

海外英語研修 & ホームステイ・寮ステイ ハンドブック



ECC海外留学センター

は じ め に

ECC 海外留学センターでは、海外英語研修を通して、皆さんに海外の文化に対する興味、理解を深めていただくという目的で、このプログラムを実施しています。

「海外英語研修」の名が示すとおり、これは単なる観光旅行ではなく、国際交流の一環として行われるプログラムです。海外の家庭に滞在し、現地の人々との交流を通して異文化に触れて視野を広げることが目的です。それと同時に、日本を紹介して相手の視野も広げ、お互いの国や文化に対する理解を深めてください。また、プログラムでは、メンバー間の「和」も大切です。海外だけでなく日本中にも友達を作る気持ちを持って、他の参加者と助け合いながら、より思い出深いプログラムになるよう努めましょう。

このハンドブックでは、皆さんの滞在をよりスムーズに進めていくために、現地での生活で注意することなど様々な事柄を紹介しています。現地で疑問が生じた際にこのハンドブックを活用してください。

ECC 海外英語研修 HANDBOOK

● はじめに	p.1
● 第1章 ～楽しく有意義な研修にするために～	p.3 ～ 5
● 第2章 ～現地にて～	p.6 ～ 18
ホームステイ中の注意事項	p.7 ～ 11
寮滞在中の注意事項	p.12 ～ 13
習慣の違い	p.14 ～ 15
病気・けが	p.16 ～ 17
お土産購入時の注意	p.18
● 第3章 ～滞在中困ったときは～	p.19 ～ 24
滞在期間中の相談窓口	p.20
ケーススタディ	p.21 ～ 23
● 第4章 ～英語表現集～	p.25 ～ 33
英語表現集 & 単語集	p.26 ～ 32
お礼メールの書き方	p.33
● 第5章 ～旅きろく～	p.34 ～ 49
日記帳	p.35 ～ 43
おこづかい帳	p.44 ～ 47
アドレス帳	p.48 ～ 49

第 1 章

楽しく有意義な研修にするために

■ みんなと仲良くしよう

このプログラムは全国各地から参加者が集まります。年齢や住んでいる町もさまざまです。初めて会うお友達同士が仲良くできないと一緒に外国で生活する時に困ることがいっぱいできます。同じプログラムに参加する仲間と協力し合い、思いやりをもって接し、楽しい滞在となるよう努力しましょう。また、現地スタッフ・同行スタッフの指示をきちんと聞いてルールは必ず守ってください。ホストファミリーや周囲の人達は常に皆さんのことを気にかけています。皆さんも周囲に対する気配りを忘れないようにしましょう。

■ 自分のことは自分でする

このプログラムは観光ツアーではなく、国際交流や異文化交流を目的とした研修プログラムです。人に何かをしてもらうというお客様のような振る舞いをするのではなく、自主性や主体性を持ち自分にできることは積極的に自分でするようにしましょう。また、現地滞在中に忘れ物をしないように自己管理をしっかりとしましょう。ホームステイ先や寮で他の参加者のものと紛れないよう自分の物には必ず名前を記入しておき、機内やバス・電車、学校や観光地での紛失や盗難にはくれぐれも注意してください。現地での忘れ物はまず見つかることはありません。

■ 規則と時間の厳守

集団行動ですので規則や時間は厳守してください。参加者だけで勝手に行動したり、夜の外出は厳禁です。近所だからといって、一人で出かける事のないようにしましょう。家や部屋の鍵を預かる場合がありますが、必ず事前にその鍵でドアが開くかどうかを確認してください。また、預かった鍵は絶対に紛失しないように気を付けて管理し、帰国時には必ず返しましょう。

■ 元氣よく挨拶をしよう

お互いに気持ちのよい滞在にするために、ホストファミリーにはもちろんのこと、現地スタッフや参加者同士の間でもしっかりと声に出して挨拶しましょう。返事や挨拶はコミュニケーションをとる上でもとても大切です。朝、顔を合わせたら Good morning!、家を出る時は Have a nice day!、ホームステイ先に帰る前はお友達や先生に See you tomorrow!、就寝前は Good night! など、笑顔での挨拶を忘れないようにしましょう。

■ 大事なことば

何かをしてもらって嬉しいときには Thank you!、悪いことをして怒られた時は I'm sorry、また人に何かをお願いするときは Please を必ずつけましょう。例えば、何か飲み物は?と聞かれた時は単に Yes と答えるだけでなく Yes, please、No と答える時は No, thank you と答えるだけで相手の受け取り方も変わってきます。また、Thank you と Excuse me も、日常生活をお互いが気持ちよく過ごす上でとても大事な言葉です。道を譲ってもらった時など気軽に Thank you!、人の道を遮ってしまった時などは Excuse me! と自然に言えるようにしましょう。

■ 意思表示ははっきりと

海外では意思表示がとても重要です。Yes/No ははっきり伝えるようにしましょう。曖昧な返事をして、後で大変なことにならないように気をつけてください。もし言われた事が分からなかったら、ちゃんと分かるまで聞き直しましょう。わがままになってしまうのは困りものですが、何かを聞かれた時は自分の意見を遠慮せずにはっきりと伝えましょう。また海外生活に必要なのは、英会話力だけではありません。積極性・明るさ・前向きさがとても大切です。一緒に過ごせて楽しい！嬉しい！という気持ちの表現をするようにしましょう。

■ 異文化や習慣の違いを経験する

日本と海外の習慣や文化の違いを理解し、「日本とは違うけど、こっちではこれが普通なんだな」と前向きに考え、受け入れられるようになりましょう。

■ 英語が上手く話せなくても恥ずかしがらなくて良いです

ホストファミリーや現地の先生・スタッフは皆さんが英語を上手に話せないことを理解してくれています。英語が上手く話せない、ホストファミリーが言っていることが分からない時などは「ゆっくり話してください」とか「もう一度言ってもらえますか？」と尝试してみましょう。もちろん困ったら同行のスタッフに相談してみてくださいね。ただし、滞在中少しでも英語でコミュニケーションが取れる楽しさを知ってもらうためにも、英会話の練習をしておきましょう。

