

作成者(部門・氏名)		提出日	
記事キーワード (今回のお題)		キーワードの検索数 (Googleの月間検索数)	
海外赴任 準備		『 320 』	※3桁は検索者のニーズが限定的で推測しやすい ※4桁は検索者が多いためニーズがバラバラ
関連キーワード (記事キーワードに紐づく検索ワード／「記事キーワードの後ろにスペースを入れて確認」)			
●キーワードプランナー 海外赴任 やる こと リスト 海外 駐在 準備 海外赴任 前 やる こと 海外赴任 準備 リスト 海外 出向 準備 海外 勤務 準備 海外 単身 赴任 準備 海外 単身 赴任 準備 リスト 海外 赴任 の 準備 海外 転職 が 決まっ たら 海外 転職 準備			
●関連キーワード(Google検索結果下部) 海外赴任 選ばれる人 海外赴任 やることリスト 海外赴任 準備 ブログ 海外赴任ガイド 海外赴任 つらい 海外赴任とは 海外赴任 やることがない 海外赴任 住民票			
●ラッコキーワード(Googleサジェスト) 海外赴任 準備 リスト 海外赴任 準備 アメリカ 海外赴任 準備期間 海外赴任 準備 スケジュール 海外赴任 準備金 海外赴任 準備 ブログ			
キーワード推測 (なぜこのキーワードで検索したか・類似キーワードの検索数・他の言葉では無い理由・何がきっかけで、何が知りたくて、どんな場面で、何を使って検索しているか。)			
1.なぜこのキーワードで検索したのか？ はじめての海外赴任の辞令が出た人、またはその配偶者。何から準備をしてよいかまったく分からなくて検索をしている。 2.検索したきっかけや、どんな場面で、何を使って検索したのか？ 辞令は3～4ヶ月ほど前に出ることが多いので、それぐらいの時期に調べていると予想する。 このキーワードで検索する人 ・海外赴任をする本人 ・海外赴任をする人の奥さん ・海外赴任を派遣する会社の担当者 検索する人が知りたいこと ・準備することの内容 ・準備をはじめる時期 ・会社or自分で準備すること			
コンテンツリサーチ (検索ワードで検索した際の上位コンテンツ／必ず良いコンテンツとは限らない)			
サイト名		URL	
●Bizmates Blog これで安心！海外赴任の準備を失敗しないためのポイントや役立つフレーズを厳選して紹介 1 海外赴任の準備を失敗しないためのポイント 2 海外に赴任する前に確認しておきたい項目リスト 3 何が必要？海外赴任に向けて準備すべきもの 4 ビジネスパーソン必見！海外赴任時に役立つ英語のフレーズ3選 5 海外の赴任先13か国別の注意点 6 海外赴任前に英語の勉強をしておくのがオススメ		https://www.bizmates.jp/blog/posted-overseas-preparation/ ★どんなサイト:オンライン英会話スクールを紹介するサイト ★内容:海外赴任の準備を説明しながら、英語の勉強をすすめる ★上位に来ている理由 海外赴任前の準備のポイントや項目が、わかりやすくまとめられている。 ひとつずつの項目の説明が、簡潔。	

7 まとめ ●One Month Program Blog 【完全網羅】海外赴任が決まってから準備する事20選 1. 海外赴任の話が来た時にすること 1.1 家族に相談する 1.2 会社のサポートを確認する 2. 出発2か月前までにすること 2.1 就労ビザを申請する 2.2 赴任先の情報を収集する 2.3 英語を勉強する 2.4 住居を決める 2.5 引っ越し業者を手配する 2.6 在留届を提出する 2.7 銀行口座を作る 3. 出発1か月前にすること 3.1 健康診断を受ける 3.2 予防接種を受ける 3.3 携帯・スマホを準備する 3.4 住民票を移す 3.5 国外運転免許証を取得する 4. 出発1週間前にすること 4.1 お土産を買う 4.2 手荷物を準備する 5. 出発1日前にすること 5.1 忘れ物がないか再度確認する 5.2 リラックスして寝る 6. 出発当日にすること 6.1 持ちものを最終チェックする 6.2 お世話になった人にあいさつする	https://www.ten-nine.co.jp/englishmedia/pickup/2215/ ★どんなサイト: 英語 パーソナルトレーニングプログラムを紹介するサイト ★内容: 海外赴任の準備を説明しながら、英語の勉強をすすめる ★上位に来ている理由 出発までの期間に分けて(2ヶ月前、1ヶ月前、1週間前など)するべきことがまとめてあり、具体的にいつ何をしたらいいかが分かりやすい。 準備する内容がすべて見出しになっていて、見やすい。
●ALSOK 海外赴任が決まったら何から準備する？海外赴任やることリスト 海外赴任が決まったらやるべきこと 職場に確認し「自分でやるべきこと」を洗い出す 住居関連の確認 海外赴任チェックリスト 赴任先の周辺情報 生活費の計算やカードの準備 住まい・住居の手続き 保険や子どもに関すること 予防接種 携帯電話 自宅の管理 海外赴任までの準備期間 3か月前 2か月前 1か月前 1週間前 国別で必要な赴任前の準備 各国で使用されている家庭用電源の電圧 海外での防犯対策 赴任先で必要な英語力 ALSOKのすたくサービス まとめ	https://www.alsok.co.jp/person/recommend/2026/ ★どんなサイト: 海外赴任の準備を説明しながら、るすたくサービスを紹介するサイト ★内容: 海外赴任の準備を説明しながら、英語の勉強をすすめる ★上位に来ている理由 海外赴任でやるべきことを項目別に分けて、簡潔にまとめられている。 1項目の内容は1～2行と短い、項目が多いためボリュームが出ているのが評価されているよう。 るすたくサービスのサイトだが、るすたくサービスの紹介は最後にさりりとされている。
●mailmate 海外赴任に持っていくもの【日本から持っていくべき持ち物リスト！】 海外赴任で持っていくものは？持ち物リスト 重要な持ち物 電化製品 仕事関係の持ち物 衣類 衛生関係の持ち物 あると役立つ持ち物 海外赴任 持っていくもののリスト 海外赴任に関するその他の質問 1. 海外生活を始める際に必要なことは？	https://mailmate.jp/ja/blog/packing-list-for-expats ★どんなサイト: 海外赴任の準備を説明しながら、クラウド上の私書箱サービスを紹介するサイト ★内容: 海外赴任の準備を説明しながら、英語の勉強をすすめる ★上位に来ている理由 海外赴任に持っていくもののリストを入れて説明しているのが、使いやすい。写真が入っていて、見やすい。

