

安全の手引き

～安全で快適な海外生活を送るために～



2025 年 2 月改訂版

在ボストン日本国総領事館

1 はじめに

アメリカ合衆国の北東部に位置するニューイングランド地方は、豊かな歴史や文化的な見どころ、魅力的な町や美しい自然等、多くの観光客を魅了する地方です。ニューイングランド地方は、アメリカ合衆国内では比較的安全と言われておりますが、他の地方と同様、殺人や銃器を使用した凶悪事件が日常的に発生しています。

本資料は、当館管轄区域であるニューイングランド6州（マサチューセッツ州、メイン州、ニューハンプシャー州、バーモント州、ロードアイランド州、コネティカット州（フェアフィールド郡を除く地域））の在留邦人および短期邦人の皆様が安全な生活を送ることができるよう、防犯対策の基本事項をまとめたものです。本資料や当館が随時発信する安全情報（領事メール）、又は米国治安当局等が提供する情報をご確認、ご参照の上、当地での生活が安全で快適なものとなることを願っております。

＜当館からのお願い＞

在留届の提出又は、たびレジに登録することで、登録した国・地域の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡などを受け取ることができます。在留届の未提出、たびレジ未登録の方は、速やかに在留届の提出又はたびレジの登録をお願いします。

1 在留届

海外に3か月以上滞在される方は、旅券法第16条により、在留届を提出する義務があります。マサチューセッツ州、コネティカット州（フェアフィールド郡を除く）、ロードアイランド州、メイン州、ニューハンプシャー州及びバーモント州に3か月以上滞在を予定している方で、在留届を提出されていない方は、オンライン在留届（ORR-net）にて提出してください。

【オンライン在留届（ORR-net）】

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

2 たびレジ

在留届の提出義務のない3か月未満の短期滞在の方は、外務省海外旅行登録「たびレジ」に登録することで、当館からの安全に関する情報を受け取ることができます。

【たびレジ】

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

2 防犯の手引き

(1) 基本的心構え

ア 日本と違う海外事情

渡航先の治安状況、犯罪の傾向や手口、法律や習慣を事前に熟知しておくことで多くの事件・事故の被害を防ぐことができます。在留届、外務省海外旅行登録「たびレジ」を使えば、渡航先の最新の安全情報が届きますので、忘れずに登録してください。また、事前に収集した豊富な安全情報を実際の危機回避に活かすためには、「意識」を常に海外モードにして警戒や注意を怠らないことが重要です。

イ 「自分の身は自分で守る」という意識

○ 危険な場所には近づかない

強盗などの凶悪犯罪が多発する場所・地域があります。こうした場所の危険の性質や度合いを十分調べて、不用意に近づかない、夜間の外出や一人歩きを避ける等の用心が大切です。

○ 多額の現金・貴重品は持ち歩かない

外出する際には、貴重品はホテルのセーフティボックスに預ける、買い物はクレジットカードを使うといった方法で、現金の携行は最小限にとどめ、貴重品は持ち歩かないようにすることが必要です。

○ 犯人が凶器を所持している場合は抵抗しない

犯罪者の多くは凶器を所持しています。また、グループで犯行に及ぶことが多く、単独犯に見えても近くに仲間がいることがあります。特に、強盗にあった際、犯人の要求に応じないと、犯人を刺激し、凶器による暴行等につながる可能性が高くなります。生命の安全を第一に考え、抵抗しない態度を明確に示すことが肝要です。

○ 逃げられるなら逃げる

あなたが抵抗しないとわかれば、犯人側にも油断や隙が生じますので、犯人が武装していない場合は隙をついて逃げてください。特に強盗等で金品を奪った後に、更に身体への危害を加えられる可能性もあります。

