

# 安全の手引き

～ベナンで安全に生活するために～

令和 4 年 3 月  
在ベナン日本国大使館

## 目次

### I 序言（はじめに）

### II 防犯の手引き

- 1 防犯の基本的心構え
- 2 ベナンにおける最新の治安情勢
- 3 防犯のための具体的注意事項
- 4 交通事情と事故対策
- 5 テロ・誘拐対策
- 6 緊急連絡先

### III 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

- 1 平時の準備と心構え
- 2 緊急時の行動

### IV 結語（おわりに）

#### 巻末資料 1 【緊急時に役立つフランス語】

- 2 【住居選定にかかるチェックリスト】
- 3 【緊急事態に備えてのチェックリスト】

## I 序言（はじめに）

### 「自らの安全は自ら確保する」

これは海外で安全に生活するための、国際的な共通認識といってよいでしょう。海外という日本と違った環境の中で、自らの安全を顧みないということは安全を放棄するに等しいことです。自ら考え、判断して行動するという自助努力が求められます。

昨今、西アフリカでは比較的治安が良好と言われているベナンにおいても、銃器等の凶器を使用した殺人や強盗等の凶悪な犯罪が増加しているのが現状です。また、サヘル地域等のテロ情勢は厳しく、2021年11月から2022年2月にかけて、ベナン北部パンジャリ国立公園、W国立公園及びその周辺の国境付近において、ベナン国軍兵士及び国立公園監視員等に対するテロ攻撃が発生し、多くの死傷者が出ました。テロはいつどこで発生してもおかしくないもの、そして日本人もその対象とされているということを忘れないことが必要です。

過去には、外国人の誘拐事件や暴動が発生しています。また、昨年当国における邦人の一般犯罪被害はありませんでしたが、このことにより警戒心を解いてよいということにはなりません。皆さまには安全、防犯について改めて考えていただきたいと思えます。

長い海外生活の中では緊張感が薄れ、気の緩むこともあるかと思えます。しかし、その隙に危険が飛び込んできます。「安全」については、「ここは日本ではない」とお考えになり、用心に用心を重ねて日常生活を送っていただきたいと思えます。

この手引きは、危険を事前に回避し、安心して生活するために日頃心がけておくべきこと、参考にさせていただきたいことを盛り込みました。既に皆様が御承知のこともあるかもしれません。

安全のためには、渡航当初の緊張感を維持していただき、時にはこの手引きを手にして、安全対策について顧みる際の参考にいただければ幸いです。

## II 防犯の手引き

日本で生活をしていると、「安全」という概念は普段意識をしないのではないのでしょうか。しかし、海外での「安全」は、まずは自分で確保することが基本です。

安全確保のためには、①情報収集（認知）、②分析（判断）、③行動（反応）という行為を繰り返していくことが大切です。私たちは普段これらの行動を無意識に行っています。「赤信号（認知）」→「渡ると危険（判断）」→「渡らない（反応）」といった具合です。つまり、人は自分自身の安全のために常にこうした行為を行っていますが、その隙を狙って様々な危険が襲ってくるのです。

安全を確保するためには、常日頃からご自身が安全に対する意識を持たなければなりません。どこまでやれば安心ということとは言えませんが、平素から自分のできることを実践していくことこそ大切です。

### 1 防犯の基本的な心構え

#### (1) 行動3原則の徹底

一般的に日本人は、危険に対する意識が低いといわれます。また海外から見た日本のイメージは、経済大国でお金持ちが多く暮らしているといった印象が一般的です。そのため、犯罪者は日本人を「多額の現金を所持している」と考えている可能性もあり、その結果、日本人が強盗やひったくり、誘拐の標的とされる場合があります。特にアフリカ社会では、体型や肌の色が異なるアジア人は非常に目立ちますので、海外では安全のための『行動三原則』を正しく理解して、『自分の身は自分で守る』よう心がけてください。

#### **海外における安全のための『行動三原則』**

- ① 目立たない ②行動を予知されない ③用心を怠らない

#### (2) 生命の安全を最優先に

万一、身体に危害が及ぶ事態に遭遇した場合、例えば、強盗に銃やナイフを突きつけられて金品の要求を受けた場合には、決して抵抗することなく、ご自身の生命と身体の安全を第一に考え、相手の要求に従ってください。なお、負傷した場合、治療のため高度医療を有する国外への移動が発生する場合がありますので、十分な補償内容の海外旅行保険への加入をお勧めします。

