

# 安全の手引き

平成 29 年 2 月

在ポーランド日本国大使館

## 〈目次〉

I 序言	1
II 防犯の手引き	1
1 防犯の基本的な心構え	1
(1) 「必要な時」に「警戒心を呼び起こし」, 「適切に対処する」	1
(2) 「必要な時を知る」－情報収集を怠らない	1
(3) 「警戒心を呼び起こす」	2
(4) 「適切に対処する」	2
2 最近の犯罪発生状況	3
(1) 概況	3
(2) 犯罪発生件数と傾向	3
(3) 犯罪発生地域	4
3 防犯のための具体的注意事項	4
(1) 盗難被害	4
(2) ニセ警官被害	5
(3) 車輜窃盗	6
(4) 侵入盗	7
(5) クレジット・キャッシュカード情報の不正使用	8
(6) 法外な料金を要求するタクシー	9
(7) 法外な料金を要求するバー（ぼったくりバー）	9
(8) 子の親権問題	9
4 交通事情と事故対策	9
(1) 交通事情	10
(2) 事故対策	10
5 テロ・誘拐対策	11
(1) テロ対策	11
(2) 誘拐対策	11
6 緊急連絡先	11
(1) 万が一犯罪被害に遭ってしまったら	12
(2) 緊急連絡先	12
(3) 緊急時のポーランド語	12
III 在留邦人の方の緊急事態への準備・対処マニュアル	13
IV 結語	16

## I 序言

ポーランドにおける年間の犯罪認知件数は、2009年から2011年までは3年連続で前年を上回っていましたが、2012年から2016年は5年連続で前年を下回る結果となりました。近年、ポーランドでは、在留邦人、日本の旅行者・出張者は増加傾向にあります(在留邦人:2000年654人→2015年1,276人(10月現在)、日系企業:2000年約80社→2015年約285社(10月現在)。これは、犯罪者にとっても日本人を意識する機会が増えているとも言えます。

日本人が普通に立ち寄る場所で、生命の危険を感じることは極めてまれですが、スリ、置き引き、空き巣等、金銭の搾取を目的とした犯罪被害に遭うケースは依然として存在します。そのため、「ここは日本ではなく外国である」との意識を持ち、一定の緊張を保ちつつ、ポーランドでの旅行・滞在を楽しんでください。

この手引は、ポーランド関係当局から入手した最新の犯罪事情や日本の皆様からの情報提供に基づき、犯罪被害に遭わないための心構え、対策などを取りまとめたものです。ポーランド滞在をより安全で快適なものとするための一助となれば幸いです。

## II 防犯の手引き

### 1 防犯の基本的な心構え

#### (1) 「必要な時」に「警戒心呼び起こし」、「適切に対処する」

自分の身は自分で守り、用心を怠らないことが基本です。しかし、過度の緊張感を持って生活し、例えば目に入る人をすべて疑ってかかる必要はありません。重要なことは、「必要な時(場所)」に「警戒心呼び起こし」、「適切に対処する」ことです。

#### (2) 「必要な時を知る」— 情報収集を怠らない

まず「必要な時」を知るためには、滞在地の犯罪事情を可能な限り詳しく把握しておく必要があります。

起こりやすい犯罪の特徴、手口、危険な場所や時間帯等を知っていれば、より効果的な防犯対策を講じることが可能となります。この手引きで取り上げます「最近の犯罪発生状況」及び「防犯のための具体的注意事項」や、外務省海外安全ホームページ(<http://www.mofa.go.jp/anzen/>)、在ポーランド日本国大使館ホームページ「領事・医療・治安」

([http://www.pl.emb-japan.go.jp/konsulat\\_j.htm](http://www.pl.emb-japan.go.jp/konsulat_j.htm)) に掲載されている情報をチェックしてください。

また、日本大使館では、ポーランドの政治、経済、社会などの諸情勢をメールマガジンでお届けするサービスを行っています（登録方法については、[http://www.pl.emb-japan.go.jp/konsulat/j\\_100514.htm](http://www.pl.emb-japan.go.jp/konsulat/j_100514.htm) をご覧ください。）。

