

Japan



アボツフォード教育委員会ホームステイプログラム

留学生のための

指針・規則・手続き



アボツフォード教育委員会ホームステイプログラムへようこそ 国際プログラム職員インフォメーション (International Staff Info)

Elizabeth Cho-Frede 国際プログラム責任者
電話: 604-851-4585 / 604-852-2366 内線 1259
緊急時のみ: 604-613-3813
E メール: elizabeth.chofrede@abbyschools.ca

Rose Mann ホームステイ コーディネーター
電話: 604-851-4585 / 604-852-2366 内線 1266
携帯: 604-613-1265
E メール: rose.mann@abbyschools.ca

プログラム コーディネーター
電話:
携帯:
E メール:

プログラム アシスタント (オフィス)
International@abbyschools.ca
International.finance@abbyschools.ca
International.medical@abbyschools.ca
電話: 604-851-4585
ファックス: 604-504-7629

一般問い合わせ
ホームステイ支払い問い合わせ
健康保険問い合わせ

留学生リエゾン: 連絡先は、学期始めに各生徒に渡されます。

緊急時連絡先インフォメーション (Emergency Contact Information)

国際プログラム 24 時間緊急時連絡先: 604-217-1917

火災・救急車・警察は911に電話してください

学生、またはホストファミリーが 911 に電話した場合、個人的に緊急を要し誰かと話す必要がある場合は、国際プログラム **604-217-1917** に連絡をしてください。

身の危険を感じたり、脅迫されている場合、また不審な状況であると感じた場合は、国際プログラム緊急番号に連絡して下さい。適切な人物に電話を繋ぎます。

学校時間内(8 時-4 時 30 分)の緊急の際は国際プログラムの職員に連絡をしてください。

目次

国際プログラム職員インフォメーション (International Staff Info)	3
緊急時連絡先インフォメーション (Emergency Contact Information).....	3
カナダそしてアボツフォードへようこそ！ (Welcome to Canada and our Abbotsford Community!).....	7
ホームステイ 留学生の責任 (Homestay Student Responsibilities).....	8
ホストファミリー (Host Families).....	9
適応期間 (Adjustment Time).....	10
ホームステイでの問題、及び変更希望について (Homestay issues and request for changes).....	10
ホームステイ変更について (Changing Homestay)	11
書類 (Documents).....	11
ホームステイの家庭の決まり (Homestay House Rules).....	12
会話及びホームステイの報告 (Communication and HS reporting)	12
カナダ人とは？ (What is a Canadian?).....	12
警察および緊急隊員 (Police and Emergency people)	13
日常の手伝い (Chores)	13
夕食の時間 (Dinner Time).....	13
食事 (Meals)	13
社交生活・アクティビティー・パーティー (Socializing, Activities and Parties).....	14
門限 (Curfew).....	14
会話: ホストファミリーと学生 (Communicating: Host parents and Students)	14
マナー (Manners).....	15
携帯電話 (Cell Phone).....	15
鍵、コード番号、セキュリティーアラーム (Locks, Keys/Codes and Alarms)	15
自分の部屋は綺麗にしておこう (Keep Your Room and Areas Tidy).....	16
ライブストリーミング (Live Streaming)	16
ソーシャルメディア (Social Media)	16
インターネットの時間 (Internet Time).....	17
車での送り迎えと交通手段 (Rides and Transportation).....	17
アクティビティー・外出・旅行の許可について (Permission for Activities, Outings and Travel)	17
外出 (Outings)	18
日帰りの旅行 (Day Travel).....	18
外泊(スリープオーバー) (Overnights Sleepovers).....	18
アメリカへの旅行 (United States Travel).....	19
両親や家族の訪問 (Visiting Parents and Family Members)	19
スポーツチームや団体活動 (Sports Teams and Organized Activities).....	19
危険性の高いアクティビティー (High Risk Activities).....	19
健康保険 (Medical Coverage)	20
薬 (Medications).....	20
保健衛生 (Hygiene).....	20
洗面所 (Bathrooms).....	20
暖房・電気・水 (Heat, Electricity and Water)	22

飲酒および麻薬 (Alcohol and Drugs).....	22
喫煙およびвейプ・電子タバコ (Smoking and Vaping).....	22
思慮のない不適切な行動・態度 (Disruptive and Inappropriate Behavior)	22
ホームステイ支払い (Homestay Payments).....	23
銀行口座 (Bank Accounts).....	23
現金 (Cash)	23
個人所有物に対する保険 (Insurance for Personal Belongings)	23
予算管理 (Budgeting)	24
ホームステイでの禁止事項 (No in Homestay)	24
慣れるということ (Trouble coping).....	24
心地悪く感じたら？ (Feeling Uncomfortable?).....	24
プログラムのサポート (Program Support)	25

教育委員会ホームステイ学生指針・規則

この冊子には、あなたのホームステイでの経験をサポートするための、指針・考え方・インフォメーションが書かれてあります。ホームステイについてわからないこと、更に知りたいことがある場合は、ホストファミリー用のホームステイガイドブックを参考にしてください。この冊子に書かれていることと、留学生契約書(International Student Agreement)に相違点があった場合は、全ては留学生契約書に準拠します。

カナダそしてアボツフォードへようこそ！(Welcome to Canada and our Abbotsford Community!)