■ 困ったことはすぐに相談しよう

ホームステイ中や、海外の大学の寮での滞在中に英語が通じず、言われたことが分からなくて困る事がでてくるかもしれません。また、他のツアー参加者とも上手くコミュニケーションがとれず、どうすればいいか分からないことがあるかもしれません。そんな時には一人で悩まずお互いにきちんと話し合ったり、同行スタッフに相談するなどして、必ず現地で起きた問題は現地で解決するようにしてください。現地滞在中に困ったことがあるのに同行スタッフに相談せずに帰国し、その後「実はこんなことがあって困っていた」と相談されても対応が出来ません。より良い滞在となるようどんな事でも気軽に同行スタッフに相談するようにしましょう。

■ SNS の利用に注意しましょう

他人のプライバシーを尊重してください。他人が写っている写真を許可なくインスタグラムやその他 SNS 上に上げて問題になったことがあります。写真から撮影された位置が特定されたり、勝手に画像を利用されたりすることもあり、大きな問題に発展することがあります。SNS 上に勝手に写真をアップロードすることは控えましょう。

第 2 章

現地にて

● ホームステイ中の注意事項 ●

ホームステイコースでは、毎日の学校での勉強はもちろんホストファミリーとの生活が皆さんの異文化体験の大きな割合を占めます。

現地のごく普通の家庭に滞在し、海外では当たり前の生活を共にすることで、文化・習慣・考え方を実際に自分の「目で見て」「耳で聞き」「肌で感じる」ことのできることは毎日が大きな発見でもあり、有意義な経験になるでしょう。

皆さんが楽しく過ごすのはもちろん、ホストファミリーにも皆さんと過ごす楽しさを共有してもらわなければ、プログラムの意味がありません。そのためには人任せにするのではなく、自分から働きかけていくことが大切となります。

「あなたと過ごせて楽しかった。必ずまた来てね！」とホストファミリーが言ってくればあなたのホームステイは大成功です。

◇ ホストファミリーを比較しない

移民の歴史を持つ英語圏の国々では、受け入れ家庭の人種的背景はさまざまです。英語圏だから白人家庭とは限りません。ヨーロッパ系、アフリカ系、アジア系など実にさまざまな人たちがいます。また、家族形態も老夫婦、小さな子供のいる家庭、片親だけの家庭といろいろですが、どの家庭も現地受け入れ団体が事前に慎重に選んだしっかりとした家庭です。

物質面でもさまざまです。「私の家よりあの子の家のほうが大きい（小さい）」と比較して喜んだり（嘆いたり）することに意味はありません。皆さんが外国からきた留学生のホストファミリーになることを想像してみてください。精一杯の歓迎を示しているのに、「私の家は小さいから…」と留学生が誰かに言ったとしたらどう思うでしょう。

ホームステイとは自分で好きなところを予約するホテルではありません。

ホストファミリーの皆さんに対する精神的なサポートに感謝することを忘れずにこのプログラムに参加する主旨や意味をよく考えましょう。

◇ 家庭のルールをまもる

日本でも家庭によって約束事が違うのと同じように、海外でも各家庭によって守らなければならないルールがあります。ファミリーとの生活をスムーズにするためにシャワーや食事の時間などはホームステイの初日に聞いて確認しておきましょう。

家族として守らなければならないルールは、家族の一員として、皆さんもきちんと守ってください。



◇ おもてなしの気持ち

日本では自分の家に来たお客様をもてなすとき、普段とは違うことをたくさんしますね。特別に観光地へ連れて行ってあげたり、普段より豪華な食事をとったり。皆さんを受け入れてくれるファミリーも同じようにしてくれると思っていますか？

日本と海外ではこの「おもてなしの気持ち」は同じでも、表現の仕方がだいぶ違います。海外のホームステイでは皆さんはお客様として受け入れられるのではなく、家族の一員として迎えられます。もちろんホストファミリーは皆さんが快適に滞在できるよう気を遣ってくれますが、「黙っていても何から何までしてもらえて当たり前」と考えているといけません。Make yourself at home（自分の家だと思ってくつろいでください）と言ってくれるのはあなたを家族同然に扱ってくれる証拠、これが海外の「おもてなしの気持ち」なのです。

一緒に出かけたり、一緒に遊んだりすることもあるかもしれません。ですが「特別扱い」はありません。ホストファミリーの普段の生活を体験しに行くというプログラムの趣旨から考えても、こちらの方が自然です。ホストファミリーと一緒に「海外流普段の生活」を思い切り楽しんでください。

◇ 朝食は自分で

ホームステイ最初の日、家に着いたらまずホストファミリーが家の中を案内してくれるでしょう。キッチンに来た時にどこに何があるかも説明してくれるはずです。そして最後に一言 Help yourself to anything you want（ほしいものは何でも取って食べていいわよ）と言ってくれるかもしれません。



これは何もお腹が空いたときだけではなく、次の日から朝食も自分で用意するのです。

海外では、朝食を皆で一斉にとる、という習慣のある家庭は珍しく、普通は自分の必要な時にそれぞれ各自でとります。朝食の用意は「自分のことは自分でする」という自己管理の一つです。

◇ よくコミュニケーションをとること

分からないこと、困ったことがあれば必ずホストファミリーに相談しましょう。文化や習慣の違いからとまどいや誤解が生じることもまれにありますが、相手の気持ちを尊重しながら話し合ってみてください。たいていの問題はホストファミリーと話し合うことで解決できるはずです。

ホストファミリーは皆さんが英語を流暢に話せないことを理解しています。一度言ったことが通じないからといってあきらめてしまわずに、足りない部分は「ボディーランゲージ（身振り手振り）」や「字や絵を書く」、また「辞書を使う」などで補いましょう。また、ホストファミリーの言ったことが分からない時も、気を落としてあきらめるのではなく、分かるまで説明してもらいましょう。

