



2019 年度

短期海外研修プログラム

参加者ガイドブック

福井大学国際課

## ■ もくじ

海外研修プログラム参加に係る誓約事項	P1
危機管理	P3
海外渡航に伴うリスクと安全対策	P4
メンタルヘルス	P5
研修の目的と研修前後の課題	P6
奨学金受給対象者要対応事項	P8
電話のかけ方	P9
連絡先一覧	P10
持ち物参考チェックリスト	P11
英会話とっさのひとつ	P12
よくある質問	P13
メモ	P14
短期海外研修プログラム対応事項チェックリスト	P15
各種様式ダウンロード先／情報サイト／書類提出・問合せ先	P16

## ■海外研修プログラム参加に係る誓約事項

海外研修プログラムへの参加にあたっては、必ず下記の誓約事項を遵守してください。

### 記

1. 研修の目的、参加条件、経費等についてよく理解し、事前に保証人等の経済的支援者の了解を得たうえで応募すること。
2. 研修に必要な諸手続き（研修先に提出する各種書類の作成、パスポート及びビザの取得、研修に係る全ての費用の支払い、保険加入等）については、事前に十分確認し、自らの責任において行うこと。
3. 研修に必要な諸手続き（研修先に提出する各種書類の作成、パスポート及びビザの取得、研修に係る全ての費用の支払い、保険加入等）については、事前に十分確認し、自らの責任において行うこと。
4. 事前研修（オリエンテーション等）を含むすべての研修日程に参加し、研修の目的を達成するよう努めること。
5. 福井大学の引率者（いる場合）、研修先大学の教職員他、研修実施に関わる者の指示に従うこと。
6. 研修期間中は、滞在国又は地域の法令等（飲酒・喫煙等を含む）、ならびに福井大学、研修先機関の規則を遵守するとともに、研修先及び福井大学の指導教員・担当者等の指示に従い滞在国の公序良俗にも反することのないように注意し、健康管理及び安全確保に努め、本学の学生として本人の自覚と責任をもって行動すること。また、日本国及び派遣先の国・地域で適用される法令等で禁止されている薬物・武器・模造品等の購入、持ち出し、所持・使用、持ち込みを行わないこと。
7. 研修期間中は、研修先を離れないこと。又、研修終了後は行程どおり帰国すること。研修先機関での研修日程前後に、個人旅行等の予定を含めることは不可とする。
8. 研修期間中には、自己の責任において行動し、万一損害、被害が発生した場合または第三者に損害を与えた場合には、自己の責任において一切の損害賠償責任及びその他の責任を負うこととし、本学又は研修機関等に責任を一切問わないこと。研修終了後、所定の報告書等を提出すること。また、本学の国際交流及び海外留学プログラム等に関する各種調査に協力すること。
9. 研修期間中を含む全渡航期間中、本学が指定する海外旅行傷害保険に加入すること。また保険で補償されないアクティビティ、危険を伴う活動は行わないこと。指示された場合には予防接種を行うこと。
10. 海外滞在中に何らかのトラブルが発生した場合は、直ちに本学国際課に連絡すること。

- 1 1. 研修終了後、期日内に所定の報告書等を提出すること。また、本学の国際交流及び海外留学プログラム等に関する情報提供や各種調査・イベント等に協力すること。
- 1 2. 研修期間内の参加者の画像・動画・文章等の記録を、福井大学ならびに研修先機関が使用する場合はあることを了承すること。
- 1 3. 緊急連絡先等の個人情報について、運営上の必要性から、研修先機関、保険会社、旅行会社等に提供することがあることを了承すること。
- 1 4. 保険請求を行った場合等に、保険会社に提供された疾病やトラブルに関連する個人情報についても、福井大学や危機管理の関係者に共有される場合があることに同意すること。
- 1 5. 参加費用その他経費を支払った後、やむを得ない場合を除き、参加辞退はしないこと。また、自然災害や情勢不安、治安の悪化等により、福井大学がプログラム実施を中止することがあり得ることを了承し、その決定に従うこと。これらに伴う航空券のキャンセル料金、その他辞退に伴う費用は参加者本人の負担とすること。
- 1 6. 留学に伴う旅程及び航空運賃その他諸費用について一切の異議を申し立てないこと。

## ■危機管理

海外では「自分の身は自分で守る」のが原則です。知識・準備不足や油断がトラブルを招くことを自覚し、未然にリスク・トラブルを防ぐため、必ず出発前に以下3つの対応を行ってください。

### ・海外渡航届の提出

福井大学に在籍する学生の日本国内外での緊急連絡先確保を目的として使用されます。国際課にて受け取った後、すべての項目を記入し、渡航前までに所属キャンパス指定の提出先※に提出してください。

※提出先：（文京）学生サービス課 （松岡）松岡キャンパス学務課 （敦賀）敦賀キャンパス運営管理課

### ・外務省海外安全ホームページで渡航国の危険情報及び安全対策基礎データの確認

外務省が提供するウェブサイトで、安全な海外渡航・滞在のために役立つ情報が入手できます。事件や事故の発生状況だけではなく、日本とは異なる風俗や習慣についても確認することができます。



(トップページ)



(国・地域別の海外安全情報)



(安全対策基礎データ)

