

海外旅行の準備

提供: Intranet: Wagatsuma Lab.

国際会議での発表など、海外渡航する場合の旅行準備についてのアドバイス (2011/8更新、我妻)

目次

1 【必ず必要なもの】

- 1.1 パスポート(passport)
- 1.2 ビザ (査証; visa)
- 1.3 航空機／船舶チケットまたはe-ticket (電子登録) の控え
- 1.4 クレジットカード(credit card)
- 1.5 現地通貨・紙幣
- 1.6 必須メモ (宿泊予定地の住所・自分の住所・航空機便名など; 英語表記)
- 1.7 学生証 (大学の行事に関連する場合)
- 1.8 学会参加証 (事前に郵送されていた場合)
- 1.9 海外旅行保険 (特に飛行機に乗る場合)

2 【お勧めするもの】

2.1 携帯物

- 2.1.1 パスポートカバー (ひも付き;透明)
- 2.1.2 ひも付き財布(*1)／ウェストポーチ
- 2.1.3 重要書類入れ (透明か半透明で柔らかい素材、A4サイズ)
- 2.1.4 黒ボールペン(*3)／メモ帳
- 2.1.5 ウェットティッシュ (アルコール入りのものなど)
- 2.1.6 歯ブラシ、マスク

2.2 印刷物等

- 2.2.1 現地旅行ガイド (「地球の歩き方」など)
- 2.2.2 学会開催場所やホテル周辺のGoogle Mapの印刷
- 2.2.3 クリアケース、付箋

2.3 衛生・食品

- 2.3.1 使い慣れた医薬品 (かぜ薬・頭痛薬・下痢止め)
- 2.3.2 のど飴やリップクリーム
- 2.3.3 ティーバックやコーヒーのドリップパック
- 2.3.4 チョコやクッキーなど
- 2.3.5 スエット、パーカ、腹巻きなど
- 2.3.6 帽子・折り畳み傘・カッパなど

2.4 その他

- 2.4.1 携帯用目覚まし時計
- 2.4.2 スーツケースの鍵
- 2.4.3 コンセント変換アダプタ
- 2.4.4 スーツケースの目印

■ 3 【入国手続きで聞かれること】

【必ず必要なもの】

パスポート(passport)

有効期限に注意。基本的には「滞在日数＋1ヶ月」の残存期間があること。但し、ビザの種類によります。詳細は 外務省パスポートQ&A (http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_4.html) を参照。

パスポートを紛失、盗難、焼失したとき (http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/pass_5.html) には 現地の日本大使館 (在外公館リスト (<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>)) で再発給 するまでは帰国できない。

再発給申請には**写真(45mmx35mm;1-2枚)が必要**。また、現地警察署の紛失届出や消防署等の罹災証明書も必要となる。写真を予備に2枚持っておくのがベストだが、警察署等で証明をもらうときのためにも、**パスポートのカラーコピーを折り畳んで 荷物の数カ所に入れておくことを勧めます。**

ビザ (査証; visa)

韓国・中国・ヨーロッパの主要国は短期滞在・観光（会議）であれば不要。但し、渡航先・期間・目的により事前取得が義務づけられている。アメリカ合衆国(USA)の場合、期間・目的によらず事前にWebでESTA登録（電子渡航認証システム 外務省ESTAについて (http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/us_esta.html)) に登録しないと現地で入国拒否される。出立前のWeb申請ではクレジットカードで\$14ドルの支払いが必要（申請後2年間有効）。類似フィッシング（詐欺）サイトも多数あるのでくれぐれも注意すること。

航空機／船舶チケットまたはe-ticket（電子登録）の控え

出入国手続きや荷物のセキュリティチェックの際に、提示を求められることがあります。出し入れしやすい**書類入れ(*1)**に入れ、移動中は常に携帯すること。

クレジットカード(credit card)

海外で様々な支払いに使えます。VISAかMASTERなら問題ありませんが、JCBはまだ海外では使えない場所も多くあります。ホテルの予約・支払いには本人証明を兼ねたものとしてクレジットカードの提示が一般的。また、緊急の場合の支払いに使えるため必須と言えます。空港やホテル、ショッピングモールなどで有効ですが、現地の小さいな小売店、料理屋、居酒屋などではトラブルにあうことがあるので使わないこと（違法な請求に注意）。