コミュニケーションを取ろうと努力することが会話力アップの第一歩です。

心配事や不安があるのにホストファミリーの英語が分からず、いい加減に「YES/NO」の返事をしてしまうことは誤解を生じる原因になりますので絶対に避けてください。

よく話し合い、それでも心配事が解決できない時は同行スタッフに相談しましょう。

◇ 夜は早めに寝ましょう

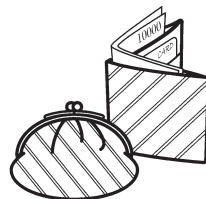
ホームステイで多くの日本人が戸惑い、またホストファミリーが困ってしまうこと…それが「就寝時刻」の違いです。海外では皆朝が早い（朝7:00に始まる学校も珍しくありません）、夜の就寝も早いのです。特に子供のいる家庭では早く寝ることが多く、家庭にもよりますが8時～9時にベッドに入ることも珍しくありません。

日本人は夜遅くまで起きていることに慣れているので、急にそんなに早く眠れないという場合もあるでしょう。でも一緒に眠りにつくことはできなくても、ホストファミリーがベッドに入った後はテレビを観るのを控える、大声で話さない、などという配慮が必要です。

もしも、ホストファミリーが早寝早起きを習慣にしている様なら、迷惑をかけないように注意しましょう。

◇ お金や貴重品の管理

貴重品の管理は自己の責任でしっかりとしましょう。嫌な思いをしないためにも、貴重品は机やベッドの上に放置しないようにしてください。その日に使わないお金は、スーツケースに入れて保管しましょう。スーツケースは常にロックしておいてください。また、お金は計画的に使いましょう。巻末のおごづかい帳をご利用ください。



◇ 他の部屋へは立ち入り禁止

日本以上にプライバシーを大切にする海外では、他人の部屋に無断で入るのは絶対禁止ですので注意しましょう。

◇ 洗濯の回数

海外では日本ほど頻繁に洗濯をしません。共働きの家庭が多いこともあり、「毎週〇曜日」などと決め、1週間に1～2回洗濯するのが普通です。

ホームステイ先によっては参加者ご自身でしなければならない場合もあります。すぐに洗濯したいものがあるときは、必ず「今使ってよいですか？」と確認して許可をもらうようにしてください。



◇ 外出時の費用、食事代はホストファミリーに聞いてみよう

ホームステイ中にホストファミリーがどこかに連れて行ってくれ、そこで食事をする場合や施設の入場料がかかる時など、外出中の食事代、入場料、公共交通機関などの交通費などは原則自己負担となるので、費用がいくらかホストファミリーに聞いてみましょう。

また、スーパーなどで一緒に買い物をしている時でも自分が欲しいと思ったものは自分で購入しましょう。

ただし、ホストファミリーが払ってくれるという場合は、素直に厚意に甘えてかまいませんが、その際には感謝の気持ちを表現することを忘れず“Thank you”と笑顔で伝えましょう。ただ、外食ばかりでお小遣いが足りなくなりそうなど困ったことがあればすぐに同行スタッフに相談してください。

◇ まずホストファミリーの許可を

もしも滞在中他の参加者、またはそのファミリーからパーティーや夕食などへの招待を受けたら、まず自分のファミリーに相談してください。

ファミリーは皆さんと過ごすことを楽しみにしています。勝手に約束をしてしまうとファミリーの予定が変わってしまい迷惑をかけたりする事にもつながります。

ファミリーが「いいよ」と言ってくれてから、招待してくれた人に返事するようにしてください。

◇ シャワーは手短に、毎日あびましょう

皆さんは日本で毎日何分位お風呂に入りますか？ 30分？ 1時間？ 給湯システムが異なったり、日本以上に水を大切にすると海外では大体シャワーを5～15分位浴びて終了です。

海外の給湯システムは電気がほとんどで、1回に使用できるお湯の量が限られている事が多いからです。一人が長くお湯を使うと、後の人が使うお湯がもう残っていないというわけです。

もしホストファミリーに「シャワーは5分くらいでお願いね。」と言われたら、必ずそうするようにしてください。また時間を制限されなくても、後の人のことを考え、進んではやくすませるように心掛けましょう。

逆に、シャワーを毎日浴びない参加者に困ったホストファミリーが同行スタッフに相談してきたことがありました。日本では2日に一度であっても、衛生面を考えれば海外では毎日シャワーを浴びましょう。

◇ ホストファミリー宅は清潔に使いましょう

ホストファミリーはいくら皆さんを家族同然に扱ってくれるとはいえ、日本のお家のように使ったら使いっぱなし、脱いたら脱ぎっぱなしでは誰も片づけてくれないですし何より好意で皆さんを迎えてくれているホストファミリーに失礼です。

滞在中いくら自分の部屋の中でも整理整頓はきちんとして部屋は清潔に使いましょう。またシャワーを使った後、床を水浸しにしたり髪の毛が散乱しているということがないよう注意してください。

◇ スマートフォンの使い方（使用時間）には要注意！

滞在中は、ホストファミリーや新しく出会った友達とたくさんお話をしよう心がけましょう。ホームステイ先や寮の部屋でスマートフォンばかり触っていると、周りの人から声を掛けられても気づかなかったり、また声を掛けにくい印象を与えてしまいます。ホストファミリーから「うちに滞在している生徒はコミュニケーションを取ろうとしていない」「ずっと部屋に閉じこもっている」と言われることもあります。そのようなことを言われないよう、何をしにプログラムに参加しているかをご自身で考え過ごしてください。

◇ きれいの価値観はさまざま

日本は非常にきれいな国として有名です。コロナ禍を経験し、日本人の衛生観念は今まで以上に高くなりました。しかし海外では、個人差はあるものの、一般的には日本人ほど衛生面を気にしない人が多い印象を受けます。もしかすると滞在先でも「自分の家より散らかっているな」とか、「バスルームが汚れているな」と感じる事があるかもしれません。またペットを飼っている家庭も多いため、動物特有の匂いに慣れない事があるかもしれません。ホームステイや寮ステイはホテル滞在ではないので、このような価値観の違いを覚悟して行きましょう。

● 寮滞在中の注意事項 ●

寮生活は同じコースの参加者達と同じ場所での宿泊になりますので、一緒に楽しく過ごす機会も多いでしょう。また、ホームステイよりは人に気を遣う機会が少なく、自分の自由な時間が増えます。ただし、自由だからといって何でもしていいということではありません。