○ 見知らぬ人を安易に信用しない

困っている時に、表向きの優しさに少し気を緩めたために事件に巻き込まれるケースもあります。少しでも怪しいと感じたら、ためらわず「ノー」と

断り、その場を立ち去るようにすることも必要です。特に、その人の家に付いて行ったり、すすめられた物を飲食したりすることはやめましょう。

○ ホテルの中でも安心しない

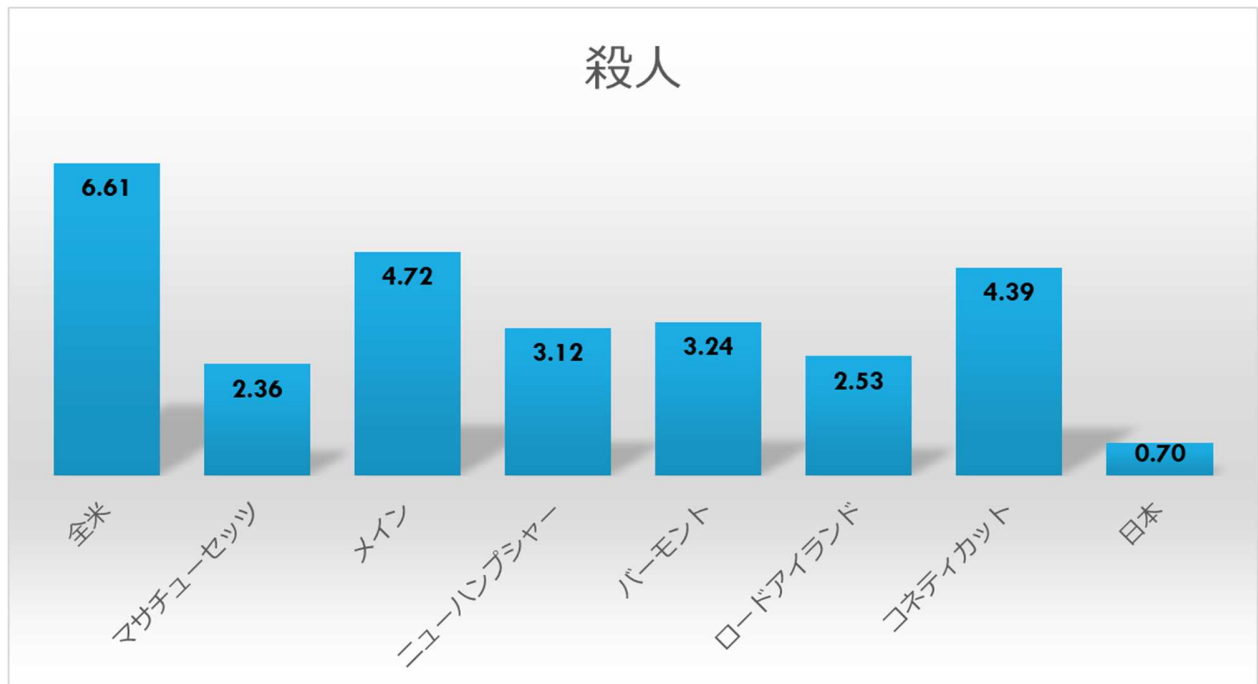
ホテルのロビーでは置き引き、エレベーターや部屋の中では強盗の被害に遭うこともあります。特に格安のホテルでは、セキュリティも不十分なことが多く、従業員や宿泊客による窃盗も多く発生しています。また、高級とされるホテルでも、犯人が従業員を装って犯行に及ぶ場合もあります。部屋にいるときは、必ず防犯チェーンや二重ロックを掛け、ノックされても不用意にドアを開けず、まずは相手が誰なのか、訪問用件等を確認してください。また、一見従業員のように見えても、訪問用件が不明であれば必要に応じてフロントに確認する等の防犯対策を心掛けましょう。

(2) ニューイングランド地方における最近の犯罪発生状況（2023年統計）

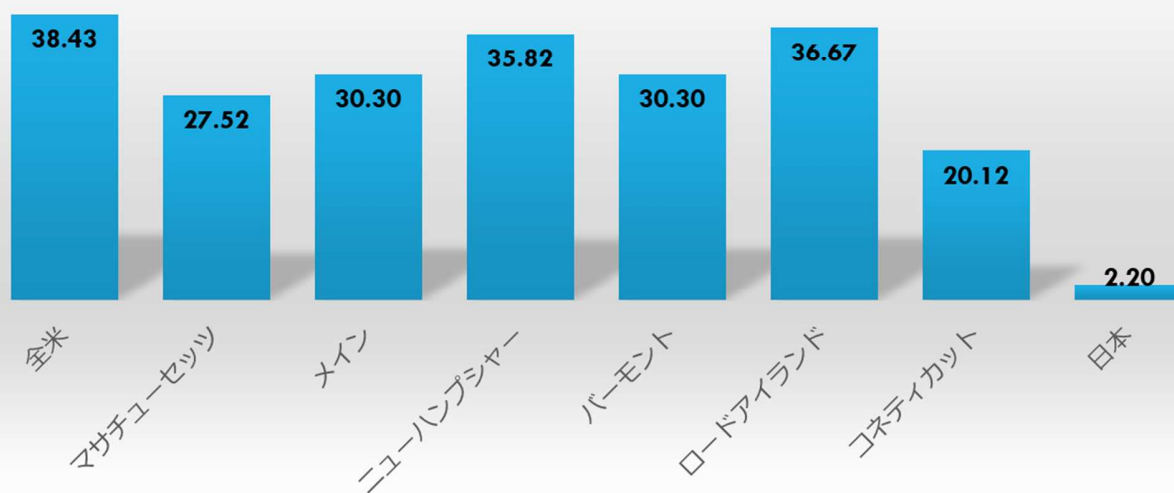
本統計は、2022年中における人口10万人当たりの犯罪発生件数を全米、ニューイングランド地方の各州及び日本とで比較するものです。日本と米国とでは、必ずしも犯罪類型が同じではありませんが、ニューイングランドの各州とも日本に比べて犯罪が多いことがイメージできるかと思います。

