



ACEJ

プリオリエンテーション ～滞在編～



◆寮・レジデンス滞在編

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。)
- 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。
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週間前はお自宅で安静にし、体調を崩されないようお気を付けください。

！ 渡航前～渡航中のコロナ感染リスクを抑えるためにも非常に大切です。

濃厚接触者となってしまう可能性もございますので、大勢での会食や渡航直前の旅行は控えて下さい。



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

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時間半前まで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）

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ください。

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



ACEJ

一般財団法人 JSAP
Global Language Education

渡航中の緊急連絡

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

アイラック安心サポートデスク 緊急連絡先シート

※下記番号は変更が出る場合があります。最新情報は渡航前にメールで届きますので、そちらと合わせて必ずご確認ください。

■国
アメリカ

■日本人スタッフが24時間365日体制で相談受付、アドバイス等を実施します。

説明	番号
国際フリーダイヤル	186-6228-0557
国際コレクトコール1	1-877-533-0051
国際コレクトコール2	1-800-543-0051
国際コレクトコール (i(ワイ)から)	1-800-543-0051

※日本の電話番号01は不要です。そのままおかけください。(国番号を添えるとかかりません)
※国際フリーダイヤル、国際コレクトコールは接続を保証するものではありません。
※現地の回線状況等により繋がらないことがあり、繋がらない場合、または上記に設定がない場合は以下へおかけください(有料となります)。

国際電話受付番号 011+81-3-6625-8593

緊急ではないご相談、ご質問があるときにご利用ください。お急ぎの場合はお電話ください

アイラック連絡用メールアドレス cs-emergency@i-rac.co.jp

ご利用にあたって

◆ご出発後、海外からご利用いただけます【日本語または英語】

① 国際フリーダイヤルにかけると「アイラック安心サポートデスク(日本国内)」につながります。現地の回線状況等により繋がらない場合があります。

② 国際コレクトコールでおかけください。

日本人オペレーターが出たら、番号通話で電話番号 03-6625-8593 をオペレーターにお伝えください。①のいずれもつながらない場合、または①②の設定が無い国の場合、以下へおかけください。
※日本の国際電話受付番号 +81-3-6625-8593 (国際通話料がかかります)

※日本の携帯電話会社の国際ローミング対応番号電話からご利用の場合、渡航先国内通話料金が保険請求にかかります。

※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機、携帯電話からご利用いただけない場合があります。また、現地の国内通話料や手数料などがかる場合がありますので、予めご了承ください。

