



安全な留学生活を 送るためのTIPS

一般財団法人
日本スタディ・アブロード・ファンデーション
ACEJ

① カルチャーショック

- ・メカニズムと対処法
- ・留学は失敗や壁にぶち当たるのが当たり前

② 安全な留学生活

- ・起こりうるトラブル例と対処法

③ 出発のシミュレーションを繰り返そう

- ・前持ったフライト情報の確認
- ・緊急時連絡先の事前登録

Agenda



① なぜカルチャーショックは起きるのか？



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

カルチャーショックのメカニズム

- ・ 日本と異なる行動/思考様式の差異によって必ず起こる
- ・ 少しずつストレスが溜まっていく
- ・ 【闘争期～葛藤期】 カルチャーショックは人によって時期は様々。（渡航して1日目、1週間の人もいれば、3か月後などさまざま。）
- ・ **全員に起こる、だれでも乗り越えられる**

以上のことを理解することが何より重要



「行動や考え方の違い」を目の前にしたとき、 人は無意識に自分の基準（当たり前）で評価してしまうためストレスが生まれます。

たとえば…

例(1)：挨拶がそっけない／反応が遅い →「嫌われているのかな？冷たいのかな？」と解釈して不安になる

例(2)：授業で積極的に発言しないと評価されにくい →「自分が劣っているのでは？」と感じて落ち込む

例(3)：友人関係の距離感が日本と違う

（約束の時間にルーズ／誘いが急／スキンシップが多いなど） →「自分のことを雑に扱っている？」と誤解してストレスが溜まる

例(4)：感情表現が強い or 弱い文化に触れる →「なんでこんなに大げさ？」「なんでそんなに淡白？」と戸惑う

大事なポイント

これらの「不安・怒り・戸惑い」は あなたの性格のせいではありません。文化の違いに脳が対応しきれていないだけ。

カルチャーショックは、あなたの体と心が、新しい文化に慣れようとしているサインです。

時間とともに脳が適応し、ストレスは自然に軽くなります。

カルチャーショックは自然な現象

上記で述べた通り、カルチャーショックは、誰にでも起こり、だれでも乗り越えられます。

留学直後は新鮮で楽しい状態ですが、落ち込み（葛藤期）が現れることがあります。

兆候例：過度の不安、無気力、怒りやすくなる、言語学習への拒否反応、帰国願望など。

ポイント：この落ち込みは一時的で、回復していきます。留学は挑戦と失敗の連続であることを理解しましょう。

！一人で抱え込まず、何かあったらいつでも相談してください。

留学は失敗や壁にぶち当たることが当たり前

皆さんは留学と言うとどんなイメージを抱いていますか？

「たくさんの友達ができ毎日が楽しい」

「英語がペラペラになって意見交換がたくさんできる」

「毎日アクティブにいろんなイベントに参加して充実したライフ」

こんなどこかキラキラしたイメージを持っているのではないのでしょうか？

どうしても渡航前～渡航中、**こうあるべき！**と胸に目標達成への強い思いを刻みプレッシャーに押しつぶされ、留学中はもちろん、留学終了を控えたタイミングで、「こんなはずじゃなかった」と落ち込む気持ちが誰しも起きる場合があります。

昨今ではSNSの普及も当たり前になり、いつでも友達の近況や留学は**こうあるべき**、といった理想像などが一人歩きをはじめ、嫌でも目に入るようになってきました。

満たされない気持ちや漠然とした未来への不安に惑わされ**本来の自分**を見失わないように気を付けましょう。



留学は失敗や壁にぶち当たることが当たり前

本来の自分を見失わないためには

SNSでは、あらゆる実績から個人的な目標や実績などといったいわゆる「成果自慢」があふれかえています。ざっと見ただけでも、自分以外の全員がより多くのことを成し遂げ、幸福で、自信もあるように見えがちです。

ソーシャルメディア上で目標達成や成功に対する承認を求める傾向は、かつてないほど現代では大きくなってきているとも言われています。その結果、自分で設定した目標が達成できない場合、挫折を感じてしまうこともあるかもしれません。

決してすべてをうまくこなさなければならないわけではありません。**一番大切なことは本来の自分を見失わないことです。**

例えば、自分の周りの友人がキラキラ輝いて見えてすごいと思ったとしても、自分が同じことをする必要は一切ありません。疲れを感じたり、心の健康状態が良くないなど、感じたら自分が楽しめることに集中することを忘れないでください。

