

# 渡航前オリエンテーション

## 1. 渡航前にしておきたいこと

- ・所属する学部等の教務担当に「留学願」または「海外渡航届」を提出し、海外渡航申請フォーム（Moodle）に情報登録をしてください。
- ・目や歯の治療は終えておきましょう。海外の医療費は高いので、病気になったときには大変困ります。渡航前に治療しましょう。
- ・めがねやコンタクトレンズのスペアを持参しましょう。コンタクトレンズを購入するときにはアメリカでも処方箋が必要です。医師の診断の際にも医療費として高額な診断料を請求されますので、渡航前にスペアのめがねやコンタクトレンズを用意しましょう。
- ・渡航先のホストファミリーなどにお土産を持っていくと喜ばれます。
- ・日本についての知識を持ちましょう。現地には、日本のことについて聞かれることがあります。インターネットや本で日本文化について外国語で説明をしているものを調べて知識を得ておくことが必要でしょう。また、自己紹介の時には自分の専攻について説明する機会も多いです。専攻についても英語で紹介できるようにしましょう。



### （注意）空港での注意事項

他人がスーツケースを少しの間持つようお願いされても断りましょう。なかにはスーツケースに麻薬などが隠されている場合があります。その場合、スーツケースを預かった人が拘留されます。観光でオーストラリアに行った日本人がスーツケースをすり替えられ、その中に麻薬が隠してあるのを知らずにスーツケースを調べられ拘留されています。知らない人から荷物を預かったり預けたりするのはしないようにしてください。

## 2. 渡航後の海外での生活の注意事項について

- ・自分の身は自分で守るという意識を常に持ちましょう。
- ・見ず知らずの人の誘いに安易にのらないようにしましょう。「一寸先は闇」です。
- ・夜の一人歩きは避け、誰かと必ず一緒に行動しましょう。
- ・常に危機管理に対応できるように注意をしましょう。日本よりも治安が悪い国や地域はたくさんあります。渡航先が必ずしも日本のように治安が良いとは限りません。自分の身は自分で守りましょう。バッグなどを所持しているときには充分注意しましょう。
- ・明るく、人通りの多い所を歩きましょう。人通りの少ない、寂しい場所は危険が潜んでいることがあります。渡航後すぐに渡航先の治安の良くないところを現地の人に教えてもらい、そこに近づかないようにしましょう。
- ・知らない人にやたらと住所や電話番号や Email アドレスを教えないようにしましょう。
- ・普段から多額のお金を所持して歩かないようにしましょう。



- ・万が一、強盗に出くわした場合、冷静に貴重品などを渡しましょう。命が一番大事です。相手が暴力行為に出た場合には、助けを求めて叫び、逃げましょう。また、被害に遭った場合には、留学先の留学生担当部署の職員に必ず連絡しましょう。
- ・誰かが部屋をノックしたら、すぐにドアを開けずに"Who is it?"と一言確認しましょう。
- ・部屋の中には貴重品などを人目のつくところに置くのはやめましょう。ルームメイトと部屋をシェアする場合、1部屋に個室がある場合とそうでない場合がありますが、いずれの場合にも貴重品の管理は充分気をつけてください。貴重品は金庫や鍵付きのスーツケースなどに保管しましょう。
- ・ちょっとした間部屋を空ける場合でも、必ず鍵をかけましょう。特に、洗濯などほんの少しの間部屋を空ける場合には充分注意をしましょう。「ちょっとした間部屋を離れるから大丈夫」は海外では通用しません。ちょっとしたすきが大きな被害を招きます。
- ・クレジットカード、パスポート、銀行口座の番号は手帳などに控えておきましょう。これらの品物を紛失した場合には、必ず関係機関に紛失した旨届けましょう。

### 3. 健康管理について

留学中は体調が悪くても、病院に行きにくい、現地の言葉で体調について伝えるのが難しいなどの理由から、つつい無理をしがちになります。無理をせず、健康管理には細心の注意を払うようにしてください。また、熊本大学では留学生危機管理制度(OSSMA)を導入し、交換留学生をはじめ、大学のプログラムで派遣する学生はOSSMAに登録をしています。

24時間、365日対応のOSSMA専用ヘルプラインにて、日本語で医療相談ができますので、何かあったらすぐに相談してください。

### 4. カルチャーショックについて



外国に着いたばかりの時は、見たり聞いたりするすべてのことに感動し、楽しい気分になるかもしれませんが、その後全く異なった文化や生活様式の国で生活することによって、今までの日本での常識が通用しなかったり、思い通りにいかずに気分が一時的に落ち込むことがあります。些細なことにいらだちや怒りを覚えたり、今までのやる気が急になくなったりすることがあります。一般的にこれら

