

海外渡航の安全上の注意点

準備

- 海外旅行保険に加入する。パスポートを盗難・紛失した場合には、戸籍謄本が必要なので、出発前に入手する（または、出発後に送ってもらう）。
- 新規のパスポート用の写真を持っていく。再発行のため。
- パスポートのコピーを持参する。
- 多額の現金を持ち歩かないために、国際キャッシュカード、デビットカード（これは便利、使用后直ちにネット上で支払いの確認ができる。楽天カードを参照）を作る。クレジットカードからキャッシングすると手数料が安いので便利ですが、学生の場合、その限度額が少ないので注意が必要です。とにかく、多額の現金を持って旅行することは避けて下さい。
- カード紛失に備えて、カード会社の連絡先とカード番号、有効期限を、自分しかわからないように工夫して控えておく。この際、その他の情報はコピーしない：カードなしでも、表裏に記載されているカード情報が全てわかれば、インターネットでも利用可能で危険。
- 最寄りの日本国大使館の連絡先を控えておく。
- 航空券（E チケット）はできるだけ電子的に（メール等の手段で）簡単に入手できるようにしておいて下さい（紙で郵送してくる場合もあるが、E チケットの意味がない）。それを紛失しても空港で確認できるので大丈夫という話を旅行会社から聞いているが、自信を持って言えない。
- アメリカへの渡航者は、渡航前に**電子渡航認証システム（ESTA）の登録（有料：14 ドル）**を忘れずに。ないと入国を拒否される。日本からの航空機の搭乗も拒否される。
電子申請 → <http://japan2.usembassy.gov/j/visa/tvisaj-esta2008.html>
注意：出発 72 時間前までに手続き！！
- アメリカで飛行機を乗り換えるだけの人も**電子渡航認証システム（ESTA）の登録**が必要です。例えばアメリカの都市を経由してカナダの都市に行く場合など。
- アメリカに渡航する人は、TSA ロックのスーツケースでないと鍵をすることができません。もし TSA ロックでない場合は、鍵を破壊される場合があります。TSA ロックとはカギをかけたまま航空会社に預けることができるロックのこと。従って、そのような機能のないスーツケースの場合は鍵を開けておくこと。

被害を受けないための基本

- 外務省の海外安全ホームページで渡航先情報を確認
<http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>
- ITP の渡航先には、極端に治安が悪いところはありませんが、日本とは違うので十分気をつけて下さい。次のように、最低限のことは守っておきましょう。
- 不必要な夜間の外出は控える。特に大都市を訪問する時には、強盗を避けるために、治安の悪い所（情報を必ず入手すること）・人通りの少ない所へ行かないこと。逆に、駅・ダウンタウン・観光地など人が多い所では、スリに注意すること。
- どこでも荷物を手元から離さないように注意して下さい。
- 多額の現金を持ち歩かない。現金やカードは分散して持ち歩く。
- パスポートを携帯するときは細心の注意を払って下さい。
- 注意散漫にならないように、ゆとりを持って行動しましょう。
- 複数個の荷物を持っているときは注意散漫になりやすいので気をつけましょう。
- 生活に慣れ始めた時は、注意散漫になるので特に気をつけて下さい。

盗難に遭った時の対応

- バッグを盗まれた場合、中に何が入っていたか確認する。
- 最寄りの警察署に行って、盗難の届出を行い、盗難証明書を発行してもらう。この書類は、帰国後、保険会社への申請の際に必要な。警察署では、値段（現地の通貨で申告）が聞かれるので、警察署に行く前に、盗難品の値段を確認して下さい。
- カードが盗まれていたら、急いで、カード会社に国際電話し、機能停止にする（解約する必要はない）。それ以降、不正使用がないか確認することも大事。もし、不正使用があれば、カード会社が、付帯する盗難保険で対応してくれる可能性がある。この場合も、盗難証明書が必要です。警察署で手続きをして下さい。
- パスポートを紛失した場合には、最寄りの日本国大使館（日本人の場合）に連絡をして、指示に従って下さい。そのためにも、パスポートのコピーは必要。また、手続きには戸籍謄本または抄本が必要になる。日本から郵送してもらう時間を考えれば、あらかじめ準備しておく方がいいでしょう。あと、写真（縦 45mm 横 35mm：無帽上半身、6ヶ月以内）が必要なので作っておきましょう。
- その他、携帯電話を紛失した場合も悪用される場合があるので、すぐに止めるようにできるだけ早く手続きを取る。
- トラブルにあって困ったことがあれば、受入先の方々に遠慮することなく話し、対処可能なことはお願いして下さい。同時に、ITP のオフィス・担当の先生にも状況を知らせて下さい。

健康維持

- 体調維持に食事は大事です。何でも食べる人もいますが、日本食（日本人の場合）を持って行きましょう。または、送ってもらいましょう。あると大変便利だということがわかります。
- 持病の薬など必要な医薬品は日本から持って行きましょう。最低限、市販薬（かぜ薬、胃薬、下痢止め等）を持っていきましょう。海外では医師の処方箋が必要なケースが多いので面倒です。
- 異国での活動では、意識していなくても疲れている場合もあるので、無理し過ぎないように注意して下さい。
- もし、病気になって、病院に行く必要を感じた場合には、相手側の担当者や身近な人に連絡を取って、手続きの方法など知らせてもらうようにして下さい。病院にかかる時には、日本のシステムと違って、病院に行けば何とかかなるという訳ではなく、電話で予約を取ったり、ホームドクター制度になっていたり・・・とややこしい場合があります。やはり、最初は現地の人に聞いて対処するのがいいでしょう。
- 診察や治療の受け方がわかったとして、次に考えなくてはならないことが費用の問題です。ITP 派遣では旅行保険に入っていることが義務となっているので、かかった費用を後で請求をすることになります。そのためには、治療や投薬の内容などを医師が記載した証明書が必要です。この点は保険会社のホームページで事前に確認しておくこと。通常は、旅行保険証とともに、手続き書類が送られてくると思います。その書類はホームページからダウンロードできるでしょう。これを医師に渡して書いてもらうことになります。この処理を怠ると、治療費が出ません。ヨーロッパやアメリカでは治療費が高額なのでこの手続きは重要です。基本的には、治療費を最初に払うこととなりますので、多額の費用が必要な時には ITP 関係者や受入先のスタッフに相談して下さい。そのことを考えると、海外でも利用できるキャッシュカードを出国前に作っておくことを勧めます。

以上、万全な準備をして、無事に帰国することをお祈りします。