

**Japan**



## 学区ホームステイ・プログラム

留学生のための

指針・規則・手続き



## アボッツフォード学区ホームステイ・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 (緊急連絡先)

**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](mailto: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](mailto:rose.mann@abbyschools.ca)

**Rebecca Yeam** プログラム・コーディネーター  
電話: 604-851-4585 / 604-852-2366 内線 1252  
携帯: 604-217-3880  
Eメール: [rebecca.yeam@abbyschools.ca](mailto:rebecca.yeam@abbyschools.ca)

### プログラム・アシスタント (事務)

[International@abbyschools.ca](mailto:International@abbyschools.ca)  
[International.finance@abbyschools.ca](mailto:International.finance@abbyschools.ca)  
[International.medical@abbyschools.ca](mailto: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。

**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: 911**

生徒またはホストファミリーが911に電話した場合や、個人的に緊急を要し誰かに相談する必要がある場合には、国際プログラム604-217-1917に連絡をしてください。

身の危険や脅威を感じたり、不審な状況であると感じたりした場合には、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(午前8時～午後4時)であれば、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 (緊急連絡先).....	2
カナダ、アボッツフォードへようこそ！ .....	5
(Welcome to Canada and our Abbotsford Community!).....	5
生徒の責任 (Homestay Student Responsibilities).....	6
ホストファミリー (Host Families).....	7
適応期間 (Adjustment Time).....	8
ホームステイでの問題、及び変更希望について.....	9
(Homestay issues and request for changes).....	9
ホームステイ変更について (Changing Homestay) .....	10
書類 (Documents) .....	10
ホームステイの家庭の決まり (Homestay House Rules) .....	10
連絡及びホームステイの報告 (Communication and HS reporting) .....	11
カナダ人とは？ (What is a Canadian?) .....	11
警察および緊急隊員 (Police and Emergency people) .....	11
日常の手伝い (Chores).....	12
夕食の時間 (Dinner Time).....	12
食事 (Meals).....	12
社交生活・アクティビティー・パーティー (Socializing, Activities and Parties) .....	13
門限 (Curfew).....	13
連絡: ホストファミリーと生徒 (Communicating: Host parents and Students).....	13
マナー (Manners).....	14
携帯電話 (Cell Phone).....	14
鍵、コード番号、セキュリティーアラーム (Locks, Keys/Codes and Alarms).....	14
自分の部屋や使う部屋の整理整頓 (Keep Your Room and Areas Tidy) .....	15
ライブストリーミング (Live Streaming).....	15
ソーシャルメディア (SNS)とプライバシー .....	15
インターネットの時間 (Internet Time).....	16
車での送り迎えと交通手段 (Rides and Transportation).....	16
アクティビティー・外出・旅行の許可について .....	17
(Permission for Activities, Outings and Travel).....	17
外出 (Outings) .....	17
日帰り旅行 (Day Travel).....	18
外泊(スリープオーバー) (Overnights, Sleepovers) .....	18
アボッツフォード外での外泊 (Overnight outside of Abbotsford).....	18
アメリカへの旅行 (United States Travel) .....	19
保護者や家族の訪問 (Visiting Parents and/or 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) .....	20
医療保険 (Medical Coverage).....	20
薬 (Medications).....	20
保健衛生 (Hygiene).....	21

洗面所 (Bathrooms).....	21
暖房・電気・水 (Heat, Electricity and Water) .....	23
飲酒および麻薬 (Alcohol and Drugs) .....	23
喫煙およびベープ・電子タバコ (Smoking and Vaping).....	24
迷惑のかかる不適切な行動・態度 (Disruptive and Inappropriate Behavior).....	24
ホームステイ支払い (Homestay Payments).....	24
銀行口座 (Bank Accounts).....	24
現金 (Cash).....	25
個人所有物に対する保険 (Insurance for Personal Belongings).....	25
予算管理 (Budgeting) .....	25
ホームステイでの禁止事項 (No in Homestay).....	26
慣れるということ (Trouble coping) .....	26
心地悪く感じたら? (Feeling Uncomfortable?).....	26
プログラムのサポート (Program Support).....	26

## 学区ホームステイ生徒指針・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・情報が載っています。ホームステイについて分からないことやもっと詳しく知りたいことがある場合には、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。より詳細が記されています。

なお、この冊子に書かれている内容と留学生契約書(International Student Agreement)との間に矛盾がある場合、留学生契約書が優先されるものとします。

