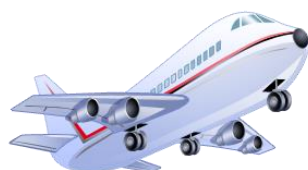




ACEJ

2023 留学ハンドブック



無断転載・複製厳禁

一般財団法人 JSAF Global Language Education ACEJ

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-4-15 大樹生命高田馬場ビル 1 F

T E L : 03-5287-2942 F A X : 03-5287-2943 <https://acej.org/>

2023.7.13 update

目次

I. はじめに	1
1. なぜ、留学をするのか？	1
2. カルチャーショックと適応	1
3. カルチャーショックによる落ち込み	1
4. カルチャーショックを乗り越える 7 か条	2
5. メンタルヘルス	2
II. 留學生活での基本事項	4
1. 心がけたい 8 つのルール	4
2. マナー	4
3. 英語と向き合う	6
4. タブー	6
5. 自己紹介	6
6. スモールトーク	6
III. 防犯と安全	6
IV. ホームステイ	9
1. ホームステイ滞在の 10 か条	10
2. ホームステイ先での生活	10
3. こんな時どうする？	12
4. セクシャルハラスメントについて	14
5. ホストへのお土産	14
6. 例文集	14
V. 寮生活	16
1. 寮生活	16
2. ルームメイトとうまく生活するヒント	16
VI. 渡航準備	17
1. 旅券（パスポート）	17
2. 入国査証（ビザ）	17
3. 海外用携帯電話の申し込み	19
4. お金の準備	19
5. フリーメールアドレス取得	20
6. 預け荷物の制限と注意点	21
7. 機内持ち込み手荷物	21
8. 出発前準備チェックリスト	21
VII. 出発当日	22
1. チェックイン（搭乗手続き）	22
2. 出国手続き	22
3. 機内での注意点	22
4. 機内での書類記入	22
5. 入国手続き	22
6. 到着後、荷物が見つからない時	23
7. 出迎え	23
8. 飛行機の遅延・キャンセル	24
VIII. 到着後～帰国までの注意点	24
1. 到着直後	24
2. ACEJ からの定期連絡	24
3. 在留届の提出／旅レジの登録	24
4. ホームステイ滞在について	25
5. 寮滞在について	25
6. 車の運転	25
7. 留学中の相談相手	25
8. アイラック安心サポートデスクについて	25
9. 緊急時の連絡	25
10. 貴重品の管理	27
11. 留学生保険（AIG 保険など）	27
12. 健康管理	27
13. 国際電話のかけ方	28
14. 日本からの郵便の送り方	28
15. 帰国時の見送り	28
16. 帰国便の再確認	28
17. 荷造り	28
18. 鍵の返却	28
19. アンケートの提出	29
20. 帰国前チェックリスト	29
IX. 国別お役立ち情報	29
1. アメリカ	29
2. カナダ	32
3. イギリス	32
4. アイルランド	34
5. オーストラリア	35
6. ニュージーランド	35
7. マルタ	37
X. 語学研修・語学留学の目標	39
XI. ACEJ 携行品リスト	40
XII. ACEJ 短期研修・中長期留学プログラム 約束事項	41
緊急連絡先カード	

I. はじめに

1. なぜ、留学をするのか？

留学と言っても、その目的、留学先、留学期間などは、それぞれ違います。短期・長期の「語学留学」、「ワーキングホリデー」や「学部留学」などの留学形態の違いだけでなく、「国を超えて友達を作りたい」、「外国の文化に触れてみたい」、「日本では、学べないことを勉強したい」など目的も様々です。



留学生活は、語学を習得することや異文化を理解することや学問を身につけることだけではなく、自分自身を見つめ向上させるためには、大変よい機会です。物が豊富で、便利な今の日本で育った私たちは、快適な生活を当たり前と考え、留学先でも日本と同じ快適さを求めがちです。しかし、親の庇護から独立し、個人として、いままで育った価値観とは違う社会で試行錯誤を繰り返しながら成長していくことに留学生活の大きな意義があります。外国で生活をしてみて、初めて日本の良いところや親のありがたさがわかることでしょう。異なる言語や生活習慣の中での生活には、苦労や努力も伴いますが、目的意識をしっかり持っていれば、必ず成長の糧となるでしょう。

留学を志した時から、今までに色々な努力をされてきたことと思いますが、出発が近づくにつれて、目の前の不安（持っていく荷物、お金のこと、渡航のことやお土産のことなど）が優先され、どうしても「なぜ留学に行くのか」を忘れてしまいがちです。

現地では、言葉が通じないことが当たり前の環境で、異なった文化を体験するわけですから、カルチャーショックを受けることも当然です。到着後、不安や語学力不足からパニックやホームシックに陥ってしまうこともあります。それらを当然として受け入れ、それぞれの留学の目的をもう一度考え、その目標に向かっていくことによって、道はおのずと開けていくことでしょう。

このハンドブックは、出発前の準備として「心の準備」、「役に立つ情報」という角度から作成されています。少しでも、不安

を取り除き、留学が貴重な人生の思い出と飛躍の原点になることを切に希望いたします。

2. カルチャーショックと適応

初めて訪れた国で体験する文化や風習は、とても奇異なものとして映ることがあります。これは、「カルチャーショック」と呼ばれるもので、このカルチャーショックを体験することは、外国生活では、よくあることです。このカルチャーショックは、異文化体験をすると起こることで、長く続くことはないでしょう。

カルチャーショックへの反応は人それぞれです。例えば、知らない人に会ったり、知らない場所に行ったりすることが億劫になったりします。また、すぐに疲れたり、病気になったような気がしたり、ホームシック、神経過敏、適応不順、疑い深くなる、眠くなるといった形であらわれることもあります。これらは環境が変わったときによくみられる症状です。

毎日英語で話したり新しいことを経験したりすることは、とても沢山の努力とエネルギーを必要とします。日本で生活していたときよりも、睡眠時間が長くなる現象もよくあることです。

3. カルチャーショックによる落ち込み

言葉や生活環境の違い、友達ができないなどの理由で、落ち込むことがあります。落ち込むこと自体は、誰にでも起こることです。新入生は、皆似たような気持ちを持っています。決して自分だけではなく、こつという時期なのだと思え、気分転換をする事が大切です。誰でも、気分転換する方法（たとえば、スポーツ、読書、散歩など）があると思います。現地でも、ぜひ実践してみてください。

心配事は、教師、アドバイザー、又はホストファミリーに相談してみましょう。それらが、カルチャーショックであることがわかり、安心されることでしょう。そして、新しい環境に慣れるにしたがって、奇異な感覚はなくなっていきます。

4. カルチャーショックを乗り越える 7 か条

カルチャーショックを乗り越える・和らげるためには、いくつかのテクニックがあります。ぜひ実践してみてください。

① 出発前にできること 「さようならを言う」

友達・家族など、必ずお別れの言葉を交わしましょう。異文化に入る前の準備として、ひとつの区切りとなります。もちろん、帰国前にも同様です。送別会を開いてくれるのであれば必ず参加しましょう。

② 「メカニズムを知る」

「1」で学んだように、カルチャーショックの原因は「評価・解釈」にあります。日本人は、日本で培われた文化規範に囚われています。「外国人とはとらえ方が違う」ということを知っておくことが大切です。

③ 「冷静に」

怒り・悲しみなどの感情が出た時は、その感情は一旦置いておき、冷静になりましょう。その感情が湧きあがった原因や状況・判断をもう一度ゆっくり、考え直して下さい。

④ 「書きとめる」

評価・解釈を考え直すのには、実際に書き留める、書き出すことが有効です。なぜそのようなことになったのか？違う見方はなかったのだろうか？ぜひ紙に書き出してみてください。自然と冷静になります。

⑤ 「対人関係は仕事と思え」

カルチャーショックの引き金は、対人関係が大部分を占めます。つまり、対人関係が順調であれば、ストレスを感じない、または感じてもし立ち直る原動力となります。外国で良い対人関係を作るには、次の2つが必要とされています。

A. 語学力 （頭の良さ、性格の明るさではありません）

B. コミュニケーション力 （「しようとする」姿勢が大切です）

【注意】「留学をしたら友達ができる」「留学をしたら語学が自然と身につく」と考えている人は危険。

留学をするのであれば、現地でのコミュニケーションは「仕事」だと思って下さい。仕事は「やりたくないからやらない」というわけにはいきません。関わりたくない人、避けたい状況でも、自分から飛びこんでいくことが大切なのです。

日本人はよく、「受け身」の状態になりますが、これでは「興味や関心がない」と捉えられてしまいがちです。留学先では恥ずかしがらず、初対面でも積極的に自分から話しかけていきまし

よう。聞いているだけで話さないのは禁物です！積極的に行動することによって、「自分の居場所」ができるのです。課外活動や、クラスメイトとの会話など、何でも結構です。積極的に参加しましょう。

⑥ 「旅の恥はかきすて」

現地には、あなたを知っている人はいません。自分の殻を破って、新しいことにどんどんチャレンジして下さい。プライドは日本に置いていきましょう。（もちろん、常識を外れて何をして良いというわけではありません）

⑦ 「他人を観察すること」

文化に適応するには、観察が一番です。注意深く周囲を察することから、ポジティブな評価・解釈が生まれます。

5. メンタルヘルスとセルフケア

2020 年から広がった新型コロナウイルスの影響で、ソーシャル・ディスタンスやリモート化が一般的となり、今までとは違うコミュニケーションのあり方に変化しています。このような時だからこそ、健康で充実した生活を送るために、留学生活の中で経験する様々なストレスを自分でコントロールする方法を知ることが大切です。

セルフケア 3 要素

Promote Social Connectedness	Develop Life Skills	Increase help-seeking behavior
------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------

① Social Connectedness

- ✧ 距離は離れていても、あなたは社会的にたくさんの人とつながっています。
- ✧ 新しい環境に慣れず、家族との距離や、時差の影響で寂しく感じるかもしれません。
- ✧ オンラインでのつながりも大切ですが、多くの時間を割きすぎないように注意しましょう。
- ✧ 学生向けのアクティビティに積極的に参加してみましょう。
- ✧ 現地の生活習慣を受け入れ、積極的に慣れるようにしてみましょう。

② Develop Life Skills

- ✧ 生活環境の違いや疲労により、注意力が低下したり、精神的に落ち込むことが増えるかもしれません。

- ◇ 睡眠、運動、栄養をよく取るように心がけましょう
- ◇ 自らアクションを起こすことで、人間関係や環境が良い方向に変わることを理解しましょう
- ◇ カルチャーショックの仕組みを理解し、環境適応は誰でもできることを知りましょう
- ◇ 帰国時、リエントリーカルチャーショックが起きることも想定しておきましょう

③Increase help-seeking behavior

- ◇ 困ったとき、落ち込んだ時は、抱え込まず、相談しましょう（ACEJ や現地スタッフなど）
- ◇ 精神的な落ち込みは誰にでも起こりますが、その度合いは個人差があります
- ◇ 現地スタッフ、アドバイザーなど、頼れる人の連絡先を確認しておきましょう
- ◇ いざという時のため、緊急連絡先を必ず知っておきましょう
- ◇ 学校のリソースについて知識をつけましょう
- ◇ 現地オリエンテーションや、アクティビティ、イベントなどに積極的に参加しましょう

Self-Care

You cannot help others around you until you take of yourself first. Consider adding the following activities to your self-care routine.



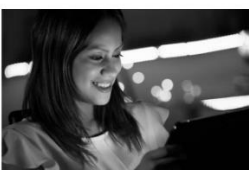
Take a social media break.



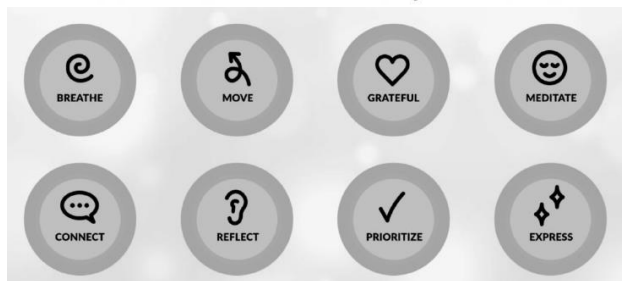
Get some fresh air.



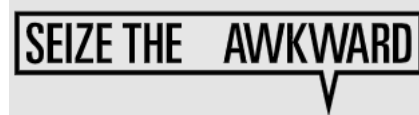
Practice meditation.



Watch your favorite movie.



メンタルヘルスケアのための Free Student Resources



<https://seizetheawkward.org/coronavirus>

【コロナ下でのメンタルヘルス】

1. Maintaining Mental Health During Coronavirus

Dealing with the stress and anxiety during coronavirus may feel overwhelming. You may not have the same feelings as your classmates, coworkers, neighbors, family members, or others in your community — and that's okay because everyone reacts differently to stressful situations. In times of uncertainty, connecting with friends and family can really help in managing feelings of fear and anxiety, and be good for your health.

2. Self-care and managing your emotional well being

Don't forget your basic needs. When you're preoccupied with a crisis, it's easy to forget the everyday habits that can improve your mood and well-being:

- ◇ **Make sure you're getting enough sleep**
- ◇ **Spend time outside, if possible (while maintaining a safe distance from others)**
- ◇ **Engage in regular physical activity**
- ◇ **Keep up with a good diet and drink water**
- ◇ **Try journaling, meditation or breathing**

3. Prioritize self-care and stress relief.

- ◇ Set aside a dedicated time each day to do something that makes you feel calm and alleviates stress — whether it's meditation, giving yourself a facial, cooking, or doodling in a coloring book.

4. Stay connected.

- ◇ Keep in contact with your friends, family, and other members of your community via phone calls/facetime, texts, and social media.

5. Take breaks from news stories and social media.

- ◇ While it's important to stay informed, non-stop exposure to stories about the pandemic may cause you to feel more distressed. Seek updates at specific times during the day — ideally only once or twice — and focus on getting information from credible sources in order to minimize speculation. Consider adjusting notifications or removing apps from your phone to limit your exposure.

- **Set to go** : <https://www.settogo.org/>

Set to Go is a program that helps you transition to college or adulthood by helping you learn social, emotional, and life skills.

● **Active minds** : <https://www.activeminds.org/>

Active Minds chapters can be found on more than 450 campuses across the US. These student-led groups work to create a comfortable environment for conversations about mental health.

● **U Lifeline** : <http://www.ulifeline.org/>

If you think you may be struggling with depression, anxiety, eating disorders, or alcohol and substance misuse, you can take our take our confidential mental health self-screening tool. Afterwards, see all of the resources available to you at your school.

● **JED Campus** : <https://www.jedcampus.org/>

JED Campus is a signature program of The Jed Foundation (JED) designed to guide schools through a collaborative process of comprehensive systems, program and policy development with customized support to build upon existing student mental health, substance use and suicide prevention efforts.

Ⅱ. 留学生活での基本事項

1. 心がけたい 8 つのルール

① **SAY, THANK YOU!**

どこの国においても、挨拶
や感謝の気持ちを表すこと

Thank you

は、基本です。“GOOD MORNING” “GOOD AFTERNOON” “GOOD NIGHT” “HELLO” “THANK YOU” “YOU ARE WELCOME” “EXCUSE ME” “I AM SORRY”などは、しっかりとと言えるようになります。

また、日本語では相手に何かしてもらった時に、「すみません」と言うことがありますが、これを“I’m Sorry”と表現すると、相手の人が謝られたと思って、恐縮してしまうことがあります。感謝の気持ちを表現したい時は、“I’m Sorry”の代わりに、“Thank you”と言うよう、心掛けましょう。

② **YES / NO**

私たちは、はっきりと考えていることを言わないことが、美德として教えられてきましたが、自己主張を尊重している英語圏では、はっきりと自分の考えを言えなければ、誤解されてしまいます。YES / NO は、はっきりと言いましょう。ただし、NO

の場合は、TPO や言い方を考えて言う配慮が必要です。

③ **SPEAK ENGLISH**

その国の母国語を話すことは、語学の習得のみならず、新しい友人を作るために必要です。日本語で話していると、その国の人や他の留学生にとっては、疎外感があります。

④ **KEEP GOOD DISTANCE WITH INTERNET**

現地滞在中でも、インターネットを使えば、すぐに日本のお友達や家族と連絡を取ることができます。しかし、あまりこれに頼ると、現地で生活する意義を忘れてしまう恐れがあります。特に、メールや LINE などの使いすぎには注意しましょう。現地の人々との交流が少なくなり、あなたの世界をせっかく広げるチャンスを逃してしまう事態になり兼ねません。問題が発生したら、まずは現地のエキスパートの方（ホストファミリーや現地スタッフ、先生など）に相談をしましょう。

⑤ **BE FLEXIBLE**

何事にも柔軟性をもって取り組んでください。外国では、日本の生活習慣が通用しないことが多々あります。そんなときは、「日本ではこうだった」と思うのではなく、「ここではこうなんだ」と捉え、新しい文化や習慣を積極的に学んでみてください。

⑥ **DO IT YOURSELF**

自分のことは自分でできるようにしてください。英語圏では、幼いときから、自立（自分のことは自分で）していくことを教育されてきています。

⑦ **TRY**

何事も一度は、「やってみよう」という姿勢が大切です。

⑧ **ASK FOR HELP**

わからないことや困ったことがあれば、一人で悩まずに助けを求めましょう。

“I do not understand”

“Can you explain that for me?”

“Can I talk with you about it?”

“I would like some help with”

“Could/Would you help me?”



2. マナー

英語圏と日本では文化も違えばマナーも違います。せっかくその土地で暮らしているのですから、語学だけではなく、このような文化やマナーもしっかり学びお互いが気持ちよく過ごせるよ

うにしましょう。

① 会話をする

欧米人は人の目を見て話します。日本人にとっては少し恥ずかしいことかもしれませんが、これは相手に敬意を払っているからなのです。反対に目を合わせずに話をしていると、「この人は自分と話をしたくないのか?」「この話題には興味がないのか?」「なにが後ろめたいことでもあるのか?」などと余計な詮索を相手にさせてしまうだけです。

また、欧米人は見知らぬ人同士でも、目が合えば微笑むか「Hi」と挨拶を交わします。恥ずかしがらずに返事をしましょう。こうすることで欧米人は、あなたが自分に危害を与える人間ではないと認識するのです。

日本では、黙っていることが美德とされているところがありますが、欧米ではまったく反対のことが言えます。例えば、助手席に座っているあなたが黙っていると、欧米人はあなたが自分のことを嫌っている、と思うでしょう。欧米人にとって沈黙とはそれほど苦痛なものです。どんなに些細なことでもよいから、話題を見つけることから始めましょう。欧米人は小さなころから、自分の意見を言うよう教育され、何か分からない事があれば質問し、意見が食い違えばとことん話し合おうとします。ここでは、黙っていても相手が理解してくれる、という人任せの甘えは通用しません。人に何かを理解してもらいたかったら、自分から伝えるしかないのです。



② 握手・ハグ

欧米で挨拶をするとき握手をするのが一般的です。相手が手を差し伸べてきたにもかかわらず、握手をしないということは大変失礼にあたります。親しい間柄では異性の友達でも挨拶代わりにハグをします。抵抗がある場合は、「これは日本にはない習慣で慣れていないため抵抗がある」ということをきちんと相手に説明しましょう。何も言わずに拒否してしまうと、相手をとっても傷つけてしまうことになります。

③ ボディランゲージ

普段なにげなくしているしぐさが欧米ではまったく違う意味をもっていたり、時には知らず知らずのうちに相手を侮辱していたりすることがありますので気をつけてください。日本では自分のことを指すとき自分の鼻を指しますが、欧米では胸のあたりを指すか、胸のあたりに手を当てます。また人を呼ぶときは手のひらを上に向けて指を自分のほうに動かします。手の甲を上にして同じ動作をすると、「向こうに行け」という意味になり

ます。しぐさのなかで最も気をつけなければならないのが、中指を一本だけたてることです。よく印刷物など表示してあるものを指したり指でなぞったりするときに中指をつかうことがあります。これも気をつけたほうがよいでしょう。欧米人にとってこれは最大の侮辱であり、思わぬトラブルを招くことがあります。

④ 喫煙

欧米では喫煙可能な場所が大変限られています。公共の場所ではまずタバコを吸う事ができません。何も表示がされてないからといって、タバコに火をつけたり、ポイ捨てするなどの行為は絶対に避けてください。室内で喫煙ができる場合には、「Smoking Area」などとその場所が指定されていますので、必ず指定場所で喫煙してください。また、外に出ているからといって所構わず吸うのはマナー違反です。必ず周りの人の迷惑にならないことを確認してからタバコを吸いましょう。吸う前に周りの人に「Do you mind if I smoke?」などと一言かけてから、相手に「No I don't mind. (吸っても構いませんよ。)」など、「吸っても良いですよ」と言われてから吸うようにしましょう。もし病気やアレルギー体質の人などが近くにいて断られた場合には、我慢して、場所を変えて吸うようにしましょう。基本的にホスト宅や寮ではタバコを吸うことはできません。必ず、ホストファミリーや学校に「吸っても良いか?」「どこで吸えるのか?」を確認してください。

⑤ ドアの開閉

あなたは今ドアを開け、レストランに入ろうとしています。そのドアを閉める前に、後ろに人がいないか確認をしてください。また、外に出ようとする時も、中に入ろうとしている人はいないか確認してください。欧米では、自分の次にドアを通ろうとする人のために、相手の人がドアに手をかけるまで、ドアを押さえておく習慣があります。もし、他の人があなたのためにドアを押さえてくれたら、笑顔で「Thank you.」と言いましょう。



さて、ドアつながりの話題ですが、次はバスルームのドア（お手洗い/シャワールーム）についてです。欧米の家庭ではバスルームのドアが閉まっていること、イコール、使用中です。閉まっているときは必ずノックをするなどして、突然ドアを開けたりすることのないようにしましょう。反対に未使用の場合には、

ドアは開けたままになっています。日本の家庭では、トイレが未使用だからといってドアを開けっ放しにしていることはまずありません。そのため、多くの留学生が最初は戸惑いを感じたり、また、いつもの習慣で使用后ドアをきっちりと閉めたりします。しかし、ドアが閉まっていると、他の家族がバスルームを使えなくなったりしますので、使用後はドアを開けておくよう心がけましょう。

3. 英語と向き合う

ほとんどすべての日本人留学生は、英語を話すことの難しさを体験します。これは、当然のことです。結局は、外国語なのですから。日常英会話は、日本で習った英語とは少し違うことがあります。会話が流暢になるにはしばらくかかることでしょう。ホストファミリー、教師や友人と話すとき、相手の言っていることがわからないときは、わかりやすく、ゆっくりと、時には繰り返して言ってもらいましょう。新しい単語やフレーズを習うには絶好の機会です。発音や単語ができるように手伝ってもらってください。喜んで助けてくれるでしょう。恥ずかしがらずに忍耐強く頑張れば、外国語は習得できます。思っていたよりも上達が遅くて嫌になったり、欲求不満になったりしたら、リラックスしてゆっくりとかまえてください。そして、忍耐強く。一生懸命努力すれば、思ったよりも早く英語が習得できることに驚くことでしょう。

英語圏の人々はとてもオープンで、あまりよく知らない人にも、個人的なことを話してくれます。家族のこと、政治、国内や海外での出来事、趣味について話すことに興味を持っています。世界の違う場所から来た人に対しては、なおさらです。難しいことを無理して話す必要はありませんが、互いを尊敬し合い、誠意をみせながら意見交換をすることによってのみ、理解や新しい考え方などを得ることができます。

人は他の人への興味を質問という形で表します。あなたへの質問は、あなたへの興味、国や文化への興味の表れです。あなたにとって些細なことでも、彼らにとっては興味のあることなのです。

4. タブー

“Why don’t you lose weight?”