ポーランドにお住まいの皆様は、他の在留邦人の方と情報を共有するほか、地元のポーランド人からの情報も参考にしてください。

大規模災害・事故等の緊急時には J S T V（欧州地域向け日本語衛星テレビ放送）、NHK 短波放送・インターネットラジオ、同ウェブサイト、BBC、CNN 等の国際放送も貴重な情報源となります。

### （３）「警戒心を呼び起こす」

自分だけは大丈夫、犯罪が起きたら起きたで仕方がない、という考えを捨て、自分も犯罪被害に遭う可能性があるという認識を持つことが大切です。

①自分がいる場所の“雰囲気”を感じるよう努め、何かおかしいと思ったら、即座に警戒する。②どこかにある“注意信号”を見逃さない。③一人の時も複数でいる時も油断しない。④外国人は常に目立つ存在であることを意識する。

これらの注意は簡単なように思えて意外と難しく、反対にこの意識がしっかり頭に入っていれば、防犯対策の 8 割方は終わったようなものと言われるぐらい重要な点です。

特に以下の場面では、自分がどのような犯罪に遭う可能性があるのか、と考えることを習慣付けましょう。

- ・電車、トラム、バス、地下鉄、車で移動中
- ・自宅で就寝している時
- ・旅行などで慣れない土地に行った際、友人等とおしゃべりを楽しんでいる時
- ・携帯電話が鳴った時
- ・レストランや喫茶店で飲食している際
- ・帰宅などが夜遅くなってしまった場合
- ・アルコールが入っている時
- ・買物途中

### （４）「適切に対処する」

最後に、適切に対処する、すなわち犯罪に遭わないための対策を考え、実行します。

例えば、バス内で集団スリが多発しているのであれば、最も簡単な対処策は、なるべくバスに乗らない(犯罪が発生しやすい環境に自分を置かない)ことですが、バスに乗る必要がある場合も、

- ・ なるべく混雑する時間帯を避ける
- ・ 周囲の不審者の有無に気を配る
- ・ 手荷物は少なく、自分の手で持つか、目を離さない
- ・ 運転手や比較的信頼できそうな客の近くに立つ

などの対策をとるようにします。

犯罪者にとって「仕事」が難しい状況を作り出し、標的にされないよう工夫します。この工夫こそが具体的防犯対策です。日ごろから自分の行動と犯罪の状況を照らし合わせ、防犯対策の検討をお勧めします。

## 2 最近の犯罪発生状況

### (1) 概況

ポーランドの犯罪認知件数はピークであった2003年以降、2016年に至るまで増減はありましたが、全体として犯罪認知件数は減少しており治安状況は改善傾向にあります。

犯罪の特徴としては、窃盗、侵入盗(空き巣)、強盗、車上荒らしなど金品目的の犯罪が発生件数の大部分を占める点が挙げられます。最近では、マリファナ、覚醒剤(アンフェタミン)などの違法薬物の摘発事例が多く見られるほか、クレジットカード犯罪やインターネットを利用した窃盗・詐欺が増加しています。日本に比べて犯罪発生率は高いものの、欧米主要国と比較すると著しく高いという状況にはありません。

### (2) 犯罪発生件数と傾向

2016年における犯罪認知件数(1月~12月)は、77万6,919件であり、前年(89万8,132件)比6.1パーセントの減少となりました。また、検挙率についても上昇傾向にあり治安状況は安定していると言えます。

犯罪類型別に見た場合、傷害、暴行、強姦、薬物犯罪の項目において昨年と比較して増加見られますが、その他の項目については減少していることが分かります。

2016年の犯罪発生件数		
類型	件数	前年比
殺人	467	-6.4%

傷 害	12,467	+10.3%
暴 行	5,597	+1.3%
強 姦	1,457	+18.2%
窃 盗	130,738	-12.2%
強 盗	9,631	-5.2%
侵 入 盗	80,012	-15.0%
車両窃盗	11,529	-4.6%
詐 欺	28,223	-4.6%
薬物犯罪	60,400	+10.2%