## カナダ、アボッツフォードへようこそ！

**(Welcome to Canada and our Abbotsford Community!)**

今回、初めて家族から離れた生活を経験する生徒も多いかと思います。新しい文化や言語を理解し、新しい家族に馴染むことを難しく感じることもあるでしょう。みなさんがカナダの生活にうまく溶け込んでいけるよう私たちスタッフは最善を尽くします😊



自分の家族とは違う家庭に招かれ、ともに生活を送ることができるのは、留学生の特権です。英語で生活・文化交流をしながら、現地の家族と良い関係を築き、コミュニティーに溶け込むことができるチャンスです。カナダでの経験をより良いものとするためには、本プログラムから期待されていることと、それが生徒や保護者が期待していたものとどう違うのかということを理解することが必要不可欠です。

私たちのプログラムには、サポート体制が整っています。経験豊富な多くのスタッフが、留学生とホストファミリーへ素晴らしいサービスを提供しています。何か問題があれば、スタッフが解決をお手伝いします。多くの場合、問題は生徒とホストファミリーの率直なコミュニケーションを通して解決していきます。

ホームステイに滞在する生徒は：

- 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。
- ホームステイに向けて準備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(本冊子はこの時渡されます)。
- 滞在中国国際プログラム職員より継続的にサポートやアドバイスを受けられます。
- 24時間緊急連絡先を利用できます。

## 生徒の責任 (Homestay Student Responsibilities)

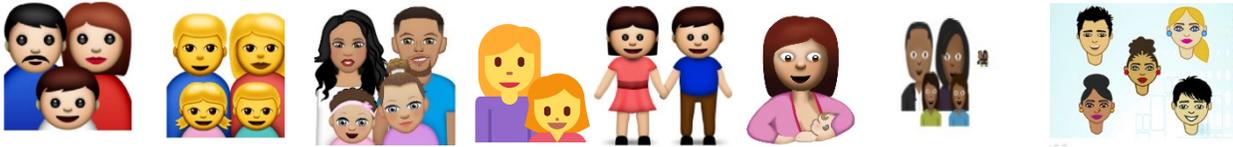
国際プログラム生徒参加同意書 (International Program Student Participation Agreement) にも記されているように、このプログラムに参加する生徒には守らなくてはならない決まりがあります。その決まりには生徒個人に課された重要な義務についても含まれており、その義務を果たすことが要求されています。ホームステイでは、オープンで正直であり、責任感をもって行動できる生徒であることが期待されています。また、具体的に示される責任と義務を尊重することも期待されています。そうすることで、ホストファミリーとお互いの信頼に基づいた良好な関係、良いコミュニケーション、結びつきを得ることができでしょう。生徒はホストファミリーの家族の一員となります。ですから、ホストファミリーから与えられる一緒に生活するための指針や決まりを尊重し順守する必要があります。

全ての生徒は:

1. ホストファミリー、彼らの所有物、ペットに敬意をもって接しましょう。
2. 家と家の所有物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. 家に誰かを招きたい場合には、1～2日前までには、家族に承諾を得ましょう。招いた相手はホストファミリーに紹介してください。
5. 出かける際には、どこへ誰と行くのか、一緒に出掛ける友達の電話番号、いつ帰宅するのかを伝えましょう。
6. 自分の部屋の整理整頓を心がけ、清潔に保ちましょう。
7. ホームステイ代を直接支払う契約の場合には、遅延がないようにしましょう。
8. 旅行や娯楽、携帯電話、医療費、また衛生備品 (歯磨き粉や制汗剤、シャンプー、整髪剤など) などの個人的な費用は生徒が負担します。
9. 必要に応じて、ホームステイ評価を文面で行います。
10. 本学区ホームステイ・プログラムの方針・規則を読み理解している必要があります。



こんにちは、私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。これ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、ホームステイを成功に導いてきました。あなたとあなたのご保護者が、アボッ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、生徒の希望に合ったホストファミリーをマッチングできるよう努めています。ホストファミリーも、どんな生徒が自分の家庭に合っているかという希望をもっています。完璧なマッチングは、常に可能なわけではありませんが、その時に生徒受け入れ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ています。アボッツフォード(そしてカナダ)は、人種が多彩に富んだコミュニティです。先住民族以外のカナダ国民は誰もが、歴史の中で世界のどこから移民してきた人たちです。私たちのプログラムでは、文化や人種、また片親であるか保護者が2人そろっているかという条件等で、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、国際プログラムからの要求(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、生徒の保護者がホストファミリーの人種、家族構成(片親である、子供の有無など)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、本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、プログラムの規則とガイドラインを守ります。生徒と保護者は、学区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です (Homestay Is About Family)