### ・外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」への登録

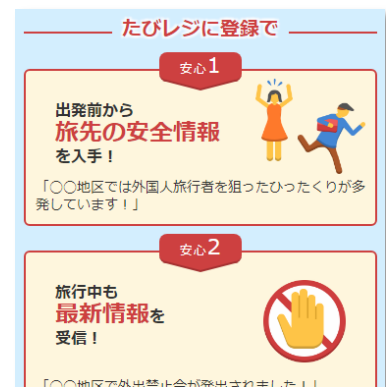
たびレジは、海外渡航する人が、旅行日程・滞在先・連絡先などを登録することにより、渡航先の最新の安全情報を受け取れるシステムです。事件・事故などの災害時にも安否確認をしてもらえるほか、素早い支援を受けることができます。



(トップページ)



(たびレジ登録画面)



(「たびレジ」の4つの安心)

## ■海外渡航に伴うリスクと安全対策

### ・健康面のリスク

日本とは、気候・言葉・文化・習慣が大きく異なること、また長時間の移動や発表準備等で生活ペースが変化することがストレス要因となり、体調を崩してしまう可能性があります。

- 【対策】
- ・手洗いやうがいを徹底する。
  - ・朝食、昼食、夕食をしっかりと食べる。
  - ・睡眠を十分にとる。
  - ・不調を感じたら、無理をしない。

### ・犯罪被害のリスク

スリや置き引き等が日常的に発生しており、被害に遭う可能性があります。

- 【対策】
- ・「ここは日本ではない」という意識を持つ。
  - ・自身の所持品の管理には十分な注意を払う。
  - ・貴重品（パスポート、財布等）は常に身につけ、荷物から目を離さない。
  - ・ひったくり等、犯罪に巻き込まれた場合は、生命の安全を第一にして、抵抗しない。

### ・交通事故のリスク

日本では「歩行者優先」というルールがありますが、海外も同じルールとは限りません。運転マナーが悪いドライバーもいますので、交通事故に遭う可能性があります。

- 【対策】
- ・道路を横断する際は細心の注意を払い、事故防止に心がける。

### ・加害者となるリスク

本人の意識がなくとも薬物に関与し、重罪を背負わされてしまう可能性があります。

- 【対策】
- ・渡航先では、知らない人からの荷物運搬等の依頼には絶対に対応しない。
  - ・自身の荷物に薬物を混入されることも考えられるため、他人に荷物を預けない。

### ・自然災害のリスク

日本と同様、地震や津波・台風・洪水等の自然災害が発生する可能性があります。また、防災対策や技術等について、十分な安全・誘導體制が整っていない可能性もあります。

- 【対策】
- ・自然災害が発生した場合は、決して慌てず、プログラムスタッフの指示に従い行動する。

### ・緊急事態（暴動・テロ）に遭遇するリスク

情勢不安によって、暴動やテロが起きる可能性があります。

- 【対策】
- ・常に渡航先に関するニュースに関心を傾け、渡航先の最新の社会情勢等把握するように努める。

### ・ハラスメントのリスク

文化の違いから、不快に感じる行為を受けてしまう可能性があります。

- 【対策】
- ・自分で抱え込まず、プログラムスタッフへ連絡する。

### ・飲酒・喫煙に関するリスク

渡航先によって異なりますが、日本以上に飲酒・喫煙に関して非常に厳しい法律が定められている国や地域があります。軽はずみな行動が、大きなトラブルを招く可能性があります。

- 【対策】
- ・渡航先の法律をよく理解し、責任を持ってプログラムに参加する。
  - ・日本とは、法律やルールが異なることを常に意識する。

## ■メンタルヘルス

渡航中は言語が通じないといった問題もあり、周囲に相談をする環境などもなく、悩みや問題が悪化しやすく、メンタルヘルスのリスクが高くなることがあります。留学期間の長期・短期によっても異なりますが、抑うつ症状や、不安緊張状態、精神的に不安定になるような状態に陥ることがこれまでの調査で明らかになっています。言語が通じないことで、不安が高まることもあれば、相談できずに孤立してしまうことも良くあります。また、現地でメンタルヘルスのリスクを抱えやすいハイリスクの人たちがいます。

### 【注意した方がよい人】

- ・学業や進路の現実逃避として海外留学へ行こうとしている人  
→留学中にも不適應の可能性、帰国後もメンタルヘルスが悪化するリスクがあります。
- ・渡航前にメンタルヘルスの問題を持っている人  
→渡航中にメンタルヘルスの問題が悪化する可能性があります。



### 【注意すべきサイン】

- ・自分だけが仲間外れにされているように感じる。
- ・悪口を言われているような気がする。
- ・なんとなく学校に行きたくないように感じる。
- ・眠れなくなってきた。
- ・食欲がなくなってきた。
- ・涙が止まらなくなることがある。



### 【対策】

- ・上記の【注意した方がよい人】に当てはまる人は事前に相談室等に相談しておく。
- ・留学中も気軽に話せる友人を持つ。
- ・上記の【注意すべきサイン】に当てはまるとしたら早めに現地の専門家に相談する。
- ・留学から帰ってきてからも、日本への適應という問題に対処するために相談室に相談する。



### メンタルヘルスに関する連絡先

福井大学 学生総合相談室 (平日 9:00~17:30)

TEL : 【文京】 0776-27-9986 (カウンセラー 安岡・佐原)

【松岡】 0776-61-8802 (カウンセラー 前川)