### (3) 常に『備えの心』

防犯対策にここまでやれば良いといったゴールはありません。しかし、ベナンでの生活で安心を得るためには、多くの『備え』が必要です。大切なことは、最新の治安情報の収集・分析を行い、生活エリア全域の治安情勢を踏まえて、有効な防犯対策（備え）をすることです。なお、一度に最善の防犯対策を講ずることは非常に難しいため、常に治安情勢への高い関心を維持し続けること、及び防犯対策の定期的な見直しが必要です。

## 2 ベナンにおける最新の治安情勢

ベナンにおいては、昨年11月末までテロ事案の発生はありませんでしたが、昨年11月30日から2月10日までの間にベナン北部アリボリ県パンジャリ国立公園、アタコラ県W国立公園及びその周辺の国境付近において、国境付近を防衛しているベナン国軍兵士及び国立公園監視員等に対する10件のテロ攻撃が発生し、多くの死傷者が出ました。これら攻撃を実行したテロ武装勢力は、ブルキナファソ領内に拠点を有する「イスラムとムスリムの支援団（JNIM）」の一組織であると見られています。また、2019年5月にはベナン北部パンジャリ国立公園において仏人男性2名がJNIMの一組織であるマシナ解放戦線（FLM）により誘拐される事件が発生した他、同年7月には、重武装した大サハラのイスラム国（ISGS）戦闘員複数名が、ブルキナファソからベナン北部を通り抜け、ナイジェリアに入国したことがベナン治安当局等により確認されています。

当国はブルキナファソ、ニジェール、ナイジェリアといったテロが多発している国と国境を接しています。これら周辺諸国との国境警備は脆弱であり、特に北部国境地帯においては、自然が豊かであるが故に警備が細部まで十分に行き届いていないことから、またいつテロが発生しても不思議ではありません。

2020年から新型コロナウイルスが流行し、在留外国人がベナン国外に退避するなどした結果、外国人の犯罪被害情報はほとんど耳に入りません。一方で、殺人や強盗といった凶悪事件のほか、窃盗のような一般犯罪事件の発生については毎日のように報道されています。

### 3 防犯のための具体的注意事項

#### (1) 住居の安全対策

治安情勢の比較的安定しているベナンにおいても、殺人や強盗事件等の凶悪事件が発生しているため、当地で生活する上で住居選定は非常に重要です。

住居を決定する上で最優先にすべき事項は安全性です。住居が所在する地域の治安情勢や周囲の生活環境、生活に必要な施設（仕事場、学校、病院等）との位置関係を総合的に判断し、構造上、堅牢な造りであることに加え、セキュリティの整った建物を選定すべきです。