ホストファミリーはあなたが快適に過ごせるよう最善を尽くします。あなたは家族として扱われるべきで、あなたもホストファミリーにカナダでの自分の家族として接してください。ファミリー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。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。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。もし何か分からないことがあったら、ホストファミリーに聞きましょう。ホストファミリーは、あなたがホストファミリーの生活スタイルに慣れられるよう、喜んでサポートしてくれるはずです。ホストファミリーの習慣はあなたの家族の習慣と違うかもしれません。ホストファミリーの生活スケジュール(例えば就寝時刻や起床時刻、登校時間や夕食の時間など)について理解できるように努めましょう。



## 適応期間 (Adjustment Time)

最初の数週間、時には数か月間は、生徒にとってとても大変な期間になるかもしれません。明確でオープンな会話が生徒にとホストファミリーにとってとても大切です。あなたにとって、全く知らな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、新しい人間が家庭に入ってくるのは、易しいことではありません。ホストファミリーは、家族のスケジュール、習慣、家のルールや要求について明確に説明するべきです。生徒も必要なもの、好きなこと嫌なこと、何か困っていることなどについて、オープンで礼儀を保ちながらも正直であることが期待されています。すぐに適応できる生徒もいれば、適応するのが難しいと感じる生徒もいます。

生徒が孤立してしまい、学区スタッフが介入が必要とされるのはどんな時？

- ・ 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一緒にいたくなくなる
- ・ 悲しかったり、孤独を感じる
- ・ 不安だったり、イライラする
- ・ 問題に執着する
- ・ 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しましょう。理解が難しい場合には、あなたの留学生リエゾン(ISL)に相談しましょう。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をすることもできます。



## 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)

ホームステイ先に到着したら、各自があてがわれたホームステイ先と上手くいくように、最大限の努力をしてください。最初の数週間から数か月は、多くの生徒、またホストファミリーにとって、大変な期間になるので、ホームステイを成功させられるよう、母国の家族、エージェントも含めた全ての関係者に協力的になってもらう必要があります。母国の保護者にとってもまた最初の数週間は辛いものになります。生徒も保護者もお互いを思って寂しくなったり、生徒が母国の食べ物や習慣を恋しく思ったりもするでしょう。その適応の難しさを、ホストファミリーの責任にすることや、それゆえにホストファミリーの変更を申し出ることは簡単です。

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(生徒、ホストファミリー、日本の保護者、エージェント、またはその他いかなる人)、問題解決のプロセスは同じであり、生徒の出身国や生徒または母国の保護者の状況、エージェントの利用の有無に関わらず、変わることはありません。

全ての場合において、私たちは不満または問い合わせを迅速に査定します。生徒は留学生リエゾン (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 が生徒の学校に勤務し生徒に頻繁に会っているため、多くの場合 ISL が最初に生徒からの連絡を受けます。エージェントや保護者は、留学プログラム事務所へ連絡することが多いです。

最初にスタッフの1人が生徒と面談をし、情報が集められた後、次のステップについて判断がなされます。時には生徒がその件に関し、どのようにホストファミリーと接したらいいかアドバイスを受けます。もし不満が大きい場合には、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。もしこの二段階で問題が解決されない場合には、ホームステイコーディネーターが、生徒、ホストファミリーを呼び面談の機会を設けます。その際、通訳のサポートが必要であれば ISL も参加します。これが全ての関係者から集められた情報が正確であることを確かめる唯一の方法です。多くの場合、ミスコミュニケーションや言葉の壁、文化間の困惑が、問題に寄与しています。面談最中や面談最後に、ホームステイコーディネーターが状況改善の手立てとなるよう意見やアドバイスを共有します。問題によっては、1、2数週間後に再び面談が設定されます。

ティーンエイジャーが異なる文化圏で生活するのは、とても大変です。その為、生徒がその大変な時期を乗り越えていくた、関係者全員のサポートが必要です。面談後、生徒が依然変更を希望する、またはホストファミリーが生徒の継続を望まない場合には、その状況と生徒について査定が行われ、どんな選択肢がありうるのかの決断が下されます。保護者やエージェントは生徒が引き続き前進していけるようにするための友好的な方法について連絡を受けます。