2.アメリカへ海外赴任する際に必要な持ち物はある？ 3.ヨーロッパに海外赴任する際に必要な持ち物はある？ 4. 中国に海外赴任する際に必要な持ち物はある？ 海外赴任で日本から持ってきてよかったもの 1. 医薬品 2. 日焼け止め 3. 百均で買った便利アイテム 4. 変換プラグ 5. クレジットカード、プリペイドカード 6. インスタントの日本食 7. 化粧水、乳液 海外でも日本の自宅に届く郵便物をWEB上で確認 海外生活を快適にするために持ち物を確認しよう	
●アイザック 海外赴任者必見！準備物チェックリスト！駐在3か月前 海外赴任準備チェックリスト 引っ越し作業の計画を立てる パスポート・ビザの取得 住宅の手続き・方針を決める 赴任先での、子供の学校を探す 健康診断・予防接種 赴任3か月前のチェックリスト 赴任2か月前からの準備リスト 引っ越し荷物の仕分け作業 船便発送 出発の航空券購入 現地の住宅探し 現地での子供の学校を決める 出国諸手続きと暮らしの準備 赴任2か月前のチェックリスト 赴任1か月前からの準備リスト 車の処分 現地の学校の教科書を手入 現地情報の収集や買い物、語学研修など 赴任1か月前のチェックリスト	https://isaac-gaikokugo-school.jp/article/kaigaihunin ★どんなサイト: 海外赴任の準備を説明しながら、外国語スクールを紹介するサイト ★内容: 海外赴任の準備を説明しながら、英語レッスンをすすめる ★上位に来ている理由 チェックリストがついていて、準備に役立つ。ひとつずつの内容が、見出しでわかりやすく書かれている。
●海外赴任navi 計画の立て方 海外赴任navi 計画の立て方 情報の収集から 計画を立てる	https://world.relocation.jp/appointed/plan/post-11.html ★どんなサイト: 海外赴任の総合情報サイト ★内容: 海外赴任の計画の立て方から赴任地での暮らしまで、海外赴任について総合的に説明している ★上位に来ている理由 テキストだけでまとめられていて、堅いサイトで信頼性がありそうに見える。
知恵袋で明らかになったニーズ （Yahoo知恵袋で確認しましょう） スマホのSIMロック解除や契約をどうするかについて質問があった。 化粧品やシャンプーなど、使い慣れている物を持参すべきかを気にしている。 海外に持って行ってはいけないものがあるのか気になる。 住民票はどうするか。	
ユーザーニーズ （検索者の一人を想像し、ニーズを具体化していく。記事はこの人への手紙ではない）	

【ペルソナ】
性別: 女性
年齢: 35歳
地域: 東京都
未婚: 既婚
年収: 500万円

【状況】
ご主人の会社が海外進出することになり、海外赴任の内示が出た。中小企業なので、今回が初めての海外赴任。会社もよくわかっておらず、情報がなくて困っている。海外赴任には家族を帯同していいということで、幼稚園と小学生2年生の子供も現地の学校へ入れる予定。ご主人は、仕事の引き継ぎなどで忙しく、海外赴任の準備は奥さん任せ。初めての海外赴任で、何から準備をしたらいいかまったく分からない。

【顕在ニーズ】
・海外赴任をするのに必要な準備を知りたい
・会社が準備してくれるものと、自分が準備するものを知りたい

【目的】
海外赴任に向けた準備を始めるため

【願望】
・何からはじめればいいのか優先事項を知りたい
(今は何をしたらいいのかな?)
・もれなく準備したい(独身者も単身赴任も家族も)

【潜在ニーズ】
・他の会社はどこまで準備してくれるのか
・子供の学校はどうしたらいいか
・日本の家はどうしたらいいか
・主人はアテにできない

このコンテンツのゴールイメージ (読み終えたときに、どうなっていることを目指す記事か。端的に。)
何を準備したらいいかがわかり、安心した。すぐ準備にとりかけられる状態。

ユーザーにとって最高の結果とは? (潜在ニーズを含めて何を知っていると良いか。端的に。)
時系列で準備しなければいけないことを理解し、現時点ですべきことがわかった。早速準備に取り掛かれた。

記事タイトル (記事を分かりやすく表現する: 記事ワードは必ず入れる)
海外赴任の準備はこれでOK! 体験者のアドバイスで不安解消
海外赴任3ヶ月前からの準備!初めてでも安心完全ガイド
現地で困らないための海外赴任の準備ステップバイステップ

目次 (自分がお客様から聞かれた際に話す手順をベースに丁寧に説明/PowerPointで説明するイメージ)

はじめに

海外赴任の準備は、わからないことだらけで不安ですよ。そこで、今回は海外赴任の準備をわかりやすく解説します...

目次

1.海外赴任が決まったら必要な準備
※準備のスケジュールを一覧表で紹介(各見出しへリンクを入れる)
※表の色コード?

	書類の準備	生活の準備	家族の準備	学校の準備
3ヶ月前	・パスポート	・	・	・

	・ビザ(※会社)			
2ヶ月前	・航空券の予約(※会社)			
1ヶ月前	・海外保険の加入			
1週間前	・住民票の除票			

※海外赴任の準備で会社が用意・負担する内容は会社により異なります。詳細は会社に確認してください。

2. 海外赴任3ヶ月前にやるべき8つの準備

2-1. パスポートの準備

2-2. ビザの準備(会社用意)

参考: <https://world.relocation.jp/appointed/public/visa.html>

<https://visa-sos.com/16246122050617>

2-3. 予防接種

参考: https://www.forth.go.jp/moreinfo/topics/useful_vaccination.html

<https://www.yobousesshu.jp/employee/05/>

※入国できない?

2-4. 現地語レッスン

2-5. 現地での生活情報集め

2-6. 現地の学校や保育園の調査

2-7. 退学届の提出

2-8. 配偶者の職場への退職連絡

※辞めるとき1ヶ月前申告。

3. 海外赴任2ヶ月前にやるべき4つの準備

3-1. 航空券の予約(会社用意)

3-2. 住居の手配(会社用意)

エージェントと自分でやり取りするよ。

3-3. 荷物の準備(引越し業者は会社が用意)

3-4. 自宅の管理

※訴求文: リンク先 <https://roomstyle.co.jp/media/contact> (お問合せフォーム)

さらっと。

4. 海外赴任1ヶ月前にやるべき3つの準備

4-1. 海外保険の加入(会社用意)

→社会保険の資格有無について

参考: https://www.circlace.com/blog/agave/overseas_assignment_process

4-2. 健康診断(費用は会社持ちが多い)

4-3. 転校書類一式の取得(1ヶ月前)