“Why did you get divorced?”



“Why don’t you have any children?”

“How much money do you make?”

どんなにオープンでも、人には触れられたくない話題もあります。身体のコМПレックスに触れたり、結婚や離婚、子供の有無や収入などについては詮索したりしないようにしてください。相手から話してきたときは、良い聞き役になってください。

5. 自己紹介

何かの集いや街角で人に会った時は、紹介されることを待つのではなく、自分からすすんで自己紹介を行っても構いません。自己紹介しているとき、又は紹介されているときは、笑顔を絶やさないようにしましょう。普通は、握手をします。“How do you do?”は、初対面の場合の決まり文句です。この場合、“How do you do?”と同じ挨拶を返してください。“Hello”や“Nice to meet you”も良く使われます。紹介された相手の名前を反復するのも良い考えです。もし、名前が聞き取れなかったら、聞き返しても構いません。その時は、“I am sorry, I didn’t quite hear your name.”と言いましょ。名前を覚えること、名前を呼ぶこと、それが会話の中で大切な部分となります。

6. スモールトーク

パーティなどで紹介された人と知り合いになりたいときは、お互いの自己紹介後、「スモールト

ーク」をしましょう。どんな話題があるのでしょうか。たとえば、好きな音楽、家族のこと、学校生活や趣味についてなどです。友達になることは、世界各国共通です。



些細なことから友達の輪、知り合いの輪が広がります。日本にいたときと同じように、自分から積極的に話しかけましょ。

Ⅲ. 防犯と安全

安全のために、あなたができること

- ① 町の中の治安の悪い地域を知り、近づかないこと。
- ② 夜間の独り歩き、バスや電車の利用は避けること。
- ③ 財布はカバンの中かポケットに入れておくこと。
- ④ 貴重品の入っているチャック付きのバッグは、身体に密着させておくこと。
- ⑤ 妙に近づいてくる人に注意すること。

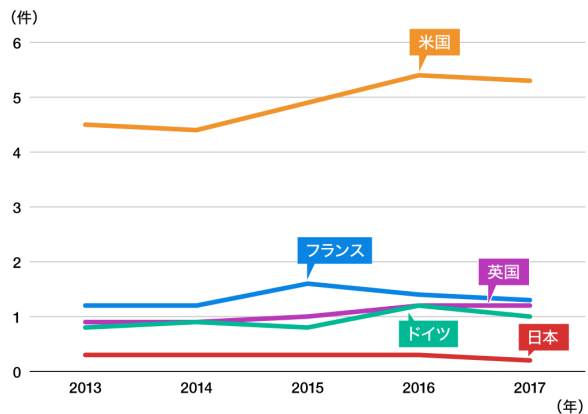
- ⑥ 警戒心を持つ事。
- ⑦ 道に迷ったそぶりを見せないこと。
- ⑧ たとえ不安でも悟られないこと。
- ⑨ 派手な服装や高価な宝石や時計は身に付けない。
- ⑩ 道に迷ったら、明るい場所を目指して、営業中のお店を探すこと。
- ⑪ もし、知らない人が話しかけてきたら、無視すること。
- ⑫ 茂みや木の植え込みのある道では、できるだけ車道に近いほうを歩くこと。
- ⑬ 公共の場所で居眠りをしないこと。
- ⑭ 銃を見つけても、触らないこと。
- ⑮ 知り合いがドラッグや盗難品を持っていたら、近寄らないこと。
- ⑯ 車に乗る際には、内側に把手がついているかどうか確かめること。
- ⑰ ヒッチハイクはしないこと、知らない人の車には乗らないこと。
- ⑱ たとえ知人と一緒でも、妙な雰囲気のあるときはその場を去ること。
- ⑲ その国の法律を守ること。刑罰も国によっては日本よりかなり厳しい。
- ⑳ 家にいるときも外出のときも、いつも鍵をかけていること。
- ㉑ 家や車に鍵を置いておかないこと。常に持ち歩くこと。
- ㉒ もし、誰かに財布や持ち物を要求されたら、冷静に言わたとおりにすること。
- ㉓ 他人の所有地に侵入しないこと。



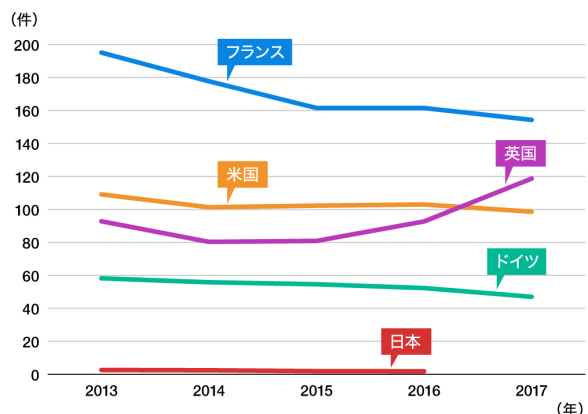
1. 日本との違いを認識すること！

日本は世界的に見てもとても安全な国です。欧米のみならず日本以外の国に長期滞在する上では、まずそのことをしっかりと意識しなければなりません。

主要国の殺人発生率(人口10万人当たり発生件数)



強盗発生率(人口10万人当たり発生件数)



出所：2020 年版犯罪白書

2. 自分の身は自分で守る！

留学生が被る全体の事故・犯罪・事件のうち、90%以上は自分で注意をしていれば防げる危険であると言われています。人為的な危険は、自己防衛するという意識が必要です。

3. 車の運転

車の運転はしないようにしてください。留学生の事故率は非常に高く、事故を起こした場合、補償金額は日本と比べて非常に高額であり、また、刑事事件として身柄を拘束され、裁判になることもあります。友達が運転する車に乗る際に、警察官に停止を命じられた場合は、他の交通の妨げにならないように注意しながら、速やかに車を道路脇にとめて下さい。この時、両手をハンドルの上に乗せ警察官の指示があるまで車内で待機します。どこで警察官の誤解を招くかわかりませんので、外に出る、ポケット、ハンドバック、ダッシュボードに手を入れるなどのよけいな動きはしないでください。ACEJ 参加者は下記の理由から、留学中の自動車の運転をしないように案内しています。

・留学中の事故率が非常に高い(交通規則等に不慣れ、スピードの出しすぎ、雪道やアイスバーンでのスピン、居眠り運転、

飲酒運転、同乗者として交通事故に巻き込まれるなど)

・事故を起こした場合、補償金額は日本と比べて非常に高い(海外旅行保険でカバーされません)

・留学生の死亡・重体/重傷事故件数が非常に高い

・運転手が賠償責任などの法的責任を負う

※【海外旅行保険でカバーされません】AIG 保険は、レンタカーを含む自動車の所有、使用、管理に起因する損害賠償責任は免責事項にあたります】

●友人の運転する車などで移動する場合、下記の点を確認すること

1.天候の確認(雪、雨など道路コンディションが悪い場合は、特に事故になる場合が多い)

2.2〜3 時間ごとに休憩をとること

3.夜間の運転は避ける

4.食事後は、眠くなるので、注意すること

5.シートベルトをすること

●交通事故の場合、医療費や補償金額が高額になるため、必ず、十分な補償がある自動車保険に加入しているかどうかを確認すること

事故例：

■運転ミスにより対向車と衝突、同乗者死亡

場所	カナダ
性別	女性
金額	¥7,800,000 (傷害治療費用)
	¥2,500,000 (救済者費用)

高速道路を運転中、運転操作を誤り対向車と衝突。大腿骨骨折、上腕骨骨折、鎖骨骨折等受傷しカナダで約 3 ヶ月間入院の後帰国。帰国後も継続治療行なう。救済者 2 名(両親)が現地へ赴く。保険限度額を超えてしまい、全てはお支払いしきれなかった。超過額は現地の自動車保険から支払われる。

※※※運転者が無保険で事故を起こしてしまった場合、保険がきかず多額の賠償金を支払う可能性が極めて高い※※※

・賠償金支払に関する相手方との交渉には、弁護士をつけなければなりませんので、弁護士費用も自己負担しなければならぬ

・警察の判断で刑事責任を負う、身柄を拘束されたり、裁判に

なったりすることもある

・同乗者も責任を問われることがある

4. 性犯罪・事件の被害にあわないために

例えばアメリカでは、女子学生の 3%が性被害に遭っていると言われています。その被害者の 90%以上が犯人と顔見知りだったという報告があります。また女子学生の 13%が、ストーカー被害の経験があると言われていますがその被害者のうち 45%が、元交際相手からストーカーを受けていたという調査報告があります。また性被害の 51%超が、午後 6 時以降に起きています。また飲酒をしたあとに起こりやすいという調査報告もあります。

(<https://vawnet.org/material/sexual-victimization-college-women>)

顔見知り、話したことがあるという相手でも油断をせず、お酒の場などでは、常に注意をして行動をするようにしてください。

※嫌なときはきっぱり断る

※ひとりでパーティに行かない

※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

※万が一被害にあっても泣き寝入りしない勇気を持つ。被害の大小に関らず警察に届け出る。

欧米では「Date Rape Drug」と呼ばれる、薬物を飲料に混ぜて飲ませ、暴行する犯罪行為が、社会問題になっています。自分の身を守るのは自分自身です。細心の注意を払ってください。

5. 銃社会への意識を持つ！(米国)

アメリカが銃社会だと頭では分かっている、具体的に意識することは難しいものです。必要以上にナーバスになる必要はありませんが、「銃犯罪が起こるかもしれない」「とっさの対応が必要な時があるかもしれない」という意識を持つておくことは大切です。また安易に銃器に触れることも絶対にしてはいけません。

6. 麻薬に手を出さない、近づかない！

麻薬に手を出さないというのは当たり前のことなのですが、欧米では特にマリファナ(Marijuana, Pod とも呼ばれる)は日常生活の中で耳にすることが多く、戸惑う人もいます。麻薬を使用した、所持した時点で、あなたは犯罪者です。もちろん強制帰国となりしかるべき償いをするようになりますし、少なくとも今後その国への入国は一生できなくなります。クラスメート、ルームメイトがもし誘ってきたとしても、絶対に手を出してはいけません。また、そのような雰囲気を感じたらすぐにその場を離れて下さい。また、禁じられているにも

かかわらず飲酒をした場合も同様に、強制帰国となりますから気を付けて下さい。

◆大麻(マリファナ)についての知識

アメリカ合衆国連邦法の規制物質法では、マリファナの少量所持でも違法としています。州に関しては、多くの州で、規制物質法に従って執行していますが、一部の州では嗜好用大麻合法としています。

嗜好用大麻合法の州は、コロラド州、ワシントン州、オレゴン州、アラスカ州、カリフォルニア州、ネバダ州、メイン州、マサチューセッツ州、バーモント州、ミシガン州、イリノイ州です。

医学的には、WHO からのレポートでは、低・中用量では、交感神経系が優位になり、頻脈、心拍出量増加、血圧増加を起します。高用量では逆に副交感神経系が優位になって、徐脈と血圧低下を起します。さらに虚血性心疾患を起し、狭心症症状を示す頻度が増え、突然死の危険もあるとのです。タバコとの害比較で、これは、タバコ喫煙からのガン発生主要因と比較してとの意味です。中毒性（依存性）はありますし、幻覚性は低いですが、人によってはあるかもしれません。（マリファナ使用によって、異常な興奮状態や鬱状態を引き起こす可能性があります。）

大学では大麻等の薬物使用については非常に厳しい見解を持っているとともに、ヘルスセンターでカウンセリング等をおこなっています。

日本を含めて、多くの国でマリファナは禁止されています。留学生は、留学先の法律や条例、そして、日本の法律を守る義務と責任があります。University Police を含めた大学関係者や警察に発見されて、停学、裁判所での判決（有罪や罰金刑）などの処分があった場合は、学生ビザへの影響もあります。

例えばアメリカ人学生の場合、日本人学生に比べて、親や学業からのプレッシャーを感じ、マリファナを使用する子が多いです。（マリファナからより危険度の高い薬物に手を出す子もいます。）もちろん、そのような薬物には一切手を出さない子もいます。

◆「危険ドラッグ」にも注意！

法律に基づく取り締まりの対象になっていないものの、麻薬と同様の効果を持つドラッグです。脱法と言いながら、人体への使用は禁じられているものばかりで、極めて違法性の高いドラッグですので、麻薬同様に手を出してはいけません。日本では2000 年以降、インターネット普及とともに汎用が広がったと言われています。脱法ドラッグには、「ケミカルドラッグ」、「ト

リプタミン系」などいくつかに分類されますが、特にお香などの名目で扱われる「ナチュラルドラッグ」は安易に手を出す人が多いが危険性が高いものとして注意が必要です。

アメリカ合衆国においては、アメリカ司法省麻薬取締局によって取締りが行われています。アメリカでは日本語における「危険ドラッグ」にあてはまる概念として、「デザイナードラッグ」という言葉がよく用いられるようです。いずれも危険性や違法性は極めて高いので、絶対に手を出してはいけません。

IV.ホームステイ

ホームステイという費用を支払って、部屋と食事を提供してもらういわばホテルのようなものと勘違いをしてしまうケースがあるようですが、ホームステイ滞在とホテル滞在は全く違います。ホームステイ滞在はあくまでもその国のライフスタイルを学ぶためのものなので、**生活に必要な最小限のものを提供してもらい、その家庭のライフスタイルを学ばせてもらっている**と捉えましょう。もし掃除、洗濯、料理といったものすべてを人にやってもらいたいと思うのであれば、それなりの費用がかかるホテルなどに滞在しなくてはならなくなってしまいます。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あ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。**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。**

ホームステイ先は、学校担当者が、事前に家庭を訪問し、家族構成や部屋の環境、また無犯罪記録の提出など学校の定めた諸条件にかなっている家庭の中から、学生に最適だと思う家庭を選定しています。

留学生活での滞在先として一番多いのが、一般家庭に下宿するホームステイです。この場合のホームステイは、滞在費と食費を支払う形のペイドホームステイとなり、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、家族構成や人種、生活スタイルも様々です。

お互いの日常生活を尊重しつつ、家族の一員として生活を共にし、お互いを理解するように交流を深めていくことが重要です。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る場合もあります。



必ずお読みください

ホームステイはベイドホームステイです。テレビに出てくるような社会奉仕ではないことを心に留めておいてください。基本的には、学校との契約で部屋と食事を提供するだけになります。あなたのためだけにどこかに連れて行ってくれたり、ゲスト待遇をしてくれるというものは一切ありません。あくまで家族の一員として面倒を見てくれるのです。

学生中心で回っているのではないということを理解し、家族のルールを守ることがホームステイを成功させる秘訣です。黙っていても何も伝わりませんので、自分の言いたいことちゃんと、きちんと伝えましょう。わからないことは何でも聞いてみることが大切です。

1. ホームステイ滞在の 10 か条

① 身の回りのことは自分で行う

ホテル滞在や、実家暮らしではありません。「下宿させてもらっている」という意識を持ちましょう。部屋の掃除や整理整頓も自分自身で行います。

② ホストファミリーの生活スタイルを尊重しよう

③ 家事手伝いは、英語の練習の良い機会

④ 家族の日々のスケジュールや日中の連絡先を聞いておこう

両親とも働きに出ている場合もあります。必要なときは、携帯電話や仕事場に電話をしてもよいかどうか聞いておきましょう。

⑤ 友人を家に呼びたい時には、事前にファミリーに確認

ファミリーの許可を事前に得ずに友達を呼ぶのは禁物です。

⑥ 滞在や現地での生活については、まずホストファミリーに相談質問をすることを恥ずかしがったり、心配したりする必

要はありません。海外では、「気になることや疑問は正直に話す」ことがマナーです。言葉に出さないとわかってもらえません。英語で話すことが難しいときは、紙に書いて質問しましょう。

⑦ ペットも家族の一員

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。ペットが苦手な場合は、外出中は自分の部屋のドアを閉めておきましょう。

⑧ 家の中での喫煙は要確認

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。外に出て吸わなくてはならない場合もあります。その場合は、喫煙場所を確認し、吸殻はきちんと始末しましょう。喫煙禁止にも関わらず吸ってしまった場合、最悪のケースでは立ち退きを要求されます。くれぐれも気をつけましょう。

⑨ 外食の際や、帰りが遅くなる場合は事前にファミリーに連絡

帰宅が遅くなることや、夕食がいらない時は前もってホストファミリーに話しておいてください。夕食がいらないとき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 家族のアクティビティに誘われたら、はっきり返事を

ファミリーのご厚意で、週末や夕方に家族そろってのアクティビティに招待してくれることもあります。誘われたときは、はっきりと返事をしてください。良い異文化体験の機会ですが、無理して参加する必要はありません。

⑪ ホストファミリーの急な変更

家族の病気など不慮の事態によって、到着後、ホストが急に変更になることがあります。その場合は、まず落ち着いて、出迎える人や新しいホストから事情を聞くようにしましょう。ACEJには月曜日以降に学校から情報が入ります。

なお、参加者は常識の範囲内で生活して頂きますが、夜中に帰宅する、禁止されているにも関わらず室内で喫煙するなど、ルールに従わないと、最悪の場合、ホームステイ先から受け入れを拒否されてしまう場合もあります。こういった事態を未然に防ぐために、ホストファミリーとはしっかりコミュニケーションをとりましょう。

2. ホームステイ先での生活

① 家族の呼び方

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。

② 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。

③ 食事について

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。朝食の時間は、通常平日は朝 7 時から 8 時頃で、週末は平日より遅くなります。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もあります。一般的に朝食は、コーンフレーク、ジュース、ミルクなどの飲み物です。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。夕食は、鶏肉、ポテト、野菜、ピザやスパゲッティ、サンドイッチなどが多いです。滞在中、1 度くらい日本食を作ってあげるのも良いでしょう。カレー、すきやき、寿司などは、特に外国の方にも人気があります。

夕食は、通常 6 時から 8 時の間に取ります。夕食は、なるべく家族全員で食べますが、時には都合によって、一緒に食べることができない場合もあります。食事中は、おいしかったら素直に褒めてください。口に合わないといっても、さしつかえありません。嫌いな食べ物があれば、遠慮なく伝えましょう。またまだおなかがいいているときは、遠慮なくおかわりしてください。

逆に、出されたものの量が多いと感じた場合も、感謝の気持ちを伝えたくて、食べきれない分は残しても構いません。

どんなときでも、はっきりと自分の意思を伝えることが重要です。

④ 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。基本的に、バスルームを利用する時間は、15 分以内です。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。(水を大切にするという意識は、日本と比べてとて

も高いです。日本にいる時と同じ感覚ではないようにしましょう。) 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。シャワーカーテンをきちんとバスタブもしくはシャワールームの内側に入れて、水が飛び散らないようにしてください。もし、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きましょう。浴室を使用後は、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良く使えるようにしてください。

⑤ トイレについて

海外のトイレは、日本のものと比べて水圧が低く、パイプが細いため、詰まりやすい傾向があります。日本と同じ感覚で、一度にたくさんのトイレトーパーを使用すると、トイレが故障してしまいます。ただの故障では済まず、床の浸水など、大事にもなり兼ねません。実際、過去にホームステイ先のトイレを詰まらせてしまい、壁を取り壊す大事故につながったケースもあります。トイレの利用は、慎重に行いましょう。

⑥ 洗濯について

ホストファミリーから説明がありますので、洗濯機の使い方を教えてもらってください。家庭によっては、洗濯機が無いこともあり、その場合近くのコインランドリーを利用します。自分で洗濯をするときは、洗濯物をためてからにしてください。少しの洗濯物は、水や電気代の無駄になります。週 1 回のペースにしましょう。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。

⑦ 電話の使用について

フォンカードを持っている場合は、ホストファミリーの電話を借りることが出来ます。それ以外の場合は、自分の海外用携帯電話を使用しましょう。

ホストファミリーの家の電話を借りる場合、夜 9 時以降、朝 7 時前、夕食中は避けてください。長電話は禁物、5～10 分にしましょう。

長距離電話・国際電話の場合は、フォンカードを使う旨を伝え、ホストファミリーの了解を取りましょう。

また、ホストファミリーが留守の際の電話応対についても確認しておきましょう。

⑧ 通学について

時々、ホストファミリーが車で学校まで送ってくれることがありますが、通常は、バス・電車などの公共の交通機関を利用



します。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の説明があります。

都市部では、朝夕と交通渋滞があるところもあります。時間通りに来ないケースも少なくありません。その際は、通常のホームステイ先から学校までの所要時間と比べて、倍以上の時間がかかる場合があります。

また、交通機関に関して、平日と土日とを比べると、土日は極端にバスの便数が少ない場合がありますので、到着後に確認してください。

⑨ 家庭内のしつけ

家庭内のしつけは、日本と比べて大変厳しく、人前でも子供をしかりつけることもあります。その場に居合わせたらさりげない態度を取り、その家庭の教育方針に口を挟まないようにしましょう。疑問があれば、あとで質問するようにしましょう。また、ホストの子供が、親のいない場所で悪さをしたり、持ち物に触ったりしていたら、すぐ両親に言いましょう。

⑩ ホームステイ先でのインターネット利用

ホームステイ先のインターネット環境は、ファミリーによって様々です。日本と比べると、インターネットの接続環境が安定していないことも良くあります。現地到着後にファミリーと直接確認をするか、ファミリー決定後にご自身で挨拶のメールを送る際に、あわせて確認してください。

滞在先にインターネットがない場合は、学校の共有コンピューターを使用できます。多くの学校で、日本語入力が可能です。万が一、学校のコンピューターで日本語を使用できない場合は、インターネット上から日本語変換ソフトをダウンロードして、日本語を読めるよう設定することができます。学校のスタッフと相談してみてください。また、多くの学校では、無料 WiFi エリアを学生に開放しています。

3. こんな時どうする？

① 「ホストが夕飯を作ってくれるが、量が足りない」

特にホストが高齢の場合、食事パターンとして、朝に十分な食事をし、夕食は軽めにとる方が多いです。量が少ない場合は、「お腹がすくので、量を多くして欲しい」と必ず頼んでください。反対に量が多すぎる場合には、少なくしてもらおうよう頼みましょう。無理をしていると、その量に満足していると思われるてしまい、次から同じ分だけ出されてしまいます。

② 「ホストが作ってくれる食事が口に合わない」

ホストごとにその家庭の味というものがあります。もし味が薄いと感じるようならばお塩や胡椒で味を調節したり、濃いようであればパンやサラダと一緒に食べたりして工夫をしてみてください。食生活は文化の大事な一部分です。「日本で食べ慣れていない＝口に合わない」という概念は捨て、いろいろなものにチャレンジしてください。嫌いな物、口に合わないものがあったら、感謝の気持ちを伝えた上で、残しても構いません。その場合、正直に伝えましょう。