ポーランドの人口 10 万人当たりの犯罪発生件数は 2,021 件で、日本の 784 件に対し約 2.5 倍となっています。

日本との比較	ポーランド (2016年)	日本 (2016年)
人口	約3,843万人(※)	約1億2,697万人(※)
犯罪認知件数	77万6,919件	99万6,204件 (暫定値)
10万人当たりの犯罪件数	2,021件	784件

(※) ポーランド (2016 年 6 月現在。出所：ポーランド中央統計局)

日本 (2016 年 8 月 1 日現在。出所：総務省統計局)

### (3) 犯罪発生地域

首都ワルシャワやクラクフ、グダンスク等の大都市においては、各国の大都市と同様犯罪発生件数が多く、特にワルシャワでは、下記の場所での犯罪発生が目立っています。

- ・ 中央駅を始めとする公共交通機関周辺及び公共交通機関の車内
- ・ 飲食店が立ち並ぶ憲法広場周辺(特に夜間)
- ・ 旧市街などの観光スポット
- ・ 大型スーパーマーケット、ショッピングモール周辺

## 3 防犯のための具体的注意事項

ここでは、最近のポーランドの犯罪実情等と、基本的な対策を紹介します。

### (1) 盗難被害

(ア) 旅行者が最も被害に遭いやすい犯罪として、スリが挙げられます。被害は主に交通機関内(列車、バス、路面電車)及びその周辺(駅、バス停等)、

観光客の利用する飲食店の他、人の集まる路上などでも頻繁に発生しています。特に、ワルシャワ、クラクフ、グダンスクなど国内主要都市を結ぶ列車内や、公共交通機関の車内などで、複数の男女に囲まれて金品を奪われる集団スリ事件が発生しています。また、乗降時には狭い出入り口を利用して、すれ違いざまに財布を抜き取るという手口もみられます。

(イ) 長距離列車の中やホテル、飲食店では、旅行者の置き引き被害が多く見られます。所持品から注意を放すとその隙に盗まれることがあります。

(ウ) 深夜の繁華街や人気のない場所では、強盗事例も報告されています。

### <対策>

- 多額の現金の所持は避ける
- 貴重品は分散して携行する
- 盗難被害に備えて、一度に全てを失うことを避けるため、特にクレジットカードは分散所持に努める
- 市バス「175番」(ワルシャワのショパン国際空港～ワルシャワ中央駅～旧市街を結ぶ)路線バスでスリに遭うことが多いので注意が必要です
- 犯罪被害に遭った場合に備え、旅券(パスポート)のコピー、クレジットカード番号、ホテルや友人宅、日本大使館などの連絡先、海外旅行傷害保険の契約番号など、必要と思われる事項を控えておきましょう
- 深夜の繁華街や人気のない場所を一人で歩くのは危険です。また、深夜の公共交通機関は避け、時間が遅い場合にはレストランなどでタクシーを呼んでもらい利用することをお勧めします
- 複数で歩行している際には、車道側にバッグを持たず同行者側にバッグを持つよう心がけて下さい

## (2) ニセ警官被害

クラクフやワルシャワなど主要都市の中央駅周辺等においては、ニセ警官による犯罪被害が報告されています。警察官を自称する私服の者から警察の身分証らしきものを見せられ、「パスポートと財布をチェックする」と言われたのに応じ、財布を渡すといつの間にか現金やクレジットカードが盗られているというものです。また、こちらのTV等では警官の制服らしきものを着用した「ニセ警官」による被害も報道されています。

### <対策>

私服を着用した警察官を名乗る者が、執拗に対応を求めてくる場合には、「日

本大使館と連絡をとりたい」と主張し大使館に連絡して下さい。

なお、日本と同様、警察官には職務質問を行う権利はありますが、通常の職務質問であれば、初めに旅券（パスポート）又は身分証の提示が求められ、挙動不審と判断されれば、ポケットの中身を取り出すように指示される場合があります。