参考: <https://world.relocation.jp/appointed/education/post-59.html>

5. 海外赴任1週間前にやるべき3つの準備

5-1. 住民票の除票

5-2. 海外転出届の提出

5-3. 現地通貨の両替

6. 海外赴任体験者から準備のためのアドバイス

実際に海外赴任している方からの聞き取りを掲載





7.まとめ

※国情報は主に海外赴任者トップ10を掲載
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100593343.pdf>

海外赴任の準備はこれでOK！体験者のアドバイスで不安解消



「海外赴任が決まった！何を準備したらいいの？」

はじめて海外赴任が決まり、これから3ヶ月～半年後には海外生活を行うことになったあなたは、かなり不安ではないでしょうか？

海外赴任の準備は、慣れない手続きや子供の学校のことなど、やるべきことが多くて、何からはじめればいいのか迷ってしまいますよね。

結論からお伝えすると、海外赴任の準備は早めにはじめるものと、直前で間に合うものを把握すればうまく乗り切れます。

そこで、下記のリストで3ヶ月前～1週間前までに準備することを、項目別にまとめました。ぜひ参考にしてください。

	書類	生活	家族	学校
3ヶ月前	パスポート ビザ（会社）	生活情報集め	予防接種（会社） 現地語レッスン 配偶者の退職連絡	現地校の調査 退学届け提出
2ヶ月前	航空券（会社）	住居の手配（会社） 荷物の準備 自宅の管理		
1ヶ月前	海外保険（会社）		健康診断	転校書類の取得
1週間前	海外転出届	両替		

上記のように、海外赴任の準備を時間軸に沿って行うことで、効率的にタスクを管理し、必要な手続きや準備を適切なタイミングで完了できるでしょう。

とはいえ、はじめての海外赴任で不安は誰でも感じるものです。

そこで、今回の記事では、海外赴任でやるべき準備と共に、実際に海外赴任を経験した人のリアルな声も紹介します。

この記事のポイント

- ・3ヶ月前から始めるべき17の項目を、わかりやすく時間軸で解説
- ・海外赴任の経験者からリアルなアドバイスを得られる

新しい環境への不安は当然ですが、事前準備と現地サポートできっと乗り越えられます。

日本の習慣や文化にとらわれるのではなく、現地の習慣や風習を柔軟に受け入れることで、海外赴任がより充実した経験になるでしょう。

1.海外赴任が決まったら必要な準備



海外赴任で必要な準備を、3ヶ月前から1週間前にわけて、わかりやすく一覧にまとめました。

詳しい内容や、準備の流れは、各項目をクリックするとそちらの章へ移動して確認できます。

	準備すること
3ヶ月前	・パスポート ・ビザ(※会社) ・予防接種(※会社) ・現地語レッスン ・生活情報集め ・学校や保育園の調査 ・退学届の提出 ・配偶者の退職連絡
2ヶ月前	・航空券の予約(※会社) ・住居の手配(※会社) ・荷物の準備(※引越し業者は会社) ・自宅の管理
1ヶ月前	・海外保険の加入(※会社) ・健康診断(※会社) ・転校書類
1週間前	・住民票の除票 ・海外転出届 ・両替

※海外赴任の準備で会社が用意・負担する内容は会社により異なります。詳細は会社に確認してください。

2.海外赴任3ヶ月前にやるべき8つの準備



海外赴任の3ヶ月前になったら、次のような準備をはじめましょう。

- ・[パスポートの準備](#)
- ・[ビザの準備](#)
- ・[予防接種](#)
- ・[現地語レッスン](#)
- ・[現地での生活情報集め](#)
- ・[現地の学校や保育園の調査](#)
- ・[退学届の提出](#)
- ・[配偶者の職場への退職連絡](#)

会社が準備または費用を負担してくれるものもあります。

事前に会社に確認してから、準備をはじめてくださいね。

2-1.パスポートの準備

海外に行く場合、パスポートの準備は必須です。

すでにパスポートを持っている方も、下記の2つをよく確認しておいてください。

- ・有効期限
- ・残存期間(赴任先の国で一定の期間が必要な場合がある)

残存期間が足りない場合は、パスポートの有効期限内でも更新する必要があります。

新規申請と更新の手続きは、ほぼ同じですので、ここでは、パスポートの新規申請方法の流れを説明します。

パスポートの申請は、オンライン申請と窓口申請の2種類です。

- ・ [オンライン申請](#): 24時間365日申請可能。窓口に出向くのは1回で済む。
※マイナンバーカードがなければ使用できない
- ・ [窓口申請](#): 窓口で2回行かなければならない

まずは、オンライン申請から見ていきましょう。

2-1-1.オンライン申請

パスポートをオンラインで申請すると、窓口に出向くのは1回で済みます。

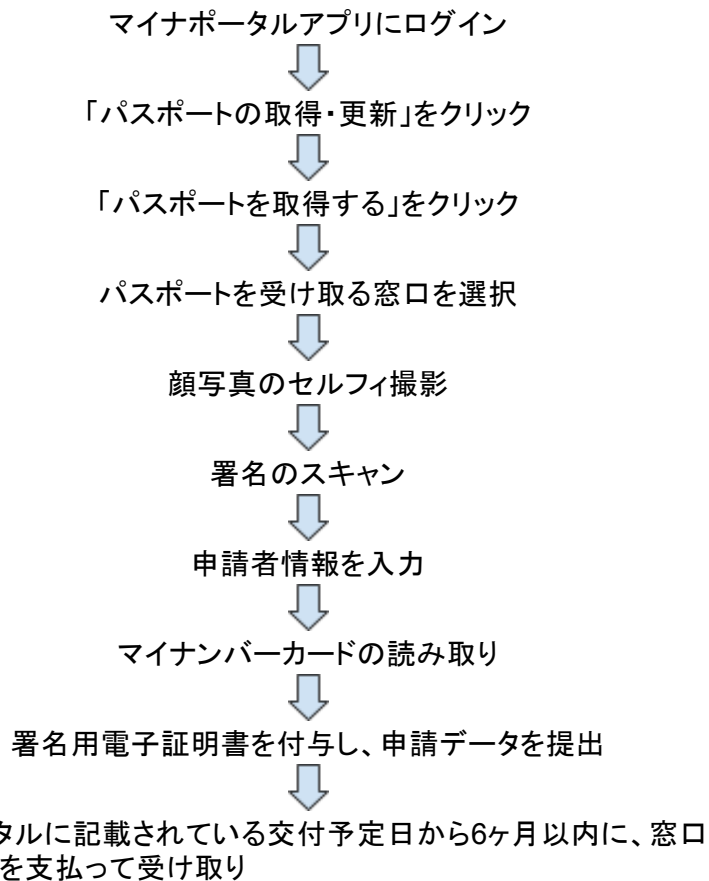
また、**24時間365日**申請できるので、時間と手間を大幅に節約できるメリットがあります。

