



# HOMESTAY CHALLENGE

**BEFORE YOU  
LEAVE JAPAN**

**EMAIL TO INTRODUCE YOURSELF**

自己紹介のメールを  
送みましょう

**BRING A SMALL GIFT**

お土産を用意してください  
手作りでも構いません

**PREPARE 3 CULTURAL  
ACTIVITIES**

3のアクティビティを準備しましょう

**ACTIVITY 1**

**ACTIVITY 2**

**ACTIVITY 3**



**WHAT TIME DO I HAVE TO BE  
READY TO LEAVE THE HOUSE IN  
THE MORNING?**

朝、何時に家を出ますか?

**FAMILY ROUTINE**

**WHAT TIME DOES YOUR FAMILY  
WAKE UP AND GO TO BED?**

ご家族は何時に起きて、何時に寝ますか?

**DO YOU HAVE ANY HOUSE  
RULES I SHOULD KNOW?**

知っておくべき家のルールはありますか?

**WHERE DO I PUT MY RUBBISH AND  
DIRTY CLOTHES?**

ゴミと洗濯物はどこに置けばいいですか?

**BEING PART OF THE FAMILY**

**TIDY YOUR ROOM AND MAKE YOUR  
BED EVERY MORNING**

毎朝、部屋を整理し、ベッドを整えましょう

**HANG UP YOUR TOWEL TO DRY  
AFTER YOUR SHOWER**

シャワー後にタオルを干しましょう

**OFFER TO WASH THE DISHES OR  
LOAD THE DISHWASHER**

お皿を洗うか、お皿を食洗機に  
入れることを申し出ましょう

**HELP SET AND CLEAR THE  
TABLE AFTER MEALS**

テーブルのセッティングを  
手伝いましょう

**PUT YOUR DIRTY LAUNDRY  
AWAY AND OFFER TO HELP  
HANG THE CLOTHES**

洗濯物を出し、  
洗濯物を干す手伝いを申し出ましょう

**ASK IF YOU CAN HELP  
WITH COOKING TASKS**

料理の手伝いができるか聞いてみましょう



**ENGAGEMENT**

**DON'T USE YOUR MOBILE PHONE  
IN YOUR BEDROOM**

自分の部屋では携帯電話を使わないでください。

**TELL THEM ABOUT YOUR DAY  
AND ASK ABOUT THEIRS**

今日の出来事を話して、相手の一日に  
ついて尋ねてみてください。

**SHOW THEM PHOTOS OF YOUR  
FAMILY AND TELL THEM ABOUT  
YOUR LIFE IN JAPAN**

家族の写真を見せて、日本での生活について話  
してください。

**HOST FAMILY SIGNATURE:**



**BEFORE YOU LEAVE  
AUSTRALIA**

**DONT FORGET TO  
TAKE YOUR BELONGINGS**

忘れ物をしないようにしてください。

**WRITE A  
THANK YOU LETTER**

感謝の手紙を書きましょう



## COMMUNICATION TIPS

### USE A TRANSLATOR APP IF YOU NEED TO (BUT TRY SPEAKING FIRST)

必要な場合は翻訳アプリを使ってください  
(ただし、最初に話すことを試してみてください)



### WRITE DOWN NEW WORDS AND PHRASES IN A NOTEBOOK SO YOU CAN PRACTICE THEM

新しい単語やフレーズをノートに書き留め  
て、練習できるようにしてください



### USE SIMPLE PHRASES LIKE “COULD YOU PLEASE REPEAT THAT?”

「もう一度言っていただけますか？」  
のような簡単なフレーズを使ってください



# HELPFUL PHRASES

## ASKING FOR HELP

### COULD YOU HELP ME PLEASE?

手伝っていただけますか？

### COULD YOU PLEASE REPEAT THAT?

もう一度言っていただけますか？

### I HAVE A HEADACHE

頭が痛いです

### I LOST MY [PHONE]

[電話]をなくしました

### WHAT DOES ○ MEAN?

○はどういう意味ですか？

### COULD I ASK YOU SOMETHING?

ちょっとお伺いしてもよろしいですか？

### COULD I REST FOR A LITTLE BIT?

少し休ませていただけますか？

### COULD I SPEAK WITH GOLD SUPPORT?

スタッフとお話ししてもよろしいですか？

## EXPRESSING YOURSELF

### I'M A BIT NERVOUS

少し緊張しています

### I'M VERY FULL, THANK YOU!

お腹いっぱいです  
ありがとうございます

### THANK YOU FOR A NICE MEAL!

ごちそうだました

### CAN I DRINK SOMETHING?

何か飲んででもいいですか？

### I'M FEELING A BIT HOMESICK

少しホームシックです

### I'M SORRY. I DON'T UNDERSTAND.

すみません  
分かりません

### THANK YOU FOR PICKING ME UP

ちょっとお伺いしてもよろしいですか？

### I HAD A GREAT DAY! WHAT DID YOU DO TODAY?

素晴らしい一日でした！  
あなたはどうか？

## AROUND THE HOUSE

### CAN I HELP HANG THE CLOTHES?

洗濯物を干すの、手伝いましょうか？

### CAN I HELP LOAD THE DISHWASHER?

食洗機に食器を入れるのを  
手伝いましょうか？

### CAN I HELP YOU COOK?

料理を手伝いましょうか？

### CAN I HELP SET THE TABLE?

食卓の準備を手伝いましょうか？

### CAN I SHOW YOU THIS ACTIVITY I BROUGHT FROM JAPAN?

日本から持ってきたアクティビティを  
見せてもいいですか？

### CAN I SHOW YOU SOME PHOTOS OF MY LIFE IN JAPAN?

日本での生活の写真を  
見せてもいいですか？

### COULD YOU TEACH ME HOW TO USE THE [SHOWER]?

「シャワー」の使い方を  
教えていただけますか？