出典：連邦捜査局（FBI）Crime Data Explore

警察庁「令和6年警察白書 令和5年犯罪統計資料」



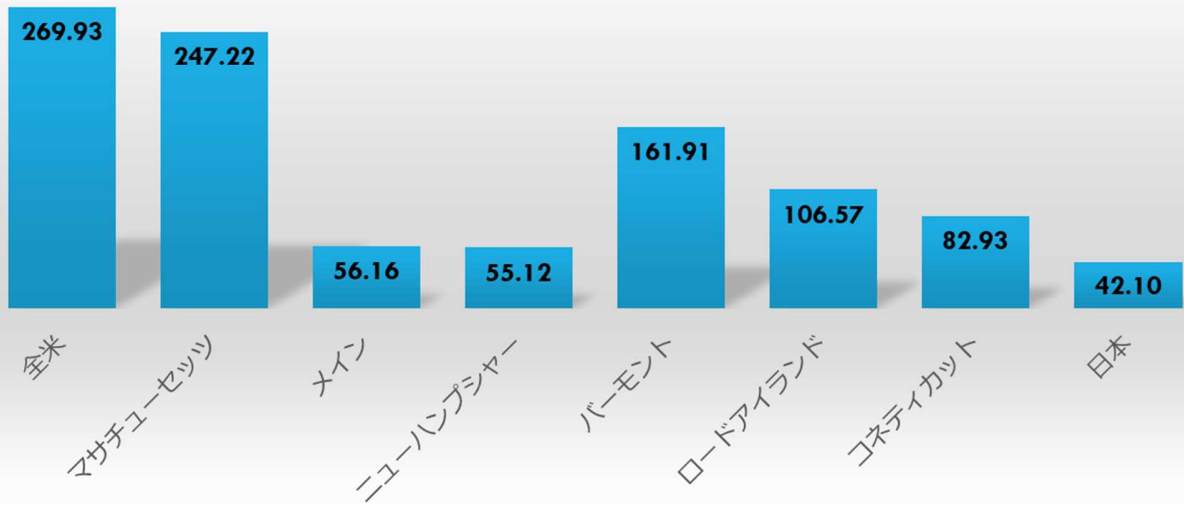
不同意性交



強盗

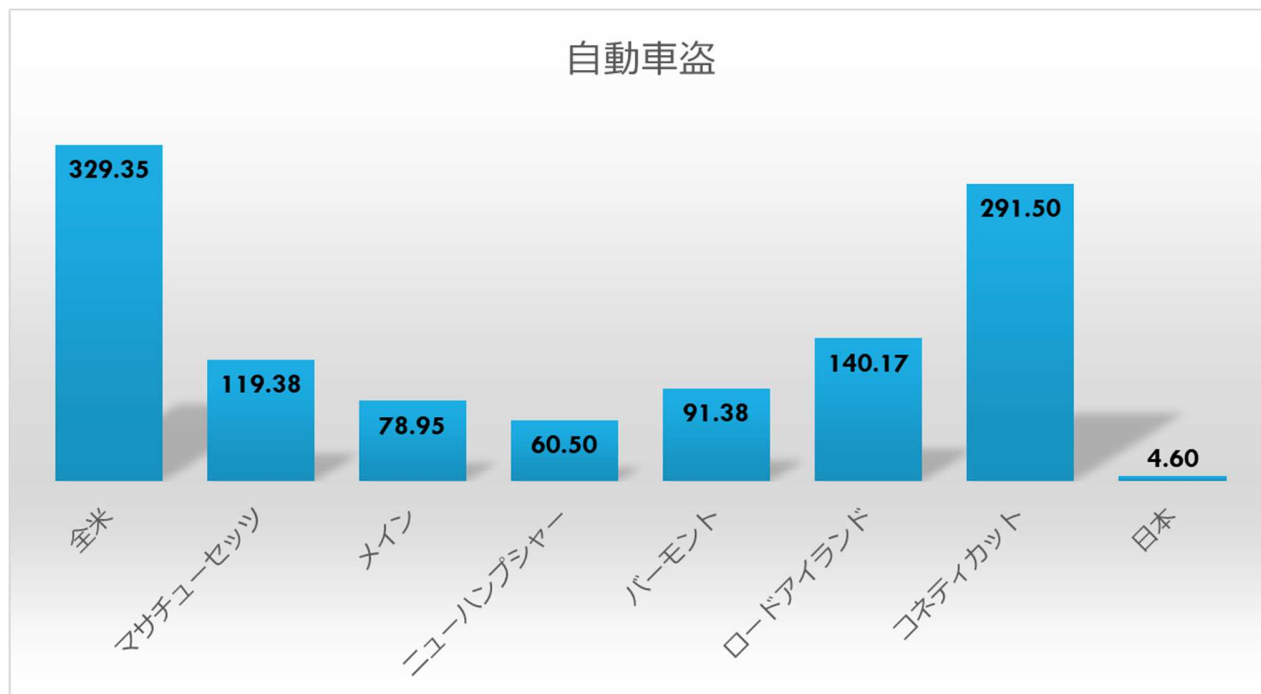


暴行・傷害



侵入盗





(3) 具体的な注意事項

犯罪はどこでも起こり得ます。また、年齢・性別にかかわらず誰もが犯罪被害に遭う可能性があります。ボストン市警察は、犯罪発生傾向や状況を分析し、犯罪被害に遭うリスクを減らすために役立つ情報として次のことをアドバイスしています。

ア 自分自身による安全確保

- 常に周囲の状況に注意する(特に夜間)。
- 駐車、徒歩、又は車両に戻る時は、明るく人通りの多い場所・ルートを選択する。
- スニーカーや動きやすい靴をはく。
- 顔をあげて堂々と歩き、周囲の人や通り過ぎる車に注意を払う。
- 電話やメールをしたり、大音量で音楽を聴いたりして注意力が散漫になることを避ける。
- 深夜の一人歩きはしない。友人や他の歩行者と一緒に歩く。

- 被害に遭いそうな時／遭った時は、大声で助けを求め、周囲の人の注意を引く。
- 携帯電話などの連絡手段を持ち歩き、目的地や到着時間を相手に知らせておく。
- もし誰かにつけられていると感じたら、進行方向を変えたり、通りを渡る。店やレストランに入ったり、人通りの多い方に向かう。