警察バッジ（サンプル）



警察官身分証  
（サンプル）（表）



警察官身分証  
（サンプル）（裏）



### （3） 車輜窃盗

車輜窃盗には、車本体の盗難、ホイール等部品の盗難、窓ガラスを割ってのカーステレオの盗難、（運転中も含め）助手席等に載せていた荷物の盗難などが挙げられます。比較的新しい日本車の盗難事案も見受けられますので注意が必要です。また、最近では、盗難防止のためのセキュリティシステムを解除して盗難するケースや夜中に住宅に侵入し、鍵を盗んでそのまま車を持ち去るケースも見受けられます。

#### <対策>

- ・ アラーム、ペダルロック、ギアロック、ハンドルロック等の防犯器具を用いて防犯・抑止効果を高める。
- ・ 駐車する際は警備員が常駐する場所を選び、これ以外の場所に駐車す



る場合は、暗がりや人通りの少ない場所を避ける。

- ・ 運転中や駐車する際には外部から見るところに鞆や買物袋を放置しない。
- ・ 自宅以外の場所で車を駐車した場合、再度出発する前に車の各部を点検する。
- ・ 運転免許証、車両登録証、損害保険証、カーパスポートは車の中に保管せず、携帯する。
- ・ 自宅においても車の鍵は人目に付く場所に放置せず適切に保管する。

#### (4) 侵入盗

侵入盗の手口は午前3時～5時ころ、閑静な住宅街を狙い、テラスに面するガラス扉、施錠されていない窓や勝手口、あるいは簡単に開錠できるルートから家屋へ侵入し、家人が寝ている間に車両（車両登録証、車の鍵も同時に盗む）、現金、電化製品などを盗む例が多く、一夜の内に近隣数軒が一度に被害に遭うことも珍しくありません。過去には、日本企業の事務所への侵入事件も発生しています。

被害例1：日本人が居住する一戸建て住宅の両隣と裏側の家に賊が侵入。日本人宅は防犯灯や警備カメラ、堅固な錠、鉄格子が完備してあったため難を逃れた。

被害例2：周りを塀で囲まれたコンパウンド内の住宅に住む日本人が帰宅すると、パソコンが盗まれていた。警備装置（侵入警戒センサー）は設置されていたものの、当時は解除されていた。

住宅を選ぶに当たっては、物件周辺の治安情勢のほか、建物自体のセキュリティ一度の高いことを選定要件に入れることが大切です。通常、一戸建て住宅よりも警備員が常駐しオートロック玄関になっている集合住宅の方が安全です。

加えて、自宅玄関には複数の錠やドアスコープが付いていることが最低条件です。一戸建て住宅であれば、玄関扉に複数の錠やドアスコープが付いているか、地上階の窓など侵入可能な箇所に鉄格子が設置されているかなどを、泥棒になったつもりで細かく検証し、可能な限り警備会社と契約して侵入警戒センサーを設置してください。

#### <対策>

- ・ 犯罪者にとって「仕事」をし難い建物であることを示すこと。警備会社と契約してセンサー等を設置するとともに表から見える箇所に警備

会社のシールを掲示しておく，侵入されやすい一階窓などは鉄格子を備える，庭は明るく照らすか，人の動きを感知して点灯する防犯ライトを設置する。

- ・ 犯罪者は下見をすることが多いので，日ごろから自宅周辺の不審人物等に注意する。
- ・ 行動パターンを第三者に不用意に把握されないよう努める。
- ・ 鍵，警報装置の定期点検を欠かさない。
- ・ 自宅に家族がいる場合であっても必ず施錠する。

また，万が一侵入された場合，最悪の事態として犯罪者と鉢合わせになり，怪我をしたり命を落とす可能性があります。

- ・ 就寝時は寝室の扉も施錠し，携帯電話を枕元に置いておく。侵入警戒センサーが設置してあればセンサーを作動させる。
- ・ 夜中に家の中で物音がした場合は，不用意な搜索を避け，外部へ助けを求める。
- ・ 朝や昼間の強盗に備え，同居家族にも不意の訪問者に対し不用意にドアを開けないことを十分理解してもらう。

