



ロシア語圏留学-留意事項説明会

2018年 6月29日(金)

11:50~12:30 @226教室

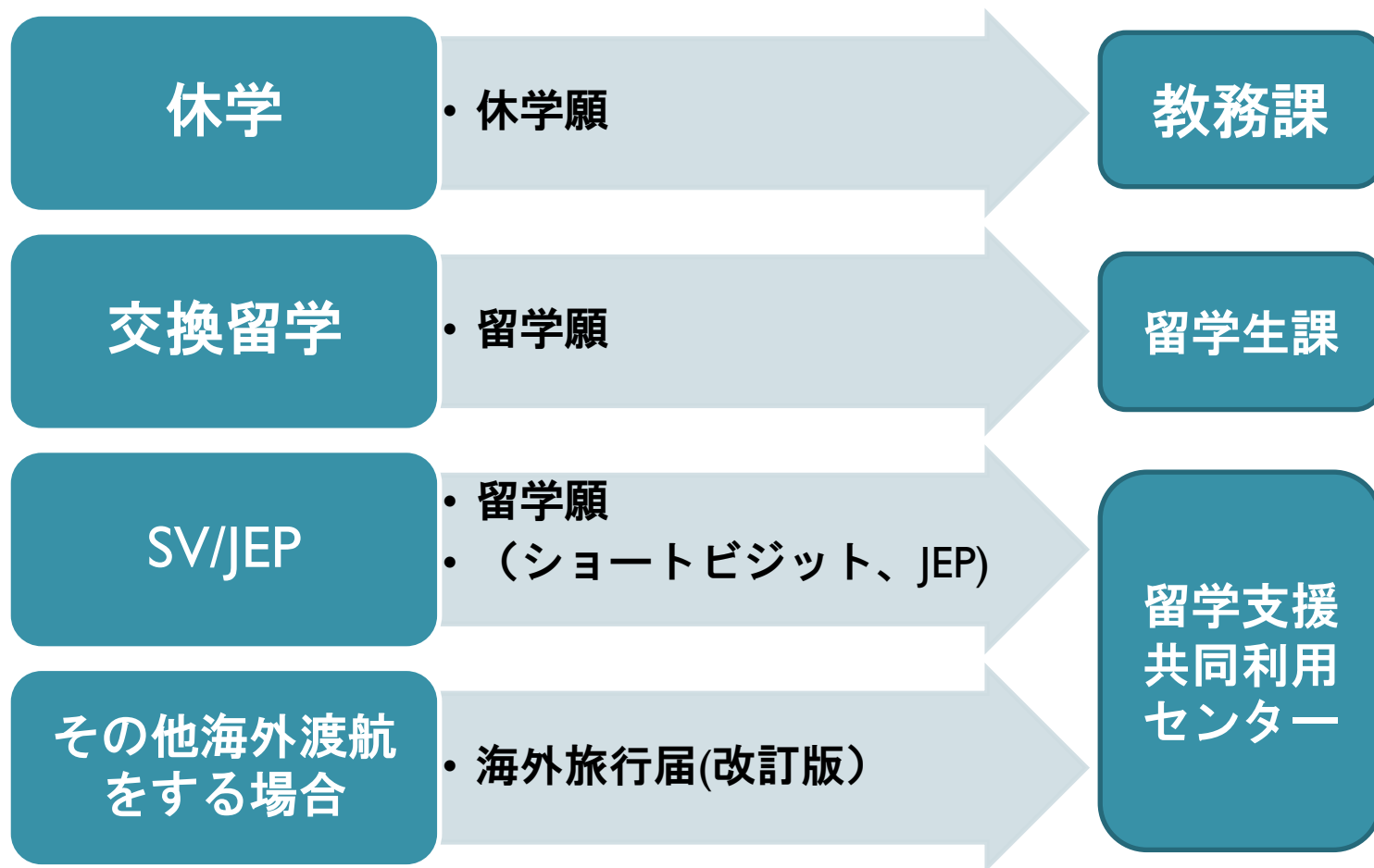
【留意事項】

- ① 留学前準備
- ② 現地到着後
- ③ ネット環境
- ④ マネー
- ⑤ 安全対策
- ⑥ 医療・健康管理



主催：世界展開力強化事業（ロシア）実施本部

本学への届出



渡航前準備

- 航空券購入

自分で購入 or 旅行代理店

- ビザ申請

受入大学からの招待状 (Invitation) をもらってから
自分で当該大使館領事部に行って申請

or

ビザ取得代行業者に依頼

招待状送付が遅れがちな受入大学があることに注意

海外旅行保険

- 留学生危機管理サービス (OSSMA) の利用を推奨

www.tufs.ac.jp/documents/student/studyabroad/crisis/ossma_service.pdf

- たびレジ、TUFSただいま海外留学中に登録

次ページ参照

保険加入

- **本学の制度を利用する留学 ⇒ 学研災付帯海外旅行保険に加入** それ以外は、民間の保険に加入
www.jees.or.jp/gakkensai/pdf/futaikaigaku/H30kaigaku_gaiyou.pdf
- **保険加入の重要性**
 - 高額な医療費、搬送費用の支払い
 - 賠償請求への対応
 - 現地の文化・風習、言語、法律の違いを踏まえた対処
 - ヘルプデスクによるサポート

万が一に備える！

何か起きてしまっても、被害を最小限に留める！

海外旅行保険 VS. クレジットカード付帯保険

- 「一般的」な違い（個別ケースではこの限りではない）

	海外旅行保険	クレジットカード付帯保険
保険期間	契約次第	60 or 90日まで
傷害死亡	あり	あり
