

ACEJ

プリオリエントーション
～滞在編～

◆ホームステイ編

最終確認に向けてのご案内

- ・皆さんの出発前およそ1週間前後に、ご登録いただいた現住所宛に、最終確認書類をお送りいたします。
(出発の流れ、保険証、入学許可証などの重要書類をお送りします。)
- ・滞在先（ホームステイ）は渡航のおよそ3～5日前に確定し、皆様にメールでご案内いたします。
- ・最終確認書類がお手元に届くタイミングで、オンライン（Zoom）にて最終確認を行います。
皆さんの出発週と同じ週の月曜日、もしくは火曜日の10：00～16：00スタートで実施を予定しております。
当日はお手元に届いた書類をご用意いただき、メモができる状態でご自宅などの静かでインターネット環境が整った場所でご参加をお願いします。
最終確認日程は別途皆様へご連絡致します。

※渡航の少なくとも1週間前のご自宅ですべて安静にし、体調を崩されないようお気を付けください。
！渡航前～渡航中の感染症リスクを抑えるためにも非常に大切です。
大勢での会食や渡航直前の旅行は控えて下さい。

空港出迎え緊急時の連絡先

現地到着後、皆様のお迎え担当が現地空港までお迎えに上がります。

空港出迎えの流れおよび、お迎え担当の連絡先は皆様の最終確認時にお伝えいたします。
当日のフライトの遅延、欠航トラブルについては、下記の流れでのご案内となります。

出発の前日および、当日の朝、ご自身の搭乗予定の航空会社ウェブサイトより運行状況の確認をこまめに行ってください。万が一予定していたフライトに変更が生じた場合には、慌てずに下記手順を進めて下さい。

- ① 予定していたフライト（便名）に変更が出た場合や、半日以上到着が遅れる場合には、分かった時点で、皆様の最終確認時にお知らせする**出迎え緊急連絡先へご自身で**連絡を入れて下さい。
- ② 予定していたフライトが欠航の場合には、まず焦らず、航空会社のカウンターへ行き、ご自身で代替便の手配交渉をして下さい。代替便の手配が完了したら、フライトの便名および到着時間を皆様の最終確認時にお知らせする**出迎え緊急連絡先へ**連絡を入れて下さい。
- ③ 現地お迎え担当者に連絡ができましたら、ACEJサポートメールアドレスまで共有をお願いします。

出迎え担当者は、皆様の最新のフライト情報をもとに、現地空港まで皆様をお迎えに上がります。

※ 緊急時の連絡のため、国際通話可能な海外携帯電話を準備していきましょう。

※ 日本から海外へかける場合、また渡航先国内同士の電話のかけ方を事前に確認しておきましょう。

★ 空港には出発時間の3時間半前には到着するように余裕を持って向かいましょう。

出発後の流れ

・出発1週目から最初の4週間は、毎週皆さんに定期メールをお送りします。（1か月以上滞在予定の方は、4週間以降は、毎月1回ご連絡致します。）

渡航中の大事なご案内に加え、安否確認も兼ねておりますので、必ずメールを受け取れ次第、お返事をお願いいたします。お返事を頂けない場合には、安否を確認する大切なシステムでもございますので、現地語学学校、ホームステイ先、ご登録いただいた皆さんの緊急連絡先の保護者の方へも緊急連絡をさせて頂く場合がございます。