どの学校でも、お互いが気持ちよく過ごすために寮の規則を設けています。到着したらきちんと確認するようにしてください。

下記には、寮滞在を快適に過ごす上での注意事項を挙げています。参考にして、寮滞在を楽しく過ごしましょう。

◇ お金や貴重品の管理

たくさんの人が出入りする寮では、貴重品の管理には気をつけてください。貴重品管理は自己の責任でしっかりとしましょう。嫌な思いをしないためにも、貴重品は机やベッドの上に放置しないようにしてください。その日に使わないお金は、スーツケースに入れて保管しましょう。スーツケースは常にロックしておいてください。また、お金は計画的に使いましょう。巻末のおこづかい帳をご利用ください。

◇ 規則正しい生活

大抵の寮では、きちんと就寝時刻・起床時刻が決められています。夜更かししてルームメイトに迷惑をかけないようにしましょう。朝食の時間になっても起きられない、というようなことにならないためにも、早寝早起きを心がけましょう。

◇ 寮の規則を守る

寮のルールをきちんと理解し、守るようにしましょう。許可無く外出したり、勝手に部屋を替えてはいけません。シャワーは使う順番を決めて、一人10分くらいで済ませましょう。規則を守らないと、退出命令がでることさえあります。分からないことがあったらうやむやにせず、寮スタッフ・同行スタッフに確認するようにしてください。

なお、未成年者の飲酒・喫煙は厳禁です。滞在国の法律によって飲酒を禁止されている年齢の方は、絶対に飲酒しないでください。国によっては21歳未満の方は飲酒できませんので注意してください。ヒッチハイク・夜の一人歩きも絶対にしないでください。

◇ 洗濯について

海外では日本ほど頻繁に洗濯をしないのが通常です。

寮にある洗濯機の使用につきましては、現地スタッフの指示に従ってください。

小分けされた洗濯洗剤や洗濯ネットを準備することをおすすめします。

◇ 部屋の行き来

滞在に慣れてくると、仲良くなった友達の部屋に遊びに行きたいということも出てくるでしょう。しかし大抵の寮では、消灯後の部屋の行き来に非常に厳しい規則を設けています。消灯後は自分の部屋から出ないようにしましょう。特に男子・女子の部屋の行き来は、何もなくても大きな問題になることがあります。絶対にしないように注意してください。消灯後は自分の部屋から出るために寮の先生の許可が必要な所もあります。いずれもみんなが気持ちよく過ごすための規則ですから、しっかりと守るようにしましょう。



● 習慣の違い ●

国によって言葉が違うように文化や習慣も国によって様々です。日本では常識だと思っていたことが、ある国では非常識だったり反対に日本人が見るとびっくりするようなことがあちらでは当然だったり、という事はよくある話です。

でも、「郷に入っては郷に従え」。信じられない！と否定的に考えず「へえ、こんなやり方（考え方）」をするんだ」と、勉強のつもりで前向きに柔軟に捉えてください。

ここでは、日本人が戸惑いがちな海外の習慣をいくつか挙げてみました。実際に現地でカルチャーショックを受ける前に、少しでも海外の習慣を理解しておきましょう。

◇ ドアは閉めないで

日本ではドアを開けっ放しにすることは、お行儀の悪いこととされています。「開けたら閉める」これ日本の常識ですよ。

でも、海外でもそれが通用するとは限りません。例えば、自分の部屋に入って扉をきっちり閉める…これは DO NOT DISTURB（じゃましないで）のしるしなのです。普段から扉をきっちり閉めているとホストファミリーも遠慮して声をかけにくくなります。

もちろん、着替えなどドアを開めたい時は閉めればよいのですが、必要な時以外はドアを 10～20cm 開けておくようにしましょう。

また、バスルームやトイレを使った後にも同じことが言えます。バスルームやトイレのドアが閉まっているという事は「使用中」つまり誰かが入っていることを意味するのです。

家庭にもよりますが、もし皆さんのホストファミリーがバスルームやトイレのドアを少し開けておく習慣のある家庭ならそれを見習って使用後は少し開けておくようにしましょう。

◇ 道路の横断は気をつけて！

道路の交通ルールも各国によって様々です。横断歩道の無い道路を横切る際交通事故にあった場合、車ではなく歩行者が非難されることもあります。アメリカ・グアム・カナダ・スイス・韓国では車線が反対で車は右側を走っています。また、赤信号でも右折はしてもよいということになっています（日本でいう「左折可」）。

道路を横断する際はいつも以上に気を配り、必ず横断歩道を渡るように心がけて事故のないようにしてください。

安全で事故のない楽しい滞在にしましょう。

◇ 家の中では靴を脱ぐ？

日本ではどの家でも玄関で靴を脱ぐのは当たり前です。欧米では皆、靴を脱がず土足で歩いているとよく言われていますがそれはひと昔前までで現在は家庭によって様々なようです。家では靴のまま過ごす家庭もあれば、日本と同じように玄関で靴を脱ぐ家庭、またリビングや台所は靴のまま土足で、寝室だけは靴を脱ぐという家庭もあるようです。ホストファミリーに聞いて確認しましょう。日本からスリッパを持って行くと便利です。

◇ 水は大切に

アメリカやカナダは食器洗い機が普及しており、手で洗う場合でも日本と同じように洗いますがイギリス、オーストラリア、ニュージーランドでは水をとても大切に使い、食器など洗ったあとすすがないのが普通です。洗剤の付いたスポンジ等で食器を洗ったら、泡が付いたまま水をふき取ります。

日本でこれを見たらびっくりするような光景ですが、これらの国々ではごく普通のこと。泡をすすがなくていけないとは考えていませんし、水の無駄だと思うでしょう。泡をふき取っただけの食器では飲食はできないと思われるかもしれませんが、衛生的には問題はありません。

