

# 安全な留学生活

～渡航前に皆様に今一度ご確認いただきたい重要事項についてお送りします。

渡航前に繰り返しシミュレーションをお願いします。

※渡航のお日にちが近づいてまいりました。  
今後も大切なご案内を皆様に随時  
ご登録のGmailアドレス・お電話宛にご連絡します。  
必ず毎日1回のメールチェック（迷惑メールボックスを含む）をお願いします。

※要確認  
渡航後は現地語学学校からの重要情報はすべて、参加されるご本人にのみ  
ご案内が配信されます。海外は締切期限に非常に厳しいです。  
課題の提出漏れや重要事項の確認漏れがないよう、  
渡航前から、メールのチェックを日常ルーティンにしてください。

# ACEJへの提出書類の確認

- ①事前準備状況フォームは提出できていますか。
- ②緊急時連絡先確認フォームは提出できていますか。
- ③パスポート顔写真ページのコピー、ワクチン接種証明書コピーの提出漏れはないか。
- ④航空券の購入。(提携旅行会社よりご案内しております。)
- ⑤ACEJカウンセラーとの最終確認(Zoom)日程調整について。
- ⑥オリエンテーションハンドブックの確認。

# 安全のためのTIPS

- ◆ 日本との違いを認識すること（期待度を上げない。）
- ◆ 自分の身は自分で守る！
- ◆ 常に危機察知のアンテナを張る。（どこにいても大丈夫と軽視しない。常に何が起こるか分からない。気を付けよう！という気持ちが一番大事です。

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。

全世界で留学保険に加入しているおよそ25人に一人は  
渡航中、怪我・病気・事件・事故などに巻き込まれている

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)

# 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

インフルエンザ感染も非常に増えています。  
渡航前にはできる限り手洗いうがい、マスクの着用、  
早寝早起きで健康的な生活リズムを心がけましょう。

留学生が被る全体の保険請求のうち  
コロナ前（47.8%）から、現在のコロナ渦で保険  
請求の90%以上が治療・救援費用として請求され  
ている。

その他：提携品損害（スマホの紛失が一番多い）  
旅行事故緊急費用（フライト関連）

一般社団法人海外留学協議会（JAOS）主催 留学エージェント向  
けセミナー

JAOS危機管理セミナー 2023・11・15

昨今留学生が巻き込まれやすい/増加傾向にある事件や事故について 参考：JAOS危機管理セミナー 2023・11・15

けが・病気：運動中のけが（高山登山、スカイダイビングなど危険な運動は保険対象外（減額）の場合もある  
雑踏事故（コンサート会場  
デモ参加（現地学生に誘われ参加し、警察に逮捕されたなど

※危険なことを自ら行うケースは保険が減額になる場合もあり。

ヘイトクライム：米国で増悪犯罪は増加傾向にある。人種偏見64.5%（2023年3月14日日経電子版より）出所米司法省  
コロナ渦が落ち着き減少傾向にはある

### 賠償事故

レンタル品、水漏れ事故、**事故の記録を必ずすること**

お湯をためていたら、眠ってしまって水漏れさせてしまった。スプリンクラーをハンガー掛けだと思って、服をかけてスプリンクラーが誤作動して水漏れしてしまったなど。  
とにかく写真で証拠を残しておく。

### ドラッグ

マリファナが合法の国であっても、日本で罪に問われることがあります。合法化されている国でも、年齢、所持数量により罪になる場合もある。

### 雑踏事故

人が多く集まる繁華街などでの事故が多発しています。2023年に入っても世界的な観光地で実際に留学生が事故に巻き込まれている。（最悪のケース命を落とす可能性も）

例：**ソウル梨泰院雑踏事故**

2022年に韓国のソウルで発生した群集事故

**ソウル梨泰院雑踏事故は、2022年10月29日の夜に韓国の首都・ソウル特別市の繁華街・梨泰院でハロウィン時季の混雑の中で発生した群衆雪崩による事故。**



**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



# スリ・盗難

## 日本人留学生の3大被害事案 **窃盗 傷病 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 (\*スキミングとは:クレジットカードに書き込まれている磁気ストライプを読み取り、同じ情報を持つ「偽造カード(クローンカード)」を作成し不正利用する犯罪のこと)
- ・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**。お金を支払った際は、レシートなど証拠を必ず保管しておくこと