## (5) クレジット・キャッシュカード情報の不正使用

紛失，盗難に遭ったクレジットカードによる不正な買い物や，クレジットカード情報のスキミング（データを読み取られ，不正に使用される）等の被害が見受けられます。

### <対策>

カードを紛失，又は盗難に遭った場合には，直ちにカード会社に連絡し，使用停止の手続きを行ってください。海外のATM（現金自動預け払い機）で使えるキャッシュカードについても同様です。

また，支払の際には，自分でカード決済端末の傍まで行くか，カード決済端末を自分の目の前に持って来るようウェ이터等に依頼して，決済が自分の目の届くところで行われるように注意することが肝要です。

このほか，銀行のATMの上部に隠しカメラが取り付けられていたり，カード挿入口に特殊なカード情報読みとり装置（いわゆるスキマー）を仕掛け，ATM利用者の暗証番号やカード情報が詐取されるという犯罪が発生しています。銀行ATMにおいて現金を引き出す際には，周囲から見えないよう覆い隠しながら暗証番号を入力するなどの注意も必要です。

## (6) 法外な料金を要求するタクシー

空港の到着ロビーなどで、旅行者に直接声を掛けて法外な料金を請求する個人営業のタクシー運転手（無許可営業を含む）がいます。また街中の流しのタクシーを利用した際にも、同様の被害にあったとする報告があります。

### <対策>

非正規や流しのタクシーの利用は避けて下さい。正規のタクシーは、タクシー会社に電話をするか（英語可）、レストランやホテルで呼んでもらうようにして下さい。ワルシャワのショパン空港にはタクシー案内の正規の空港職員が乗場に常駐しています。

## (7) 法外な料金を請求するバー（ぼったくりバー）

国内主要都市のナイトクラブにおける詐欺被害の報告が増えており、注意が必要です。具体的にはストリップ・ショーやシャンパンを提供し高額な請求が行われる場合や、ポーランド語が読めない外国人客に、クレジット決済が出来なかったことを装って複数回カード決済を行わせるもの、など様々です。当館にも邦人被害の報告が複数なされており、これらナイトクラブやバー等を利用する際には、提供されるサービスの金額を十分に確認する必要があります。またカード決済を行う場合には提示された請求金額をよく確認して支払うようにし、常に危機意識を持って行動する必要があります。

## (8) 子の親権問題

一般的な防犯対策ではありませんが、16歳未満の子の居所を移動させる場合、両親権者が同意している必要があります。親権を持つ親が、他の親権者の同意のないままに子の居所を移動させると重大な犯罪（誘拐罪）と見なされる可能性があります。

## 4 交通事情と事故対策

### (1) 交通事情

交通事情については、2008年以降増減はあったものの、2015年までは対前年比で改善傾向にありましたが、2016年に関しては、交通事故件数は3万

3, 637 件で、対前年（3 万 2, 701 件）比 2. 8 パーセントの増加となりました。ポーランドでは任意保険未加入者が多いため、軽度の接触事故等の場合、警察・救急に通報せず示談で処理する傾向があり、実際は統計を上回る件数・負傷者が発生していると思われます。死亡者数は、ポーランド 3, 017 人、日本 3, 904 人と実際、大きな差はなく、事故 100 件当たりの死亡者は、日本の 0. 78 人に対し、ポーランドは 8. 96 人と約 11 倍となっています。

日本との比較	ポーランド（2016年）	日本（2016年）
交通事故件数	3万3, 637件	49万9, 232件
死亡者数	3, 017人	3, 904人
負傷者数	4万672人	61万7, 931人

