

食物アレルギーがある子の

留学準備ガイド

ダウンロード特典

留学準備にそのまま使える

巻末実践ワークシート 10

必要なページを印刷し、書き込みながらご活用ください。

この資料は一般的な準備を整理するためのものです。医療・保険・渡航条件は、主治医、保険会社、航空会社、学校、留学エージェント、各国の公的機関などへ最新情報をご確認ください。

- 1 留学準備全体チェックリスト
- 2 主治医への相談事項チェックシート
- 3 留学先・学校・エージェントとの打合せシート
- 4 本人の自己管理・支援確認シート
- 5 緊急情報カード・スマートフォン緊急メモ
- 6 保険会社・保険代理店への質問シート
- 7 留学先比較シート
- 8 親子の事前確認シート
- 9 持ち物チェックリスト
- 10 相談先・情報源一覧

巻末実践ワークシート 1

留学準備全体チェックリスト

留学準備

このワークシートの使い方

留学を考え始めてから出発するまでに、確認しておきたいことをまとめた資料です。すべてを一度に進めるのではなく、本人の状態や留学計画に合わせて、できるところから準備しましょう。

最初に確認すること

- | | |
|--|--|
| ☐ 本人の留学したい気持ちと目的を確認した | ☐ 主治医へ留学について相談した |
| ☐ 現在の健康状態と注意点を確認した | ☐ 本人ができることと、支援が必要なことを整理した |

留学先と受入体制

- | | |
|--|--|
| ☐ 国・地域、学校、期間、滞在方法を検討した | ☐ 学校や留学エージェントへアレルギー情報を伝えた |
| ☐ 食事対応とコンタミネーションへの配慮を確認した | ☐ 緊急時の連絡体制と医療機関を確認した |
| ☐ 留学開始後の相談先を確認した | |

医療・薬・書類

- | | |
|---|--|
| ☐ 英文診断書の必要性を確認した | ☐ 薬剤証明書の必要性を確認した |
| ☐ エピペンと内服薬の本数・量を主治医へ相談した | ☐ 薬の持込み条件と保管方法を確認した |
| ☐ 現地で薬が不足・紛失した場合の対応を確認した | |

保険・費用

- | | |
|---|--|
| ☐ 留学保険の加入条件を確認した | ☐ 食物アレルギーに関する治療の補償範囲を確認した |
| ☐ 現地医療保険が必要か検討した | ☐ 救急受診時の支払い方法を確認した |
| ☐ 保険会社の連絡先を保存した | |

食事・生活

- | | |
|---|--|
| ☐ 食品表示の読み方を確認した | ☐ 外食時の伝え方を練習した |
| ☐ 安全な食品・調味料を準備した | ☐ 自炊が必要な場合は簡単な料理を練習した |
| ☐ 機内食と長時間移動中の食事を準備した | |

緊急時の備え

- | | |
|---|--|
| ☐ エピペンの使い方を練習した | ☐ 現地の緊急通報番号を確認した |
| ☐ 緊急情報カード・スマートフォン緊急メモを作成した | ☐ 家族、学校、滞在先で緊急時の行動を共有した |
| ☐ 診断書や保険書類のコピーを複数の場所へ保存した | |

まだ確認が必要なこと

巻末実践ワークシート 2

主治医への相談事項チェックシート

主治医への相談

このワークシートの使い方

留学について相談する診察では、限られた時間の中で確認しなければならないことが多くあります。事前に相談内容を整理しておくことで、聞き忘れを防ぎ、ご本人に合った留学準備につなげることができます。

留学先（国・地域）	
留学期間	
出発予定日	
滞在方法	

☐ ホームステイ ☐ 学生寮 ☐ 自炊 ☐ 親子留学 ☐ その他

現在の健康状態

- ☐ 現在の状態で留学は可能ですか ☐ 注意すべきことはありますか
- ☐ 留学までに改善した方がよい点がありますか

食物アレルギー

- ☐ 避ける食品を確認しました ☐ コンタミネーションはどこまで注意が必要ですか
- ☐ 加熱食品でも避ける必要がありますか

エピペン・薬

- ☐ エピペンは何本必要ですか ☐ 薬はどのくらい準備すればよいですか
- ☐ 現地で不足した場合の対応はありますか ☐ 保管方法で注意することはありますか

英文書類

- ☐ 英文診断書は必要ですか ☐ 薬剤証明書は必要ですか
- ☐ その他必要書類はありますか

緊急時の対応

- ☐ エピペンを使用する目安 ☐ 使用後の対応
- ☐ 現地で受診する際の注意点 ☐ 本人が使えない場合の対応

留学生活

- ☐ 食事で特に注意すること ☐ スポーツ・課外活動で注意すること
- ☐ 長時間移動で注意すること ☐ 現地で定期受診は必要ですか

主治医からのアドバイス

次回までに準備すること

- ☐ 英文診断書 ☐ 薬剤証明書 ☐ エピペン ☐ 留学保険 ☐ その他

巻末実践ワークシート 3

留学先・学校・エージェントとの打合せシート

学校との打合せ

このワークシートの使い方

食物アレルギーがあることを伝えるだけでは、必要な配慮が十分に伝わらないことがあります。このシートを使って、ご本人の状況や必要な支援を整理し、学校・留学エージェント・ホストファミリーと情報を共有しましょう。