を「カルチャーショック」と呼び、個人により程度は様々ですが、海外で生活する上で受ける一時的な自然な反応です。

これは、海外で生活する場合には誰にでも起こりうることで、異文化を経験することによって起こります。神経質になったり、ひどい疲れを覚えたり、時差ボケが治ったあとも、多くの睡眠が必要になったりします。また、ホームシックにかかり、家族に手紙を多く送ったり、電話を頻繁にかけたりするのもカルチャーショックの一例です。また、自分の英語が相手に伝わらなかったり誤解を与えたことで不安を感じたり、自信をなくしたりすることで一人で部屋に引きこもったり孤独感を感じるかもしれません。場合によっては、英語を話したくなくなったり、勉強に身が入らなくなることもあるかもしれません。このような時には、他の日本人留学生と話をしたり、派遣先の大学の留学生アドバイザーに相談に乗ってもらったりするとよいでしょう。また、

勉強で困ったときには、現地の学生に助けを求めるのも一つの手です。このことが精神的にずいぶんと楽になる場合があります。

特に、語学の習熟度は自分ではなかなかわからないものです。しかし、留学先で勉強している以上、確実に語学は身に付いていますので、自分に自信を持ってください。

日本での常識・非常識が通用しないこともあります。異文化の受入れには時間がかかりますが、焦らずに少しずつ異文化を体験し受け入れてください。

## 5. チップについて

レストランで食事をしたときにウェイターやウェイトレスに支払う賃金のことで、通常、飲食費の10～15%をチップとして支払います。（国・地域や店によって異なります）タクシーも同様ですが、運転手に荷物も持ち運びなどを手伝ってもらった場合には少し多めにチップを払います。また、ホテルでの荷物運搬の際にボーイに支払うチップは少量でかまいません。

## 6. 服装について

みなさんの場合は留学生ですので、普段はカジュアルな格好でかまいませんが、渡航先によってはフォーマルなパーティーに誘われる場合もあるかもしれません。その場合にフォーマルな服装が1着あるといいでしょう。よほどの場合でないかぎりスーツを着る場面には遭遇しないと思いますが、荷物に余裕があれば持参しておいた方がいいでしょう。

## 7. 喫煙と飲酒について



海外での喫煙・飲酒マナーは、日本に比べて大変厳しいです。海外のレストランでは全席禁煙のところも多く、歩きたばこも国によっては禁止されているところもありますので、注意しましょう。

飲酒についても、海外では取扱いが日本に比べ厳しいです。レストランなどでお酒を頼む際や、リカーショップでお酒を購入する場合、生年月日が記載された写真付きのIDカードの提示を求められる場合があります。IDを所持していない場合には、どんなに法律で定められた年齢を上回っていることを主張してもお酒を出してもらえませんし、購入もできません。またアメリカでは路上での飲酒も禁止されているので、きちんとその国のルールや文化を調べるようにしましょう。

飲酒・喫煙のルールについては、皆さん自身の健康のためにも、日本のルールと現地のルールを比較し、厳しい方のルールに従う方が安全です。

## 8. 持参物について

海外の生活で困るのは、普段日本で使い慣れた物が手に入りにくいということです。特に洗面用具、化粧品などは使い慣れた物がいいでしょう。また、外国の薬は日本のとは成分や効力が違い、日本人にとっては効き過ぎることがありますので、渡航前に常備薬などを準備し、持参の方がいいでしょう。また、渡航先によっては電圧やプラグの差し込み口が違うことがあります。事前に確認しましょう！その他、渡航時に持参した方がよいと思われる物を以下に記しておきます。



持ち物	機内持ち込みする	備考	チェック
パスポート	する	年齢確認をする際にも必要ですが、持ち歩く際は十分注意してください。	
パスポートのコピー	する		
緊急連絡先カード (EMERGENCY CONTACT CARD)	する	渡航中常時携帯してください。	
日本で撮った家族や友人や風景の写真		自己紹介するときに役立ちます。	
日本のお菓子・インスタント味噌汁など		個包装のお菓子などはとても喜ばれます！ちょっとした御礼にも◎だしの味が恋しくなるので、インスタントがあると便利！ただし、食べ物の持ち込み制限が厳しいので、きちんと確認すること。	
薬		海外の薬は強すぎたりする場合がありますので、風邪薬など普段飲んでいる薬があると安心♪	
コンタクトレンズ・めがねのスペア		コンタクトの洗浄液は現地で調達も可能(渡航先による)1dayだとかさばるので箱から全部出すと多少スペースができる。	
クレジットカード		海外に行く前に作っておくと便利です。カード会社や渡航先によっては、利用できない場合もあるため、自身の渡航先でも使えるものか確認して持参しましょう。	
現金		大金ではなく、現地での移動の際に必要な交通費や電話代くらいの少ない金額。事前に銀行で換金するか、空港でも換金できます。	
衣類	する(数日分)	現地でも購入することができますが、サイズが合わないこともあります。空港でスーツケースが無くなり、後日届くケースもありますので、着替えを手荷物に入れておくと安心です。	
辞書		本でも電子辞書でもOKです。自分が使い慣れた物がいいでしょう。	
日本の本・CD		ストレスがたまったときに。カルチャーショックを和らげるために。	
海外留学保険証	する	コピーを保護者にも渡しておく	
その他日用品		シャンプーなどほとんどの物は現地調達できます。ただし、化粧水など普段使い慣れているものがよければ、持参をおすすめします。	