③ 「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るかもしれません。その場合は、ホストと夕食時間について話しましょう。

④ 「ホストが食事を作ってくれない」

日本では黙っていても 3 食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、ジュースなどを、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やフルーツ、夕食の残りを持っていくのが一般的です。

ただし、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、学校スタッフ（ハウジング・コーディネーター）にすぐ相談してください。

⑤ 「ホストに電話をしたが、いつも留守録になっている」



セキュリティの問題で、電話をいつも留守録にしている家庭が多いです。また、夕方から夜にかけては、セールスの電話が多いため、留守録にします。その場合は、必ず、

留守録に氏名と電話番号を残すようにしてください。もしご両親が日本語でメッセージを残すことがある場合には、事前にホストに伝えておきましょう。日本語だとわからず、いたずら電話として消されないようにするためです。

⑥ 「ホストがあまりかまってくれない」

特に共働きをしているホストだと、朝早く家を出て、夜遅くに帰って来ることが多いためあまり一緒に過ごす時間がないかもしれません。または、家に居るのに話し掛けてくれないと感じ

ていることがあるかもしれません。もしあなたがホストにかまってほしいと考えているのなら、お手伝いを申し出るなど、ホストと過ごす時間を作り、自分から積極的に話し掛けてみましょう。英語の表現や街のことについて質問をしたり、今日あったことを報告したりしてもよいでしょう。もしかするとあなたのホストファミリーはあなたが話しかけてこないのを、遠慮しているのかもしれません。

⑦ 「ホストがどこにも連れて行ってくれない」

ホストがあなたに提供するものの中に観光は入っていません。言い換えればホストがあなたをどこかに連れて行かなければならないという義務はないのです。どこかに連れて行ってくれるのはあくまでもホストの好意であって、当たり前ではありません。また、もしホストがどこかに連れて行ってくれる場合には、必ず入場料などは自分で払うようにしましょう。

学校でも、無料または有料のボーリング、映画、パーティなどの課外活動や、週末の小旅行などを企画をしてくれる場合があります。課外授業の予定が貼り出される掲示板があるので、チェックしてみましょう。参加したい場合は申し込みが必要です。専門のアクティビティ・コーディネーターがいる場合は、その方に相談してみましょう。

※【必要なものを買うためにお店に行く必要がある場合】

家庭によっては1週間に1度、まとめて食料の買出しをすることがあります。もし何か必要なものを日本からもってくるのを忘れてしまった場合には、書き出しておいてホストが他の用事がある時に一緒に買ってきてもらう、または一緒に連れて行ってもらうとよいでしょう。

⑧ 「ホストとうまくいかないでホストチェンジをしても らいたいと思うが、今のホストを傷つけないし、次 のホストに移るまで、嫌な思いをしたくない」

学校では、参加者にとって、一番良いであろうと思うホストにブレイスメントします。ただし、お互いにうまくいかないケースもあります。学校とホストの間では、住宅環境や食事について、契約を結んでいます。もし、条件と違う場合は、まず、ホストに確認しましょう。それと同時に、学校のハウジング・コーディネーターに条件と違うことを伝えてください。言葉の問題で、うまく通じないということであれば、学校の日本語の話せるスタッフ・教師、又は上級クラスにいる日本人留学生のヘルプをお願いしてください。また、ACEJ に E メールで伝えていただいても、構いません。サポートいたします。我慢する必

要はありません。必要なホストチェンジは、全く問題ありませんし、気にすることはありません。契約を結んでいるわけですから、当然契約と違う場合はホストチェンジができます。ただし、緊急の場合を除いて、次のファミリー決定まで、多少時間がかかります。

⑨ 「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。勉強をする際に、暗いときは、他の明るい場所（例えばダイニング）で勉強させてもらうとよいでしょう。長期で滞在される場合は、照明スタンドを利用させてもらうとよいでしょう。

⑩ 「到着の連絡がないため、保護者の方が現地の真夜中にホ ストに電話をした」

保護者の方が現地と日本の時差を知らないために起こる問題です。ホストも寝ているところを起こされるのはいい気がしませんし、あなた自身も気まずい思いをしましょう。しかし、日本のご家族も本人の声を聞くまでは心配でたまらないはずです。夜遅くても、疲れていても、必ず、現地到着時には、着いたことを知らせる電話を入れましょう。また、電話をするにあたり、海外用携帯電話を持っていくようにしましょう。

⑪ 「事前にもらっていた情報と違う」

住所、家族構成、ペットの有無などが前もってお知らせしたホストファミリー情報と相違がある場合は、学校の初日に現地学校スタッフに及び ACEJ に教えてください。

例：

- ・一人部屋のはずが、二人部屋だった。
 - ・夜ご飯をつくってくれない。
 - ・タバコは吸わないと聞いていたが、実際には吸っている。
- など

迅速な対応のため、問題がない場合も、必ず現地到着後、ホストファミリー情報について ACEJ へ報告してください。

⑫ 「ホストファミリーが怒っているように感じて、話しかけ づらい」

本当に怒っているのでしょうか？異文化でのコミュニケーションは、いつも通りとはいきません。話し方や表情の見え方も、いつもより気になってしまうこともあるかと思いますが、お互いに誤解していたというケースがほとんどです。思い切って自分の気持ちや意見を伝えてみるのも、留学ならではの経験です。すぐにホストファミリーを変更するのではなく、まずはこちら思っていること、感じていることを伝えてみましょう。

⑩ 「英語以外の言語で話していることが時々あり、不愉快」

ほとんどの英語圏の国は異民族・他民族国家のため、第一言語が英語でない場合もあります。もちろん、留学生に対しては英語でコミュニケーションを取ります。自分が理解できない言語でお話しているのを聞くと不安に感じてしまうことがあるかもしれませんが、家族間のこと、お仕事のことなど、プライベートにかかわることに関してはホストファミリーも聞かれないこともありますので、あまり気にしないようにしましょう。

4. セクシャルハラスメントについて

セクシャルハラスメントとは、「相手の意志に反して不快や不安な状態に追いこむ性的なことばや行為」を意味します。これは、受けた側が、言動や行為を不快と感じることを言います。（行為者が自己の行為をセクシャルハラスメントに当たるものと意識していないことが多いです。）セクシャルハラスメントは、ホームステイや学校などでも起こる可能性があります。また、この行為を受けるのは女性に限られません。男性も気をつけましょう。

この行為を受けた場合、多くの方が

- ◆ 一般的なスキンシップなのではないか
 - ◆ 拒否したら、何かされるのではないか
 - ◆ ホストが良くしてくれているので、気分を害したくない
- などと感じて、我慢してしまい、なかなか相談することができません。相手の言動や行為に対して、不快感を覚えた場合は、すぐに、意思表示をしなければなりません。

“NO! I am very uncomfortable with you.”

そして、その場を去り、すぐに相談をすることです。

ホームステイでの防止策としては、異性の人と2人きりにならないこと、寝る前には部屋に鍵があれば施錠すること、又は異性の人が部屋に入ってきた時は、ドアを開けておくことなどがあります。自分自身の中で、我慢することは一番悪い解決策です。すぐに、学校のスタッフやACEJに相談して下さい。

5. 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いったらと喜ばれます。お土産を渡す文化は、日本特有の文化です。高価な物は避けましょう。また特に、家族全員に用意する必要はありません。自分で紹介して楽しい物や、会話のきっかけに

なる物を選びましょう。

また、ファミリーによっては、すでに以前日本からの留学生を受け入れている場合もあります。そのため、扇子や箸、人形など、お土産として人気が高い伝統的な物の場合、すでに同じような物を持っていることも考えられます。それよりも、すぐ使える実用的なもの、いくつあっても困らない消費してもらえるものがおすすめです。

よくお土産として使われるのが、日本の文房具や日本茶のティーバックです。小さな子供のいる家庭では、手軽なキャラクターグッズもよいでしょう。食品持込が厳しいオセアニア以外の国では、スーパーやコンビニエンスストアに売っている日本のお菓子も人気があります。生菓子や、あんこ入りのお菓子などは、人によって好き嫌いがあるため、避けましょう。

ホストファミリーへのお土産のほかに、小分けパックになっているものを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、お友達にもあげられるので便利です。お土産は、コミュニケーションのきっかけのひとつになります。ぜひ、英語で説明できるようにしておきましょう。また、日本での写真のデータなども、一緒に持っていきましょう。



6. 例文集

職場の電話番号を尋ねる場合

“Could I ask your phone number at your work? May I call you at work if it's necessary?” / 「職場の電話番号はなんですか？万が一必要な際には、電話をしてもいいですか？」

友達をホームステイ先に招待したい場合

“If I want to invite my friend, how far ahead should I check with you?”

「もし友達を招待したいとき、どれくらい事前にあなたに確認すれば良いですか？」

“May I bring my friends tomorrow afternoon?”

「明日の午後友達を連れてきても良いですか？」

その日の予定を伝える場合
<u>"I am sorry, but I will be late for dinner tonight."</u> <u>"Can you save some for me?"</u> 「すみませんが、明日の夕飯は少し遅くなりそうです。少し残しておいてもらっても良いですか？」 <u>"I will not be home for dinner tonight. I will come back home around nine."</u> 「今夜は出かけようと思います。9時ごろに帰ります。」
ホストファミリーから家族の行事に招待された・又は参加した場合
参加したい場合: <u>"Thank you. I would like to join you."</u> 「ありがとう。ぜひ参加したいです。」 すでに予定が入っている、またはあまり参加したくない場合: <u>"Thank you very much, but I am afraid I can not join you today."</u> 「ありがとう、でも申し訳ないですが今日は参加できません。」 自分から参加しても良いか聞く場合: <u>"May I join you?"</u> 「私も参加していいですか？」
ホストファミリーの呼び方を尋ねる場合
<u>"May I call you by your first name?"</u> 「名前で呼んでもいいですか？」 <u>"What can I call you?"</u> 「なんて呼んでいいですか？」
<u>"I am cold at night. May I have extra-blankets?"</u>
「夜寒いです。もう一つブランケットをもらえませんか？」
食事に関するコミュニケーションの場合
<u>"What time is breakfast/lunch/dinner?"</u> 「朝食/昼食/夕食は、何時ですか？」 <u>"Should I prepare my own breakfast/lunch?"</u> 「自分の朝食/昼食は自分で準備するのですか？」 <u>"Can I use the coffee-maker/tea-kettle?"</u> 「コーヒーメーカー/ケトルを使っても良いですか？」 <u>"Can I help myself to snacks, milk, bread?"</u> 「お菓子や牛乳、パンを自由に食べても良いですか？」 <u>"I am afraid I do not like _____."</u> 「すみませんが、_____が好きではありません。」 <u>"No thank you."/「結構です。」</u> <u>"Could I have a little more _____?"</u> 「もう少し_____を頂いてもいいですか？」

<u>"This is good, but I cannot eat this much."</u> 「おいしいけど、この量は食べられません。」 <u>"This is very good/delicious/wonderful!"</u> 「これはとてもおいしいです。」 <u>"I am sorry, but I don't like this."</u> 「ごめんなさい、これが好きではありません。」
シャワーについて尋ねる場合
<u>"May I use the shower now?"</u> 「今シャワーを使ってもいいですか？」 <u>"Will you show me how to use the shower?"</u> 「シャワーの遣い方を教えてくださいませんか？」
洗濯について尋ねる場合
<u>"What is the procedure for doing my laundry?"</u> 「洗濯の仕方を教えてください。」 <u>"Where should I put my dirty clothes?"</u> 「私の汚い洋服はどこにおけばいいですか？」
電話について尋ねる場合
<u>"When may I use the phone?"</u> 「電話を使ってもいいですか？」 <u>"If my friends want to call me, how late can they call?"</u> 「もし私の友達が電話をしたいとき、どのくらい遅くなら電話をしてもいいですか？」 <u>"Should I answer the phone when you are not here?"</u> 「留守の時は、私が電話に出たほうが良いですか？」
交通について尋ねる場合
<u>"Will you show me how to get to the school?"</u> 「学校への行き方を教えてくださいませんか？」 <u>"Where is the nearest bus stop/train station?"</u> 「一番近い電車/バスの駅を教えてください。」 <u>"I would like to get a map/bus route map/time table."</u> 「地図/バスのルートマップ/時刻表がほしいです。」 <u>"How long does it take to go to the school from here?"</u> 「ここから学校までどれくらいかかりますか？」
相手の言動や行為が不快に感じた場合
<u>"NO! I am very uncomfortable with you."</u> 「不快を感じるのでやめてください。」

V.寮滞在

1. 寮生活

寮によって設備は様々ですが、一般的には次のようになります。

① 部屋

通常ダブルルーム（2 人 1 部屋）になります。部屋には、ベッドと机、クローゼットが備え付けてあります。イギリスでは、1 人部屋（シングルルーム）がほとんどです。

② バス・トイレ

通常、フロアごとに共有のバスルームやシャワールームを使用します。使用後は髪の毛や石鹸の泡などをきれいに掃除して、次の人が気持ちよく使えるようにしましょう。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。

③ ランドリー（洗濯）

ランドリーカードなど、カード式で利用できる洗濯機と乾燥機が多くあります。次に使用する人のため、また盗難防止のためにも、終了時間にあわせて早めに取りに行くようにしてください。

④ 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。私物は置かないよう注意しましょう。

⑤ 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。

⑥ 電話

公衆電話や、学内電話がついている場合もあります。

⑦ メールボックス

個人用のメールボックスを持つことができます。郵送物は、そこ宛に送ってもらうと便利です。到着後は、自分の書類の宛先（Mailing Address）を家族に伝えましょう。

⑧ ブックストア

教科書や書籍、レコード、日常雑貨などを販売しています。

⑨ コンピューターへのアクセス

コンピュータールームがある場合もあります。自分のパソコンを持参する場合は、部屋で使用することもできます。インターネット環境は、寮によって様々です。日本と比べて WiFi 環境が整っていない場合もありますので、念のため LAN ケーブルを日本から持参するのがおすすめです。

⑩ 規則

喫煙：部屋では禁煙や、全館禁煙や、キャンパス全体が禁煙となっているなど、様々です。

飲酒：学校によっては、禁酒のところもあります。

門限：厳しい門限はない場合がほとんどです。

食事

ミールカード：学期ごとにミールカード（食券）を購入し、カフェテリアで食事をするようになります。ミールカードは、ポイント制や回数制などがあります。

メニュー：いくつかのメインディッシュから自分の食べたいものを選ぶことになります。メインディッシュのほかにパン、サラダ、飲み物、デザートやアイスクリームなどがあり、好きなだけ食べることができます。（セルフサービス）

スナックバー：カフェテリア以外でも、ドーナツ、サンドイッチ、飲み物などの軽食が取れる食堂があります。

自動販売機：ソフトドリンクやスナックの自動販売機が設置されています。

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れている場合もあります。バスルームや洗面台は男女別々になります。特別なリクエストがない限り男女共用になりますのでご承知おきください。

2. ルームメイトとうまく生活するヒント

① 基本的な考え

「他人と一緒に住んでいる」ということを心に留め、互いのプライバシーを尊重しましょう。最初のうちは戸惑いを感じることがあるかもしれませんが、これまで育ってきた国や文化、習慣の違いに加えて、全く新しい環境での生活です。「行き違いが生じるのは当たり前」、と考えましょう。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だろう？」「どうしてこうやってくれないのか？」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を持つことが大切です。そのためにも、何か質問や問題がある場合は、内に秘めず、まずはルームメイトに相談しましょう。英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。また、留学生が犯しやすい間違いは、「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」と相手に期待をすることです。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。

② 金銭・貴重品の貸し借り

どんなに親しい相手でも、お金の貸し借りは絶対にやめましょう。貸してほしいといわれた場合には、「Sorry, I don't have any money.」などといって断りましょう。実際、海外では personal check やクレジットカードをよく使いますので、大金を持ち歩く必要もないはずです。

日頃から、財布に現金がいくらはいっているか見せない心配りも大切です。

同じく、貴重品の貸し借りもやめましょう。壊れやすいものまた壊されて困るものは絶対貸さないください。特に、日本の電化製品などは規格が違ったり、部品がないため修理できないケースがあります。このような貴重品の管理にも気をつけましょう。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。

③ 鍵の管理

部屋を出るときには、必ず部屋の鍵を持って出ましょう。たとえ少しの間でも、部屋を空ける場合には鍵をかけるべきです。実際に、トイレに行っている間に部屋の鍵を閉めず、盗難にあったケースもあります。また、例えばルームメイトがいたとしても、ルームメイトとすれ違いになってしまったら部屋に入れなくなる可能性があります。オートロックの場合もありますので注意が必要です。

④ こまめに連絡を

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。ドアの内側からチェーンをかけられてしまうと、部屋に入れなくなります。

⑤ 電話

部屋で長時間電話をするのはやめましょう。初めから長くなることがわかっているのであれば、「Do you mind if I talk with my family tonight?」など、予めルームメイトに相談しましょう。早朝、深夜の電話はルームメイトの迷惑になるため控えます。また、友達にもその旨を伝えましょう。

⑥ 友達を部屋に呼ぶ

友達を部屋に呼ぶ時は、事前にルームメイトに伝えておきましょう。ルームメイトが宿題やテスト勉強をしているとき、就寝中などはうるさくしない、または部屋の外で会うなどの配慮が大切です。

⑦ 日本語

ルームメイトが同じ部屋にいるときは、たとえば日本人の友達と

でもあまり日本語を使わないようにしましょう。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。

⑧ 飲酒

飲酒は国によってかなりルールが異なります。特にアメリカは 21 歳未満の飲酒が厳しく禁じられていますので、ルームメイトにお酒の購入を頼まれたりしないよう気をつけましょう。

⑨ 麻薬（ドラッグ）

当然ながら、麻薬（ドラッグ）の使用も禁止されています。ルームメイトに誘われて遊び半分で手を出さないように注意してください。

VI. 渡航準備

1. 旅券（パスポート）

日本国国民の身分証明書です。同時に、旅行者の訪問する各国諸機関に対して、安全な旅行と保護を要請する公文書でもあります。所持者に対しては、出入国管理令によって海外旅行の際に旅券を携帯することが義務づけられています。

パスポートの残存有効期間が 1 年未満の場合は、出発前に、パスポートの更新ができます。十分な有効期間があるようにしてください。もし、パスポートを紛失した場合は、警察で紛失証明を作成してもらい、最寄りの日本大使館又は領事館で再交付の申請をします。

2. 入国査証（ビザ）

訪問する相手国に対して、訪問の目的に合わせて申請し、その国が発行する入国許可証明です。これは、パスポートを取得した後に、申請するものです。国によって、日本にある大使館又は領事館で事前に申請する場合と入国時に申請する場合があります。目的によって、学生ビザ、ワーキングホリデービザ、観光ビザなどがあります。

① アメリカ

90 日以内の滞在で、渡航目的は観光が主（週 18 時間以内の授業）の場合、査証免除になりますが、その場合は、帰国時の航空券が必要になります。また、事前に ESTA(事前認証システム)の登録が必要です。ESTA 登録には費用がかかります。有効なクレジットカードを用意して登録するようにしましょう。

*登録の方法がわからない場合は、旅行代理店に相談して登録を

サポートしてもらうことができます。



ESTA 登録

www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/us_esta.html

※インターネット上で ESTA 登録詐欺があるので注意。

90 日以上の上陸が目的の場合は、学生ビザ取得が義務づけられています。学生ビザ取得には、留学先からの入学許可書、残高証明書などが必要になります。書類をそろえた後、出発の 1 ヶ月前にアメリカ大使館・領事館での面接が義務付けられています。

★学生ビザ取得者対象：

プログラム終了後の滞在期間「グレイス・ペリオド」について

プログラム終了後、一般的に、F1 ビザの場合は 15 日以内（学校によっては 60 日以内）、J1 ビザの場合は 30 日以内まで米国に滞在できます。この滞在許可期限は予告なく変更される場合もありますので、最新情報は、帰国スケジュールを組む前に、必ず学校に確認するようにしてください。必ず指定された日数以内までに米国を出国しましょう。

② カナダ

6 ヶ月以内の上陸で入国の際に必要なものは、eTA の登録、パスポート、帰国用航空券、学校から発行された入学許可証です。eTA(電子渡航認証)は事前に登録が必要です。eTA は本人のパスポートに電子的にリンクされます。登録には費用がかかります。有効なクレジットカードを用意して登録するようにしましょう。



eTA 取得

<http://www.cic.gc.ca/english/visit/eta-start.asp>

学生ビザ取得のためには、6 ヶ月以上の期間の勉強を証明する入学許可書、残高証明書、バイオメトリクスの登録などが必要になります。学生ビザの延長は、現地の移民局に申請します。ワーキングホリデービザでも 6 ヶ月以内の上陸が可能です。

③ オーストラリア

目的に合った査証を申請する必要があります。3 ヶ月以内の語学研修の場合は、観光ビザ(ETAS)を取るようになります。この場合は、帰国のための航空券を持って入国します。学生ビザ取得には留学先からの入学許可証が必要になります。ワーキングホリデービザでは 4 ヶ月以内の上陸が可能です。

④ ニュージーランド

90 日以内の滞在の場合、入国の際に必要なものは、NZeTA の登録、パスポート、帰国用航空券、学校から発行された入学許可証です。また、NZeTA (電子渡航証) は渡航前に申請が必要となり、IVL (国際観光税) も徴収されます。3 か月以上の留学

の場合は学生ビザ取得が必要となり、留学先からの入学許可証などが必要になります。ワーキングホリデービザでは 6 ヶ月以内の上陸が可能です。

⑤ イギリス

日本国籍は、6 ヶ月以内の滞在に関しては無査証です。入国審査の際は、入国係官に、帰国時の航空券や滞在時の費用をまかなえる証明 (支払い証明書)、ビザレター (入国係官へのレター) の提出が必要となります。

6 ヶ月以上の語学研修の場合は、適切な学生ビザの取得が必要になります。発給に時間がかかりますので、早めに申請を行いましょう。ワーキングホリデービザを取得しての上陸も可能です。

⑥ アイルランド

日本国籍は、査証 (ビザ) の必要なし。ただし、3 ヶ月以上の滞在をする場合、ダブリンでは、Garda National Immigration Bureau、それ以外の都市では、所轄の警察署で、外国人登録が必要。外国人登録の際にはアイルランド国内の銀行口座を開設し、3000 ユーロ以上の残高が入った現地の銀行残高証明書が必要になります。外国人登録が完了するまでは国外への渡航は控えてください。

Garda National Immigration Bureau (GNIB):

住所：13-14 Burgh Quay, Dublin 2 Tel: (01) 666 9100

⑦ マルタ

日本国籍は、滞在期間が 90 日以内の場合はビザの申請は不要です。90 日を超える場合は、マルタ入国後に Central visa unit (現地ビザセンター) にて各自でビザを申請する必要があります。必要な書類は、①パスポート原本、②パスポートサイズの写真、③海外保険証コピー、④銀行預金残高証明書、⑤マルタの ATM を利用したレシート、⑥滞在先証明、⑦入学許可証、⑧学校への支払い証明書、⑨ビザレター、⑩日本からマルタの往復航空券、⑪ビザ申請費用 があります。書類提出後、ビザが下りるまで 3~4 週間かかるのが通常です。※ビザ申請の要件は突然変更となることもあります。現地でも最新情報をご確認ください。