巻末資料2【住居選定にかかるチェックリスト】をご活用ください。

#### (2) 外出時の安全対策

過去に発生した邦人被害のほとんどが、外出時に発生しています。当地では日本人も白人と同様、肌の色が違うことから非常に目立ちます。

日中であっても、隙を見せれば強盗犯などの標的とされ、被害に遭う可能性がありますので、要すれば移動手段には車を利用することも検討してください。

ベナンで外出する際には、特に以下の点に留意して行動してください。

##### ア 服装

- ・華美な装飾や肌の露出が多い服装は可能な限り控える。
- ・ポケット内に所持している携行品（財布等）の形状等が他人から確認しにくいよう工夫する。

##### イ 携行品

- ・身分証明書（旅券等）は常時携行する。
- ・目立つ装飾品はなるべく身につけない。また、現金及び貴重品は分散して携行する。

##### ウ 徒歩移動

- ・可能な限り、道路幅が広く、人通りの多い大通りを利用し、車道からなるべく離れて歩く。

・暗い路地や建物の入り組んだ場所等は日中でも避け、明るい場所を歩くように努める。

・問題となりそうな場所で写真撮影は控える（注：ベナンでは空港や港、軍事施設、政府庁舎等の写真撮影は禁止されており、街中での写真撮影であっても、

撮影を巡るトラブルが発生しておりますので、注意してください。

#### エ 車両移動

・車両乗降時の周囲の安全確認を徹底する（車両に乗降する際における強盗被害やひったくり被害が発生しているため）。

・車両乗車中は、全てのドアをロックする。窓を開ける場合、車外から手や腕を入れられない程度にする。

・車外の物売りにも注意をする。

・明らかに不当かつ不審な停車を指示された場合は、安易に停車に応じたり、窓を開けたりせず、現場から速やかに安全な場所へ移動する。

・車両駐車時には、管理人や警備員が配置されている駐車場を極力利用する。特に夜間の場合、街灯のある場所かつ目の届く範囲の場所に駐車する。

・車両から離れる際は、車外から見える位置に私物等を置かない。

### （3）日常生活における注意事項

ベナンで生活する上で、住居及び勤務先の近隣住民や訪問者、使用人、運転手、管理会社の社員や家主等に対しては、防犯上の観点から一定の注意を払いながら対応することが必要です。特に自らの行動予定を不用意に第三者に教えるなど、『隙』を見せれば強盗犯や空き巣犯の標的にされる可能性が高まりますので、以下の点等に留意してください。

#### ア 訪問者の対応

・ドアを開ける前に身元をしっかりと確認してから対応する。

・物売り等の見知らぬ者は安易に敷地内に入れることは避け、また、電気・水道・電話等の業者であっても安易に信用せず、バッジや作業書類等で身元を可能な限り確認する。

・顔見知りであっても見知らぬ人と一緒に来ている又は深夜等非常識な時刻に訪問してきたなど、不自然な状況での訪問である場合には、強盗犯等に脅されて訪問してきていることも考えられるので、十分注意をする。

#### イ 使用人

・使用人を雇用する際は、身元確認を確実に行う。可能であれば前任者からの引継ぎ又は信頼できる人からの紹介を受けるのが良い。

・使用人のプライドを傷付け、また、恨みを買うような言動は厳に慎む。その反面、問題があれば見過ごさず適宜注意することが大切である。

- ・使用人に対しても『隙』を見せない。貴重品や現金を不用意に放置することは、犯罪を誘発する行為であることを認識する。

#### ウ 家族

- ・特に子供は防犯意識が低いので、常日頃から安全に対する教育を行う必要がある。とりわけ来訪者に対する対応や両親が不在時の注意事項等を教えておく。

- ・家族に対し、緊急時における連絡先等を周知徹底させる。

#### エ 鍵の取扱

- ・原則、鍵の管理は自身で責任を持って行う。
- ・万一、鍵を紛失し又は盗まれた場合には、錠を直ちに切り替える。

#### オ 長期間不在時

- ・警備会社と契約があれば不在中のパトロール強化（特に夜間）を依頼する。
- ・火災防止のため、ガスのバルブを閉める、電気製品のプラグを抜く等の処置も必要である。

## 4 交通事情と事故対策

### (1) 概況

道路事情、車両整備状況、交通マナーの全てが悪く、交通事故が多発しています。バイクタクシーは安価な移動手段ですが、運転手の中には運転技術が未熟で交通法規を守らない者が多いため、交通事故のリスクが高く、転倒すれば間違いなく大ケガをすることになりますので、利用に際しては十分ご注意願います。

### (2) 運転時の注意事項

自分で運転をする際、交差点で停車するときは、前者との距離をつめすぎないようにし、左右にかわせるだけの余地を残しておく、不審者が近づいてきたときでも逃れることができます。少しでも「怪しいな」と感じたら、気付いた時点で近寄らず、速やかに反転して引き返すようにしましょう。また、停車した際に急にドアを開けられないよう、運転中は必ずドアロックをするようにしましょう。

### (3) ベナンの交通マナー

ベナンでは日本と交通マナーが異なります。例えば日本で「お先にどうぞ」



を意味するパッシングライトでも、ベナンでは「自分が先に行く」という意思表示になります。また、車、バイクに限らず注意喚起のためにクラクションをよく鳴らします。このこと自体は望ましい行為ですが、例えば見通しの悪い狭い交差点であっても、クラクションを鳴らした上で相手に停止することを強いて、自身は一時停止することなく通過していきます。このほかにも日本とは異なる交通マナーがたくさんありますので、日本のマナーと同じであるという過信はせず、相手の行動をよく確認してください。