## 公共交通機関の利用について

交通情報をチェックしていないと、うっかり出かけてしまって帰りの足がなくなるという事態に陥るケースもあるため要注意が必要です。

また、そういうときに、いわゆる不正タクシーに声をかけられて乗ってしまい、留学生や観光客がぼったくりや誘拐未遂に巻き込まれる事件が毎年多

発しているため、旅行や移動の際は「**交通情報のこまめなチェック**」「**あやしいタクシーには乗らない**」、この2点にくれぐれもご注意ください。

★とくにホリデーシーズン（祝日など）は世界的に公共交通機関が間引き運転され、午前中は動いていた地下鉄やバスが午後はほとんどない！ということも多々あります。（例：クリスマス当日は全体というケースもヨーロッパなど多く見られます。）

### ポイント

★乗車前にあらかじめ目的地までの料金を確認、交渉しておくことがお勧めです。

（紙に書いて提示する。※トラブル事例：13ドル(thirteen)と言ったのに降りたら30ドル(thirty)と言われるケースも。

※万が一乗った後に、メーターが動いていない、人通りの少ない裏道ばかり通っているなど、怪しいと思ったら、

大通りに出たら、すぐに降りてもらおうようにしましょう。できるだけ窓の近くに座りましょう。貴重品は肌身離さず膝の上に持つておくこと。

# 自分の身は自分で守るために

- **日本ではないという意識**（期待値を上げない。）
- **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**



# 渡航中の緊急連絡

◆加入されたご本人が現地渡航中連絡が可能なサポートです。

## AIG損保海外留学保険

- 緊急時（病気・怪我等の場合）は、自分の携帯から日本語による相談が可能
- ※AIG 損保 以外の保険にご加入されている方は、それぞれの保険会社に直接ご確認下さい。



## アイラック24時間安心サポート

➤ 緊急時（事件・事故・盗難など）は、自分の携帯から日本語による相談が可能

### アイラック安心サポートデスク 緊急連絡先シート

※下記番号は変更が出る場合があります。最新情報は渡航前にメールで届きますので、そちらと合わせて必ずご確認ください。

■国  
アメリカ

■日本人スタッフが24時間365日体制で相談受付、アドバイス等を実施します。

説明	番号
国際フリーダイヤル	186-6228-0557
国際コレクトコール1	1-877-533-0051
国際コレクトコール2	1-800-543-0051
国際コレクトコール（ワイヤから）	1-800-543-0051

※日本の国番号011は不要です。そのままおかけください。（国番号を抜くとかかりません）  
 ※国際フリーダイヤル、国際コレクトコールは接続を保証するものではありません。  
 ※現地の国境状況等により繋がらないことがあり、繋がらない場合、または上記に設定がない場合は以下へおかけください（有料となります）。

国際電話案内番号 011+81-3-6625-8593

■緊急ではないご相談、ご質問があるときにご利用ください。お急ぎの場合はお電話ください  
 アイラック連絡用メールアドレス cs-emergency@rac.co.jp

#### ご利用にあたって

◆ご出発後、海外からご利用いただけます【日本語または英語】

- ① 国際フリーダイヤルにかけると「アイラック安心サポートデスク(日本語)」につながります。現地の国境状況等によりつながらない場合があります。
- ② 国際コレクトコールでおかけください。  
日本人オペレーターが出たら、番号通話で電話番号 03-6625-8593 をオペレーターにお伝えください。① いずれおつながりない場合、または ①② の設定が無い場合は、以下へおかけください。  
各国の国際電話案内番号 +81-3-6625-8593 (国際通話料がかかります)

※日本の携帯電話会社の国際ローミング対応携帯電話からご利用の場合、渡航先国内通話料金が別途発生しがかかります。  
 ※ご利用にあたり、国や地域によっては公衆電話やホテル客室内電話機、携帯電話からご利用いただけない場合があります。また、現地の国内通話料や手数料などがかかる場合がありますので、予めご了承ください。  
 ※ご利用は、日本アイラックが提供する海外危機管理サービスにご登録いただいている方に限ります。