ネガティブな気持ちになったり自分自身をプラスに捉えられないことは、誰にでもあること

左右を見回してほかの人の方が上手くやっているように見えるのは当たり前です。自分のペースで作業し、他人と比較しないことが大切です。



カルチャーショックの対処法 7か条

- ① 出発前にできること 「日本での生活に一旦区切りをつけて」
- ② メカニズムを知る
- ③ 冷静に
- ④ 書きとめる
- ⑤ **対人関係は仕事と捉える**
→ **与えられた環境を自分で変えていくこと**
- ⑥ 旅の恥はかきすて
- ⑦ 他人を観察すること



カルチャーショック：滞在

●

ホストファミリー・ルームメイトと

うまく生活するために

・感じたことは正直に伝えよう！

→ どうしてほしいのか言葉で伝える

伝えるのが難しい時は、文章でも構いません。

思ったことは臆せずしっかり伝えましょう。



留学中の相談相手

留学中には、色々な問題や悩みがでてくるのが当たり前です。気負いせず、問題が大きくならないうちに、適切なアドバイスを受け、早期に問題解決に向けて一緒に頑張りましょう

- ACEJへのこまめな相談
 - 学校スタッフ、先生（授業に関する質問、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、学校へ連絡しましょう。
- **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

*大学、語学学校の中には、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。（名称や場所は大学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みると相談に行くのがスムーズなのでお勧め。普段からコミュニケーションをとることが大切です。

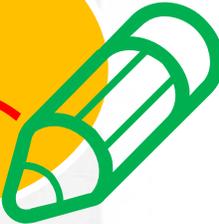
- ハウジング・コーディネーター/アドバイザー

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。現地学校では、支払いについて、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。こちらで確認いたします。

メモ
ポイント



日本の家族や友人は影のサポーター

留学という機会を最大限活用し自己成長につなげる

～頼れるサポーターが日本にはいることを心にとめつつ、

留学中の日本から離れた時間は自身の成長のために有効活用しよう～

例えば・・・

- ・ 日本語に触れる時間を決めておく
- ・ 緊急時にはすぐに連絡を取れる状態に



その他

多様性を柔軟にとらえて ポジティブなカルチャーショックに

- ・ 貴重品管理に気を付けよう
- ・ 部屋の施錠はしっかりと

＜実例＞部屋に泥棒が入った。

自分の部屋の窓だけ空いていて、盗まれたのは自分のせいだと
ルームメイトに言われた。

- ・ 留学先の法律、学校ルールの確認を
- ・ ホームステイは自立型です。身の回りのことは自分でしょう



② 安全な留学生活



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education



安全のためのTIPS

- ◆ 日本との違いを認識すること（期待度を上げない。）
- ◆ 自分の身は自分で守る！という意識づけが大事です
- ◆ 常に危機察知のアンテナを張る。（どこにいても大丈夫と軽視しない。常に何が起こるか分からない。気を付けよう！という気持ちが一番大事です。

**どの国に留学しても、
いつも以上に注意を払って過ごすこと
（日本ではないという意識）**



危険なことには関わらない

銃社会/麻薬 → **どちらも決して近づかない**

飲酒

・日本と留学先どちらの法律も守る

→ 規則を破った場合、留学中止の可能性も

・過度な飲酒は絶対にしない

→ 酩酊状態では、盗難・性被害に遭う、暴力・暴言・器物損害の加害者になるなどの可能性が高い

<実例>

お酒を飲みすぎてしまい、ホストファミリーに暴言を吐き、部屋のを壊してしまった。即刻家を出ることになった。



スリ・盗難

日本人留学生の被害事案 **窃盗 傷病 詐欺**

- ・貴重品管理 ※一か所にまとめない
- ・スキミング被害 (*スキミングとは:クレジットカードに書き込まれている磁気ストライプを読み取り、同じ情報を持つ「偽造カード (クローンカード)」を作成し不正利用する犯罪のこと)

- ・なりすましメール

→身に覚えがない、内容がよくわからない場合は、すぐに相談する

- ・クレジットカードの不正利用

→(例)公共Wi-Fiを利用してカード情報を入力、カード番号を抜き取られた。

カードは、不正利用があった場合、カード会社に連絡をすれば不正利用を防ぐことができます。盗難、被害にあった場合にすぐ連絡ができるよう、カード会社の連絡先を携帯電話に登録しておきましょう。

