

安全の手引き

2019年1月
在パキスタン日本国大使館

目 次

I. はじめに	．．． 3
II. 平素の心構え	．．． 4
1. 現地事情の把握	．．． 4
2. 情報の収集	．．． 4
III. 防犯の手引き	．．． 5
1. 防犯の基本的な心構え	．．． 5
2. 当館管轄地域における最近の犯罪発生状況	．．． 5
3. 防犯のための具体的注意事項	．．． 7
(1) 住居選定	．．． 7
(2) 住居選定後の防犯・警備対策	．．． 8
(3) 外出時の防犯対策	．．． 9
(4) 生活上の防犯対策	．．． 10
4. 交通事情と事故対策	．．． 11
(1) 当地の運転マナー	．．． 11
(2) トラブル防止	．．． 11
(3) その他	．．． 11
5. テロ・誘拐対策	．．． 11
(1) テロに対する注意事項	．．． 12
(2) 誘拐に対する注意事項	．．． 13
6. 災害発生状況と対策	．．． 13
IV. 緊急事態対処マニュアル	．．． 14
1. 平素の準備と心構え	．．． 14
(1) 連絡体制の整備	．．． 14
(2) 日頃の準備	．．． 15
(3) 一時避難場所及び緊急時避難先	．．． 17
2. 緊急時の行動	．．． 18
(1) 基本的心構え	．．． 18
(2) 情報の把握	．．． 18
(3) 大使館への通報等	．．． 18
(4) 国外への退避	．．． 19
(5) ラホール, ムルタン方面の邦人の方へ	．．． 19
(6) 日本人学校	．．． 20
V. おわりに	．．． 20
付録：「緊急連絡先一覧」	．．． 21, 22
「困った時のウルドゥ語会話」	．．． 22

I. はじめに

1. 当国の在留邦人の安全確保は、一義的にはパキスタン政府がその責を負っており、事件捜査や事故処理等はすべて当国の主権の下に行われることとなります。一方で、当国の治安当局に日本の警察と同じレベルの能力と対応を求めることは難しいのが現状です。

2. 当地在留邦人及び邦人旅行者等が事件・事故に巻き込まれた場合、日本大使館は邦人保護の観点から可能な範囲で必要な措置をとることとなりますが、同時に皆様一人ひとりが常日頃から安全対策に対する意識を高く保持し、自分自身が事件・事故等の当事者とならないよう、日々刻々と変わる国際情勢や国内政治・治安情勢等を的確に把握し、緊急事態が発生した場合には、どのように行動すべきかを確認しておく等、『自分の身は自分で守る』との心構えで、常に警戒心を持って行動することが大切です。

3. 本マニュアルは、この様な観点から、より安全なパキスタン生活を送っていただく上で、皆様が念頭に置くべき防犯上の一般的な心得や緊急時の心構えと対処要領を記しています。皆様の安全対策の一助となれば幸いです。

なお、不幸にして何らかの事件・事故に巻き込まれた場合や困ったことが起きた場合は、いつでも大使館までご連絡ください。

Ⅱ. 平素の心構え

1. 現地事情の把握

最初に、当地固有の文化、慣習、国民性、宗教等を十分尊重し現地に融和すると共に、当地の人々との間に良好な関係を保つよう努めることが重要です。

2. 情報の収集

- (1) 当国では、治安情勢が安定しておらず、国内各地でテロ事件が発生しています。また、銃器等の凶器を使用した殺人事件や強盗事件などの凶悪なケースも跡を絶ちませんので、常に最新の治安情報の入手に努め、防犯上必要な対策を講ずることが重要です。
- (2) 日頃から邦人同士の連絡を緊密にし、情報の交換、相互支援態勢を確立するよう努めるとともに、大使館から発出される「大使館からのお知らせ」などの各種治安関連情報を必ず熟読してください。

Ⅲ. 防犯の手引き

1. 防犯の基本的な心構え

- 第一に、『積極的に安全対策を講じましょう』。
自宅及び自宅周囲を自ら再点検し、防犯上の弱点を改善しましょう。
また、日頃からの使用人への防犯指導も重要です。
- 第二に、『隙を見せないことが重要です』。
犯人は、隙のある家を狙っています。使用人を含め、隙を見せないことが重要です。夜間や不在時の施錠は徹底しましょう。
- 第三に、『常に危険に気を配る習慣を身につけましょう』。
マーケット等で買い物をする時など、周囲を見渡す習慣を身につけましょう。その鋭い視線が悪巧みをしている者を遠ざけます。また、危険にはそれなりに何か兆候があるはずで、周囲の変化を見逃さないように日頃から気を配りましょう。
- 第四に、『新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等で最新の情報を入手しましょう』。
状況により、大使館から在留邦人の皆様に「大使館からのお知らせ」を発出しています。見聞きしたことはお互いに情報交換すると共に、不幸にして直接的・間接的に被害に遭われた時は、大使館へもご連絡ください。
- 第五に、『緊急連絡先は職場及び自宅の分かり易い場所に常時保管してください』。
また、住所・電話番号等が変更になった場合、大使館へもご連絡ください。

2. 当館管轄地域での事件発生状況

(1) テロ事件

パキスタンにおけるテロ事件の多くは、軍や警察等治安当局を標的としていますが、シーア派など宗教的少数派や宗教施設、また、政府寄りの部族民を標的とした犯行も見られます。また、市場、公園、医療施設や教育施設などのソフト・ターゲットを狙ったもの、に加えて、特定の人物を銃撃する標的殺人事件も見られています。また、パキスタン軍等によるテロリスト掃討作戦が続いており、一定の成果が上がっている一方で、引き続き、こうした軍事作戦への報復として、治安機関等に対するテロ攻撃も起きています。2018年に発生した主な事案は次のとおりです。