注意すべき交通法規は次のとおりです。

- ・ 速度制限は、市街地 50 キロ、郊外 90 キロ、郊外の片側 2 車線道路及び 1 車線の自動車専用道路 100 キロ、片側 2 車線の自動車専用道路 120 キロ、高速道路 140 キロ
- ・ 免許証、自動車登録証、強制保険証の常時携行義務あり
- ・ 信号がなく、優先道路標識もない交差点では右方向から来る車に優先権（右方優先）あり。但しこの優先を守らない車が多く、無標識交差点での事故は多いので優先権があっても一時停止が望ましい。
- ・ ロータリーではロータリー内の車が優先
- ・ 信号下に緑の矢印が点灯中は、赤信号でも歩行者に注意して右折可能
- ・ シートベルト、チャイルドシートの着用義務
- ・ 運転中の携帯電話使用は禁止
- ・ 年中 24 時間点灯
- ・ 飲酒運転の厳罰化が進んでおり、初犯でも免許取消になるおそれあり

## （2）事故対策

ワルシャワなどの大都市では平日の交通量が多く、朝夕は交通渋滞が発生します。また、道路事情は概して良くなく、運転マナー、歩行者のマナーともに悪いので、急ブレーキ、急な車線変更、歩行者の飛び出しなどに十分注意して運転してください。

冬場は路面の凍結にも用心が必要です。冬場でなくとも、橋の上では路面が凍結していることがありますので十分に減速してから進入してください。

## 5 テロ・誘拐対策

### (1) テロ対策

ポーランドでは、特定の政治目的をもって継続的に暴力主義的破壊活動を行うテロ組織や反政府組織は把握されておらず、また、イスラム過激派及びその関連組織も把握されていません。

他方、ポーランドはシェンゲン協定加盟国であることから、域内からポーランドへの入国審査が撤廃されており、出入国が比較的容易になっていることから、当国が今後、他の欧州諸国におけるテロの経由地として利用される可能性はあります。また、ポーランドは、一昨年9月に米務省が発表したイラク・レバントのイスラム国（ISIL）に対する国際的な連携に参加しています。

ポーランド治安当局は、2017年1月の時点でテロの脅威度は低いと評価しています。しかし、治安当局は、昨今の国際情勢からテロが発生する可能性を完全には排除できないとして、駅や空港、大型ショッピングセンターやホテル、野外で開催されるイベント会場等、不特定多数が集まる場所に対する警備をこれまで以上に強化しています。

### (2) 誘拐対策

誘拐に関しては大半が身代金目的であり、そのパターンは素人的な手法で少額の身代金を要求するものと、標的となる人物について詳細に調べ準備を行った上で行うプロ集団によるものがあると言われていたますが、ここ数年間において、日本人が被害にあったという事例は確認されていません。他方、過去には、違法ビジネス等に関与した外国人（中国人、ベトナム人、パキスタン人、バングラデシュ人等）が誘拐事件に巻き込まれた事例は確認されています。誘拐犯の多くは、標的の行動を監視して、犯行が成功する確率と失敗する確率を秤に掛け、より容易な標的を選択しますので、日常的に次の習慣を身につけましょう。

- ・ 行動パターンを一定にしない。
- ・ 自宅周辺や通勤通学経路上の些細な変化を見逃さない。
- ・ 違法ビジネス等に関与しない

## 6 緊急連絡先

## (1) 万が一犯罪被害に遭ってしまったら

最寄りの警察署へ赴き、旅券の再発給や保険請求などのために必要な被害届受理証明書を手に入れてください。

言葉の問題がある場合は、警察署は契約している法務通訳を手配します。週末や夜間は警察署側が通訳の手配を渋る事例が散見され、中には「明日来てくれ」、「自分で通訳を見つけてきてくれ」などと言われることもありますが、通訳の手配は警察の義務となっております。不明な点は大使館までお問い合わせください。