3. 【重要】海外用携帯電話の申し込み



出発前に、携帯電話の手配を行ってください。携帯電話は、ホストファミリーや現地での友達との日常的なコミュニケーションの他、緊急連絡の備えとして、必ず持参してください。

現地空港に到着後、滞在中常につながる携帯電話番号が必要です。

A、BまたはC、必ずいずれかの方法で準備してください

【A】海外用携帯電話の申込み

【B】現在利用の電話を海外仕様に変更＋国際テレフォンカードのお申込

【C】SIM カードを渡航前に購入（お使いのスマートフォンが SIM フリーの場合）

◆現地で携帯電話を利用する場合：

- ・ 出迎えの担当者に会えない・見つからない
- ・ 日本のご家族との連絡
- ・ 緊急時の連絡

例）出発当日にフライトが遅延し、担当者に連絡しなければならない。現地で迷子になった。外出先で事故に遭った。具合が悪くなった。

- ・ホストファミリーやお友達との連絡
- ・災害時の安否確認

【注意①】

日本の携帯電話を海外で使用すると、通話料が非常に高額です

→留学先国内の通話でも、発着信共に国際料金が適用されます
→電話をかける相手にも国際料金がかかります。

緊急連絡用に日本の携帯電話を海外仕様にして持参する場合は、契約している携帯電話会社に、国際料金や利用方法などの詳細を確認の上、納得された上でお持ちください。また万が一、現地到着後に日本の携帯電話が通じなかった場合に備えて、国際テレフォンカードを合わせてお持ちください。このカードがあれば、公衆電話や固定電話から電話することができます。ネット購入が可能なものもありますので、詳細は直接お取り扱い会社にお問い合わせください。

【注意②】

LINE や Skype は緊急連絡用としては使用できません。

LINE や Skype は、お互いがアプリを起動し、インターネット

に繋がっている状態でしか通話できません。フライトが遅延・キャンセルした際や、空港出迎えの担当者が見つからなかった時の連絡、また、学校や ACEJ との緊急連絡時に備えて、いつでも電話の発着信ができる状態にしておく必要があります。また、Wi-Fi ルーターを借りて行く場合でも、「別途」海外携帯電話を持参するようにしてください。Wi-Fi 下では、通常の電話機能を使うことが出来ないため、緊急連絡先としては不十分になります。

【注意③】

海外用携帯電話は、台数に限りがあります。携帯電話の案内書類を受領後、早めに（1ヶ月以上は余裕を持って）申込みを完了してください。

4. 【重要】お金の準備



外貨は、以下の3つの方法で準備してください。（下記3つはすべて必須です。）

- ① 現地通貨への事前の換金（渡航日以前に必ず用意）
- ② キャッシュパスポート（もしくはキャッシュカード・デビットカードの作成と事前入金
- ③ クレジットカードの持参（VISA もしくは MASTERCARD）

① 現地通貨への両替

海外に高額な現金を持ち込むのは非常に危険です。外貨の両替は小額に抑え、残りのお小遣いはキャッシュパスポート(キャッシュカード・デビットカード)に入金して、出発しましょう。また、外貨両替は銀行でできます。空港の両替所でもできますが、**当日余裕を持って出発するためにも、前もって準備しておきましょう。**なお、両替額は、以下の表を参考にしてください。

<準備する金額の目安>

	現金両替目安	キャッシュパスポート事前入金目安
アメリカ	\$200~300	\$700~
カナダ	C\$200~300	C\$600~
イギリス	£ 200~300	£ 400~
アイルランド マルタ	€200~300	€450~
オーストラリア	A\$200~300	A\$600~
ニュージーランド	NZ\$200~300	NZ \$ 600~

両替をする際には、なるべく額面の小さい紙幣に替えてもらう

ようにしてください。どの国でも、大きい額面のお札はあまり歓迎されません。お店によっては、おつりがない場合、受け取ってもらえないこともあり、とても不便です。例えば、アメリカの場合、よく使われる紙幣は \$1、\$5、\$10、\$20 札です。それよりも大きなものはほとんどみかけません。また、額面の大きい紙幣を使っているところを見られたりすると、大金をもっていると思われる危険です。

② キャッシュパスポートの作成と事前入金

事前に日本で入金をする、プリペイドタイプのキャッシュカードです。現地のマスターカードのマークがついた ATM で、現地通貨で現金を引き出すことができるため、このカードを持参すれば、大金を持ち歩いたり、両替をしたりする手間がありません。複数の国を訪問する場合にも、その地域ごとで通貨が引き出せるので便利です。また、現地でお金が足らなくなったとき、日本のご家族に追加入金をしてもらうこともできます。ACEJ ではマスターカードプリペイドマネージメントサービスズジャパン株式会社によるキャッシュパスポートのご案内をお送りしています。



【MasterCard マルチカレンシーキャッシュパスポート】

【注意】キャッシュパスポートはクレジットカードとは違います

クレジットカードは、消費者の信用に基づいて発行されるカードで、現金を支払うことなく商品を購入することができるカードです。代金は、クレジット会社が立替払いを行い、後日、カード会社を通じてその代金が請求されます。これは、現地で現金を引き出すプリペイドタイプのキャッシュパスポートとは異なります。

語学研修中は、友達とご飯を食べに行ったり割り勘をする、売店で小さな買い物をする…など、現金を使用する機会も多くあります。クレジットカードだけでは不十分ですので、キャッシュパスポートも必ず用意してください。

あくまでクレジットカードは、大きな金額の買い物や、現金を持ち合わせていない「万が一」の時に使用するようにしましょう。

③ クレジットカード

クレジットカードは、各国で広く一般的に使用されています。語学学校での現地アクティビティの支払い、お土産やチケットの購入、ホテルやレストランの予約や支払いなど、様々な用途に利用できます。また、身分証明にもなりますので、必要に応じて持参するとよいでしょう。特に、VISA や MASTERCARD が世界的に普及しており、現地で取り扱っている場所も多いです。

※JCB、American Express のカードは、利用できないケースが多くあります。

【注意】学生用クレジットカードでは、現地で現金を引き出す（キャッシングを行う）ことはできません。

5. フリーメールアドレス取得



ご出発前に必ずフリーメールアドレスを作成してください。ACEJ では、Gmail アドレスを推奨しています。Gmail は、無料で作成できるもので、どのパソコンや携帯からでもログインをしてメールチェックできるアドレスです。

アドレスを取得したら、すぐに ACEJ にお知らせ下さい。また、ACEJ からのメールが自動的に迷惑メールフォルダに振り分けられるケースが増えていますので、ACEJ のメールアドレス (support@acej.org) は出発前に必ず登録してください。渡航中は、ACEJ とこのフリーメールを使ってやり取りを行います。

【注意】日本の大学のメールアドレスや、自宅プロバイダのパソコンのみからメールが受信できるアドレスは、使用することができません。

メールが上手く届かなかったり、現地で文字化けしたりする可能性がありますので、Gmail アドレスを取得してください。

●Gmail メールアドレス取得方法



<http://mail.google.com/mail/help/intl/ja/about.html>

※Yahoo や Hotmail 等、他のフリーメールアドレスを取得済みで、現地滞在中はそのアドレスを使用したい場合は、ACEJ へご相談ください。

6. 預け荷物の制限と注意点



入国する国によって、大きさや重量に制限があります。航空券を購入したら、利用する航空会社のウェブサイトから、最新情報を確認しましょう。



【ACEJ 留学お役立ちリンク集 主な航空会社】

<https://acej.org/about-program/useful/link/>

航空会社の荷物の取り扱いは、非常に煩雑です。貴重品や壊れやすい物は、預け荷物に入れないようにしましょう。もし、現地到着後に荷物が出てこない、破損している場合などは、バゲージクレーム（手荷物受取所）の担当スタッフに相談してください。そのためにも、荷物を預けた際に渡される荷物札は、荷物を受け取るまで大切に保管しておいてください。

【注意】

アメリカ行き、または経由の場合は、スーツケースに鍵をかけずに荷物を預けてください（※）。施錠して預けた場合、セキュリティチェックのために、スーツケースを壊して中身を確認されることがあります。移動中にスーツケースが開いてしまうのが心配な場合には、スーツケースベルトをかけておくといでしょう。

※TSA ロックシステム対応スーツケースは施錠して預けることができます。

【TSA ロック： トラベルセントリー社】



<https://www.travelsentry.org/ts-lock/>

トラベルセントリー社の TSA ロックのマーク



7. 機内持ち込み手荷物

日本を出発する全便において手荷物の中に液体類を持ち込む場合は、液体の容量制限および透明な袋に入れることが義務付けられました。前もってビニール袋(ジップロック)に入れておいてください。※詳細は航空会社へお問い合わせください。



8. 【重要】 出発前準備チェックリスト

【出発 1～2 週間前】		該当 ページ
☐	ACEJ 留学ハンドブックの読み込み、プリオリエン動画視聴	—
☐	最終確認時、郵送にて渡航 1 週間前にお送りする入学許可証/入学確認書の名前のスペル・生年月日・研修期間に間違いがないか確認（お手元に届き次第）	—
☐	現地で使用する Gmail アドレスを ACEJ に連絡	20
☐	現地で使用する携帯電話（SIM カード）の手配（必須）	19
☐	キャッシュパスポート（キャッシュ/デビットカード）の申込（必須）	19
☐	出発 2 週間前～出発日の予定を ACEJ に連絡 →出発 1 週間前に重要資料をお送りし、電話または zoom で最終確認を行います(約 30-45 分)。出発の 2 週間前は不要不急の外出は控え、体調管理に気を付けて下さい。	—
【出発 1 週間前】		該当 ページ
☐	最終書類を ACEJ から発送致します。ホームステイ先が決まったら、滞在先情報シートに書かれている滞在期間を確認（ホームステイ先は出発 5～3 日前に決定します。）	—
☐	ホストファミリーのメールアドレスが含まれている場合は、メールを送る。※メールアドレスが記載されていない場合や、特別な指示がある場合は不要です。 ※特別な指定がない限り現地空港からの送迎は、すでに ACEJ が学校へ手配を行っています。ホストファミリーに空港からの交通手段について聞かれた場合は、その旨を伝えてください。 ※滞在先について何か質問がある場合、あわせて確認しても良いでしょう。ただし、人種や年齢、職業に関する関わる質問はタブーです。その他のトピックを含めて、相手に失礼のないメールを第一に心がけましょう。	—
☐	空港の出迎え確認書が届いたら、出迎えの時間・場所等を確認	23

☐	入国審査関連の確認 アメリカでの研修またはアメリカを経由して渡航する場合 →90 日以内の場合、ESTA 登録 カナダ→6 か月以内の場合、eTA 登録 オーストラリア→3 ヶ月以内の場合、ETAS の登録 ニュージーランド→90 日以内の場合、NZeTA の登録 イギリス・アイルランド→ACEJ より届く支払い証明書 持参（イギリスの場合、同封のビザレターも必要）	22
☐	留学生保険の確認（保険証の氏名・加入プラン・期間等） ※万が一、在籍大学指定の保険に加入が必須の場合は、 出発 2 週間前までに保険証券の英文コピーおよび個人情報開示の同意書（所定フォーム有）を ACEJ に提出	27
【出発 1 週間前】		該当ページ
☐	日本の家族に時差や滞在中の連絡先を伝える （現地学校の名前／住所／緊急連絡先、ホームステイ先情報、自分のフリーメールアドレスや現地で使用する携帯電話番号など）	—
☐	ハンドブック最後のページに付属の緊急連絡先カードに必要な情報を記入	最終ページ
☐	ACEJ 担当者との出発前の電話確認	—

VII. 出発当日



出発当日、ACEJ や提携旅行会社のスタッフによる空港での説明や見送りはありません。

遅くとも利用航空便出発予定時刻の 3 時間前には、空港に到着する

ようにしてください。天候や交通機関が原因で、遅延することもありますので、余裕をもって家を出るようにしてください。悪天候が予想される場合は、空港近くのホテル等での前泊も検討しましょう。

E チケットは、空港へ到着したら、直接航空会社のカウンターにて、チェックインの手続きをしてください。

1. チェックイン（搭乗手続き）

- ① E チケット（お客様控え）と、航空券、パスポートを提示し、搭乗券（ボーディングパス）を受け取ります。搭乗券には、搭乗ゲート、便名、搭乗時間、座席の番号が記載されています。目的地到着まで、紛失しないようにしてください。
- ② 預け荷物の計量を受けて、荷物を預けます。託送荷物引換証（クレームタグ）は、目的地で荷物を受け取るまで、大切に保管しておいて下さい。

※貴重品や重要書類はすべて手荷物で持参してください

2. 出国手続き



チェックインを終えたら、時間に余裕をもって出国手続きに進みましょう。1 時間前には、搭乗ゲートに着いているようにしてください。ギリギリに出国手続きをすると、離陸前であっても、飛行機に乗せてもらえないことがあります。

- ① 手荷物と身体検査があります。ハイジャック防止のため、すべての乗客は検査を受けます。ナイフなどの刃物や爆発物などは、持ち込まないようにしてください。
- ② 税関申告：高価な外国製貴金属や時計を持っている方は、出国時に携帯出国確認書を記入して、申告します。しかし、基本的には持参しないでください。
- ③ 出国審査では、パスポート、搭乗券を提示します。ここで、係官が出国のスタンプを押します。
- ④ 免税店がありますので、必要な方は、免税の範囲内で購入してください。

3. 機内での注意点

エコノミー症候群を避けるために、機内ではできるだけ水分補給と体操をしましょう。

4. 機内での書類記入

国際線では、機内で税関申告書や入国カード（イギリス、アイルランド、ニュージーランドなど）が配られます。早めに記入しておきましょう。

5. 入国手続き

- ① 目的地に着きましたら、まず、入国審査があります。入国係官の前に一人ずつ進み、パスポート、その国の入国カード、

必要書類、帰りの航空券控え（Eチケット）を提示します。ここでは、入国係官と英語での応答になります。ここでの質問は『滞在目的』と『滞在期間』の2つです。

“What is the purpose of your visit?”

“How long will you stay?”

滞在期間は、TWO WEEKS, ONE MONTH などと明確に答えてください。

それぞれの目的に合った入国の書類が必要です。ACEJ カウンセラーとの最終確認電話で再度チェックしておきましょう。

●アメリカの場合

入国目的は、ESTA で入国する場合は Sightseeing&Homestay、学生ビザで入国する場合は STUDY と答えてください。

●カナダの場合

6 ヶ月以内の場合で学業が目的の場合は STUDY、学生ビザで入国する場合は STUDY、ワーキングホリディで入国する場合は、WORKING HOLIDAY と答えてください。

●アイルランドの場合

留学先からの入学許可証と、帰りの航空券を提示してください。入国目的は、STUDY と答えてください。3 ヶ月以上の滞在を予定の方は、ダブリンでは Garda National Immigration Bureau で外国人登録が必要になります。

●イギリスの場合

6 ヶ月以内の就学の場合は、入学許可証、支払い証明、帰りの航空券を提示することが必要です。

学生ビザでの入国は留学先からの『Visa Letter』、支払い証明書、滞在先情報（寮やホームステイ情報）帰りの航空券を提示してください。目的は、STUDY と答えてください。

※重要※

6 か月未満の短期滞在の場合、E-gate（機械の入国審査）は使わず、パスポートのページに入国係官よりスタンプを必ずもらいましょう。

●オーストラリアの場合

観光ビザで入国する場合でも目的が学業の場合は STUDY、学生ビザで入国する場合は STUDY、ワーキングホリディで入国する場合は、WORKING HOLIDAY と答えてください。

●ニュージーランドの場合

90 日以内の無査証入国の場合でも学業が目的の場合は STUDY、学生ビザで入国する場合は STUDY、ワーキングホリディで入国する場合は、WORKING HOLIDAY と答えてください。

② 荷物引き渡しでは、バゲージクレーム（荷物受取所）のコンベアーの上に搭乗した航空機のフライト番号が掲示されます。そこで待っていると自分の荷物が出てきます。似た荷物が多いですから、間違わないようにしてください。

③ 税関の荷物検査では、税関申告カードを提出します。ここでは、申告する物がある人用とない人用のレーンがあります。通常はありませんので、『NOTHING TO DECLARE』のほうに進みます。

④ 税関審査が終わると、出口に向かいます。乗り継ぎがある場合は、利用航空会社のカウンターへ行き、再びチェックインします。出迎えがある場合は、通常出口を出たところで出迎え担当者またはホストファミリーと会うようになっています。

6. 到着後、荷物が見つからない時

航空会社の手違いなどで、万が一荷物が到着しない場合は、ただちにその場（現地空港）でクレームをして下さい。到着日に荷物の行方が分からない場合、後日航空会社から連絡が来ることになります。

後から荷物を送られてくる場合、荷物が無い期間に仕方なく購入した分のお金（下着、洋服、入浴用品、ホテル滞在など）は、留学生保険の補償対象となりますので、保険会社にも必ずご連絡しましょう（AIG 保険の場合、「航空機寄託手荷物遅延」に該当します）。

7. 出迎え

通常、出迎え担当の方が、到着空港で

『学校の名前』、『参加者の氏名』を書いたボードを目印に持っています。出迎え場所は、税関を出たところ、バゲ



ージクレーム、又はインフォメーションデスクの場合が多いです。入国審査～出迎えの流れについては、出発約1週間前に行う最終確認のお電話にて、個別に詳細をお伝えいたします。事前に出迎え担当者の緊急連絡先をお渡しますので、別紙資料を忘れずご持参下さい。

現地の交通事情等により、出迎え担当の到着が遅れることがあります。30 分程度は、指定の出迎え場所で待つようにしてください。それでも、出迎えの人が来ない、または会えない場合は、インフォメーションデスクへ行き、呼び出しをしてもらってください。

呼び出しをお願いする

"I just arrived from Japan. Someone from my school is supposed to be here to pick me up. Would you please call the person?"

「日本から到着したものです。送迎担当の方が空港まで出迎えに来てくれる予定ですが、担当の方の呼び出しをお願いできますか？」

【緊急連絡先について】

空港出迎えを頼んでいるケースで、事情により、飛行機の便が予定便と変更になった場合には、現地空港出迎え緊急連絡先まで必ず電話連絡を行きましょう。

もし乗り継ぎなどで、自分で連絡をすることができない場合にも、航空会社スタッフの方などにヘルプをお願いしてください。

便名が変更になった場合～ご自身で電話を掛けるとき～

" Hello. This is 自分の名前. I am a new student. My flight has been changed. My new flight number is 新しい便名. I will arrive 出迎え目的地 at 時刻 on 日付. Could you please pick me up at the new time? Thank you."

「こんにちは。私は新しい生徒の〇〇です。フライトの便名の変更がありました。私の新しいフライトの番号は〇〇です。現地には、〇日の〇時〇〇分に到着予定です。その時間に、出迎えをお願いしますか？」

万が一、どうしてもホームステイ先までタクシーを利用しなければいけない場合には、必ずタクシー乗り場のサインの場所にいるタクシーに乗車してください。それ以外の場所での乗車は禁止されており、空港公認ではありません。

タクシーの運転手に行き先の住所を見せてください。その際に、前もっていくらぐらい費用がかかるかを確認すると良いでしょう。

タクシーに乗る際にだいたいの運賃を確認する場合

"Could you take me to this address?"

「この住所までお願いできますか？」

"How much would the fare be?"

「運賃はいくらぐらいになりますか？」

タクシーが目的地に着いたら、場所を確認した後、荷物を降ろしてもらいましょう。タクシー代とチップ（10%～15%）を支払ってください。また、ご自分でお支払いした場合は必ずレシートも受け取りましょう。

8. 飛行機の遅延・キャンセル

飛行機は、天候や機体の不具合等の理由で遅延することがあります。万が一出発当日に予定していたフライトが欠航（キャンセル）になった場合は、慌てず、航空会社の指示に従い、以下の流れに沿ってご自身で手続きを行ってください。ACEJ 及びアイラック安心サポートデスクでは、最新のフライト状況等が把握できないため、迅速なサポートを行うことができません。

- ① 航空会社のカウンターで、代替便への振替をお願いする
- ② 新しい便が決定したら、現地の緊急連絡先に新しい便名と到着時間を連絡する

Ⅷ. 到着後～帰国までの注意点

4. 到着直後

滞在先に到着したら、必ず、日本のご自宅に無事到着した旨の電話をいれましょう。日本のご家族は、皆さんが無事に着いたかどうか大変心配されています。

5. ACEJ からの定期連絡



ACEJ からは、帰国まで、最初の1カ月は毎週1回、その後は月1回のペースで定期確認メールをお送りします（月曜日が祝日の場合は翌日の送信となります）。様々な注意点や確認がありますから、現地滞在中はこまめにフリーメールアドレスをチェックしてください。安否確認も兼ねていますので、忘れずに返信をしてください。

6. 在留届の提出【3か月以上の滞在の場合】

3ヶ月以上海外に滞在する場合は、到着後2週間以内に在留届の提出が必要です。オンラインで提出が出来ますので、早めに提出をしましょう。



<http://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

※3か月未満の滞在の場合は上記サイトより、海外旅行登録システム「たびレジ」に、登録しましょう。予め連絡先を登録しておくと、現地滞在中に、在外公館などから緊急時の情報を受けることができます。

7. ホームステイ滞在について

- ① 事前に確認したファミリー情報よりアップデートがある場合（住所、家族構成、ペットの有無など）ACEJ,学校にもご共有ください。
- ② ホストファミリーが旅行に出かける場合
滞在中に学校が把握していない状況で、ホストファミリーが数日間泊りがけの家族旅行に出かけることがあります。代わりに親戚の方などが来てくれるケースなどもありますが、1人で留守番をする予定の場合は、まずACEJと現地の学校にその旨伝えてください。

8. 寮滞在中について

- ・事前にお渡しした情報（住所や部屋タイプ等）と異なる点がある場合はACEJに共有してください。

9. 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。問題が大きくならないうちに、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。

先生 (Teacher)
授業に関する質問、クラスレベルが合わないとき。
カウンセラー・留学アドバイザー・ディレクター (Counselor/International Student Advisor /Director)
学校全般の質問や相談。
ハウジング・コーディネーター・アドバイザー (HOUSING COORDINATOR/ADVISOR)
ホームステイや寮に関する質問、悩みや相談など。 【注意】 ホームステイ先での質問・相談はまずホストファミリーに。解決できない場合に、学校のハウジング・コーディネーターやアドバイザーに相談しましょう。 また、学校やホストファミリーに直接言いにくいこと、英語で伝えきれない時は遠慮なくACEJへ相談してください。ただし、緊急時以外の場合は、返信は通常翌営業日以降となります。
学校スタッフ (School staff)
欠席が必要な場合の連絡。空港見送りに関することなど。

【注意】

ACEJでは、皆様からお預かりした授業料、滞在費、食費などを、事前に現地研修機関に支払っています。もし、空港への送迎費用など、学校からACEJに支払った分について請求があった場合は、ACEJに支払い済みであることを伝え、ACEJにも連絡をしてください。