【必要なもの】

- ・マイナンバーカード
- ・マイナポータルアプリ
- ・戸籍謄本(原則簡易書留にて郵送)
- ・手数料(受け取り時)

オンライン申請は、マイナポータルアプリをダウンロードして行ってください。

【オンライン申請の流れ】



オンライン申請の詳細はこちら:[マイナポータル公式サイト](#)

オンライン申請が難しい方は、役場に行けば対面で申請できます。

2-1-2.窓口申請

パスポート窓口申請は、担当者に直接質問や確認ができる安心感があり、写真撮影や各種証明書の確認など、申請手続きをスムーズに進められるメリットがあります。

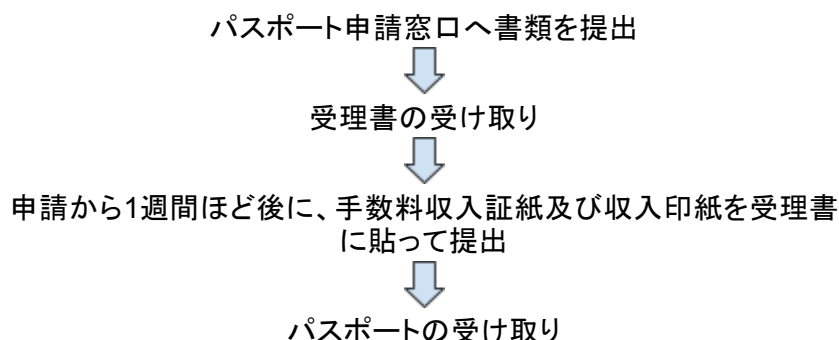
また、記入方法の指導や各種相談にも対応してくれるので、はじめて申請する方や不安な方におすすめです。

【必要なもの】

- ・申請書([ダウンロード](#))
- ・戸籍謄本(6ヶ月以内)
- ・住民票の写し
- ・写真(パスポート用)
- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・手数料分の収入証紙及び収入印紙(受け取り時)

窓口申請は、住民登録している都道府県の役場で行います。

【窓口申請の流れ】



パスポートを更新する場合は、現在有効のパスポートが必要です。

パスポート申請にかかる手数料は、以下の外務省の表で確認できますよ。

パスポート(旅券)発給申請の手数料			都道府県手数料/ 収入証紙	国の手数料/ 収入印紙	合計
一般旅券発給申請	10年間有効	通常	2,000円	14,000円	16,000円
		過去5年以内に申請した 前回旅券が未交付失効した 場合	4,000円	18,000円	22,000円
	5年間有効 (12歳以上)	通常	2,000円	9,000円	11,000円
		過去5年以内に申請した 前回旅券が未交付失効した 場合	4,000円	13,000円	17,000円
	5年間有効 (12歳未満)	通常	2,000円	4,000円	6,000円
		過去5年以内に申請した 前回旅券が未交付失効した 場合	4,000円	8,000円	12,000円
残存有効期間同一旅券		通常	2,000円	4,000円	6,000円
		過去5年以内に申請した 前回旅券が未交付失効した 場合	4,000円	8,000円	12,000円

引用元: [外務省「パスポート\(旅券\)発給申請の手数料」](#)

2-2.ビザの準備

海外赴任するためには、海外で働くための就労ビザが必要です。

一般的に、就労ビザは会社が用意します。

就労ビザ申請に必要な、卒業証明書や職務経歴書などは、会社から提出を求められるでしょう。

主な国の就労ビザについての情報を一覧にまとめました。

国名	就労ビザの種類	主な必要条件	主な必要書類	その他の注意点
アメリカ	Lビザ、Hビザなど	管理職または役員 専門知識 原則大卒以上、就業内容に応じた学位、職務経歴、実績など	DS-160 在留カード 卒業証明書、職務経歴書など	就労ビザのほかに就労許可（I-129S）が必要。年間のビザ発行数に制限がある
中国	Zビザ	原則4年制大卒以上、2年以上の関連実務経歴	職務経歴書、卒業証明書、前職の在職証明書、犯罪経歴証明書、健康診断書など	就労ビザのほかに、入国してから就業許可証と居留許可の申請が必要
オーストラリア	482ビザ	特定の職種で2年以上の職務経歴、IELTSスコア	職務経歴書、卒業証明書、英語試験結果、犯罪経歴証明書、健康診断（条件付き）など	2～4年間滞在可能
タイ	Non-Immigrant B VISA、スマートビザなど	専門性または管理者経歴、基本月収50,000バーツ以上、など	職務経歴書、卒業証明書、健康診断書、タイ現地法人の登記簿の写しなど	農業・漁業など39業種については外国人の就労が禁止
シンガポール	EP、S Pass	専門・短大・4年生大学卒、給与基準を満たした収入など	職務経歴書、卒業証明書、健康診断書など	事前のオンライン申請と入国後の面接が必要
マレーシア	EP、プロフェッショナルパス、レジデンスパス	専門、大卒以上、資格・実務経歴（学歴によって異なる）、最低月額給5,000リンギットなど	職務経歴書、卒業証明書、健康診断書、雇用契約書など	就労ビザ申請には、入国許可証（Entry Approval Letter）が必要

インドネシア	IMTA	大卒・専門卒以上、5年以上の職務経験、60歳未満、など	職務経歴書、健康診断書など	就労ビザのほかに、ビザ発給許可(VTT)、滞在許可(KITAS)が必要
--------	------	-----------------------------	---------------	-------------------------------------

必要条件に満たなくても、就労ビザがもらえるケースもありますので、詳細は各国のホームページなどでご確認ください。

2-3. 予防接種

海外に渡航する際に、予防接種の証明書が必要です。

国によって必要な接種もあれば、**会社やお子様学校の規定で、予防接種証明書を要求される場合もあります。**

予防接種は、**渡航の2～3週間以上前には完了するよう、早めの準備が必要です。**
 期間において複数回接種しなければいけないものもあるからです。
 また、副作用の可能性もあるため、渡航寸前の接種はおすすめしません。

予防接種は、小児期に接種しているものもあります。
 これまでに受けた予防接種について確認し、医師に相談して抗体がある場合、接種は不要です。

ここでは、厚生労働省が提供している、主要地域の予防接種の目安をご紹介します。

地域	A 型 肝 炎	B 型 肝 炎	狂 犬 病	日 本 脳 炎	麻 疹 ・ 風 疹	水 痘	破 傷 風	インフル エンザ ・ 新 型 コ ロ ナ
北アメリカ (アメリカ・カナダなど)	推奨	検討			推奨	検討	検討	推奨
東アジア (中国・韓国など)	推奨	検討	検討	検討	推奨	検討	推奨	推奨
豪州・ニュージーランド					推奨	検討		推奨
東南アジア (シンガポール・タイなど)	推奨	検討	検討	検討	推奨	検討	推奨	推奨
ヨーロッパ					推奨	検討		推奨

