

第3章 現地での生活について

1. 食事

何にでもチャレンジ

朝食

朝食はパンもしくはシリアル（コーンフレーク）等に飲物や果物といった簡単なメニューが一般的です。

昼食

昼食は原則として「バックランチ」を持参しますが、サンドイッチに紙パックのジュース程度の簡単な場合が一般的です。家庭によってはバックランチを自分で用意するというケースもあります。また、研修先に施設がある場合には、カフェテリア等で昼食をとる場合があります。

夕食

日本と比較すると品数は少なめでシンプルな場合が一般的です。食べ慣れない物を出されても、食わず嫌いせず、まずはトライしてみてください。

まれに宗教や健康上の理由でベジタリアン（肉や魚を食べない）の家庭があります。ステイ先がそのような家庭で困った時は、コーディネーター、先生、添乗員に相談して下さい。

また、滞在国では男性や子供達も家事を手伝うのが一般的です。食後の後片付けにもまずひと声かけて積極的に参加し、手伝うように心がけてください。

2. アレルギー

正確な情報が必要です

食物アレルギーや動物アレルギーがある場合は、事前に「アプリケーションフォーム」に記入しておきましょう。（いまやアレルギーは全世界的な関心事です。受け入れをするホストファミリー側も参加者のアレルギー情報には非常に気を配りますので、漏れなく正確に記載して頂く必要があります。）※不明な点につきましては、個別に弊社担当者へご相談下さい。

3. 自分の部屋

整理整頓を心がけましょう

ホームステイ中に自分の部屋として与えられた部屋は、自分で責任を持ってきれいに使いましょう。散らかさず整理整頓を心がけるようにして下さい。個室の場合でも、特に貴重品などは必ず外出時にはスーツケースの中などにしまって鍵をかけて出かけましょう。

起床後は必ずベッドメイキングをして下さい。欧米ではベッドメイキングは子供のころからの常識です。また部屋の中にいる時でも、着替えと就寝時以外は少しだけドアを開けておく事をおすすめします。ホストファミリーもその方が皆さんに声をかけ易いはずですから。

4. 起床・就寝

早寝早起きが基本です

時間に余裕をもって、朝は起きるようにしましょう。起床後はベッドメイキングを忘れずに。

就寝時間についても同様です。健康管理のためにも、規則正しい生活を心がけましょう。特に2人で同一家庭にステイする場合、おしゃべりで夜ふかしするような事がないようにしましょう。

滞在する国や地域による差はありますが、日本に比べると概して夜は早く就寝します。自分の体調を整える意味でも、現地の生活サイクルに合わせるよう心掛けましょう。

5. シャワー

時間は短めに

ホームステイ先は洗面所、バスタブ、シャワー、トイレが1つにまとまっている家庭が多く、誰かがバスルームを使っている間は、他の人はトイレを利用できません。長時間バスルームを使用することは他の家族の迷惑につながります。

また、日本より水資源が不足している国が多く、平均的なバスルーム使用時間は10分程度(!)です。ホームステイ先によってはお湯がタンク式になっていて、一日に使えるお湯の量が限られている場合もあります。シャワーの使用時間については必ずファミリーに確認をして下さい。あまり長い間お湯を出しっぱなしにしている、「他のファミリーが水しか使えなかった」、という事も時々起こるハプニングです。

バスルームの使用後は、自分の落としたりした髪の毛を拾っておく、濡れた床は拭いておくなど、お互いに気持ち良く生活するために基本的なエチケットを守りましょう。また日本ではトイレや浴室のドアはいつも閉めているものですが、海外のバスルームでは誰も使っていない事を示すために、使用後はドアを開けておくのが一般的なマナーです。



6. 洗濯

自分でもできるようにしておきましょう

ホームステイ先によって、他の家族の分と一緒に洗濯してくれる場合と、自分の分は自分で洗濯するよういわれる場合があります。いずれにしてもハウスルールをよく確認して、自分で洗濯する時には洗濯機の使い方良く確認しましょう。

滞在する国の家庭では乾燥機を使用する 경우가ほとんどで、めったに洗濯物を外に干しません。また、勝手に自分の部屋や洗面所に干さないようにしましょう。ホームステイ先の洗濯機や乾燥機は日本に比べて強力なものが多く、デリケートな取り扱いが必要な衣類は持って行かない方が無難です。

持参する衣類は現地の季節にもよりますが、1週間分程度の量が適当です。

7. 電話

必ずひと声かけてから使しましょう

ホストファミリー宅の電話を使う時は、必ず一言ことわってから使しましょう。また日本語での長電話や頻繁な通話は、ホストファミリーにとってはあまりいい気がしないものです。日本の自宅や友人への頻繁な電話は慎んでください。