もし生徒に二軒目の学区ホストファミリーが提供される場合には、生徒が次のホームステイで適切に行動し成功できるよう、エージェントや保護者、また生徒に、問題と考えられた行動のリストと今後の計画が知らされます。二軒目でも生徒が納得できない場合には、生徒または保護者が求めているものや期

待するものを本プログラムが提供することができない可能性があります。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、また保護者と話をすることもあります。

もし生徒の態度や不当な説明・状況・行い・やり取りが原因で生徒のホームステイ変更が必要であると判断された場合には、生徒の保護者やエージェントによって、プライベート・ホームステイへの変更や保護者の選ぶその他のプランのような、学区ホームステイとは別の手段を考えなければならなくなります。



## ホームステイ変更について (Changing Homestay)

ホームステイが変更される場合は、通常2週間の通知期間が必要とされます。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ご参照ください。



## 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。財布やバッグ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)

全ての生徒にプログラムの決まりとホームステイの決まりについて書かれたものが渡されます。ホームステイの決まりは、各家庭また生徒の年齢によって違うかもしれません。ホームステイの決まりは、とても大切です！その家庭で期待される振る舞いを理解する助けとなるからです。あなたが参照できるリストが提供されます。ホームステイ・コーディネーターは、それぞれの家庭の決まりが公平且つ本プログラムに適切であるかを全て確認しています。この決まりは、家庭内での連絡手段、門限、洗濯、生徒の部屋、洗面所の利用などについて書かれています。ホストファミリーは、生徒がこの決まりを守らないときには、ホームステイ・コーディネーターへ連絡することになっています。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、彼らがあなたのしつけをすることになります。



## 連絡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、生徒の様子を把握し、様々な時と場面において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。ホストファミリーもまた、スタッフとホームステイ関係の問題について率直に話せるようになっていました。もし、ホストファミリーがホームステイに関して生徒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するよう伝えられています。よく起こる問題としては、生徒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、学校または先生から連絡を受けた、健康に関しての心配事、また好ましくない、不適切あるいは法に反した行動、が挙げられます。



## 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です。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、平和を保ち、秩序があり整備されていることを好み、誠実さや多文化、良い統治を尊重するということです。私たちは規則を好みます。私たちは礼儀正しく、相手にも同じように良いマナーを望みます。笑顔で見知らぬ人へも友好的に接し、面倒見が良いです。後に続く人のためにドアを支え、必要であれば手を貸し、安全運転をします。私たちは家でも地域でも人のために動きます。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・緊急隊員は信頼でき、世界でも高い標準と位置付けられています。全ての法執行官は訓練を積んでおり、国または州の法律に従って行動しています。法の下全ての人は平等であり、人々の地位、お金、また影響力などによって例外的に扱われることはありません。つまり、誰かがもし法に触れる行動をした場合には、警察はいつでも法律に則り、結果は私たちスタッフやホストファミリー、母国の保護者によって交渉することは不可能ということを意味します。



## 日常の手伝い (Chores)

カナダの家では家族全員が手伝いをします。カナダのほとんどの家庭では保護者が二人とも働いており、とても忙しくしています。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、保護者が家事を行っており、子供たちやティーンエイジャーが手伝いをします。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生徒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、生徒が最低週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。もし夕食時に家にいない場合は、事前にホストファミリーから許可をもらい、何時に帰宅するかを伝えましょう。



## 食事 (Meals)

ホームステイでは、一日3回栄養のある食事とおやつが、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。

す。食事の時間は家族を手伝う良い機会です。ホストファミリーが、どのように食卓を準備するのか、食後の片づけはどのようにするのか、教えてください。家庭によっては、ホストファミリーがどこに食材がありどうやって作るのかを示し、生徒に自分でランチを準備してもらう場合もあります。

到着後、ホストファミリーと一緒に食材の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かもしれません。もし、食事への適応が難しく、お腹が空くようなら、ホストファミリーに伝えましょう。ホストファミリーは、あなたがお腹が空いてしまわないよう、何かあなたが好きなものを見つけようとしてくれるでしょう。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良いマナーですが、好まないものがあれば、ホストファミリーに伝えてください。私たちのプログラムのホームステイファミリーは、グルテン・フリーや高たんぱく食事、菜食中心食事や乳糖不耐症など特別な食生活には対応しません。