今回、初めて自分の家族から離れて住む学生も多くいると思います。ホームステイは留学生の特権の1つでもあり、英語で生活・文化交流をしながら、現地の家族と素敵な関係を築き、コミュニティーに溶け込む良い機会です。その半面、新しい文化や言葉を理解し、新しい家族に馴染むのが難しく感じることもあります。



カナダでの経験を実り多いものにするために、まずは学生・母国の父兄共に、プログラムのホームステイ方針を読み理解するようにしてください。そして、実際のホームステイの経験は自分たちが夢描くホームステイとは異なるかもしれないということを、覚えておいてください。

私たちのプログラムには、素晴らしいサポート体制が整っています。経験豊富なスタッフがあなたがカナダの家族に馴染めるよう、その解決策を探るお手伝いをします。ほとんどの場合は、生徒とホストファミリーが率直にコミュニケーションをとることが1番の解決策です。

ホームステイに滞在する学生は：

- 到着前にホストファミリーについての情報が提供されます
- ホームステイでの経験に準備するための情報を受け取ります
- 到着後、ホームステイオリエンテーションに参加します(留学生プログラムハンドブックがこの時渡されます)
- 国際プログラムスタッフより継続的にサポート・アドバイスを受けることができます
- 24 時間緊急連絡先を受け取ります

ホームステイ 留学生の責任 (Homestay Student Responsibilities)

国際プログラム学生参加同意書(International Program Student Participation Agreement)にも記されているように、このプログラムに参加する学生には守らなくてはならない規則があります。これらの規則は高い志を持って決められており、学生個人に課された義務でもあります。ホームステイでは、まずオープンな心で正直に話し、物事に対して責任感を持って行動しましょう。そうすることで、お互いの信頼と会話に基づいた好ましい関係をホストファミリーと築くことができます。ホームステイをするということは、その家族の一員として過ごすということです。ですから、家族の決まりを尊重し行動することが大切です。

全ての学生は:

1. ホストファミリー、彼らの所有物、ペットに誠意を持って接しましょう。
2. 家の物(自分の部屋や共同で使用するもの)を大切に扱きましょう。
3. 家族の決まりや責任事項は、ホストファミリーによって、文面で知らされます。
4. もし友達を家に呼びたい場合は、1~2日前に、家族にその旨を伝えましょう。自分の友達をホストファミリーに紹介するようにしてください。
5. 出かける際には、どこへ誰と行くのか、一緒に行く友達の電話番号、いつ帰宅するのかを伝えてから出かけるようにしましょう。
6. 自分の部屋の整理整頓を心がけましょう。
7. もしホームステイ代を自分で払う場合は、毎月遅れないように支払しましょう。
8. 旅行や娯楽、携帯電話や医療費など、また衛生備品(歯ブラシ、消臭剤、シャンプー、整髪剤など)は個人の負担になります。
9. 必要に応じて、ホームステイ審査を文面で行います。
10. 教育委員会ホームステイプログラムの方針・規則を必ず読んで理解するようにしてください。



こんにちは！ホームステイコーディネーターです！私の仕事は皆さんのホームステイが素晴らしい経験となるように、皆さんやホストファミリーをサポートすることです。私は今まで多くのティーンエイジャーやファミリーと働いた経験をもとに、いくつものホームステイを成功に導いています。あなたとあなたのご両親が、アボツフォード滞在について準備できるよう、ホストファミリーやプログラムの規則、私たちのコミュニティについて説明をします。



ホストファミリー (Host Families)

ホストを選択する際は、ペットや子供がいるかなど、学生の希望に合ったホストファミリーを学生とマッチングするように、できるだけ努力します。時にホストファミリーも、どのような学生が自分の家庭に合うか、希望を述べることもあります。このようなマッチングは、常に可能なわけではありませんが、学生がホームステイを希望した際は、その時に学生受付が可能な家庭の中で、私たちが一番適切であると判断した家庭を選択します。アボツフォード(そしてカナダ)は、人種が多彩に富んだコミュニティです。私たちの国は移民から成されており、カナダ人は世界のいろいろな所にルーツを持っています。私たちのプログラムでは、文化・人種、また片親であるか両親が2人そろっているかという面で、ホストファミリーを拒むことはしません。ホストファミリーを選ぶ際に考慮されることは、国際プログラムの要求(安全、清潔、友好的、そして英語を話す家庭・環境であること)を満たすことができるかということです。ホストファミリーが決定してから、学生の父兄がホストファミリーの人種、家族構成(片親である、子供がいるかないかなど)を理由にホストファミリーの変更を申し出ることがありますが、それを理由にホストファミリーを変更することはありません。ホストファミリーにおいては、審査を受け、承認された家庭のみが、国際プログラムのホストファミリープログラムに登録することができます。承認された家庭は全て、高い水準を満たす必要があります。学生、また学生の父兄は、教育委員会ホームステイ指針をウェブサイトで読み、ホストファミリーの責任またプログラムの規則などを理解するようにしてください。

ホームステイは家族になるということ:

ホームステイは、ただ部屋を使用しそこで寝るだけのホテルではありません。家族といろいろなことを話したり、食事を一緒にしたりして、様々な面で交流を深めるようにしましょう。あなたがホストファミリーと多くの時間を過ごせば過ごすほど、家族との絆は深まります。もし何か理解できないことがあったら、ホストに聞いてみましょう。ホストファミリーは、あなたが家族の一員としてできるだけ快適に過ごせるように、できるだけサポートをします。あなたもホストファミリーには自分の仮の両親・家族として接するようにしてください。時には、何時に寝るのか、何時に起きるのか、何時に学校へ行くのか、何時に夕食を食べるのかなど、ホストファミリーの習慣があなたの家族の習慣と違うこともあるかと思います。そんな時は、ホストファミリーのやり方を学ぶいい機会と思い、一緒に行動してみましょう。



適応期間 (Adjustment Time)



最初の数週間、時に数か月は、あなたにとってとても難しい期間になるかもしれません。あなたにとって、全く知らない新しい家庭で過ごすのが簡単ではないのと同じように、ホストファミリーにとっても、全くの他人が家庭に入ってくるのは、易しいことではありません。そのため、礼儀を保ちながらも正直に自分の思ったことを言うことが、学生・ホストファミリー共に、とても大切になります。何が必要か、困っていることはあるか、また食べ物の好き嫌いなどは、自分でしっかりホストに伝えるようにしましょう。また、あなたが滞在中に理解すべきスケジュール、決まり事、習慣などについては、ホストにしっかり説明してもらうようにしてください。このような環境にすぐに適応する学生もいれば、適応するのが難しいと感じる学生もいます。