- 1月、パンジャブ州カスールで、8才の少女が4日から行方不明となり、その後暴行・殺害され9日に遺体で発見された事件に関し、警察の不手際を非難するカスール住民が抗議デモを行った。抗議者は警察署、病院、商店等に押しかけ、車両に火をつけるなど暴徒化した。これに対し警察が発砲し、デモ隊2名が死亡、3名が負傷した。
- 2月、旧連邦直轄部族地域（旧FATA）オラクザイ管区中部 Tormast 地区で道路沿いからの即席爆発装置（IED）攻撃があり、部族長老1名が即死、もう1名が病院で死亡し、他に長老1名とその子息が負傷した。

被害者一行は、車でハング（Hangu）に移動する途上であった。オラクザイ管区では過去数か月で8名の平和委員会に属する部族長老が爆殺されている。

- 3月、ラホール市内ライウィンドの警察のチェックポイントで、自爆テロが発生し、警官5名を含む9名が死亡、20名以上が負傷した。自爆犯は、宗教行事が行われている会場の警察チェックポイントに近づき、会場内に入ろうとしたところを警官に制止され、その直後に自爆した。
- 4月、ハイバル・パフトウンハー（KP）州DIカーン郡（DI Khan District）ダルバン（Darban）のZarkanai 地区で移動中の治安部隊車列に対して武装勢力により設置されとみられる無線制御されたIEDが爆発し、兵士1名が死亡、3名が負傷した。
- 5月、北ワジリスタン管区ミランシャーのボヤイ・バイパス付近で、3名の治安部隊要員が道路脇の爆発により負傷した。政府関係者によると、身元不明の容疑者たちがオートバイで爆発物を仕掛け、部隊車両が同地域を定期巡回中に爆破させた模様。
- 6月、KP州バジヨール部族郡（旧FATA）及びバロチスタン州Qumar Din Qarez 地区の国境においてアフガニスタン側から侵入したテロリストによるパキスタン国境監視所及び国境フェンス設置作業者に対する攻撃があった。パキスタン軍は反撃を行い、テロリスト6名を殺害した。
- 7月、バロチスタン州クエッタの選挙集会会場で発生した自爆テロにおいて151名が死亡、185名が負傷した
- 7月、KP州バンヌーにおいて、総選挙に出馬予定の候補者を乗せた車列の近くで、IEDを搭載したバイクが爆発し、4名が死亡、警察官7名を含む39名が負傷した。同候補の乗った車も爆発の影響で損傷したが、同候補は無事だった。
- 8月2日から4日にかけて、ギルギット・バルチスタンのディアメル地区において、女子校を中心に14校が放火される事件が発生した。
- 9月、KP州チトラルにおいて、政府運営の小学校の教室がIEDの爆発により部分的に損傷した。死傷者はなかった。また、警察当局が同小学校付近を通過した際、別のIEDが爆発した
- 10月、KP州ハヤタバードの有料道路料金所付近のPishtakhara 警察署の管轄区域内においてIEDが爆発し、民間人1名及び辺境警備隊（FC）兵士1名が負傷した。
- 11月、カラチ市においてバロチスタン解放軍（BLA）によって在カラチ中国総領事館が攻撃され、一般市民を含む7名が死亡した。
- 12月、バロチスタン州トゥルバット・Buleda 近郊Wakai 地域のイラン

国境付近を巡回中だった辺境警備隊（F C）車両が、待ち伏せしていた約30名のテロリストらにIEDによって攻撃され、兵士6名が死亡、14名が負傷した

○ 年間を通じて、カシミール地方の管理ライン（L o C）においてインド・パキスタン両軍による散発的な戦闘が続いている。

（2）誘拐事件

誘拐事件は、身代金目的や性犯罪目的とは限りません。被害者も老若男女を問いません。また、過去には、外国人を狙った誘拐事件も各地で発生しています。犯行後、無事に被害者が解放されることもあります。殺害されるケースも発生しています。2017年5月には、バロチスタン州都クエッタにおいて中国人の男女が誘拐されたのち殺害される事件が発生しました。

（3）強盗事件

強盗事件は、銀行・店舗に対する強盗及び家宅侵入強盗がほとんどですが、走行中の車両や歩行者を狙った武装強盗集団（ダコイト）も頻発しています。これまで、ダコイトは主に山間部や郊外に出没していましたが、今や都市部においても出現しています。また、けん銃を使用した強盗事件（ガンポイント）やバイク使用によるひったくり事件が、白昼の都市中心部で発生しています。2018年にはイスラマバード市内マルガラ丘陵で車両に対するけん銃強盗事件が発生しています。

（4）デモ

当地では、反政府、頻発する停電等の社会インフラ整備や各団体による賃上げ要求等様々なデモが、都市部をはじめ各地で頻繁に行われています。

2014年8月、首都イスラマバード市内で、多数のデモ参加者が大統領府前の道路に約5ヶ月もの間座り込み、一部参加者が暴徒化し治安当局と衝突する事態が発生しました。2016年5月、首都イスラマバードの官庁街において、農民による補助金助成を求めるデモが行われ主要幹線道路が長時間封鎖され、警察は、デモ鎮圧のため催涙弾及び放水車を使用し、デモ隊約180名を逮捕しました。2017年11月には、法務大臣の解任を求める座り込みデモがラウルピンディで行われ、首都の交通が長期間麻痺しました。この際、デモ隊と警察の小競り合いが複数回発生し、死傷者が発生しました。2018年11月には、最高裁によるキリスト教徒に関する事件の無罪判決に抗議する宗教政党がデモを実施しました。

以上のことから、デモや集会など人の多く集まる場所では常に巻き込まれる危険性が排除できないことから、デモや集会などには絶対に近づかないよう注意する必要があります。

3. 防犯のための具体的注意事項

（1）住居選定

住宅を選択する上で考慮すべきことは、周辺の環境、家賃、家の広さ、通勤距離、電気、ガス、水道等があると思われませんが、安全面にも気を配ることが大切です。

以下、安全面から考えた住宅選定及び対策について一案を示します。

ア 安全といわれる地域

同一市内でも、比較的安全な地域と犯罪等が多発している地域がある場

合があります。例えば、イスラマバードではブルーエリアより北の地域が比較的安全と言われていています（同地域にある住宅も時々侵入窃盗の被害に遭っていますが、他の地域と比較すれば犯罪発生件数は少ないと言えます）。