傷害後遺障害	あり	あり
傷害治療費用	無制限	あり (300～500万円)
疾病治療費用		
救援費用		
緊急歯科治療費用	あり	なし
キャッシュレス治療	あり	あるものもある
疾病死亡	あり	なし
賠償責任	あり	あり
携行品	あり	あり

渡航情報管理システム 「ただいま海外留学中」

大学との定期的な連絡

緊急時の安否確認

渡航情報の把握

現地に着いてから

- 3ヵ月以上の滞在：在留届（オンライン在留届）
 - 現地の安全情報を受けられる
 - 事故・事件発生時の支援を受けられる
 - スムーズに領事窓口サービスを受けられる

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

- ビザの切り替え（長期派遣）

90日間有効のシングルビザ⇒マルチビザへの切り替え
受入大学により手続き期間にバラツキ

ネット環境

- 寮を含め大学構内に無料 WiFi整備(スピードはまちまち)
- Free WiFi付き カフェ、レストラン
- 移動時のネット環境確保 → 安全対策上重要(自分の身は…)

- ① SIMフリーのスマホに現地調達済の SIMカードを挿入
(テザリング機能があると便利)



- ② ポケットWiFi(モバイルルーター)を日本あるいはロシアで調達し、
現地調達済の SIMカードを挿入

- モバイルバッテリー



コミュニケーション手段

- SNS

FB, Twitter, Viber, WhatsApp, VK (В Контакте)...

一方 (ロシアの個人情報規制により) Line, LinkedIn は使えない模様

短期留学

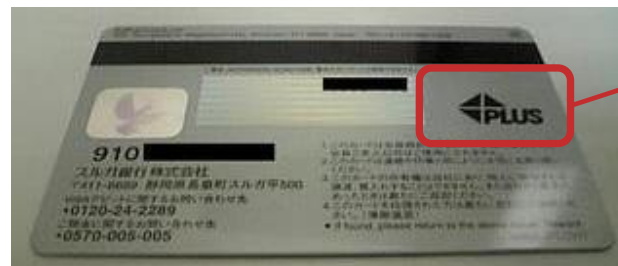
ローカルの携帯電話番号: △ (must ではない)

長期留学

ローカルの携帯電話番号: ○ (強く推奨)