## (2) 緊急連絡先

在ポーランド日本国大使館（ワルシャワ市）

代表電話：22-696-5000（日本から+48-22-696-5000）

領事部：22-696-5005（日本から+48-22-696-5005）

住所：ul. Szwolezerow 8（ウリツァ シュフォレジェルフ オシエム）  
，00-464 Warszawa, Poland

開館時間：午前8時30分～午後5時（土日及び祝祭日除く）

領事窓口受付：午前9時～午後12時30分，午後1時30分～同5時

夜間や土日祝祭日は上記代表電話におかけください。代表電話から緊急連絡担当者に自動転送されます。

警察：997

救急車：999

消防：998

（いずれも携帯電話からかける場合は112）

## (3) 緊急時のポーランド語

ポーランドでは、近年、英語学習が盛んになっていることから、若者を中心に英語が通じることが多くなっています。しかし、40歳台以上の世代に英語が通用することは少ないので、万が一に備え、助けを呼べる程度のポーランド語を覚えておくと安心です。

- ・ 助けて！ 「ポモツィ！」(Pomocy !)
- ・ 警察を呼んでください「プロシェ ポリツィエン」(Prosze policje)
- ・ 救急車を呼んでください「プロシェ ポゴトヴィエ」(Prosze pogotowie)
- ・ 日本大使館 「アンバサダ ヤポニィ」(Ambasada Japonii)

- ・ 警察 「ポリツィア」(policja)
- ・ 病院 「シュピタル」(szpital)
- ・ パスポート 「パシュポルト」(paszport)
- ・ 現金 「ゴトウフカ」(gotowka)
- ・ クレジットカード 「カルタ クレディトヴァ」(karta kredytowa)
- ・ 日本語「ヤポンスキ」(japonski)
- ・ 英語 「アンギェルスキ」(angielski)
- ・ 電話 「テレフォン」(telefon)

### Ⅲ 在留邦人の方の緊急事態への準備・対処マニュアル

#### 1 平素の準備と心構え

緊急事態発生時にあわてず、迅速かつ適確に行動するためには、連絡体制を整備し、非常用物資を準備するなど、常日頃から緊急事態に備えておくことが肝要です。

##### (1) 連絡体制の整備

###### イ 緊急連絡網の整備

緊急事態発生時の情報伝達及び安否確認等のため、自身の所属組織（会社・学校等）において、あらかじめ緊急連絡網を作成しておく必要があります。また、連絡を確実なものとするためには、複数の連絡手段による連絡網の整備が必要です。

###### ロ 在留届の提出

当地に3か月以上滞在する方は、旅券法により日本大使館への在留届の提出が義務づけられています。緊急事態発生時、大使館では在留届を基に在留邦人の方への情報提供・安否確認を行いますので、自身の身を守るためにも在留届の提出を励行しましょう。

##### (2) 退避場所の検討

常日頃から、起こりうる緊急事態を想定し、避難ルート及び避難場所をあらかじめ設定した上で、頭に入れておく必要があります。避難場所の一つとして大使館も想定されることから、大使館の場所・道順も覚えておく必要があります。

##### (3) 携行品及び非常用物資の準備

## イ 全般

即座に避難する場合に備え、非常袋を準備し、また、最初に持ち出す一次非常袋と、その後一時的に帰宅が可能な場合に持ち出すための二次非常袋を用意しておく、状況に応じた持ち出しが可能となります。

## ロ 非常袋準備のポイント

### (イ) 一人一袋の非常袋を用意

家族で一人一袋の非常袋を用意すれば、より多くの物が持ち出せ、各袋の重量も軽くなります。日ごろから各自が自分の非常袋の管理に責任を持つことで、家族全員の危機意識が高まります。

### (ロ) 定期的な中身の点検

半年に1回程度、定期的な中身をチェックし、期限切れの物は新しいものに入れ替えましょう。

### (ハ) 非常袋を分散して保管

火事等により家の一部から非常袋が取り出せないといった場合も想定されることから、家の中だけでなく庭やベランダ、車のトランク等、非常袋は分散して保管しましょう。

## ハ 緊急事態に備えてのチェックリスト

非常袋を準備する際は、以下のチェックリストを参考にしてください。

緊急事態に備えてのチェックリスト		
確認	品名	備考
<input type="checkbox"/>	旅券	・旅券の残存有効期間に注意(6ヶ月以上の残存有効期間を入国の要件とする国があるため)。 ・旅券の最終頁にある「所持人記載欄」への記入を心掛ける。また、血液型(Blood Type)についても追加記載することが望ましい。
<input type="checkbox"/>	ポーランドの発行身分証明証	滞在許可証／自動車運転免許証 など
<input type="checkbox"/>	通帳(含むカード)類・証書類・印鑑・現金	・預貯金通帳, 健康保険証など。 ・住所録のコピーもあると便利。
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	・小型で軽く, FM・AM・短波が聴けるものがよい。 ・予備用電池も必要。
<input type="checkbox"/>	懐中電灯・ろうそく	・予備の電池も必要。 ・ろうそくは, 太くて安定のよいもの。