イ 安全な通り

自宅の近くにモスク、集会所、学校、公園又はマーケットはないか。また、自宅前がこれに至るルートではないか。このような場所には不特定多数の者が集まるのでなるべく避けた方が良いでしょう。通りひとつで雰囲気が大きく変わる場合もありますので、自宅周辺を確認しておいた方が良いでしょう。

ウ 自宅の周辺

自宅の隣に空き地、公園、空き家、雑木林があると、そこから犯人が侵入、逃走の経路として利用する恐れがあります。

エ 隣人

自宅の前後及び両側の住宅環境は言うまでもありませんが、近隣や周辺の住宅にしっかりした警備対策（警備員の配置等）が講じられているかどうかチェックしましょう。周辺住民の警備員と自宅警備員との相互監視による犯罪抑止効果が期待できます。

(2) 住居選定後の防犯・警備対策

ア 警備員等

可能であれば警備員を雇いましょう。また、当国では、犬を飼うことも防犯対策上効果的と言えます。ただし、家族以外の者によく吠え、決して餌付けされないよう訓練することが大切です。

イ 境界塀等

もちろん塀は高いものが望ましいですが、低い場合は『忍び返し』や鉄条網を設置するなどの措置も侵入者を防ぐ上で効果的です。建物の周囲に防犯灯（蛍光灯等）を付けて明るくしたり、ガードポストを設けることも大切です。これらの措置は、住人が警備に関心があることを外部に示すことになり、相当な効果があります。

ウ 建物

玄関は二重ロック以上とし、内開きのドアを取り付けましょう（外開きにすると、蝶番を外して侵入される虞があります）。その他も同様ですが、可能な限り窓に防犯用グリルを入れ、外部からの侵入を防ぎましょう。また、警報装置等を設置すれば、速やかに侵入者を察知できます。

エ 寝室

最後の砦です。防犯用グリルを必ず入れ（但し、1カ所は出入り可能なグリルにし、火災等の緊急時に逃げられるようにしておくとも良いでしょう）、扉は二重ロック以上が望ましいでしょう。また、内掛け錠の設置に努めてください。また、緊急時にすぐに連絡がとれるよう室内に電話を設置するか、枕元に常時携帯電話を置いておくとも良いでしょう。

オ 万が一強盗に入られたら

警報装置の設置が前提となりますが、警報装置等により警備会社等に知らせ、その旨警察にも連絡しましょう。仮に寝室まで侵入された場合は、決して抵抗せず、また急な動作も慎みましょう。侵入者に渡す現金を予め

準備しておくことも一案です。

(3) 外出時の防犯対策

当国においては、自分の身分をきちんと証明することが、安全対策上効果的であるため（警察官の検閲等においてトラブルに巻き込まれる可能性もあります。）、外出時には「身分証明書」（当国運転免許証、旅券の写し等）の携行をお勧めします。

ア. 強盗、車両強盗

○『一般的に運転手は車の中で待機させない。』

車から降りてドアを施錠させ、車両全体を見渡せる位置から車両及び周辺を監視させて下さい。

○『乗降時は周囲の状況を確認する。』

怪しい人物はいないか、周囲を確認してドアを開閉する。これを習慣化することによって犯行を企てている者への抑止力になります。自ら運転する場合も、降りた後しばらくの間は周囲を確認するよう日頃から癖をつけましょう。

○『行動を定型化しない。』

いつも同じ時間帯、同じ場所へ出掛けて買い物をしたり、同じルートを通ることは、犯人に行動パターンを把握され、狙われ易くなりますので危険です。

○『自家用車の写真を撮っておく。』

万が一、盗まれた場合、警察に被害届出をする際に説明しやすくなります。また、エンジンルームの車体番号も控えておいて下さい。

○万が一強盗に遭ったら『決して抵抗しない。』

ほとんどの犯人は興奮状態にあり、一刻も早く目的を達成してその場から逃走しようとします。

決して抵抗せず、急激な行動（シートベルトを外す、胸ポケットに手を入れる、ダッシュボードに手を伸ばす等）を取らないよう注意しましょう。住居侵入強盗も同様、犯人は必ず銃器・刃物を所持していると考えましょう。事後、速やかに警察へ通報することも忘れずに。

イ. 性犯罪

○当地の新聞では頻繁に強姦事件の記事が掲載されています。当国では、女性が肌を露出した服装で歩いたり、女性が積極的に男性に話しかけることなどは、相手を挑発する意味に受け止められかねませんので、十分な注意が必要です。

また、小さな子供や男性も性犯罪の被害に遭うケースがありますので、同様に注意が必要です。

○一人暮らしの女性は、特に住居防犯対策に気を配らなければなりません。使用人に対しても同様です。当地では風説の伝達速度が極めて速く、女性が一人で暮らしているという事実は直ぐに周囲に知れ渡ってしまいます。

また、買い物の際は、使用人をボディガード代わりに帯同させるなどの心構えも必要です。

ウ. 偽装警官

○偽装警官による詐欺事件が、イスラマバード、ラホール及びラワルピンディーといった都市圏を中心に発生しています。主な事件発生場所はホテ

ルやマーケットの周辺が多く、私服の偽警察官が外国人等を対象に近寄り、職務質問を装い所持品を奪って逃走する犯行が発生しています。本年2017年にもイスラマバード市内において、外交官が被害に遭い、現金等を奪われる事件が発生しました。

○多額の現金を持ち歩かない。また、ハンドバッグ及びウエストバッグは貴重品が入っていると犯人に推察される恐れがありますので、特にマーケットには持って行かない方が良いでしょう。

○過去の報告例では、犯人は私服（シャルワール&カミーズ等）で、偽造した警察ID（ラミネートされた見た目が安っぽい作り）や当国の一般的なIDカード（18歳以上のパキスタン人は全員保有しており、ウルドゥ語で記載、因みに警察官のIDは英語でPOLICEと記載されています）を提示し、相手に対しIDの提示を求め、相手がIDを出した際に所持品をひったくるといった手口です。