現地通貨・紙幣

クレジットカードが使えない場合や、小物、簡単な飲食の場合は現地通貨が便利です。基本的には、出立する空港などで日本で準備することをお勧めします。

海外の外貨交換所では、しばしば紙幣の枚数を間違えるので、必ず受け取る際にはチェックして下さい。

海外通貨によっては、日本では交換できない場合もあり、その場合は現地交換が必要になります。

（例：スウェーデンのクローナなど。その場合は、日本でEUのユーロに交換しておいて現地交換。

例：中国元は日本側で交換できるのは紙幣のみ。偽造が多発しているので、皺や切れ目が多いものなどがあつたら、現地の出立前に空港で日本円に戻すか、使ってきた方が良いでしょう。）

必須メモ（宿泊予定地の住所・自分の住所・航空機便名など; 英語表記）

渡航国に最初に到着する航空機・船舶の搭乗中に、渡航国の出入国書類(*2)や税関申告書類を記入する必要があります。狭い機内や座席で速やかに記入を完了するために黒ボールペン(*3)の携帯をお勧めします。

必要な情報はおおむね以下です：

①姓 ②名 ③旅券(パスポート)番号 ④生年月日（年【西暦で！】-月-日） ⑤性別（男Male/女Female） ⑥出入国の搭乗便名/船名
⑦国籍 ⑧自筆で旅券と同一の署名 ⑨滞在先（またはホテル名）／住所 ⑩査証(VISA)があれば査証番号 ⑪査証(VISA)があれば査証発地
⑫渡航目的（「会議/商用・訪問・観光・友人親戚訪問・就労・留学・帰省・定住・その他」などをチェック）
（例： Pohang University of Science and Technology (POSTECH), 790-784 San 31, Hyoja-Dong , Nam-Gu, Pohang, Gyungbuk, Korea)

(*2) 各国出入国書類の書き方について

- JALPAK (<http://www.jalpak.co.jp/ed/>)
- 旅っ子.コム (<http://tabikko.com/world/edcard.html>)
- 入国手続きの流れ (http://prepare.arukikata.co.jp/4_6_1.html)

学生証（大学の行事に関連する場合）

通常、身分証明はパスポートで十分です。大学の行事に関係するもの、あるいは現地で学生であることを証明する必要がある場合（参加費が教員と学生で違うとか）必要になると思われます。

学会参加証（事前に郵送されていた場合）

学会によっては入場セキュリティが厳しいところもあり、事前に郵送した学会参加証がないと会場に入れないことがあります。

（例：SFN:Society for Neuroscienceなど）

通常は、学会の受付が入口にあつて登録データを参照してくれて、参加証やネームプレート、学会の冊子などを渡してくれます。

海外旅行保険（特に飛行機に乗る場合）

飛行機に乗る場合は、万が一ということの可能性があり、その場合の生存確率は極めて低いことがわかっています。ご家族のためにも掛けて出掛けることをお勧めします。また、現地で体調を崩し悪化した場合や大きな怪我では、病院に搬送されることがあります。医療保険のシステムが海外ではまったく違うため、後日法外な請求書が届くことがあります。海外旅行保険に入っておき、その保険証を必ず携帯しておくことにしまし

よう。

通常の死亡・疾病保険であれば（荷物の盗難などは除き）、数日で5千円程度で済みます（AIU保険調べ）。

【お勧めするもの】

携帯物

パスポートカバー（ひも付き;透明）

海外においてパスポート携帯は必須です。もし、ホテルで急に火事があって避難する場合でも**必ずパスポートとクレジットカードだけは持って逃げて下さい。**一旦、パスポートを失えば、たとえ非常事態でもその国から出ることはできません。それは他の人はどうにもしてあげられません。