EMAIL : 【文京】 g-soudan@ad.u-fukui.ac.jp

【松岡】 mg-soudan@ad.u-fukui.ac.jp

※なお、メールは予約専用となっており、相談対応のメールではありません。

## ■ 研修の目的と研修前後の課題

### ・ 研修の目的

研修への参加を通して、福井大学が育成を目指すグローバル人材像、“Global IMAGINEER”（歴史や文化が異なる地域においても、世界の人々と協働して生き生きとした暮らしづくりに貢献できる高い専門能力と創造力・実践力を有した高度専門職業人）に近づくため、右記のような7つの能力・資質の向上を目指しましょう。

## Global IMAGINEER 高度専門職業人



### ・ 研修前後の課題

研修への参加及びその後の学生生活を通して、明確な目標とその達成手段を意識して行動し、自分が目指すGlobal IMAGINEERに最大限近づくため、次頁の「福井大学グローバル・コンピテンシー・モデル」を使用して研修前・研修後に自己評価を行ってください。

**福井大学グローバル・コンピテンシー自己評価シート**

別シートの「福井大学グローバル・コンピテンシー・モデル」を参考に、留学前に「基本情報」及び「留学前回答」、留学後に「留学後回答」を記入してください。

基本情報		
氏名(日本語で入力してください。)	記述必須	福井 花子
学部/研究科	記述必須	教育学部
学科/専攻	記述必須	学校教育課程
学年	記述必須	2年
留学先大学名	記述必須	ポートランド州立大学

**留学前回答**  
あなたが目指す「Global IMAGINEER」像(目的)  
留学で得た知識や経験を活かし、子どもたちの世界観を広げ、たくさんの感動と大きな夢をもたせることのできる教師  
上記の「Global IMAGINEER」像に近づくために、留学中に達成したい目標  
留学先で驚いた文化、新たに発見した習慣などを毎日最低1つは見つけ、リストアップする。  
以下の記述について、留学前のあなたの能力を自己評価し、リストから該当する自己評価レベルを選択してください。

1	基礎的能力・教養	リストから選択	3
2	自己学習力・問題解決能力	リストから選択	3
3	コミュニケーション能力	リストから選択	4
4	異文化に対する理解・自己アイデンティティの確立	リストから選択	3
5	専門的知識・能力	リストから選択	2
6	創造力	リストから選択	4
7	社会的責任・使命感	リストから選択	2

Global IMAGINEER達成率  
60%

**留学後回答**  
留学前に立てた目標をどのくらい達成できましたか。  
留学先では、1つどころか、多くの文化、習慣を発見することができ、リストアップすることができた。  
今後達成を目指す目標  
今回の留学のみならず、大学在学中に様々な国へ行き、自分自身の国際的視野を広げる。  
以下の記述について、留学終了後のあなたの能力を自己評価し、リストから該当する自己評価レベルを選択してください。

1	基礎的能力・教養	リストから選択	4
2	自己学習力・問題解決能力	リストから選択	4
3	コミュニケーション能力	リストから選択	5
4	異文化に対する理解・自己アイデンティティの確立	リストから選択	5
5	専門的知識・能力	リストから選択	4
6	創造力	リストから選択	4
7	社会的責任・使命感	リストから選択	3

Global IMAGINEER達成率  
83%

【交換留学】留学前回答は留学開始1週間前までに、留学後回答は帰国後14日以内に国際課(studyabroad@m1u-fukui.ac.jp)へ提出。  
【短期海外研修】留学前回答、留学後回答をまとめて、帰国後10日以内に国際課(studyabroad@m1u-fukui.ac.jp)へ提出。