引用元: [厚生労働省「海外渡航のためのワクチン\(予防接種\)」](#)

予防接種の内容については、以下の表を参考にしてください。

ワクチン名	接種回数	接種間隔	有効期限(目安)	備考
A型肝炎	(国産)3回	2～4週間後に2回目 24週間後に3回目	約5～10年	6ヶ月以上滞在の人は6ヶ月目に追加接種で5年以上の効果あり
	(輸入)2回	6～12ヶ月後に2回目	約20年	
B型肝炎	3回	4週間後に2回目 20～24週間後に3回目	約10～20年	
狂犬病	3回	(国産)4週後に2回目 6～12ヶ月後に3回目	約2年	狂犬病発生地域で犬に噛まれた後も接種が必要
		(輸入)7日後に2回目 21日または28日後に3回目	約5年	
日本脳炎	3回	1～4週間後に2回目 12ヶ月後に3回目	約4～5年	
麻疹	2回	4週間以上後に2回目	生涯	小児期に2回ワクチンを受けた方、麻疹にかかった方は不要
風疹	2回	4週間以上後に2回目	生涯	定期の予防接種で2回ワクチンを受けた方、風疹にかかった方は不要
水痘	2回	28日以上後に2回目	約20年	13歳以上で水痘の免疫がない人
破傷風	3回	3～8週間後に2回目 12～18ヶ月後に3回目	約10年	3種混合ワクチン接種者は20歳前半位までは接種不要
インフルエンザ	1回		約5ヶ月	
新型コロナワクチン	2回～			ワクチンの種類により異なる
不活化ポリオ	3回	4～8週間後に2回目 さらに6～12ヶ月後に3回目		1975年から1977年生まれの人にはポリオの免疫が低いいため、要検討

黄熱病	1回		接種後10日目から生涯	黄熱予防接種証明書が発行 証明証提示が必要な国あり(アルゼンチン、ブラジルなど)
-----	----	--	-------------	---

予防接種の注意点

海外赴任する国によっては、黄熱病など証明書が入国の条件になっている予防接種もあります。

【黄熱病の証明書が必要な国】

- ウガンダ
- ガーナ
- コートジボワール
- コンゴ共和国
- ブルキナファソ
- 南スーダン
- アンゴラなど

【黄熱リスク国を経由して移動する渡航者は証明書が必要な国】

- オーストラリア
- シンガポール
- タイ、中国
- フィリピン
- インドカンボジア
- コスタリカ
- サウジアラビアなど

感染流行はその都度変化します。最新情報は、渡航先の在日大使館などで確認してください。

2-4.現地語レッスン

海外赴任の準備で欠かせないのは、**現地語のレッスン**です。

なぜなら、意思疎通ができないと、仕事でも日常生活でも不安を感じるだけでなく、生活にも影響が及んでしまうからです。

海外赴任の可能性がある本人だけでなく、その家族もできるだけ早めに現地語のレッスンを開始することを、強くおすすめします。

現地語の学習方法は、いくつかあります。それぞれの特徴を以下の表にまとめました。

	独学	語学学校	オンラインレッスン	コーチングレッスン
学習内容	教科書・参考書などで学習 CDやYouTube、アプリを利用	通学して対面レッスン 40分～60分程度のレッスン	好きな場所でオンラインのレッスン 会話が中心	専属コンサルタントのレッスン 1日数時間の自主学習
費用	安い	高い	安い	かなり高い
習得内容	文法やリスニング力	実践力	実践力	総合力
特徴	教材やアプリを利用して、自分のペースでインプット学習ができる	資格のあるプロの講師から対面で英語を学べる	外国人講師とインターネットを通して、場所を選ばず英語が学べる	海外の生活や仕事に役立つ言語スキルを短期間で重点的に学べる

おすすめの人	文法や単語など、英語の基礎を身につけたい人	対面で英語を話すことに慣れておきたい人	実践で話す日常英会話レベルのスキルを身につけたい人	短期間に仕事で使える高度なスキルを身につけたい人
--------	-----------------------	---------------------	---------------------------	--------------------------

現地でスムーズに適応するためにも、自分に合う学習方法を見つけて、できるだけ早く現地語のレッスンを開始してください。

2-5.現地での生活情報集め

海外赴任者が現地情報を収集する方法とその注意点について紹介します。

情報を集める方法は、次の4つがあります。

- 前任者や経験者に聞く
- 関連本を読む
- ネットで調べる
- SNSで現地在住の人の情報を見る

集めるときは、下記の情報を中心に集めることがおすすめです。

【情報収集のポイント】

- ・生活環境(住居、医療機関、安全で便利なエリアなど)
- ・仕事環境(企業文化、服装、現地社員との接し方など)
- ・文化習慣(食事、宗教、マナーなど)
- ・子育て環境(教育機関、習い事、日本語補習校など)
- ・言語環境(現地言語の必要性、日本語話者の多さなど)

個々の情報に偏りがある場合もあるため、複数の方法で意見を集め、客観的な視点で情報を検証したほうがいいでしょう。

POINT !

外務省は、次のように各国の海外安全情報を発表しています。



外務省

海外安全 ホームページ

[お問い合わせ先](#)
[サイトマップ](#)
[日本語環境でない場合](#)

外務省

Ministry of Foreign Affairs of Japan

[文字サイズ変更](#)
[小](#)
[中](#)
[大](#)

[Facebookもチェック](#)
[友だち追加](#)

国・地域別

目的別

ホーム

海外安全情報

海外旅行

海外出張／ビジネス

海外留学／海外修学旅行

海外生活

[ホーム](#) > [地図からの選択](#)

地図からの選択

確認したい国・地域をクリックしてください。

危険レベル

レベル1

十分注意してください。

レベル2

不要不急の渡航は止めてください。

レベル3

渡航は止めてください。(渡航中止勧告)

レベル4

退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)