公共交通機関の利用について

交通情報をチェックしていないと、うっかり出かけてしまって帰りの足がなくなるという事態に陥るケースもあるため要注意が必要です。

また、そういうときに、いわゆる不正タクシーに声をかけられて乗ってしまい、留学生や観光客がぼったくりや誘拐未遂に巻き込まれる事件が毎年多

発しているため、旅行や移動の際は「**交通情報のこまめなチェック**」「**あやしいタクシーには乗らない**」、この2点にくれぐれもご注意ください。

★とくにホリデーシーズン（祝日など）は世界的に公共交通機関が間引き運転され、午前中は動いていた地下鉄やバスが午後はほとんどない！ということも多々あります。（例：クリスマス当日は全体というケースもヨーロッパなど多く見られます。）

ポイント

★乗車前にあらかじめ目的地までの料金を確認、交渉しておくことがお勧めです。

（紙に書いて提示する。※トラブル事例：13ドル(thirteen)と言ったのに降りたら30ドル(thirty)と言われるケースも。

※万が一乗った後に、メーターが動いていない、人通りの少ない裏道ばかり通っているなど、怪しいと思ったら、

大通りに出たら、すぐに降ろしてもらおうようにしましょう。できるだけ窓の近くに座りましょう。貴重品は肌身離さず膝の上に持つておくこと。

SNS 利用上の注意

- ・発言内容に十分気を配る
- ・写真のアップは慎重に（特に顔が映っている場合）
- ・知らない人、DM等に安易に反応しないこと

<実例> SNS上で仲良くなり、写真の送り合いをした。
その後、その写真をネットではらされたくなければ、お金を払えと言われた。

WhatsAppなどのSNSを介した金銭詐欺が日本の留学生の間でも報告されています。

- ★送られてきたリンクは安易にクリックしないこと
- ★金銭のやり取りや個人情報の提供を行わない
- ★投稿・アップロードの内容に注意
- ★個人情報が特定できるもの（住所、電話番号、学校名、IDなど）は決して投稿しない。
- ★公開範囲の設定やプライバシー管理を徹底

LINE/WhatsAppなどを利用した、 なりすまし・金銭要求トラブルの事例について注意喚起

WhatsAppは、世界中で広く利用されている無料のコミュニケーションアプリです（日本でいうLINEのようなものです）。

主な機能として、テキストメッセージの送受信、音声通話、ビデオ通話、グループチャット、写真や動画の共有などがあり、留学先では学校スタッフやホストファミリーとの連絡手段として使用されることがあります。

世界的に利用されている信頼性の高いアプリであり、通常は安心してご利用いただけますが、まれにアカウントのなりすましや第三者による不正利用が発生するケースも報告されています。