留学先（国・地域）	
学校名	
留学期間	
滞在方法	

本人について伝える内容

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ アレルゲン：_____ | ☐ 微量の混入（コンタミネーション）でも症状が出る |
| ☐ 加熱しても食べられない | ☐ エピペンを携帯している |
| ☐ その他：_____ | |

本人が自分でできること

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 食品表示を確認できる | ☐ 外食時に質問できる |
| ☐ 食べられないものを断ることができる | ☐ エピペンを使用できる |
| ☐ 症状を説明できる | ☐ 緊急時に助けを求められる |

周囲にお願いしたいこと

- | | |
|---|--|
| ☐ 食事内容を教えてほしい | ☐ 原材料を確認してほしい |
| ☐ 調理器具の共用を避けてほしい | ☐ 揚げ油の共用を避けてほしい |
| ☐ 緊急時は救急へ連絡してほしい | ☐ エピペンの保管場所を知っておいてほしい |

学校・エージェントへ確認すること

- | | |
|--|--|
| ☐ 食物アレルギーの受入実績がありますか | ☐ 同様の留学生を受け入れた経験がありますか |
| ☐ 食事対応は可能ですか | ☐ ホストファミリーへ情報共有してもらえますか |
| ☐ 緊急時の対応マニュアルがありますか | ☐ 夜間・休日の連絡先はありますか |
| ☐ 最寄りの医療機関を紹介してもらえますか | ☐ 滞在中も相談できますか |

ホストファミリーへ確認すること

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 食事は誰が作りますか | ☐ 原材料は確認できますか |
| ☐ 調理器具を分けられますか | ☐ 揚げ油を共用していますか |
| ☐ 本人が調理できますか | ☐ 食品を保管する場所がありますか |

打合せメモ

最終確認

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 不安な点は解消できた | ☐ 情報共有が完了した |
| ☐ 緊急時の対応を確認した | ☐ 留学開始後の相談先を確認した |

すべての項目に対応できる学校や滞在先を探すことが目的ではありません。本人に必要な支援を整理し、一緒に考えてくれる相手と出会うための対話のきっかけとして、このシートをご活用ください。

巻末実践ワークシート 4

本人の自己管理・支援確認シート

自己管理と支援

このワークシートの使い方

本人が自分でできることと、周囲の支援が必要なことを整理するための資料です。「できないこと」を責めるのではなく、練習や支援によって補える方法を考えてみましょう。

本人の氏名	
記入日	

自分でできること

- | | |
|--|--|
| ☐ アレルゲンを説明できる | ☐ 食品表示を確認できる |
| ☐ 安全か分からない食品を食べないと判断できる | ☐ 外食時に店員へ質問できる |
| ☐ 食べられないものを断ることができる | ☐ 体調の変化に気づくことができる |
| ☐ 症状を周囲へ伝えることができる | ☐ エピペンを携帯・管理できる |
| ☐ エピペンの使用手順を説明できる | ☐ 緊急時に助けを求められる |

これから練習すること

支援が必要なこと

支援する人

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 家族 | ☐ 主治医 | ☐ 学校 | ☐ 留学エージェント |
| ☐ ホストファミリー | ☐ 友人 | ☐ その他 | |

具体的な支援方法

できないことがある場合は、留学をあきらめるのではなく、練習や周囲の支援によって補えるかを考えます。本人の年齢や症状によって必要な力は異なるため、主治医、学校、留学エージェントなどとも相談してください。

巻末実践ワークシート 5

緊急情報カード・スマートフォン緊急メモ

緊急情報

このワークシートの使い方

本人が携帯する緊急情報カードや、スマートフォンの緊急情報へ記載する内容の例です。個人の症状や主治医の指示に合わせて調整し、個人情報の共有範囲にも注意してください。