これ見よがしにすすぐ事は、逆にホストファミリーに悪い印象を与えます。

◇ 食事は質素

日本人の食生活は、世界でも類を見ないほどバランスの取れた豊かなものです。特に家でとる夕食は海外に比べて品数も多いので、ホームステイをすると、ホストファミリーのとる食事が一見質素に見えるかもしれません。

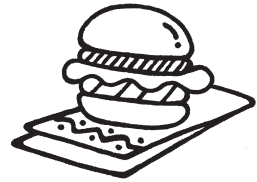
日本ではご飯（主食）に複数のお皿にのったおかずが付くのが普通ですが、海外では主食とおかずが一つのお皿に盛られることが大半です。また、おかずの種類も日本に比べると少なめです。

でもこれは、あくまでも習慣の違い。一つのお皿に色々盛るのは、後片付けの手間を省くためでもあるのです。

また、英語圏の人々はジャガイモを食べることが多いため、食卓にはジャガイモが並ぶことも多いでしょう。その他、合理的な考えから夕食をピザや冷凍食品で済ませることもあります。

日本食が食べなくなったら、自分で作ってホストファミリーにふるまってみるのはどうでしょう。日本文化の紹介にもなるでしょう。

もちろん量が足りない時や、逆に多すぎて食べきれない時は遠慮なくホストファミリーに言えばいいですよ。



◇ 謙遜は通じない

日本人は誰かに褒められた時「いえいえ、そんな…」と謙遜するのが普通ですが、海外でこれをする「卑屈な人」と捉えられてしまいます。

褒められたのにそれを否定するということは、自分で自分の価値を認めていない、と取られてしまうのです。

ですから、日本式の謙遜は海外ではタブー。誰かに褒められたらにっこり笑って Thank you! これだけで OK です。

● 病気・けが ●

この研修旅行で何よりも一番大切な事は、「皆さんが期間中安全に過ごし、元気で日本に帰ってくる」という事です。しかしながら、慣れない生活や旅の疲れ、また時差等から体調を崩したり、何かの拍子にケガをしたり、という場合もあり得ます。

ここでは、現地でもし実際に病院にかかるような事になった場合について触れていきます。

1. 万一、病気・けが等で病院へ行く必要が生じたら

研修中（平日の昼間）の場合

すぐに ECC 同行スタッフに申し出てください。必要な処置を取り、病院に行く手配をお手伝いします。

夜間・週末の場合

ホームステイの場合は、ホストファミリーに申し出てください。寮ステイの場合は、学校スタッフや ECC 同行スタッフへ申し出てください。もしうまく英語で言えない場合、スマートフォンをお持ちであれば、ECC 留学サポートデスクへ連絡を入れてください。日本語で可能なサポートを行います。

※注意事項

現地で感染症（新型コロナ・インフルエンザ等）に罹患したことが発覚した場合は、途中でもプログラムの参加をご遠慮いただくことがあります。滞在先の変更をお願いすることもあり、その際に発生する費用は参加者負担となりますのでご了承ください。病気や怪我の症状次第では帰国日の変更、または保護者の方へ現地までお迎えをお願いする場合もございます。

2. 病院へ行く前に

- ①ご加入の海外旅行保険証券を確認してください。
- ②保険証券（海外旅行保険契約証）とパスポートを持って、病院へ向かいます。

3. 病院で

- ①同行スタッフや現地スタッフにできるだけ詳しく症状を伝えてください。医師に通訳してくれます。
- ②診察・薬の飲み方など、医師の指示に従ってください。
- ③診断書、レシートの受け取り等、海外旅行保険の手続きをします。

※保険金は日本帰国後の請求になります。いったんは皆さんがご自身で立て替え払いをしなければならないケースが多くありますので、ご注意ください。

4. 薬局で

- ①医師の処方箋を持って薬局へ行き、薬をもらいます。
 - ②この際も「3. 病院で」と同様、料金は一旦みなさんの立て替え払いになります。
- ※保険金請求に必要ですのでレシートは大切に保管してください。

5. 日本帰国後

- ①ご加入の海外旅行保険を取り扱う保険会社に、保険金請求をします。所定の「保険金請求書」に必要事項を記入し、その他の必要書類を添付して送ります。

●一般的に必要な添付書類は以下の通りです。

- ・上記の「保険金請求書」
- ・医師の診断書・診察代のレシート
- ・薬局での薬代のレシート
- ・その他、緊急の場合に使用したタクシー代等があれば、そのレシート

※上記はあくまでも一般的なものです。実際の必要書類は、ご加入の保険会社へお問い合わせください。

- ②保険会社の審査の結果、問題がなければ、保険金を受け取ります（銀行振込）。



● お土産購入時の注意 ●

研修旅行とはいえ、ご家族やお友達、またご自身へのお土産をかうことも楽しみのひとつとなるでしょう。

せっかく買ったお土産を海外の空港からの出国時や日本入国時に没収されることのないように十分気を付けましょう。

特に以下に記載する品をお土産として購入することは控えてください。

■ 危険物と見なされる品

渡航先でお土産として購入した弓矢・おもちゃの銃・おもちゃの弾丸・手錠など、航空機搭乗時のセキュリティチェックで没収されたり非常に時間がかかり、搭乗時間ギリギリになったことが過去に実際ありました。そのようなものは購入しないようにしましょう。

■ 肉製品

外国からの肉製品（ビーフジャーキー、ソーセージなど）は、日本への持ち込みができる国とできない国があります。各国によって規定が様々で変更されることも考えられ、都度確認が必要です。持ち込みができる国であっても、その国で日本向けに検査を受け、検査証明書を取得することが必要です。検査証明書がないものは日本への持ち込みができません。このように海外英語研修中に肉製品の持ち込みに関して手続きをしたり、確認をする時間はありませんので、肉製品は購入しないようにしましょう。

第3章

滞在中困ったときは

● 滞在期間中の相談窓口：ECC サポートデスク ●

●滞在中のトラブルあれこれ

滞在中は予期せぬアクシデントが起こります。自分は健康で体調を崩したことはない、薬なんて飲んだ事がないという方が体調不良を起こしたり、自分は大丈夫と思っていたのにホームシックにかかったり、スーツケースが壊れた、スマートフォンやお財布を失くした、ホストファミリーやルームメイトと上手くコミュニケーションが取れないなど、様々なトラブルが起こります。