○当国の警察官に声を掛けられた場合は、当該警察官に身分証の提示を求めましょう。警察官の行動に不審を感じた場合は、無視し、基本的にはその場から離れるようにしましょう。また、近くに他の制服の警察官がいる場合には、それら警察官をすぐに呼びましょう。「日本大使館に一緒に行こう」と言うのも一案です。

○警察によると、イスラマバードにおいて、私服警察官が外国人に職務質問をするケースはほとんどないとの回答を受けており、万が一、私服警察官に声を掛けられた場合は、状況にもよりますが、無視をするか、上記のような行動を取るよう心掛けて下さい。

（4）生活上の防犯対策

○住宅敷地及び建物内に入れる者を限定し、来訪者がある場合には、予めチヨキダール（門番）に伝えておき、それ以外の来訪者は必ず事前に家主に確認するよう指導して下さい。

○出入口にはいつも鍵を掛ける習慣を身につけ、就寝前の施錠は必ず自ら点検するなど、屋内であっても寝室等の施錠を行って下さい。

○訪問者がある場合も自ら門は開けない（門は昼夜を問わず閉めておく）、警備員又は使用人に対応させ自らは外に出ない（「水を飲ませて欲しい」と言って入って来た者が強盗だったという事件も過去に発生しています）。玄関ドアを開ける際は、必ず覗き穴で相手を確認してから解錠するようにして下さい。

○見知らぬ行商人が貴金属、絨毯等の訪問販売に訪れても対応しない。強盗に豹変する可能性も否定できません。

○最近の事例では、ガスメーターの点検を装い、住宅敷地内への侵入を試みたという事例がありました。

○長期間不在にする場合は警備会社に連絡しておくか、同僚や知人に不定期に点検に来てもらうなどの対策が肝要です。

○自宅を不在にしている間、侵入強盗による空き巣の被害を受ける可能性もあります。高額な貴重品を保管しないなど、細心の注意が必要です。

4. 交通事情と事故対策

(1) 当地の運転マナー

○当地の運転マナーの悪さには閉口される方も多いと思いますが、残念ながら注意に心掛け、慣れるしかありません。

○当国では、無免許で自動車を運転する者が多数います。全ての自動車運転者が同じ運転知識、技術及びルールで運転しているとは決して思わないで下さい。いわゆる「もらい事故」を避けるためにも、周囲の車輛に気を付け、防衛運転に心掛けましょう。

○当地では、①方向指示器の合図無しで急に車線を変更する、②細街路から大通りへ減速もせずいきなり飛び出す、③意味もなくクラクションを鳴らす、④頻繁に逆行する、⑤異常に低（高）速で運転する、⑥路上に駐停車して他車のドライバーと話をする、⑦走行車線を守らない等、周囲の状況を無視したような運転も決して珍しいことではないので、とにかく車間を広く保ち、他の車の動きに注意しながら運転することが大切です。

○当国では車検制度が無く、バックミラーが外れたままの自動車や無灯火で走行している車両、3～4人乗りのバイク等が多く見受けられます。

(2) トラブル防止

○他の車の運転手等と口論しない。また、こちらから話しかけない。当国の人々は、本来は穏やかな人々が多いものの、そのような人でも、一度怒り出すと歯止めが効かなくなるおそれも想定しておく必要があります。過去には軽微な事故から口論となり、興奮した野次馬までもが加わって運転手や乗車していた人に集団で暴行を加え、殺害される事件も発生しています。

○当地の警察官のほとんどは英語を解しません。従って、万一事故を起こしてしまった際、警察官に状況を説明することが困難なため、なるべく運転手を雇い、自分での運転は避けましょう。

○走行中はドアを施錠し、窓を閉めておきましょう。

(3) その他

○遠出をする際は車両の点検を行い、なるべく市内中心部で給油を済ませましょう。郊外での給油は車両強盗に目を付けられるなどの危険を伴います。

○バス、タクシー等の一般の交通機関は極力利用しない方が賢明です。乗り合いバスに対する襲撃事件もありますが、交通事故による死傷者も絶えません。原因は無理な運転が第一に挙げられますが、車両の整備不良も原因の一つです。

やむを得ず、タクシーを利用する場合、いわゆる「流しのタクシー」ではなく、スマートフォンで予約可能なタクシー（当地では「Car eem」が有名です。）を利用すると良いでしょう。同タクシーは登録したカードにより事前清算が出来るほか、現金払いの場合でも、乗車前に目的地を設定することにより金額が把握でき、不当な請求を避けることが出来ます。

5. テロ・誘拐対策

テロ、誘拐（略取）の防止対策の一環としては、行動パターンを画一化しない、他人から恨みを買わない、また、常に身の回りの変化に気を配る、子供は絶対に自宅の敷地外で遊ばせない等、日常生活の中でも注意を図る必要があ

ります。また、テロ、誘拐等に関する各種参考情報につきましては、以下の海外安全ホームページでもご紹介しております。

(外務省海外安全情報ホームページ)

<http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

(海外安全に関する各種パンフレット)

<http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph.html>

(1) テロに対する注意事項

○爆弾テロ事件の発生状況、発生の可能性の有無等、爆弾テロ事件に巻き込まれるおそれがないかについて、あらかじめできるだけ具体的に承知しておく。

○標的となりやすい場所（軍、警察等の政府関係機関、検問所、宗教関連施設）や集会、お祭り、マーケット等、人が多く集まる場所にはできるだけ近づかない。

○集会やデモが行われている場所には決して近づかない。

○マーケットやバス停など人が多く集まる場所での用事は、できるだけ短時間で効率的に行うとともに、常に周囲の状況に注意を払い、不審な状況を察知したら、速やかにその場から離れる。