マネー

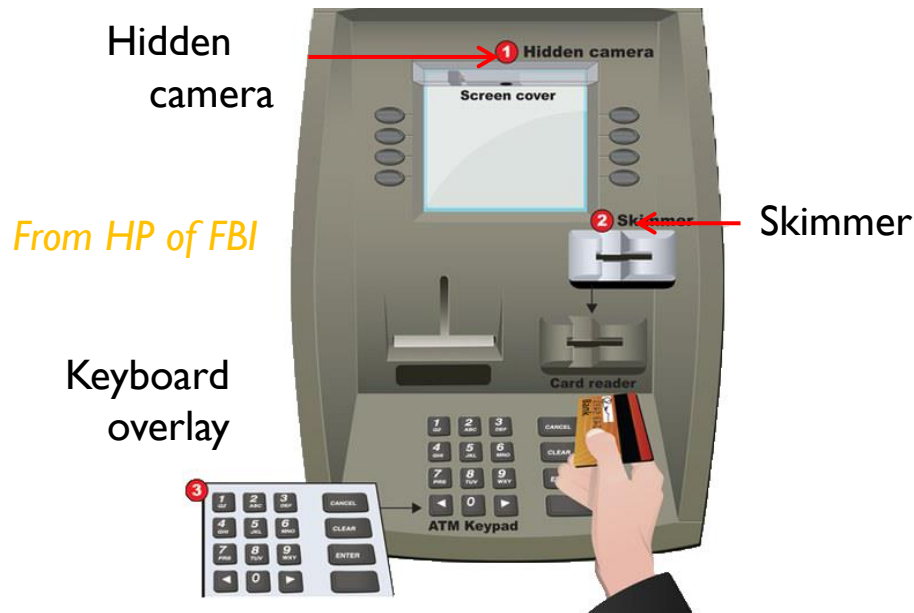
- まとまった金額の現金は持たない(宿泊先でも移動時も)
«Не клади все яйца в одну корзину!» リスクは分散しよう！
パスポート、学生証、現金、カード ...
 - 現地での現金調達方法
 - 日本の家族から海外送金してもらう？
J口座→R口座？(Sberbank, VTB24, Raiffeisenbank, Citibank...)
口座なし送金(ウエスタンユニオン、ゆうちょ銀の住所宛送金...)
- お勧め:
- VISAデビット機能付き国際キャッシュカード 三菱UFJ銀、スルガ銀等
ATM (банкомат) で引き出す。 ATMネットワーク «PLUS»



一般的注意事項 (ATM)



通りに面したATMの使用
避けよう！



安全対策

Бережёного Бог бережёт (「自分の身は自分で守る」をモットー)
Чувствуйте себя как дома.

Но, не забудьте, что в гостях.

以下のサイトを熟読する

欧州(ロシア・NIS諸国)地域海外安全情報

https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcareahazardinfo_18.html