例え、ホテル内レストランで食事するときにも、部屋にパスポートを置いて出ないこと。常時携帯を心掛けましょう。



パスポートケース

ですから、パスポートは紛失や盗難（そして汚れ）を防ぐために、ひも付き透明カバーに入れておくことを強くお勧めします。

特に、飛行機の乗り降りや出入国手続きでは、繰り返し提示を求められます。移動中バックから出し入れするのは紛失のリスクを増します。**パスポートは首にぶら下げて、必要なときにカバーから外して提示すれば安全です。**ちなみに、100円ショップで販売しているスッポリ入るポケット型は出し入れが面倒だそうです。個人的には、写真の見開き型をお勧めしています。

ひも付き財布(*1)/ウェストポーチ

海外では盗難やスリが多く、注意しなくてはなりません。スタイルやファッションは、個人の好みがありますので、特定のものを指定することはしませんが、ヒモやバンドが付いていて、身体に接した状態で携帯できるものを勧めます。

日本でよく見られるような、長財布をポケットからはみ出して入れている状態や、手持ちで歩く状態は、絶対に避けて下さい。盗難グループの格好のターゲットになって、連携動作（ぶつかって注意を引く例や、混み合った場所で囲んで、背負ったバックにナイフを入れて抜き取る）で巧妙に奪われます。



ひも付き財布

1) 不注意な観光客としてマークされないこと、2) スリや不意の落下などの対策として、ヒモや身体の接触で気づくようにしておくこと、が重要です。

もう一点重要なことは、**パスポートと財布は別に携帯することです。**

紛失した場合のリスクを減らすことが、パスポートケースを勧める理由でもあります。

重要書類入れ（透明か半透明で柔らかな素材、A4サイズ）

航空チケット（半券含む）・旅程など、移動や出入国に必要な書類は、ひとまとめにしてチャックのついた書類入れに入れておきましょう。

慣れない環境や時差ばけで正常な判断が失われることがあります。とにかく、無くして困るものはひとまとめにして、出したらそこに戻すという習慣を徹底して下さい。

よくあるトラブルは、「**飛行機に乗る前にチケットがない!**」とか「**パスポートが見当たらない!**」ということです。袋に入れておけば、ホテルから出るときにもチェックが容易ですし、見つけたときも「**必ずココに入っている**」という**安心感**から落ち着いて行動できます。旅行用ウェストポーチやスーツケースで、**分類しやすい便利な小ポケットが沢山ついているものがあります**が、慣れない渡航用バックで「**入れたはずなのに、どのポケットに入れたか思い出せない**」ということがよくある事例です。



重要書類入れ

大事な書類はひとまとめにしておきましょう。緊急事態で、持って出るときも容易です。

お勧めはA4サイズくらいの、柔らかな素材のチャック付きの入れ物です。文房具屋さんで販売しています。透明のものでも良いですが、外貨交換した予備の紙幣の封筒なども入れることを考えると、半透明くらいが良いかもしれません。

黒ボールペン(*3)/メモ帳

航空チケット（半券含む）・旅程など、移動や出入国に必要な書類は、ひとまとめにしてチャックのついた書類入れに入れておきましょう。

慣れない環境や時差ばけで正常な判断が失われることがあります。とにかく、無くして困るものはひとまとめにして、出したらそこに戻すという習慣を徹底して下さい。

よくあるトラブルは、「飛行機に乗る前にチケットがない!」とか「パスポートが見当たらない!」ということです。袋に入れておけば、ホテルから出るときにもチェックが容易ですし、見つけるときも「**必ずココに入っている**」という**安心感**から落ち着いて行動できます。旅行用ウェストポーチやスーツケースで、分類しやすい便利な小ポケットが沢山ついているものがありますが、慣れない渡航用バックで「入れたはずなのに、どのポケットに入れたか思い出せない」ということがよくある事例です。



大事な書類はひとまとめにしておきましょう。緊急事態で、持って出るときも容易です。

お勧めはA4サイズくらいの、柔らかい素材のチャック付きの入れ物です。文房具屋さんで販売しています。透明のものでも良いですが、外貨交換した予備の紙幣の封筒なども入れることを考えると、半透明くらいが良いかもしれません。