#### （４）事故発生時の対応

どんなに注意していても、事故が発生してしまうことはあります。その際は落ち着いて処理にあたるのが大切です。負傷者等を救護すると共に、警察への通報を行うことは日本と同じです。また、可能な限り、事故の発生地点から車両を動かさないようにしてください。

一方、自らが加害者となった場合で、興奮した付近の住民等に民衆制裁を加えられる危険性を察知した場合は、車から降りずにドアを確実に施錠し、場合によっては、その場から離脱するなど、まずは自らの安全を優先してください。

### 5 テロ・誘拐対策

昨年末からベナン北部で頻発しているテロ事案情勢を踏まえ、関連情報の入手に努めるなど適切な対応が必要です。

誘拐の発生する可能性のある北部地域に行く際には、事前に情報収集に努め、要すれば現地人ガイドを雇う等の対応をお勧めします。

## 6 緊急連絡先

連絡先	電話番号（国番号：229）	備考
在ベナン日本国大使館	代表電話 21. 30. 59. 86	平日（8:15～17:30）
	緊急電話 97. 97. 56. 99	夜間・休日のみ
警察（緊急通報）	166、21. 31. 34. 81 WhatsApp 94. 00. 20. 20	
コトヌ市中央警察署	21. 30. 30. 25、21. 30. 20. 11	
コトヌ市12区警察署 （フィジロセ警察署）	60. 61. 15. 20、60. 61. 15. 24 62. 60. 56. 16	Haie-Vive を管轄
消防（緊急通報）	118	
コトヌ市消防・救急隊	21. 30. 30. 11、21. 30. 22. 22 69. 58. 07. 07	
ベナン国立大学病院 （CNHU）	21. 30. 06. 56、94. 01. 88. 43 94. 01. 88. 60	
有料緊急搬送サービス （SAMU）	21. 30. 73. 36、95. 36. 11. 04 90. 90. 30. 02、68. 40. 00. 00	
有料緊急搬送サービス （Ambulance St Raphael）	64. 24. 24. 24、63. 25. 25. 25	Clinique du Coeur St Raphael の番号
	64. 05. 05. 05、64. 96. 96. 96	

※警察、消防、救急の番号は通知なく使用されなくなる場合があります。

※その他の病院・医療関係情報につきましては、外務省HP「在外公館医務官情報（ベナン）（URL：<http://mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/africa/benin.html>）」を御覧ください。

※通報に際し、巻末資料1【緊急時に役立つフランス語】も御参照ください。

### Ⅲ 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

#### 1 平時の準備と心構え

本冊子における緊急事態とは、ベナンに居住・滞在する在留邦人の生命、身体、財産等に危険が差し迫っている緊急の状態を指します。例を挙げると大規模な災害や事件・事故、治安情勢に大きな影響を及ぼすデモ活動・暴動、危険な感染症の流行等がこれにあたります。

このような事態に陥った場合、または発生するおそれがある場合に重要なことは、最新かつ正確な情報の入手・分析を行い、自らの置かれた状況を正しく把握し、適切な対応を行うことです。しかし、突然発生した事象の『受け手』に回って対応していたのでは、適切な対処が行えない可能性もあります。従って、『日々の備え』が極めて重要となります。

#### (1) 在留届の提出・更新

当館からの連絡や情報発信が確実に入手できるよう、3か月以上ベナンに滞在される在留邦人の方は、『在留届の登録』を、短期の旅行を予定されている方は、『たびレジ登録』を行うとともに、緊急事態が発生した際に連絡ができるように、旅行日程や連絡先を日本のご家族に事前に伝えておいてください。

『在留届』及び『たびレジ』への登録 = 最新治安情報等の入手が可能

- インターネットによる電子届（ORRネット）:

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp>

※ 『在留届』の提出や入力内容の変更も可能。

- 『たびレジ』登録ページ : <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

#### (2) 連絡体制の整備

緊急事態の発生は予見できない場合も多いため、各組織や家族内で緊急時の連絡方法については予め決めておくことが望ましいです。当然、緊急事態の態様や状況によって実際に行う対応は、マニュアルと異なる場合もありますが、連絡先、集合場所、空港への交通手段確保の方法等を決めておくと、緊急事態が発生した場合であっても慌てることなく冷静に対応できます。

#### (3) 緊急避難場所の確認

在留邦人の方の緊急避難場所は、在ベナン日本国大使館です。ただし、コト

又市以外に在住している場合や内乱等により大使館に近づけない場合も想定できますので、取り敢えずの避難場所について、常日頃から頭に入れておくようにしてください。その際、自分がどこにいるか（勤務先、通勤途上、自宅等）、自分がどのような事態に巻き込まれそうか等、幾つかのケースをあらかじめ想定して各自の一時避難場所（外部との連絡が、容易に行える場所が望ましい）を検討してください。

ただし、緊急事態が発生した場合、情勢によっては、集合するより自宅等に残って戸締まりを行い、安全を確保するまで待機したほうが安全な場合もあります。

#### （４）携行品及び非常用物資の準備

旅券、現金、貴重品等最低限必要なものは、いつでも持ち出せるよう準備してください。また、緊急時には一定期間自宅待機をお願いすることもありますので、非常用食糧、飲料水、医薬品、燃料等を最低限（10日分程度）準備しておいてください。

巻末資料3【緊急事態に備えてのチェックリスト】をご活用ください。

## 2 緊急時の行動

### （１）基本的心構え

緊急事態の発生又はそのおそれがある場合には、大使館は短期滞在者も含めた在留邦人の安全確保のために万全を期した活動を行いますが、緊急事態が発生した（又は認知した）段階で各自がどのような状況に置かれているか瞬時に把握することは不可能です。従って、特に不測の事態が発生した直後は、以下のポイントに特に留意して行動してください。

- ・ 先ず自身の安全を第一に行動する。
- ・ 正しい情報で行動する。
- ・ 落ち着いて自身の置かれた状況を確認する。
- ・ 決して慌てない。
- ・ 安全な場所への安全なルートを確保して移動する。

### （２）情報の把握

大使館では、緊急事態が発生した場合、各種緊急情報を発信するとともに、

在留邦人の安否を確認し、支援を必要とする在留邦人の方々への対応を行います。具体的には以下の手段で情報を在留邦人の皆様にお伝えすることとしています。

在留邦人の皆様におかれましては、常に当地の新聞やテレビ、ラジオ等の情報を確認するとともに、現地職員や現地の友人等からの情報も広く収集し、集めた情報の分析を行い、正確な情報の把握に努めてください。また、SNS上などに見られる流言飛語（デマ）にも十分ご注意ください。

- ・ 一斉通報メールによるメール送信
- ・ 大使館ホームページへの掲載
- ・ 在留届で登録された連絡先への連絡
- ・ 事前に大使館で把握している諸連絡網を通じた伝達 等

### （３）公館等への通報

緊急事態に遭遇した場合、現場からなるべく遠ざかる必要があります。現場では相当な混乱が予想されますので、速やかに現場を離れ、ご自身の安全を確保した上で、速やかに大使館まで連絡を入れてください。

### （４）国外への退避

ア 内乱等の発生により、邦人の生命、身体に危険が生じるおそれがあり、必要と判断した場合には「退避勧告」等の危険情報が発出されます。

イ 国外退避の場合、航空便（商業便）を優先しますが、状況に応じては陸路、海路によることも想定されます。可能な限り、商業便が運行しているうちに退避することをお勧めします。

ウ 事態が切迫しているなど、大使館から退避又は避難のための集合を呼びかける場合があります。その場合には、しっかりと内容を確認して、指定された避難先に集合してください。

エ 避難先において待機する必要が生じることも想定されます。このような場合には、可能な限り上述した非常用物資等を持参するようお願いいたします。

オ 直ちに退避が必要な場合など、真に事態が切迫している場合には、ご自身と家族の「生命」、「身体」の安全を第一に考え、不必要な荷物を携行することは避けてください。

#### IV 結語（おわりに）

「安全・健康・教育」の三点は、在留邦人の三大関心事といわれています。

家族構成によってもその優先順位は異なると思いますが、単身者でも家族同伴者でも共通して関心を持っていただきたいのは、「安全」です。「安全確保」のためには、皆さん自身の自助努力と、毎日の多少の手間を惜しまない行動習慣を身に付けていただくことが大切です。