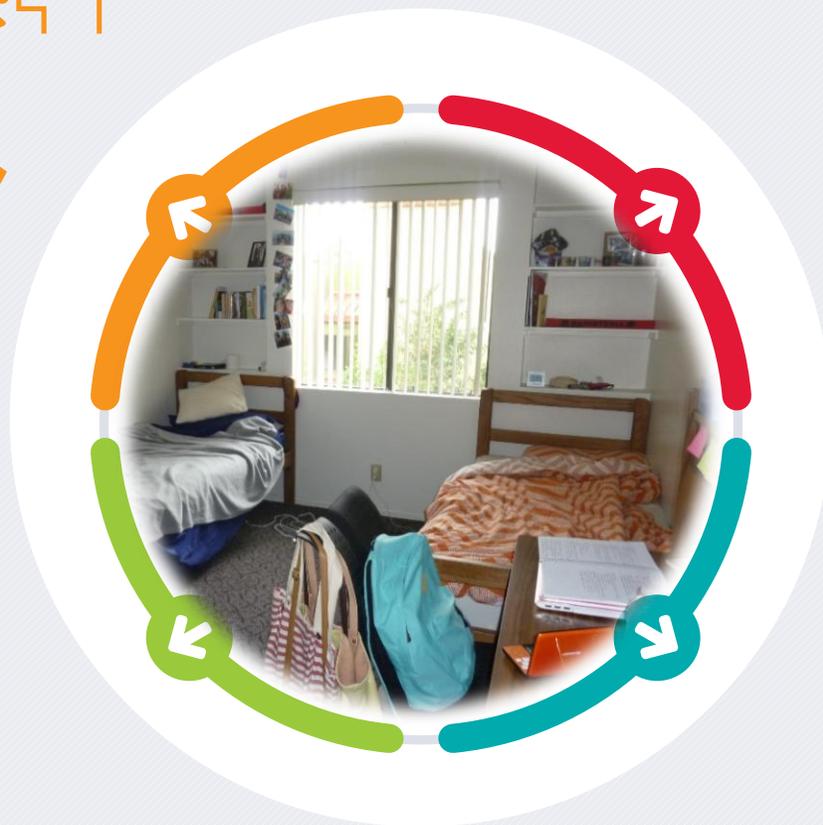
・緊急時の対応 ■ アイラック24時間安心サポート ■

※アイラックサポート期間は、コース最終日の翌日までです。それ以降は、加入している海外旅行保険会社のアシスタンスセンターにご連絡ください。※年中無休・24時間・日本語受付

※アイラックに電話の際は、ACEJ 参加者であること・留学先大学名・氏名を伝えて下さい。（日本の在籍大学ではわかりません）

◆ホームステイ編

ホームステイ
ガイドライン



ホームステイ
ホームステイでの生活



生活設備
洗濯・電話・食事

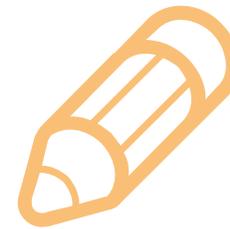


マナー・エチケット



ホームステイ

身の回りのことは自分でする
【自立型のホームステイ】



わからないことはホストファミリーに相談しながら、しっかりコミュニケーションを取って、楽しく学び多き滞在にしていきたいと思います！

- ・ 現地の文化や生活スタイルを学べる
- ・ 通学時間はおよそ
1時間～1時間半程度
- ・ 常に英語を話す環境



様々な背景・国籍・文化をもつ人々との交流の場
文化学習の機会



ホームステイ

滞在先のインフォメーションは、通常、渡航1週間前前後に確定します。
確定後でもご家庭のご事情で急遽滞在先が変更となる場合もございます。※事前に荷物を郵送することはできません。

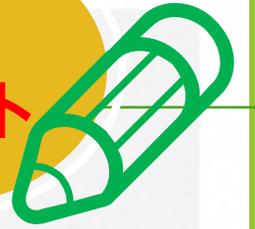
ホームステイは「ペイドホームステイ」です。外国からの留学生に興味を持ち、下宿させることを楽しみにしている家庭が滞在先になります。ホームステイ先の地域、家並み、家族構成や人種も様々です。テレビに出てくるような社会奉仕ではないことを心にとめておきましょう。基本的には、学校との契約で、部屋と食事を提供するだけです。
どこかに連れて行ってくれるとか、ゲスト待遇をしてくれるということは一切ありません。