尚、研修先到着後、参加者本人の都合に伴う研修期間短縮による全額または一部返金はできませんのでご了承ください。

10. アイラック安心サポートデスクについて

ACEJでは、アイラック安心サポートの加入をおすすめしています。これは、24時間日本語による安心サポートです。「ACEJ夏休み・春休みの短期語学研修」には、プログラムにサポートが含まれていますので、最終案内リストでお送りする電話番号を忘れずご持参ください。

※ACEJでもメールをチェックしておりますが、緊急時（病気、怪我、事故や犯罪に巻き込まれた時、又は日本のご家族が重病や不幸にあわれたなど緊急性のあるもの）以外の連絡は、通常翌営業日以降のご返信となります。

11. 緊急時の連絡

緊急時（病気や怪我、事故や犯罪に巻き込まれた時）は、まずアイラック安心サポートへ連絡をしてください。その後、必要に応じてAIGアシスタントセンターへ電話をします（又は加入している保険会社のアシスタントセンター）。何よりもまず問題の解決を優先してください。最後に、現地担当者及びACEJに報告をします。参加者本人が連絡できない場合に備えて、緊急時に必要な情報（パスポート番号、生年月日、保険証券番号）や連絡先（アイラック安心サポート電話番号、保険のアシスタントセンター、現地責任者電話番号など）を必ず、携帯するようにしてください。

⇒この資料の背表紙裏面にある緊急連絡先カードを使用しよう。

また、緊急連絡先は、出発前にも日本にいるご家族にも伝えておきましょう。

【注意】アイラック安心サポートへの親御さんからのご連絡は、情報の混乱を招きますので避けてください。

【緊急連絡先】

【現地から－ACEJ へ】【親御さんから－ACEJ へ】	
support@acej.org	
81-3-5287-2942(平日 10 : 00～17 : 00)	
【アイラック 24 時間安心サポート】(病気・けが・盗難)	
* 加入の方は指定の連絡番号へ (出発前にお渡しします)	
【AIG アシスタンスセンター】	
* AIG 留学生保険に加入の方のみ	
携帯電話以外の電話機でかける番号	
アメリカ・カナダから	1-800-8740-119
オーストラリアから	1-800-125-961
ニュージーランドから	0800-44-8111
イギリスから	0800-89-5435
携帯電話から、または上記以外の国からかける番号	
アメリカ・カナダ	国際電話識別番号 +(1)-817-826-7079
ヨーロッパ・オセアニア	国際電話識別番号 (81)-98-941-2227

AIG の冊子でもご確認ください。

AIG 以外の保険に自己加入の方は、アシスタンスセンターの連絡先をご自身で必ず確認してください。

【警察への報告の仕方】

■ 「Call the police !」(警察を呼んで！)

誰かに助けを求めるときは、まずこのフレーズを叫ぶのが一番効果的！警察を呼ぶ場合は「the」が付くので、細かい部分ですが気を付けましょう。

■ 自分から伝えること

警察に連絡が繋がったら、具体的に「何が起きているのか」「何が必要なのか」を伝えることが大事です。

「It is urgent.」(緊急です。)

「My name is ○○○○」(私の名前は、○○○○です)

「I live in ○○、○○、○○」(私は、○○○○○○○に住んでいます)

「I was hit by a car」(車にぶつかられました)

「I got robbed」(窃盗に遭いました)

「I was involved in the fight」(喧嘩に巻き込まれました)

「My wallet was stolen」(財布を盗まれました)

「Someone snatched my bag」(誰かが私のかばんをひったくりました)

「My friend is injured」(友達が怪我をしています)

- **Can you call the police for me?** 「警察を呼んでくれませんか？」
- **My wallet was stolen.** 「財布を盗まれました」
- **A burglar broke into my house.** 「空き巣に入られました」
- **Somebody picked my pocket.** 「すりの被害に遭いました」
- **Somebody broke into my car.** 「車上荒らしに遭いました」
- **My credit card got skimmed.** 「クレジットカードがスキミングされました」
- **Someone snatched my purse on a street.** 「道でカバンを引たてられました」
- **Somebody, stop him!** 「誰か、彼を捕まえてください！」
- **A drunk hit me.** 「酔っ払いに殴られました」
- **Please call an ambulance.** 「救急車を呼んでください」
- **Please call a fire truck.** 「消防車を呼んでください」
- **I got an accident.** 「事故に遭いました」
- **I ran the car into a lamppost.** 「車を電柱にぶつけました」
- **I was hit by a car.** 「車にひかれました」
- **I fell down and got injured.** 「転んで怪我をしました」
- **Fire!** 「火事だ！」
- **Hand me the fire extinguisher.** 「消火器をとってください」
- **Lightning struck my house.** 「家に落雷がありました」
- **A man/woman is drowning.** 「人が溺れています」

■ 警察から聞かれること

もちろん警察からいろいろなことを聞かれます。何度聞き返してもいいので、落ち着いて、正確な情報を伝えられるようにしましょう。

「What's happening now?」(今何が起きていますか？)

「How long ago did it happen?」(どれくらい前に起こりましたか？)

「Is anyone injured?」(ケガ人はいますか？)

「Do you need an ambulance?」（救急車は必要ですか？）
 「Do you remember anything about robber?」（強盗に関して何か覚えていますか？）
 「Which way did they go?」（どちらの方向に逃げましたか？）

もし英語の聞き取りや発音に不安があるなら、まず「My English isn't so good」（英語があまり得意ではありません）と伝えるのも有効です。警察によっては、SNS やメールアドレスで、連絡をすることができます。その場合は、事前登録をしておきましょう。何か起きた時にすぐに現地の警察や消防に連絡することができます。被害を最小限に抑えることができます。

12. 貴重品の管理

- 貴重品を置きっぱなしにしない。
- 多額の現金は持ち歩かない。
- パスポートは安全な場所に保管しておく。
- 学校が発行する学生証(入学許可)を常に持ち歩く。

現金やクレジットカード、キャッシュパスポートなどの貴重品の管理は、参加者個人の責任で管理していただきます。落とし、盗難や置き引きなどにあったりした場合は、近くの警察に届を出し、キャッシュパスポートやクレジットカードの緊急連絡先に速やかに報告を入れるようにしてください。報告が遅れると、他人に使用されてしまい、思わぬ損害を被る結果になってしまいます。

盗難は、アイラック安心サポートや A I G 又は加入保険会社のアシスタンスサービスに電話して指示を受けてください。

ホームステイ先や寮では、パスポートなどの貴重品は、スーツケースに入れ、必ず鍵を掛けておくようにしてください。自分の不注意で、現金や貴重品を外に置いておき、紛失してしまうことがあれば、ホストファミリーやルームメイトとの関係も悪くなってしまいます。

※パスポートの紛失が頻発しています。くれぐれも自己責任において管理に注意してください。(携帯時はケースに入れて首から下げておく、保管時はスーツケースに入れて常時鍵をかけて)

13. 留学生保険（A I G 保険など）

外国での生活は、気候や習慣、食事などが変わるために、心身の不調や交通事故、盗難など思いもかけないトラブルに巻き込まれることがあります。また、外国での医療には、ほとんどの

場合、外国人対象の保険がありません。留学先の学校では、保険の加入が義務づけられています。加入の際は、治療・救援に十分な補償のあるタイプを選択しましょう。必ず、留学生保険に加入してください。

【注意】クレジットカードに付帯している保険は、補償額が低く不十分ですので、留学には対応できません。

ACEJ では、AIG 留学生保険の治療・救援費用が無制限に補償される保険契約タイプを推奨しています。保険証書は、ご出発の約 1～2 週間前にお送りいたします。保険証書と一緒に添付されている小冊子には、次のような重要インフォメーションが書かれています。

- ① 日本語を話すスタッフが 24 時間常駐しているアシスタンスセンターがあり、フリーダイヤルで連絡ができます。何かあった場合は、まず連絡をいれ、指示を仰ぎましょう。
- ② 保険金の支払方法について、病気、事故や盗難などにおいての必要な書類が記載されています。
- ③ キャッシュレスメディカルサービスは、保険会社の提携病院で費用を直接支払わずに治療が受けられるサービスです。
- ④ 免責事項で、既往症（31 日を超える滞在の場合）や歯科治療、現金や航空券などは、保険の対象にはなりません。
- ⑤ 保険期間の延長手続きは、追加の保険料を振り込んでいただければ、継続の手続きができ、証券が延長されます。一度切れてしまうと再加入ができないため、注意してください。

14. 健康管理

新しい環境で生活をするのには、健康な心と体が必要不可欠です。出発前から、健康管理をしておきましょう。既往症や、歯の治療が必要であれば、事前に治しておきましょう。薬を常用する場合は、医師からの処方箋を英語で複数書いてもらい、持参してください。

また、留学先で体調が悪くなった場合は、我慢せず、病院に行き、検査・治療を受けてください。危険なスポーツをする場合は、必ず、必要な保険に加入するようにしてください。

ドラッグ（薬や大麻など）の使用は絶対にしないでください。日本への持ち込みも禁止されており、刑事罰の対象です。

① 診察

現地で病気になった、医者に診てもらいたいという場合には、まず加入している留学生保険のアシスタンスセンターへ連絡をいれ、指示を仰いでください。（フリーダイヤル、もしくはコレクトコールでつながります）AIG 保険の場合、24 時間、日本語対応で最寄りの病院などについて教えてもらうことができます。

② 処方箋

薬局のあるドラッグストアやスーパーマーケットで薬をもらう

ことができます。「pharmacy」と書いてあるカウンターで処方箋を渡してください。

③ 市販薬（日本から常備薬を準備しましょう）

市販薬はドラッグストア、スーパーマーケット（Grocery Store）、コンビニエンスストア、学校の売店、などで売っていますが、基本的に、自己判断で市販薬（特に風邪薬）を飲まないようにしましょう。海外では日本と処方異なるため、体調が悪化してしまう恐れがあります。

④ 服用時の注意

処方薬、市販薬とも日本人には強すぎる傾向があります。必ず、服用方法を守って服用してください。また、副作用の確認もしましょう。

15. 国際電話のかけ方

① 日本から海外に電話をかける場合(国番号)

アメリカ・カナダ…1、オーストラリア…61、イギリス…44、ニュージーランド…64、アイルランド…353、マルタ…356
スペイン…34、イタリア…39、フランス…33、ドイツ…49
【国番号+市外局番（先頭が0の場合は除く）+相手の電話番号】

② 海外から日本に電話をかける場合

a. 電話番号

81(=日本の国番号)+市外局番の最初の0を除いた電話番号
例) 03-5287-2942 → 81-3-5287-2942

※利用する電話の機種によっても異なります。詳細は持参する海外用携帯電話、または日本の電話の海外での使用方法を参照してください。



b. 国際電話カード/コーリングカード

現地の公衆電話や、一般家庭の電話、ホテルなどから国際電話を簡単にかけることができる便利なカードです。前払い（プリペイド）と後払い（ポストペイド）の2種類があります。後払いカードの場合、24時間一律料金で、使用した分だけ、後日日本の口座、またはクレジットカードから引き落とされます。

【使用方法】	
①	滞在国アクセス用ダイヤルへかける。
②	日本語音声ガイドの後にカード番号（10桁）と#を入力。
③	日本語音声ガイドの後に暗証番号（4桁）と#を入力。
④	日本語音声ガイドの後に「0061」と入力して国番号+相手先電話番号を入力。

※日本にかけの場合、国番号は不要。
※いずれの国も、相手先市外局番の最初の“0”は除く。
※アメリカ・カナダ国内通話は、“0061+1”の後に相手先の電話番号
※先方の電話番号入力之不確実な場合、日本語音声ガイドでそのことを教えてくれます。

16. 日本からの郵便の送り方 （短期研修の場合は基本郵便不可）

ご家族に手紙や郵便小包を送ってもらう場合は、必ず**本人が現地に到着した後に**届くようにしてください。

英語研修機関気付けの場合の宛名：

Ms. Junko Tanaka（受取人の名前）
C/O A.C.E. Language Institute（英語研修機関の名前）
Seattle Pacific University（英語研修機関付属の学校名）
Seattle, WA 98119 U.S.A.（英語研修機関の住所）

ホストファミリー気付けの場合：

Ms. Junko Tanaka（受取人の名前）
C/O Mr. & Mrs. Johnson（ホストファミリーの名前）
12321 North Shore Street（ホストファミリーの住所）
Seattle WA 98118 U.S.A.

※“C/O”は“care of（気付け）”を表す略語です。

17. 帰国時の見送り

多くのプログラムでは、帰国時の空港までの見送りが含まれています。帰国の週に、タクシー等の出迎えの時間を学校のオフィスに確認するようにしてください。学校によっては、ホストファミリーによる見送りがあるところもあります。

18. 帰国便の再確認

予約済みの復路の航空券を持っている場合でも、帰国前に、航空会社のサイトから帰国便の出発時間の変更がないかどうか確認をしておきましょう。

19. 荷造り

荷物重量の超過を避けるようにしてください。不要なものは捨ててしまいましょう。帰りも行きと同じように重量制限があります。使用する航空会社のウェブサイトより、荷物の重量・サイズ制限を確認しましょう。

20. 【重要】鍵の返却

滞在先を出発する際には、忘れずに鍵を返却してください。間違えて日本に持って返ってきた場合、滞在先の方に迷惑をかけるだけでなく、国際速達便での返送に、高額の送料がかかります。

21. アンケートの提出

帰国前に ACEJ から届くアンケートに記入および返信をお願いします。現地での思い出のお写真も、あわせてお送り下さい。先輩体験談として、ACEJ のパンフレットや Web サイトに掲載させていただく場合がございます。

22. 帰国前チェックリスト

☐	帰国便のスケジュールを航空会社の Web サイトで確認
☐	各国の渡航条件をウェブサイトにて確認
☐	空港送迎の時間を現地担当者（学校の窓口またはホストファミリー）に確認 →ACEJ にメールで報告
☐	自分の部屋の片付けおよび清掃
☐	荷造りと重量の確認・不要な物の処分
☐	授業最終日に学校で修了証をもらう
☐	部屋の鍵の返却
☐	ACEJ に留学アンケートを提出

IX. 国別お役立ち情報

I. アメリカ

●地理/人口

総面積は、約 962 万 8 千平方キロメートル。人口は、約 3 億 1700 万人。

1) SAY, THANK YOU!

どの国においても、挨拶や感謝の気持ちを表すことは、基本です。“GOOD MORNING” “GOOD AFTERNOON” “GOOD NIGHT” “HELLO” “THANK YOU” “YOU ARE WELCOME” “EXCUSE ME” “I AM SORRY” などは、しっかりと伝えるようになりましょう。

2) YES / NO

私たちは、はっきりと考えていることを言わないことが、美德として教えられてきましたが、自己主張を尊重している欧米圏では、はっきりと自分の考えを言えなければ、誤解されてしまいます。YES / NO は、はっきりと言いましょ。ただし、NO の場合は、TPO や言い方を考えて言う配慮が必要です。質問をされてその質問自体がわからないときはあいまいにしないで、わからないことを相手にしっかりと伝えましょ。

3) SPEAK ENGLISH

その国の母国語を話すことは、語学の習得のみならず、新しい友人を作るために必要です。日本語で話していると、その国の人や他の留学生にとっては、疎外感があります。

4) BE FLEXIBLE

何事にも柔軟性をもって取り組んでください。外国では、日本の生活習慣が通用しないこともあります。そんなときは、「日本ではこうだった」と思うのではなく、「ここではこうなんだ」と新しい文化や習慣を学んでください。

5) DO IT YOURSELF

自分のことは自分でできるようにしてください。欧米圏では、幼いときから、自立（自分のことは自分で）していくことを教育されてきています。

6) TRY

何事も一度は、「やってみよう」という姿勢が大切です。

7) ASK FOR HELP

わからないことや困ったことがあれば、一人で悩まずに助けを求めてください。“I do not understand. Can you explain that for me?”

“Can I talk with you about it?”

“I would like some help. Could/Would you help me?”

8) ACCEPT AND ADAPT AMERICAN WAY

【飲酒】アメリカでは 20 歳以下の飲酒は厳しく罰せられます。自分が 21 歳以上の場合でも、20 歳以下に飲酒をさせた場合には、厳しく罰せられます。

【喫煙】喫煙可能な場所が大変限られています。公共の場所ではまずタバコは吸えません。吸う場合には、必ず場所を考えてください。

また、日本の感覚で ID(身分証明書)なしで、酒、タバコを購入することもできませんので、その点ご注意ください。

●チップ

アメリカではサービスを受けるとそのサービスに対してチップを払う習慣がありますが、これはサービスの内容によっては一般的とされている金額が違ったり、必要のない場合もあります。通常では払う必要のないサービスでも特別な注文を受けてもらうなどした場合にはチップを渡してもよいでしょう。基本的に

は感謝の気持ちを示すものですから、自分の受けたサービスに満足したなら、それに見合った金額を渡してあげましょう。

・レストラン：アメリカでレストランに行くとテーブルごとにウェイター／ウェイトレスが決まっています。必要なことはすべてそのウェイター／ウェイトレスに頼みます。また、食事の途中で料理の味はどうか、ほかに必要なものはないか、度々テーブルの様子を窺いに來ます。最後に伝票をテーブルまで持ってきてもらい、そこでそのウェイター／ウェイトレスに現金・カードを渡してもよいし、おつりのいらない場合はテーブルの上にチップと合わせた金額を残しておいてもかまいません。カードで支払う場合は、サインの時にチップを書き込む欄がありますので、そこに金額を書き込み、さらに食事代と合わせた合計金額を指定された欄に書き込みます。

レストランでのチップは一般的に飲食料の 15% です。ファーストフードや料理、食器の片づけまでがセルフサービスのお店では必要ありません。

・タクシー：料金の 15% くらいを料金に上乗せして払います。トランクから荷物を取り出してもらうときにはチップをさらに上乗せします。

・空港：荷物を運んでもらったときには、荷物の多さに応じて \$1〜のチップを渡します。ポーターの値段が決まっている場合は、その料金に上乗せして払う必要はありません。

・美容院・理髪店：ここでも自分を担当してくれた施術者に料金の 15% くらいをチップとして渡します。

●気候

アメリカは、日本の国土の約 25 倍の国土を持っています。そのため、北部と南部、あるいはほぼ同じ緯度であっても、東海岸、西海岸、中部、山岳部などで、気候・天候は大きく異なります。南北を見ると気温差が非常に大きく、マイアミでは冬でも泳げるほど温暖ですが、北の五大湖周辺では氷点下 10 度を記録することもあります。太平洋岸は年間気温差が比較的少なく過ごしやすい気候で西海岸北部は温暖な西岸海洋性気候に属しています。大陸内部では乾燥し夏と冬の気温差が大きく、厳しい気候となっています。なお、アメリカの気温の単位は「華氏（°F、degrees Fahrenheit、ファーレンハイト温度）」です。華氏（F）から摂氏（C）への換算式： $C = (32 - F) \times 5/9$ 摂氏（C）から華氏（F）への換算式： $F = 9/5 \times C + 32$

●時差

アメリカ本土で 4 つの時間帯に分かれ、だいたい州ごとに分かれています。ハワイ州、アリゾナ州を除いて、夏時間

（DAYLIGHT SAVING TIME、略して DST）が採用されている、3 月の第 2 日曜日、11 月の第 1 日曜日まで、時間が 1 時間早くなります。くれぐれも夜寝る前に、時間を変更するように注意しましょう。下記は日本との時差（夏時間の時差）になります。

東部標準時 - 14 時間（- 13 時間）
NY/Boston/Miami/Washington DC
中部標準時 - 15 時間（- 14 時間）Chicago
山岳部標準時 - 16 時間（- 15 時間）Salt Lake City
太平洋標準時 - 17 時間（- 16 時間）LA / San Francisco / Seattle / Portland

●電圧

アメリカの電源プラグ形状は、A タイプと呼ばれるタイプで、日本と同じです。電圧は 110-120V と、日本より若干高くなります。変換プラグ（電圧を変更せず、プラグの形状のみ変更。英語で ADAPTER、アダプター）と、変圧器（電圧を変換。英語で TRANSFORMER、トランスフォーマー）は違うので、注意してください。100V までしか対応していない機器を、変換プラグのみで利用した場合、壊れる可能性が高く、それだけならまだいいが、最悪燃え上がったりなど火災の原因にもなりかねないので注意してください。

●マナー

アメリカと日本では文化も違えばマナーも違います。せっかくその土地で暮らしているのだから、語学だけではなく、このような文化やマナーもしっかり学びお互いが気持ちよく過ごせるようにしましょう。

1) 会話をする

アメリカ人は人の目を見て話します。日本人にとっては少し恥ずかしいことかもしれませんが、これは相手に敬意を払っているからなのです。反対に目を合わせずに話をしていると、「この人は自分と話をしたくないのか？」「この話題には興味がないのか？」「なにか後ろめたいことでもあるのか？」などと余計な詮索を相手にさせてしまうだけです。

また、アメリカ人は見知らぬ人同士でも、目が合えば微笑むか「Hi」と挨拶を交わします。恥ずかしがらずに返事をしましょう。こうすることでアメリカ人は、あなたが自分に危害を与えない人間ではないと認識するのです。

日本では、黙っていることが美德とされているところがありますが、アメリカではまったく反対のことが言えます。例えば、助手席に座っているあなたが黙っていると、アメリカ人はあなたが自分のことを嫌っている、と思うでしょう。アメリカ人に

とって沈黙とはそれほど苦痛なものです。どんなに些細なことでもよいから、話題を見つけることから始めましょう。アメリカ人は小さなことから、自分の意見を言うよう教育され、何か分からない事があれば質問し、意見が食い違えばとことん話合おうとします。ここでは、黙っていても相手が理解をしてくれる、という人任せの甘えは通用しません。人に何かを理解してもらいたかったら、自分から伝えるしかありません。

2) 握手・ハグ

アメリカで挨拶をするとき握手をするのが一般的です。相手が手を差し伸べてきたにもかかわらず、握手をしないということは大変失礼にあたります。親しい間柄では異性の友達でも挨拶代わりにハグします。抵抗のある場合は、これは日本にはない習慣で慣れていないため抵抗があるということをきちんと相手に説明しましょう。何も言わずに拒否してしまうと、相手をとっても傷つけてしまうことになります。

3) ボディランゲージ

普段なにげなくしているしぐさがアメリカではまったく違う意味をもっていたり、時には知らず知らずのうちに相手を侮辱していたりしますので気をつけてください。日本では自分のことを指すとき自分の鼻を指しますが、アメリカでは胸のあたりを指すか、胸のあたりに手を当てます。また人を呼ぶときは手のひらを上に向けて指を自分のほうに動かします。手の甲を上にして同じ動作をすると、「向こうに行け」という意味になります。しぐさのなかで最も気をつけなければならないのが、中指を一本だけたてることです。よく印刷物など表示してあるものを指したり指でなぞったりするときに中指をつかうことがあります。これも気をつけたほうがよいでしょう。アメリカ人にとってこれは最大の侮辱であり、思わぬ災難を招くことがあります。

4) ドアの開閉

あなたは今ドアを開け、レストランに入ろうとしています。そのドアを閉める前に、後ろに人はいないか確認してください。また、外に出ようとするとき、中に入ろうとしている人はいないか確認してください。アメリカでは自分の次にドアを通ろうとする人のために相手の人がドアに手をかけるまで、ドアを押さえておく習慣があります。もし、他の人があなたのためにドアを押さえてくれたら、笑顔で「Thank you.」と言いましょう。

さて、ドアつながりの話題ですが、次はバスルーム(トイレ)のドアについてです。アメリカの家庭ではバスルームのドアが閉まっていること、イコール、使用中です。閉まっているときは必ずノックをするなどして、突然ドアを開けたりすることのな

いようにしましょう。反対に未使用の場合には、ドアは開けたままになっています。日本の家庭でトイレが未使用だからといってドアを開けっ放しにしていることはまずありません。そのため、多くの留学生が最初は戸惑いを感じたり、また、いつもの習慣で使用後ドアをきっちりと閉めたりします。しかし、ドアが閉まっていることで、他の家族がバスルームを使えなくなったりしますので、使用後はドアを開けておくよう心がけましょう。

LANGUAGE DIFFICULTIES

ほとんどすべての日本人留学生は、外国語を話すことの難しさを体験します。これは、当然のことです。結局は、外国語なのですから。日常英会話は、日本で習った外国語とは少し違うことがあります。会話が流暢になるにはしばらくかかることでしょう。

ホストファミリー、教師や友人と話すとき、相手の言っていることがわからないときは、わかりやすく、ゆっくりと、時には繰り返して言うてもらいましょう。新しい単語やフレーズを習うには絶好の機会です。発音や単語ができるように手伝ってもらってください。喜んで助けてくれるでしょう。恥ずかしがらずに忍耐強く頑張れば、外国語は習得できます。思っていたよりも上達が遅くて嫌になったり、欲求不満になったりしたら、そんなときは、リラックスしてゆっくりとかまえてください。そして、忍耐強く。一生懸命努力すれば、思ったよりも早く外国語が習得できることに驚くことでしょう。

欧米圏の人びとは一般的にとってもオープンで、あまりよく知らない人にでも、個人的なことを話してくれます。家族のこと、政治、国内や海外での出来事や趣味について話すことに興味を持っています。他にも、世界の違う場所から来た人に、とても興味を持っています。難しいことを無理して話す必要はありませんが、おたがいを尊敬しあい、誠意をみせながら意見交換をすることによってのみ、理解や新しい考え方などを得ることができます。

人は他の人への興味を質問という形で表します。あなたへの質問は、あなたへの興味、国や文化への興味の表れです。あなたにとって些細なことでも、彼らにとっては興味のあることなのです。

意外と日本の普段の生活(大学生活、自分の住んでいる街、家)について、写真を持っていくと、話の種として便利です。

●タブー

“Why don't you lose weight?”