○特に買い物に出かける場合には、午後の混雑する時間帯は出来るだけ避けるようにし、店舗での滞在時間についても必要最小限となるように心掛ける。

○現金の引き出し等が集中しがちな月初め、月央、月末や連休の直前直後は、銀行に多数の人が並ぶことがあるが、そのような場所を標的とした爆弾テロ事件が実際に発生した例もあるので注意する。

○事件発生時には、絶対に野次馬にならない。

○これまでの事例では、犯罪者が治安関係者の制服を着用してテロ等の犯行を実行するケースも確認されている。自宅及び勤務先の警備員に対しては、不審者の侵入を避けるため、不用意に知らない人間（政府関係者や公務員と称する者を含む。）を自宅敷地内へ侵入させることのないよう、来訪者に対しては必ず氏名、所属先、用件等を確認するよう徹底する。

○空港を利用する場合、同所がしばしばテロ攻撃の標的となることを念頭に置き、不必要に人の多く集まる場所に近寄らない。

○その他、大型ショッピングモールやホテルのフロント等不特定多数の人が立ち入る場所での滞在時間は、最小限とするよう心掛ける。

○渋滞の多い検問所付近の通行は極力避ける。

○緊急事態が発生した場合、自らの安否や所在につき家族又は勤務先に一報することが重要。携帯電話がある場合は、日頃から携帯電話を常時携帯し、家族、勤務先又は大使館等の番号をあらかじめ携帯電話に登録しておく。

○幹線道路であっても、夜間の長距離移動は極力避け、移動にあたってはできるだけ明るい時間帯を選ぶよう注意する。その際も、トラック、デポ（多数のトラックが駐車、待機している区画）付近への立ち寄りには避ける。

○治安情勢が急激に悪化し、余儀なく自宅又は勤務先、ホテル等に留まらざるを得なくなる状況も想定されるので、少なくとも3日～1週間程度の籠城が可能となるよう日頃から食料品、飲料水及び発電機用燃料等を保管する。ホテルに滞在される方も可能な限り予備の食料品を用意する。

○テロリストは身近なところに潜んでいる。目立つ行動や騒がしい行為は極力控える。

(2) 誘拐に対する注意事項

○パキスタンの各地において誘拐事件が発生しています。誘拐予防のためには、自らの身は自らが守る心構えを持ち、誘拐の危険度に応じた対策（通勤時の安全対策、住居の警備強化、日常行動上の注意等の総合的な対策）をとることが重要です。

特に海外で安全に暮らすためには、**①目立たない、②用心を怠らない、③行動を予知されない、という3原則を守りましょう。**日頃から行動パターン（通勤時間、使用する道や施設）を常に変え、狙われにくくすることが大切です。

○犯人（グループ）が誘拐あるいは襲撃を計画し、これを実行に移すまでには相当な準備期間を要すると言われています。犯人側の事前調査の段階で、ターゲットとされた側の警戒意識が強ければ、犯人側が実行対象から外す可能性が高いものと思われます。

○通勤、通学、買い物経路の時間帯を複数パターン準備し、犯罪を画策している者に行動を読み取られないよう、こちらの警戒心を犯人側に知らしめることも重要です。

○また、他人から恨まれないよう、使用人を含む他人とのトラブルや使用人の解雇方法、不用意な発言（政治、宗教、思想に関するものなど）についても十分留意する必要があります。なお、何代も日本人に仕えていた使用人が犯人を手引きした事例もあります。

○襲撃の際には、何らかの「兆候」があります。周辺に対する警戒を怠らず、家族や使用人に対しても、何か日常と違う点（例えば、見知らぬ者が自宅を写真撮影していた、自宅周辺を観察していた、飼い犬が殺された、飼い犬に餌付けをしようとしている者がいた、依頼していないのにガスや水道の点検と称して敷地に入ろうとした者がいた等）があれば速やかに報告させましょう。

○車両を駐車場や路上に止める場合、運転手に監視させるようにし、もし運転手がいなければ不審物が仕掛けられていないか、ドアを開ける前に車体下部や周辺を点検することを習慣付けましょう。

○高価な装飾品を身に着けて外出しない。やむを得ず装飾品を身に付ける場合は、目的地で装着するようにしましょう。また、必要以上に自己の地位や経済力を誇示するような言動を慎みましょう。

○自宅付近での待ち伏せやつきまといに注意しましょう。自宅が近づくにつれ警戒心が緩みがちです。もし、自宅周辺に不審な人、車両があれば、そのまま家に入ることなく離れた場所から様子を観察し必要に応じて警察に連絡するなどの措置をとる等注意しましょう。

6. 災害発生状況と対策

○当地は地理的に地震が発生する可能性が高く、2005年10月にはイスラマバード近郊を震源とするマグニチュード7.7の地震が発生し、邦人2人を含む、8万人を超える死傷者が出ています。2013年9月には、バロ

チスタン州アワランを震源とするマグニチュード7.7の地震が発生し、邦人被害は特にありませんでしたが、死者386名、負傷者816名の被害を伴う事態となりました。最近では、2015年10月に、アフガニスタン北東部を震源とするマグニチュード7.5の地震が発生し、パキスタン国内での死者は、280名、負傷者1698名の被害が発生しています。

○当地の家屋の多くは耐震性が乏しく、コンクリートの中に鉄筋が入っていない脆い構造の家屋も存在します。住宅の選定にあたっては、周囲の環境（土砂崩れなどの発生が予想される地域は避ける）、建物の構造や築年数など確認することも重要です。

○雨期になると激しい雷雨が発生しますので、注意が必要です。豪雨により幹線道路であっても冠水することが珍しくありません。落雷に伴い、停電や電化製品の故障も発生しますので、懐中電灯等を常備しておくとい良いでしょう。また、山間部では激しい降雨により土砂崩れや山崩れが発生することがあります。雨期の山道走行は転落事故も多くなりますので、可能な限り避けた方が賢明です。

IV. 緊急事態対処マニュアル

緊急事態は突発的に発生するものと、徐々に事態が悪化していくものに分けられ、その対応も自ずと異なってきます。緊急事態発生の際には、大使館としても全力で対応にあたりますが、基本的にはその時々状況を各自が適切に判断し、自己の安全を確保するための諸手段を講じていくことが重要です。