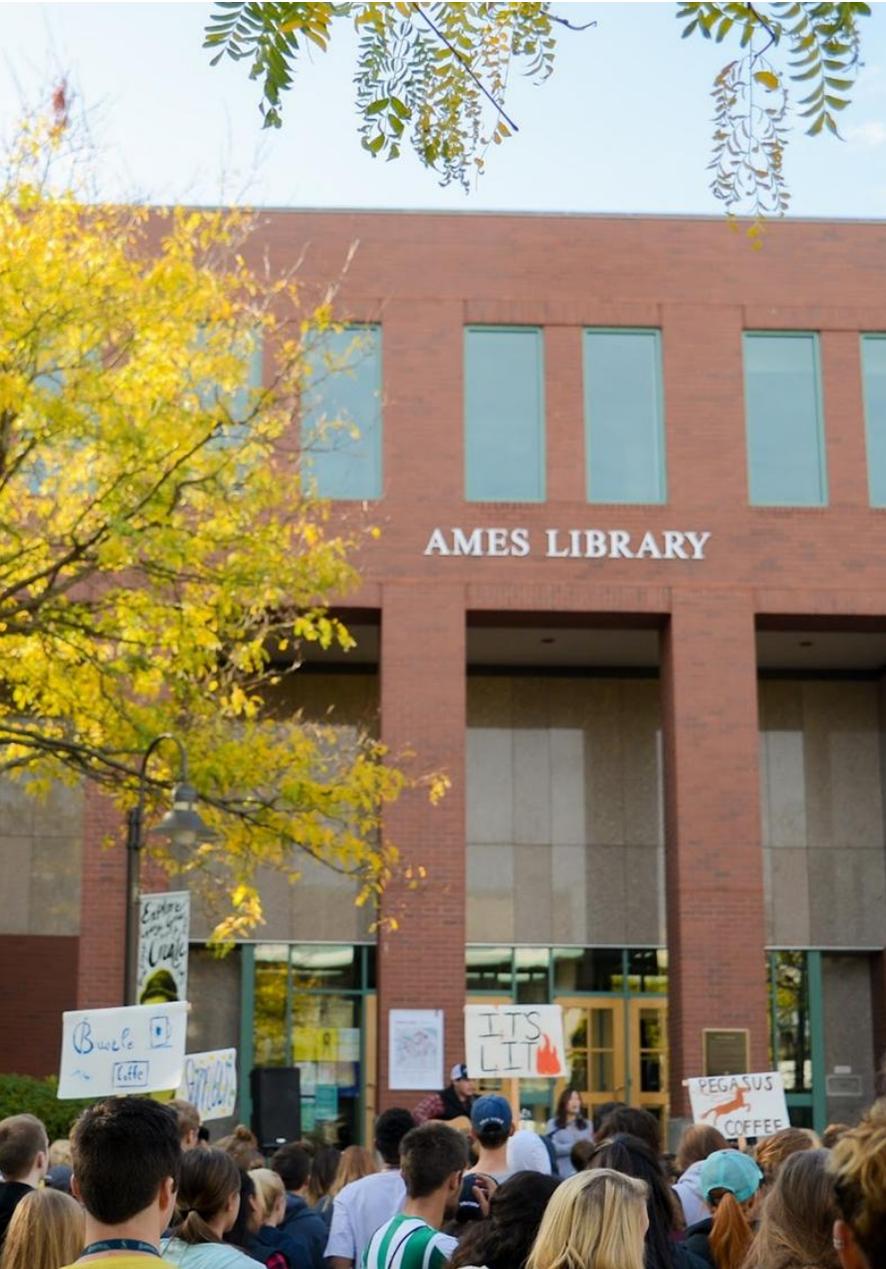
そのため、念のため以下の点にご注意ください。

- ・初めて連絡を取る相手から金銭の支払いを求められた場合は、すぐに対応せず、必ず所属機関やACEJへ確認する
- ・不審なリンクやファイルは開かない
- ・少しでも不安や違和感を感じた場合は、早めにご相談ください

基本的には安心して利用できるアプリですが、トラブル防止のため、念のためご注意くださいようお願いいたします。

■ 最近報告されているケース

- ・ホストファミリーや学校関係者を名乗り、SNSやWhatsAppで連絡が来る
- ・「誕生日プレゼント」「急ぎの支払い」などの理由で、事前にお金の立て替えを依頼される
- ・リンクのクリックや購入手続きを求められる



日頃気を付けるべきこと

- ・ 夜間の外出や一人歩きはしない
- ・ 誰かに財布や持ち物を要求されたら言われたとおりにする
- ・ 物を取られても自分で取り返そうとしない
- ・ 緊急時の連絡手段、連絡先を確認する
- ・ 誤解されないよう、部屋で異性と二人っきりにならない



その他

・ 自動車事故→海外では運転しない。運転してもらう時には必ず運転者が免許を持っていること、飲酒運転していないことを確認。

性犯罪

- ・ 嫌なときはきっぱり断る
- ・ ひとりでパーティーに行かない
- ・ 行動を起こす前に、安全かどうかを十分に検討する
- ・ 顔見知り、友達であっても注意する
- ・ 被害の大小に関らず警察に届け出る
- ・ 避妊や禁欲的な行動（望まない妊娠や性感染症を防ぐため）

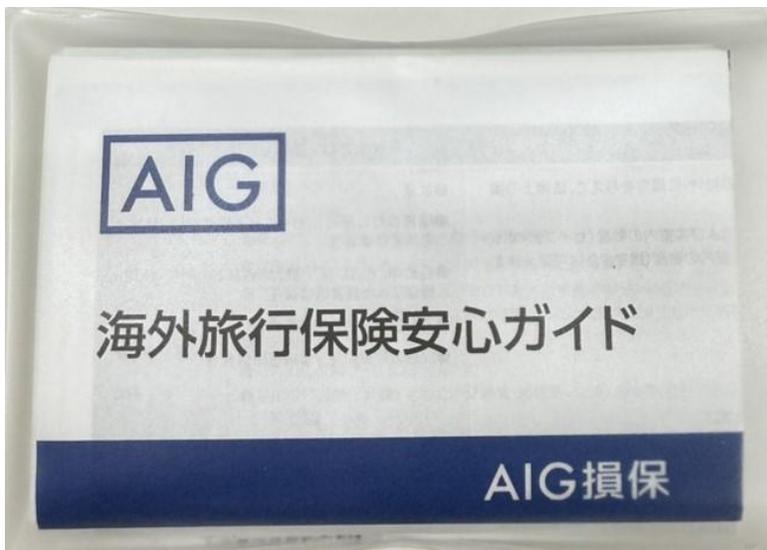
自分では防げないケースがないとは限らず、
巻き込まれてしまった場合で身近な人に相談できない場合は、
アイラック24時間安心サポートなどの第3者にまずは相談してみましょう