- 自分は犯罪被害に遭わないとは決して思い込まない。
- 犯人が武装していない場合は注意をそらすなどして逃げる。

イ 住居における防犯対策

- 全てのドア、窓の鍵を必ず閉める。
- 庭木などで窓が覆われている場合は、視界を良くするために切り込むことを検討する。
- 防犯カメラやモーションセンサー・ライトの設置を検討する。
- 郵便受けの中やフロアマットの下等の安易な場所に家の鍵を隠さない。
- 個人情報や購入物品の分かるラベルが付いた段ボール箱などを放置せず、できる限り、ゴミ収集日に出す。
- 自宅外のはしごや金槌などの道具は、泥棒に使われないようにしっかりと収納する。
- 車庫の自転車やバイクは盗まれやすいので、しっかりと鍵をかけてカバーをしておく。
- 訪問者はドアスコープなどで必ず確認し、知らない人物・身に覚えのない訪問者を中に入れない。
- 犯罪者は、工事関係者や宅配業者などあらゆるものに成りすます可能性があることを知っておく。
- 長期間不在の際は、近所の人や友人に時々自宅を見てもらうことも考える。

ウ 買物時などの防犯対策

- 買物中でも周囲の状況や人間に注意する。
- 明るい場所や人通りの多い場所を選んで駐車する。
- 多額の現金や高価な宝石などを人目にさらすのを避ける。
- 財布などは体に密着するようにして持ち、ズボンの後ろポケットには入れない。