以下に緊急事態発生に備えての基本的な心構え等をまとめましたので、本項を参考に、緊急事態が発生した場合に落ち着いて対応できるよう心掛けてください。

1. 平素の準備と心構え

(1) 連絡体制の整備

○「在留届」は緊急事態発生の際の連絡・伝達のためには大変重要なものですので、当国に3ヶ月以上滞在を予定される方は、大使館領事警備班に提出頂くとともに、家族構成、住所、電話番号等の届け事項の変更が生じた際、在留地を去る際には、必ずその旨を大使館まで連絡してください（FAX、Eメール、インターネット等による届出も可能です）。また、3ヶ月未満の短期滞在の方については、外務省海外旅行登録「たびレジ」にて緊急時の連絡先の登録をお願い致します（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>）。

○やむを得ない事情により、危険地域に滞在する場合には、3ヶ月以下の滞在であっても、上記「在留届」の内容に沿った連絡先等を当館にお知らせ願います。また、同地域への滞在期間中は、ご自身の安否確認として定期的（最低1ヶ月に1回）な当館への連絡をお願いいたします。

○大使館では、治安情報や海外安全情報等を随時電子メールにてお知らせしておりますので、在留届にメール・アドレスを必ずご記入ください。在留届提出後にメール・アドレスを取得された方やメール・アドレスを変更された方はその旨大使館までお知らせください。

○当国の治安情勢が悪化し、クーデターや戦争等の緊急事態の発生が予測されるような状況又は発生した場合には、提出された在留届及び「たびレジ」に基づき、在留邦人宛に関連情報及び退避情報をお知らせし、在留邦人の皆様の安否・所在の確認作業を行います。

○緊急事態はいつ起こるとも限りません。予め、緊急時における所属団体や家族間での緊急連絡方法につき決めておいてください。また、お互いに所在を極力明確にするようにしてください。

(2) 日頃の準備

ア. パスポートの保管場所と残存期間等の確認

○パスポートの保管場所及び残存有効期限を確認しておき（入国に際し、旅券の残存有効期限が6ヶ月以上あることを条件としている国もあります）、必要があれば大使館に新規旅券の発給申請を行ってください（パスポートの更新手続きは、有効期限満了日の一年前より行うことができます）。

○パスポートの最終ページ「所持人記載欄」を記入しましょう。

○緊急用として、パスポートのコピーと写真数枚を用意しておくとう良いでしょう。

○緊急の国外退避の可能性も考え、旅券内の査証欄の空欄が少なくなった方は、大使館で査証欄増補申請を行ってください（増補は1回限り可能です。増補後、査証欄に空欄がなくなった場合は、新規旅券の発給申請を行う必要があります）。

○パキスタン査証の滞在期限が切れていると速やかに出国できない上、期間により規定の罰金を支払う等相当なペナルティが発生することとなりますので、日頃から査証の滞在期限を確認しておくとともに、期限満了が近づいたら早めに更新するようにしてください。

イ. 各自の備蓄

緊急時に備え、日頃から食料、飲料水、医薬品、燃料等の物資の備蓄を心掛けてください。

●食料、飲料水

○少なくとも10日程度生活できるだけの食料、飲料水を用意しておく。

○非常食の例（米、缶詰、乾パン、インスタント食品、フリーズドライ食品、粉ミルク）。

○飲料水は1人1日3リットルが目安です。

●現金等

○米貨等外貨を準備しておく。（家族の航空券購入等）

○現金及び貴重品は旅券同様に直ぐ持ち出せるよう保管しておく。

●ラジオ、懐中電灯、電池などを用意しておく。

●その他

○動きやすい服装、着替え、靴の準備。

○医薬品（家庭用常備薬、持病の治療薬等）、タオル、紙おむつなど。

○トイレ用の貯め水

【一口メモ】 こんなものがあると便利
携帯炊飯器具、食器、燃料、寝袋、毛布、ロウソク、
防災頭巾、ヘルメット

ウ. 情報の収集

いろいろな方法を組み合わせ、毎日、情報収集をする習慣を持つことが大切です。

●テレビ

○PTVワールド（パキスタン国営テレビ局の英語放送）

- ・一般家庭のテレビから視聴することができます。
- ・パソコンから視聴する場合には、PTVワールドウェブサイト (<http://world.PTV.com.pk>) より視聴することができます。

○Express News 放送

- ・英語字幕でのニュースが流れています。

○BBCやCNNの国際放送、パキスタンのローカル放送なども情報収集には有効です。

○NHKワールドTV（主に海外向け英語放送）

- ・テレビから視聴する場合には、パラボラアンテナ及び一般的なBSチューナーがあれば、契約料等不要で視聴することができます。
- ・パソコンから視聴する場合には、NHKワールドTVウェブサイト (<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html>) より視聴することができます。

●ラジオ

○NHKワールドラジオ

短波放送が受信可能なラジオがあれば、NHKで指定した周波数に設定することにより、番組を聴くことができます。なお、周波数は定期的に変更されますので、具体的周波数についてはNHKワールドラジオウェブサイトですらに確認願います。

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/radio/shortwave/index.html>