安全の手引き

モスクワ: <https://www.anzen.mofa.go.jp/manual/pdf/russia.pdf>

ペテルブルク: www.st-petersburg.ru.emb-japan.go.jp/anzennotebiki_spb.pdf

ウラジオストク: www.vladivostok.ru.emb-japan.go.jp/files/anzennotebiki2015.pdf

ハバロフスク: www.khabarovsk.ru.emb-japan.go.jp/jp_anzen_tebiki.pdf

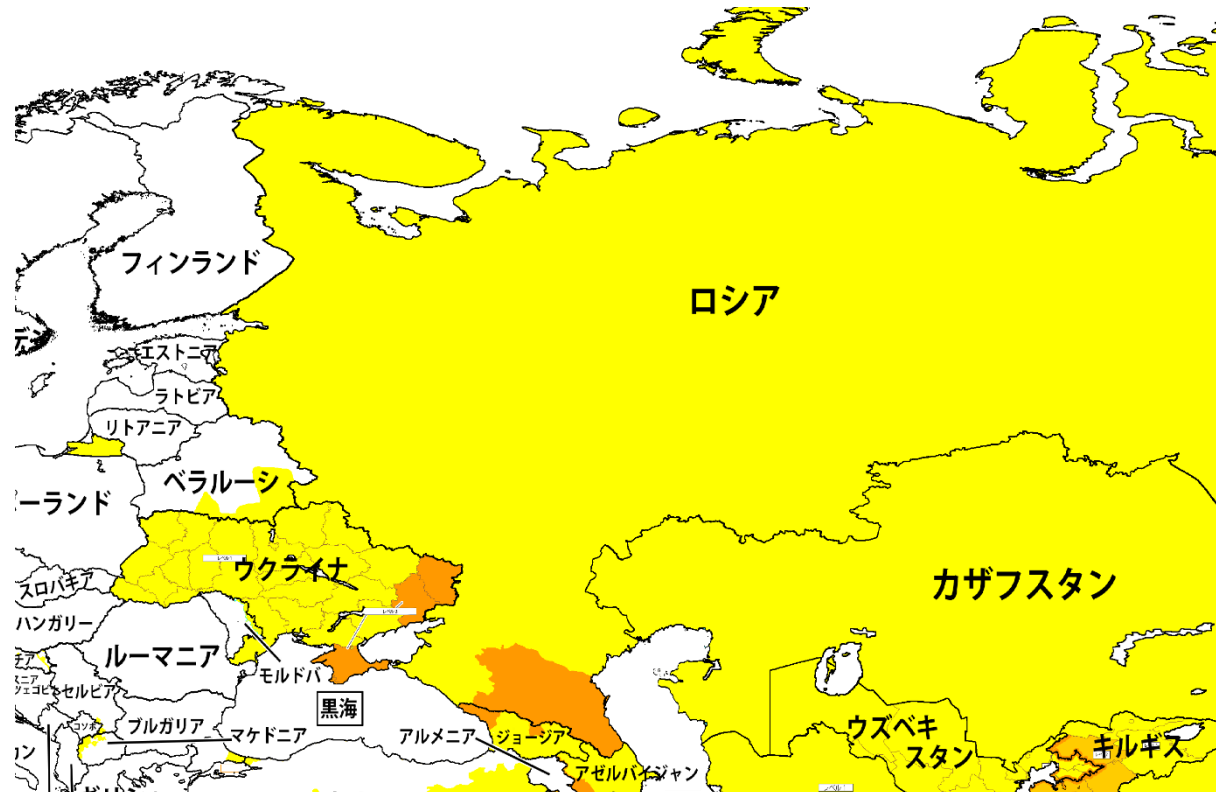
ベラルーシ: www.by.emb-japan.go.jp/files/000325001.pdf

カザフスタン: www.kz.emb-japan.go.jp/jp/safety/anzen_tebiki.pdf

ウズベキスタン: www.uz.emb-japan.go.jp/files/000327413.pdf

ロシア・NIS諸国治安状況

日本国外務省 海外安全HP



凡例：

■ 「レベル1：十分注意してください。」

・その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けたいため特別な注意が必要です。

■ 「レベル2：不要不急の渡航は止めてください。」

・その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。

■ 「レベル3：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）」

・その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。（場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。）

■ 「レベル4：退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）」

・その国・地域に滞在している方は滞在地から、安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。

一般的注意事項（原本携帯義務）

- 以下の携帯（原本）義務

パスポートの原本

入国カード Миграционная карта

到着通知（登録）書 Уведомление о прибытииの半券

どれか1つでも持っていないと

路上で職質にあったときに、たかられる原因をつくってしまう。

日本国大使館の立場

「もし、その場で罰金（賄賂）を要求されたら、拒否すること。

警官の名前、所属等をメモし、大使館に通報する」

一般的注意事項

- 入国カード Миграционная карта

Б (Выезд/Departure)			
Российская Федерация/ Республика Беларусь/ Russian Federation Republic of Belarus			
Миграционная карта Migration Card	Серия/ Serial 40 15 № 0070626		
Фамилия/Surname (Family name)			
Имя/Given name(s)			
Отчество/Patronymic			
Дата рождения/Date of birth			
День/ Day	Месяц/ Month	Год/ Year	Пол/Sex Муж./Male <input checked="" type="checkbox"/> Жен./Female <input type="checkbox"/>
2 1 0 1 1 9 9 5		ТАДЖИКИСТАН	
Документ, удостоверяющий личность/ Passport or other ID		Номер визы/Visa number:	
Цель визита (нужно подчеркнуть) Purpose of travel (to be underlined): Служебный/Official, Туризм/Tourism, Коммерческой/Business, Учеба/Education Работы/Temporary Частный/Private, Транзит/Transit		Сведения о приглашающей стороне (наименование юридического лица, фамилия, имя (отчество) физического лица), местный пункт/Name of host person or company, locality: **	
Срок пребывания/Duration of stay: С/From 26.01.2016 До/To 26.04.2016		Подпись/Signature:	
Служебные отметки/For official use only			
Выезд в Российскую Федерацию/ Республику Беларусь/ Date of arrival in the Russian Federation/Republic of Belarus		Выезд из Российской Федерации/ Республики Беларусь/ Date of departure from the Russian Federation/Republic of Belarus	
Пулково 21		21	