ホテルのようにお客様としての滞在ではないことは言うまでもありませんが、日本の自分の家庭にいるようなつもりでもいけません。滞在先の家庭に溶け込めるように努力してください。
ホストファミリーによっては、複数の語学学校から複数の留学生を受け入れている場合もあります。

家族のルールを守るということが、ホームステイを成功させる秘訣です。
また、黙っては何も伝わりませんので自分の言いたいことはちゃんと伝えましょう。

ホームステイ

メモ
ポイント



★ホスト宅についたら、まずはその家庭のルールについて聞いておきましょう。

① 自己紹介をしよう。-please call me... What should I call you?

② ハウスルールを確認しよう！（分からないことは積極的にどんどん話しかけて聞いてください。）

③ 学校への行き方の確認。

④ ※重要 自分の予定について細かく共有を心掛けて。 今週の予定、夕飯の必要の有無、週末お出かけする予定などこまめに伝えてあげましょう。友好関係を保つのにとても大切です。

その国のライフスタイルを学ぶためには、日本の生活をそのまま現地での生活に当てはめるのではなく、その家庭のルールや習慣に従わなければなりません。

※ACEJでは学生に合ったホストファミリーを見つけるため、参加者それぞれの食事制限やアレルギー、健康上心配なことを含む希望を現地に伝えています。特に健康上の希望は、ホストファミリーを割り当てる上で考慮されます。学生の希望に合わせられるよう最善を尽くしますが、全ての希望が通ることは保証できません。新しい生活環境に適応することは、異文化を学ぶという観点から、非常に重要です。ホームステイの配置に対し、参加生が柔軟に対応することを期待します。



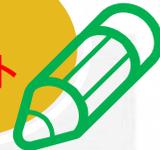
ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

ホームステイでの生活について

- 1) **ホテル滞在ではありません。**ホストファミリーの生活を尊重しましょう。
- 2) 日本の家庭とは違います。**自分の部屋はいつも清潔に。**今までしたことのないことも自らトライしましょう。
- 3) **家事手伝い**は、現地語の練習の良い機会です。
- 4) **家族の日々のスケジュールを聞いておきましょう。**両親とも働きに出ている場合もあります。必要なときは、仕事場に電話をしてもよいかどうかを聞いておきましょう。
- 5) ホストファミリーの事前の承諾がない場合は、**友人を家に連れていかない**ようにしましょう。
- 6) 何か質問や問題がある場合は、**ホストファミリーに相談**してください。言葉に出さないとわかってもらえません。外国語で言うことが難しいときは、紙に書いて質問しましょう。
- 7) 家の中でペットを飼っている家庭もあります。家族にとってはペットも重要な家族の一員です。もしペットが好きでないときは、外出中は自分の部屋のドアを閉めておきましょう。
- 8) 家族でタバコを吸う人がいる場合を除き、**家の中での喫煙はできません。**
※喫煙者の受入先は非常に少ないです。（禁煙が基本）、**万一喫煙歴に関する申告（ハウジング希望フォーム）に虚偽があった場合、重大な契約違反として、返金不可の即時退去を求められます。**





ホームステイでの生活について

9) 外食などで、帰宅が遅くなる時は、**前もってホストファミリー連絡**。夕食がいらないうちも前もって伝えておいてください。予定していた帰宅時間が変更になりそうな場合は、電話をしましょう。

10) 週末や夕方に家族そろってのアクティビティが計画されている場合があります。**誘われたときは、はっきりと返事**をしてください。

11) 家では、普通ファーストネームで呼び合います。**家族をなんと呼んだらよいか、尋ねてみてください。**

12) 夜寒さで眠れない

ほとんどの家庭で、夜は暖房を下げたり、切ったりします。**寒い場合は、遠慮せずに毛布をもらってください。**

13) お風呂・シャワーについて

お風呂やシャワーの時間を前もって家族に確認するようにしましょう。一般的にお風呂、シャワー、トイレと洗面所が一緒になっていますので、長時間占領しないようにしてください。使用中は、ドアが閉まっており、使用していないときは、半開きの状態です。鍵がないこともありますので、注意してください。