○その他の放送

パキスタンのローカル放送も情報収集には有効です。

○大使館からの緊急ラジオ放送

戦乱状態など、緊急事態が発生して電話やメールが不通になった場合などに、大使館に設置したラジオ放送装置を使って情報を発信することがあります。

F M周波数：83.1MHz, 85.4MHz, 88.5MHz

A M周波数：1512KHz

短波ラジオ：15325KHz, 12045KHz

●その他

○インターネット

電話回線や光回線を利用し、世界中からいつでもニュースや情報を得られます。

○新聞

自ら英字紙を読むだけでなく、使用人に現地語紙を読ませ、ストやデモの情報を得ておくことも重要です。

エ. 自動車の整備

○自動車は常に良好な状態に整備しておく。オイルやフィルターの交換は定期的に行う。タイヤのバランスなども走行に影響するので定期的な点検

を行うと良い。

○燃料を十分に入れておき、半分以下になったら常に給油する習慣にしておくが良い。

○車内には懐中電灯、地図、救急用具等を装備しておくが良い。

○自動車の無い人は、持っている人に必要な場合同乗させてもらえるよう事前に依頼しておく。

○スペアタイヤ、工具のチェック等。

○当地にて購入できない部品等もあるので、本邦で調達し保管しておくが良い。

オ. 保険への加入

○海外傷害保険、火災保険、盗難保険、自動車保険などへ加入しておく。

カ. 連絡方法の確保

○外出時でも連絡がとれるように、携帯電話を常に携帯する。なお、状況によっては携帯電話サービス（通話及びSMS等）の利用が制限される場合もありますので、その場合には、以下の内容を参考していただき、落ち着いた対応をお願いします。

- ・自宅等の携帯電話以外の連絡手段が可能な場所へ移動する。
- ・自家用車等に装備されているカーラジオ等にて状況を確認する。
- ・状況によっては、当館よりFMラジオの周波数を使用した緊急時放送を行う場合がありますので、同放送の有無を確認する

(3) 一時避難場所及び緊急時避難先

緊急事態は、いつ、どのような規模で起こるかは全く予測がつきません。現在の居場所が安全かどうか、避難すべきかどうかなどの判断は各自が行わなければなりません。そのためにも日頃から避難場所を検討しておくことが重要です。

ア. 一時避難場所の検討

取りあえずの避難場所について、常日頃から頭に入れておくことが重要であり、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各自の一時避難場所を検討しておいてください（外部と連絡可能な場所が望ましい）。

また、次のようなことにも注意してください。

○屋外で銃声がするときは、窓に近寄らない。また、すぐに外に飛び出すのは危険

○一戸建て家屋（自宅等）については、停電に備え、屋上の水槽に水を揚げ、各部屋の浴槽にも水を溜めておく。

【一口メモ】避難室を作ろう。

自宅等内で、一番安全なところ（鍵が2重にかかる、窓格子がある等）に、電話やラジオ、緊急用の備蓄品を置くなどして、避難の為の部屋を設置しておきましょう。

イ. 緊急時避難先

緊急事態発生時の状況に応じて、緊急時避難先への集結をお願いすること

があります。基本的には**大使館の敷地が緊急時避難先**となります。当館の位置を確認し、そこに至るルートにつき幾つかのケースを想定して検討しておいてください。

ただし、緊急事態の際に周辺が混乱しているような場合（例えば、反米デモや反インド・デモ、さらには日本を対象としたデモ）には、外交団地区内にある大使館へ避難してくることが適当ではない場合も想定されますので、大使館からの連絡に従ってください。

2. 緊急時の行動

(1) 基本的心構え

【緊急事態が起きてしまったら】

- 平静を保つ。
- 噂やデマに惑わされない。
- 群集心理に巻き込まれない。
- 正確な情報に基づき、冷静に行動する。

(2) 情報の把握

○大使館では、緊急事態が発生した場合、または発生する恐れがある場合には、邦人保護に万全を期すため、所要の情報収集、情勢判断及び対策の策定を行います。

これら情報等については、電話回線やインターネットが使用可能な場合には、電子メールによる「大使館からのお知らせ」、携帯SMS及び各邦人団体等の連絡網を介して緊急連絡を行います。

なお、大使館等からの連絡がいつでも受けられるよう、電話（固定電話及び携帯電話）、インターネット、FM・AM放送ラジオ等を常に受信可能な状態にしておいてください。

○当地の場合、状況によっては電話回線やインターネットの利用が制限される場合があります。そのような、通常の連絡手段が利用できなくなった場合、大使館からの緊急の連絡手段として、以下のラジオ放送の周波数を利用した情報発信を行うことがあります（周波数の発信可能距離の関係上、一般的なラジオで受信できるエリアは、イスラマバード及び同近郊地域となります）。

【緊急時FMラジオ放送周波数】

周波数1：83.1MHz
周波数2：85.4MHz
周波数3：88.5MHz

【緊急時AMラジオ放送周波数】

周波数：1512kHz

※ 緊急時に上記FMラジオを使用する場合、原則としては周波数1の83.1MHzで情報発信を行います。ただし、同周波数が使用できない場合には、周波数2、3を順次使用いたします。

○緊急事態発生の際には、現地報道、海外報道、衛星放送テレビ、NHK海外放送（ラジオ・ジャパン）等の視聴による情報収集にも各自心掛けてください。

(3) 大使館への通報等

緊急事態発生時には在留邦人の安否の確認及び治安、被害状況等を正確に把握し、迅速に対応することが重要であり、在留邦人の皆様からの連絡は貴重な情報となります。

○爆弾の爆発、テロや争乱の発生を見聞した場合には、随時、大使館に連絡してください。

○自分や自分の家族または他の邦人の生命・身体・財産に危害が及び又は及ぶ恐れがある時は、迅速且つ具体的にその状況を大使館に通報してください。

○緊急事態発生の際には、お互いに助け合って対応に当たることも必要になります。大使館より在留邦人の皆様に種々の助力をお願いすることもありますので、その際はご協力をお願いします。

(4) 国外への退避

大規模な緊急事態が発生した場合、治安や生活環境が極度に悪化し、国外退避が必要となる場合があります。

○事態が悪化し、各自または勤務先の会社等の判断により、あるいは大使館の勧告により帰国、或いは第三国へ退避する場合、その旨を大使館に通報してください（大使館への連絡が困難である場合は、日本の外務省領事局海外邦人安全課（+81-3-5501-8160）に通報するよう努めてください）。

○当館が「退避勧告」を発出した場合、一般商業便が運航している間は、同便を使って可能な限り早急に国外へ退避してください。一般商業便が運航しなくなった場合や満席で取れない場合等には、臨時便の利用、或いはチャーター便の手配（これらの利用に当たっては通常は片道エコノミー正規料金の支払いが必要となります。）、状況によっては、陸路のルートを利用して退避することが必要となってくることもあり得ますので、大使館の勧告に従うようにしてください。