・福井大学グローバル・コンピテンシー・モデル

Global IMAGINEERの必須要素	詳細	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
基礎的知識・教養	グローバル社会で活躍する上で基礎となる知識・教養	日本のニュース、新聞、WEBなどから時事問題などについて日々情報を得ている	国内の時事問題等がどのような背景理由で起こっているかを自分なりに筋立てて考えることができ、世界中で起こる出来事についても日々情報を得ている	自分の持つ知識・教養・能力の現状と改善点を客観的に把握し、グローバル社会で活躍するために必要とされる要素についても意識しながらさらなる成長のための行動がとれる。	得た情報の信憑性、妥当性を判断した上で、日本、世界について豊富な知識・教養を身につけ、幅広く自分なりの意見を持っている	基礎的知識・教養を踏まえて世界の様々な問題を客観的に捉え、自分の意見的確、論理的に表現できる
自己学習力・問題解決能力	主体性・積極性・チャレンジ精神:物事に進んで取り組む力 働きかけ力:他人に働きかけ巻き込む力 課題発見力:現状を分析し目的や課題を明らかにする力 計画力:課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力 実行力:目的を設定し確実に行動する力	自分の成し遂げたいことを明確にイメージし、それに向けて何をしなければいけないかがわかる	現状を分析し、目的や課題を明確にして課題解決のための具体的な目標、計画を立てることができる	課題解決に向けた目標、計画のもと、周囲の人にも働きかけて協力を得ながら確実に行動を起こすことができる	自分が起こした行動を客観的に分析し、改善点を今後の継続的、発展的な行動に繋げることができる	グローバルな問題に進んで取り組み、異文化・多文化を背景に持つ人々とWin-winな関係を築きながら協働して課題解決ができる
コミュニケーション能力	発信力:自分の意見をわかりやすく伝える力 傾聴力:相手の意見を丁寧に聞く力 状況把握力:自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力 語学力:上記を可能にするツールとしての外国語力	相手の話をすることを丁寧に聞き、ジェスチャーなども交えながら外国語で最低限の意思疎通ができる	異文化を背景に持つ人々にも臆せず話しかけ、会話のキープポイントを理解しながら相互コミュニケーションができる	外国語で日常生活を送ることができ、自分のコミュニケーション能力レベルを客観的に判断して改善点を今後の能力向上に活かすことができる	相手の意見を聞き、適切なタイミング、態度、言葉で自己の意見を外国語で論理的に伝達することができる	誰に対しても自信を持って自分の意見を伝え、異なる意見を傾聴し、聞き手との関係性や状況を踏まえて新しい見解を相手と共感するように外国語で表現できる
異文化に対する理解・自己アイデンティティの確立	異文化に対する理解:差別や偏見を排棄して異なる見識・文化を理解する力 自己アイデンティティの確立:自分の出身地域や背景について自覚を持ち、誇りと自信を持って自己や自国、自国文化について発信する能力 協調性・柔軟性:意見や立場の違いを理解し、知識・情報の共有、協働、協力を行う力	自国や自国文化、他国や他国の文化に興味がある	グローバルな問題や異文化を意識し、「日本」という国で生活する自分を中立的に捉えることができる	自分とは異なる見識や文化を理解し、世界の中の一國という視点で自国の歴史や文化を紹介できる	異なる価値観、立場の違いを受入れ、自身の見解との相違点・共通点から自己の存在意義や目標など自己アイデンティティを見出せる	自己アイデンティティを基盤に人との違いを前向きに捉え、世界的な事象を多角的に分析し、全ての人への貢献を考えて広く人々と協働・協力できる
専門的知識・能力	世界の人々と協働してグローバル社会に貢献できる高い専門能力	自分の専門分野の講義等を理解できる	自分の専門分野への興味、関心点を明確に知り、課題、問題点を把握して研究や実習を目的を持って行うことができる	専門分野における知識・能力向上のため日々努力し、学会での発表や共同研究など、強みを活かした活動を積極的に携わる	国や文化を超えて高度な課題に立ち向かい、専門的知識や能力を活かして問題改善・解決に向けた提案ができる	歴史や文化が異なる地域においても、専門分野のプロとしてグローバル社会の発展に繋がる具体的なモノや価値を生み出せる知識・能力を持つ
創造力	新しい価値を生み出す力	ありたい自分像や成し遂げたいこと、理想の社会像について夢を描くことができる	現実をイメージに近づけるため、物事の問題点や自分の改善点を把握し、解決のために必要な行動や手立てを考えられることができる	様々な事象について、事実や従来の方法を参考にして、自分なりのアイデアを形成することができる	既存の方法にとらわれず、状況に応じて新しい方法や斬新なアイデアを提案できる	歴史的、文化的、時事的背景を考慮し、多様な価値観を持つ人々に合い且つその時代に最適なものを創出、提案できる
社会的責任・使命感	専門家として世界に貢献しようとする強い気持ち	自分が社会の一部を担っていることを認識し、社会のルールや人との約束を守る	自分が携わる分野がどのように人々の生活向上に繋がっているかを日頃から認識、意識している	自分が携わる分野において、一人のプロフェッショナルとして社会から期待されている使命や責任を理解し、それらに沿った行動をしている。	自分が持つ専門知識や技術をさらに活かすため、一定のコミュニティにとどまらず、国外や世界の発展に貢献しようとする強い気持ちを持っている。	どのような環境、状況下においても、高度専門職業人として守るべき倫理や負うべき社会的責任の下に世界への貢献を考えて行動し、自らの経験や学びから得た信念を持って世界を舞台に活躍できる。

ジェネリック・スキル・・・グローバル化した「知識基盤社会」において、社会人として活躍できる能力


プロフェッショナル・スキル・・・ジェネリック・スキルを前提に、専門家としてグローバル社会に貢献するためのスキル

## ■奨学金受給対象者要対応事項

### ・日本学生支援機構（JASSO）海外留学支援制度

出発前	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・留学前・留学後報告書の「留学前回答」を入力。</li> <li>・在籍確認書（派遣学生用）を1部印刷し、現地へ持参する。</li> </ul>
研修初日	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記入した在籍確認書（派遣学生用）を写真データで国際課までメール送信する。</li> </ul> ※下記記入例を参考に自身で記入し、必ず研修初日に在籍確認書の送付をお願いします。在籍確認書の送付をもって振込を行います。（★の箇所は個別にメールでお知らせします。）
帰国後10日以内	
	以下書類を国際課まで提出する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・在籍確認書の原本</li> <li>・留学前・留学後報告書の「留学後回答」を入力。（データ送信）</li> </ul>

### <記入例>


  
 様式C-2

独立行政法人日本学生支援機構 2019年度海外留学支援制度(協定派遣)  
在籍確認書(派遣学生用)

日本の在籍校名 福井大学

派遣先学校(機関)名 (研修先大学/機関名を記入)

登録者番号 (空欄にしてください)  
(例)HTA191111101001

全プログラム期間 ★年★月★日～★年★月★日  
(西暦)

奨学金月額 ★円

★年★月分の奨学金を申請するにあたり、以下の内容を確認の上、本在籍確認書を提出いたします。

①上記の日本の学校に在籍しています。  
 ②上記の派遣先学校(機関)で行われる留学プログラムに、現在参加しています。  
 ③上記で支給申請する月に留学先国・地域に滞在しています。  
 ④届け出ているプログラム期間に変更はありません。  
 変更が生じる場合は、速やかに日本の在籍校に連絡します。