“Why did you get divorced?”

“Why don’t you have any children?”

“How much money do you make?”

どんなにオープンでも、人には触れられたくない話題もあります。身体コンプレックスに触れたり、結婚や離婚、子供の有無や収入などについては詮索しないようにしてください。相手から話してきたときは、良い聞き役になってください。

●自己紹介をしよう！

何かの集いや街角で人に会った時は、紹介されることを待つのではなく、自分からすすんで自己紹介を行っても構いません。

自己紹介しているとき、又は紹介されているときは、笑顔を絶やさないようにしましょう。普通は、握手をします。“How do you do”は、初対面の場合の決まり文句です。この場合、“How do you do”と同じ挨拶を返してください。“Hello”や「お会いできてうれしいです。」も良く使われます。紹介された相手の名前を反復するのも良い考えです。もし、名前が聞き取れなかつたら、聞き返しても構いません。その時は、“I am sorry, I didn’t quite hear your name.”と言いましょ

●スモールトーク

パーティーや紹介された人と知り合いになりたいときは、お互いの紹介後、「スモールトーク」をしましょう。どんな話題があるのでしょうか。たとえば、音楽、家族のこと、学校生活のことや趣味などです。どこの国でも友達になるのはほんの些細なきっかけからです。普段日本で友達を作るときと同じです。

●Eメール

Eメールでのコミュニケーションは留学中に最も頻繁に使うツールの一つになります。外国語のメールのやりとりはクラスメートや友達だけでなく、教授、語学の先生、大学スタッフの方々と行うことになります。そのため、失礼のない丁寧なEメールを書くことはとても重要です。日米教育委員会のマリーゴールド・ホームズ氏によると、日本人が欧米スタイルと特に誤解しがちなのが、「積極的」であることと、「攻撃的」であることだと述べています。積極的な姿勢を表すことは非常に良いことですが、攻撃的だと受け取られてしまうケースは頻繁に起こります。相手の立場に立って、誠意ある文章を作るよう心がける事が大切です。

II. カナダ

●地理/人口

総面積は、約 998 万 4,670 平方キロメートル。人口は、約 3,500

万人。

●時差 ※（ ）はサマータイム時

バンクーバー：－17 時間 （－16 時間）

カルガリー：－16 時間 （－15 時間）

トロント・モントリオール・ケベックシティ：－14 時間 （－13 時間）

●電圧

110V。60 ヘルツ。プラグの差込口も日本やアメリカと同じ A タイプで、一般的な電気製品は、日本のものがほぼ利用可能。ただし、精密機器には、コンバータの利用が必須です。

III. 英国

●地理/人口

総面積は、約 24 万 4,820 平方キロメートル。人口は、約 6,400 万人。

●気候

イギリスでの気候は予測できないほど変わりやすいといわれていますので、厚手のセーターやコートはいつも用意したほうがよいでしょう。また、通り雨が多く、晴れているときにも傘は必需品です。

夏の日照時間が非常に長く、冬は短いというのもひとつの特徴です。7 月は夜 10 時ごろまで明るく、12 月は午後 4 時ごろが日没時間です。

ロンドンでは冬 3℃～6℃、夏は 16℃前後です。

●時差

日本との時差は－9 時間。ただし 3 月最終日曜日～10 月の最終日曜日まではサマータイムを利用しているので－8 時間。サマータイムは年により異なる上、他のヨーロッパ諸国とも異なりますので注意してください。

●電圧

イギリス内の電圧は、220-230V です。コンセントの形状は先が四角い三つ又の BF タイプが最も普及しています。また一部、二つ又(Cタイプ)のところもあります。日本の電気製品を使用する場合は、変圧器とプラグ用アダプターが必要になります。

●娯楽

地方ごとの娯楽の情報は、地元新聞やツーリストインフォメーション、又は図書館で調べることができます。大学や規模の大きなカレッジでは、学生組合(NUS)がイベントの企画や、クラブやサークルの運営をしています。またコメディから音楽、政

治ディベートといったライブエンターテイメントも年間を通して企画されています。大学は新人バンド定期的演奏の場所でもあります。イギリスの大学ではクラブ活動・学生活動やチャリティ、ボランティアが盛んです。積極的に参加しましょう。

●緊急時

イギリス警察は、様々な問題に関して親切な助言と援助をしてくれるという良い評判があります。どんなことでも遠慮しないで相談してください。

警察、救急車の呼び出しは、999 です。

●単位

1 inch = 2.54 cm

1 foot = 12 inches = 30.48 cm

1 yard = 36 inches = 0.914 m

1 mile = 1,760 yards = 1.6093 km

1 ounce = 28.35 g

1 pound = 16 ounces = 0.4536 kg

1 stone = 14 pounds = 6.35 kg

1t = 2,240 pounds = 1.016 t

●文化特性

イギリス人は特に「取っつきにくい」性質だといわれます。これは、公の場では行動が無口で、感情を内側にしまっておきたがるということです。例えば、バスや電車の中では普通、見知らぬ人同士では話をしません。このあたりは日本人ととてもよく似ています。英国人の行動のいくつかの面が、とても奇妙に思えることもあるでしょう。自分たちの文化の中で、身の回りの出来事が簡単に理解できるときは、誰でもいつも安心していられます。不幸なことに、これが、他国からきた人たちを自分たちの物さしではかってしまう結果を招き、変じて、偏見や定型化した考え方のもとにもなるのです。英国での時間を有効に過ごすには、心を広くもつことが大切です。

●時間

イギリス人は基本的に時間に几帳面です。大学での講義の時間はもちろんのこと、あらゆる場面でのアポイントメントなどの際にもこれはいえます。もし何らかの理由で遅れるときには、早めに連絡をいれましょう。

社交の場面になると、時間についての考え方が少し複雑になります。映画を友達と見に行く際に、午後 8 時に約束をしていたときには、午後 8 時には約束の場所にいることが必要ですが、もし、誰かの家に夕食に午後 8 時によべれたときには、8 時 10 分過ぎから、8 時 20 分の間に到着するのがマナーとしてよいで

しょう。

学生同士のパーティーの場合 8 時からという場合は、8 時 30 分からということもあります。

それぞれの場面で異なる行動のとりかたについては、現地での生活を通して学びましょう。

●飲食

●パブ (パブリック・ハウス)

パブは英国独自の場所で、小さな「地元の」パブから、大規模なものまでいろいろあります。主にアルコール類とノンアルコールの冷たい飲物を扱いますが、時にはコーヒーもあります。食事を出すライセンスのあるパブでは、軽食やサンドイッチなどもあり、温かい食事やサラダも手頃な値段で食べられます。パブにはウェイターやウェイトレスがいないので、飲物と食べ物にはバーでオーダーし、その場でお金を支払います。18 歳未満の人には、アルコール類は販売できません。

●ワイン・バー

ワイン・バーでは普通、グラス売りかボトル売りでワインを売ります。それから、何種類ものお料理を用意しています。パブよりも値段が高いですが、よりおしゃれで、談話するのに居心地がよいでしょう。

●カフェとスナック・バー (喫茶店)

これらの店では普通、アルコール類は出さず、値段も安いです。しっかりとした食事をしたいなら、レストランへ行きましょう。前もって予約が必要なレストランもあります。レストランでのサービス料は、勘定書きに加算されているときもありますが、そうでない場合は、請求金額の 10%を加えて支払うのが普通です。

●テイクアウェイの食事

レストランの中にはテイクアウェイ（持ち帰り）が利用できる場所があり、英国ではインド料理、中華料理、イタリア料理など幅広い種類の食事が楽しめます。また、テイクアウェイ専門店もたくさんあります。

●食堂 Canteen

大学にあるカフェテリアです。食事はチップスや豆類などが定番で、あまり期待できないので、デザートを楽しみにしておくと良いかもしれません。学内のパブは、通常 11 時まで営業しています。寮ではフレンドリーなパーティも開かれ、普段はおとなしいイギリス人も、お酒が入るとかなり親しみやすくなるでしょう。

パブ、レストランとワイン・バーはすべて英国の酒類販売免許

法に従い、アルコール類の販売は通常午前 11 時から午後 11 時の間に限られています。日曜、祝日には営業時間が異なるパブもあります。この営業時間は、地域によっても異なります。

●チップ

チップについてはアメリカほど一般的ではないので、必ずしも渡す必要はありませんが、席会計のレストランでは目安として 10-15%を加えましょう。気持ちの良いサービスに対して、支払うものです。タクシーの運転手にも、チップを渡すのが通常です。

IV. アイルランド

●地理/人口

総面積は、約 7 万 273 平方キロメートル。人口は約 460 万人。

●気候

島の西側を流れる暖流の影響で、年間を通じて寒暖の差が少なく、穏やかな気候です。冬期でも零下になることはほとんどなく積雪は一部の山間部を除いて稀です。また〈一日の間に四季がある〉と言われるほどで、シャワーと呼ばれる気紛れな細かい雨が頻繁に降り、一年を通して緑が美しく絶えることがありません。あちらこちらに消えてはあらわれる虹も印象的です。

変わりやすい天気に対応できるよう、少しの雨であればしのげるような防水ジャケット、折りたたみ傘をお持ち頂くと便利です。また大西洋からの風により、体感温度が下がるためウィンド・ブレイカー、夏場であっても朝夕に冷え込むことがあるため、薄手のセーターや上着などをお持ち下さい。平均気温は、夏が 15~18℃、冬が 4~7℃です。

●時差

日本との時差は-9 時間。ただし 3 月最終日曜日~10 月の最終日曜日まではサマータイムを利用しているので-8 時間。サマータイムは年により異なる上、他のヨーロッパ諸国とも異なりますので注意してください。

●電圧

アイルランド内の電圧は、220-240V です。コンセントの形状は先が四角い三つまたの BF タイプとなります。日本の電気製品を使用する場合は、変圧器とプラグ用アダプターが必要になります。

●娯楽

地方ごとの娯楽の情報は、地元新聞やツーリストインフォメー

ション、又は図書館で調べることができます。語学学校や大学でも近郊でのアトラクションの詳しい情報を提供してくれたり、生徒のためにプログラムを特別に企画してくれる場合がありますので、問い合せてみてください。

●緊急時

警察は、様々な問題に関して親切な助言と援助をしてくれるという良い評判があります。どんなことでも遠慮しないで相談してください。

警察、救急車の呼び出しは、999 です。

●文化特性

アイルランド人はおしゃべり好きな人が多く、人への興味が強いお国柄です。フレンドリーさとホスピタリティがよく知られています。そのため留学生は、学校や普通の生活に溶け込みやすいようです。

スポーツ、音楽とダンス、アイルランド文学と様々な点で特長があります。

●スポーツ

アイルランド人はスポーツが大好きです。ハーリングやゲーリック・フットボールといったアイルランド伝統スポーツ、サッカー、ゴルフ、ラグビー、乗馬、水上競技などさまざまなスポーツが行われています。

●音楽とダンス

音楽とダンスは、アイルランド文化の中で重要な位置を占めてきました。伝統的にアイルランドの歌は、ゲール語と英語の両方で歌われ、アコーディオン、ギター、バイオリンなどの学級が伴奏します。アイルランド独特の楽器のボズラン（ハンドドラム）、イルン・パイプ（手持ちバグパイプ）、ティン・ホイッスル（金属製フルート）が伴奏する場合もあります。

伝統音楽では、たいていダンスが伴います。「リバーダンス」を通して、アイリッシュダンスが世界中に知られるようになりました。

●アイルランド文学

「聖人と学者の島」として知られるアイルランドは、歴史を通して様々な著名作家を生み出してきました。ジョージ・バーナード・ショー、サミュエル・ベケット、ウィリアム・バトラー・イェーツ、シェイマス・ヒーニーと、ノーベル賞受賞者を 4 人輩出しています。小泉八雲で知られる、ラフカディオ・ハーンの作品「怪談」は世界的に有名です。

●家庭料理

アイルランドの家庭料理には牛肉やジャガイモを使ったものが多く、伝統的な「サンデーローストディナー」でも良く登場します。

●チップ

必ずしもチップは必要ありません。ただ、下記の場合には目安にしてください。サービス料が含まれていないホテルのレストランで食事をした場合には、食事代金の 10-15%のチップが一般的です。ホテルのポーターへはアイルランドの場合、スーツケース 1 つにつき 75 ユーロセントです。

タクシーは料金の 10%程度が適当です。

●飲食

●パブ（パブリック・ハウス）

人々の社交場でもあるパブは、アイルランド文化が凝縮されています。アイルランドに欠かせない風景の一部となっています。現在のパブは、昔ながらのカウンターで日常雑貨も販売している伝統的パブから、トレンド的なパブまで様々です。一般的に 21 時ごろから混みだし、音楽演奏もこの時間から始まります。生演奏のある店はたいてい店の入り口に張り紙で告知されています。ビール、ウィスキーが主ですが、パブ・フードのある店や伝統料理のレストランを併設した大型店、また簡易宿泊施設のあるパブもあります。パブは曜日のによって空いている時間帯が異なります。飲酒は 18 歳以上です。

●言語

独自のゲール語も使われていますが、口語は英語です。

V.オーストラリア

●地理/人口

総面積は、約 769 万 2,024 平方キロメートル。人口は、約 2,300 万人。

●気候

オーストラリアは一つの大陸国としては世界一の面積を誇ります。そのため地域によって気候の差が大きいことが特徴です。ケアンズなど北部は熱帯気候、ブリスベンは亜熱帯、シドニー、メルボルン、アデレードなど南部は温帯性気候で四季がありますが、日本より温暖です。

●服装

夏は湿度がなくカラッとしており、冬は日中でもいくぶん涼しく感じる程度。カンガルー島は昼夜の温度差が激しいこともあるので要注意。

春・秋→半・長袖、半・長ズボン、帽子、サングラス、セータ

ー、ジャケット

夏→半袖、半ズボン、水着、帽子、サングラス

冬→厚手のジャケット、コート、マフラー、手袋

●時差

オーストラリアの時間は、東部、中央部、西部の 3 つの時間帯に分かれています。クイーンズランド州やニュー・サウス・ウェールズ州、ビクトリア州、首都特別地域の東部時間帯は 1 時間早く、ノーザン・テリトリーや南オーストラリア州の中央部時間帯は 30 分早くなります。逆に西オーストラリア州の西部時間帯は日本標準時よりも 1 時間遅くなります。ニュー・サウス・ウェールズ州、ビクトリア州、南オーストラリア州、その他いくつかの地域では、夏時間が 10 月の最終日曜日から 3 月最終日曜日までであるので、時計のセットに注意しましょう。

●電圧

オーストラリアの電圧は 220~240V/50Hz です。日本で使用している電気製品をそのまま使用することはできないので、アダプターと変圧器が必要です。オーストラリアのプラグは「O タイプ」です。ノートパソコンには変圧器は必要ありません。

●水の使いすぎ厳禁！

オーストラリアは乾燥した大陸なので、水はとても貴重です。そのため、オーストラリア人は節水に対する意識が非常に高いです。シャワーは短めに、洗濯はまとめて、が原則です。

●緊急時

オーストラリアでは警察・救急・火事の緊急通報は「000」です。覚えておきましょう。

警察・救急・火事 000

電話番号案内（国内） 1223

電話番号案内（国外） 1225

VI.ニュージーランド

●地理/人口

総面積は約 26 万 8,680 平方キロメートル。人口は約 447 万人。

●気候

ニュージーランドは、酷暑、厳冬のない温暖な気候に恵まれています。南半球にあるニュージーランドは、日本とは気候が真逆で、南に行くほど寒くなり、地域による格差も大きいのが特徴です。最も暖かい月は 12 月~2 月で、最も寒い月は 6 月~8 月です。夏季の平均最高気温は 20℃~30℃、冬季は 10℃~15℃

です。気温が温暖でも、ニュージーランドの天気は変わりやすいのが特徴です。夏でも急に寒くなったり、熱帯性低気圧がやってくることもあります。特にハイキングやトレッキングに出かけたり、アウトドア・アクティビティをするときには、突然の天候の変化に備え、万全な準備をすることが欠かせません。

● 服装

大都市にある、高級でフォーマルなバーやレストランを除き、レストランやナイト・スポットではスマートカジュアル(ジーンズやショートパンツなどのくだけすぎずの服装は含まない) なリラックスできる服装で問題ありません。急に気温が下がる場合や、高地を訪問する場合に備え、夏季でも薄手のジャケットやセーターをお持ちください。雨の多い地域への旅行やトレッキングを計画している場合は、軽い防水ジャケットやレインコートもあると良いでしょう。5 月～9 月は、暖かい服装を用意しておくとい良いでしょう。

● 時差

世界で最も早く 1 日を迎える国の一つのニュージーランドでは 9 月の最終日曜日(10月1日)から翌年 4 月の第 1 日曜日の間、通常より 1 時間早い夏時間を採用しています。日本より通常は 3 時間早く、夏時間の期間は 4 時間早くなります。

● 電圧

電気はニュージーランド全国共通で 230V、または 240V、50Hz です。その他の変圧器の付いていない電気製品についてはアダプターと変圧器が必要です。コンセントは三つまた又は二またのフラットタイプがあります。お持ちのラップトップをニュージーランド内で使う場合は、RJ45 タイプのプラグと、三つまた又は二またでフラットタイプのプラグアダプターが必要です。

● ニュージーランドの人々

マオリ系、ヨーロッパ系、ポリネシア系、アジア系など、多種多様な民族が暮らすニュージーランドはまさに人種のるつぼです。これほど多彩な文化が混在している国は世界でもあまり例がありません。現在のニュージーランドの人口はおよそ 440 万人。自らを「キーウィ」と称する国民のうち、約 69%がヨーロッパ系、約 14.6%がマオリ系、9.2%がアジア系、6.9%がポリネシア系(マオリ以外)となっています。総人口の 4 分の 3 以上は北島に居住していますが、特にオークランドには総人口の 3 分の 1 が集中しています。その他、ウエリントン、クライストチャーチ、ハミルトンといった都市にも多数のニュージーランド人が暮らしています。

● 国民性

フレンドリーでのんびりとしたニュージーランドの人々と現地で知り合うのも楽しいものです。バーやレストラン、マーケットなどで、気軽に話しかけてみましょう。現地に住む人々から貴重な情報をもらえるだけでなく、ちょっとしたきっかけから新たな友情が生まれるかもしれません。

● 芸術・文化

ニュージーランドの町のほとんどには、映画館、アートギャラリー、博物館があります。ニュージーランド交響楽団、ロイヤル・ニュージーランドバレエ団、ニュージーランド弦楽四重奏団は、頻繁にツアー演奏を行っています。ほとんどの都市では、公共の場で行われる無料イベント満載の夏祭りが行われます。バンド演奏、ツチボタルを見る夜の散歩、食べ物や、文化祭り、ダンスパフォーマンスなどが開催されているので是非参加してみましょう。

● スポーツ

ニュージーランドの国民的スポーツはラグビーで、ほとんどの人が観戦を楽しむスポーツです。そのほかの人気スポーツには、クリケット、自転車、ホッケー、サッカー、ネットボール、乗馬、テニス、タッチラグビー、ゴルフ、バスケットボール、バドミントン、ボウリング、ヨット、バレーボール、スカッシュ、自転車、マウンテンバイク、トレールバイク、モータースポーツ、スキー、射撃、ボートこぎ、つり、水泳、エアロビクスなどがあります。きれいな事で有名な川、海、湖では、あらゆるウォータースポーツも同様に楽しまれています。

● 緊急時

ニュージーランドは、警察も消防も救急車も同じ「111 番」に電話します。公衆電話からでも、携帯電話からでも無料通話になっています。「111 番」にかけると、まず「Police (警察)」か「Fire Brigade (消防)」か「Ambulance (救急車)」を伝え、場所や自分の名前、ケガをしている人があるかどうかなど事故の状態を知らせます。また警察では通話の際に通訳を手配できます。この電話通訳サービスは無料です。警察に電話するときや警察署へ出向くときには、日本語の電話通訳サービス(Language Line)を利用したいと伝えるとつないでくれます。この電話通訳の利用時間は月曜日～金曜日の午前 9 時～午後 6 時までです。