◆出発の凡そ1週間前に皆様の現住所宛に郵送でお送りします。

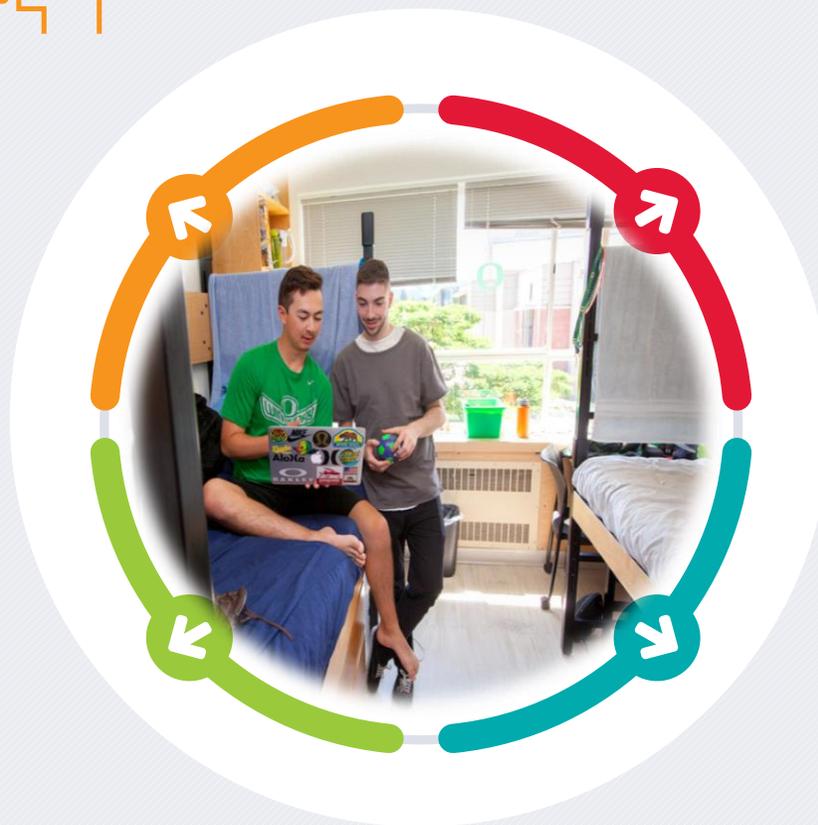


一般財団法人 JSAF
Global Language Education

◆寮・レジデンス滞在編

学校管理外
アパート滞在禁止
について

留意事項



寮生活・寮設備
寮生活上の規則
ルームメイトについて



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

寮・レジデンス生活

メモ
ポイント



寮のインフォメーションは、出発の1週間前前後にお送りします。

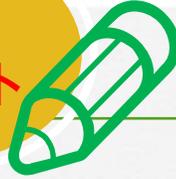
※事前に荷物を郵送することはできません。

寮、ルームメイトについては、学校のハウジングオフィスで決められます。

原則、寮は男女共用の寮になります。通常はフロアごとに男女で分かれています。寮によっては部屋ごとに分かっている場合もあります。

寮・レジデンス生活

メモ
ポイント



要注意※寮滞在で自己負担が求められる事項例

Room Damage, Linens Charges, Improper Check out (退出手続きをしないで、私有物を部屋に置いている) , Lost Key, Lockout, New Key/Room Cardなど

※入寮時にダメージ等があった場合には、すぐにハウジングオフィスに報告しておきましょう。



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

寮・レジデンス生活

※プログラム終了前に、退室手続きを個人の責任でしなければなりません。

退室手続不備によって発生する違約金は自己負担になります。違約金や、それによって生じるトラブルについては、ACEJでは責任を負えませんので、ご了承ください。

寮・レジデンス設備

メモ
ポイント



寮によって設備は様々ですが、一般的には下記のようになります。（寮の情報は各学校サイトでご確認ください）
部屋：通常2人1部屋（派遣先により異なります。）になります。部屋には、事例としてベッド、机とクローゼットが備え付けてあります。

バス・トイレ：フロアごとにあり、共有するようになります。使用後は髪の毛や石鹸の泡などをきれいに掃除して、後から入る人が気持ちよく使えるようにしてください。特に東洋人の髪は黒いので目立ちます。※ビーチサンダルを用意すると便利です。

ランドリー：ランドリー用のカードなど、カード式で利用できる洗濯機と乾燥機があります。終了時間にあわせて取りに行くようにしてください。

ラウンジ/娛樂室：ソファやテレビなどがあり、寮生活をしている学生の憩いの場です。

スタディールーム：自習室のある寮もありますが、通常は、図書館にて勉強します。

ブックストアー：教科書や書籍、レコード、日常雑貨などを販売しています。

コンピューターへのアクセス：自分の部屋で無線または有線LANにてパソコンを大学ネットワークに接続することができます。コンピューター室などを設けている寮もあります。

※自分の持ち物には、名前を書きましょう。金銭、物の貸し借りはしないように注意。トラブルのもとです。

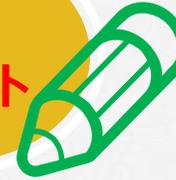


ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

寮・レジデンス 生活上の規則

メモ
ポイント



※**規則違反に対しては厳しい罰則があります。**

友達にパーティーに誘われてつい禁止されている寮内での飲酒をしてしまうなど、うっかりのケースもありますので、注意して下さい。

喫煙：キャンパス内では喫煙所を除きほぼ全ての場所で**禁煙**です。

飲酒：大学によっては、**寮内禁酒**のところもあります。大学ごとに規定がありますので必ず遵守して下さい。

門限：厳しい門限がないところがほとんどですが、夜は治安が大変心配です。なるべく早めに帰宅するように心がけて下さい。

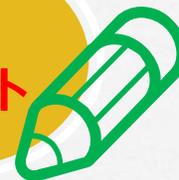


ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

ルームメイトとうまく生活するコツ

メモ
ポイント



・お互いのプライバシーを尊重

最初のうちは戸惑いを感じることもあるかもしれませんが、これまで育ってきたカルチャーや環境が違うのですから行き違いが生じるのは当たり前です。

自分の価値観だけを相手に押し付け、なぜこんなことをするのか？なぜこうしてくれないのか？と悩む前に、相手のバックグラウンドを尊重し、分かり合おうとする姿勢が大切です。