今後この手引きの内容を充実させ、かつ、最新のものとしていただくために、在留邦人の皆様からの安全に関する情報提供をお待ちしております。特にどんな小さな事でも、犯罪被害に遭いそうになった事例、交通事故に遭遇した体験談などは今後のために貴重な情報となりますので、是非お知らせください。

#### 【現地大使館連絡先】

在ベナン日本国大使館

電 話 : 21.30.59.86

緊急用携帯電話 : 97.97.56.99

領事相談メールアドレス : [consul@pv.mofa.go.jp](mailto:consul@pv.mofa.go.jp)

巻末資料 1

【緊急時に役立つフランス語】

1 盗難・紛失	
<p>パスポートを紛失した場合には、大使館への届出（紛失届及び新規発給申請）の際に、警察署の発行した紛失届を立証する書類等が必要となります。</p> <p>※ 大使館では現地警察署に対する被害届の代理届は行っていません。</p> <p>また、パスポートの紛失・盗難に備えて、パスポート番号、発給日等を控えておいてください。</p>	
警察署はどこですか。	Où est le commissariat?
日本大使館はどこですか。	Où est l'Ambassade du Japon?
強盗（泥棒）の被害を受けました。	On m'a cambriolé !
〇〇を盗まれたようです。	Je crois qu'on m'a volé mon(ma) 〇〇.
私は〇〇にいます。	Je suis à 〇〇.
すぐに来てください。	Venez tout de suite, s'il vous plaît.
パスポートを紛失しました。	J'ai perdu mon passeport.
大変です！	C'est urgent !
やめてください。	Arrêtez !
出て行ってください。	Sortez !
泥棒だ！	Au voleur !
助けて！	Au secours !
警察に電話をしてください。	Appelez la police, s'il vous plaît!
危ない！	Attention!

2 交通事故	
<p>交通事故発生時は、警察に連絡と負傷者の救護が必要です。他方、民衆制裁のおそれがある場合には、治安当局の到着まで車両の鍵をかけ、車内で待機するなど、状況に応じた対応も必要です。</p>	
交通事故を〇〇（〇〇の近く）で起こしました	J' ai fait un accident de circulation sur 〇〇 (à côté de 〇〇).

私は怪我をしています。	Je suis blessé.
気分が悪いのですが。	Je ne me sens pas bien.
(患部を指示しながら) ここが痛いのです。	J'ai mal ici.
救急車を呼んでください。	Appelez une ambulance, s'il vous plaît!
警察を呼んでください。	Appelez la police, s'il vous plaît!
医者に診てもらいたい。	Je voudrais consulter un médecin.
状況はよくわかりません。	Je ne me rappelle pas les détails.
あっ、痛い!	Aïe! / Ouille!

<b>3 病院・薬局</b>	
ベナンの医療機関は、フランスと同様に分業制となっています。日本では初診から入院まで1か所で終わりますが、ベナンでは、診察、検査、薬の処方がそれぞれ独立しています。	
病院（診察の予約）	
できるだけ早く診ていただきたいのですが。	Je voudrais prendre rendez-vous le plus tôt possible.
今日の午後に予約を出来ますか。	Est-il possible de prendre rendez-vous pour cet après-midi?
できれば10時30分の前にお願ひします。	Si c'est possible, avant dix heures et demie.
外務と申します。スペルは、G-A-I トレマ-M-U です。	Je m'appelle Gaimu. Ça s'épelle G-a-i tréma-m-u.
病院（受付）	
5時30分(17時30分)に予約しています。	J'ai rendez-vous à cinq heures et demie (dix-sept heures trente).
〇〇先生には初めて診ていただくのですが。	C'est la première fois que je vois Docteur 〇〇.
(問診票等でわからない部分について) すみませんが、ここには何を書きますか。	Excusez-moi, mais qu'est-ce que j'écris ici?