渡航中の緊急連絡

◆ 加入されたご本人が現地渡航中連絡が可能なサポートです。

AIG損保海外留学保険

- 緊急時（病気・怪我等の場合）は、自分の携帯から日本語による相談が可能
- ※AIG 損保 以外の保険にご加入されている方は、それぞれの保険会社に直接ご確認下さい。



アイラック24時間安心サポート

➤ 緊急時（事件・事故・盗難など）は、自分の携帯から日本語による相談が可能

【JSAF & ACEJ】
アイラック安心サポートデスク 国際ホットライン
※無料から確認出来ます。緊急時は24時間受付。自己負担はアイラックの海外急病費サービスに発生する費用にのみ限ります。

国際フリーダイヤル、国際コレクトコール、有料ダイヤル

| 国・地域名 | 国際フリーダイヤル (日本国内から利用可能) | 国際コレクトコール |
|----------|---------------------------|---|
| アメリカ | 1-833-582-1229 | AJ1-877-533-0051(中国・台湾) BJ1-800-543-0051 |
| イギリス | 0800-23-44114 | 0800-6690081 |
| イタリア | 800-1-72449 | 800-172242 |
| スイス | 0800-59-3295 | 0800-55-0081 |
| オーストラリア | 1-800-595-224 | AJ1800-551-181 BJ1800-738-181 |
| オランダ | 無料ダイヤル | 0800-022-0081 |
| カナダ | 1-833-511-7526 | 1-800-663-0081 |
| スペイン | 900781-52 | 900-99-0981 |
| ドイツ | 0800-1-82-6023 | 0800-1822067 |
| ニュージーランド | 0800-88-6205 | AJ800-88-1810 BJ800-0981 |
| フランス | 0800-90-4442 | 0800-99-0081 |
| マルタ | 無料ダイヤル | 無料ダイヤル |

※日本スタッフは24時間365日休まずに受付。日本語も対応します。 ※緊急連絡がかけられる場合は24時間必要になります

※無料アプリPro Finderの専用機能であるアプリ通話（英語）は国にかかわらずご利用可能です。アプリ通話の緊急時は無料ですが、通常の通話にも発生する場合があります。

※海外からの緊急時、そのままだけでなく、緊急時の国際電話料もサービスに含みます（日本国内の緊急時とは異なります）

※日本の携帯電話会社の国際ローミング対応確認等からご利用の場合、該国先国内通話料金が別途発生いたします

※ご利用にあたり、国や地域によっては公衆電話やホテル客室内電話、携帯電話からご利用いただける場合があります

※また、各国の国内通話料や国際通話料が別途発生する場合があります。あらかじめご了承ください

※国際コレクトコールはKDDジャパンダイヤルの番号となります。今後変更される場合がありますので、最新情報（番号）はPro Finder（アプリ）よりご確認ください

※国際フリーダイヤル、国際コレクトコールは接続するものではありません

※海外の国境状況により繋がらない場合があります。また上記に記載がない場合は、以下へお問い合わせください。

無料ダイヤル 各国の国際電話番号 +81-3-6625-8593 (国際通話料がかかります)