提出日 ★年★月★日                      派遣学生氏名 (ご自身の氏名を記入)

※1 「在籍確認書」は、全ての支給対象月ごとに提出する必要があります。支給対象月ごとに、学校が定める提出期限までに提出がない場合、奨学金は支給されません。  
 ※2 「提出日」は、電子メールの送信日以前でなくてはなりません。また、提出日及び電子メールの送信日は、いずれも派遣期間内かつ支給対象月内(現地時間)でなくてはなりません。  
 ※3 電子メールに本様式を添付して送信することができない場合は、メール本文に本様式の内容を全て記入することにより、添付に代えることができます。また、本様式の「派遣学生氏名」欄に派遣学生本人の自署がある場合は、ファックスで送信することも可能です。  
 ※4 電子メールは派遣学生本人以外が代理で送信することは認められません。ただし、本様式の「派遣学生氏名」欄に派遣学生本人の自署がある場合は、派遣学生本人以外のメールアドレスで送信しても構いません。  
 ※5 奨学金の支給基準や派遣学生の資格・要件に合致しないことが確認された場合、奨学金は支給されません。  
 ※6 提出された個人情報、本制度実施のために利用されます。また、行政機関及び公益法人等から奨学金の重複受給の防止等のために照会があった場合は、必要に応じて提供されます。その他、この利用目的の適正な範囲において、学校・在外公館・行政機関・公益法人及び業務委託先に必要に応じて提供され、その他の目的には利用されません。

### ・福井大学学生海外派遣支援金

帰国後10日以内	
	下記書類を国際課まで提出する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・2019年度福井大学学生海外派遣支援学生報告書</li> </ul> ※質・量ともにしっかりと記入すること。報告書の確認後、奨学金を振り込みます。

様式データは、最終ページの「■各種様式ダウンロード先」からダウンロードして使用してください。

## ■電話のかけ方

海外から日本、日本から海外へ電話連絡をする際の基本的な方法は以下のとおりです。緊急時や家族への安否連絡に備えてください。

### ・海外から日本へ

国際電話識別番号 + 国番号 + 頭の0を除いた市外局番 + 相手の電話番号

例：オーストラリアから福井大学国際課（0776-27-8404）に電話する場合

→ 0011-81-776-27-8404

（主な渡航国の国際電話識別番号・国番号・日本との時差）

国名	国際電話識別番号 (電話する人がいる国)	国番号 (通話相手がいる国)	日本との時差
日本	001 ほか	81	0
韓国	001,002	82	0
中国	00	86	-1
香港	001	852	-1
台湾	002	886	-1
フィリピン	00	63	-1
タイ	001	66	-2
シンガポール	001	65	-1
マレーシア	00	60	-1
オーストラリア	0011	61	-1~+1
ニュージーランド	00	64	+3
アメリカ	011	1	-14~-17
カナダ	011	1	-12:30~-18
イギリス	00	44	-9
フランス	00	33	-8
ドイツ	00	49	-8
ベルギー	00	32	-8
オランダ	00	31	-8

### ・日本から海外へ

電話会社の識別番号 + 010 + 国番号 + 頭の0を除いた市外局番 + 相手の電話番号

例：KDDIを使って自宅からオーストラリアのホームステイ先（04-1234-5678）に電話する場合

→ 001-010-61-4-1234-5678

### ・参考

電話会社の識別番号：NTT・・・0033 / KDDI・・・001

※携帯電話からかける場合は、契約している会社やプランによってかけ方が異なりますので、各自で携帯電話会社に確認してください。

※使用端末やインターネット環境によっては、LINE や Face Time、Skype 等の利用による無料通話が便利です。

## ■連絡先一覧

事態・相談内容	連絡先・担当者	備考
<b>緊急時</b> (けが、病気、賠償事故、 携行品盗難・破損、 飛行機欠航・遅延等)	Ji デスク フリーダイヤル： _____ 一般ダイヤル： _____ 住所： _____ 営業時間／定休日： _____ Ji デスクの営業時間外や繋がらない場合、Ji デスクがない国 緊急ダイレクトコール： _____ ※Ji デスクへの電話のかけ方は海外安心サービスガイドブックの P10 を要確認 警察 TEL： _____ 救急 TEL： _____ 消防 TEL： _____	保険証券番号 _____ Ji デスクに連絡をする際に必要となります。海外旅行保険の ID カード及び英文付保証明書に記載の Policy No.を記入しましょう。
パスポート紛失・盗難	渡航国の日本大使館 TEL： _____ 住所： _____	
クレジットカード紛失・盗難	クレジットカード会社 会社名： _____ TEL (紛失盗難受付デスク)： _____	各クレジットカード会社のホームページを確認しましょう。
滞在先①	滞在先名 _____ TEL： _____ 住所： _____ 滞在期間： _____	住所を控えておくと、タクシーでの移動時に大変便利です。ホテルの場合、レセプションにある名刺を保管しておくのも良いですね。
滞在先②	滞在先名 _____ TEL： _____ 住所： _____ 滞在期間： _____	
受入機関	機関名 _____ TEL： _____ 住所： _____ 担当者名： _____	
大学への連絡・報告	福井大学国際課 (日本時間で平日 8:30-17:15) TEL：【文京・敦賀】+81-776-27-8404 (担当：渡辺・毛利) 【松岡】+81-776-61-8849 (担当：増田) EMAIL：【全キャンパス共通】studyabroad@ml.u-fukui.ac.jp 住所：【文京】〒910-0087 福井県福井市文京 3 丁目 9 番 1 号 【松岡】〒910-1193 福井県吉田郡永平寺町松岡下合月 23 号 3 番地 【敦賀】〒914-0055 福井県敦賀市鉄輪町 1 丁目 3 番 33 号 福井大学正門守衛所 (日本時間で平日 8:30-17:15 以外の緊急時) TEL：【全キャンパス共通】+81-776-23-0503 住所：〒910-0087 福井県福井市文京 3 丁目 9 番 1 号	