#### ◆つながらなご相談の仕方

- ① 所属先(大学名や留学団体・企業名)。
- ② お名前。
- ③ 渡航先国・都市名。
- ④ 出発日・帰国日。

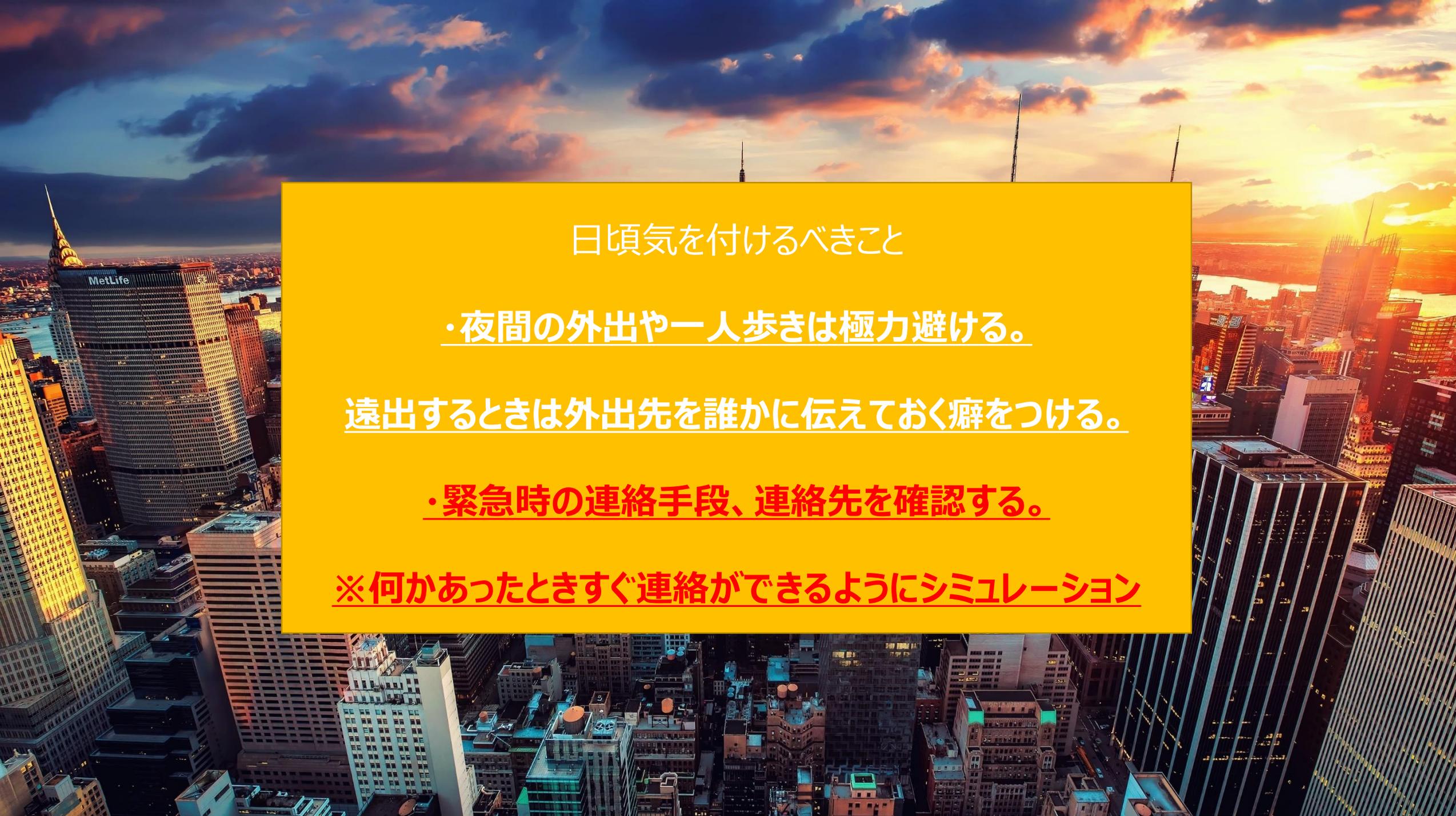
パスポートを紛失した！  
どうやって戻すの？

現地で現地の公用語に  
行われ、渡航先国  
を調べられています！

■アイラック24時間安心サポート■  
緊急時（事件・事故・盗難など）は、自分の携帯から日本語による相談が可能

※アイラックサポート期間は、コース最終日の翌日までです。それ以降は、加入している海外旅行保険会社のアシスタンスセンターにご連絡ください。  
 ※年中無休・24時間・日本語受付  
 ※アイラックに電話の際は、JSAF参加者であること・留学先大学名・氏名を伝えて下さい。（日本の在籍大学ではわかりません）

◆いつも手荷物に入れて携帯しましょう。

An aerial view of a city skyline at sunset. The sky is filled with colorful clouds in shades of orange, red, and blue. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the city. In the foreground, several tall skyscrapers are visible, including one with a prominent spire. A yellow text box is overlaid on the center of the image, containing Japanese text.