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 Gymsnasiums  
604 853-4221

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

ショッピングモールへ行くことや“パーティー”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生徒は、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。アボッツフォードの学校、コミュニティーにはたくさんのアクティビティーがあります。ホストファミリーや留学生リエゾンに聞いたり、またウェブサイトで探したりしましょう。スポーツチームやクラブ、団体に参加することは、現地の人々と知り合いになる良い機会です。



## 門限 (Curfew)

全ての生徒には門限(何時までに家に帰るか)があります。学校がある日と週末の2つの門限が決めます。ホストファミリーは、生徒の学年と同じ時刻を週末の門限の目安として考えています。例えば、週末は、あなたが9年生なら夜9時、10年生なら夜10時、11、12年生なら夜11時です。平日は、宿題をするなど家で時間を過ごすため、早めに帰宅しましょう。



## 連絡: ホストファミリーと生徒 (Communicating: Host parents and Students)

生徒は出かける際、どこへ誰と行くのか、門限までには帰るということを、ホストファミリーに伝えなければなりません。生徒は一緒に出掛ける友達の名前と携帯電話番号をホストファミリーに渡すべきです。



## 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、食事を作ってくれた時、何か優しくしてくれた時、どこかへ連れて行ってくれた時などに、ありがとうとお礼をいう、ということがあります。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し、彼らに興味を持って接してください。もしホームステイ先にお客さんが来た場合には、ぎこちなくまた難しく感じるかもしれませんが、挨拶をし会話をするよう努めてください。あなたが滞在しているのはある家庭であり、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)

全ての生徒は携帯電話を持つことが義務付けられています。価格が安い電話とメッセージだけの基本プランを選ぶ生徒もいますが、データプランがついている必要があります。あなたの保護者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。生徒は、携帯電話が再度利用できるような必要な手続きをとる必要があります。もし怠った場合には、保護者に連絡をすることになります。これは連絡手段であると同時に、携帯電話をもっていないとあなたの安全にも関わります。あなたの携帯電話プランは、WiFi なしでも、電話とメッセージ、またメッセージやビデオ通話のためのアプリが使えるなければなりません。



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

全ての生徒の部屋のドアは、鍵またはコードで施錠できるようになっています。ドアの鍵またはコード番号は、ホストファミリーから生徒に渡されます。あなたが部屋にいないときは、部屋の鍵をいつもかけておくべきです。ホストファミリーは非常時、また部屋が整頓されているかを確認するためなどのために、部屋に入る鍵を持っています。家の鍵やコード番号も、ホストファミリーから生徒に渡されます。鍵の場合は大切に扱い紛失しないように、また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、ホストファミリーから提示されます。



## 自分の部屋や使う部屋の整理整頓 (Keep Your Room and Areas Tidy)

生徒はみな、自分の部屋を整理整頓しておくことが期待されています。あなたの部屋や、自分専用の洗面所が与えられている場合その洗面所は、他の誰も掃除はしてくれません。ホストファミリーは週に1度、部屋がきれいか、洗濯はできているか、服や持ち物が整理されているかをチェックしにくると思っています。もし部屋が整理整頓されていない場合、部屋がきれいになるまでホストファミリーからの指導を受けることになります。



## 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、母国の親や友達と連絡をするのにとても便利ですが、同時に問題にもなりえます。新しいホストファミリーと絆を深める妨げになり、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りうるため、母国の親や友達と多くの時間を過ごす時間は制限すべきです。母国の親や友達と話すときにはプライバシーのために自分の部屋で話し、ホストファミリーに迷惑をかけないようにしましょう。生徒は自分のデバイスやパソコンを所有してください。ホストファミリーは彼らのものを生徒に貸さないよう言われています。



## ソーシャルメディア (SNS)とプライバシー

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を尊重してください。ホストファミリーの許可なしに、彼らの写真を撮ったり、写真や個人情報をネット上に投稿したりしてはいけません。安全上または法的な理由がある場合を除き、無許可で住居の写真、音声、動画を撮ることも禁止されています。なお、苦情の目的で提出された写真や録音・録画データは、本プログラムでは受け付けておりません。



