人参はあるセクションに、
エノキは別のセクションに、
ネギは別のサイドに、それらが混ざり合うまで
入っていますよね。
人間もそうです。
海外でも、ほとんどの人が自分のグループに
引き寄せられます。
肉じゃがやカレーライスのようにお互いの
素材を染み込ませるには、じっくり煮込んで、
よく混ぜないといけませんね。
同じグループに引き寄せられてしまうことは、
どうしても致し方ないことですが、
自身から歩み寄り、交流していこうという
意気込みがとても大切です。



JSAF

一般財団法人 日本スタディ・アブロード・ファンデーション
General Incorporated Foundation Japan Study Abroad Foundation

参加生の声

実践したネイティブ、他の国の留学生と話す機会を増やす方法

①授業終わりの先生への質問！

授業の内容でわからなかったことだけではなく、自分の住んでいる地域のおすすめの場所などなんでもいいと思います。僕は1人とてもよくしてくださった先生がいたので違うクラスの先生でしたが放課後毎日彼女の元に行き、色々な話をしながらネイティブと英語を喋る機会を作っていました。

②大学施設を活用しよう！

どうしても現地の友達を作りたいかった私は学校の図書館で勉強している、学生に話しかけて、英語のことで質問をすることで、日本から来たことを伝え、興味を持ってくれた友達がいたのでそこから交友が広がりました。

③他の国の留学生との交流を深めよう！

日本から自分の好きな小分けのお菓子やキャラクターグッズを持って行きました。日本の文化やアニメが好きな子が現地にはたくさんいたので、クラス外のアクティビティやイベントで他のクラスの留学生に話しかけたり、仲良くなるきっかけがそこから増えました！





**安全第一で
素晴らしい経験を！**