学生が孤立してしまい、注意が必要となるのはどんな時？

- ・ 家族や友達と一緒に過ごさなくなる
- ・ 過度なホームシック
- ・ 新しい文化にたいして否定的になる
- ・ 自分と違う人たちとは一緒にいたくなくなる
- ・ 悲しく、孤独感を感じる
- ・ 精神的に不安定になり、欲求不満になる
- ・ 問題に執着する
- ・ 日常生活に無頓着になる
- ・ 異常な行動をとる

もし問題が生じたら、ホストファミリーと話し合うようにしてください。理解が難しい場合は、あなたの留学生リエゾン (ISL) に連絡しましょう。もし言葉が原因で、お互いに誤解が生まれているようであれば、あなたの ISL が通訳をします。ホストファミリーだけではなく、ホームステイコーディネーターと話すこともできます。

ホームステイでの問題、及び変更希望について (Homestay issues and request for changes)

ホームステイに到着後、学生は各自のホームステイ選定が上手くいくように、最大限の努力をするようにしてください。ホストファミリーは



皆、同じ規則を守ることになっています。特に最初の数週間から数か月は、多くの学生、またホストファミリーにとって、大変な期間になります。日本のご父兄・エージェントには、それを踏まえた上でホームステイが成功するよう、学生のサポートをお願いします。学生や母国の両親は、お互いを思って寂しくなったり、また母国の食べ物や文化を恋しく思うが故、うまくいかないことがあると、それがホストファミリーの責任と短絡的に思ってしまい、それをホームステイ変更の理由にすることがあります。もし、ホストファミリーで問題があると連絡された場合は、それが誰からの連絡であっても(学生、ホストペアレント、日本の父兄、エージェント、またはその他の直接関係がない人物)、問題解決のプロセスは同じです。このプロセスは、学生の出身国、学生または学生の両親の環境、エージェントによって変わることはありません。

まず、どのような場合でも、不満または問い合わせが来た場合は、その状況を迅速に査定します。学生は留学生リエゾン(ISL)を通して、ホームステイコーディネーターに連絡することもできますし、自分で直接ホームステイコーディネーターに連絡することもできます。ISLは、学生の学校に勤務していますので、通常彼らが最初に連絡を受けることになります。エージェントや日本の父兄は、問題が生じた場合、プログラムオフィスに連絡することになります。

最初にスタッフの1人が学生と会い話を聞き、その後、次のステップは何かを決めます。例えば、学生がその件に関し、どのようにホストファミリーと話をしたらいいか、助言を受けることもあります。もし、不満が大きい場合は、ホームステイコーディネーターがホストファミリーに連絡を取り、その件に関しホストファミリーの意見を聞きます。もしこの時点で問題が解決されない場合は、ホームステイコーディネーターが、学生、ホストファミリーを交え3者で話し合いを持ちます。その際、必要であればISLも通訳として参加します。ミスコミュニケーションや言葉の壁が、問題の一因となっていることが多いため、皆から得た情報が正確であることを確認するには、これが一番の方法です。ホームステイコーディネーターから状況を改善するための意見・助言を受け、皆で問題解決を図り、場合によっては、その数週間後に再度、状況確認の話し合いがもたれます。

ティーンエイジャーが他国で生活するのは、とても大変です。その為、問題解決には、関係者全員のサポートが必要です。話し合いの後、学生またはホストファミリーがホームステイの変更を希望した場合は、学生が引き続き変わらず学校生活を送れるよう、できるだけ友好的な決断が下されます。

もし、学生が2番目のホームステイでもうまいかなかった場合は、学生、また学生の父兄が思うホームステイと私たちのプログラムが提供するものに差があることが考えられます。この場合、ホームステイコーディネーターが状況を査察し、エージェント、また父兄と話をすることもあります。学生の態度・素行の悪さがホームステイ変更の理由の場合は、学生の両親・エージェントにどのような態度が問題なのか連絡されます。そして、新しいホームステイでその問題に対し、どのように対処していくかを検討します。

ホームステイ変更について (Changing Homestay)

ホームステイ変更の際は、通常2週間前にその旨が通知されます。引っ越し及び変更の通知の詳細についてはホストファミリーのガイドブックを参照してください。

書類 (Documents)

パスポートなど大切な書類は、自分で安全な場所にしっかり保管するようにしてください。財布やリュックなどに入れて持ち歩かないようにしましょう。



ホームステイの家庭の決まり (Homestay House Rules)



全ての学生に、プログラム及びホームステイの決まりが書かれたものが渡されます。ホームステイの決まりは、各家庭また学生の年齢によって違うかもしれません。

ホストファミリーから渡されるホームステイでの決まりは、その家庭でどのように振る舞えばいいのかを理解する一番の指針になるため、とても大切です！この決まりは、家庭での会話、門限、洗濯、学生の部屋、洗面所の利用などについて書かれており、ホームステイコーディネーターが、公平且つ適切であるか確認したものです。学生がこの決まりを頻繁に守らないときは、ホストファミリーからホームステイコーディネーター

に連絡がいきます。ホストファミリーは、あなたのカナダでの保護者ですから、あなたがカナダにいる間は、彼らがあなたの“子育て”をすることになります。

会話及びホームステイの報告 (Communication and HS reporting)

私たちのプログラムのスタッフは、お互いがコミュニケーションを頻繁にとることで、学生の様子を把握し、様々な時と場合にどのように行動したらいいかを全員が理解できるようにしています。もし、ホストファミリーがホームステイに関して学生との間に問題を抱えている場合は、ホームステイコーディネーターに連絡をし、プログラムスタッフと率直に話すように求められています。よく起こる問題としては、学生がプログラムの決まりを守らない、ホームステイの決まりを守らない、学校へ遅刻が多い、学校または教師から連絡があった、健康に関する心配事、また好ましくない、不適切あるいは法に反した行動、があげられます。



カナダ人とは？ (What is a Canadian?)