● 交通機関

【バス】

主要都市での移動は、バスが主役。路線網も充実しており、観

光ポイントを結ぶ手軽な観光バスも走っています。料金はステージ制になっており、乗り降り自由のお得な 1 日乗車券もあります。

【タクシー】

基本的にタクシー乗り場から乗車。自動ドアではないので、乗下車の際は自分でドアを開けましょう。

●グルメ&ワイン

ニュージーランドでは飲酒は 18 歳以上になります。

ワインの好きな方にとってニュージーランドはまるでパラダイスのようなところ。国内ほとんどの地方にブドウ畑やワイナリーがあり、シェフが地元特産の食材で腕をふるい、最高のメニューをお届けします。各地で開催されるフェスティバルでは、音楽に耳を傾けながら、おいしい料理やワインを味わうことができます。

XIII. マルタ

●地理/人口

総面積は、約 316 平方キロメートル。人口は、約 51 万人。

●気候

ヨーロッパの国々の中では比較的温暖な地域です。地中海性気候で 11 月-4 月は平均気温 14℃、5 月-10 月は平均気温 23℃ くらいです。サマーシーズンといわれる 6 月中旬-9 月中旬にかけては、日差しが最も強く、30℃を超える日が続きますが 10 月-3 月は雨季で、とりわけ 11 月-2 月いっぱい天候が崩れることが多く、朝晩の気温の差が激しいため、長袖シャツ、カーディガン、ジャケット、コート等の防寒具が必要です。

●時差

日本との時差はマイナス 8 時間。(例：日本の 18:00 がマルタの 10:00)

サマータイム(3 月最終日曜日-10 月最終日曜日まで) はマイナス 7 時間です。

●電圧

240V(ボルト)、50Hz(ヘルツ)。プラグは 3 つ穴で英国と同じ BF タイプ。C タイプの場合もあります。

●言語

英語とマルタ語が公用語です。一部、イタリア語が話せる人もいます。

<参考>

① 世界のプラグ

プラグ A	プラグ B	プラグ C	プラグ SE
プラグ O	プラグ O2	プラグ BF	プラグ B3

●おもな国の電圧とプラグ形式

- ・アメリカ合衆国 120 A
- ・カナダ 110-120/240 A・BF
- ・イギリス 230/240 B・B3・BF・C
- ・アイルランド 230 B・C・SE
- ・オーストラリア 240/250 O
- ・ニュージーランド 230/240 O
- ・マルタ 230 BF・C

② 気候(参考) ※左: 最低気温/ 右: 最高気温

アメリカ

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
サンフランシスコ	6/13	7/17	10/20	12/22	11/22	7/16
ロサンゼルス	8/18	11/21	14/24	18/28	15/26	10/21
サンディエゴ	10/19	13/19	16/21	19/24	17/24	11/20
シアトル	3/9	5/12	11/19	14/23	11/18	5/11
シカゴ	-6/2	2/11	8/17	19/28	11/20	1/6
ボストン	-5/3	2/10	12/22	17/27	11/20	0/7
ニューヨークシティ	-2/3	3/12	14/24	20/28	13/21	1/9

カナダ

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
バンクーバー	1/8	4/13	10/19	13/23	8/16	9/9
トロント	-9/0	-3/8	10/23	15/28	8/19	-3/5
モントリオール	-13/-3	4/12	10/22	13/27	6/18	-6/3

イギリス

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
ロンドン	5/9	6/13	11/19	15/23	11/18	6/10
オックスフォード	1/7	2/10	8/17	11/21	8/16	2/8
ケンブリッジ	2/7	4/12	8/18	12/23	9/17	4/8
マーゲート	2/7	4/11	9/17	13/21	10/17	5/9
ポーツマス	4/9	5/14	10/19	14/21	10/19	4/12

アイルランド

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
ダブリン	3/8	4/11	8/16	12/19	9/15	4/9
コーク	4/8	4/11	8/15	12/18	9/14	5/9
リムリック	3/9	4/13	8/18	12/20	8/17	4/11

オーストラリア

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
ブリスベン	21/29	21/27	12/22	10/21	14/25	19/28
シドニー	19/26	15/24	9/18	7/17	11/21	16/25
メルボルン	14/26	11/22	7/15	5/13	8/17	11/23
ケアンズ	24/31	23/30	21/27	17/26	20/28	22/31
アデレード	16/28	13/23	9/17	7/15	10/19	13/25
パース	17/32	14/27	9/20	8/18	9/21	14/27

ニュージーランド

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
オークランド	15/31	10/25	4/17	2/15	9/22	15/29
ウェリントン	13/20	10/17	8/14	7/12	9/15	11/17
クライストチャーチ	11/21	13/18	5/15	1/11	6/15	9/19

マルタ

都市名	1-2月	3-4月	5-6月	7-8月	9-10月	11-12月
ヴァレッタ	10/16	11/17	16/28	22/31	18/28	11/20

◆◆折れない心を持つためには◆◆◆

今回の留学を通し、何よりも身に付けて来て欲しいのは、自分自身の力で道を切り開いていく力『独立心/自立心』です。とにかくどんなことでも自分からアクションを起こすことがポイントです！時に思い通りにならないこと、上手くいかないこともあると思いますが、その壁を1つ1つ乗り越え、成長して帰って来て欲しいと願っています。下記は、これからの留学生活において最も大切な心得「10ヶ条」です。ぜひ何度も見返して、心の中にいつも留めておいてください。

その1：目標を明確に。何度も思い返そう。

その2：自分の限界を決めず、まずはやってみよう。できると思い込んでみよう。

その3：環境や周りのせいにせず、自ら変えていこう。

その4：違いを認めよう。楽しもう。

その5：自分の強みを活用しよう。

その6：ネガティブな感情は文字に起こしてみよう。

その7：体を使った気晴らしをしよう。

その8：心の支えとなる「サポーター」を持とう。

その9：何事も当たり前と思わず、感謝の気持ちを持とう。

その10：痛い体験から意味を学ぼう。

<X：語学研修・語学留学の目標を立てて出発しましょう！>

充実した語学研修・語学留学にするためのポイントは、「どんな語学研修にしたいか」「どうなりたいか」といった目標・計画を立てることです。留学準備の1つとして、留学後の姿を想像しながら目標を立ててみましょう！

目標について	
目標に対しての達成度・感じたこと (帰国後にご記入ください。)	

XI. ACEJ 携行品リスト

ACEJ携行品リスト					
貴重品					
☐	現金（外貨）	現金は少なめに（2～3万円前後を渡航の前日までに銀行や換金所で交換）	☐	パスポート	一部（顔写真のページ）コピーを取っておく
☐	現金（日本円）	成田・羽田からの旅費	☐	外国人登録（アメリカ:ESTA、カナダ:eTA、オーストラリア:ETAS、ニュージーランド:NZeTAが必要）	必ず登録状況を確認すること
☐	現地で現地通貨が引き出せるカード（キャッシュ/パスポート/キャッシュ/デビットカード）	スベアカードも忘れずに	☐	航空券	Eチケット
☐	ご自身名義のクレジットカード	VISAもしくはMasterCard	☐	AIG海外旅行保険	青い二冊子を忘れずに手荷物に入れる
☐	海外用携帯電話または海外用SIMカード	出発前に準備※必ず国際通話ができるプランであることを確認	☐	国際学生証 (ISICカード)	※任意/ヨーロッパ一部
※	万が一、海外用携帯電話を持たず、日本の携帯のみを持参する場合は、海外対応に設定を変更。常に発信ができるようにする。携帯会社に自身が渡航する地域で国際通話が可能か今一度確認を必ずしてください。		☐	ビザ関連書類	中長期語学研修 該当者のみ
重要書類					
☐	入学許可証※出発前にお送りします。	※国によって確認書,またはない場合があります ※中長期：アメリカで学生ビザを申請した場合は、入学許可証(I-20またはDS2019)	☐	アイラック安心サポートデスクについて	※出発前にお送りします。
☐	支払い証明書※出発前にお送りします。	イギリス、アイルランドに6か月以内の滞在の場合	☐	緊急連絡先について	
☐	コロナワクチン接種証明書	英文のワクチン接種証明書	☐	ホームステイまたはレジデンス情報	
洗面具（ドライヤー、コテ、カミソリは電圧が海外と異なる場合がほとんどです。持って行く場合には電圧に注意しましょう。）					
☐	歯ブラシ	トラベル用で充分、あとは現地調達	☐	カミソリ	※電動は、海外で使用可の物
☐	歯磨き粉		☐	ドライヤー	※海外の電圧に対応したもの
☐	石鹸・シャンプー		☐	化粧品	小さな容器に入れ替える
☐	リンス		☐	爪切り・綿棒	必要に応じて
☐	フェイスタオル	1枚	☐	ヘアブラシ	必要に応じて
☐	バスタオル	1枚			
薬・雑貨					
☐	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	☐	ビニール袋	洗濯物を入れたり、濡れたもの用
☐	生理用品	最低限持参し、足りない場合は現地で購入	☐	裁縫道具	携帯用があれば、必要に応じて
☐	眼鏡・コンタクト予備	外国では、すぐに作れません	☐	サングラス※現地天候 必要に応じて	陽射しが日本より厳しいです
☐	スリッパ（必要に応じて）	滞在先室内用/ビーチ用/機内	☐	日焼け止め※現地天候 必要に応じて	夏の時期、オセアニアは1年中
☐	カメラ	小型/充電器、予備のSDカード	☐	虫除けスプレー・虫刺されの薬	必要に応じて
☐	折りたたみ傘		☐	洗濯ネット	大・小いくつかあるとよいでしょう
☐			☐	洗剤（携帯用の小さい小分けタイプ）	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。）					
☐	下着	6組	☐	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
☐	ソックス	6足	☐	ダウンジャケットまたはコート	1枚（季節に合わせて）
☐	パジャマ	1組	☐	ジーンズ	2本
☐	Tシャツ	3枚	☐	スニーカー	1足
☐	長袖のトレーナー	2枚	☐	水着	必要に応じて 特に泳がなければ不要
☐	フリース	1枚	☐	ビーチサンダル	1足(スリッパ代わりにもあり便利)
☐	ショートパンツ	1枚	☐	帽子	日よけ用、冬は防寒にもなる
☐	セーター	2枚	☐	マフラー	寒いところに行く場合は必須
☐			☐	手袋	
その他※任意 スマホ・PCの電圧は基本的に海外と同じ場合がほとんどのため、変圧器は不要です。※ドライヤー類は要注意					
☐	辞書/電子辞書(電池)	英和・和英、英英など	☐	ガイドブック	行き先のガイドブックがあると便利
☐	筆記用具	ボールペン、シャープペン	☐	コンピューター・タブレット（任意）	無線LAN対応
☐	住所録など	ノート・メモ帳など	☐	変換プラグ（任意）	必要な場合
☐	家族・街の写真	ホストとの会話の糸口に	☐	変圧器（任意）	必要な場合
☐	日本の紹介が出来るもの	写真などプレゼンがあるときに便利	☐	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
※ポケットWi-fiは任意です。基本的には皆さんご自身で契約される海外用携帯電話（SIMカード）などのGB、学校のWi-fiを使用してインターネットに接続されます。					
※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					

Ⅺ：ACEJ 短期研修・中長期留学プログラム 約束事項

1 方針

(1) この留学プログラムは、ACEJ (〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-4-15 大樹生命高田馬場ビル 1 階 TEL (03) 5287-2942、以下、ACEJ という) が企画立案し、研修を主催するものです。

(2) 国際的なプログラムの性格上、現地滞在中の研修について、日程、行事、授業、運営方法などはすべて受入機関の責任のもとに行なわれますので、その指示決定に従って下さい。条件については、最優先される本約束事項によるほか ACEJ 留学ハンドブック、受入機関出願書類、ACEJ パンフレット、受入機関パンフレット及び諸規定などによります。なお、ACEJ 短期研修とは 3 カ月未満の語学研修 (またはインターンシップ・ボランティア) を指します。

(3) ACEJ は、国際体験教育と相互理解の立場から、このプログラムへの参加資格を次のとおりとします。

- a 日本国籍又は日本永住権 (派遣国との二重国籍を有する場合、受入機関によっては受け入れができないことがあります。また日本永住権を取得している場合でも国籍によって、プログラム参加に必要な査証の取得が必要な場合があります。) を有し、文部科学省認可の高等学校卒業以上の資格を有すること
- b 法令又は公序良俗に反する行為をなすおそれのないこと
- c 語学研修での授業を受けられるだけの基礎的な英語力と学習能力があり、受入機関の定める資格を満たしていること
- d 受入機関での授業や交友関係およびホームステイ等では、自らコミュニケーションを取るといった積極性を持って行動すること
- e 文化や習慣の違いを認め、柔軟性を持って異文化理解に努めること
- d 参加者が 20 歳未満の場合、申込書に保護者 (保証人) の署名、捺印があること
- e プログラムの円滑な実施と運営に支障を来たすおそれのないこと
- f 留学に十分耐えうる健康状態であること

※既往症又は現在治療中の傷病 (精神疾患を含む) がある場合は、主治医 (担当医) からの最新の診断書及び留学に十分に耐えうる健康状態であることを証明する書類を速やかに提出してください。

※健康状態や受入機関の受け入れ状況、及びプログラムの安全かつ円滑な実施を考慮した結果、ご参加をお断りさせていただく場合やご契約を解除させていただく場合があります。

g その他、ACEJ が不適当と認めたときは、参加をお断りします。

2 趣旨

ACEJ プログラムでは、語学研修受講、海外生活体験、社会貢献を行うことを大きな目的としています。従って、受け入れ国の生活様式、風俗習慣、法規、ACEJ、受入機関、インターンシップ、ボランティアプログラム提供団体の運営方針と規定に従うのがプログラムの趣旨です。必ずしも参加者の希望通りにはならず、予定も受け入れ側の事情で変わることがあります。プログラム参加中は、ACEJ、受入機関、その他プログラムに関係するすべてのスタッフ及びホストファミリーの指導や助言には、従っていただきます。(プログラム参加中とは、お申込みから現地での研修が修了する日までを意味します。) また、現地での研修中は、勉学に励み、最善の努力をしていただきます。

3 お申込み

所定の申込書に必要事項を記入し、本人及び保護者 (保証人) の署名捺印のうえ、所定の申込金を添えて ACEJ へお申し込みいただけます。所定の申込書及び申込金を ACEJ が受理したときに研修契約が成立します。

語学学校 (3 カ月未満) — 申込金 10,000 円

語学学校 (3 カ月以上) — 申込金 30,000 円

大学キャンパス語学研修プログラム — 申込金 50,000 円

キャリアアトラトレーニング・ボランティアプログラム — 申込金 60,000 円

※申込書受領後、参加者より ACEJ 指定書類が提出され次第、受入機関への申請手続きを開始いたします。その後、受入機関より、正式な受入決定がなされた時点で、受入が決定されます。正式な受入決定前に、受入機関のなんらかの事情 (定員になった場合など) により受入不可となった場合は、代替プログラム・受入機関をご案内させていただきますので、ご了承ください。

4 電話による予約申込

電話による予約申込を受け付けます。ただし、電話による申込みの翌日から起算して 3 日以内に所定の申込手続きがとられない場合は、申込がなかったものとして取り扱います。

5 プログラム費のお支払い

プログラム費の全額を ACEJ 指定日までに、ACEJ へお支払いいただきます。旅行費用及び旅行手続き費用は、所定の旅行条件に従い ACEJ 指定旅行会社へお支払いください。

6 お申込み取消し

- (1) お申込み後に都合により参加をお取消しになる場合は、書面にてお取消しの旨を ACEJ までお知らせください。書面を受け取りました時点で正式のお取消しとして取り扱います。なお、電話でのお取消しは出来ません。
- (2) 前項の書面が、ACEJ が申込書及び申込金を受理した日から起算して 10 日以内に ACEJ に到達した場合には、ACEJ が受理した申込金から返金手続き費用として 1,000 円を控除したうえ、残金を ACEJ に前項の書面が到達した日から 20 日以内に返金するものとします。
- (3) 第 1 項の書面が、ACEJ が申込書及び申込金を受理した日から起算して 11 日経過後 ACEJ に到達した場合には、申込金の返金はございません。
- (4) 所要実費等
申込金を支払った日から、日本出発までに契約を解除する場合は、上記返金手続き費用の他に、返金不可となる出願料、前払いの予約金ならびに送金手数料を申し受けれます。加えて現地受入機関の規定に基づき、授業料、寮費又は、ホームステイ滞在費等を ACEJ がすでに現地に支払っているときは、その実費を現行社内為替レートにて円に換算して申し受けれます。また、ACEJ が受入機関からの請求により取消料を支払った時には、その取消料を現行社内為替レートにて円に換算して申し受けれます。

<所要実費：参考> 2020 年 2 月 10 日現在

国	返金不可となる出願料など所要実費 (参考)	
	語学学校	大学キャンパス語学研修
アメリカ	\$ 180~	\$340~
カナダ	C\$200~	C\$240~
オーストラリア	A\$480~	A\$480~
ニュージーランド	N\$430~	N\$400~
イギリス	£ 50~	£ 80~
アイルランド	€75~	€100~

※各受入機関及びホームステイ機関 (また学生レジデンス手配機関)・滞在期間によって規定および金額は異なります。また、お手続きの進み具合によっても異なります。詳細は ACEJ までお問い合わせください。

7 プログラム費

このプログラムは、ACEJ が、無料にて、入学可能な受入機関 1 校に入学願書と必要書類を送り、入学許可を取り寄せ、入学に関わる諸手続きをします。ただし、ACEJ 大学キャンパスプログラムは有料サポートとなり、サポート費はプログラム費に含まれています。なお、ACEJ 短期語学研修やキャリアアトラトレーニング、ボランティアプログラムは、募集型企画研修プログラムのため、プログラム費に関する明細提示ができません。プログラム費は、円建てとなっており、現地費用は、為替レートを参考に、算定しています。なお、研修契約締結後は、現地費用や為替の変動があっても、プログラム費増減はありません。(8 条を除く)

短期語学研修プログラム

プログラム費に含まれるもの

- (1) 指定された受入機関への入学許可取得 (1 校) (無料)
- (2) カウンセリング費 (無料)
- (3) 現地滞在先申込手続き (無料)
- (4) 空港送迎 (往復) 手続き (無料)
- (5) 留学中 24 時間緊急連絡 (実費)
- (6) パンフレットに記載されている現地総費用 (語学研修出願料、語学研修授業料、滞在先手配費および滞在費/ホームステイ又は寮、食費/通常、朝・夜の 1 日 2 食、往復空港送迎費など) (実費)
- (7) 入学手続き等に関する通信費、送金手続き及び送金手数料 (実費)
- (8) オリエンテーションハンドブックおよび渡航資料 (無料)
- (9) パンフレット等に記載されている留学期間中の定期サポート (無料)

プログラム費に含まれないもの (例)

- (1) すべての旅行に関する費用 (往復航空券や通学費など)
- (2) 渡航手続き諸費用 (アメリカ・カナダ・オーストラリア・ニュージーランドの場合は電子渡航認証システムへの登録費など※) ※日本国籍以外の場合、渡航先の国によっては、学生ビザまたは観光ビザの取得が必要な場合があります
- (3) 個人的な諸費用 (ごづかい、買物代、電話代など) と食費 (プログラム費に含まれているものの以外) の外食や昼食代など)
- (4) 現地で請求される語学研修関係費用・教材費※
※教材費は、学校によってプログラム費に含まれている場合と、現地払いの場合があります
- (5) 緊急時の通信費、事務経費、旅費及び日当
- (6) 留学生保険 (ACEJ よりご案内する AIG 損害保険※の加入が義務付けられています) ※在籍大学指定の損害保険に加入する場合は、AIG 損保の加入は不要ですが、事前に ACEJ へ英文保険証券のコピーおよび個人情報開示同意書の提出が必要です。
- (7) その他「プログラム費に含まれるもの」に含まれない全ての費用

8 追加請求と返金

ACEJ に支払っていただくプログラム費は、第 7 条に記載された費用で構成されています。現地総費用は、受入機関から、ACEJ に寄せられた資料等に基づいて算出したものです。また、第 16 条 契約の変更に記載されている、所定の変更手数料もあわせて申し受けれます。研修開始後の参加者からのプログラム費の返金請求 (全額又はプログラム費の一部) は一切認めません。研修開始前につきましては、受入機関の規定に従い、出願料等返金不可の所要実費および返金手続き費用を差し引いた部分についてのみ返金が可能です。精算は、ACEJ の承認後、60 日以内に参加者又は保護者 (保証人) に対して行ないます。精算に伴う手数料 (振込手数料や送金手数料など) 及び為替差額は、参加者又は保護者 (保証人) のご負担となりますので、ご了承ください。

9 研修内容の変更とプログラム費の変更

天災地変、運輸機関等による争議行為、官公署の命令、受入機関の判断等、ACEJ の管理できない事由が生じた場合は、あらかじめ理由を説明し、プログラム費、研修日程、研修内容等を変更することがあります。緊急やむをえないときには、変更後に理由を説明します。これによりプログラム費が増減したときは、その差額分だけプログラム費を変更します。なお、旅行費用が、増額される場合もありますが、これにつきましては、ACEJ は責任を負いかねますのでご了承ください。

10 授業

授業につきましては、受入機関の定めるカリキュラム及び条件によって提供されます。受入機関の事情により、事前通知なく、学生数、国籍割合、学校施設、授業内容または課外活動などの記載内容が急きよ変更になる場合があり、これにつきましては、ACEJ は責任を負いかねますので、ご了承ください。

- (1) 通常、受入機関は、推奨開始日を設定していますが、受入機関によっては、それ以外の日程でも研修を開始できる場合があります。
- (2) 土日および祝日は、通常、休校となりますが、受入機関の判断によって、休校日が急きよ変更になる場合があります。
- (3) 休校または休講によってのクラスの振替や返金はありません。

2023 ACEJ 留学ハンドブック

- (4) 参加者の受講クラスはプレイスメントテスト及び受入機関の判断によって決定されます。したがって、クラスやレベルによっては、日本人が集中するまたは日本人だけになる場合もあります。
- (5) 万が一、簡単すぎるまたは難しすぎると感じた場合は、先生および受入機関スタッフに相談してください。受入機関の再判断で、クラスまたはクラスレベルが変更になる場合があります。
- (6) 受入機関によっては、受講クラスが選択制を取っており、参加者が受講するクラスを選ぶことができます。しかし、事前にお渡ししている資料は事前通知なく変更になる場合があります。また参加者が必ず希望のクラスを受講できることを確約するものではありません。クラスレベルや他の参加者によって、希望通りのクラスを受講できない場合もあります。
- (7) 各学校データは、昨年度の同時期のデータを参考にしています。したがって、時期やクラスにより、クラスの数、実施されるクラスレベル数、学生の国籍比率などには変動があります。
- (8) 学校初日は、オリエンテーションやクラス分けテストなどが実施され、通常のレッスン終了時間よりも長くなるまたは遅くなる場合があります。
- (9) 通常、語学研修の場合、1レッスンは45～50分です。またレッスン時間には休憩時間などが含まれている場合があります。
- (10) 教材費は、受入機関によってプログラム費に含まれている場合と、現地払いの場合があります。一部の学校ではレンタル制を設けており、事前に指定の金額を支払い、破損などがない状態で返却した場合は教材費の一部が返金されます。また、受講するクラスやレベル、または担当講師によって、独自のプリント使用などのツアーに参加する場合があります。
- (11) 日本語スタッフがいると記載してある場合でも、受入機関の都合や日本語スタッフの事情により不在、または在籍時間や曜日に指定がある場合があります。
- (12) 放課後や週末の課外活動への参加は任意となります。受入機関によっては、学校自体が企画・運営をしているものもあれば、現地旅行会社などのツアーに参加する場合があります。参加する場合の参加費は、自己負担となります。なお、受入機関の都合により、急きょ課外活動内容又は料金が変わる場合があります。
- (13) キャリアトレーニングおよびボランティアプログラムは、受入機関のスケジュールに準じて、活動内容が案内されます。