1 携帯する緊急情報カード（表面）

日本語	英語（一般的な記載例）
私は重い食物アレルギーがあります。	I have a severe food allergy.
アレルゲン（原因食物）	I am allergic to: _____
エピペンの場所	My epinephrine auto-injector is here: _____
緊急連絡先（氏名・電話番号）	Emergency contact (Name / Phone): _____
症状が出たとき	I am having an allergic reaction. Please help me. Please call emergency services immediately. My epinephrine auto-injector is in: _____

日本語で伝える場合の例：アレルギー症状が出ています。助けてください。すぐに緊急通報をしてください。

2 裏面に記載する情報

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 本人の氏名・生年月日 | ☐ アレルゲン |
| ☐ 主な症状 | ☐ 処方薬 |
| ☐ 主治医・医療機関 | ☐ 保険会社と証券番号 |
| ☐ 日本の家族と現地の緊急連絡先 | |

3 スマートフォン緊急メモの記入例

- ☐ Medical condition: Severe food allergy
☐ Allergens: _____
☐ Medication: Epinephrine auto-injector
☐ Emergency number: _____
☐ Please contact: Name _____ Phone _____

4 保存するときの確認

- | | |
|---|--|
| ☐ ロック画面から緊急情報を表示できる | ☐ 本人が表示方法を確認した |
| ☐ 学校や滞在先へ表示方法や保存場所を伝えた | ☐ インターネットに接続できなくても表示できる |
| ☐ 文字を大きくし、短い文章にした | ☐ 現地の緊急通報番号を記載した |
| ☐ 緊急連絡先を最新の情報へ更新した | |

掲載している英語は一般的な記載例です。症状、主治医の指示、渡航先で一般的に使われる表現に合わせて調整し、必要に応じて医師または医療英語に詳しい専門家へ確認してください。

巻末実践ワークシート 6

保険会社・保険代理店への質問シート

保険の確認

このワークシートの使い方

食物アレルギーのある方が、留学保険や現地の医療保険について確認するための資料です。保険へ加入できることと、アレルギーに関する治療が補償されることは同じではありません。回答はできるだけメールや書面で受け取りましょう。

保険会社・代理店名	
保険商品名	
担当者名	
確認日	

加入条件

- | | |
|---|--|
| ☐ 食物アレルギーがあっても加入できますか | ☐ エピペンを処方されていても加入できますか |
| ☐ 過去にアナフィラキシーを起こしている場合、加入条件は変わりますか | ☐ 告知が必要な内容と、提出する書類は何ですか |

補償内容

- | | |
|--|---|
| ☐ 食物アレルギーによる診察や治療は補償されますか | ☐ 誤食によるアナフィラキシーは補償されますか |
| ☐ 救急搬送・救急外来・入院は補償されますか | ☐ 旅行前から治療している病気の急な悪化は補償されますか |
| ☐ 薬の紛失・破損・追加購入は補償されますか | |

支払い・受診

- | | |
|--|---|
| ☐ キャッシュレス受診はできますか | ☐ 立替払いの場合、必要な書類は何ですか |
| ☐ 指定医療機関はありますか | ☐ 救急時は事前連絡が必要ですか |

サポート

- | | |
|---|---|
| ☐ 24時間日本語サポートはありますか | ☐ 家族から連絡できますか |
| ☐ 学校・留学エージェントから連絡できますか | ☐ 緊急搬送や帰国支援はどのような条件ですか |

回答・確認メモ

最終判断は、保険証券、約款、重要事項説明書などの正式な書類で確認してください。疑問が残る場合は、保険会社または保険代理店へ改めて確認しましょう。

巻末実践ワークシート 7

留学先比較シート

留学先の比較

このワークシートの使い方

複数の留学先候補を、「行きたい場所」と「安心して暮らせる条件」の両面から比較するための資料です。すべての条件が完璧な留学先を探すのではなく、絶対に譲れない条件と、工夫や支援で補える条件を分けて考えましょう。

比較項目	候補 1	候補 2
国・地域		
学校名		
留学期間		
学校のおもアレルギー対応実績		
留学生への支援		
滞在方法		
食事対応		
緊急時の対応		
最寄りの医療機関		
保険・費用		
本人が魅力を感じる点		
心配な点		

判断

☐ 候補 1 を残す☐ 候補 2 を残す☐ さらに確認が必要☐ 別の候補も探す

絶対に譲れない条件

工夫や支援で補える条件

巻末実践ワークシート 8

親子の事前確認シート

親子の話し合い

このワークシートの使い方

本人の希望と保護者の不安を整理し、安全に挑戦できる条件と一緒に考えるための資料です。どちらかの気持ちを否定するのではなく、何が整えば留学を進められるかを話し合いましょう。

