

安全の手引き

～ベナンで安全に生活するために～

令和 7 年 2 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」ということは、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は、自ら考え、判断して行動するという自助努力が一層求められます。

昨今、西アフリカでは比較的治安が良好とい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犯罪が発生しています。また、ベナンに隣接するサヘル地域等のテロ情勢は厳しく、その影響により、ベナンにおいても、2021年11月から北部のパンジャリ国立公園やW国立公園及びその周辺の国境付近において、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、多数の死傷者が発生しています。最近では2025年1月、W国立公園において、武装集団が国軍を襲撃し、同国軍兵士30名が死亡する事件が発生しました。これは、2022年1月から、北部で実施されている対テロ作戦「ミラドール作戦」が開始されて以降最大の人的損失です。テロはいつどこで発生してもおかしくないということ、そして日本人もその対象となる可能性があることを忘れないことが必要です。

幸いなことに、当国における昨年の邦人犯罪被害件数は窃盗被害1件のみでしたが、皆様におかれては、常に警戒を怠ることなく、安全、防犯について改めて考えていただきたいと思います。

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いますが、その隙に危険が忍び込んできます。「安全」については、「ここは日本ではない」との意識を常に持ち、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います。

この手引きには、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が、安全のためには、着任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て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、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。安全を確保するためには、常日頃から安全に対する意識を持たなければなりません。ここまでやれば安心ということはいえませんが、日頃から自分のできることを実践していくことが大切です。

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としては、経済大国で金持ちが多く暮らしているという印象が一般的です。そのため、犯罪者は日本人を「多額の現金を所持している」と見ている可能性があり、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。ベナンでは、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ので、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、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、徐々に防犯対策を整備していくことが必要であり、また、その定期的な見直しが必要となります。

2 ベナンにおける最新の治安情勢

ベナンにおいては、2021年11月までテロ事案の発生はありませんでしたが、以降、現在まで主に北部アリボリ県及びアタコラ県のブルキナファソやニジェールとの国境付近においてテロ攻撃が頻発し、治安関係者の他、民間人にも多数の死傷者や行方不明者が出ています。

これらの攻撃を実行したテロ武装勢力は、ブルキナファソやニジェール等に拠点を有するイスラム過激派組織「イスラムとムスリムの支援団（JNIM）」の傘下組織であると見られています。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も発生しました。また、同年7月には、北部において、別のイスラム過激派組織「大サハラのイスラム国（ISGS）」（2022年3月、「ISサハラ州（ISSP）」に名称変更）の動向も確認されています。

ベナンはブルキナファソ、ニジェール、ナイジェリアといったテロ多発国と国境を接しています。これら周辺諸国との国境における警備は脆弱であり、特に国境地帯は、密林地帯であることから、警備が細部まで十分に行き届いておらず、テロ武装勢力の拠点となっています。

一方で、都市部においては、犯罪が頻発しており、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も数多く発生しています。

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の最優先事項は安全性です。住居選定にあたっては、住居所在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)との位置関係等を確認するとともに、構造的観点(堅牢な造りであるか)やセキュリティ的観点から問題がないかを確認した上で、総合的に判断する必要があります。

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るため、移動手段には自動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

- ・華やかな装飾や肌の露出が多い服装は控える。

イ 携行品

- ・身分証明書(旅券等)は常時携行する。
- ・多額の現金、貴重品は持ち歩かない。

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。
- ・夜間、少人数での外出はできるだけ避けること。
- ・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いるため、注意してください)。

エ 車両移動

- ・車両に乗降する際に強盗やひったくり被害が発生しているため、車両乗降

時には周囲の安全を確認する。

- ・車両乗車中は、全てのドアをロックする。窓を開ける場合、車外から手を入れられない程度にする。
- ・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、近隣住民や訪問者、使用人、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ので、以下の点に留意してください。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。

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。
- ・見知らぬ者を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または深夜における訪問等不自然な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、また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、鍵を紛失した又は盗まれた場合には、錠を直ちに切り替える。

オ 長期不在時

- ・警備会社と契約があれば、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

ベナンでは、道路事情に加えて、車両整備状況、交通マナーも悪く、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なことに加え、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、転倒すれば負傷することになりますので、利用に際しては十分に注意願います。

(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、前車との車間距離を保ち、左右にかわせるだけの余地を残しておく、不審車両が近づいてきた時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、近寄らず、速やかに引き返すようにしましょう。また、停車した際、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は、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。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、交通事情が日本とは異なる点が多々ありますので、日本のマナーと同じであるという考えは捨てて、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、事故は発生してしまうことがあります。その際は落ち着いて処理にあたることが大切です。負傷者等を救護するとともに、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制裁を加えられる危険性を感じた場合には、車から降りずにドアを確実に施錠し、状況によっては、その場から離脱するなど、まずは自らの安全確保を優先してください。

5 テロ・誘拐対策

テロに関しては、ベナン北部のテロ情勢を踏まえ、関連情報の入手に努めるなど、適切な対応が必要です。特に、ブルキナファソ、ニジェール、ナイジェリア国境付近一帯は、渡航中止勧告が出されていますので、これらの地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。