## ■持ち物参考チェックリスト

持ち物		アドバイス	✓
貴重品	パスポート	海外渡航する上で1番重要になります。紛失には十分に気を付けてください。	<input type="checkbox"/>
	ビザ	短期での海外渡航の場合、ほとんどの国で必要ありませんが、アメリカはESTA、オーストラリアはETA等の申請をする必要があります。参加が決まったら必ず自身で調べましょう。	<input type="checkbox"/>
	現金（日本円）	空港までの往復交通費と、雑費、両替するためのお金を含め、最小限の金額を持参しましょう。	<input type="checkbox"/>
	現金（現地通貨）	主要通貨は、日本国内の銀行や空港で両替が可能なので、事前に少しでも両替しておくくと安心です。ユーロやドル以外は、現地の空港や両替所で両替をした方がお得です。	<input type="checkbox"/>
	クレジットカード	海外ではクレジットカードが大変便利です。持っていない人は、今回の渡航をきっかけに作ることをおすすめします。	<input type="checkbox"/>
	Eチケット	データとプリントアウトしたものの両方を準備しましょう。	<input type="checkbox"/>
	海外旅行保険関係書類	アーク・スリー・インターナショナルから郵送されたIDカードと英文付保証書を忘れずに持参してください。	<input type="checkbox"/>
	上記書類の写し	上記の重要書類は、コピーをとって原本とは別にして管理をしてください。スマートフォンで撮影したものをデータで残しておくのも良いでしょう。	<input type="checkbox"/>
	スマートフォン（+充電器）	カメラ・電卓・目覚まし時計としての使用が可能なので大変便利です。	<input type="checkbox"/>
	電子機器	ドライヤー・ヘアアイロン	滞在先によっては、備わっていないことがあります。持っていく場合は、事前にドライヤーやヘアアイロンの電圧を確認し、渡航国の電圧と異なる場合は、変圧器を利用するか、海外対応のものを新たに購入してください。
変換プラグ		自身でコンセント形状を確認し、日本と異なる場合は、必ず準備をしましょう。	<input type="checkbox"/>
変圧器		日本と電圧が異なる国で日本の電化製品を使用する場合に必要となります。	<input type="checkbox"/>
常備薬		慣れない環境では体調を崩す可能性が高まるため、胃腸薬、風邪薬、酔い止めなどを持参しましょう。医師より処方されている薬を持参する場合は、英語の処方箋を必ず取り付け、機内持ち込み手荷物に入れてください。	<input type="checkbox"/>
日用品	衣服	海外では室内の冷暖房が効きすぎていることがあるため、厚手・薄手のものを用意しましょう。	<input type="checkbox"/>
	下着		<input type="checkbox"/>
	ルームウェア・パジャマ	予備の服としても着用できるものだと便利です。	<input type="checkbox"/>
	部屋用スリッパ・サンダル	海外のホテルや学生寮は、部屋でも靴で過ごす一方、スリッパが用意されていないことが多いです。100円ショップのもので十分です。	<input type="checkbox"/>
	洗面用具・歯ブラシ		<input type="checkbox"/>
	シャンプー・リンス等	海外のものは、成分が強い場合があります。使い慣れたものを持参すると安心です。	<input type="checkbox"/>
	タオル	割れやすい物をパッキングする際にも役立ちます。	<input type="checkbox"/>
	靴	普段から履きなれたものを持参しましょう。	<input type="checkbox"/>
	かばん		<input type="checkbox"/>
	化粧品・日焼け止め	機内には100mlを超えている液体、スプレー等は持ち込めませんので注意してください。	<input type="checkbox"/>
	生理用品	渡航国ですぐに購入できない場合があります。女性は念のため、持参しましょう。	<input type="checkbox"/>
	メガネ・コンタクトレンズ・洗浄液	必要な方は持参しましょう。	<input type="checkbox"/>
	ポケットティッシュ	トイレトペーパーがない場合に便利です。水に流せるものをおすすめします。	<input type="checkbox"/>
	ウェットティッシュ	手を洗えない場所や、食事の時などに便利です。	<input type="checkbox"/>
	マスク	飛行機の中は乾燥するので、持参すると重宝します。	<input type="checkbox"/>
	折り畳み傘		<input type="checkbox"/>
	その他	筆記用具	出入国カードを記入するため、機内持ち込み手荷物に入れましょう。
日本を紹介するもの		現地学生やホストファミリーとの話題の材料になります。	<input type="checkbox"/>
お土産		高価なものでもなくても良いので、準備していくと喜ばれます。	<input type="checkbox"/>
ハンガー・洗濯物干し・洗濯ネット		滞在先で役に立ったという声が多いです。ちょっとしたものを干したいときに役立ちます。	<input type="checkbox"/>
虫よけグッズ		特に東南アジアへ渡航する場合は、デング熱対策として持っていくことをおすすめします。	<input type="checkbox"/>