カナダは多文化国家であるため、何をもちてカナダ人と定義を決めるのが難しい面があります。そんな中で、多くのカナダ人が“これがカナダ人”と思うのは、以下のようなことです。

- 私たちは平和を保ちます
- 秩序と組織を好みます
- 誠実さ、多文化、政府を尊重します
- 規則を好みます
- 礼儀正しく、また相手にもそうであることを望みます
- 他人にも笑顔で友好的に接し、面倒見が良いことで知られています
- 後から来る人のためにドアを支えます
- 手伝いが必要な時は手を貸し、そして安全運転を心がけます
- 家庭・コミュニティーでは、お互い助け合います

あなたのホストファミリーは、あなたにもこのようなカナダの文化に馴染んでほしいと思っています。



警察および緊急隊員 (Police and Emergency people)



カナダの警察・緊急隊員は世界に誇れる様々な訓練を積み、国または州の法律に従って行動しており、とても優秀且つ信頼できる人々です。カナダでは、法の下、全ての人々が平等に扱われ、人々の地位、お金、また影響力などによって判断を変えることはありません。つまり、もし学生が法を犯し警察に通報された場合は、私たちプログラムスタッフ、ホストファミリー、また日本の両親が警察と交渉することは不可能だということです。

日常の手伝い (Chores)

カナダのほとんどの家庭では両親が二人とも働いており、とても忙しくしているため、家族皆が手伝いをします。カナダの家庭では、お手伝いさんがいることはほとんどなく、両親が家事を行っており、子供たちやティーンエイジャーがその手伝いをします。もちろん、あなたもです！ホストファミリーから渡される家庭の決まりの中に あなたの手伝いの内容が書いてありますので、確認するようにしてください。



夕食の時間 (Dinner Time)



夕食の時間は一日の中でも大切な時間です。ホストファミリーや学生が忙しくしている場合、夕食の時間が唯一家族全員で集まって食事をし、一日について話ができる時間かもしれません。私たちのプログラムでは、学生は最低週4回は家で夕食を食べるように決められています。これは、家にほとんどいないティーンエイジャーは学校でも良好な結果を出すことが難しいという、私たちの経験に基づいています。しっかりとした日常生活をおくっていると、学校生活も充実させることができます。もし友達と外食をする場合は、事前にホストファミリーから許可をもらい、何時に家に帰るのかを連絡しましょう。

食事 (Meals)

ホームステイでは、一日3食とおやつが毎日、週7日間提供されます。ホストファミリーがあなたに、おやつは何か、間食は何を食べていいか、またそれがどこに保管されているかを教えてください。食事の時間は家族を手伝う良い機会です。ホストファミリーに、どのように食卓を準備するのか、食後の片づけはどうするのか、聞いてみましょう。家族によっては、学生が自分でランチを準備する場合があります。その場合は、何をどのように準備するのか、確認するようにしましょう。

到着後、ホストファミリーと一緒に買い物に行くかもしれません。その時、何が食べたいか聞かれるでしょう。もし、出される食べ物が苦手で、お腹がすくようなら、ホストファミリーとしっかり話すようにしましょう。ホストファミリーが、何かあなたが食べられるものを見つけてくれると思います。カナダの家庭の食事は、各家庭それぞれです。出されたものは食べてみるのが礼儀です。それでも好まないようなら、ホストファミリーにその旨伝えるようにしましょう。



社交生活・アクティビティー・パーティー (Socializing, Activities and Parties)



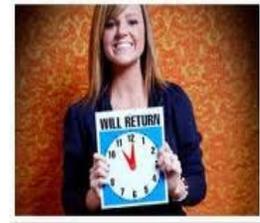
ABBOTSFORD RECREATION CENTRE
 • Ice Experience/Snow Effects
 • Olympic Size Ice
 • 25 Metre Pool • Preschool Activity Centre
 • Warm Tots Pool • Swirlpool • Sauna
 • Meeting Rooms • Multipurpose Rooms
 • Birthday Parties • Youth Activity Centre
 • Joyful Time Cafe • Senior Activity Centre
 • 10,000sq ft Weight Room
 • Indoor Running/Walking Track
 • 2 Full Size Gymnasiums
 604 853-4221

ショッピングモールへ行くことと、パーティーへ行くことは、カナダでは違う意味を持っています。カナダの家庭では、子供たちは放課後いろいろなアクティビティーやスポーツを行い、忙しくしています。カナダ人のほとんどの学生は、ショッピングモールへ行ったりパーティーへ行ったりして時間を過ごすことはありません。アクティビティーに関しては、アボツ

フォードの学校、コミュニティには様々なものがあるので、ホストファミリーや留学生リエゾンに聞いたり、また学校のウェブサイトなどを見て、確認してみましょう。チームやクラブに参加することは、現地の人々と知り合いになるいい機会です。

門限 (Curfew)

全ての学生には門限(何時までに家に帰るか)があり、通常、学校がある日と週末の2つの門限が決められます。多くの家庭では、学生の学年が週末の門限というのが、一つの目安になっています。例えば、あなたが10年生なら夜10時、11年生なら夜11時が門限になります。これは週末の門限であって、学校がある日は宿題などをするために、早めに家に帰って、家で時間を過ごすようにしましょう。



会話: ホストファミリーと学生 (Communicating: Host parents and Students)



学生は出かける際は、何処へ誰と行くのか、帰宅時間は何時になるのかをホストファミリーにしっかり連絡する必要があります。一緒に出掛ける友達の名前連絡先(携帯番号)をホストファミリーに言ってから、出かけるようにしてください。

マナー (Manners)

カナダ人は良いマナーを好み大切にします。ホストファミリーへの感謝の気持ちを表す一つの方法に、礼儀正しくし、ありがとうとお礼をいう、ということがあります。例えば、あなたに料理を作ってくれた時、何か優しくしてくれた時、どこかに連れて行ってくれた時など、ありがとうと感謝の気持ちを述べるようにしましょう。もしホームステイに子供がいるようなら、子供たちにも挨拶を忘れずにし、彼らに興味を持って接してください。ホストファミリーにお客さんが来た場合でも、きちんと難しく感じるかもしれませんが、挨拶をし話をするように努力してみてください。あなたが滞在しているのはよその家庭であり、その家庭に馴染むよう自分も学ばなければならないことを、忘れないでください。



携帯電話 (Cell Phone)