- つけられていると感じたら店やレストランの中に入り警察に連絡する。
- 犯罪者は常にチャンスを探っていることを知っておく。
- 席では、荷物をイスの背もたれにかけたりせず、目に見える場所に荷物を置く。
- カートの中に鞆などを置くときは、ストラップをカートに通すなどして、荷物から目を離さない。

エ 駐車時の防犯対策

- 貴重品を車の中に残さない。特に、車外から見える場所には絶対に置かない。
- 貴重品は可能な限り身につけて持ち歩くか、どうしても車に残す必要がある場合はトランクなどの外から見えないところに入れる。
- ドアと窓をきっちりと閉める。窓ガラスが少しでも開いていれば、ワイヤーなどでドアの鍵を開けられる。
- 盗難防止システムを取り付ける。

オ 駐輪時の防犯対策

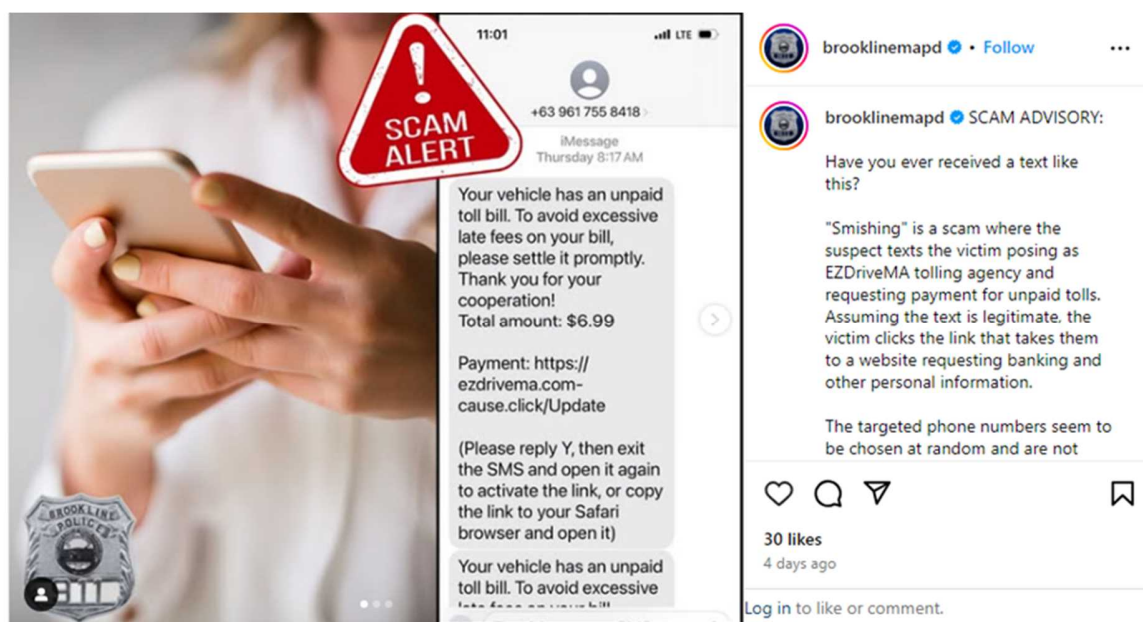
- チェーン錠やワイヤー錠よりも頑丈なU字ロックをつける。
- 無施錠の乗り物は、短時間でも盗まれることを知っておく。
- 盗まれた時に備えて、製造番号を控え、乗り物の写真を撮っておく。
- 夜通しの路上駐輪は避ける。

カ ライドシェア使用時の防犯対策

- 車に乗る前に必ず車種、塗色、ナンバープレートが、予約したものと合致しているか確認する。
- 必要であれば運転手に名前を尋ねて一致するか確認する。
- 友人や知人に目的地や到着時間を共有しておく。
- ライドシェアのアプリによっては、乗車しているライドシェアのリアルタイムの走行経路を第三者と共有する機能があるので活用する。
- 頼んでいない車や、事前に受けた情報と合致しない車には絶対に乗り込まない。
- トラブルが発生した場合は、すぐに「911」に通報する。

