

# 安全の手引き

2025年2月

在パキスタン日本国大使館

## 目 次

<b>I. はじめに</b>	．．． 3
<b>II. 平素の心構え</b>	．．． 4
1. 現地事情の把握	
2. 情報の収集	
<b>III. 防犯の手引き</b>	．．． 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	．．． 7
(3) 外出時の防犯対策	．．． 8
(4) 生活上の防犯対策	．．． 9
4. 交通事情と事故対策	．．． 11
(1) 当地の運転マナー	．．． 11
(2) 交通事故が起きた場合の措置	．．． 11
(3) トラブル防止	．．． 12
(4) その他	．．． 12
5. テロ・誘拐対策	．．． 12
(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	．．． 14
<b>IV. 緊急事態対処マニュアル</b>	．．． 15
1. 平素の準備と心構え	．．． 15
(1) 連絡体制の整備	．．． 15
(2) 日頃の準備	．．． 15
(3) 一時避難場所及び緊急時避難先	．．． 18
2. 緊急時の行動	．．． 18
(1) 基本的心構え	．．． 18
(2) 情報の把握	．．． 19
(3) 大使館への通報等	．．． 19
(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	．．． 20
<b>V. おわりに</b>	．．． 21
付録：「緊急連絡先一覧」「困った時のウルドゥ語会話」	．．． 22～24

## 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になります。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、国内各地でテロが発生しています。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後を絶ちませんので、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確認してください。

### 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』。  
自宅及びその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』。  
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するよう心がけてください。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しましょう。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やすい場所に常時保管してください』。  
緊急連絡先は、職場及び自宅の分かりやすい場所に常に保管してください。  
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. 当館管轄地域で発生したテロと事件の特徴

##### (1) テロ

パキスタンにおけるテロ事件は、軍、警察等治安当局を標的とした犯行、シーア派など宗教的マイノリティや宗教施設、政府寄りの部族民を標的とした犯行や、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、NGO等の活動を妨害する目的と見られる事件も発生しています。2024年に当館管轄内地域で発生した主なテロは次のとおりです。

##### ア KP州

KP州では、2024年中パキスタン全体で最も多くのテロが発生しました。計295件のテロが発生しました。2023年と比較すると、発生件数は69パーセント増加しました。以下は、発生したテロの事例です。

○2024年3月26日、KP州においてダス水力発電プロジェクトに従事するスタッフらを乗せた車両が建設現場に向かう途上で攻撃に遭い、中国人5名とパキスタン人1名が死亡した。

○2024年9月22日、KP州スワート郡で、12か国の外交官を含む代表団が、イスラマバードに戻る途中、車列警護していた警察車両は即席起爆装置

(IED)による攻撃を受けた。外交官らは、無傷で、無事イスラマバードに

戻ったが、警察官 1 名が死亡し他 5 名が負傷した。

#### イ パンジャーブ州及びイスラマバード首都圏

イスラマバード首都圏では 2024 年にテロの発生はありませんでした。パンジャーブ州については、発生件数は 11 件であり、2023 年と比較し 83%増加した。

○テロ対策局（CTD）は、7月にパンジャーブ州の様々な都市で行われた情報に基づく作戦（IBO）により 38 名のテロリストを逮捕した。作戦は、ラホール、ラワルピンディー、ムルタン等で行われた。

○2024 年 8 月 26 日、パンジャーブ州ミヤーンワーリー郡カーラバグで、イスラム教シーア派の宗教行事アルバイーンの行進ルートをめぐり宗派間の衝突が発生し、少なくとも 2 人が死亡、30 人以上が負傷した。

（出典：パキスタン平和研究所「PIPS」）

#### （2）誘拐事件

当地で発生する誘拐事件は、身代金目的や性犯罪目的とは限らず、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おり、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。

#### （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多いです。また、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。特に主要道路から離れた路地等人通りが少ない場所においては、その危険性が高いです。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。

#### （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。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。

○2024 年 7 月、カーン前首相の拘束及びインフレに対する大規模デモがイスラマバードで実施された。

### 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 안전한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 안전といわれています。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、雑木林や小河川があると、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。ただし、敷地外に設置されたガードポストは地元当局による撤去の対象となるため、設置場所には注意が必要です。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か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婦女暴行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 偽装警官等による強盗



○パキスタン国内の都市部において、私服（シャルワール・カミーズ等）を着用し、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を出した隙に所持品をひったくるといった手口が報告されています。

○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。

#### エ プロの物乞い

イスラマバード首都圏では、マフィアの支配下にある物乞いが問題となっており、イスラマバード警察では摘発に力を入れています。道路上での物乞いを装って、拳銃強盗を働くケースも報告されており、物乞いに窓を開けて対応するなど、不注意な行動は犯罪者に隙を与えることになるため控えてください。

#### （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、予めチョーキーダール（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、以下の例のように周囲の状況を見逃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。

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頻繁にクラクションを鳴らす、

④逆行しても気にしない、

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、二輪車同士で話しをしながら並走する。

⑦走行車線を守らない、走行車線が路面から消えている等

⑧スマートフォンを操作しながらの運転

○当国では車検制度が無く、整備不良、例えば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) 交通事故が起きた場合の措置