一般的注意事項

- 到着通知書(登録) Уведомление о прибытии

Форма уведомления о прибытии иностранного гражданина в место пребывания

УВЕДОМЛЕНИЕ О ПРИБЫТИИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ

Пожалуйста, заполните форму на русском языке, ручкой с черными или темно-синими чернилами, разборчиво, **главными печатными буквами** и цифрами по следующим образцам:

А В В Г Д Е Х Э Й И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ь Э Ю Я I V X
 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. СВЕДЕНИЯ О ЛИЦЕ, ПОДЛЕЖАЩЕМ ПОСТАНОВКЕ НА УЧЕТ В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ

Фамилия

Имя

Отчество

Гражданство, подданство

Дата рождения: число месяц год Пол: Мужской Женский

Место рождения: государство

Город или другой населенный пункт

Документ, удостоверяющий личность: Вид Серия №

Дата выдачи: месяц год Срок действия: число месяц год

Вид и реквизиты документа, подтверждающего право на пребывание (проживание) в Российской Федерации

Виза Вид на жительство Разрешение на временное проживание Серия №

Дата выдачи: месяц год Срок действия: число месяц год

Цель въезда: Служебная Туризм Деловая Учеба Работа Частная Транзит Гуманитарная Другая

Профессия Квалификация, стаж работы по специальности

Дата въезда в РФ число месяц год Срок пребывания до: число месяц год

Миграционная карта: Серия №

Сведения о законных представителях

Отметка о подтверждении выполнения принимающей стороной и иностранным гражданином действий, необходимых для его постановки на учет по месту пребывания

Исходящий подтверждается, что

Фамилия

Имя

Отчество

Гражданство, подданство

Дата рождения: число месяц год Пол: Мужской Женский

Документ, удостоверяющий личность: Вид Серия №

в установленном порядке уведомил о прибытии в место пребывания по адресу:

Область, край, республика, АО

Район

Город или населенный пункт

Улица

Дом Корпус Строение Квартира

Срок пребывания до: число месяц год

■ **ОТРЫВНАЯ ЧАСТЬ БЛАНКА УВЕДОМЛЕНИЯ О ПРИБЫТИИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ** ■

一般的注意事項

- 人の集まるところをできるだけ避ける。 ターミナル駅、コンサート会場、集会・デモ等々
- 夜遅い時間の外出を避ける。 徒歩、公共交通機関、タクシー問わず
- 警官に対しても注意を払う
- 4月20日(ヒトラーの誕生日)には特に注意 (ネオナチ)
スキンヘッド集団 Скинхеды (Головобритые)
- 白タクは使わない、Yandex Taxi でも注意を怠らない
- 公共交通機関で移動中のスリに注意
- 歩きスマホ、公共交通機関で移動中のスマホ → 隙をつくる→ひったかれる恐れ
- ひどく酒に酔ったら 出歩かない！
- 強盗に遭ったら抵抗してはいけない
- 背後からジプシーの子どもたちに羽交い絞めにされて金品を奪われることも

一般的注意事項

- コーディネーター自身が現地で遭遇した事案
- **モスクワ** クツーゾフ通りを歩行中、ジプシーの子どもたち5～6人に羽交い締めされ、ズボンの後ろのポケットに入れてあった財布を取られそうになった。
- **ペテルブルク** ネフスキー通りでタクシーを降りてから目的地までの数十メートルの間で財布をすられた。全く気づかなかった。
- **モスクワ** モスクワでの15年間の運転歴で、3度 接触事故に遭った(もらい事故)。

一般的注意事項（以下は避けよう）



一般的注意事項

- 古典的詐欺・ゆすり

- 男が足早に自分の横を通り過ぎていく時、透明のポリ袋に入った現金の束を落とす。
- 自分はそれを拾い上げ、その男に声をかけるが、男は横道に姿を消す。
- すると もう1人の男が 拾った現金を山分けしようともちかける。
- 山分けに合意した途端に落とし主が現れ、「窃盗行為」を非難し、警察に突き出されたくなければ金を出せとゆする。あるいは、山分けを拒否しても 落とし主が現れ、札束を数えて、〇〇ドル足りないと言い出し、「金を返せ」と脅す。