そんな時は、遠慮なく同行スタッフに相談するようにしましょう。

滞在期間中の日中は、そばにいる現地学校スタッフや同行スタッフが相談窓口となりますが、夜間や同行スタッフと一緒にいない場合は「ECC サポートデスク」が相談窓口となります。

また、日本の保護者から現地のお子様に連絡したいことや現地滞り期間中の ECC 海外留学センターへの問い合わせはすべて「ECC サポートデスク」が相談窓口となります。

ECC サポートデスク <保護者・参加者共通>

TEL：海外からかける時は +81-50-3649-5883 *24 時間日本語対応
日本から：050-3649-5883

アプリ通話：アプリ内の連絡先からネット通話

チャット機能：アプリ内でテキストメッセージを送信

- ・相談窓口は、ECC の協力機関（TASKAL 社）が担当いたします。
- ・ご利用には専用のスマホアプリのダウンロードが必要です。
- ・出発直前にダウンロード等の詳細をお伝えいたします。
- ・ご利用時は必ず ECC の参加者である旨をお伝えください。

帰国後に相談を受けても解決できないことがほとんどです。同行スタッフは全力で皆さんの滞りをサポートしますので、必ず現地滞り期間中に相談し、トラブルを解決していきましょう。

● ケーススタディ ●

現地滞在中には思いもよらないハプニングが起こることがあります。以下のような場合、あなたらはどうしますか？

- (1) ホームステイ先や寮では日本から持ってきた貴重品（パスポートやお財布）はどうやって保管しますか？

ホームステイコースでも寮滞在中でも貴重品は必ずスーツケースに入れて鍵をかけておきましょう。滞在中はスーツケースが金庫代わりです。寮によってはお金や貴重品を一括して預かってくれるところもあります。身の回りのものをしっかり自分で管理しましょう。

- (2) 滞在中に体調が悪くなったらどうしますか？

日中であれば同行スタッフに直接相談してください。夜間や週末ホストファミリーと過ごす日などで同行スタッフが側にいない場合は、サポートデスク（TASKAL）にご連絡ください。いずれの場合も持参している薬を飲んで様子をみるか、病院に行った方が良いかを一緒に考えていきます。

- (3) 休みの日は何も言わなくてもホストファミリーはどこかへ連れて行ってくれるでしょうか？

ホストファミリーは休日どこかへ連れて行ってくれるとは限りません。何かお願いしたい事があれば自分からお願いしてみてください。ショッピングに連れて行って欲しい時は Please take me to a shopping mall. とお願いしてみましょう。

- (4) 食事の時間にお腹が減っていなかったらどうしますか？

翌朝まで何も食べないとお腹が減るので、夕食時にお腹が減ってなくても少しでも食べるようにしましょう。また、夕食の時間を聞いておき、できるだけ間食をせず夕食時にお腹が空くように自分でコントロールするようにしましょう。

- (5) 現地滞在中にお小遣いが足りなくなってしまった。どうしますか？

ハンドブックのお小遣い帳を活用し、お小遣いは計画的に使いましょう。気がつけば残金なくなっていたということが起こらないよう注意が必要です。くれぐれも参加者同士でのお金の貸し借りはやめましょう。

(6) 滞在中に困ったことがあったらどうしますか？

英語レッスンやホームステイ先でのこと、ホームシック等、何か困ったことがあれば必ず「滞在中に」スタッフに相談してください。その場で相談したら簡単に解決する事も多々あります。日本と習慣の違う国に行くわけですから戸惑う事もあるでしょう。同行スタッフは皆さんが困った時のお手伝いをするために同行しています。同行スタッフは滞在中に起こった事（良い事や悪い事、相談したい事や新しい発見も）を皆さんから気兼ねなく知らせてくれることを待っています。滞在期間中に困ったことは全て解決し、楽しく有意義な時間を過ごせるよう同行スタッフを活用してくださいね。

(7) 日本の家族にどのくらいの頻度で連絡をとりますか？

現地の様子を電話やチャットで伝えたい気持ちはよく分かりますが、なるべく我慢しましょう。初めての海外研修でホームシックにかかることもよくありますが、ほとんどの場合徐々に環境に慣れていきます。お家の方の声を聞くとさらにホームシックが酷くなる事も。ご家族の中で連絡を取る頻度や時間帯を決め、滞在中は日本とのコンタクトは控え、現地の生活に向き合しましょう。

(8) 薬や海外旅行保険証はどこに置いておきますか？

薬や海外旅行保険証は、外出時には持って行きましょう。バス酔いしたりお腹が痛くなった時に薬がないと大変です。お医者さんへ行かないといけなくなった時に保険証がないと手続きが面倒になります。

(9) 他の参加者と気持ち良く過ごすためにどんな事に気をつけたらいいでしょうか？

年齢や考え方の違いが原因で他の参加者とうまくコミュニケーションを取れないこともあるかもしれません。そんな時にはお互いきちんと話し合ったり、同行スタッフに相談するなどしましょう。お互いが気持ち良く過ごせるようにそれぞれの参加者が努力する必要があります。

(10) スマートフォンは持っていくべき？

スマートフォンの持参は禁止していません。現地滞在中のサポートに役立ち、通学手段が公共交通機関を使うコースの場合は、特に役に立ちます。ただスマホばかりをいじる事のないよう、何をしに留学に来ているかを滞在中は常に意識し、節度を持って使いましょう。

(11) インスタグラムに写真をあげて友達に知らせたい…

海外での様子を SNS に投稿したい気持ちはよく分かります。ただ他人のプライバシーを尊重してください。以前他人が写っている写真を許可なくインスタグラムやその他 SNS 上に上げて問題になった事があります。写真から撮影された位置が特定されたり、勝手に画像を利用されることもあり、大きな問題に発展することがあります。SNS 上に写真をアップロードする際は慎重に行いましょう。ちなみに日本では SNS と言いますが、英語圏では Social Media と言います。