ウェットティッシュ（アルコール入りのものなど）

海外旅行に限りませんが、移動中の飲食食などで、ウェットティッシュを**すぐに取り出せるところに入れておく**と便利です。衛生状態を保って旅行を続けるためにも大事なことです。飛行機内では不意に汗ばんだりしても、すぐにトイレに行けないこともあります。

手を拭ける安心感は日本人特有かもしれません。海外のキオスクのような店では、コンパクトなティッシュやウェットティッシュをなかなか見つけることができません。

日本から持って行くことをお勧めします。



歯ブラシ、マスク

欧米など一晩以上、飛行機に乗る場合には、気圧の変化による歯痛や、近隣の咳（インフルエンザ）には注意したいものです。これも**取り出しやすいところに入れておく**と便利です。衛生状態を保って旅行を続けるためにも大事なことです。

空港の出入りでは、熱感知センサをつかって「インフルエンザ感染者」を特定しています。日本国内ならまだしも海外で隔離されると大変です。**持参することをお勧めします。**



印刷物等

現地旅行ガイド（「地球の歩き方」など）

海外で、交通機関がよくわからないときには、「地球の歩き方」は便利です。

バスや電車の使い方などが、分かりやすく解説してあって、便利です。海外でやたらにタクシーに乗ると、大変な金額になるときもあります。できるだけ公共交通機関をうまく使って節約しましょう。一緒に付箋を持って行くと某代わりに便利です。



学会開催場所やホテル周辺のGoogle Mapの印刷

日本で手に入る地図では、現地の様子が十分にわからないことがあります。現地で駅からホテルまで歩いて移動する場合など、道を聞いてもうまく聞き取れないこともありますから、Google Mapを縮尺を変えて印刷しておく便利です。**ホテルのチェックインのためには、ネット予約のメールやウェブ画面の印刷を持って行くことも重要です。**

クリアケース、付箋

クリアケースがあると、学会期間中もらった配布物などを整理しておくのに便利です。学会の冊子に、聞きたい発表に印をつけておくのに付箋は使えます。



衛生・食品

使い慣れた医薬品（かぜ薬・頭痛薬・下痢止め）

使い慣れた医薬品は必需品です。

海外で購入できる医薬品は、日本人の体質に合わないこともよくあります。**使い慣れた1) かぜ薬や頭痛薬、2) 下痢止め**は、**少量で結構ですから、必ず持って行きましょう。**下痢止めは、ちょっとした「水あたり」「食あたり」に効果があります。

その他、3) 消毒用エタノール（あるいはマキロンなど）のプラスチック小瓶、3) 絆創膏（カットバン）、4) 綿棒などもお勧めです。

のど飴やリップクリーム

欧米や大陸の土地では、日本で想像していなかったくらいに乾燥していることがよくあります。水のボトルは必需品ですが、飛行機内などで咳き込むのを防ぐために、のど飴（普通の飴でも良い）は重宝します。また、乾燥期には想像以上に、唇の皮膚が割れたりしますので、念のためリップクリームも持って行くといいでしょう。



医薬品

ティーバックやコーヒーのドリップパック

朝晩、ホテルの部屋で温かい飲み物を取ると、時差ボケ復帰や生活リズムを整えるのに助けになります。ホテルによっては、部屋に設置してる場合もあります。まれに、湯沸かしがついてないときには、折角持って行ってもがっかりしますが。

一般にルームサービスは高価ですし、こういうコンパクトなものは日本製が良くできています。



のど飴とリップクリーム

現地の水は、ホテルの蛇口でも出来るだけ沸騰させて飲むように! 常温の水は、市販のペットボトルから飲んで下さい。但し、中国やアジア各国の場合は、現地ブランドのペットボトルの水は日本人の飲用に向かないことがあります。「水あたり」を防ぐためには、日本、欧米ブランドのペットボトル水にするか、沸騰させて飲んで下さい。



コーヒーと紅茶

チョコやクッキーなど

ちょっとしたおやつをバックに忍ばせておくと、時差ボケで食事を取り損なったときや、夜中に発表準備するときなどに助かります。時差ボケは、摂食のリズムも狂うので、お腹が空いてなくて夕食を減らしたりして、夜中突然空腹で目覚めることもあります。できるだけ現地の時間に合わせて、食事・睡眠することが大事ですが、現地のものが口に合わずに、精神的につかれてきたときなどに、食べ慣れたものを取ると、とてもリラックスします。