全ての学生は携帯電話を持つことが義務付けられています。電話とメッセージだけの基本プランでもいいですし(これだと値段はお手頃です)、データプランがついたプランでも構いません。あなたのご両親がどれだけの値段を払うかは、あなたが購入するプランによって変わってきます。もしあなたの携帯電話が壊れてしまったり、支払いを滞り携帯電話が繋がらなくなってしまった場合は、ホストファミリーが国際プログラムに連絡することになっています。学生は、携帯電話が再度利用できるように必要な手続きをとる必要があります。もし怠った場合は、日本の父兄に連絡をすることになります。携帯電話はコミュニケーションの手段であると同時に、あなたの安全を守る意味もあるからです。携帯電話は、WiFi やアプリがなくても、電話とメッセージの機能が使えるものにしてください。

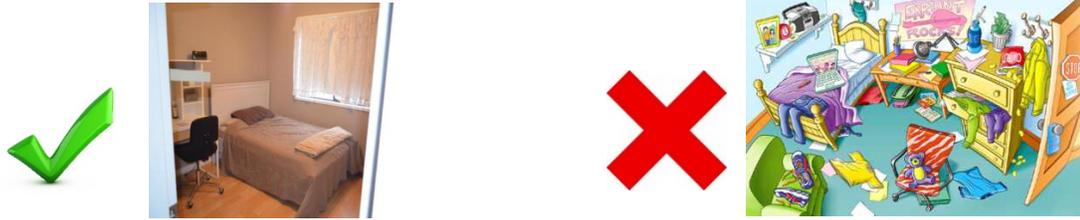
鍵、コード番号、セキュリティーアラーム (Locks, Keys/Codes and Alarms)

全ての学生の部屋のドアは、鍵がついていなくてはなりません。ドアの鍵またはコード番号は、ホストファミリーから学生



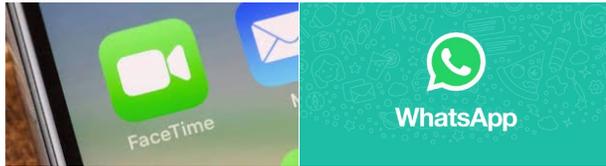
に渡されます。学生は、部屋にいないときは、部屋の鍵をいつもかけておくようにしてください。ホストファミリーは部屋の確認、また非常時のために、あなたの部屋の鍵を保管しておきます。家の鍵・コード番号も、ホストファミリーから学生に渡されます。鍵を渡された場合は、その鍵をなくさないように、コード番号の場合は番号を他の誰にも教えないようにしてください。もし家にセキュリティーアラームがついている場合は、どのようにアラームを作動・解除するのか、必ずホストファミリーから教えてもらってください。

自分の部屋は綺麗にしておこう (Keep Your Room and Areas Tidy)



学生は皆、自分の部屋を清潔にし整頓しておくようにしてください。他の誰もあなたの部屋の掃除はしてくれません。もし自分の洗面所がある場合は、その掃除も自分の責任です。ホストファミリーが1週間に1回、あなたの部屋が掃除されているか、洗濯をしっかりとっているか、部屋が整頓されているかどうか、チェックをします。

ライブストリーミング (Live Streaming)



フェイスタイムやワッツアップなどのアプリは、日本の両親や友達と会話をするのにとっても便利ですが、同時に問題にもなることもあります。オンラインで彼らと多くの時間を過ごすことは、新しいホストファミリーと絆を深めるのに妨げになり、ホームシックを長引かせ、カナダの生活への適応を難しくすることになるからです。ですから日本の両親や友達と話ときは、その時間があまり長くならないよう注意しましょう。また、朝早くや夜遅くなど時間に気をつけるようにし、プライバシーを守ってホストファミリーの邪魔にならないよう、自分の部屋で話すようにしましょう。コンピューター、パソコン類は、ホストファミリーのコンピューターは学生に貸さないように決められているため、自分の物を持つようにしてください。

ソーシャルメディア (Social Media)

ソーシャルメディアを利用する際は、ホストファミリーのプライバシーにも気を付けるようにしてください。ホストファミリーの許可なしに、彼らの写真や個人情報を載せたりしないでください。



インターネットの時間 (Internet Time)



ティーンエイジャーがインターネットに費やす時間の多さは、世界的に問題になっています。多くのティーンが勉強をしたり、建設的なアクティビティをする代わりに、あまりにも多くの時間をインターネットを見て過ごしています。もしあなたの学校の成績が思わしくなかったり、友達と外で時間を過ごしていないような場合は、ホストファミリーがあなたのインターネットの時間を制限するかもしれません。また、朝早くまたは夜遅くにインターネットを利用することは避けましょう。これは睡眠を妨げ、学校生活がうまくいなくなったり、ホストファミリーの生活に悪影響を及ぼす原因になります。もしこの件が継続的な問題になる場合は、ホストファミリーはホームステイコーディネーターに連絡をすることになっています。

車での送り迎えと交通手段 (Rides and Transportation)

ホストファミリーが、家族の車で学生の送り迎えをするのは、時と場合によります。あなたが、もし何処かに行くのに送り迎えが必要な場合は、可能かどうか、事前にホストファミリーに聞く必要があります。特に、ホストファミリーに小さい子供たちがいる場合は、彼らのスケジュールもあり、送り迎えができない可能性もあります。送り迎えを頼む頻度は、1週間に2・3回が適当だと思います。もし、あなたのホストファミリーが働いていたり、小さい子供がいたりする場合は、学校へあなたを送っていくことが難しいかもしれません。多くのホストファミリーが学校から3キロ以内の、徒歩通学が可能な場所に住んでいます。もし学校の通学区内でない場合は、スクールバスのパスがプログラムから学生に支給されます。住んでいる場所や学校への距離を考慮して、市バスのパスが支給されることもあります。これは稀なケースです。学生が自分でバスを使って通学する際は、市バスのパスは自分で購入することになります。



アクティビティー・外出・旅行の許可について (Permission for Activities, Outings and Travel)