(12) ちょっと体調が変だなと思ったら

初めての慣れない環境での滞りが始まり、時差ぼけの影響でよく眠れなかったり、日本とは違う食習慣で体調を崩しがちです。英語での会話や新しく出会う人とのコミュニケーションでずっと緊張していて、多かれ少なかれストレスがかかり免疫力も低下します。免疫力が下がると風邪などの感染症に罹りやすくなるので、滞在中は夜更かしせず早寝早起きし、食事もしっかりと摂り、規則正しい生活をしましょう。基本的な事です、とても肝心です。あれ、ちょっと体調が変だなと思ったら持参した薬を早めに飲み、温かくしてしっかりと体を休めましょう。

(13) ホストファミリーと会話が難しい…

ホームステイをしている場合は、ホストファミリーとたくさんお話をしよう心がけましょう。例えばホームステイ先の部屋にこもりスマホばかりいじっていると、声を掛けにくい印象を与えてしまいます。ホストファミリーから「うちに滞在している生徒はコミュニケーションを取ろうとしていない」「ずっと部屋に閉じこもっている」と言われる事もあります。時間がある時は自分の部屋にいるのではなく、リビングルームに居ていつでもホストファミリーと話せる状態を作りましょう。寮ステイでもルームメイトやクラスメイトと打ち解けられるよう自分からオープンに話しかけ、誰とでも仲良くなれるよう心がけることが留学成功の鍵です。勇気をだして、殻を破りましょう！

(14) 日本人は感情表現が苦手？

時折ホストファミリーから食事が口に合っているのか分からないと相談されることがあります。これは言葉の問題や緊張のあまり参加者は美味しい・苦手な味などの表現ができず、固まってしまう無表情になっているからです。ホストファミリーとコミュニケーションをとる上で、自分の感情やイエス／ノーの意志表示を最初は大げさなくらいしっかりと表に出していくのがポイントです。大げさなくらいが海外ではちょうど良いです。ホストファミリーも参加者から反応があった方が嬉しいですね。何かしてもらった時も恥ずかしがらずに相手の目を見て“Thank you”と伝えます。このような小さなことからコミュニケーションは築いていきますよ。

◆ 女子参加者のためのQ & A ◆

Q 1. 生理になったけど、ナプキンを持って来てない場合は？

- A. 飛行機の中では、客室乗務員さんがいますので、相談しましょう。学校では、学校のスタッフに相談しましょう。ホームステイ先では、ホストマザーに相談しましょう。海外でも、薬局やスーパーに行くと、ナプキンは売っていますよ。恥ずかしがらず相談しましょう。

英語では、I have my period. (生理になりました)

Q 2. 寝ているときに生理でシーツを汚してしまった場合は？

- A. ホストマザーに相談して、シーツの処理の方法を教えてください。(すぐであれば、水洗いで血液は落ちますよ)

英語では、I get a period and I have stained the bed.

(生理になり、ベッドを汚してしまいました)

Q 3. ホームステイ先のトイレにナプキンを捨てるところがない場合は？

- A. ホストマザーに聞きましょう。(恥ずかしくて聞けずに、日本に持って帰った人の例もあります)

英語では、Where can I throw away sanitary napkin?

(ナプキンはどこに捨てたら良いですか?)

Q 4. 生理痛がひどくて我慢できない場合は？

- A. 常備薬を持っている人は、我慢せずに飲みましょう。起きるのも辛くて学校に行けない場合は、ホストマザーと相談して遅刻するか、休むか、学校に連絡してもらいましょう。

英語では、I have cramps. (生理痛です)

My cramps are killing me. (生理痛がひどいです)

慣れない環境で、ホルモンバランスが崩れ、生理が急にくることもあります。また、初潮がきていない女の子もいると思いますので、一緒に留学している女の子同士で助け合いましょうね。わからないことは、恥ずかしがらずにホストマザー・学校のスタッフ・引率スタッフなどに相談しましょうね。

生理で気分が落ち込む人がいると思いますが、閉じこもらずに楽しい留学生活を送りましょう。

第 4 章

英語表現集

● 英語表現 & 単語集 ●

◆ 空港で ◆ 入国管理官がみなさんに質問をしますよ！

- | | |
|-----------------------------|---|
| Q：お元気ですか？ | Q：Hello. How are you? |
| A：はい、元気です。 | A：I'm fine, thank you. |
| Q：滞在目的は何ですか？ | Q：What's the purpose of your visit? |
| A：観光です。 | A：For sightseeing. |
| Q：何日ぐらい滞在するのですか？ | Q：How long are you going to stay? |
| A：8日間です。／2週間です。 | A：I'm going to stay for 8 days / 2 weeks. |
| Q：どこに滞在しますか？ | Q：Where are you going to stay? |
| A：オーシャンサイド(滞在地名)でホームステイします。 | A：I'm going to stay in Oceanside. |
| Q：結構です。滞在をお楽しみ下さい。 | Q：All right. Enjoy your stay. |
| A：ありがとうございます。よい一日を。 | A：Thank you. Have a good day. |

◆ 自己紹介 ◆

- | | |
|----------------------|--|
| はじめまして | Nice to meet you. |
| 田中まゆみです。 | I'm Mayumi Tanaka. |
| 13才です。 | I'm thirteen years old. |
| 私は家族と京都に住んでいます。 | I live in Kyoto with my family. |
| 4人家族です。 | There are four people in my family. |
| 私には姉妹／兄弟がいます。 | I have a sister/brother. |
| 私は一人っ子です。 | I am an only child. |
| 私の父は会社員です。 | My father is an office worker. |
| 私の母は主婦です。 | My mother is a housewife. |
| 私の兄は大学生です。 | My older brother is a college student. |
| <u>テニスをするのが好きです。</u> | I like <u>playing tennis</u> . |

☆ほかの表現もできるよ!!

野球をする
 読書をする
 水泳をする

}

のが好きです。

I like { playing baseball.
 reading books.
 swimming.

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 卵が苦手です。 | I don't like eggs. |
| これはあなたへのお土産です。
(お土産を渡しながら) | This is for you. |



みなさんも英語で自己紹介を考えてみましょう!!