各家庭では、お湯はタンクに貯蔵されています。**お湯の使い過ぎに気をつけてください。**お湯を使わないときには、必ず止めてください。

シャンプー、リンス、石鹸などは自分のものを使用してください。（携帯用の1～2日分の小分けをスーツケースに入れて持っていきましょう。残りは現地で調達がお勧めです。）シャワーの使い方がわからなければ、ホストファミリーに聞いてください。

ホームステイでの生活について

14) 洗濯について

ホストファミリーから、洗濯について話があります。家庭によっては、洗濯機が無いこともあります。近くのコインランドリーを利用することもあります。洗濯機の使い方を教えてもらってください。

※**基本的に洗濯は、週1度です。洗濯について指示がないときは、必ずホストファミリーに聞いてください。**

15) 電話の使用について

夜9時以降、朝7時前、夕食中は電話（長電話）を慎みましょう。※自分の携帯電話を使用しましょう。

16) 通学について

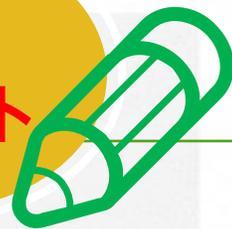
通常は、ホスト宅から学校までは、公共の交通機関を利用することになります。行き方はホストファミリーが教えてくれます。また、学校でのオリエンテーションでも、乗り方や料金について説明があります。

17) 異性とのホームステイについて

ホームステイ先の異性とは2人きりにならないようにしてください。相手を必要以上に疑うというわけではなく、万が一の事態や、誤解を招くケースを予防するためです。

ホームステイでの生活について

メモ
ポイント



18) マナー・エチケット

「おはようございます」「おやすみなさい」などの挨拶は毎日心がけ、また彼らの会話になるべく入っていくようにしましょう。最初は硬いように見えるかもしれませんが、良い関係を築くために大変重要です。また常に感謝の気持ちを持って、言葉で気持ちを伝えるようにしましょう。

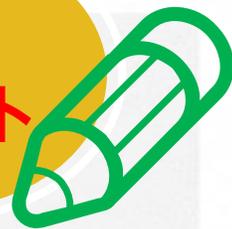
御礼の気持ちを伝えたい時に、サンキューカードなどを送るのも大変喜ばれます。

20) ホームステイ契約期間および退出手続きについて

ACEJでのホームステイ手続きは、プログラム開始に合わせて指定された現地到着予定日より、プログラム終了の翌日までとなります。プログラム終了翌日以降、万が一フライトの関係等で延泊が必要な場合には、前もってACEJへご相談いただく必要があります。

※語学研修期間前、期間後の旅行などでの延泊、期間延長は一切できません。

メモ
ポイント



学生としての責任

殆どの学生は、最終的にホストファミリーととても仲良くなりますが、ホームステイとは、あくまで食事と寝室を提供することを条件とした、学校とホストファミリー間のビジネス的な契約であることを理解し、適切な態度を心がけて下さい。（大家さんがいて、お部屋を借りている、というイメージ）

学生の中には、しばしば、もっと自由に独立したいと思ったり、逆に家族のように扱ってほしいと思ったりする人がいますが、たいていの場合はこの中間だと考えて下さい。

家族の誰にでも当てはまることですが、食事が必要なかったり、食事に遅れたりする日、特に夜遅くなる日や週末に旅行する場合は、必ず事前にホストファミリーに伝えて下さい。

