

## ホームステイとは

日本とは違い海外は多民族国家です。受入家庭となるホストファミリーの人種や国籍、宗教、職業、家族構成もそれぞれ異なりますが、ホームステイの趣旨を理解し、それに協力してくれようとしている家庭です。現地のごく一般的な家庭が多く、留学生を家族の一員として受け入れようとしてくれているので、留学生側もお客様扱いを期待するのではなく、家族の一員として生活するようにしましょう。滞在中には日本の習慣や文化、価値観と違うことに出くわすこともあるでしょう。異なった文化を持つ海外で生活するのでそれは当然です。それを単に違うからと拒否するのではなく、ホストファミリーや現地の人とコミュニケーションを取ることで、異文化を理解し尊重していくことが国際交流・異文化理解の第一歩となります。共に生活する人すべてが快適に生活できるよう、常に心がけてください。また、そうすることによって、周りの人々とより良い関係を築けていけるはずです。

### ■ホストファミリーの決定

ホストファミリーは、ホームステイ手配担当スタッフが面接や家庭訪問を行った上でホストファミリーとして登録されており、お申込の際にご記入頂いた情報(アレルギー、喫煙の有無など)をもとに選定されます。またホストファミリー側の希望を照らし合わせた上で、受け入れ先として適切な家庭が選ばれます。留学生の様々な条件(アレルギー、喫煙の有無など)や繁忙期などの事情により決定が遅れることや一度通知されたホストファミリーが変更になる場合もありますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

### ■ホストファミリーの変更

受入家庭の好意により成り立つ滞在方法となりますので、留学生の一方的な希望によるホストファミリーの変更は基本的にできません。一度ホストファミリーが決定した後でも、家庭内の不慮の出来事や家族の病気、または天災など、やむを得ない事情により急に受け入れができなくなる場合があります。その際には、再手配をいたします。

### ■ホームステイ先到着時

ホストファミリーと最初の対面は緊張するものですが、元気に明るく自己紹介できるようにしておくことも大切です。お互いの自己紹介が終わった後には、家族から家の中の案内などがあることでしょう。案内されている間にわからないことや英語がよく聞き取れなかったりした場合には、恥ずかしがらずにその場で再度聞き返し、確認するようにしましょう。また、家庭内のルールも各家庭によって違いますので、案内を受けている間やその後にも各家庭のルールを確認しておくようにしましょう。わからないままの状態は後でトラブルの原因となる場合もあります。聞き直すことはまったく恥ずかしいことではありません。自分から積極的に沢山話しかけて質問してください。

### ■通学

ホームステイ先は公共交通機関を利用して片道 1 時間～1 時間半程度の距離にあります。バス・電車を待っている時間が含まれない場合、1 時間を超える場合もあります。場合によっては 1 時間以内に収まるケースもありますが、現在コロナの影響もあり、カウンセリング時にお話ししている通り滞在先減少に伴い、通学時間は想定より多めにしておいてください。ホストファミリーは学校への行き方を説明しますが、運転する責任はありません。学校への行き方は、渡航後にホストから案内

がありますが、まずは自分から何でも質問して確認をするようにしてください。

- 門限はホストファミリーに確認をしましょう。夜間の外出は危険なためなるべく早めに帰宅するように心がけましょう。

！渡航後は柔軟になんでも報告連絡相談をしながらコミュニケーションを取り、ホストファミリーと交流してください。思ったことは些細なことでも何でもホストファミリーに相談をして、早めに解決できるように心がけましょう。

#### ■ コミュニケーションをしっかり取ろう!

ホストファミリーとは積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。自室にこもってばかりでなく、家族との団らんの時間を楽しむなどファミリーとの交流を積極的に取ることが大切です。「英語がうまく話せないから」という理由でホストファミリーとの会話を避ける方がいますが、これでは本末転倒です。英語や文化を勉強するためにホームステイをしているのですから、間違いを恐れずに知っている単語を駆使して話しかけるようにしましょう。絵を書いて説明する、辞書を使って説明するなど、伝える方法はたくさんあります。留学生が熱意を持って話しかければ、相手も熱意を持って聞いてくれることでしょう。

#### ■ 分かるまでしっかり確認!「YES」「NO」は、はっきり伝えよう!

相手の言っていることがよくわからない場合や英語がよく聞き取れなかったりした場合には、恥ずかしがらずにその場で再度、聞き返し、確認するようにしましょう。また、海外では日本人は曖昧だとよく言われます。「YES・NO」をはっきり言うことは日本文化の中では言いにくいことかもしれませんが、海外でははっきりと自分の意思を伝えることが大切です。わからないのに曖昧に「YES」と答えることのないようにしましょう。