日頃気を付けるべきこと

・夜間の外出や一人歩きは極力避ける。

遠出するときは外出先を誰かに伝えておく癖をつける。

・緊急時の連絡手段、連絡先を確認する。

※何かあったときすぐ連絡ができるようにシミュレーション



# 現地での生活の キーポイント



# 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



**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



**日本の生活とは360度すべてが変わると思って挑みましょう。**

日本のご家族や、お友達は皆さんをその場ですぐにサポートすることはできません。  
ご自分で与えられた環境の中で、新しいコミュニティを広げ、  
自分をヘルプしてくれる人を自らみつけて信頼関係を築いていくことが皆さんのお仕事です。

**英語の学習と対人関係は皆さんのお仕事です。**

些細なこと/分からないこと/不明な点/心配なことがあれば、自ら質問し、解消していくことが皆さんのお仕事です。  
黙っては何も伝わらず解決しません。周りの人は、皆さんのために何かしてくれるということは基本的には一切ありません。  
自分のことは自分です、分からないことは自分から周囲に呼び掛けて解決へ導くことが、留学で皆さんが学ぶ英語学習と同じくらい大切なお仕事だと思って取り組んでください。

分からないこと、質問をすることは何も恥ずかしいことではありません。  
自分から発言し、分からないことをクリアできる力を身に着けることが今回の留学成功への大切なキーポイントです。

# 留学中の相談相手

留学中には、色々な問題や悩みがでてきます。問題が大きくなるうちに、適切なアドバイスを受け、早期に問題を解決してください。

- ACEJへのこまめな相談
- 学校スタッフ、先生（授業に関する質問、欠席しなければならないとき など）  
※授業を欠席する可能性があるときには、学校へ連絡しましょう。
- **学校スタッフ、授業後の先生への挨拶**

留学中の大学/語学研修プログラムに関する情報

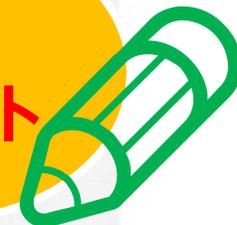
\*大学、語学学校の中には、サポートスタッフがいるオフィスがある場合があります。（名称や場所は大学によって異なります。）

**用事がなくても1週間に1回は行くようにしてください。普段からコミュニケーションをとることが大切です。**

- ハウジング・コーディネーター/アドバイザー  
寮やホームステイに関する質問、悩みや相談
- 支払いに関すること

基本的にはプログラム費に含まれているものはすでにACEJよりお支払いしています。現地学校では、支払いについて、稀に個人でお申込している学生と含めて支払いに関する一斉メールやご案内を配信する場合があります。その場合には、慌てず、すぐ支払いはせず、まずACEJにメールや案内を転送してください。こちらで確認致します。

メモ  
ポイント



### 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  
ないとはいけませんね。  
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。

メモ  
ポイント



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

# 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！

※オセアニア圏（オーストラリア・ニュージーランド）は、食品持ち込み不可の規約があります。100円ショップの便利グッズや文房具もおすすめです）



## キーポイント アドバイス

※無理やり友達を作ろうと焦る必要はありません。

せっかく皆さんが楽しみにしてきた留学です！！

皆さんが好きなこと、留学中にこれはやり遂げて帰ってこようと目標にしていることは何ですか。

自ずと自分の目標に一生懸命向かって頑張ったり、好きなことをしているうちに、気の合う友達がもし見つかったらラッキー！くらいでよいと思います。

ただし、先ほどもお話したように、対人関係は皆さんのお仕事です。（学校は、社会人になる前に、多様なコミュニティの中で上手く生きる力を付けるための場所です。）

いつでも何か困ったときに相談できるように、自分の殻に閉じこもってしまっては何も解決しませんので、自ら積極的に自分のために行動しましょう。



### ③出発のシミュレーションを繰り返そう

- ・前持ったフライト情報の確認
- ・緊急時連絡先の事前登録

※やむを得ない場合を除き、渡航の少なくとも1週間前のご自宅で安静にし、体調を崩されないようにお気を付けください。

！渡航前～渡航中のコロナ感染リスクを抑えるためにも非常に大切です。

濃厚接触者となってしまう可能性もございますので、大勢での会食や渡航直前の旅行は控えて下さい。

出発の前日および、当日の朝、ご自身の搭乗予定の航空会社ウェブサイトより運行状況の確認をこまめに行ってください。

★空港には出発時間の3時間半前には到着するように余裕を持って向かいましょう。

※**出発当日の流れは別途最終確認時に再度詳しくご案内させていただきます。**



**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

緊急時に備え  
シミュレーションを  
繰り返し行いましょう。  
分からないことは  
事前に相談してください。



※必ず毎日1回の  
メールチェックをお願いします。  
迷惑メールも必ず  
チェックするようにしてください。  
現地大学のポータルサイト  
がある場合は、  
そちらも必ずチェックしましょう。





**安全第一で  
素晴らしい経験を！**