この単語はどのような意味ですか。	Que veut dire ce mot?
〇〇（花粉）のアレルギーがあります。	J'ai une allergie à 〇〇 (au pollen).
病院（診察・病状説明）	
風邪をひいたみたいです。	Je crois que je suis enrhumé.
今朝、熱が38度5分ありました。	Ce matin, j'avais trente-huit cinq.
頭（胃）が痛いんです。	J'ai mal à la tête (à l'estomac).
食欲が全くありません。	Je n'ai pas du tout d'appétit.
よく眠れません。	J'ai des insomnies.
病院（診察・体の部位）	
頭	tête(f)
額	front(m)
目	les yeux(m, pl)
耳	oreille(f)
鼻	nez(m)
口	bouche(m)
のど	gorge(f)
肩	épaule(f)
胸	poitrine(f)
みぞおち	épigastre(m)
腹	ventre(m)
背中	dos(m)
腰	reins(m, pl)
手	main(f)
指	doigts(m, pl)
肘	coude(m)
腕	bras(m)
太もも	cuisse(f)
膝	genou(m)

足	pied(m)
薬局	
(処方箋を出しながら) これをお願いします。	Pourriez-vous me donner ces médicaments, s'il vous plaît.
薬を取りに来ました。	Je viens prendre mes médicaments.
用法を教えてくださいませんか。	Voudriez-vous bien m'expliquer la prescription ?
どんなふうに飲むんですか。	Comment ça se prend ?
薬は何回飲むのですか。	Combien de fois par jour prend-on ces médicaments ?
胃腸薬がありますか。	Avez-vous quelque chose contre les troubles gastriques ?
全部でいくらですか。	Je vous dois combien en tout?

4 よく見かける掲示	
ACCUEIL	受付
À LOUER	貸し家
APPUYER SUR LE BOUTON	ボタンを押してください。
ATTENTION À LA MARCHE	足下注意
ATTENTION CHIEN MÉCHANT	猛犬注意
ATTENTION FRAGILE	取扱注意
ATTENTION PLAFOND BAS	天井注意
ATTENTION TRAVAUX	工事中
AVIS	注意書き
BIENVENUE	歓迎
CAISSE	会計 (窓口)
CHUT	静かに
DAMES	婦人用
DANGER	危険
DÉFENSE D'ENTRE	立入禁止
DÉFENSE DE FUMER	喫煙禁止

DÉFENSE DE PASSER	侵入禁止
DÉFENSE DE PHOTOGRAPHER	撮影禁止
DÉFENSE DE STATIONNER	駐車禁止
EN DÉRANGEMENT	故障中
ENTRÉE	入口
ENTRÉE INTERDITE	入室禁止
FERMÉ	閉店（閉鎖中）
FRAGILE	取扱注意
HOMMES	男性用
HORS SERVICE	故障
IMPASSE	行き止まり
INTERDICTION DE STATIONNER	駐車禁止
INTERDICTION DE TRAVERSER	横断禁止
INTERDIT AUX MOIS DE 18 ANS	18歳未満お断り
INTERDIT AU PUBLIC	関係者以外立入禁止
INTERDIT AUX VOITURES	車両通行止
ISSUE DE SECOURS	非常口
MERCI DE NE PAS FUMER	喫煙禁止
MESSIEURS	紳士用
NE PAS RENVERSER	天地無用
NE PAS SE PENCHER AU DEHORS	窓から手を出すな。
POUSSEZ	押してください。
PRIÈRE DE NE PAS FUMER	喫煙禁止
PRIÈRE DE NE PAS TOUCHER	触らないでください。
PROPRIÉTÉ PRIVÉE	私有地につき侵入禁止
ROUTE BARRÉE	通行止め
SENS UNIQUE	一方通行
SILENCE	静かに
SONNETTE D'ALARME	警報ボタン
SONNEZ, S. V. P.	ベルを押してください。
SORTIE	出口

<b>SORTIE DE SECOURS</b>	非常口
<b>STATIONNEMENT INTERDIT</b>	駐車禁止
<b>TIREZ</b>	引く
<b>TRAVAUX</b>	工事中
<b>VOIE SANS ISSUE</b>	通り抜け出来ません
<b>W. C. (TOILETTES)</b>	トイレ