国際ホットライン

■ 3つの連絡方法

- 1 アプリ通話
- 2 国際フリーダイヤル
国際コレクトコール
有料ダイヤル
- 3 有料ダイヤル

アプリの「国際ホットライン」からもご利用いただけます

■ アプリ通話

アプリ通話は専用アプリPro Finderの「国際ホットライン」から「アプリ通話」をタップしてください。対応センターへ接続となります

* アプリ通話にネット接続が必要です（接続が不安定な場合、接続が切れたり通話できなくなります）

* アプリ通話は特定の番号はご利用できません（原則公衆のみとなります）

* Pro Finderを設定されていない場合はご利用できません

■ 問合せフォーム（Eメールでのお問合せ）

※緊急ではないご相談、ご質問がある場合に利用ください。お急ぎの場合はお電話ください

| | |
|-----------------|--|
| 問合せフォーム | アプリPro Finderの「国際ホットライン」から「問合せフォーム」よりお問合せが可能です。 * お問合せの内容、アイラックからの返信は「国際ホットライン」画面下部にある「問合せフォーム」より、緊急の内容の場合は「緊急」をクリックして送信いただけます。 |
| アイラック連絡用メールアドレス | cs-emergency@i-rac.co.jp * Eメールでのお問合せの際は、お名前、フルネーム、渡航先、渡航期間を明記してください |

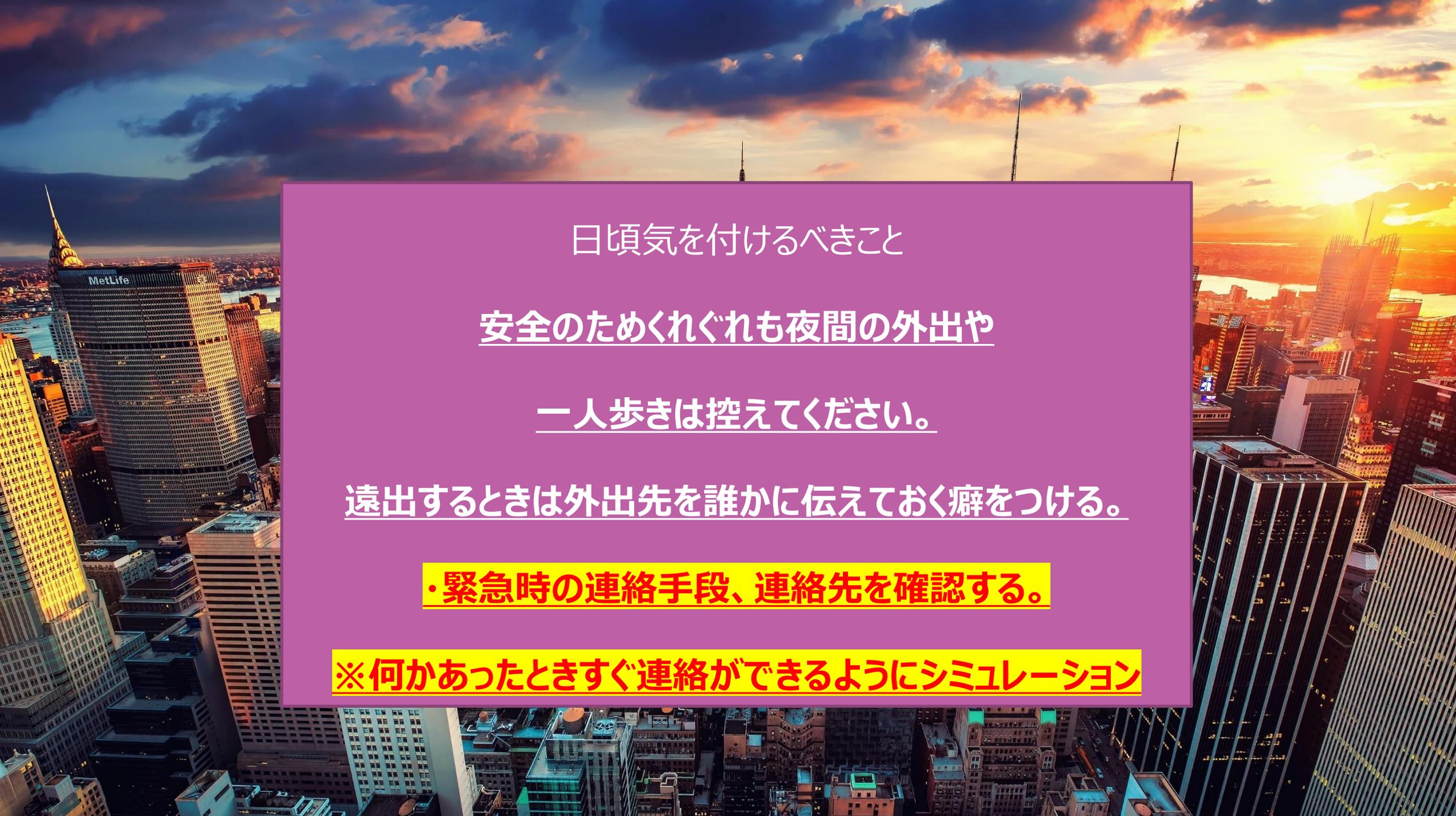
※無料からの返信の目安は12時間以内となります

※緊急時には、日本にいるご家族（連絡者の連絡先）からのご連絡も可能です 03-6625-8593 (無料)