・内に秘めず、ルームメイトに相談

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。

自分は留学生だから相手がいろいろと世話を焼いてくれると相手に期待をしない。

相手はあなたと同じ学生で、勉強するためにそこにいるのであって、あなたの世話をするためではないことをきちんと認識しましょう。

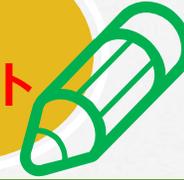


ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

ルームメイトとルールを作ろう！

メモ
ポイント



最初にルームメイトと一緒に部屋の住むためのルールを決めておきましょう。

部屋の整頓、友人を部屋に入れる際の条件（事前了承や何時以降はだめであるとか）等をカバーします。

◇その他の注意点

1) お金、貴重品の貸し借りはやめましょう。

部屋を空けるときは、一緒に持って出るか、スーツケースなど鍵のかかる場所に保管しましょう。

2) 部屋を出るときには必ず部屋の鍵を持って出ましょう。※帰宅が遅くなる場合は、ルームメイトに一言断っておきましょう。内側からチェーンをかけられてしまうと入れなくなります。

3) 長電話は控える

4) 友達と部屋で会うときは注意。※ルームメイトが宿題をしているときやテスト勉強をしているとき、就寝中などはうるさくない、または外で会うなどの配慮が大切です。

5) 日本人の友達と一緒にでもあまり日本語を使わない。※ルームメイトが疎外感を感じますし、自分の知らない言葉でひそひそ話をされたり、笑ったりされると大変不愉快です。

最初の時点でクワイエットタイム（例：20時から就寝まで）をルームメイトと2人で作っておく

6) 未成年の飲酒（アルコール類の購入を依頼される）、マリファナ、ドラッグ、危険物ははっきり断る。

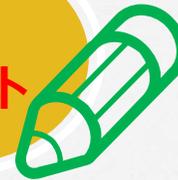
ルームメイトとルールを作ろう！

◇何か問題を感じた場合は

- 1) 感じたことを正直にルームメイトに話し、お互いが気持ちの良い寮生活ができるようにルールを作る。
- 2) レセプションに相談する
- 3) 学校のサポートスタッフに相談する。学校の受付窓口で相談する。

大学管理外アパート滞在禁止

メモ
ポイント



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



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

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。

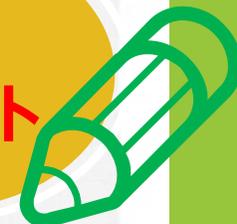
- ハウジング・コーディネーター/アドバイザー

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

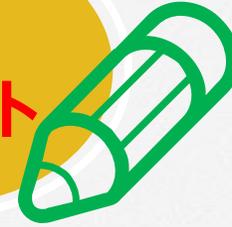
基本的にはプログラム費に含まれているものはすでにACEJよりお支払いしています。現地語学学校では、支払について、稀に個人でお申込している学生と含めて支払いに関する一斉メールやご案内を配信する場合があります。その場合には、慌てず、すぐ支払いはせず、まずACEJにメールや案内を転送してください。こちらで確認致します。

メモ
ポイント



電話

メモ
ポイント



★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。**

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。

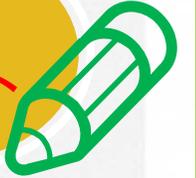
【カナダ】カナダの伝統的な家庭料理はイギリスの伝統料理に近いと言われていますが、最近ではあまり手をかけず簡単な食事が一般的。朝はパンやシリアル、昼はサンドイッチ、夜はパスタ、バーベキューなど

【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。

！プログラム期間中の旅行に関する注意点

メモ
ポイント



★渡航中に、滞在先を1泊以上離れて旅行をする際の注意点

1. 旅行中はビザ（外国人登録控え）、パスポートを常に一緒に持っていること
必ず滞在先、現地学校、ACEJ、親御さんへ事前に相談しましょう。（※特に国外への渡航は、一度出国すると再入国できなくなる可能性があります。
2. 緊急で一時帰国をしなければならない事態が生じた場合、すぐに自分でACEJと所属大学・語学研修プログラム両方に連絡を入れること
3. 国外への旅行は必ず事前にACEJへ相談をしてください。危険レベルの高い地域への渡航は禁止しています。



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education

持ち物の準備

◆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。



ACEJ

一般財団法人 JSAF
Global Language Education