## 巻末資料 2

### 【住居選定にかかるチェックリスト】

#### 《住宅の選択》

- 住居のあるエリアに関する治安情報を調べたか
- 自分の目で下見を行い、複数の物件から比較検討したか
- 地図等をもとに図上研究を行ったか
- 日常的に利用する施設や勤務先との距離に問題は無いか
- 選択に際し、当地で居住している他の日本人からの助言を得たか
- 危険に応じた「住居の安全対策基準」を自分／組織なりに定めたか
- 管理会社又は家主は信頼できるか  
(緊急時に連絡できる電話番号はあるか)

#### 《交通経路》

- 住居から目的地（例：勤務先・学校・スーパーマーケット等）まで、複数の安全ルートがあるか
- 日常的に使用するルートはある程度整備されているか（タイヤが砂に埋もれてしまうことや、穴にはまってしまうことはないか）
- 使用ルートから緊急時に避難できる安全な場所（例：大使館・警察署等）までのルートを把握しているか
- 目的地までのルート上に危険とされる地域（スラム等）はないか

#### 《住居周辺》

- 住居周辺の治安情勢を調べたか
- 住居の周辺地域住民の安全に対する関心は高いか
- 犯罪多発地域（スラム街等）に隣接していないか
- 住居を監視される場所が近くにないか
- 不審者や不審車両に対する警戒（警備員の配置等）が行えるか

#### 《住居》

- 住居への出入り（車両・人体ともに）は安全かつ迅速に行える構造となっ

ているか

- 住居の周辺（特に通常出入りする扉等の周囲）に犯人が身を潜めるような場所はないか
- 近隣住人について確認したか
- 住居の安全対策は周辺住居の安全対策（外観）と比較して同等以上になっているか
- 管理会社又は家主は住居の安全対策強化に積極的か
- （入居時に）出入口の鍵はすべて新品に交換されているか。また、複製が容易な鍵ではないか
- 出入扉の素材及び厚みは信頼できるものか
- 玄関扉にドアチェーンやドアスコープが設置されているなど、外の様子が確認できるか
- 窓には鉄格子が設置されているか
- 建物外周（隣家を含む）から簡単に侵入できない構造になっているか
- （独立家屋の場合）敷地外周塀や門の上部に忍び返し又はレーザーブレードワイヤー等が設置されているか
- 敷地外周及び敷地内への証明設備は正常に作動しているか
- 警備員が配置されているか

## 巻末資料3

### 【緊急事態に備えてのチェックリスト】

#### 《旅券（パスポート）》

- 常時6か月以上の残存有効期間がある  
(6か月以下の場合には大使館に発給申請)
- 旅券最終ページの「所持人記入欄」に必要事項を漏れなく記入してある
- いつでも持ち出せるよう管理している

#### 《現金及び貴重品（貴金属、預金通帳、クレジットカード等）》

- 家族全員が当分の間（10日程度）、生活するのに必要な現地流通通貨を準備している
- 外貨（ユーロ、米ドル等）も一定額準備している
- 旅券同様、いつでも持ち出せるように管理している

#### 《自動車》

- 常時整備している
- 常に一定量以上の燃料を入れている（ギリギリまで燃料を使用せず、細かな給油を行う）
- 懐中電灯、地図、ティッシュペーパー等を常時備えている

#### 《その他の携行品》

- 携帯電話及び充電器
- パソコン
- 衣類、着替え（動きやすく、殊更人目を引くような華美なものではなく、麻、綿等吸収性、耐暑性に富む素材が望ましい）
- 履き物（動きやすく靴底の厚い頑丈なもの）
- 洗面道具（タオル、歯磨きセット、石けん等）
- 非常用食料等（家族が当面の間、自宅待機する場合を想定して、米、調味料、缶詰等の保存食及びミネラルウォーター、大型の水筒等を携行するようにしてください）

- 医薬品等（家族用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石けん、包帯、絆創膏等）
- ラジオ
- その他（懐中電灯、予備バッテリー、ライター、ろうそく、マッチ、ナイフ、缶切り、簡単な炊事道具、防災頭巾（頭を保護できるものであれば何でも可）、緊急連絡先リスト、地図等）