アクティビティーや外出に関しての許可は、日本のご両親ではなく、あなたのホストペアレントまたは国際プログラムから出されます。これは、日本にいるご両親が、そのアクティビティーの危険性、また国際プログラムの決まりについて理解していない可能性があるからです。時には、あなたのホストが日本のご両親に連絡を取る必要があるかもしれません。アボツフォード市外で行われるコンサートやイベントは参加が許可されない場合があります。そのため、生徒及びホストファミリーは、チケットまたイベントへの交通手段の切符を購入する前に、プログラムに連絡するようにしてください。

外出 (Outings)

学生は、アボツフォードで勉強を学ぶと共に、文化も学ぶために来ています。そのため、ホストファミリーが、時々学生の興味に沿った日帰り旅行を計画することもあります。ホームステイプログラムでは、全てのホストファミリーに最低1か月に1回は、学生とアクティビティーをするように課しています。あなたがどんなことに興味があるのか、どんなことをしたいのか、ホストファミリーと是非話してみてください。



日帰りの旅行 (Day Travel)



フレイザーバレー:アボツフォードには、フレイザーバレー内に留学している友達がいる学生が多くなります。その為、チリワック、ラングレー、サレー、ミッションへの日帰り旅行は、ホストファミリーの許可をもらい、誰と行くのか、何処へ行くのかをしっかりと連絡した場合は、学生のみでも許可されます。その際、携帯電話が必ず使えるようにしておいてください。

グレーターバンクーバーエリア:フレイザーバレー外、グレーターバンクーバーへの日帰り旅行は年齢制限があります。15歳以上の場合は、学生のみでも許可されますが、学生が15歳以下の場合は、大人と一緒にいく必要があります。

グレーターバンクーバー外の学生同士の旅行(大人の同伴無し)は、認められていません。

外泊(スリープオーバー) (Overnights Sleepovers)

もし学生が友達の家で一晩過ごす場合(スリープオーバー)は、その友達のホストファミリーと友達の名前、電話番号と住所を、自分のホストファミリーにしっかりと話すようにしてください。あなたのホストファミリーが、友達のホストファミリーに、スリープオーバーが可能かどうか、連絡をとります。

アボツフォード外での外泊

もしあなたが、アボツフォード市外で外泊をする場合は、まず日本の両親と話し、外泊を許可する旨を両親からホストファミリーにメールで送ってもらってください。その上で、あなたのホストが外泊先に連絡をとり、外泊先の大人の責任者と予定などの確認をし、外泊を許可します。外泊先の確認には時間がかかりますので、計画した際はできるだけ早めに日本の両親と話し、ホストにメールを送ってもらってください。



アメリカへの旅行 (United States Travel)



全ての学生がアメリカへ旅行できるわけではありません。アメリカへ旅行が可能なパスポート、ビザを持っている場合は良いのですが、持っていない場合はカナダに到着後アメリカへのビザをオンラインで申請することになります。もし受理されたらバンクーバーのアメリカ領事館へ面接を受けに行く必要があります。プロセスには4-6週間かかります。

アメリカへ行く場合は、日本の両親から旅行を許可する旨を記したメールをホストファミリーに送ってもらってください。その際、日にちや滞在場所など旅行の詳細を必ず記すようにしてください。また事前に、日本またはカナダで旅行者保険に必ず入ってから行くようにしてください。

両親や家族の訪問 (Visiting Parents and Family Members)



ホームステイプログラムは、学生が学校に通学する間、住む場所を提供するプログラムです。もしあなたの家族や親類がアボツフォードを訪問する場合、泊まる場所はホテルを予約するようにしてください。

スポーツチームや団体活動 (Sports Teams and Organized Activities)



アボツフォード滞在中にスポーツに参加したい場合は、学校を通して参加するようにしましょう。コミュニティーにある、ダンス、水泳、スケートや格闘技のクラスに参加する生徒もいますが、ホッケー、サッカー、野球などのコミュニティーのスポーツチームは、練習時間や試合の遠征などの負担がホストファミリーに大きすぎるため、留学生は登録することはできません。

危険性の高いアクティビティー (High Risk Activities)



ホストファミリーは、危険性が高いと考えられるアクティビティーに学生が参加するときは、学生の母国の両親の許可をメールで得る必要があります。ただし、母国の両親が許可をしたからといって、自動的に何でもできるかというと、そういうわけではありません。あなたのご両親が実際の危険性やプログラムの規約を理解していない可能性があるからです。冬のアクティビティー、山、そのほかいくつかのアクティビティー(スキー、スノーボード、チュービング、ラフティング、カヤック、トランポリン、ATV、ボート、ロッククライミング、グレーターバンクーバー外の旅行)に参加するには、用紙に署名が必要になります。この用紙は参加する許可と法的責任放棄を記したもので、あなたのホストファミリーから日本の両親にメールで送られます。

健康保険 (Medical Coverage)

全ての留学生は健康保険でカバーされています。アボツフォード滞在期間によって、GuardMe という民間保険か、MSP(州保健)に入ることになります。健康保険については、オリエンテーションで詳しく連絡されます。もし医者にかかりたい場合は、ホストファミリーに話すようにしましょう。



薬 (Medications)



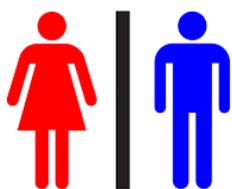
教育委員会ホームステイプログラムには、薬に関しての方針があります。もし、現在薬を飲んでいて、アボツフォードに到着してからも継続して同じ薬を飲む必要がある場合は、申込書にその旨記入する必要があります。もしアボツフォードに到着後、薬を飲む必要が生じた場合は、プログラムがその薬を承認し、ホストファミリーが保管・投与しなくてはなりません。あなたの日本の両親が、万が一のために市販の薬を送ってくるかもしれません。その場合、市販薬は常に安全な場所に保管するようにしましょう。

保健衛生 (Hygiene)