マナー・エチケット

最初に到着したとき、ささやかなお土産を持って行くと、家族との間に友好的な関係を築くのに役立ちます。

事前に誰と住むかが分からないケースが多いので、あまりに高価なものや、好き嫌いが分かれる食べ物は避けた方が良いでしょう。

毎日心がけておくことは、「おはようございます」「おやすみなさい」などの挨拶を家族にすること、また彼らの会話に入っていくことです。最初は硬いように見えるかもしれませんが、良い関係を築くために大変重要ですし、また代わりにホストファミリー、あなた自身やあなたの活動に興味を持ってくれることでしょう。

知人の招待

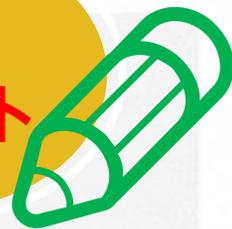
**例え短期であっても、ビジターが学生と一緒にホームステイ先に滞在することはできません。
勝手にお友達を招いたりすることは一切できませんのでご注意ください。**

生活設備・洗濯など

住宅環境によりますが、学生は基本的な生活設備を利用することができます。

部屋を出る際は電気を消し、お風呂やシャワーはなるべく短く済ませ、可能な限り省エネを心がけて下さい。席をはずしている際には、決して電気機器をつければなしにしないでください。

メモ
ポイント



電話

★自分で携帯電話を必ず用意してください。（ほとんどの学生はSIMカードを取り換えて持って行くことが多いです。）

現地で使用する携帯電話は必ず**国際通話**ができることが必須条件です。LINEやSkype、SMSだけではなく、親御さんや在籍大学、そしてJSAFと国際通話ができる携帯電話の契約をお願いします。

また現地に到着してからの契約ではなく、**事前に**日本にいる時点で契約をし、出発時には携帯電話の番号がわかっている状態でお出発しましょう。

ACEJでは過去の派遣生の声を元に携帯電話の会社をご紹介しますが、プランに関しては必ずご自身で携帯会社へお問い合わせ頂き、**日本出国前に電話番号が分かる、国際通話可能なプランであることをご確認ください。**

食事

ホストファミリーは、食事の準備や時間帯について教えてくれます。わからないことがあれば、質問をしましょう。家庭によっては、週末はランチと夕食の2食だけの場合もあります。朝食は、自分で準備することがほとんどです。忙しい朝は、家族が別々に食事をとることがあります。

夕食は、通常6時から8時の間に取ります。家族全員で食べますが、時には都合によって、そろって食べることができない場合もあります。嫌いな食べ物があれば、遠慮なく言いましょう。食事量が多すぎる場合は、残しても構いません。

もしアレルギーによる重要な食事制限がある場合は、事前にACEJまで必ずお知らせください。

また、食事が不要な場合は必ずその旨をホストファミリーに告げましょう。食事の時間は、ホストファミリーとの気楽で友好的な関係を作るのに最大のきっかけなので、できる限り一緒に食事をとることをお勧めします。

食事時間や食べ物には柔軟でなければなりません。 礼儀として、全員食事を終えるまで席に残るべきです。多くのホストファミリーは、あなたが食卓につくまで待っているのも、もし食事が不要な場合は、必ずその旨をホストファミリーに告げましょう。食事の時間は、ホストファミリーとの気楽で友好的な関係を作るのに最大のきっかけなので、できる限り一緒に食事をとることをお勧めします。

ステイ先によっては、家族が別々に食事を取る場合や、他にハウスメイトがいる場合には、一緒に滞在している留学生たちと食事を取る場合もあります。滞在先により異なるため、食事については到着後ホストファミリーへ確認しましょう。

プログラム費に含まれる食事プランは異なります

各国の食生活

【アメリカ】ポテト、パスタ、肉類、チーズ、調理済み冷食品。野菜はあまりとらない。取るとすればサラダが多い。その他ホットドッグ、ハンバーガー、ピザなど手軽なものが多い。