■ アイラック24時間安心サポート ■
緊急時（事件・事故・盗難など）は、自分の携帯から日本語による相談が可能

※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・留学先学校名・氏名を伝えて下さい。

◆ 渡航のおよそ1週間前に、ご登録のご住所宛に郵送にてお送りします。パスポートと同じくらい大切なものです。渡航時手荷物に入れて携帯しましょう。

An aerial view of a city skyline at sunset, with a purple text overlay. The sky is filled with orange and blue clouds, and the sun is setting on the right side. The city buildings are illuminated by the warm light of the sun. The text overlay is a purple rectangle with white text.

日頃気を付けるべきこと

安全のためくれぐれも夜間の外出や

一人歩きは控えてください。

遠出するときは外出先を誰かに伝えておく癖をつける。

・緊急時の連絡手段、連絡先を確認する。

※何かあったときすぐ連絡ができるようにシミュレーション

渡航前から気を付けておくべきこと

何だろう？分からないなと思ったら周りの人にすぐ相談しよう。

例：海外からの怪しい着信履歴に要注意

昨今、海外からの不審な電話が増えています。

国際電話だと、留学先の学校からの連絡かもしれない？？

とってしまう事も。

基本的に渡航前に現地から電話が来ることはほとんど

ないかと思いますが、怪しい電話にはまず出ないで、

着信履歴が残り次第、電話番号をまずは検索して

確認してみましょう。おかしいな？と思うことがあれば、

すぐACEJや身の周りの人に相談してください。



留学生が巻き込まれやすい/増加傾向にある事件や事故について

けが・病気：

運動中のけが（高山登山、スカイダイビングなど危険な運動は保険対象外（減額）の場合もある

雑踏事故（コンサート会場

デモ参加（現地学生に誘われ参加し、警察に逮捕されたなど

※危険なことを自ら行うケースは保険が減額になる場合もあり。

賠償事故

レンタル品、水漏れ事故、**事故の記録を必ずすること**

お湯をためていたら、眠ってしまって水漏れさせてしまった。スプリンクラーをハンガー掛けだと思って、服をかけてスプリンクラーが誤作動して水漏れしてしまったなど。とにかく写真で証拠を残しておく。

ドラッグ

マリファナが合法の国であっても、日本で罪に問われることがあります。合法化されている国でも、年齢、所持数量により罪になる場合もある。

雑踏事故

人が多く集まる繁華街などでの事故が多発しています。世界的な観光地で実際に留学生が事故に巻き込まれている。（最悪のケース命を落とす可能性も）

例：ソウル梨泰院雑踏事故

性犯罪

知り合ったばかりの同性の友人（留学生）と意気投合し、友人の滞在先（アパートメント/シェアハウス）へ遊びに行ったところ、望まない性行為を強要された。

学生自身が加害者となるケースも問題化

同じ滞在先の学生を盗撮した疑いで、加害学生のスマホから授業・街中での盗撮と思われる画像・動画が多数見つかり発覚。

結果：滞在先からの即時退去命令、プログラム強制終了、帰国措置。

留学先での撮影行為（スマホ・GoPro・録音など）は、国によっては厳しく規制されている点に注意。

<注意ポイント>

相手の許可がない撮影・録音は多くの国で「犯罪行為」です。冗談のつもりでも、わいせつ・差別的・脅迫的と受け取られる投稿・DMは逮捕の可能性もあります。

SNSの投稿内容も捜査の対象になります。

行先国の安全情報を確認



外務省
MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS

外務省では、2種類の渡航登録サービスを提供しています。
登録した方に在外公館からの緊急一斉連絡メールなどをお届けします。

海外へ渡航される皆様へ

たびレジ

外務省 海外安全情報配信サービス

たびレジに登録する >

外務省
オンライン在留届
ORR(Overseas Residential Registration)net
外務省 在留届電子届出システム

在留届を提出する >

たびレジに登録するとこんなに安心！

たびレジに登録で

- 安心1** 出発前から旅先の安全情報を入手！
「〇〇地区では外国人旅行者を狙ったひったくりが多発しています！」
- 安心2** 旅行中も最新情報を受信！
「〇〇地区で外出禁止令が発出されました！」
- 安心3** 現地で事件・事故に巻き込まれても