## ■よくある質問（FAQ）

### Q. 海外に行って大丈夫？

A. 日本でも様々な事件や事故が起こるのと同様に、留学先が必ずしも安全ということはありません。また、日本に比べて犯罪率が高い国も多く、文化や習慣が異なる環境ならではのトラブルもつきものです。そのため、大学では渡航前のオリエンテーションにて危機管理への意識を高めてもらいトラブルを未然に防ぐ、また海外旅行保険への加入や緊急連絡先の確認により緊急時にも迅速かつ適切なサポートができるよう体制を整えています。自分の身は自分で守るのが原則ですが、安全に留学できるよう、大学も最大限の支援を行いますので、オリエンテーションや当しおりで紹介する関連情報を渡航前に自身でもしっかり確認してください。なお、渡航先にて現地情勢の急激な悪化や大規模な自然災害が起こった場合は、皆さんの安全を最優先し、大学としてプログラムの中止や即時帰国を判断することもありますので、理解をお願いします。

### Q. 入国審査ではどんなことを聞かれる？

A. 入国の目的と滞在場所・期間についての簡単な質問を受けます。スムーズに英語で応えられるよう、事前に練習しておきましょう。なお、パスポートのほか、ビザ（必要な方のみ）や帰国便のEチケットの提示を求められる場合がありますので、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

### Q. クレジットカードは必要？

A. 万が一、現金の盗難に遭ってしまったときのためにも、一枚持参するとよいでしょう。多額の現金を持ち歩く習慣がない海外では財布代わりとなり、多くのスーパーやレストランがクレジットカードに対応しています。

### Q. 現地通貨はどのくらい持って行けばいい？

A. 金額は渡航先・期間によっても異なりますが、日本円で3～5万円程度の現地通貨を持参するのがよいでしょう。現地到着後すぐに必要となる場合もありますので、渡航前に最寄りの銀行（※）や出発空港で両替しておくことをお勧めします。但し、一般的には米ドル以外の通貨は、日本よりも現地で両替する方が為替レートはよいことが多いです。

※金融機関により、外貨両替の取扱い通貨や購入方法（事前予約が必要な場合もあります）が異なりますので、渡航前に余裕をもって確認しておきましょう。

### Q. パソコンは持って行った方がいい？

A. 研修先より特別に連絡を受けていなければ、特に必要はないでしょう。プログラムによっては、成果報告等でパソコンを利用する機会がありますが、研修先のパソコンを借りることが可能なケースが多いです。持参する場合、現地のコンセント形状によっては変換プラグが必要ですので事前に確認しましょう。電圧は、機器に対応するACアダプタのINPUT部分が「100V-240V」以上になっていれば、全世界で変圧器なしで使用可能です。本体は壊れやすいので機内持込み手荷物に入れましょう。