## 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に費やしています。もしあなたの学校の成績が思わしくなかったり、社交時間が足りないような場合には、ホストファミリーがあなたのインターネットの時間について尋ねたり、時間を制限したりさえするかもしれません。生徒は朝早くまたは夜遅くにインターネットを利用するべきではありません。睡眠を妨げ、学校生活がうまくいかなくなったり、時にはホストファミリーの生活にも悪影響を及ぼすからです。もしこの件が継続的な問題になる場合には、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)

ホストファミリーによる送迎は、引き受けてもらえる場合と、そうでない場合があります。送迎は私たちのホームステイプログラムからホストファミリーにお願いしているものではありません。そのため、生徒が徒歩、市バス、ウーバーなどで目的地までどうやって行き来するかは、生徒と生徒の保護者が決めなければなりません。保護者は、生徒がどのくらいの頻度でこれらの交通手段を使い、どのくらいの費用がかかるのかを生徒と相談し決めるべきです。

ほとんどのホストファミリーは学校まで3km 以内の徒歩通学圏内に住んでいますが、3km 以上ある場合には、生徒はスクールバスを利用します。住所によってスクールバスが利用できない場合には、市バスの券が支給されることもあります。3kmの徒歩圏内に住んでいる生徒が、市バスを使った登校を希望する場合には、自費で乗車券を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旅行に関する許可は、あなたのホストペアレントまたは国際プログラムから与えられます。時には、あなたのホストファミリーが母国の保護者に連絡を取る必要があるかもしれません。本プログラムに在籍中は、母国の保護者だけでアクティビティーへの参加は判断できません。保護者は危険性や国際プログラムからの要求について理解していない可能性があるからです。いくつかのアボッツフォード市外のコンサートやイベントへの参加は許可されていないため、チケットを購入する前にホストファミリーは国際プログラムへ確認することになっています。



### 外出 (Outings)

生徒は文化と学業の経験のためにアボッツフォードへ来ているので、ホストファミリーは時々生徒の興味があるところへ連れて行ってくれるかもしれません。あなたがどんなことに興味があるのか、それと一緒に楽しめるのかを、ホストファミリーに話すべきです。ホストファミリーにはあなたを観光やバンクーバーなどへ連れて行く義務はありません。国際プログラムは各学期に三度ずつ、それぞれバンクーバー・ビクトリア・スキー場へ行く旅行を企画しています。また留学生は Mouat Outdoor Com Rec Program を通して多くのアウトドア・アクティビティに参加することができます。そのほかにも、フィールドトリップやアイスホッケー観戦など、各校または私たちのプログラムから提供されるイベントがあるかもしれません。

アボッツフォード外での夜のイベントやコンサートなどに参加する場合は、イベント終了時には承認された大人が出迎え、アボッツフォードまで送り届けなければなりません。待ち時間や空き状況を考えると、タクシーやUberを利用して帰宅することは、生徒を安全に規定時間までにアボッツフォードまで送り届けるのに適していません。



## 日帰り旅行 (Day Travel)

**フレイザーバレー:** 生徒の中には同じようにフレイザーバレーに留学している母国からの友達がいる場合も多いため、チリワック・ラングレー・サーレー・ミッションへの日帰り旅行は、ホストファミリーがその旅行について承認し、あなたが一緒に出かける友達の名前や出かけ先の情報をホストファミリーに提供し、使用できる携帯電話を所持している限り、成人の同伴なしでも行くことが許されています。

**グレートバンクーバーエリア:** フレイザーバレー外、グレートバンクーバーへの成人の同伴なしの日帰り旅行の年齢制限は15歳です。15歳未満の生徒は、緊急事態時を考慮し、成人が連絡可能な適切な距離に同伴する必要があります。

グレートバンクーバー外へ成人の同伴なしで行くことは認められていません。



## 外泊(スリープオーバー) (Overnights, Sleepovers)

もし生徒が友達の家泊まることを計画している場合は、ホストファミリーに情報を共有する必要があります。泊まる家の名前、電話番号と住所を、自分のホストファミリーに伝えなければなりません。あなたのホストファミリーが、その家に連絡を取り、保護者の監督下において外泊が行われることを確認します。なお、異性間での外泊は認められていません。

## アボッツフォード外での外泊 (Overnight outside of Abbotsford)

もしあなたがアボッツフォード市外で外泊を希望する場合は、まずホストファミリーからの許可を得て、次にホストファミリーが直接母国の保護者から書面での許可を確認する必要があります。その上で、あなたのホストファミリーがその外泊先の成人責任者に連絡をする必要があります。これらの手配には時間がかかり得ますので、充分前に話し、母国の保護者にメールで連絡をおきましょう。