身体の衛生は、カナダ人にとってとても大切です。他人と接して一緒にすむのですから、あなたが自分の保健衛生に気を付けるということは、あなたのホストファミリーにとっても大切なことです。まずは、シャワーと洗髪、歯磨きは毎日行いましょう。また、ジャケットやコートも含め、服を綺麗に保つようにしましょう。洗濯の頻度は、あなたのホストファミリーと相談して下さい。そして、体臭に気を付けるためにも、デオドラントを使うようにしましょう。香水やコロンをを使う場合は、ホストファミリーにとっては匂いがきつすぎる場合もありますから、使用量に気を付けてください。ホストファミリーの中には、香水にアレルギーがある人もいますので、注意してください。



洗面所 (Bathrooms)



カナダの洗面所はあなたの国とは違うかもしれません。学生にとっては、カナダの洗面所の使い方を質問するのは、恥ずかしいことかもしれません。そこでいくつかカナダの洗面所について、ここで話します。

トイレ: 身体からの排泄物は全てトイレで流されます。排泄物を流す場合は、トイレの後ろのタンクに入っている、限られた量の水で流しますので、流す量が多い場合は、一度に流れない場合もあります。国によっては、トイレトペーパーをトイレに流さない国もあるかと思いますが、カナダでは流すことができます。ただし、一度に流すトイレトペーパーの量に気を付けるようにしてください。量によっては、2度流さなければならぬこともあります。身体からの排泄物以外を、トイレで流すことはしないでください。他の物はゴミ箱に入れるようにしてください。女性の使用



済み生理用品は、トイレットペーパーでしっかりくみ、ゴミ箱に捨てます。もし、洗面所の小さいゴミ箱がいっぱいになっていたら、ゴミ箱を空にし、家族用の大きいゴミ箱に持って行くようにしましょう。流すものが多すぎる場合、トイレがつまってしまうことがあります。トイレの水がちゃんと流れず溜まったら、トイレが詰まってしまったということです。トイレの水があふれて、床を汚してしまうこともあるかもしれません。その場合は、放置せず、プランジャー(吸引式下水掃除棒)を使って、トイレがちゃんと流れるように直してください。

プランジャー(吸引式下水掃除棒):プランジャーとは、棒の先にゴムでできたカップがついていて、トイレや流しのパイプの詰まりをなおすために使う道具です。水を吸引する時に水がこぼれてしまうことがあるので、水の量が多いと思ったら、まずバケツを用意し、水をすくい、量を減らしてから吸引するようにしましょう。まず、プランジャーをトイレの穴に向けて押し込んで空気を押し出します。最初はあまり力を入れずに押し込みましょう。それからプランジャーをトイレの穴につけたまま、何回か素早く押し続けます。これを20秒ほど続けます。そしてプランジャーを離すと、水が通るようになります。もしそれでも水が通らない場合は、10分ほど待ち、同じことを繰り返します。水が流れるかもしれないと思って、トイレの水のレバーを引くことはしないでください。プランジャーの使い方については、YouTubeでも見ることができます。もしトイレの水がこぼれてしまったら、ホストに話をし、床をちゃんと掃除するようにしてください。水をこぼしたままにしておくと、床やそのまわりを傷つける要因になり、修理代を請求されてしまうかもしれません。

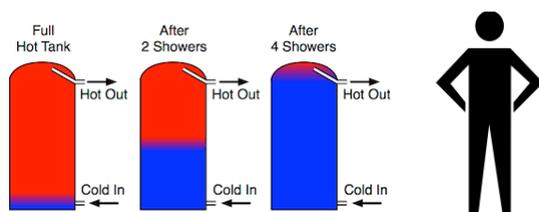


もしそれでも水が通らない場合は、10分ほど待ち、同じことを繰り返します。水が流れるかもしれないと思って、トイレの水のレバーを引くことはしないでください。プランジャーの使い方については、YouTubeでも見ることができます。もしトイレの水がこぼれてしまったら、ホストに話をし、床をちゃんと掃除するようにしてください。水をこぼしたままにしておくと、床やそのまわりを傷つける要因になり、修理代を請求されてしまうかもしれません。

シャワー:多くの学生が温水の使用に制限がない家庭・国で育ってきましたが、カナダでは温水は大人より小さめの温水タンク(次P 図柄参照)に入っているものを使います。洗面所を家族と共同で使う学生は、他の家族と話して、いつシャワーまたはお風呂を使っているか、確認するようにしてください。カナダ人は温水の使用量を抑えるために、通常1日に1回しかシャワーを浴びません。あまりに大量の温水をシャワーやお風呂に一人で使ってしまうのは、配慮が足りないと思われるので、他の家族のメンバーがシャワーを浴びられなくなることがあります。その為、シャワーの時間は10分程度に抑えるようにしてください。カナダのシャワーには、普通ドアかカーテンがついています。もし、シャワーにカーテンがついている場合は、カーテンをバスタブの中に入れてシャワーを利用します。そうすると、水が床ではなく排水溝に全て流れるようになります。もし床にシャワーの水がこぼれてしまった場合は、水害を防ぐためにも迅速に拭き取るようにしてください。



カナダのシャワーには、普通ドアかカーテンがついています。もし、シャワーにカーテンがついている場合は、カーテンをバスタブの中に入れてシャワーを利用します。そうすると、水が床ではなく排水溝に全て流れるようになります。もし床にシャワーの水がこぼれてしまった場合は、水害を防ぐためにも迅速に拭き取るようにしてください。



掃除:シャワーを利用した後は、毎回洗面所を綺麗にしましょう。床とカーテンが乾いているか、また洗面台に歯磨き粉などがついていないか、そしてトイレが流してあるかどうか、確認しましょう。もしこれを怠ると、家族の他の人に迷惑がかかります。カナダでは、他の誰かが綺麗にしてくれることはなく、自分で綺麗にしなければいけないということを、覚えておきましょう。



暖房・電気・水 (Heat, Electricity and Water)

カナダは暑い国ではありません。電気代が高いこともあり、カナダ人は普段家を20度前後に保っていることが多いです。冬には、家の中でも暖かいセーターや靴下、スリッパをはいて暖かくしています。もしあなたが寒いと思ったら、日中の場合はセーターや靴下、夜は暖かい寝間着を着るようにしましょう。それでもまだ寒かったら、ホストファミリーに相談してください。



飲酒および麻薬 (Alcohol and Drugs)