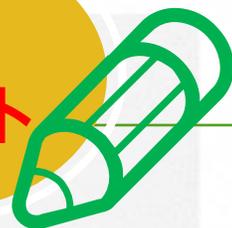
【カナダ】カナダの伝統的な家庭料理はイギリスの伝統料理に近いと言われていますが、最近ではあまり手をかけず簡単な食事が一般的。朝はパンやシリアル、昼はサンドイッチ、夜はパスタ、バーベキューなど

【イギリス】一般的に料理にあまり時間をかけず、淡白な味付け。ジャガイモ、豆、焼きトマト、ロースト・ビーフ、揚げ物が多い。

【アイルランド】ジャガイモ、穀物、羊、豚肉を使った料理が典型的。

困った時・トラブル対処法

メモ
ポイント



まずは話し合い、相談しよう

もし何らかの問題に直面し、難しい場合にはすぐに現地スタッフやACEJに相談しましょう。問題がエスカレートし、修復不可能なレベルに達する前に、心配事について話し合うことが大切です。プログラムのスタッフは、あなたとホストファミリーと一緒に、問題解決する努力をしますが、**性格的な不一致というだけでは、ホームステイを解消する理由として有効ではありません。**

緊急的に、学生の安全・危機管理上問題がある場合のみ、ホストファミリーの変更が可能です。しかしながら、事前に必ずあなたとホストファミリーがその問題について話し合っておくことが必要です。※

妥当な仲裁措置が取られていたにも関わらず、そしてホストファミリーが受け入れのルールや問題への解決案に応じたにも関わらず、学生が引越しを要求する場合、学生側に金銭的な不利益が発生します。

万が一、学生の不適切な行動によりホストファミリーが退去を求め、スタッフがその理由が妥当であると判断した場合、学生は新しいホストファミリーを手配する全費用を支払わなければなりません。もしその行動が極端に悪質な場合、学生は返金無くプログラムから完全に除名され、帰国しなければなりません。

ホストファミリーに意向や改善してほしい点を相談、伝達する際の言葉の使い方には慎重になること

ホームステイに関する問題点と対処

通学時間

日本と異なり公共交通機関を利用するには時間を要します。主にバス通学となり、1時間あたりのバスの本数や乗り換え回数によって、概ね1時間程度はかかります。また、日中は、本数は少なくなり、さらに通学時間が増す可能性もあります。※最近はステイ先が限られていることもあり、1時間でおさまらないケースもありますので、1時間～1時間半程度かかります。

「ホストの夕食時間が早すぎる」

特にホストが高齢の場合、夕食を5時ごろに取られる方がいらっしゃいます。その場合は、ホストと夕食時間について話しましょう。

「ホストが食事を作ってくれない」

日本では黙っていても食事が出てくるのがあたりまえのように感じがちですが、西洋の文化では子供でもある程度の年齢になると朝食・昼食は自分で準備をすることが多いです。まずは、ホストファミリーとどの食事を自分で準備すればよいのか聞いてください。朝食はコーンフレーク、トースト、目玉焼きなどを、昼食（ホームステイの食事に昼食が含まれている場合）はお弁当としてサンドイッチなどを持っていくのが一般的です。

ホームステイ先と学校との契約で、1週間のうちホストが作って出す食事の回数が決まっているにも関わらず、食事が出ないというのは明らかに契約違反となりますので、ACEJ /ハウジング・コーディネーターにすぐ相談してください。

「部屋が暗い」

海外の場合、部屋では間接照明のため、暗く感じる場合があります。他の明るい場所（例えばダイニング）で勉強させてもらう、照明スタンドを利用させてもらうなど相談しましょう。

プログラム費に含まれる食事プランは異なります。
食事のスタイルは、各滞在先によっても異なりますので、
滞在先到着後、お食事のルールについて確認しましょう。

ホストへのお土産

ホストファミリーに、ちょっとしたお土産を持って行ってあげると喜ばれます。ただ、お土産は、あくまでも話の種、コミュニケーションをとるきっかけとして考えるとよいでしょう。渡すものに関して、現地語で説明をできるようにしておきましょう。