<input type="checkbox"/>	ヘルメット(防災ずきん)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・建物の破片等の落下物から頭部を守るため。</li> <li>・避難路は転倒事故も多いので必ず用意。</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	生活用品	ライター(マッチ), 軍手(革手袋), 紙皿, 紙コップ, ナイフ, 缶切り, 栓抜き, ティッシュ, おしぼり(ウエットティッシュ), ビニールシートなど。赤ちゃんがいる場合は哺乳びんなども。
<input type="checkbox"/>	衣類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下着, 上着, 靴下, ハンカチ, タオルなど。</li> <li>・赤ちゃんがいる場合は紙おむつなど。</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	水	・3日分の場合, 1人1日3リットルを目安として9リットル程度。
<input type="checkbox"/>	救急薬品・常備薬	ばんそうこう, ガーゼ, 包帯, 三角巾, 体温計, 消毒薬, 解熱剤, 胃腸薬, かせ薬, 鎮痛剤, 目薬, マスク, とげ抜きなど。持病のある人は常備薬も忘れずに。
<input type="checkbox"/>	非常用食料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少なくとも3日分は用意したい。</li> <li>・火を通さないで食べられるものが便利。</li> <li>・赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなども。</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	自動車の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況が許す場合, 自動車を使用できるように, 常時整備しておくよう心掛ける。</li> <li>・燃料は, 常時十分入れておく(半分以上が望ましい)。</li> <li>・車内には懐中電灯, 地図等を常備。</li> <li>・上記持ち出し品のうち, 必要な物を常備。</li> </ul>

## 2 緊急時の行動

### (1) 基本的な心構え

緊急事態が発生あるいは発生する恐れがある場合、あわてず、平静を保ち、テレビ、ラジオ、インターネット等あらゆる手段を活用して、正確な情報の収集に努めましょう。この際、流言飛語にまどわされたり、群衆心理に巻き込まれないよう注意する必要があります。

### (2) 国外への退避

イ 事態が悪化し、各自や会社等の判断、あるいは大使館の勧奨により帰国もしくは第3国に退避する場合、大使館に連絡しましょう。大使館への通報が困難な場合には、日本の外務省（代表電話：0081-3-3580-3311）へ連絡しましょう。

ロ 大使館が「退避勧告」を出した場合、一般商業便が運航している間はそれを利用して可能な限り早急に国外に退避しましょう。臨時便やチャーター便が手配される場合には、大使館の連絡に従いましょう。

ハ 大使館より退避あるいは避難指示が出た場合、緊急避難先を指定することがありますので、その場合は大使館の連絡に従いましょう。

#### IV 結語

ポーランドでは、2016年の犯罪発生件数は前年度を下回りましたが、交通事故件数については、ここ数年の減少傾向にあったものが増加に転じました。また、犯罪事情及び交通事情共に日本に比べ悪い状況にあるといえます。こうした中、我々が現地事情に不慣れな“日本人”である以上、犯罪者には“容易な標的”として認識される可能性もあります。

大事なことは、防犯上のソフトとハードです。ソフトとは、我々自身の意識であり、ハードとは、警報装置や鍵などの防犯装置のことです。どちらが欠けても機能しません。犯罪とは偶然と必然の両方の可能性があり、これまで犯罪にあわなかったのは運であったのかもしれませんが。

この「安全の手引き」をお読みになり、少なくとも必然の犯罪確率を下げるよう、防犯を再考していただければ幸いです。