国際電話や市街長距離通話をする場合はコレクトコールや日本で予め購入できるプリペイドカードを利用すると、ファミリーに電話料金の負担がかからず便利です。それでも長電話は慎みましょう。

8. 携帯電話・メール・SNS

使用は必要最低限に

ホームステイ中に日本の家族や友人と頻繁にメールやLINEなどのSNSでのやり取りをすることはできるだけ避けましょう。団らん中もお構いなしに携帯電話ばかりのぞいていると、ホストファミリーにも大変失礼にあたります。ホームステイは、「英語漬け」の生活ができる貴重な機会です。携帯電話の使用は緊急時など必要最低限の連絡にとどめ、ファミリーとのコミュニケーションに努めましょう。

緊急時や何か困ったことが起きた場合は、まずは引率の先生や添乗員に連絡してください。注：携帯電話の使用について学校の指示等がある場合はそれに従ってください

【保護者の皆様へ】

海外にいるお子様と頻繁にメールやLINEなどのSNSでのやり取りをすることはなるべくご遠慮下さい。必要以上の連絡はかえってお子様とホストファミリーとのコミュニケーションの妨げとなる場合があることをご理解いただき、ご配慮くださいますようお願いいたします。

9. 通学

いろいろな方法があります

プログラムによりますが、通学方法として次のようなものがあります。

- ① 徒歩または自転車
- ② ファミリーの車による送迎 (1 台の車で何人かの学生を一度に送迎することもあります : 「カープール」)
- ③ 公共交通機関 (路線バスや電車など)
- ④ スクールバス

特に③の場合、日本と違って現地では電車内で停車駅のアナウンスはありませんし、バス停のサインも小さくて分かりにくい場合があります。ホームステイ初日に最寄のバス停の位置や電車の乗り方、学校までの所要時間などをホストファミリーに聞いて確認して下さい。

10. 帰宅時間

よく確認しましょう

夕食は食事を楽しみながら、コミュニケーションを深める場でもありません。朝出かける前に帰宅時間を必ずファミリーに伝え、特別なことのない限り夕食までには帰宅して下さい。

午後の空いた時間や週末の外出等については事前にホストファミリー、先生、添乗員に予定を伝えて許可をもらう必要があります。その際には、行き先、帰宅時間、誰と行くかを必ず伝え、帰宅時間が変わる時には必ずホストファミリーに連絡するようにして下さい。また、ホストファミリーが同行しない宿泊は、原則として一切許可されません。

11. お小遣い

買物はほどほどに

個人的なおみやげ代や飲食費用 (注 : プログラムによっては昼食費用) 以外に、研修中にお金の支払いが必要になることはほとんどありません。また買物を目的とした観光ツアーではありませんから、必要以上にお金を持参することは好ましくありません。海外では一般的に子供のしつけ上、多額のお金を自由に使わせる事はありません。

12. 貴重品管理

自分できちんと管理しましょう

パスポートや現金などの貴重品はもちろん自己管理が基本です。ホームステイ中はスーツケースの中に入れ、常に鍵をかけることを習慣にしてください。特に現金については日常必要な分だけを持ち歩くようにしましょう。また家の内外を問わず、必要以上の現金を人目に触れないように注意することは、国を問わず世界の常識です。しっかり管理して下さい。

13. 病気・ケガ

ムリは禁物。すぐに相談しましょう

体調を崩したりケガをした時は、自分で判断をしないで、すみやかにファミリー、先生、添乗員に知らせて下さい。ムリや我慢は絶対に禁物です。ファミリーや先生の判断でドクターに診断してもらい、適切な処置を施してもらいます。もしムリや我慢をして症状が悪化してしまった時は、みなさん自身だけでなく周囲のたくさんの人達に迷惑をかけてしまうことになりす。

海外で病院にかかると高額な治療費がかかることがあります。海外旅行傷害保険には必ず加入しておきましょう。持病などで常備薬のある方は、必ず持参してください。また万が一に備えて「英文処方箋」を事前に用意してください。常備薬・病名は必ずホストファミリーに説明できるよう、書面を準備しておいて下さい。現地での歯科治療に一般的な「海外旅行傷害保険」は適用されません。治療費も高額になりますので歯の治療は必ず出発前に済ませておきましょう。

14. ホームシック

誰もが経験することです

全く環境の違う海外生活の中で、ホームシックになることは珍しいことではありません。言葉や習慣が異なる慣れない生活は精神的に辛いこともあります。まずは先生や添乗員に相談してみましょう。

15. 飲酒、喫煙

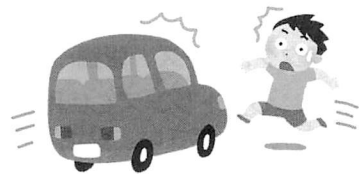
「厳禁」です

飲酒・喫煙については、滞在する国や州によって日本の法律とは細かい部分で相違があるケースも時としてありますが、皆さんが日本の中学生であるならば、いかなる場合においても「厳禁」であることを肝に命じて下さい。ケースによっては強制送還や、その後の入国拒否等の処分になることもあり得ます。