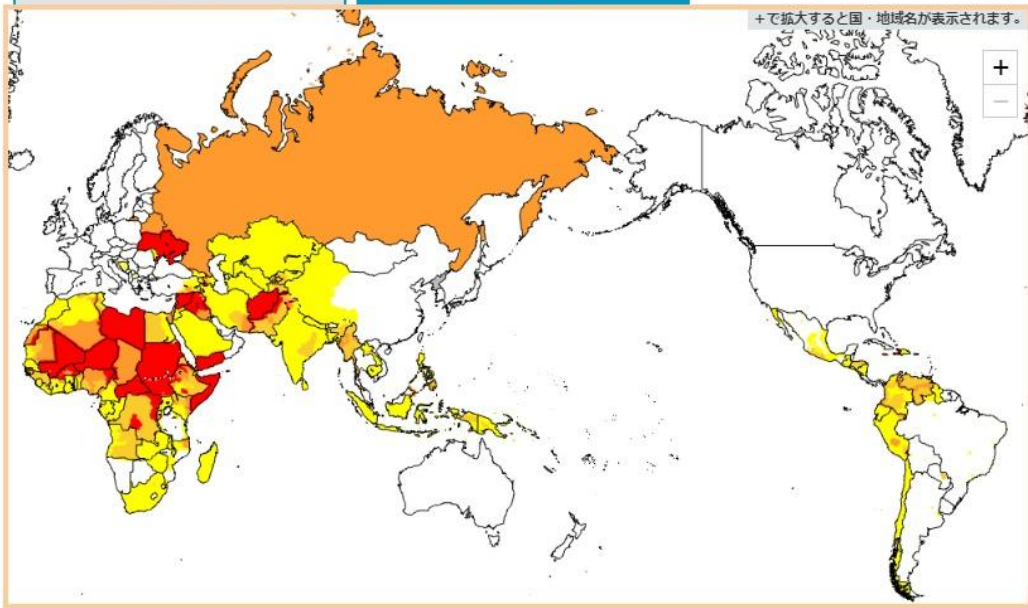
危険情報

感染症危険情報

+で拡大すると国・地域名が表示されます。

+

-



[外務省「海外安全ホームページ」](#)

上記のホームページで赴任国をクリックすると、その国の危険度や、テロ、感染症の発生状況などが確認できます。

事前に情報を集めて、現地で危険な場所には近づかないよう気をつけてください。

2-6. 現地の学校や保育園の調査

海外赴任で子どもを帯同する場合、もっとも重要なことが現地での学校や園の調査です。

海外赴任の場合、子どもの学費の全額から一部は会社が補助してくれることが多いです。ただし、学費の高いインター校など、自己負担が発生するケースもありますので、事前に会社に確認したほうがいいでしょう。

海外の学校や保育園は、主に下記の3種類があります。

	メリット	デメリット
日本人学校	・日本語の授業 ・日本のカリキュラムに沿った授業 ・日本人同士のコミュニティが形成 ・日本文化を維持	・異文化への適応力が不足 ・現地の言語の習得が困難
インター校	・他言語の語学力 ・多様な文化や価値観の取得 ・海外の大学進学に有利な資格取得 ・海外の大学など進路の選択肢大	・費用が高額 ・言語のハンディ ・日本語能力の低下
現地校	・実践的な現地語の習得 ・地域社会との密接な関係 ・現地の友達 ・比較的安い学費	・進路の不安 ・言語の不自由さによる学習の遅れ ・日本語能力の低下

海外の学校へ通うことは、語学力向上や国際的な視野を広げるなど、多くのメリットがあります。一方、学校のシステムや方針が合わない、ついていけないなど、デメリットも存在します。

子供に合う学校を選びためにも、可能なら前任者に聞きましょう。
前任者がいない場合は、ネットで情報を集めたり、現地のエージェントに相談するといいいでしょう。

海外の学校へ通う場合は、準備をしっかり行っただうえで、**万が一学校が合わなかった場合の準備もしておく**と、**子どもが追い込まれて手遅れになる前に対応できます**。

学校が子どもに合わなかった場合の準備
・相談できる学校の生活担当者を確認する ・別の学校も調べておく ・いつでも帰国できる準備をしておく

2-7.退学届の提出

海外赴任に子どもを連れて行く場合、学校へ連絡して退学届を提出する必要があります。

退学届の用紙は、殆どの場合学校で用意されています。

退学届の例([横浜市立東永谷中学校](#))

記入例

第11号様式の1

保護者記入用

転学・退学届出書

平成 27 年 10 月 24 日

横浜市立 東永谷中 学校長

次のとおり、私の保護する児童・生徒の転学・退学を届け出ます。

忘れずに押印してください。

保護者 (届出人)	住 所	横浜市港南区〇〇町△△△		
	氏 名	永谷 太郎	保護関係	父・母 その他()
児童・生徒	住 所	保護者に同じ(違う場合は、次にご記入願います) 横浜市 区		
	氏 名	永谷 一太郎	性 別	男・女
	生年月日	昭和 13 年 9 月 26 日 平成	学年・組	2 年 3 組
※1	転出(予定)先の住所	東京都港区品川台町8丁目9番3号		
※2	転学・退学理由	転動に伴う住所異動		
※3	転学・退学年月日	平成 27 年 10 月 24 日		

【記入上の注意事項】

- ※1 住所異動を伴わない転学・退学については、記入しないで結構です。
 ※2 【転動に伴う住所異動】等簡潔にご記入ください。
 ※3 授業を受けた最後の日をご記入ください。
 ただし、夏季等の長期休業中の場合は、実際に届けた日をご記入ください。

教指二 H13 1 5 30,000

(2枚複写中1枚目 学校保管用)

学校は生徒が退学する前に、転入先への必要書類を作成する必要があります。

海外赴任が決まったら、できるだけ早めに連絡すれば、スムーズに手続きが進められるでしょう。

2-8.配偶者の職場への退職連絡

海外赴任に帯同する場合、仕事を持つ配偶者は職場を退職する必要があります。

退職届を出すタイミングは、退職の1か月前が一般的といわれています。
 しかし、上司へ退職を申し出るのは、できるだけ早めに伝えるほうがいいでしょう。

とくに、配偶者の海外赴任に帯同など、やむを得ない理由の場合は、退職を伝えても職場で気まずくなることは殆どありません。

それよりできるだけ早めに伝える方が、業務に支障をきたさず、円満退社に繋がります。

退職の意思を伝えるときは、直接上司にするのがマナーです。繁忙期は避け、ゆっくり話せる時間を作ってもらいましょう。

3.海外赴任2ヶ月前にやるべき4つの準備



海外赴任の2ヶ月前になったら、はじめるべき準備です。

- ・[航空券の予約](#)
- ・[住居の手配](#)
- ・[荷物の準備](#)
- ・[自宅の管理](#)

順番に見ていきましょう。

3-1.航空券の予約(会社用意)