11 滞手続き

ACEJでは、通常、受入機関を通して、ホームステイ又は学生レジデンスの申込手続きをします。語学研修プログラムが直接、滞在先の申込を受け付けていない場合は、語学研修プログラムが推奨するホームステイ機関又はキャンパス外学生用アパートなどの申込をします。受入機関・ホームステイ先の都合により到着前又は後に滞在先や滞在方法が急に変わる場合もあります。その場合は、受入機関またはホームステイ機関（または学生レジデンス手配機関）を通して、他の滞在方法（ホームステイ、ホテルなど）を手配します。その際の滞在費は、自己負担となります。滞りに関しては、受入機関の約束事項を必ず遵守してください。

ホームステイについて

- (1) ホームステイは、受入機関又は推奨されたホームステイ機関が、通学可能範囲（公共交通機関でおよそ1時間前後）のホストファミリーを手配します。ホストファミリーは、書類審査・面接・家庭訪問などを経て、受入機関・ホームステイ機関の定める基準を合格した家庭が登録されます。※国又は地方政府によっては、ホームステイに関する法律・条例があり、それに沿って、選定されています。
- (2) それぞれの家庭には、滞在費及び食費が支払われるベイキング・ホームステイです。
- (3) ホームステイ先で提供される食事の回数は、受入機関によっても異なります。通常は、朝・夜の週14食になります。なお、一般的に朝食（および昼食／ランチパックが含まれる場合）は、ご家庭にある食材を使って参加者自身で用意をします。現地に到着後、必ずホストファミリーに、確認してください。ホストファミリーによっては安全性を保つため、火の使用などに制限を設ける場合があります。
- (4) 海外でのお食事は、日本と比べると質素に感じることもあります。予定されている食事の回数分提供されていない、または食事の量が足りない（または多すぎる）など、なんらかの不都合がある場合は、直接ホストファミリーに相談してください。
- (5) 自己都合により、食事をとらなかった場合でも、滞在費は返金されませんので、ご了承ください。
- (6) ホームステイは、通常、一人部屋です。ただし、ホームステイ先に他の国からの参加者や日本人が滞在している場合もあります。また、語学研修プログラムによっては、ピーク時は、2人部屋になることがあります。
- (7) ホームステイの選定は、受入機関・ホームステイ機関が、参加者の性別・喫煙の有無・アレルギーなどをもとに、出発の約1～2週間前に決定します（参加者の意向によるお申し出は優先されません）。特に夏休み（オセアニア圏は春休み）の場合は、参加者が急激に増えることから、出発の1週間前～前日になる場合もあります。
- (8) ホストファミリーの詳細に、記載されていない人物（親戚や友人など）が一時的に滞在している場合や記載内容とは異なる場合（例 ペットなしだったのが犬がいた など）があります。
- (9) 動植物や食べ物等のアレルギーがあっても、ご希望に沿ったホストファミリー宅に滞在できるとは限りませんので、ご了承ください。
- (10) 家族構成、人種、宗教、家庭環境等は様々であり、その事由で、ホームステイ先を指定または変更することはできません。また、その家庭のルールに従って生活をしていただくことになります。ホストファミリーのプライバシー尊重のため、前もってお知らせできない情報もあることを予めご了承ください。万が一、ホストファミリーのルールに違反する行為があり、また改善が見られない場合は、ホームステイ先より受け入れを拒否される場合があります。これに伴うホームステイの変更及び発生した費用は自己負担となり、ACEJは責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
- (11) ホームステイ先の事情（家庭内の不慮の出来事、家族の病気や怪我等の諸事情）で、出発前に急きょ受け入れができなくなる場合があります。このような場合、速やかに新しいホームステイ先の手配を語学研修機関・ホームステイ機関に依頼します。その場合は、出発前になることもありますが、ご了承ください。
- (12) ホストファミリーと参加者の会話は基本的に英語ですが、ホストファミリー同士の会話が英語以外の場合があります。

- (13) 参加者ならびに保護者・保証人の一方的な希望で、日本出発前又は後にホームステイ先を変更することはできません。ホストファミリーと相談しても解決できないような事由が発生した場合は、語学研修機関・ホームステイ機関およびACEJまでご相談ください。生命に関わる緊急事態を除き、速くに移動できるとは限りません。※参加者ならびに保護者の一方的な希望により、ホストファミリーの変更を要求した場合や参加者ならびに保護者の一方的な判断によって、ホストファミリーを出た場合に関わる費用は、参加者ならびに保護者の自己負担とさせていただきます。
- (14) ホームステイ先は、インターネット接続環境を提供する義務はありません。
- (15) 通学に要する時間は、バスなどの公共交通機関（本数、経路、道路状況など）によります。特に、朝や夕方の道路状況によっては、遅延することもありますので、ご了承ください。

学生レジデンスについて

- 受入機関が保有している場合や、一般のアパートメントを借り上げ、他の受入機関の学生が滞在している場合など、滞在先によって様式・設備は様々です。
- (1) 通常ダブルルーム（2人1部屋）になります。部屋には、ベッドと机、クローゼットが備え付けられています。イギリスでは、1人部屋（シングルルーム）がほとんどです。お部屋によっては寝具などの備え付けがなく、ご自身で用意する必要があります。
 - (2) バス・トイレは、通常、フロアごとに共有のバスルームやシャワールームを使用します。使用後は髪や石鹸の泡などをきれいに掃除して、次の人が気持ちよく使えるようにしましょう。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。
 - (3) 洗濯はランドリーカードなど、カード式で利用できる洗濯機と乾燥機が多くあります。次に使用する人のため、また盗難防止のためにも、終了時間にあわせて早めに取りに行くようにしてください。
 - (4) ネット環境は滞在先によって異なりますが、Wi-Fiが利用できる場合、使用できる場合でも別途料金がかかる場合など様々です。
 - (5) 喫煙や飲酒は全館禁止など、滞在先によってルールが異なります。必ず滞在先の規則に従って過ごしてください。規則違反があった場合は、厳罰が科せられる場合もあります。
 - (6) お食事は、ミールポイントがついている場合や自炊の場合があります。
 - (7) 原則、男女共用の学生レジデンスになります。通常はフロアごとやバスルーム・洗面台は男女で分かれています。滞在先によっては部屋ごと、また館ごとに分かれている場合もあります。特別なリクエストがない限り男女共用になりますのでご了承ください。
 - (8) 参加者ならびに保護者・保証人の一方的な希望で、日本出発前又は後に学生レジデンスを変更することはできません。ルームメイトや滞在先担当者や相談しても解決できないような事由が発生した場合は、受入機関およびACEJまでご相談ください。生命に関わる緊急事態を除き、速くに移動できるとは限りません。参加者ならびに保護者の一方的な希望により、滞在先の変更を要求した場合や参加者ならびに保護者の一方的な判断によって、滞在先を出た場合に関わる費用は、参加者ならびに保護者の自己負担とさせていただきます。
 - (9) 2人1部屋の場合は、お互いのコミュニケーションが何より大切です。困ったこと、気になることがあれば、その都度相談をして解決できるように取り組みましょう。ルームメイトと相談しても解決できないような事由が発生した場合は、受入機関およびACEJまでご相談ください。

12 現地空港送迎（往復）申込手続き

このプログラムでは、空港の送迎（ACEJ中長期プログラムの場合はリクエストに応じて）がプログラム費に含まれています。送迎は、受入機関・ホームステイ機関（または学生レジデンス手配機関）によって、ホストファミリー、語学研修スタッフ、または語学研修から委託を受けた送迎会社などによって行われます。通常、セッション開始日（オリエンテーション）の1～3日前に、指定空港にて、出迎えサービスが実施され、帰国時は、授業終了日の翌日に滞在先または指定箇所までお迎えに来てくれます。

- (1) 送迎は、受入機関によって、乗り合いバン・タクシー等を利用します。
- (2) 送迎は、受入機関によって、他の参加者と混乗になる場合があり、各滞在先へ立ち寄るため、時間がかかる場合があります。
- (3) 参加者の都合により、空港送迎を利用されない場合でも返金はありません。
- (4) 空港送迎は、指定空港から滞在先（または滞在先から空港）のことを指します。
- (5) 航空機の遅延、取消、オーバーブッキングなどによって生じた理由で当初予定していた時間に到着できなかった場合は、必ず受入機関・ホームステイ機関（または学生レジデンス手配機関）及び出迎え会社の送迎緊急連絡先又はホストファミリーに電話をして指示を受けてください。連絡をしなかったことによって、出迎えが受けられなかった又は参加者自身で、タクシー等の交通費は、自己負担となりますので、ご了承ください。
- (6) 帰国時の空港見送り詳細は、受入機関・ホームステイ機関（または学生レジデンス手配機関）または送迎会社に参加者自身での確認が必要です。見送りの詳細は、受入機関によって、事前に書面で発行される場合、帰国の約1週間前にメールで届く場合、または学校窓口で確認する場合、などがあります。参加者の都合で確認ができず、予定していた時間に見送りを受けられなかった場合は、ご自身でタクシー等を利用して空港まで向かってください。この場合の返金及び移動にかかった費用は自己負担となりますので、ご了承ください。帰国時の送迎は、空港ターミナル入口までとなっておりますので、搭乗手続き等は、参加者自身で行ってください。
- (7) 万が一、予定していた時間に送迎担当者が現れず、やむを得ず、参加者自身での移動を余儀なくされた場合は、返金対象になる場合があります。必ず帰国後、ACEJまで申し出いただき、移動にかかった費用の領収書を保管してください。

13 緊急事態

緊急（例：病気や怪我、事故や犯罪に巻き込まれた、旅券の紛失、自然災害やテロなど）の場合、指定された留学中24時間緊急連絡に速やかに報告し、指示を仰いでください。緊急時には、参加者への対応を最優先します。保護者（保証人）ならびに所属大学関係部署への報告は、参加者への第一次対応ができたのちになります。保護者（保証人）の同意のもとについて、ACEJスタッフ又はACEJより依頼を受けた者を現地に派遣し、問題処理をいたします。これにつきましては、別途現地派遣に伴う実費（交通費、宿泊費、日当、通信費など）を申し受けます。※「緊急の場合」とは、参加者がプログラム参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、死亡した場合

2023 ACEJ 留学ハンドブック

たは通算して3日以上入院を必要とする重篤病が予測される場合をさします。

14 翻訳科・校正科

手続きに必要な書類は英文のものをご準備下さい。留学前、留学中の手紙・エッセイ・書類の翻訳・校正はいたしません。翻訳・校正をする場合は、有料となります。

15 旅行手続き

ACEJ は、旅行会社ではありません。旅行に関するすべての手配（航空券、渡航手続きなど）は、ACEJ 指定旅行会社がいたします。ACEJ では、責任をもって出発から帰国までの手続きを行なうために、受入機関の入学手続きから、指定旅行会社の行なうフライト手続きまで、一貫した手続きサポートをしております。参加者が、フライト手続きのみを切り離すことは、原則としてできません。なお、関係機関等の判断で、留学希望国への査証（ビザ）が不許可になったり、入国を拒否されたり、強制送還されたりした場合、また、参加者が個人で査証（ビザ）申請及び航空券を手配された場合には、ACEJ 及び指定旅行会社は、一切の責任を負いません。

16 契約の変更

ACEJ プログラムの変更手続き費は発生しませんが、受入機関の規定に従い、変更料等を申し受ける場合があります。

- （1）出発前に参加者の都合で、受入機関又は受講センターを変更する場合
- （2）出発前に参加者の都合で、希望したコース開始又は終了日程を変更する場合
- （3）出発前に参加者の都合で、出発を保留にする場合

※出発後の留学期間延長および短縮はできません。

a 所要実費等

契約内容を変更する場合には、出願料、前払いの予約金、授業料、ホームステイ滞在費等を ACEJ がすでに支払っているときは、受入機関・ホームステイ機関（また学生レジデンス手配機関）の規定に則り、返金不可の出願料等の所要実費及び精算に伴う手数料（送金手数料など）及び為替差額は、参加者又は保護者（保証人）のご負担となりますので、ご了承ください。なお、その所要実費は、現行社内為替レートにて円に換算して申し受けます。また、ACEJ が受入機関からの請求により取消料や変更料を支払った時には、その取消料または変更料を現行社内為替レートにて円に換算して申し受けます。

17 契約の解除

- （1）プログラム開始前については、参加者は、いつでも第6条1項所定の手続きによって、ACEJ と契約の解除をすることができます。また、ACEJ では、手続き状況により、実費を申し受けます。プログラム開始後は、プログラム費の返金は、一切いたしませんのでご了承ください。
- （2）ACEJ は、次の場合には、参加者との契約を解除することができます。プログラム開始前では、所定の取消料（申込金及び所定実費）を申し受けます。プログラム開始後は、プログラム費の返金は、一切いたしませんのでご了承ください。
 - a 参加者が ACEJ にあらかじめ明示した性別、年齢、資格等条件を満たしていないことが判明したとき
 - b 参加者が病気その他の事由により留学に耐えられないと判断したとき
 - c 参加者が ACEJ に提出した書類に虚偽あるいは遺漏があることが判明したとき
 - d 関係機関等の判断で、留学希望国への査証（ビザ）が不許可になったり、入国を拒否されたり、強制送還されたりしたとき
 - e 参加者又は保護者（保証人及び関係者を含む）が、他の参加者に迷惑を及ぼし、又は、業務の円滑な運営とプログラムの実施を妨げるおそれがあると判断したとき
 - f 参加者のプログラム規定、受入機関規定（出席、学業などの成績不良や寮生活など）、法令（特に21歳以下の飲酒や薬物の使用など）、公序良俗に反する行為、特に現地法令に違反した場合は、逮捕・起訴ということになり、罰金・禁固刑又は強制送還の対象になります。）
 - g 天災地変、運輸機関等における争議行為、官公署の命令、その他 ACEJ の管理できない事由により、プログラムの安全かつ円滑な実施が不可能となり、又は、不可能になるおそれ大きいと判断したとき
 - h 定められた期日までに、留学に必要な書類を送付されないとき
 - i 参加者 14 日間にわたり連絡不能又は、所在不明となったとき
 - j その他、ACEJ が不適切と認めたとき上記 a、b、c、d、e、f、g、i 又は j の理由により、ACEJ 又は、受入機関・ホームステイ機関（また学生レジデンス手配機関）において必要と判断した場合は、留学中においても、参加者の責任と費用負担において、本プログラムから離れていただくよう指示する権利を留保します。この場合は、プログラム費の返金は、一切いたしませんので御了承ください。
- （3）参加者が、第5条（プログラム費のお支払い）所定の日までに、プログラム費を支払わないときには、参加者において当該期日の翌日に契約を解除したものとします。この場合は、所定の申込金と所要実費を申し受けます。

18 免責事項

ACEJ は、参加者の次にあげる ACEJ の関与し得ない事由による精神的、物質的な損害について、責任を負いません。

- （1）天災地変、戦乱、暴動、感染症又はこれらのために生じる研修日程、研修内容等の変更もしくは研修の中止
- （2）輸送、宿泊機関等の事故もしくは、火災又はこれらに生ずる研修日程、研修内容等の変更もしくは研修の中止
- （3）官公署の命令、出入国規制又は伝染病による隔離
- （4）食中毒
- （5）盗難
- （6）輸送機関の遅延、不通又はこれによって生じる接続便の変更、研修日程、研修内容もしくは留学期間の短縮
- （7）参加者の故意、過失、法令、公序良俗に反する行為によって生じた損害
- （8）参加者の現地での学生生活、個人生活のなかでの事故や損害

- （9）参加者が自己都合で手配した滞在先（キャンパス外アパート、ホームステイなど）での事故や損害
- （10）個人的な旅行や移動中の事故や損害

19 その他

- （1）下記の理由で志望コースへの入学等が不許可になったり、参加できなかったりした場合、ACEJ は責任を負いません。従ってこの場合でも所定の申込金及び所要実費又は残金を申し受けます。
 - a 申込コースがすでに定員に達していた場合（この場合は、ほかのコースを手配します）
 - b 受入機関の理由（入学基準の変更等）で入学又は参加が不可能になった場合（この場合は、ほかの受入機関を手配します）
 - c 現地における学業成績や参加者の授業態度等により、受入機関がクラスレベルの再履修や在学不許可と判断した場合
 - d 参加者が事前に希望する語学研修プログラムと ACEJ が推薦した語学研修プログラムが合致しない場合
 - e 受入機関の理由で、授業内容の変更、その他留学内容等に関する変更があった場合
 - f 明らかに受入機関・ホームステイ機関（また学生レジデンス手配機関）のミス、もしくは天災地変、戦乱、ストライキ、陸海空における不慮の災難、交通事故、郵便事情、官公署の命令等のやむをえない事由によって、手続きが指定日までに完了しない場合、入学許可が、査証（ビザ）手続きに必要な日数までに到着しなかった場合、又は、ACEJ の諸手続き書類が上記の理由で現地に到着しなかった場合
 - g 第17条2項が適用される場合
- （2）参加者が病気、傷害その他の理由で、医師の診断、治療が必要と ACEJ、受入機関・ホームステイ機関（また学生レジデンス手配機関）が判断した場合、保護者（保証人）の同意があるものとして、必要な医療処置をとることができます。ACEJ 及び受入機関は、この判断について責任を負いません。また、これに要する費用は、すべて参加者の負担とします。
- （3）参加者及び保護者（保証人）は、プログラム参加中に起こりうるいかなる法的、経済的、物質的、肉体的責任及び損害について、ACEJ、受入機関、その他プログラムに関係するすべてのスタッフ及びホストファミリーに対して、免責の保証を与えます。ACEJ は、参加者が本約束事項を理解しないことによって生じるいかなる精神的、物質的損害に対してもその責を負いません。また、ACEJ、受入機関・ホームステイ機関（また学生レジデンス手配機関）、その他プログラムに関係するすべてのスタッフ及びホストファミリーは、参加者の故意又は過失によって損害を被ったときは、その参加者から損害の賠償を申し受けます。
- （4）ACEJ は自ら現地研修サービスを提供することを引き受けるものではありません。

20 ACEJ キャリアトレーニングプログラムについて

- （1）申込金および提出書類受領後、インターンシップ先のプレースメントを開始いたします。
- （2）プレースメント作業開始後、1か月を経過しても都合により1社もプレースメント先企業をご紹介できず、語学研修プログラム自体をキャンセルされる場合は、書面にてお取消しの旨を ACEJ までお知らせください。書面を受け取りました時点ですべてのお取消しとして取り扱います。なお、電話でのお取消しは出来ません。それ以外のお取り消し規定につきましては、第6項目「お申込み取消し」をご参照ください。
※プレースメント作業を継続し、ACEJ およびインターンシップ提携会社の責にやらない事由により、受入企業をご紹介できなかった場合はこの限りではありません。
- （3）プレースメント先が決定いたしましたら、研修者本人と研修先企業と面接設定を行います。面接終了後、研修先企業の受入承諾が取れ次第、プログラム費用をお支払いいただきます。プログラム費残余金受領後、インターンシップ受入同意書を発行させていただきます。
- （4）受入同意書を発行後にご本人の都合により企業変更をする場合、新たに規定の費用（ACEJ までお問合せください）をお支払いいただきます。
- （5）規定は予告なく変更されることがございますのでご了承ください。

21 渡航先の安全情報や保健衛生について

安全情報につきましては、「外務省海外安全ホームページ」をご参照ください。

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

衛生情報につきましては、厚生労働省「海外渡航のための感染症情報 FORTH ホームページ」をご参照ください。

<https://www.forth.go.jp/index.html>

22 個人情報の取り扱いについて

個人情報を収集させていただく場合には、留学に関する目的だけに限定し、必要な範囲内での収集にさせていただきます。収集した個人情報の取り扱いは上記留学目的の範囲内の利用にとどめ、適切な管理下において、個人情報を本人の承諾なしに第3者に開示・提供はいたしません。個人情報は、正確かつ最新の状態に保ち、個人情報への不正アクセス、紛失、破壊、改ざんおよび漏洩等の予防および是正のための措置をいたします。また、個人情報に関する法令およびその他規範を遵守いたします。

23 バンフレット記載情報について

当バンフレット記載の情報は、2020年2月10日現在のものです。内容につきましては、予告なしに変更になる場合もありますので、予め、ご了承ください。

●特別補償

ACEJ は、ACEJ、受入機関スタッフの故意又は過失の有無にかかわらず、参加者がプログラム参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、その身体、生命上に被った損害について以下の金額の範囲において、補償金を支払います。

・**障害死亡補償金： 2,500 万円**

2020年12月24日更新

【重要】緊急連絡先カード

【注意】 出発 1 週間前に ACEJ より重要書類（滞在先の情報、保険証書など）が届いてから、記入してください。

<各項目の説明と記入例>

保険証券の番号※AIG 保険の場合は後半の番号

例：1234567891-**1987654321**←右の 10 ケタを記入

学校の名前、住所と電話番号

Name: Takadano Manabuko

◆ Passport Number: AA1234567

◆ Insurance Certificate No.: 0352872942

◆ Gender: Male / Female

◆ Blood Type: A ◆ Date of Birth: 1900 / January / 01

◆ Emergency Number

USA: 911 CA : 911 UK : 999

Ireland: 112/999 Australia: 000

New Zealand: 911

緊急時の連絡先

血液型・生年月日

School : ACEJ school of English

Address: 4-17-1, Baba Street, Tokyo, Japan, 169-0075

Tel: 03-5287-2942

◆ ACEJ support@acej.org

◆ アイラック安心サポートデスク

000-000-00000

◆ 保険会社アシスタンスセンター連絡先

000-000-00000

(AIG 保険の場合) ACEJ から出発前にお送りする保険のブックレットを参照

ACEJ から出発前にお送りする「緊急連絡先について」の紙を参照

▼必要事項を記入の上切り取り、出発～帰国まで常に携帯してください▼

Name

◆ Passport Number:

◆ Insurance Certificate No.:

◆ Gender: Male / Female

◆ Blood Type: ◆ Date of Birth: / /

◆ Emergency Number

USA: 911 CA : 911 UK : 999

Ireland: 112/999 Australia: 000

New Zealand: 911 Malta: 112

School

Address:

Tel:

◆ ACEJ support@acej.org

◆ アイラック安心サポートデスク

◆ 保険会社アシスタンスセンター連絡先

※最終確認時ご案内する出迎え緊急連絡先、万が一クレジットカード・キャッシュカード紛失時に備え、カード会社の連絡先も携帯電話に事前に登録しておきましょう。

※ハンドブック記載内容は予告なく変更が入る場合がございます。最新情報は ACEJ 定期メール配信内容、および各国ウェブサイト、公式ホームページよりご自身でも必ずご確認ください。