⇒ 現金の束が落とされても、無視してやりすごす、決して札束を手にとらない！

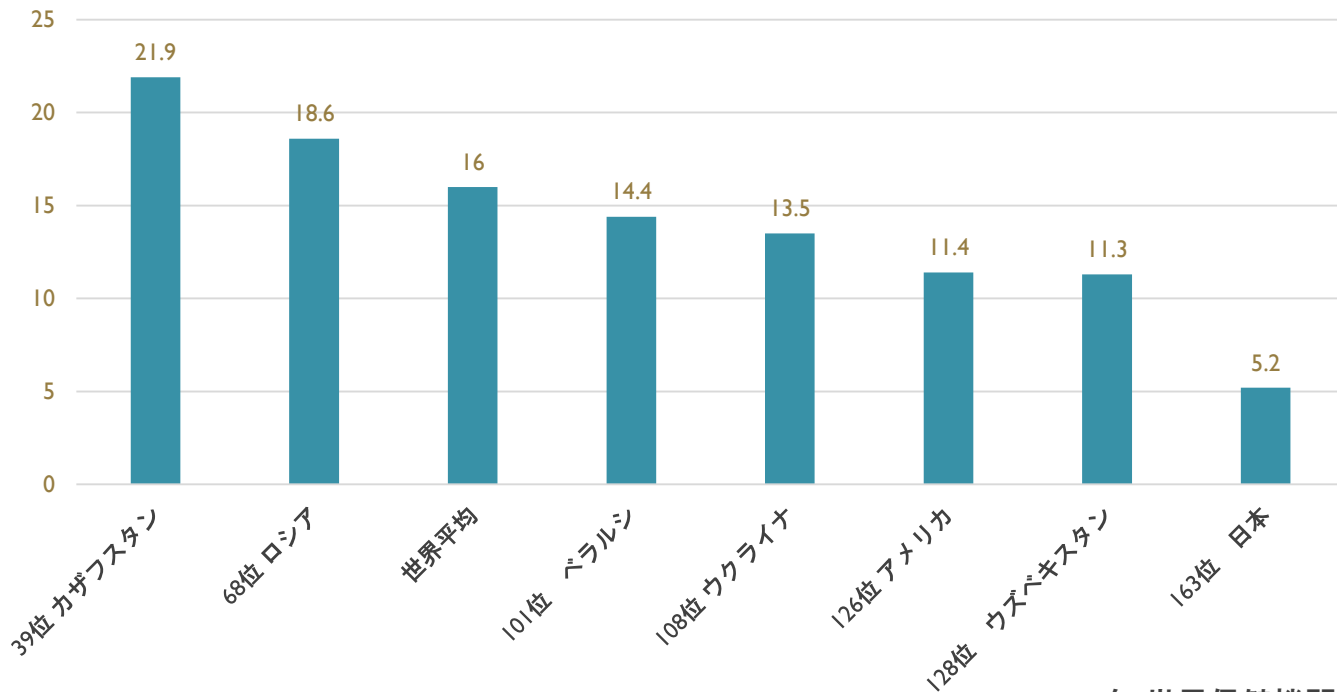
注意事項

- 最も大きなリスクは 交通事故

人口10万人あたりの
交通事故死者数ランキング
(横断歩道で特に注意！)



交通事故死者数ランキング



注意事項（地下鉄のエスカレーター）

危険な乗り物にもなり得る！



「運航速度」が速い
片側を駆け降りる人々
急ブレーキ



しっかり 手すりに つかまろう

医療・健康管理

ロシアで注意すべき病気

風邪、花粉症、食中毒、インフルエンザ、乾燥性皮膚炎、結核、HIV他の性感染症

(注意事項)

冬季うつ病

ビタミンD不足

大気汚染

冬季の寒さ・乾燥



(日本から持っていくべきもの)