キ 電話による詐欺対策

- 電話で金銭の支払いを請求したり、口座番号を聞き出そうとしたりするのは詐欺の手口であることを知っておく。
- 詐欺の場合、名前、家族構成、職業などの個人情報は、SNS等を通じて集められていることを知っておく。
- 事故に遭った、逮捕されたと言われている本人に、自分自身が本来把握している連絡手段で連絡を取り、確認をする。
- 例えば警察関係者等を騙る電話を受けた場合、対象となっている人物の身体的特徴や拘束されている場所などの具体的な情報を求め、嘘でないかを確認する。
- 着信電話番号を控えて、警察に連絡する。
- 実在する官公署等の電話番号を乗っ取った詐欺が発生していることから、用件が不審であれば複数の手段で確認する。



MA州ブルックライン警察HP掲載・詐欺注意情報

(4) 2024年中における邦人の犯罪被害及び相談事例

2024年においては、電話を利用した特殊詐欺の被害に遭った、被害に遭いそうになったとの声が多数聞かれました。主な事例を紹介いたしますので、同様の手口の詐欺被害に遭うことがないように、ご注意ください。

ア 金融機関を装った者による詐欺

銀行員を名乗る者から「あなたの口座がマネーロンダリングに利用されている。このままでは、口座の凍結あるいは警察に逮捕される可能性がある」との電話がかかってきたもの。また、通話の途中で、警察官を名乗る者が電話口に現れ、「犯罪に関与していないことを証明するためには、数日間、あなたの行動を監視する必要がある。あなたの姿を SKYPE 等で配信し続けなさい」と要求され、さらに知人や家族に相談することも禁じられた。誰にも相談できず悩んでいたところ、「罰金を払えば、逮捕を免れることができる」と指示され、相手の指定する銀行口座に多額の金銭を振り込んでしまった。

イ 日本の税関職員を名乗る者からの電話詐欺（未遂）

日本の税関職員名乗る者から、日本語で「あなたが日本に送った荷物から、違法薬物が発見された。このままでは、日本へ強制送還、もしくは旅券が失効される可能性があるので、こちらの指示に従ってもらいたい」という電話がかかってきたもの。しばらくして、日本の警察官を名乗る者から電話がかかってきて、事情聴取と称しクレジットカード番号等を聞き取ろうとしてきた。

ウ 架空の物件を紹介する賃貸詐欺

ボストン近郊への赴任を控え、日本語の当地情報交換サイトに「賃貸物件探し中」との投稿をしたところ、日本人を名乗る者から架空の不動産会社・賃貸物件を紹介された。紹介された仲介業者に契約金や家賃の一部を入金し終え、いざ引っ越そうとしたところ、当該物件が存在しないことが判明、新たに入居先を探さざるを得なかった。

エ 配達業者を装った詐欺

USPS 等配達業者を名乗る者から「あなたの荷物を預かっている。再配達して欲しければクレジットカード情報が必要だ。」とのテキストメッセージが届き、これに応じたところ、クレジットカード情報を詐取され、不正利用された。

(5) もし犯罪に巻き込まれたら

ア 生命の安全を最優先する

一番大切なことは、人命を最優先することです。例えば、強盗に取り囲まれたり、銃や刃物を突き付けられたりして金品を強要された場合には、ゆっくりと両手を挙げ、抵抗する気がないことを示すことが必要です。現金などを取り出す際も、抵抗しようとしている、武器を取り出そうとしていると勘違いされないように、「ゆっくり」と動くことが重要です。ポケットの中に手を入れたりする前には、「ポケットの中にお金がある。取り出して渡す。」等と落ち着いて犯人に説明することも大切です。凶器を持っている相手は興奮状態にありますので、可能な限り相手を刺激しないようにしてください。

イ 緊急ダイヤル「911」

事件、事故、火災や救急等の緊急事態が発生した場合には「911」に電話して、緊急事態の内容、発生した場所、自分の名前を教えてください。日本語で通報したい場合は、オペレーターに“Japanese, please”と伝えてください。緊急性のない用件の場合は「911」ではなく、それぞれの地区を管轄する警察署に電話してください。

ウ 被害の届出等

犯罪被害に遭った場合は、まず発生場所を管轄する警察に届け出てください。また、盗難等の際は、ポリスレポートを受け取るようにしてください。この書類は、パスポートの再発給申請や保険請求などに必要となります。クレジットカードを紛失した、盗まれた場合は、すぐにクレジットカード会社に連絡し、カードの停止手続きを行うようにしてください。