スエット、パーカ、腹巻きなど

暑いときには、来ている衣類の枚数を減らせば良いですが、寒いときにはやっかいです。海外で、肌寒い状態を放置すると、風邪をひいたりして寝込むこともあり得ます。**上に羽織るものを持って行きましょう。**セーターなどではかさ張ることがあるかもしれません。薄手でも温かいスエットのようなものが、荷造りの観点からお勧めです。

その他、胃腸が弱い人や、緊張するとお腹にくる人などは、腹巻きが有効です。普段使わないとしても、持っていとちょっと安心です。

帽子・折り畳傘・カッパなど

現地では、できるだけ身体が雨には当たらないように気をつけて下さい。寒暖の差は、体調を崩しますのでくれぐれも注意して下さい。コンパクトなものをスーツケースに入れておくといいでしょう。

その他

携帯用目覚まし時計

ホテルに作り付けの目覚ましがいけないこともあります。時差ぼけになると時間感覚が失われますから、現地時間の取得は重要です。最近では携帯電話が代用になるのかもしれませんが。



スーツケースの鍵

スーツケースの鍵は、飛行機に乗せるときは外さなくてはなりません。外さないと、内部セキュリティチェックで破壊されます（特にUSA; 最近ではTSAロックもあるが、煩雑な中面倒になって破壊されてしまうこともあるかも）。一方、**ホテルの宿泊では必ず鍵をかけて下さい。部屋の清掃に入ったスタッフが誤って空けてしまうことのないように。**

コンセント変換アダプタ

PCや携帯電話など、ACアダプタで交流→直流変換するものは、コンセント形状を変換する簡易アダプタだけで大丈夫です。但し、メーカー純正でないACアダプタの場合は、220Vでなく、110Vを定格にしている場合もあり、そのときはACアダプタが焼き切れます。持っていくACアダプタが220V/110Vと書いてあれば大丈夫。

一方、ヘアドライヤーなど、交流ベースで使う電化製品を持って行くときは、変換アダプタだけでは機器が破損する場合があります。その場合は、トランス変換器が必要ですが、高価だし、重いので、あまり持っていくことをお勧めしません。持っていく電化製品については、それぞれ調べて持っていくようにした方が良いでしょう。

スーツケースの目印

飛行機の手荷物搬送に入れると、着陸後引き取ることになります。意外と同じ形や色のスーツケースがあるものです。側面に貼ったシールなどは、剥がれたり、貼った面が隠れたりして見えないこともあります。遠くからでもよくわかる目印を付けておきましょう。私は取っ手に派手な色のバンダナを巻き付けて代用しています。人と違う発想が大事。

【入国手続きで聞かれること】

■ 行き先・目的

"international conference"や"meeting" など。以前はsightseeingと言えというのが定番でしたが、場合によってはその詳細をあれこれ聞かれるときもあって、辻褄が合わないときや、本当はconferenceで発表なのにsightseeing（観光）と嘘を言ったと思われる面倒な場合もあります。

確認のために、内容を聞かれる場合があります。そのときは、brain scienceとかrobot とか 分野についての説明をわかりやすい言葉で。

■ 宿泊場所

宿泊場所は具体的に、〇〇hotelとか Pohang(ポハン) university とすらすら 出てくるようにしてください。

■ 滞在日数

3 daysとか1 weekとか具体的に。日付をいうまでは必要ないことが多い。

出入国手続きは本人（家族）以外はブースに入れないので、返答に困っても他の人は助けに入ることができません。ちなみに、浦項工科大学校（Poohang University of Science and Technology）が正式名称で、多分Postechでは、入国管理局の人には伝わらないでしょう。落ち着いて、丁寧に説明できるように。

「<http://www.brain.kyutech.ac.jp/~waga/mediawiki/index.php/%E6%B5%B7%E5%A4%96%E6%97%85%E8%A1%8C%E3%81%AE%E6%B>より作成

- このページの最終更新は 2011年8月27日 (土) 11:48 に行われました。