## アメリカへの旅行 (United States Travel)

全ての生徒がアメリカへ旅行できるわけではありません。アメリカへの入国が許されるパスポートやビザを持っているかもしれませんが、持っていない場合は長期留学予定の生徒はカナダに到着後にアメリカへの観光ビザを申請することができます。カナダ国籍ではないすべての訪問者は、アメリカへの入国前に ESTA(電子渡航認証システム)を申請する必要があります。オンラインで申請できます。

何らかの理由でアメリカへ行く場合は、生徒の母国の保護者の許可が必要です。ホームステイファミリーを通じて、生徒の母国の保護者より、日にちや旅行詳細を含む申請書を提出していただく必要があります。また母国の保護者によって提供された旅行保険、または MSP でカバーされている生徒はアメリカ旅行用の地元保険の購入の必要があります。



## 保護者や家族の訪問 (Visiting Parents and/or Family Members)

ホームステイプログラムは、生徒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ッ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)

アボッツフォード滞在中にスポーツをしたい場合は、学校を通して参加することをお勧めしています。生徒の中には、地域のダンス・水泳・スケート・格闘技のクラスに参加する生徒もいます。あなたは地域のホッケー・サッカー・野球などのスポーツチームには登録すべきではありません。その練習時間や試合の遠征などの負担は私たちがホストファミリーに求めているものを超えているからです。



## 危険性の高いアクティビティー (High Risk Activities)

危険性が高いと考えられるアクティビティーに生徒が参加するときは、母国の保護者からの許可をメールでホストファミリーに送ってもらう必要があります。ただし、母国の保護者からの許可書で、自動的に何でもできるかという、そういうわけではありません。あなたの保護者は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や山、スキー・スノーボード・チュービング・リバーラフティング・カヤック・トランポリン(個人用または公園のもの)・ATV・ボート・ロッククライミング(アウトドアの)・グレーターバンクーバー外のような危険性が高いと考えられるアクティビティーに参加するには、書面での許可が必要になります。許可と免責のための用紙がホストファミリーに渡され、それをホストファミリーからあなたの母国の保護者へメールで送られます。



## 医療保険 (Medical Coverage)

全ての留学生には医療保険が付与されます。アボッツフォードでの滞在期間に応じて、民間の医療保険または州政府の医療保険 MSP のいずれかが提供されます。生徒はオリエンテーションで健康保険の詳しい情報を案内され、もし医療機関の受診が必要になった場合には、ホストファミリーがサポートしてくれます。病院での診察や救急外来を受診する際には、診察の内容や健康状態、診断、今後の治療について母国の保護者も把握できるよう、ビデオ通話等を通じて保護者がオンライン同席することを勧めています。



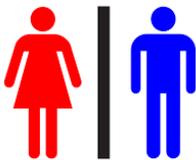
## 薬 (Medications)

学区ホームステイプログラムには、薬についての決まりがあります。もし、現在処方された薬を飲んでいて、アボッ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。もしアボッツフォードに到着後、処方される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・管理しなくてはなりません。あなたの母国の保護者が、万が一のために市販の薬を送ってくるかもしれませんが、その場合、ホストファミリーにどんな市販薬を保有しているのか知らせ、常に安全な場所に保管するべきです。



## 保健衛生 (Hygiene)

身体が衛生的であることはカナダ人にとってとても大切であり、あなたは他の人と距離も近く一緒に住むのですから、あなたが清潔であることはホストファミリーに感謝されることです。それゆえ、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、服は頻繁に洗うべきです。ホストファミリーが洗濯の頻度と時間についてアドバイスを与えます。あなたは体臭を消すために、脇のデオドラントの使用を検討してください。香水やコロンを使う場合は、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、使いすぎないよう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。