#### ■ 親しき中にも礼儀あり。感謝の気持ちと挨拶はしっかりと。

「Thank you」・「Please」・「Excuse me」は感謝の気持ちを示す場合や何かを頼む場合にとてもよく使われるフレーズです。滞在先で恥ずかしがらずにこれらのフレーズを言葉にすることができるようにしておきましょう。また朝起きた時には「Good morning」、寝前には「Good night」、「Hello」などの挨拶も毎日言うようにしましょう。どんな感謝の言葉や挨拶でも不機嫌な顔で言われては嬉しくないものです。明るく笑顔で接するようにしましょう。

#### ■ 家族に事前に許可をもらうように心がけよう!

各家庭にはそれぞれの家庭内ルールや予定、都合などがあります。何かしたいことがある場合は、自分で勝手に判断せずに必ず家族の許可を事前に得た上でおこなうようにしましょう。「洗濯してもいい?」「電話を使ってもいい?」など事前に必ず家族に確認しましょう。勝手に判断で行った場合、ホストファミリーに誤解されたり、お互いに不愉快な思いをすることがあるかもしれませんので、必ず相談するようにしましょう。

※事例：寒かったから他の部屋から毛布を勝手に取り出して使用した。→別のハウスメイトが今日から使用する予定の毛布だった。など、確認をしないで勝手に判断をすると、そのあとの関係性がギクシャクしてしまうことも。

#### ■ ホストファミリーとの間で問題が起こった場合は率直に話し合うことが大切!

問題が起こった場合は、ホストファミリーと率直に話をしてみましょう。問題の大部分はコミュニケーション不足によるお互いの理解不足に起因することが多く、話し合ってみれば解決する問題がほとんどです。不満や問題、疑問について相談せず黙っていると、ホストファミリーには留学生が不満や問題を抱えているということも伝わりませんし、反対に喜んでくれていると解釈

されても仕方ありません。日本にいる時のように口に出さなくても察してくれるという考え方は通用しません。問題を一つ一つ解決していくのも外国生活ではとても大切なことです。

#### ■ 家事はすすんで手伝おう!

海外の家庭では年齢や性別に関係なく、家族みんな家事を分担することが多く、食事の準備や食後の食器片づけ、庭の手入れ、犬の散歩など各自が出来ることを出来る範囲で行っています。留学生もお客様として滞在している訳ではありませんので、家族の一員として積極的に家事を手伝うようにしましょう。

#### ■ お風呂の使い方

海外では洗面所、シャワー、トイレがひとつの部屋にまとまっている場合が多く、誰かが一つでも使用していれば、他の人は使うことができなくなってしまいます。従って長時間シャワーを独占することはホストファミリーや他の留学生の迷惑となってしまいますので、ご家庭のルールに従い手短に済ませるようにしましょう。また、海外は日本と違って水が豊富ではない地域です。浴槽にお風呂を張って入る習慣のない家庭がほとんどで、シャワーで済ませるのが一般的です。水やお湯を出しっぱなしで洗ったりすることのないように注意してください。入浴後はバスタブに髪の毛が落ちていたりすることのないよう後片付けを忘れずにきれいにしておきましょう。

シャワー使用時には、シャワーカーテンがある場合必ずバスタブの内側に垂らし、水がバスタブの外側に漏れないように注意してください。(ご家庭によってバスルーム使用方法は異なりますので、使用前にお水の出し方や使い方が分からない場合は、すぐホストファミリーに質問してください。日本のお風呂場と使い方やシャワーの出し方が大幅に異なる場合があります。)

#### ■ 洗濯

洗濯はホストファミリーに方法を聞いて指示に従うようにしましょう。ホストファミリーと一緒に洗ってくれる場合、自分で洗濯機を使って洗う場合、近くのコインランドリーを利用する場合など、家庭によって様々です。海外では毎日洗濯をする習慣のある家庭は少なく、週に1回しか洗濯をしない家庭がほとんどです。また多くの家庭では乾燥機を利用して洗濯物を乾かすことが多いので、乾きやすく縮みにくい素材の衣服を用意するようにしましょう。

#### ■ 電話・インターネット利用

基本的にはすべてご自身の携帯電話を使って電話をしてください。やむを得ず、ホストファミリー宅の電話を使用する場合は、市内・市外を問わず、必ずホストファミリーに断ってからかけるようにしてください。電話を使用する場合、ホストファミリーに通話料金の請求がいくことのないよう、コレクトコールやプリペイドカードなどを利用してください。緊急の用件や特別な事情のない限り、深夜の電話や長電話、日本への頻繁な国際電話は控えるようにしてください。ホストファミリーにとって理解できない日本語でいろいろ話されることは気持ちの良いものではありません。また日本にかける場合、また日本からかけてもらう場合は、必ず日本との時差を考慮した上で電話をするようにしましょう。