体温計, 温度計・湿度計, 氷枕,
使い慣れた医薬品(総合感冒薬, 胃腸薬, 漢方薬, サプリメント,
目薬, 保湿剤)など。

医療・健康管理

- **偏食をしない**（ロシアの食堂でも積極的に新鮮な野菜サラダを摂る、ビーツ свёкла、そばの実 гречка - 体に良い。
オートミール овсяная каша, гречневая каша (на молоке, воде)
ただし、砂糖は控えめに！ Ты состоишь из того, что ты ешь!
- **ロシアの水は硬水**(カルシウム、マグネシウム豊富)
お腹がゆるくなる、結石を誘発する。水道水は感染症の心配なく生活水としては使えるが、そのまま飲まない！ 水道管の問題。フィルターで浄水し、煮沸したうえで飲料用とする。あるいはミネラルウォーターを飲む。



- **食品衛生管理はどこでも良いとは限らない** Fastfood? 日本食?
- **お酒は**（リラックスさせてくれるが）基本的に体を痛める飲み物
飲み過ぎに注意！！
特にウォッカは「最悪」 ストレートで一気飲みは「自殺行為」

医療

- 厚生労働省検疫所 「海外渡航のためのワクチン」

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

◎推奨 ○活動上リスクがある場合に接種
(ロシア)

- ◎ **麻疹風しん混合ワクチン** Прививки от кори / краснухи
短期・長期(1ヵ月以上)ともに
今までに2回接種していない、もしくは接種既往が不明
- ◎ **破傷風ワクチン** Прививки от столбняка
けがをする可能性が高い人
破傷風・ジフテリアワクチンを12歳に受けると、20代前半位まで免疫
その後は、1回の追加接種で10年間有効。
- **A型・B型肝炎ワクチン** Прививки от гепатита A / B
衛生状態の悪い地域で生活する場合(A) 血液に接する可能性(B)
- **狂犬病ワクチン** Прививки от бешенства
発病すればほぼ100%が死亡
イヌだけでなくキツネ、アライグマ、コウモリなどの動物に咬まれることによって感染
動物と接触する機会が多い、僻地に長く滞在する予定の人(咬まれてからも接種可)
- **ダニ媒介脳炎ワクチン** Прививки от клещевого энцефалита
沢に沿った斜面や森林の笹原、牧草地などに生息するマダニから感染
ロシアの森でキノコ狩りをしたい人は要検討

各地の医療事情について

(外務省や現地公館作成の情報)

ロシア全般

モスクワ・ペテルブルクをメインとする情報

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/europe/russia.html>

ウラジオストク

ウラジオストクの医療機関: 在ウラジオストク日本国総領事館のHP

www.vladivostok.ru.emb-japan.go.jp/itpr_ja/00_000029.html

ミンスク

ベラルーシの医療事情

www.by.emb-japan.go.jp/j/iryou.html

アルマトイ

カザフスタン医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/europe/kazakh.html>

タシケント

ウズベキスタン医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/europe/uzbeki.html>

医療

いろいろな痛みをロシア語で

鈍い痛み

тупая боль

鋭い痛み

острая боль

焼けるような痛み

жгучая боль

疼痛（うずく・しくしく）

ноющая боль

ズキンズキンという痛み

пульсирующая боль

チクチクする痛み

колющая боль

引き裂かれるような痛み

режущая

貫かれるような痛み

пронзительная боль

ひどい痛み

дикая боль

筆舌に尽くしがたい痛い

неописуемая боль

耐えられない痛み

непереносимая / нестерпимая боль

その他

ベラルーシからロシアへの「入国」について

★空路のみOK(いまのところ)！！

ロシア・ベラルーシの国籍を持たない第三国の国民は徒歩、鉄道、バス、車等でベラルーシ・ロシア国境を越えてはならない。陸路の入国管理施設がないことが主な理由。

陸路でロシアに入国すると、行政罰として 2000^{ルーブル} (2017年現在) 支払いを怠ると、3年間のロシア入国禁止措置

重要な電話番号

ロシア	固定電話から	携帯電話から
消防	01	010
警察	02	020
救急車	03	030
ガス事故	04	040
共通		112

 モスクワ・ペテルブルクでは
まず EMC / EuroMed に Tel.

	日本国大使館	日本国総領事館 (部)
モスクワ	+7-495-229-2550	+7-495-229-2520
ペテルブルク		+7-812-314-1434
ウラジオストク		+7-4232-26-75-02
ハバロフスク		+7-4212-413-044
ミンスク	+375-17-203-6233	
アルマトイ	+7-7172-97-78-43	
タシケント	+998-71-120-80-60	