19歳以下の飲酒またマリワナ/大麻の使用は、法律で禁止されています。また、マリワナ/大麻以外の麻薬は年齢にかかわらず違法です。生徒の中には、ティーンのうちから飲酒や大麻系の薬の使用を許可している国から留学している生徒もいるかもしれませんが、カナダでの在学期間中の未成年の飲酒・マリワナ/大麻の使用は禁じられています。生徒はアボツフォード留学中は、合法且つ責任ある行動をとるよう、プログラムから常時求められますが、残念ながら全員がそれに従うわけではありません。飲酒また麻薬を使用した生徒はプログラムから退学となり、その際残りの授業料は返金されません。また、単位取得ができない可能性もあります。自分の行動が自分の人生にどのような影響を及ぼすのか、しっかり考えて行動するようにしてください。



アボツフォード国際プログラムは麻薬及び飲酒に関しては、どんな小さな違反も一切許容しません。留学生契約 (International Student Agreement) にも記されているように、学生の麻薬・酒類の売買、所持、及び使用すべてが禁止されています。留学生が麻薬・飲酒に関わった場合は、いかなる場合においても国際プログラムを退学となります。

喫煙およびベイプ・電子タバコ (Smoking and Vaping)



カナダでは19歳未満がタバコおよびベイプを購入することは違法です。喫煙そのものは違法ではありませんが、カナダ人は喫煙者に対しあまり寛容ではありません。家族内に喫煙者がいる家庭は、ホストファミリーの中にもほとんどありません。そのため、あなたが喫煙者の場合、またベイプを吸う場合は、喫煙者を受け入れるホームステイを自分で探さなくてはならないかもしれません。

思慮のない不適切な行動・態度 (Disruptive and Inappropriate Behavior)

全ての学生には、ホームステイ・学校・コミュニティにおいて、礼儀正しく律した態度で行動することを望みます。



ホームステイ支払い (Homestay Payments)

ほとんどの学生の両親がホームステイ支払いサービスを利用しているため、ホームステイ費は、プログラムオフィスからホストファミリーの銀行口座に直接、振り込まれます。少数ですが、個人で直接ホストファミリーにホームステイ費を支払う学生もいます。その学生・またはエージェントは、毎月1日にホームステイ費をホストファミリーに必ず支払うようにしてください。ホストファミリーは、ホームステイコーディネーターの許可なく、学生にホームステイ費以外の費用を請求することはできません。もしホストファミリーが、ホームステイ費以外を請求してきた場合は、インターナショナルアシスタントに連絡するようにしてください。



銀行口座 (Bank Accounts)



もし学生が銀行口座を設置したい場合は、ホストファミリーに話すようにしてください。近年では、ほとんどの学生が、母国の両親が直接入金することのできる銀行のカードを持って、留学してきています。

現金 (Cash)

学生は、必要以上の現金を持ち歩いたり、部屋に置いておいたりすることはしないでください。現金は必要に応じて銀行から引き落とすようにします。大金を持参しているということは、あなた自身またホストファミリーの安全を危険にさらすことになりかねません。



個人所有物に対する保険 (Insurance for Personal Belongings)



多くのカナダ人家庭が入っている保険には、留学生・ホームステイ学生の個人所有物は含まれていません。つまり、もし火事や泥棒に入られたときに、学生の所有物が壊されたり盗まれたりしても、ホストファミリーの保険からは弁償することはできないということです。そのため、日本のご両親には、学生の所有物で高価なものがある場合は、保険をかけておくことをお勧めします。

予算管理 (Budgeting)

学生の中には、お金の管理に関しては、今まで両親が行ってきたため、自分ですることに慣れていない学生もいると思います。文具、個人で必要なもの、携帯電話、娯楽などに必要な金額を踏まえ、毎月どれくらいのお金が必要なのか、自分で把握するようにしましょう。ショッピングでお金を使いすぎてしまい、必要なものが購入できなくなってしまうと、日本の両親に連絡をとらなくてはなりません。ホームステイでの食事を除いては、全て学生は自分で支払いをする必要があります。ホームステイの環境・食事を除いては、ホストファミリーは学生に物を購入する義務はありません。



ホームステイでの禁止事項 (No in Homestay)

あなたが教育委員会のホームステイに滞在している間は、仕事をして賃金を得てはいけません。また自分のペットを持つこと、ホストファミリーの子供のベビーシッターをすること、車の運転も禁止されています。



慣れるということ (Trouble coping)

家族や友達と離れていると、その状況になかなか慣れない学生もいます。学校生活や人生は、ティーンにとって簡単なものではありません。滞在中何か問題が生じたら、解決策やサポートシステムの有無など、私たちが一緒に探るようにします。



心地悪く感じたら？ (Feeling Uncomfortable?)



ホームステイ、学校、またはコミュニティーの中で、もしあなたが恐怖を感じたり、心地悪く感じるようなら、誰かに話すようにしましょう。友達でも、プログラムのスタッフでも、先生でも、自分の両親でも構いません。国際プログラムには24時間の緊急連絡先があることも、覚えておいてください。警察・救急車・消防車の番号は911です。

プログラムのサポート (Program Support)

アボツフォード国際プログラムは BC 州の中でも、スタッフ:学生の比率が最も高いプログラムです。私たちは、学生にとって社会的にも学術的にも最善の結果が出るよう、ホストファミリー、学校、カウンセラー、留学生リエゾン、オフィススタッフ、学校管理者が協力して、学生のサポートに当たっています。もしあなたが助けが必要な時は、私たちがいることを忘れないでください。



学校で会いましょう:この冊子を読んでくれてありがとうございました。アボツフォードに馴染み、有意義なホームステイが送るための様々なインフォメーションを得ることができたことと思います。私(ホームステイコーディネーター)があなたと最初に会うのは、オリエンテーションになると思います。その数週間後、今度はあなたの学校で会って、ホームステイの確認をします。もちろん、ホームステイで問題があるようなら、いつでもあなたの留学生リエゾンを通して連絡してください。私に直接連絡してくれても構いません。それでは、あなたに会えるのを楽しみにしています！