高価な物は避けてください。特に、家族全員に用意する必要はありません。よくお土産として喜ばれるのが日本のお菓子や文房具などです。

小さなものであればスーツケースにも入りますし、ちょっとした御礼として配ることも可能です。小さな子供のいる家庭では、キャラクターグッズも喜ばれます。ホストファミリーへのお土産のほかに、いくつか用意しておけば、現地でお世話になった先生や、スタッフ、親しくなった方に差し上げることができます。

日常の写真なども、話の種にもなり喜ばれます。

お土産例：100円ショップなどで購入できる小さな文房具や小物。抹茶のキットカット、歌舞伎揚げ、おせんべいなど

留学中の相談相手

留学中には、色々な問題や悩みがでてきます。問題が大きくなるうちに、適切なアドバイスを受け、早期に問題を解決してください。

- ACEJへのこまめな相談
- 教師 (TEACHER)

授業に関する質問、クラスレベルが合わないとき、欠席しなければならないとき など

※授業を欠席する可能性があるときには、現地到着後担任の先生、学校へ連絡しましょう。

- 現地語学学校スタッフ、授業後の先生への挨拶

留学中の大学/語学研修プログラムに関する情報

*学校の中には、サポートスタッフがいるオフィスがある場合があります。(名称や場所は学校によって異なります。)

用事がなくても1週間に1回は行くようにしてください。普段からコミュニケーションをとることが大切です。

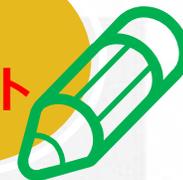
- ハウジング・コーディネーター/アドバイザー

寮やホームステイに関する質問、悩みや相談

- 支払いに関すること

基本的にはプログラム費に含まれているものはすでにACEJよりお支払いしています。現地語学学校では、支払について、稀に個人でお申込している学生と含めて支払いに関する一斉メールやご案内を配信する場合があります。その場合には、慌てず、すぐ支払いはせず、まずACEJにメールや案内を転送してください。こちらで確認致します。

メモ
ポイント



学校管理外アパート滞在禁止

ACEJでは、やむを得ない事情のためACEJが許可する場合を除き、学校管理外の滞在先（例：オフキャンパスアパートメント（ACEJならびに現地大学及び語学研修機関による手配ではなく、個人で契約するアパートを指します。）での滞在は禁止されています。