本人の氏名	
記入日	

1 本人が留学でやりたいこと

2 本人が不安に感じていること

3 保護者が不安に感じていること

4 本人が自分でできること

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 食品表示を確認する | ☐ 外食時に質問する |
| ☐ 食べられないものを断る | ☐ 症状を伝える |
| ☐ エピペンを管理・使用する | ☐ 緊急時に助けを求める |

5 周囲の支援が必要なこと

6 留学を進めるために必要な条件

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 主治医の確認 | ☐ 学校・留学エージェントの協力 |
| ☐ 食事対応が可能な滞在先 | ☐ 緊急時の連絡体制 |
| ☐ 医療機関・保険の確認 | ☐ 本人の練習 |
| ☐ その他 | |

7 今の時点での考え

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ 計画を進める | ☐ 条件を整えてから再検討する |
| ☐ 時期や方法を変更する | ☐ 今は見送る |

次に行うこと

留学へ行くことだけが正解ではありません。本人の希望と安全の両方を大切に、短期留学、親子留学、時期の変更なども含めて、その人に合った方法を考えましょう。

巻末実践ワークシート 9

持ち物チェックリスト（保存版）

持ち物

このワークシートの使い方

食物アレルギーのある方は、一般的な留学準備に加え、医療や食事に関する準備も必要です。出発前に一つずつ確認し、忘れ物を防ぎましょう。

医療・薬

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ エピペン（主治医と相談した本数） | ☐ 内服薬 |
| ☐ 予備の薬 | ☐ 英文診断書 |
| ☐ 薬剤証明書 | ☐ 処方内容の控え |
| ☐ 薬を保管するケース | ☐ 必要に応じた保冷用品 |

書類・連絡先

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ パスポート | ☐ ビザ・入国関連書類 |
| ☐ 保険証券 | ☐ 学校・滞在先の連絡先 |
| ☐ 現地の医療機関情報 | ☐ 日本の家族の連絡先 |
| ☐ 書類のコピー | ☐ クラウド等へのデータ保存 |

食事・生活

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 到着直後に食べられる食品 | ☐ 安全な食品・調味料 |
| ☐ アレルギーカード | ☐ 外食時に使う英語フレーズ |
| ☐ 調理器具（必要な場合） | ☐ 食品表示を確認するアプリ・資料 |

移動中

- | | |
|---|--|
| ☐ 機内・移動中の食事 | ☐ 飲み物 |
| ☐ 薬を手荷物に入れた | ☐ 航空会社へ必要な連絡をした |
| ☐ 長時間移動時の薬の保管を確認した | |

日常品

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ 携帯電話・充電器 | ☐ 変換プラグ |
| ☐ 常備品 | ☐ 本人確認書類 |
| ☐ 緊急情報を入れた財布・カードケース | |

出発前 最終確認

- | | |
|--|---|
| ☐ エピペンの使用期限を確認した | ☐ 薬の数量を確認した |
| ☐ 書類をコピー・データ保存した | ☐ 家族へ緊急連絡先を伝えた |
| ☐ 現地の医療機関や受診方法を確認した | ☐ 不安なことは主治医へ相談した |

メモ

渡航先によって、持込みが制限される食品や医薬品があります。航空会社、渡航先の公的機関、主治医などへ最新情報を確認してください。

巻末実践ワークシート 10

相談先・情報源一覧（保存版）

相談先・情報源

このワークシートの使い方

医療制度、薬の持込みルール、食品表示制度、入国条件などは変更されることがあります。情報を確認した日付を記録し、出発前にも最新情報を再確認しましょう。

相談先・情報源	確認する内容	URL・連絡先・確認日
主治医・医療機関	留学の可否、症状、薬、英文書類、緊急時の対応	
学校・留学エージェント	受入体制、食事、滞在先、緊急連絡、現地支援	
保険会社・保険代理店	加入条件、補償範囲、救急受診、支払い方法	
航空会社	機内食、薬の機内持込み、保冷剤、特別な配慮	
外務省 海外安全ホームページ	渡航先の安全情報、医療事情、緊急連絡	外務省 海外安全ホームページ  https://www.anzen.mofa.go.jp/
在外公館（大使館・総領事館）	現地の緊急情報、領事窓口、支援情報	在外公館リスト  https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/
厚生労働省・検疫所 FORTH	感染症、予防接種、渡航時の健康情報	厚生労働省検疫所 FORTH  https://www.forth.go.jp/index.html
渡航先の政府・税関・医薬品当局	食品・医薬品の持込み、入国条件	
現地の学校・医療機関	受診方法、緊急連絡、対応可能な医療	
患者会・支援団体	体験情報、生活上の工夫、相談窓口	

自分の相談先メモ

留学に関する制度や手続き、各機関の掲載情報は変更されることがあります。ご利用の際は、各公式サイトで最新情報をご確認ください。