海外赴任の航空券は多くの場合、会社が準備してくれます。

ただし中小企業など、自分で準備をして費用を会社が負担する場合がありますので、あらかじめ準備が必要か会社に確認したほうがいいでしょう。

自分で準備する場合は、3つの方法があります。

- ・航空会社のウェブサイトから予約
- ・オンライン旅行予約サイトから予約
- ・旅行代理店で予約

それぞれの予約方法のメリット・デメリットをまとめました。

予約方法	メリット	デメリット
航空会社のウェブサイト	・チケット変更やキャンセル可 ・特典やマイルを活用可 ・最新情報が確認可	・料金比較が不可 ・操作が複雑
オンライン旅行予約サイト	・料金比較が簡単 ・さまざまな航空券が検索可 ・キャンペーンの利用可	・予約変更やキャンセルが不可又は制限付き ・追加料金で他の方法より高額になる可能性あり ・マイルやマイレージが利用不可の場合あり
旅行代理店	・専門家のアドバイス ・すべてお任せ ・ホテルや送迎の手配も可	・料金が割高 ・旅行会社に出向く必要あり

航空券を予約する際は、それぞれのメリットとデメリットを比較して、自分に合った方法で予約するといいいでしょう。

マイル情報を忘れずに！
海外赴任は、マイルを貯めたり、特典航空券を利用したりする絶好の機会です。 会社が航空券を予約する場合でも、マイルの情報を入力してもらうよう忘れず伝えてください。

3-2.住居の手配(会社用意)

海外赴任において、住居の手配はもっとも重要な準備のひとつです。

現地に会社が所有している、またはすでに契約している物件がある場合、とくに手配することはありません。

しかし、会社が用意したエージェントを通して予算内に自分で選ぶ場合は、会社の担当者または直接エージェントとのやり取りが必要です。

住居を選ぶ場合、次の項目を伝え、希望の物件が見つかりやすくなります。

- ・希望の広さと間取り(寝室や浴室の数など)
- ・希望の設備(プールやジムなど)
- ・必要な家具や家電
- ・希望のエリア(スーパーの近く、スクールバスが来る場所など)
- ・インターネット環境
- ・ペット飼育可否

上記のような条件を明確に伝えれば、エージェントも物件を探しやすくなります。

可能であれば、実際に物件を内覧するのがベストです。
ご主人だけ先に出発して、住居を決めるのもおすすめです。

また、ビデオカメラで内覧する方法もあります。
気にいるか不安な場合は、できるだけ契約期間を短めにしておけば、現地で引っ越しもできます。

3-3.荷物の準備(引越し業者は会社が用意)

海外赴任の2ヶ月前から、少しずつ荷物の準備をはじめます。

引越し業者は、会社が用意してくれる場合が多いです。

まずは、引越し業者に連絡して、海外に持っていける最大の量を確認した後に、持っていく・持っていないものを決めましょう。

現在は、大きな都市であれば、日本の食品や製品がなんでも手に入ります。

日本からどうしても持っていけないければいけないものは多くありませんが、その中で荷物の中に入れておくといいものを、いくつかご紹介しておきます。

- ・変換アダプタ・変圧器
- ・使い慣れた化粧品
- ・医薬品
- ・コンタクトレンズ
- ・除菌シート
- ・虫除けスプレー
- ・防虫剤
- ・折りたたみ傘

海外で購入できるものもありますが、自分に合うものを探すのに時間がかかったり、日本製の方が優れていたりするため、荷物の中に入れておくことをおすすめします。

3-4.自宅の管理

海外赴任で自宅を空ける場合は、空き家の管理が必要です。

誰も住んでいない家は、劣化が進みやすくなります。
そのため、定期的に管理してくれる、信頼できる人を探さないといけません。

主な空き家の管理方法は、以下の2つです。

- ・家族や知人に管理してもらう
- ・留守宅管理サービスを利用する

定期的な管理を受ければ、一時帰国や本帰国の際に、住む場所を心配する必要がなくなります。

ただし、空き家でも毎月の固定費を支払い続けなければなりません。

海外赴任が2～3年以上に及ぶ場合は、自宅を賃貸にだすという選択肢もあります。

賃貸の場合、家の管理が不要だけでなく、光熱費を削減できます。
さらに、毎月の家賃収入を住宅ローンや固定資産税の支払いに充てられるので、家計の負担を軽減できます。

自宅の賃貸価格の目安を知りたい方は、以下のフォームで問い合わせしてみてください。

簡単な入力で、自宅の概算価格がわかります。

[ルームスタイルのお問い合わせフォームはこちら](#)

4.海外赴任1ヶ月前にやるべき3つの準備



海外赴任の1ヶ月前にやっておく準備を3つご紹介します。

- ・[4-1.海外保険の加入](#)
- ・[4-2.健康診断](#)
- ・[4-3.転校書類一式の取得](#)

順番に解説します。

4-1.海外保険の加入(会社用意)

長期の間海外に住む場合は、病気やトラブルに備えるため、海外保険の加入が必須です。

海外は日本の数倍から数十倍の治療費が請求される場合があります、万が一の事態に備えて加入しましょう。

海外保険は、通常会社が加入してくれます。

海外赴任1ヶ月前になっても、会社から保険の連絡がない場合は、担当者へ問い合わせてください。

日本の保険会社には、海外赴任者向けの商品を扱っているところがあります。

保険会社によって、「駐在保険」「駐在・赴任保険」「海外赴任者保険」などと呼ばれています。

補償は基本的に以下のような内容です。

- ・事故による死亡や後遺障害への補償
- ・疾病による死亡への補償
- ・医療費や救援費用の補償
- ・航空機の遅延に伴う補償
- ・一時帰国時の補償
- ・家族に対する総合賠償責任補償
- ・海外での生活用品や日用品の補償

これらは一般的な補償内容であり、保険会社やプランによって具体的な内容が異なります。

4-2.健康診断(費用は会社持ちが多い)

6ヶ月以上海外赴任に行く場合、健康診断を受けることが法律で義務付けられています。

”事業者は、労働者を本邦外の地域に六月以上派遣しようとするときは、あらかじめ、当該労働者に対し、第四十四条第一項各号に掲げる項目及び厚生労働大臣が定める項目のうち医師が必要であると認める項目について、医師による健康診断を行わなければならない。”

引用元: [労働安全衛生規則第四十五条の二](#)

必要な健康診断の内容は、以下の11項目です。

1. 既往歴及び業務歴の調査
2. 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
3. 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
4. 胸部エックス線検査および喀痰検査
5. 血圧の測定
6. 貧血検査(血色素量及び赤血球数)
7. 肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)
8. 血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド)
9. 血糖検査
10. 尿検査(尿中の糖及び蛋白の有無の検査)
11. 心電図検査

ただし、医師の判断で、項目が追加されたり、省略されたりする場合があります。

健康診断は、帰国時にも義務付けられていますので、会社と相談して医療機関を受診ください。

4-3.転校書類一式の取得(1ヶ月前)