エ 当館への連絡

当館も、被害状況に応じて、案内や助言、支援等を行っていますので、必要な場合はご相談ください。

当館の電話受付時間は、

【平日】 9:00～12:15、
13:15～17:00

です。なお、休日や夜間帯等、当館の閉館時間帯に緊急事態が発生した場合に

備えて24時間対応の電話システムを導入しています。

(6) 交通事情

日本と海外とでは、交通事情は運転マナーが異なる場合があります、戸惑うことは少なくありません。特にボストンでは、歩行者による横断歩道での信号無視や急な車道の横断がよく見られます。一方、車両は歩行者を優先するために急に停止することが多くあります。車を運転する際は、スピードに気を付けて車間距離を十分に保ち、歩行者や車両の急な動きに対応できるようにしてください。特に、日本からの旅行者やアメリカでの運転経験の無い方は、左ハンドルや右側走行という慣れない運転習慣に気を取られ、周囲の状況に目が行き届かないことも考えられますので、安全運転を十分に心掛けてください。また、粗暴な運転手から煽られる等の挑発行為を受けても、相手の挑発に乗らず、冷静に対応してください。追尾される等の執拗な行為を受ける場合は、スピーカーフォン機能等で「911」に通報し、助けを求めてください。

(7) その他滞在中の注意事項

ア 飲酒に関する注意事項

- マサチューセッツ州では、21歳未満の飲酒や、酒類の購入は法律で禁止されています。
- 屋外（レストラン、ガーデンパーティ等を除く公共の場）での飲酒が法律で禁止されていますので、公園やビーチでの飲酒は違法行為となります。
- マサチューセッツ州は、飲酒運転の取り締まりが厳しい州であると言われています。飲酒運転の場合は実刑判決を受けることがありますので注意してください。

イ 幼児・児童に関する注意事項

- 虐待だけではなく、児童を家に放置する行為も処罰の対象となる場合があります。「子供が寝ている間に外出してちょっと買物を」、「子供を駐車場の車内に置いたままちょっとマーケットで買物を」などという行為も、アメリカでは非常に厳しく取り締まられる場合があります、悪質な放置と判断されると、逮捕や州の社会福祉局の申立てにより、裁判所から親権停止の

処分を受けることもありますので、小さなお子様のいる方は注意が必要です。

- 米国においては、父母の双方が親権又は監護権を有する場合、あるいは離婚後も子供の親権を共同で保有する場合、一方の親権者が他方の親権者の同意を得ずに子の居所を移動させることは、子を誘拐する行為として重大な犯罪となる場合があります。例えば、日本人の母親が、米国人の父親の同意を得ずに子供を日本へ連れて帰国すると、たとえ実の母親であっても米国では罪に問われることがあり、後日、米国へ再渡航した際に子を誘拐した犯罪被疑者として逮捕されるということも考えられます。
- マサチューセッツ州では年齢が8歳未満かつ身長57インチ（約145cm）以下の子供を乗車させる場合はチャイルドシートを着用させることが義務づけられており、これに違反した場合は反則金を支払わなければなりません。大人が小さな子供を抱いて同乗する等の行為は大変危険ですので幼児を車に同乗させる場合には必ずチャイルドシートに乗せましょう。

（８） テロ・銃撃事案対策

当地においても日本人や日系企業がテロや誘拐の対象となる可能性は否定できません。また、2001年9月に発生した米国同時多発テロ以降、世界各地で、テロ組織と直接的な関わりがなく単独で行うローンウルフ型や、国内で生まれ育った者がイスラム過激思想等に感化されて行うホームグロウン型のテロ事件、未遂事件が多く発生しています。また、近年ではソフトターゲット（レストラン、公共交通施設、イベント会場など不特定多数の人が集まる日常生活の場）を狙ったテロも増加しています。常に、テロに巻き込まれる可能性があるということを忘れないでください。

当地では、2013年4月にボストンマラソン爆破事件が発生したこともあり、独立記念日（7月4日）やセントパトリックスデー（3月17日）、ハロウィン（10月31日）等の大規模な行事が催される際は、警察等による厳重な警備が実施されています。

ア テロ・銃撃事案の被害に遭わないための事前対策

- テロ・銃撃事案の標的となりやすい場所（軍・警察施設、政府関連施設等や人が集中的に集まるイベント会場）を避ける、あるいは極力近付かない。

- 十分な安全対策がとられている滞在先（施設・ホテル）を選ぶ。
- 滞在先、レストラン等では、非常口や退避ルートを確認する。
- 移動の際は人混みを避け、防護壁になるものを見つける習慣をつける。
- 目立つ服装や行動は避ける。
- 特に混雑する路線や時間帯の利用を避ける。
- その場の状況と比べて浮いた行動や服装の人物、車両や荷物等には不用意に近づかない。