## ■短期海外研修プログラム対応事項チェックリスト

期限	対応事項	✓
プログラム参加 1カ月前	＜福井大学学生海外派遣支援金対象者＞申請書類一式※を所属キャンパス国際課に提出しましたか？ ※福井大学学生海外派遣支援申請書、銀行振込依頼書、銀行通帳見開きページの写し	<input type="checkbox"/>
	アーク・スリー・インターナショナルへ海外留学保険の申込みを行いましたか？ 保険期間は必ず日本国内での前泊・後泊日も含めてください。期間が不足している場合、追加の保険料を再度支払ってもらうこととなりますので、申込みをする際は十分に確認してください。	<input type="checkbox"/>
出発3週間前	アーク・スリー・インターナショナルからの受付メールを確認後、保険料を支払いましたか？ 数日経過しても受付メールが届かない場合は、国際課に知らせてください。アーク・スリー・インターナショナルは、みなさんの振り込みを確認した後、IDカード及び英文付保証書を郵送します。	<input type="checkbox"/>
	外務省海外安全ホームページにて、渡航国の危険情報及び安全対策基礎データを確認しましたか？	<input type="checkbox"/>
出発1週間前	外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」への登録をしましたか？	<input type="checkbox"/>
	海外留学保険のIDカード(四折りの)氏名記載があるページの写しを所属キャンパス国際課に提出しましたか？	<input type="checkbox"/>
	福井大学グローバル・コンピテンシー自己評価シートの基本情報及び留学前回答を入力しましたか？	<input type="checkbox"/>
出発前日	＜JASSO奨学金対象者＞留学前・留学後報告書の基本情報及び留学前回答を記入しましたか？	<input type="checkbox"/>
	＜JASSO奨学金対象者＞在籍確認書（派遣学生用）を支給月数分、印刷しましたか？ 紛失する可能性もありますので、少し多めに印刷することをおすすめします。	<input type="checkbox"/>
	海外渡航届を所属キャンパス指定の提出先※に提出しましたか？ 事前オリエンテーションにて海外渡航届を配布します。P16の「各種様式ダウンロード先」からもダウンロード可。 ※文京：学生サービス課 松岡：松岡キャンパス学務課 敦賀：敦賀キャンパス運営管理課	<input type="checkbox"/>
	海外安心サービスガイドブックの内容を確認しましたか？ サービスの内容や渡航国のJiデスク、Jiキャッシュレス提携病院について事前に確認をしてください。	<input type="checkbox"/>
	保護者に情報を共有しましたか？ フライト情報、渡航国でのスケジュール、滞在先、緊急連絡先等を必ず伝えてください。パスポートやEチケット、海外留学保険関係の書類の写しも保護者に渡してください。	<input type="checkbox"/>
	持ち物の準備、パッキングは終わりましたか？ 利用する航空会社により重さの制限、持ち込み制限がありますので、事前に各社ホームページ等で確認をしてください。	<input type="checkbox"/>
出発日	出発・現地到着連絡をしましたか？ 語学研修型及び文化体験・交流型のプログラム参加者は国際課に、その他プログラム参加者は国際課及び担当教員に、代表者1名より出発・現地到着連絡をしてください。	<input type="checkbox"/>
研修中	＜JASSO奨学金対象者＞記入済みの在籍確認書（派遣学生用）のデータを国際課へ送信しましたか？	<input type="checkbox"/>
	＜問題が発生した場合＞Jiデスクを利用して、緊急時の対応を行いましたか？また、受入機関担当者、引率者、国際課に情報を共有しましたか？	<input type="checkbox"/>
	＜プログラム期間が2週間以上の場合＞国際課に定期連絡をしましたか？ 代表者1名から、参加者全員の様子や現地の情報について、定期的に（毎週／毎月）連絡をしてください。	<input type="checkbox"/>
帰国日	現地出発・帰国連絡をしましたか？ 語学研修型及び文化体験・交流型のプログラム参加者は国際課に、その他プログラム参加者は国際課及び担当教員に、代表者1名より現地出発・帰国連絡をしてください。帰国予定日の5日以内に連絡がない場合、国際課より保護者に安否確認の連絡をします。	<input type="checkbox"/>
帰国後10日以内	グローバル・コンピテンシー自己評価シートの留学後回答を入力し、留学前回答と併せて国際課に提出しましたか？	<input type="checkbox"/>
	＜JASSO奨学金対象者＞在籍確認書（派遣学生用）の原本を国際課に提出しましたか？	<input type="checkbox"/>
	＜JASSO奨学金対象者＞留学前・留学後報告書の留学後回答を入力し、留学前回答と併せて国際課に提出しましたか？	<input type="checkbox"/>
	＜福井大学学生海外派遣支援金対象者＞福井大学学生海外派遣支援学生報告書を国際課に提出しましたか？	<input type="checkbox"/>
	帰国後アンケートの回答をしましたか？ 帰国後に国際課から送られるメールを確認し、メール内のURLから回答してください。	<input type="checkbox"/>

## ■各種様式ダウンロード先

	URL	QRコード
JASSO 奨学金関係 ・留学前・留学後報告書 ・在籍確認書	<a href="https://www.u-fukui.ac.jp/international/study_abroad/jasso/">https://www.u-fukui.ac.jp/international/study_abroad/jasso/</a>	
福井大学学生海外派遣支援金関係 ・申請書 ・銀行振込依頼書 ・報告書	<a href="https://www.u-fukui.ac.jp/international/study_abroad/shienkin/">https://www.u-fukui.ac.jp/international/study_abroad/shienkin/</a>	
グローバル・コンピテンシー 自己評価シート	<a href="https://www.u-fukui.ac.jp/international/study_abroad/short/information/documents/">https://www.u-fukui.ac.jp/international/study_abroad/short/information/documents/</a>	
海外渡航届	<a href="https://www.u-fukui.ac.jp/wp/wp-content/uploads/travel-notification2019.pdf">https://www.u-fukui.ac.jp/wp/wp-content/uploads/travel-notification2019.pdf</a>	
帰国後アンケート	<a href="https://eoffice.ad.u-fukui.ac.jp/limesurvey/index.php/439917/lang-ja">https://eoffice.ad.u-fukui.ac.jp/limesurvey/index.php/439917/lang-ja</a>	

## ■情報サイト

	URL	QRコード
外務省海外安全ホームページ	<a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/">https://www.anzen.mofa.go.jp/</a>	
外務省海外安全情報配信サービス 「たびレジ」	<a href="https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html">https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html</a>	
海外安全パンフレット・資料	<a href="https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html">https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph_01.html</a>	
ジェイアイ傷害火災保険株式会社	<a href="https://www.jihoken.co.jp/">https://www.jihoken.co.jp/</a> ※保険の申し込みは別途配布している資料の申込フォームより申込をお願いします。	
絵でわか〜る。はじめての海外旅行	<a href="http://ta-bi.net/">http://ta-bi.net/</a>	

## ■書類提出・問合せ先

### 福井大学国際課

【文京】 大学会館 1F (平日 8:30~17:15) 〒910-8507 福井市文京 3-9-1

TEL: 0776-27-8404 EMAIL: studyabroad@ml.u-fukui.ac.jp

【松岡】 管理棟 1F 松岡キャンパス学務課内 (平日 8:30~17:15) 〒910-1193 吉田郡永平寺町松岡下合月 23-3

TEL: 0776-61-8849 EMAIL: studyabroad@ml.u-fukui.ac.jp

【敦賀】 敦賀キャンパス運営管理課 (平日 8:30~17:15) 〒914-0055 敦賀市鉄輪町 1-3-33

TEL: 0776-27-8404 EMAIL: studyabroad@ml.u-fukui.ac.jp