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 01. 21. 30. 59. 86	平日（8:15～17:30）
	緊急電話 01. 97. 97. 56. 99	夜間・休日のみ
警察（緊急通報）	117 01. 21. 31. 71. 48、01. 31. 34. 80/81	
コトヌ市中央警察署	01. 67. 16. 71. 10、01. 66. 69. 25. 19	
コトヌ市12区警察署 （フィジロセ警察署）	01. 60. 61. 15. 20、01. 60. 61. 15. 24	Haie-Vive を管轄
消防（緊急通報）	118	
コトヌ市消防・救急隊	01. 21. 30. 30. 11、01. 21. 30. 22. 22 01. 69. 58. 07. 07	
ベナン国立大学病院 （CNHU）	01. 21. 30. 06. 56、01. 94. 01. 88. 43 01. 94. 01. 88. 60	
有料緊急搬送サービス （SAMU）	01. 68. 30. 00. 00、01. 68. 40. 00. 00 01. 90. 90. 30. 02	
有料緊急搬送サービス （Ambulance St Raphael）	01. 64. 24. 24. 24、01. 63. 25. 25. 25	Clinique du Cœur St Raphael
	01. 64. 05. 05. 05、01. 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、以下外務省HP「在外公館医務官情報（ベナン）」をご覧ください

URL：<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/africa/benin.html>

※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状態を指します。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・暴動、危険な感染症の流行等がこれにあたります。

このような事態が発生した場合、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。突然発生した事象を『受け身』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があります。したがって、『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、長期間（3か月以上）ベナンに滞在する在留邦人の方は、『在留届の登録』を、短期間（3か月未満）の旅行や出張等を予定している方は、『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が多いため、所属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ると思いますが、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、コトヌ市以外に在住している場合や治安悪化等により大使館に近づけない場合も想定されますので、取りあえずの避難場所について、常日頃から決めておくようにしておいてください。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、幾つかのケースを予め想定して、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、緊急避難場所に集合するより、自宅等に残って戸締まりを行い、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おいてください。また、緊急時には一定期間自宅待機が必要となりますこともありますので、非常用食料、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、またはそのおそれがある場合、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（または認知した）段階で、各自がどのような状況に置かれているかを即座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。

- ・ 決して慌てない。
- ・ 落ち着いて自身の置かれた状況を把握する。
- ・ 自身の安全を第一に行動する。
- ・ 正しい情報で行動する。
- ・ 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。

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

在留邦人の皆様におかれては、常に当地の新聞やテレビ及びラジオ等の情報を確認するとともに、現地職員や現地の知人・友人等からの情報も広く収集し、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。

（３）大使館への通報

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、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る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、状況によっては、陸路、海路による退避も想定されます。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、また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（Ⅲ 1（４）、及び巻末資料

3を参照) を持参なさ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、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、皆様自身の自助努力と、日々において、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。どんな些細なことでも構いませんので、犯罪被害に遭いそうになった事例、交通事故に巻き込まれそうになった体験や遭遇した安全に関わる体験などは、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：01. 21. 30. 59. 86

緊急用携帯電話：01. 97. 97. 56. 99

領事メールアドレス：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、パスポート紛失を立証する警察署の発行した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、警察への連絡と負傷者の救護が必要ですが、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て車内で待機したり、警察に連絡しつつ、一時的に現場から離脱したりするなど、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 la route 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!

3 病院・薬局	
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 トリマ-M-U です。	Je m'appelle Gaïmu. 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	Excusez-moi, mais qu'est-ce que

について) すみませんが、ここには何を書きますか。	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 ?
どのように飲むのですか。	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 ?
全部でいくらくですか。	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'ENTRER	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 / EN PANNE	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
SORTIE DE SECOURS	非常口
STATIONNEMENT INTERDIT	駐車禁止
TIREZ	引く
TRAVAUX	工事中
VOIE SANS ISSUE	通り抜け出来ません
W. C. (TOILETTES)	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》

- 住居が所在する地区の治安情報を調べたか
- 自分の目で下見を行い、複数の物件と比較検討したか
- 地図等をもとに周辺の状況を確認したか
- 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、また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
- 日常的に使用する道路はある程度整備されているか
- 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地域(スラム等)はないか

《住居周辺》

- 住居周辺の治安情報を調べたか
- 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
- 住居を監視される可能性のある場所(空きビル等)は近くにないか
- 不審者や不審車両に対する警戒(警備員の配置等)を行えるか
- 周辺住人について確認したか

《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

- 通常出入りする扉等の周囲に不審者が身を潜めるような場所はないか
- 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、また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、また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照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か月以下の場合は発給申請)
- 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
- 懐中電灯、地図等を常時備えている

《日用品》

- 携帯電話及び充電器
- パソコン
- 衣類、着替え（動きやすく、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（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）
- 医薬品等（家族用常備薬の他、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、簡易的な炊事道具、防災頭巾（頭部を保護できるもの）、緊急連絡先リスト、地図等）