○事態が切迫し、当館より退避または避難のための集結をお願いした場合には、当館に集結して頂くこととなります。その際、しばらくの間、同避難先で待機する必要がある場合も想定されますので、旅券、現金及び貴重品の他、上記IV 1（2）イの携行品、非常用物資を持参下さるようお願いいたします。他方、緊急時には自分及び家族の生命、身体の安全を第一に考え、その他の携行荷物は必要最小限にして頂くようお願いいたします。

なお、緊急事態発生状況によっては、当館にて指定した避難先への移動手段をアレンジすることもあります。

(5) ラホール、ムルタン方面の邦人の方へ

○ラホールやムルタン、その他の地方に在住する邦人の皆様は、イスラマバード在住の邦人に準じて、緊急事態の対応を検討しておく必要があります。特に当館との連絡を密にすることが一層重要です。

○チャーター機等による避難では、基本的にはイスラマバード空港が発着地となることが想定されますので、迅速にイスラマバードへ移動する方法を常

日頃から検討しておく必要があります（ムルタンの場合は、カラチへの避難の可能性もあります。）

（6）日本人学校

○イスラマバード日本人学校は、緊急事態が発生した際、児童生徒の安全確保を如何にするかについては、平時から当館と密接な連絡体制をとっています。

○スクールバスの運行については常時無線を通じて、日本人学校と当館がモニターを行う体制を実施しています。

○学校用の緊急事態対応マニュアルの整備や避難訓練（年間5回実施）なども、同校が独自に実施しています。

V. おわりに

当地在留邦人の皆様が安全な海外渡航・滞在のため、情報の適切かつ迅速な提供に努めておりますが、本冊子に対するご意見、ご感想、ご不明な点などありましたら、当館領事警備班までお気軽にお問い合わせ下さい。

以 上

「主要連絡先一覧」

1. 大使館, 総領事館

(1) 在パキスタン日本国大使館

住所 : Diplomatic Enclave 1, Islamabad

電話 : 051-9072500 (代表)

FAX : 051-9072534

Email : ryoji@ib.mofa.go.jp

(2) 在カラチ総領事館

住所 : 6/2 Civil Lines, Abdullah Haroon Road, Karachi-75530

電話 : 021-35220800 (代表)

FAX : 021-35220820

※パキスタンの国番号は「92」です。

2. 外務省

代表 : +81-3-3580-3311

○外務省領事局海外邦人安全課 (テロ・誘拐に関する問い合わせを除く)

電話番号 : +81-3-5501-8276 (直通)

○外務省領事局邦人テロ対策室 (テロ・誘拐に関する問い合わせ)

電話番号 : +81-3-5501-8160 (直通)

○外務省領事サービスセンター (国別安全情報等)

電話番号 : (代表) 03-3580-3311 (内線) 2902

○外務省 海外安全ホームページ : <http://www.mofa.go.jp/anzen>

3. イスラマバード日本人学校

電話 : 051-8357340~1

4. 警察, 救急車, 消防署

(1) イスラマバード (051)

・ 警察 : 15, 9203333

・ 救急 : 115, 2879778, 2879779, 2879994

・ 消防 : 16, 9252842, 9252843

(2) ラウルピンディ (051)

・ 警察 : 15, 9292653, 9292211~3

・ 救急 : 115, 4422319, 4410054, 2827844,
9291184

・ 消防 : 16, 5770565, 5570222

(3) ラホール (042)

・ 警察 : 15, 99200269, 99203349

・ 救急 : 115, 37806663, 37806664

・ 消防 : 16, 99230418, 37700211

(4) ペシャワル (091)

・ 警察 : 15, 9213333, 9212222, 9213222

・ 救急 : 115, 2214575, 2563641

- ・ 消防：16, 9212534, 9212638
- ※15（警察），115（救急），16（消防）については，携帯電話からも同番号のダイヤルのみで通報可能。

5. 病院

- ・ シーファ国際病院 051-8464646
- ・ PIMS 051-9260500
- ・ Kulsum 国際病院 051-8446666

6. 空港

- (1) イスラマバード (051)
 - ・ 空港 : 番号未公表
 - ・ フライト情報 : 114
- (2) ラホール (042)
 - ・ 空港 : 99034999
 - ・ フライト情報 : 114
- (3) ペシャワル (091)
 - ・ 空港 : 9211525, 9213351, 9212371
- (4) カラチ (021)
 - ・ 空港 : 99040000
- (5) ムルタン (061)
 - ・ 空港 : 9200301~5, 9200024
 - ・ フライト情報 : 114
- (6) クエッタ (081)
 - ・ 空港 : 2880213~7, 9203861
 - ・ フライト情報 : 114

7. その他

- (1) パキスタン査証, 滞在許可に関する照会
 - パキスタン内務省連邦捜査局 051-9024338
- (2) パキスタン運転免許証に関する照会
 - イスラマバード交通警察 051-9261992~3
 - ラホール交通警察 042-37513812, 99211558
 - ラワルピンディ交通警察 051-9272616
- (3) 観光に関する照会
 - パキスタン観光局(PTDC) 051-9274131
 - (Pakistan Tourism Development Corporation)

「困った時のウルドゥ語会話集」

- 助けて！ マダッドゥ！
- 泥棒！ チョール！
- あっちに行け！ ウダル チャロー！
- 警察 ポーリース
- 盗難証明書 チョーリー ケ バーレー メン シャハーダット
- スリ ジェーブ ラーシー
- 体調が思わしくありません メーリー ハーラットゥ ティーク ナヒン ヘイ
- お腹を壊しました ペートゥ ハラブ ヘイ
- 熱があります ブハール ヘイ
- 頭が痛い サン メン バホットゥ ダルドゥ ヘイ
- 医者を呼んでください ダークタル コ ブルワーイエ
- 薬 ダワー
- 病院 ホスピタール