16. 交通事故

日本と同じ感覚だと危険です

日本人が海外で交通事故にあうケースが増えています。交通ルールや運転マナー、習慣等が違うため日本と同じ感覚で歩いていると思わぬ事故にあうこともあります。特に海外では車優先が一般的ですので、道路の歩行や横断には細心の注意が必要です。



第4章 持ち物のヒント

●ホストファミリーへのお土産

ホストファミリーに感謝の意思を伝える為、また何よりもファミリーとの話題作りの為にお土産を持って行くと良いでしょう。もちろん高価な物である必要はなく、(参加者の年齢と不相応に高価な物は不自然です。)日本独特なもの、自分なりに工夫したものが良いでしょう。かさばらず、割れないものが向いています。お土産は一人一人にではなく「家族にひとつ」でも構いません。「家族の性別や年齢にあわせて全員分のお土産を用意したら出発直前でファミリーが変わった」というケースもあります。お土産は必ず英語で説明できるようにしてください。コミュニケーションのための大切な道具でもあります。

【例】

日本らしい物(折り紙、箸、扇子、手ぬぐい等)、和風のTシャツ、英語で日本を紹介した図書、日本のマンガ(英訳したもの)、キャラクター商品等

〈注意〉われもの(湯のみや茶碗など)は渡航中に割ってしまう恐れがあるので避けましょう。

●英和・和英辞書

辞書は英語の授業だけではなく、ホームステイの必需品でもあります。おすすめは電子辞書。小さく軽い上に、英和・和英の他に様々な機能(発音や会話集等)がついていて大変役に立ちます。



●薬

- ①市販している薬・薬品 ⇒ 未開封の状態を持参しましょう。
- ②処方されている薬・薬品 ⇒ 英文処方箋と共に持参するようにしましょう。

●コンタクトレンズ・眼鏡

コンタクトレンズを使用している方は、必ず予備や保存液などを忘れずにお持ちください。現地での購入は考えない方が無難です。念のために眼鏡も持っていくとよいでしょう。

●写真

自己紹介はもとより、写真は色々な場面でコミュニケーションにとっても役に立ちます。家族、友人、ペットとのスナップ、学校生活やクラブ活動、住んでいる町の様子など、楽しい会話の潤滑剤として写真をたくさん持っていくとよいでしょう。

●日焼け止め・虫除けスプレー

プログラムによっては屋外でのスポーツやアクティビティを行う場合があります。日焼け止めや虫除けスプレーがあると役に立ちます。

持ち物・ワンポイント・アドバイス

- 持参する服や持ち物に、「☒(ドクロ)マーク」、「☒マーク」等が入っているものがないか、事前に確認しましょう。これらのマークは海外ではあらぬ誤解(思想的な)を受けることがあります。持参は控えましょう。
- また同様に、Tシャツ、トレーナー、バッグなどに書かれている英語のロゴ等についても、事前にロゴの意味を調べておき、常識的でないものは持参しないように…。
- 花火(飛行機に持ち込めません。すべて空港で没収されます。)
- 食品については国ごとに持ち込み可能な品目の規定が異なっており、入国時に税関での判断となります。(とくにオーストラリアは動植物検疫が厳重です。)

詳細は、オーストラリア大使館のウェブサイト<http://www.australia.or.jp/>でご確認ください。

「機内持ち込み手荷物」と「受託手荷物」

飛行機に乗るときには荷物の制限に気を付けましょう。大きく分けて〈機内持ち込み手荷物〉と〈受託手荷物〉の2つがあります。以下は日本航空の無料手荷物許容量です。

〈機内持ち込み手荷物〉

3辺の和：115cm以内

サイズ：幅55cm×高さ40cm×奥行き25cm以内

個数：1個まで

重量：10kg以内

※身の回りの品（ショッピングバッグ、ハンドバッグなど）はこれとは別に1個持ち込み可能（ただし合計重量が10kgを超えないものとする）

[×機内へ持ち込めないもの]

- ・ナイフ・はさみ・先のとがった物等の危険物
- ・100ml以上の液体（飲料・化粧品・ヘアスプレー・歯磨き粉等）

※医薬品を除く

〈受託手荷物〉

エコノミークラスの場合の無料手荷物許容量

個数：2個まで

サイズ：1個あたり3辺の和（タテ＋ヨコ＋高さ）が203cm以内

重量：1個あたり23kg以内

無料手荷物許容量は航空会社によって異なります。また、随時更新されておりますのでご出発前に必ずご自身でご確認下さい。

(2017年5月現在)