イ 被害を最小限にとどめるための対策

- パニックに陥らない／冷静さを保つ。
- 爆発音、銃撃音を聞いたら直ちに伏せて頭部を保護する。
- 頑丈な建造物等の陰に隠れる。
- 可能な限り速やかに、低い姿勢で現場を離れる。
- 現場には決して戻らない、近づかない。
- 避難が困難であれば隠れる。
- 隠れた場所の出入口にカギをかけ、バリケードを作り、電気を消し、携帯の音が鳴らないように設定する
- 音声による通報をした場合、犯人側に気付かれる可能性がある場合は、携帯電話のメッセージ機能を利用する等して第三者に助けを求める。

(9) 各種連絡先

- 緊急電話（警察・救急車・消防車） 911
- 在ボストン日本国総領事館 617-973-9772
- 米国電話案内 411
- 主な病院
 - Beth Israel Deaconess Medical Center （総合案内）617-667-7000
 - Boston Medical Center （総合案内）617-638-8000
 - Boston Children's Hospital （総合案内）617-355-6000
 - Massachusetts General Hospital （総合案内）617-726-2000
 - Tufts Medical Center （総合案内）617-636-5000
- 交通機関
 - ローガン国際空港 800-235-6426
 - MBTA（地下鉄・バス）案内 617-222-3200

○ その他

USCIS（米国移民局） 800-375-5283

Social Security Office 800-772-1213

ボストン日本人会事務局 781-643-1061

ボストン日本語学校事務局 781-641-2370

3 自然災害対策

ニューイングランド地方においては、大雨、洪水の被害や大雪・路面凍結に伴う交通事故、停電の発生といった自然災害が時折発生しております。当館においては、これら自然災害対策として平素から準備しておく事項をご紹介しますので、以下のリンクをご参照ください。

<https://www.boston.us.emb-japan.go.jp/files/100575609.pdf>

4 緊急事態チェックリスト

(1) 旅券

- ☐ 十分な残存有効期間（6か月以上）あること。
- ☐ 査証ページ欄が概ね2ページ以上あること。
- ☐ 旅券の最終ページ「所持人記載欄」に必要事項を記入しておくこと。

※ お手持ちの旅券の残存有効期間が1年未満となった場合や、査証ページ欄がない場合は、当館にて切替え発給の申請をすることができます。

(2) 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

- ☐ 緊急時には旅券とともにすぐ持ち出せるよう保管しておく。

※ 普段はカード決済が中心の方も、家族全員が10日間程度生活できる現金を常備しておくことをお勧めします。

(3) 自動車等の整備

- ☐ 自動車をお持ちの方は常時整備しておく。
- ☐ 燃料は十分入れておく。
- ☐ 車内に懐中電灯、地図、簡易トイレ、ティッシュ等を常備しておく。
- ☐ 自動車を持っていない方は、近くに住む自動車を持っている方と平素か

ら連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておく。

(4) 携行品の準備

避難場所への移動を必要とする事態に備え、次の携行品を常備しすぐ持ち出せるようにしてください。

なお、退避時の飛行機内への持ち込み制限も考慮し、携行品は20kg程度にまとめておくことをお勧めします（自衛隊機等を含め、機種によっては搭乗前に10kg程度にまとめることを求められる場合もあります）。また、ハードタイプのスーツケースは極力避け、背中に背負うバッグ等ソフトなものが望ましいです。

- ☐ 衣類・着替え
- ☐ 履き物（行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの）
- ☐ 洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）
- ☐ 非常用食料・飲料水
- ☐ 医薬品

常備薬のほか、傷薬、消毒用アルコール、包帯、絆創膏、マスク等。

- ☐ その他

懐中電灯、十分な容量のモバイルバッテリー、ライター、ローソク、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器等

5 おわりに

慣れない土地で生活を開始すると、想定外のトラブルに遭遇する可能性は十分にあります。そのような時でも、「自分の身は自分で守る」という自衛や防犯意識を日頃から高めることで、有事の際に身を守る行動に移すことができます。ご自身そして大切な人を守るために日頃から防犯対策に取り組んでいただければと思います。万が一、事件・事故に巻き込まれた場合には、躊躇せず在ボストン日本国総領事館を含む最寄りの日本国大使館・総領事館にご連絡・ご相談ください。