交通事故を起こしたり、事故に巻き込まれた場合には、身の安全を守ることを最優先事項として、基本的に以下のとおり対応して下さい。

事故発生



発生時間・場所を確認



負傷者の有無を確認 —有→ 救護措置



関係者・警察への連絡



相手方人定事項の把握、保険の確認



車両損傷状況の把握・撮影 —自走不可→ レッカーによる移動



警察の捜査・示談交渉

### (3) トラブル防止

- 走行中はドアを施錠し、窓を閉めておきましょう。
- 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。
- 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。

### (4) 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及びパンク強盗に目を付けられるなどの危険を伴います。また、移動時間が夜間帯にならないよう事前に無理のない計画を立てることを推奨します。
- バス、タクシー等の一般の交通機関は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 e e m」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精算が出来るほか、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払う必要があります。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>

### (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。万が一巻き込まれた場合、絶対に野次馬にならない。
- 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。

○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。

○テロリストは身近なところに潜んでいる可能性もある。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。

○高価な装飾品を身に付けて外出しない。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。

○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。

○犯人（グループ）が何らかの行動に移行する際には、「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るとともに、地元警察に通報してください。

○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。

○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。

○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。

## 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、死者386名、負傷者816名の被害を伴う事態となりました。2015年10月には、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、パキスタン国内で死者280名、負傷者1698名の被害が発生しています。最近では、2019年9月にパキスタン側カシミール南部を震源とするマグニチュード5.8の地震が発生し、37名死亡、500人以上が負傷しています。

○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、可能な限り避けられた方が賢明です。

## 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か月以上滞在を予定される方は、オンラインまたは紙にて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か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/>

○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か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いいでしょう。

○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 下記より視聴することができます。  
<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/index.html>

## ●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事前にご確認願います。

[http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/#p-radio0overseas\\_frequency](http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/#p-radio0overseas_frequency)

### ○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

## ●その他

### ○インターネット

日頃から、上記サイト等を参考に、信頼できる情報の入手に努めるとともに、SNS等で発信される真偽不明の情報に惑わされないようにして下さい。

### ○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に点検を行うと良い。

○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。

○各種保険の内容を確認するとともに、緊急時に関係者が確認できるよう、事前にコピー等を作成して情報共有しておくことも重要です。

## 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に移動する。
- ・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付きません。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) 基本的な心構え

【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。

○自分や自分の家族又は他の邦人の生命・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）イスラマバード日本人学校

○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。

○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（代表 051-9072500）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：53/70, Ramna 5/4, Diplomatic Enclave 1, Islamabad, 44000

電話：051-9072500（代表）

FAX：051-9072352

Email：[ryoji@ib.mofa.go.jp](mailto: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：+91-3-5501-8276（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）+3-3580-3311（内線）2902

○外務省 海外安全ホームページ

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

3. イスラマバード日本人学校

電話：051-8357340, 051-8357341

4. 警察、救急車、消防署

(1) イスラマバード (051)

・ 警察：15、9203333

・ 救急：1122、9210646、115

・ 消防：1122、16、9252842、9252843

(2) ラウルピンディ (051)

・ 警察：15、9292653、9292959

・ 救急：1122、9330016、9330025、115、260328

・ 消防：1122、9330016、9330025、16、5770565、5570222

(3) ラホール (042)

・ 警察：15、99200269、99203349

・ 救急：1122、115、37806661、37806663、37806664

・ 消防：1122、16、99211282、37700211

(4) ペシャワル (091)

・ 警察：15、9213333、9212222、9213222

・ 救急：1122、115、2214575、2563641

- ・ 消防 : 1122、16、9212534、9212638
- ※15（警察）、115（救急）、16（消防）1122（救急・消防）については、携帯電話からも市外局番＋同番号のダイヤルで通報可能。

#### 5. 病院

- ・ シーファ国際病院 (051)  
8464646、8463666、846300
- ・ P I M S (051)  
9260500、9261170～9
- ・ Kulsum 国際病院 (051)  
8446666

#### 6. 空港

- (1) イスラマバード (051)
    - ・ 空港 : 95551000
    - ・ フライト情報 : 95550305
  - (2) ラホール (042)
    - ・ 空港 : 99031000
    - ・ フライト情報 : 114
  - (3) ペシャワル (091)
    - ・ 空港 : 9211525、9213351、9211501
  - (4) カラチ (021)
    - ・ 空港 : 99071111、99071259
    - ・ フライト情報 : 1284
  - (5) ムルタン (061)
    - ・ 空港 : 92026012
    - ・ フライト情報 : 90106050
  - (6) クエッタ (081)
    - ・ 空港 : 2880213～7
    - ・ フライト情報 : 2880596
- ※114（フライト情報）ダイヤルで自動音声対応。

#### 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 V i s a セクション 051-9207290
- (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	042-99211558
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) 051-9272017～8  
(Pakistan Tourism Development Corporation)

「困った時のウルドゥー語会話集」

- 助けて！ マダド！
- 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 ハーラート ティーク ナヒン ヘ
- お腹を壊しました ペート カラーブ ヘ
- 熱があります ブカール ヘイ
- 頭が痛い ズカーム ヘ
- 医者を呼んでください ダークタル コ ブラーイエ
- 薬 ダワー、ダワーイー
- 病院 ハサプタール