これは、犯罪に巻き込まれる危険性が高まる/成績が下がる傾向にある/何かあった時の対処が限定的になることが主な理由です。

※麻薬や犯罪に巻き込まれる可能性大

持ち物の準備

ACEJオリエンテーションハンドブック P.40参照

◆急な発熱や体調不良に備えて常備薬を持って行くことがお勧めです。

◆服装は気軽な恰好で、高価なブランド品や無くしたくないものは持って行かないように。

◆肌の露出が多い服、ショートパンツやミニスカートなどは避けましょう。

◆靴は動きやすいスニーカーで、スリッパの代わりにもなるので、ビーチサンダルは1足あると便利です。

◆自分の持ち物には名前や印を付けましょう。

◆物や金銭の貸し借りはしないように注意。

洗面具			
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ		<input type="checkbox"/> カミソリ	※電動は、海外で使用可の物
<input type="checkbox"/> 歯磨き粉	トラベル用で充分、あとは現地調達	<input type="checkbox"/> ドライヤー	※海外の電圧に対応したもの
<input type="checkbox"/> 石鹸・シャンプー		<input type="checkbox"/> 化粧品	小さな容器に入れ替える
<input type="checkbox"/> リンス		<input type="checkbox"/> 爪切り・耳かき	
<input type="checkbox"/> フェイスタオル	1枚	<input type="checkbox"/> ヘアブラシ	
<input type="checkbox"/> バスタオル	1枚		
薬・雑貨			
<input type="checkbox"/> 常備薬・絆創膏	解熱剤、胃腸薬、便秘薬、下痢止め、鎮痛剤、かぜ薬、湿布薬など	<input type="checkbox"/> ビニール袋	洗濯物を入れたり、濡れたもの用
<input type="checkbox"/> 生理用品	最低限持参し、足りない場合は現地で購入	<input type="checkbox"/> 裁縫道具	携帯用
<input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト予備	外国では、すぐに作れません	<input type="checkbox"/> サングラス	陽射しが日本より厳しいです
<input type="checkbox"/> サンダルまたはスリッパ	滞在先室内用/ビーチ用/機内	<input type="checkbox"/> 日焼け止め	夏の時期、オセアニアは1年中
<input type="checkbox"/> カメラ	小型/充電器、予備のSDカード	<input type="checkbox"/> 虫除けスプレー・虫刺されの薬	
<input type="checkbox"/> 目覚まし時計	トラベル用	<input type="checkbox"/> 洗濯ネット	大・小いくつかあるとよいでしょう
<input type="checkbox"/> 折りたたみ傘		<input type="checkbox"/> 洗剤	小分けタイプが便利です
衣類 (あくまで目安です。現地の時期に合わせて。普段着はカジュアルなもので大丈夫です。)			
<input type="checkbox"/> 下着	6組	<input type="checkbox"/> 薄手のジャケット	1枚 (必要に応じて) 夏の夜対策や雨の場合に持参。防水のものが便利
<input type="checkbox"/> ソックス	6足	<input type="checkbox"/> ダウンジャケットまたはコート	1枚 (季節に合わせて)
<input type="checkbox"/> パジャマ	1組	<input type="checkbox"/> ジーンズ	2本
<input type="checkbox"/> Tシャツ	3枚	<input type="checkbox"/> スニーカー	1足
<input type="checkbox"/> 長袖のトレーナー	2枚	<input type="checkbox"/> 水着	必要に応じて 特に泳がなければ不要
<input type="checkbox"/> フリース	1枚	<input type="checkbox"/> ビーチサンダル	1足 (必要に応じて)
<input type="checkbox"/> シャツ	3枚 (アイロン不要のものが便利)	<input type="checkbox"/> 帽子	日よけ用、冬は防寒にもなる
<input type="checkbox"/> ショートパンツ	1枚	<input type="checkbox"/> マフラー	寒いところに行く場合は必須
<input type="checkbox"/> セーター	2枚	<input type="checkbox"/> 手袋	
その他※任意			
<input type="checkbox"/> 辞書/電子辞書(電池)	英和・和英、英英など	<input type="checkbox"/> ガイドブック	行き先のガイドブックがあると便利
<input type="checkbox"/> 筆記用具	ボールペン、シャープペン	<input type="checkbox"/> コンピューター・タブレット (任意)	無線LAN対応
<input type="checkbox"/> 住所録など	ノート・メモ帳など	<input type="checkbox"/> 変換プラグ (任意)	カナダ・アメリカ以外は必要
<input type="checkbox"/> 家族・街の写真	ホストとの会話の糸口に	<input type="checkbox"/> 変圧器 (任意)	必要な場合
<input type="checkbox"/> 日本の紹介が出来るもの	プレゼンがあるときに便利	<input type="checkbox"/> パスポートサイズ写真 (1~2枚/学生証用)	※学校から指定がある場合のみ
※短期の場合、食品はほとんど必要ありません			
※オーストラリアやニュージーランドは食品の持ち込みが非常に厳しいため、持参しないようにしましょう			

早めの準備が大切です。
分からないことは
事前に相談してください。



ACEJ参加生ページの確認、
メールのチェックは毎日1回
をお願いします。

※ACEJからの手続きに
関するご案内に対し、
ご返信が頂けない場合には、
予定通りプログラム参加が
叶わない可能性もございます。
必ず毎日1回の
メールチェックをお願いします。