ホストファミリー宅で Wi-Fi をお借りする場合、利用の可否確認をはじめ、利用ルールなどをしっかりと確認しましょう。

Wi-Fi を利用して自身のコンピューターにアクセスする際もアクセス方法や利用ルールを確認してください。インターネット利用の際に家庭によっては、週や月間によってインターネット利用料をホストファミリーが請求する場合がありますので利用料金についても事前に確認しましょう。

### ■ 外食や観光の際に

ホームステイ中、自分にかかる費用は自分で支払うのが原則です。ホストファミリーと一緒に出かけをすることがもしある場合、（例えば、映画鑑賞やスポーツ観戦、遊園地、レストランなどへ出かけるなど）、自分の分の入場料や食事代については自分で必ず支払うことを申し出るようにしてください。稀に、時として、ホストファミリーが好意で出してくれる場合もありますが、その場合は素直に感謝の気持ちを表すようにしましょう。ホストファミリーが支払って当たり前という考え方は絶対にやめましょう。またホストファミリーの間では、お金の貸し借りは絶対にしないでください。

### ■ 外出する時には

無断外出や無断外泊は絶対にやめましょう。ホストファミリーに何も告げずに外出や外泊をするとホストファミリーはとても心配します。必ず「どこに行くのか」「誰と行くのか」「何時ごろに帰るのか」をホストファミリーに伝えるようにしてください。

### ■ 就寝・起床

朝は目覚まし時計を使って自分自身で起きるようにしてください。起床時間や就寝時間は学校のスケジュールや体調に合わせて、各自の生活ペースを作るようにしましょう。ホストファミリーに合わせて眠いのを我慢しながら起きている必要はありません。長旅の疲れや緊張が続くと体調が悪くなったり、思わぬ病気にかかる原因になる場合がありますので、疲れたり、眠い時は素直にその旨を伝え、早めに休み、睡眠を十分とることが大切です。毎朝、出発前に部屋を片付け、ベッドメイキングを済ませてから外出するのも海外での常識です。

### ■ 食事

食事は重要なコミュニケーションの場でもあります。その日の学校・レッスンの様子や体験したこと、思っていることなど、積極的にホストファミリーと会話するようにしましょう。食事の時間や方法は各家庭によって異なります。海外での食生活は日本と比べると一般的に大変質素です。

ボリュームはあっても、料理の品目や味付けなどは日本の家庭のものとは比べると質素な感じを受けることでしょう。しかし、海外の家庭に滞在しているのですから、そのような違いはあって当然です。日本の家庭と食事内容を比較するなどということは、ホストファミリーに対して大変失礼なことになりますので慎むようにしてください。家庭によっては夕食にファーストフードやピザ、冷凍食品などが出される場合もありますが、ファミリーが同じ食事をしている限り、提供される食事は現地での日常の食事です。初めて目にする料理や口にする料理もあるかもしれませんが、異文化の体験の意味でも何にでもトライする気持ちを持つようにしましょう。どうしても口に合わない場合は、正直にホストファミリーに話すようにしましょう。食べ物の好き嫌いや食事の量が多い・少ないなどに関しては、遠慮せずにはっきりとホストファミリーに伝えるようにしてください。また食事の後は自ら進んで、後片付けのお手伝いをするよう心がけましょう。

### ■ 部屋の整頓・貴重品管理

部屋は必ず常に整理整頓しておくようにしましょう。自分の部屋の掃除は自分でするようにして下さい。毎朝、出かける前にはベッドメイキングを忘れないようにしましょう。貴重品や持ち物は責任を持って各自で管理するようにして下さい。特にパスポートや航空券、普段使わないお金などは部屋の中であっても出しっぱなしにせず、スーツケースの中に入れ、鍵をかけて管

理するようにして下さい。

#### ■ 病気や怪我をした場合

病気や怪我をした場合は、必ずホストファミリーや学校スタッフに知らせ、指示を受けるようにしましょう。体調を崩した場合は無理をせず、早めに休みなど十分や休養を取るようにしてください。風邪薬や胃腸薬などの常備薬は普段飲み慣れているものを用意し、日本から持参するようにしましょう。また万が一の場合に備えて必ず海外旅行保険に加入してから出発するようにしてください。

#### ■ その他

ホームステイや滞在中にご自身が予想していなかった事態やトラブルが起きる場合があるかもしれません。トラブルが発生した場合は、まずホストファミリーや学校の受付スタッフなどに相談し、指示を受けるようにしましょう。