在留届の提出は、外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する方が対象です。

※ 旅券法第16条により、その地域を管轄する日本大使館または総領事館に速やかに在留届を提出することが義務付けられています。

海外転勤になった



海外留学する



③ 出発のシミュレーションを繰り返そう

- ・前持ったフライト情報の確認
- ・緊急時連絡先の事前登録

※皆さんの安全、健康のため渡航の少なくとも1週間前のご自宅で安静にし、体調を崩されないようにくれぐれもお気を付けください。安心して渡航日を迎えられるため、また現地で元気に過ごすためにも非常に大切です。アルバイトの詰め込みすぎ、大勢での会食や渡航直前の旅行はくれぐれも控えることをお勧めします。

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。

★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。

※出発当日の流れは別途最終確認時に再度詳しくご案内させていただきます。

～皆さんの渡航の1週間前を目安にオンラインにて最終確認オリエンテーションを実施いたします。日程は各担当より別途ご案内させていただきます～



JSAF

一般財団法人 日本スタディ・アブロード・ファンデーション
General Incorporated Foundation Japan Study Abroad Foundation

～日本人同士の付き合い方～

海外は鍋のようなもの

鍋の中では、人参はあるセクションに、
エノキは別のセクションに、
ネギは別のサイドに、それらが混ざり合うまで入っていますよね。
人間もそうです。
海外でも、ほとんどの人が自分のグループに
引き寄せられます。
肉じゃがやカレーライスのようにお互いの
素材を染み込ませるには、じっくり煮込んで、よく混ぜ
ないとはいけませんね。
同じグループに引き寄せられてしまうことは、どうしても
致し方ないことですが、
自身から歩み寄り、交流していこうという
意気込みがとても大切です。

メモ
ポイント



JSAF

一般財団法人 日本スタディ・アブロード・ファンデーション
General Incorporated Foundation Japan Study Abroad Foundation

先輩参加生が実践したネイティブ、他の国の留学生と話す機会を増やす方法

①授業終わりの先生への質問！

「授業の内容でわからなかったことだけではなく、自分の住んでいる地域のおすすめの場所などなんでもいいと思います。僕は1人とてもよくしてくださった先生がいたので違うクラスの先生でしたが放課後毎日彼女の元に行き、色々な話をしながらネイティブと英語を喋る機会を作っていました。」

②大学施設を活用しよう！

「どうしても現地の友達を作りたいかった私は学校の図書館で勉強している、学生に話しかけて、英語のことで質問をすることで、日本から来たことを伝え、興味を持ってくれた友達がいたのでそこから交友が広がりました。」

③他の国の留学生との交流を深めよう！

「日本から自分の好きな小分けのお菓子やキャラクターグッズを持って行きました。日本の文化やアニメが好きな子が現地にはたくさんいたので、クラス外のアクティビティやイベントで他のクラスの留学生に話しかけたり、仲良くなるきっかけがそこから増えました！」

※オセアニア圏（オーストラリア・ニュージーランド）は、食品持ち込み不可の規約があります。100円ショップの便利グッズや文房具もおすすめです



JSAF

一般財団法人 日本スタディ・アブロード・ファンデーション
General Incorporated Foundation Japan Study Abroad Foundation

キーポイント

友達作りに焦らなくて大丈夫です

無理に友達を作ろうとする必要はありません。大丈夫です。
気の合う友達は、自然に自分の好きなことや目標に取り組む中で見つかることもあります。
せっかくの留学機会です。周りを気にせず、ぜひご自身で留学中やってみたい！と思ったことに取り組んでみてください。悩んだらACEJにいつでも相談してください。

自分の目標や好きなことを大切にす

留学中にやり遂げたいこと、挑戦したいことにぜひ取り組んでみましょう。
きっとみなさんの充実した留学体験に繋がることを願っています。

対人関係も大切

困ったときに相談できる環境を持つことは成長に不可欠です。
ぜひ自分の殻に閉じこもらず、積極的に行動することで問題解決や新しい出会いに繋がっていきましょう。





**安全第一で
素晴らしい経験を！**