## 洗面所 (Bathrooms)

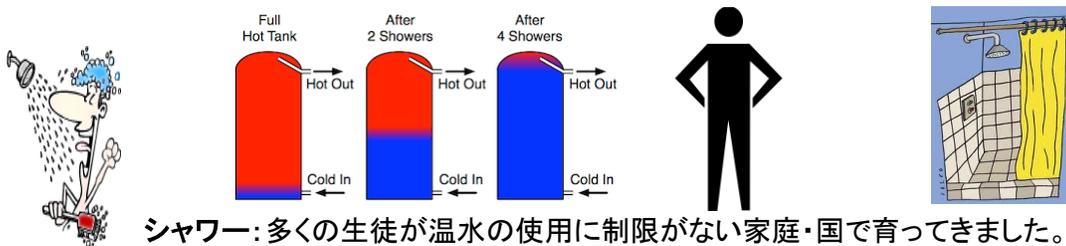
あなたの国では洗面所が違うかもしれません。生徒にとっては、カナダの洗面所をどう使うべきか質問するのは、恥ずかしいことかもしれません。そこでいくつかカナダの洗面所について、ここでお話します



**トイレ:** 排泄物は全てトイレに流します。トイレの後ろのタンクには流すための限られた量の水しか入っていません。よって流す量が多すぎると、よく流れないこともあります。国によっては、トイレッ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、カナダでは流します。ただし、一度に流すトイレッ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ないこともあります。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るみ、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。つまってしまったことは、トイレの水がちゃんと流れず、便器の水が滞まで上がってくるので分かります。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)を使ってつまりを直すか、ホストファミリーに伝えなければなりません。



**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空気を押し出します。最初はあまり力を入れずに押しましょう。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でも見るができます。もしトイレの水がこぼれてしまったら、床をきれいに掃除するか周りの大人に知らせてください。床やそのまわりを破損してしまった場合には、修理代を請求されることもあります。



**シャワー:**多くの生徒が温水の使用に制限がない家庭・国で育ってきました。カナダでは温水は大人より小さめの温水タンク(上部図柄参照)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生徒は、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しまい、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(上部図柄参照)。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、水による破損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ってしまいます。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。電気代がとて高いこともあり、カナダ人は普段暖房を20度より高く設定することはありません。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ファナ/大麻は、法律で禁止されています。また、マリファナ/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・マリファナ/大麻の使用は禁じられています。生徒はアボッ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。

**アボッ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、生徒の麻薬・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。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ないため、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プライベート・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。



## 迷惑のかかる不適切な行動・態度 (Disruptive and Inappropriate Behavior)

全ての生徒は、ホームステイ・学校・コミュニティーにおいて、礼儀正しく節度のあるマナーをもって行動することが期待されています。



## ホームステイ支払い (Homestay Payments)

ほとんどの生徒の保護者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生徒もいます。その生徒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、生徒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、留学生リエゾンに確認してください。



## 銀行口座 (Bank Accounts)

もし生徒が銀行口座を開きたい場合には、ホストファミリーに手伝ってもらってください。近年では、ほとんどの生徒が、母国の保護者が直接入金することのできる銀行のカードを持っています。



## 現金 (Cash)

生徒は、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)

ほとんどのカナダ人家庭が入っている保険には、ホームステイ生徒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り、生徒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賠償することができないということです。そのため、生徒の所有物に高価なものがある場合には、母国の保護者が保険をかけておくべきです。



## 予算管理 (Budgeting)

生徒の中には、お金の管理に関しては今まで保護者が行ってきたため、自分ですることに慣れていない生徒もいると思います。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、生活必需品の購入ができなくなったら、プログラムから母国の保護者に連絡をとらなくてはならなくなるかもしれません。ホームステイ先での食事を除いては、あなたは全て自分で支払いをする必要があります。ホストファミリーが何か追加で支払ってくれるかもしれませんがそれはホストファミリーの判断によるもので、本来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生徒に他の物を提供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)

あなたが学区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。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、車やバイク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生徒もいます。学校生活や人生は、ティーンにとって難しいこともあります。滞在中何か問題が生じたら、私たちが手伝ったり、必要に応じて外部サポートへ導くことができます。



## 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ことがあれば、誰かに打ち明けるべきです。友達でも、プログラムのスタッフでも、先生でも、自分の親でも構いません。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。また警察・救急・消防の番号は911です。



## プログラムのサポート (Program Support)

アボッツフォード国際プログラムはBC州の中でも、スタッフ対生徒の比率が最も高いプログラムです。私たちは、生徒が社会的・学業的にも最善の結果が出せるよう、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、学校管理者と協力して働いています。もしあなたが手助けが必要な時は、私たちはあなたをサポートするためにここにいます。



## 学校で会いましょう(Program Support)

この冊子を読んでくれてありがとうございました。アボッ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、近況を確認します。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私に連絡してください。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！😊