出発の1ヶ月ほど前になったら、転校するための書類を、在学中の学校から受け取りましょう。

海外赴任で海外の日本人学校へ通う場合は、以下のような書類を学校から受け取ります。

- 在学証明書(インター・現地校の場合英文)
- 指導要録の写し
- 健康診断票の写し
- 歯の検査票の写し
- 英文の成績証明書(インター・現地校の場合)

通常日本で転校する場合、在籍校から転校先の学校へ郵送される書類もありますが、海外の学校へ転校する場合は、保護者が受け取り現地の学校へ直接書類を提出することになります。

学校によっては、英文で発行してもらえない場合がありますので、そのときは自分で翻訳して現地の日本大使館などで翻訳証明をもらうといいでしょう。

5.海外赴任1週間前にやるべき2つの準備

1週間前の準備

海外赴任1週間前になったら、以下の2つの準備を忘れないでください。

- ・[海外転出届の提出](#)
- ・[現地通貨の両替](#)

詳しく説明します。

5-1.海外転出届の提出

1年以上海外赴任をする場合、海外転出届の提出が必要です。

この手続きを行うことで、現住所での住民登録が抹消され、住民税の対象から外れます。

提出期限	出国14日前～当日まで
提出先	住んでいる市区町村役場
※必要書類	本人確認書(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど) 転出届(窓口で入手) マイナンバーカード
提出人	本人や世帯主もしくは同一世帯の方。それ以外は委任状が必要

※必要書類は、市区町村によって異なります。あらかじめ管轄の役場でご確認ください。

提出期限内に必要な書類を窓口に提出すると、住民票は除票扱いとなります。

住民票が除票されると、国民健康保険は無効です。
一時帰国の場合、全額実費となりますのでご注意ください。

1年未満の海外赴任の場合

転出届の提出は不要です。引き続き行政サービスが受けられますが、通常どおり住民税を支払わなければなりません。

5-2.現地通貨の両替

海外赴任の出発までに、必要最低限の現地通貨の両替をおすすめします。

なぜなら、海外に到着した時、空港から宿泊先までの交通費や、ちょっとした食費、チップなど、すぐに現金が必要になる場面があるからです。

このようなとき、事前に現地通貨を両替しておけば、慌てることなくスムーズに行動できます。

また、現地で両替しようとする、時間と手間がかかります。不慣れな土地と言葉の問題で、すぐに両替できない場合があるかもしれません。

事前に両替しておけば、そのような心配もなく、安心して赴任生活をスタートできるでしょう。

6.海外赴任体験者から準備のためのアドバイス



最後に、海外赴任している方から、準備のためのアドバイスをいただきました。

会社が準備してくれることや自分で準備したことなど、実体験からのお話なので、役に立つ情報がたくさんあります。

また、これから海外赴任される方へのアドバイスもありますので、ぜひ参考にしてください。



【赴任先】

東南アジア

【会社が準備してくれたこと】

航空券・住居・車・保険・予防接種・ビザ

【自分で準備したこと】

生活に必要なもの（食器類、衣類、収納ケースなど）・学校関係

【これから海外赴任する人へアドバイス】

会社によっては待遇が異なる事はありますが、駐妻は他の会社の待遇（回り）と比較せず、出来る限りの事をして下さっているその会社さんに感謝をし過ぎて頂ければと思います。また教育の面ではお子様をインター校へ通わせるなども容易で英語教育にも力を入れられます。奥様も日本に帰国した際に為になる様な資格やスキルを付けて、是非海外に来たからこそ出来る事にチャレンジして欲しいです。

【赴任先】

東南アジア

【会社が準備してくれたこと】

航空券・住居・車・保険・予防接種・ビザ・引越し業者の手配と費用・パスポート費用・支度料

【自分で準備したこと】

役所の書類・学校関係・住居探し・当地銀行口座開設・当地携帯電話契約・在留届

【これから海外赴任する人へアドバイス】

・帯同赴任で、ご自身のキャリアを捨てなければいけなかったり、友人やご家族と気軽に会うことが出来なくなったりと不安になることが多いと思いますが、決心して帯同されたなら、一番はその土地を好きになる事だと思います。良いところを見つけていけばだんだん好きになります。好きになれば楽しくなります。

・日本で一般常識と思っていたことは、世界の一般常識ではありません。これを認識することはとても大事です。「普通はこうだね～」と思いがちですが、普通は世界共通ではありません。

・私が10年以上生活しても欠かせない日本の製品は、台所洗剤とサララップです。

このふたつはローカル品はとてもストレスが溜まるので、いつも一時帰国のときに大量買いしてきます。





【赴任先】

東南アジア

【会社が準備してくれたこと】

日本法人は至れり尽くせりのところが多いので、会社側がほぼ、なんでも準備してくれる事も多いです。
最近はお金がなくなってきたのか、補助は減ってきてるみたいですね。

【自分で準備したこと】

自分が住む物件特有の情報は、自分で調べるしかない事もあります。ネット回線をどうするか、などは、自分で調べました。

【これから海外赴任する人へアドバイス】

今の時代、ネットに大量の情報があるので、ネット検索するだけで解決できる事、たくさんあるのではないかと思います。

案ずるより産むが易し、だと思います。

事前に気に病んでも、実際に始まってみれば、なんとかなります。

どうにもならない事、など、ひとつもありません。

7.まとめ

海外赴任の3ヶ月前、2ヶ月前、1ヶ月前、1週間前にそれぞれ何を準備すれば良いのか、わかりやすくまとめました。

準備が多くて大変！と思ったかもしれませんが、ひとつずつクリアしていけば、きっと大丈夫！

まず、3ヶ月前になったら、以下の8つの準備からはじめましょう。

- ・パスポートの準備
- ・ビザの準備
- ・予防接種
- ・現地語レッスン
- ・生活情報の収集
- ・学校や保育園の調査
- ・退学届の提出
- ・配偶者の退職連絡

次は2ヶ月前を目処に、以下の4つの準備を行います。

- ・航空券の予約
- ・住居の手配
- ・荷物の準備
- ・自宅の管理

さらに、1ヶ月前にはこちらの3つの準備が必要です。

- ・海外保険の加入
- ・健康診断
- ・転校書類の取得

最後に、出発1週間前になったら、以下の準備を済ませておきましょう。

- ・海外転出届の提出
- ・現地通貨の両替

海外赴任は、準備が成功の鍵となります。大変なことも、きっと楽しい思い出になるはずです。

先輩駐在員のアドバイスを参考に、しっかりと準備をして、ぜひ充実した海外生活を送ってください！