- ① What's your name?
- ② What grade are you in?
Where do you go to school?
- ③ Do you belong to any clubs?

If you do, write down some information about it/them.

If you don't, write about the things you do after school.

もっと長くスピーチをしたい人は、
言いたいことをつけ加えてね。



たとえば ① My name is Taro Tanaka.
(I am)

② I'm a second year student at Namba Junior High School.

③ I belong to the baseball club in my school.

I am a first baseman. Do you like baseball?

MY SPEECH

① My name is _____.
(I'm)

② I'm a _____ student at _____ Junior High School.

③ _____

クラブ活動

baseball



softball



tennis



chorus



brass band



basketball



badminton



soccer



drama



art



track and field



English



science



calligraphy



home ec



ホストファミリーインタビューシート

ホストファミリーと過ごす時間は、積極的にたくさん質問をして、ホストファミリーのことをどんどん知りましょう。その際に自分のことも知ってもらえるように話をして、会話のキャッチボールを楽しみましょう！

Q：ご職業は何ですか？

What do you do for a living?

A：_____

Q：ご家族は何人ですか？

How many people are there in your family?

A：_____

Q：ご結婚されてどのくらいですか？

How long have you been married?

A：_____

Q：この町にはどのくらい住んでいますか？

How long have you lived in this town?

A：_____

Q：故郷はどちらですか？

Where is your hometown? / Where are you originally from?

A：_____

Q：ご兄弟はいらっしゃいますか？

Do you have any brothers or sisters?

A：_____

Q：ニックネームはありますか？

Do you have a nickname?

A：_____

Q：余暇は何をするのが好きですか？

What do you like to do in your free time?

A：_____

Q：どんな音楽を聴きますか？

What kind of music do you listen?

A：_____

Q：どんなテレビ番組を観るのが好きですか？

What kind of TV show do you like to watch?

A：_____

Q：スポーツをするのは好きですか？

Do you like to play any sports?

A：_____

Q：好きなスポーツチーム（野球、フットボール、ホッケー等）はどこですか？

What is your favorite sport (Baseball, Football, Hockey, etc) team?

A：_____

Q：最近映画を観ましたか？

Have you seen any movies lately?

A：_____

Q：どんな映画が好きですか？

What kind of movies do you like?

A：_____

- Q：好きな俳優は誰ですか？
Who is your favorite actor? A：_____
- Q：今まで外国に行ったことはありますか？
Have you ever been to other countries? A：_____
- Q：どの国に行ってみたいですか？
Which country would you like to visit? A：_____
- Q：どんな食べ物が好きですか？
What kind of food do you like? A：_____
- Q：日本食は好きですか？
Do you like Japanese dishes? A：_____
- Q：得意料理は何ですか？
What is your favorite dish to make? A：_____
- Q：いつも何時に寝ますか？ / 起きますか？
What time do you usually go to bed? / wake up? A：_____
- Q：洗濯は一週間何回しますか？
How often do you do laundry in a week? A：_____
- Q：夕食はいつも何時に食べますか？
What time do you usually eat dinner (supper)? A：_____

◆ ホームステイ先で ◆

- | | |
|----------------------|---|
| 何と呼べばいいですか？ | What should I call you? |
| お皿を洗うのを手伝いましょうか？ | Do you want me to do the dishes? |
| 私の好きな食べ物はピザです。 | My favorite food is pizza. |
| おいしかったです。 | It was good. / I enjoyed it very much. |
| すっぱい／甘い／辛いです。 | It's sour. / It's sweet. / It's hot. |
| お腹が減りました。／のどがかわきました。 | I'm hungry. / I'm thirsty. |
| お腹がいっぱいです。／多すぎます。 | I'm full. / This is too much food. |
| 小食なので量を少なくしてください。 | I'm a light eater, so please don't give me a lot. |
| おかわりはありますか？ | May I have some more? |
| 洗濯をしてもいいですか？ | May I <u>do my laundry</u> ? |

☆ほかの表現もできるよ!!

シャワーを浴びても
電話を使っても } いいですか？

May I { take a shower?
use the phone?

今度の日曜日にショッピングに連れて行って
もらえませんか？

Could you please take me to a shopping
mall next Sunday?

引率者に電話してもらえますか？

Could you please call my group leader?

◆ 体の具合が悪いとき ◆

頭が痛いです。
 お腹が痛いです。
 のどが痛いです。
 気分が良くありません。
 熱があります。
 寒いです。
 風邪をひいたようです。
 目がかゆいです。
 病院へ行きたいです。
 薬を飲みたいので、お水をもらえますか？

I have a headache.
 I have a stomachache.
 I have a sore throat.
 I don't feel good. / I feel sick.
 I have a fever.
 I feel cold.
 I have a cold.
 I have itchy eyes.
 I want to see a doctor.
 Could you please give me some water to take my medicine?

◆ お店で ◆

クッキーはどこで買えますか？
 キーホルダーはありますか？
 これはおいくらですか？
 試着してもいいですか？

Where can I buy some cookies?
 Do you have some souvenir key rings?
 How much is this?
 Can I try this on?

◆ 学校で ◆

質問がある時
 単語の意味がわからない時
 単語の発音がわからない時
 読めない単語がある時
 つづりをたずねる時
 ゆっくり話してほしい時
 先生の声が聞こえない時
 もう一度聞きなおす時
 テープの音が小さい時
 忘れ物：宿題をするのを忘れた時
 宿題を持ってくるのを忘れた時
 教科書を忘れた時
 筆記用具を忘れた時

May I ask you a question?
 What does "practice" mean?
 How do you pronounce this word?
 I can't read this word.
 How do you spell "apple"?
 Could you speak more slowly?
 I can't hear you.
 Excuse me? / Pardon?
 Could you turn up the volume?
 I forgot to do my homework.
 I forgot (to bring) my homework.
 I forgot (to bring) my textbook.
 I forgot to bring something to write with.

◆ 知っててトクする単語 ◆

数

100	one hundred
1,000	one thousand
10,000	ten thousand
100,000	one hundred thousand
1,000,000	one million
10,000,000	ten million
100,000,000	one hundred million

科目

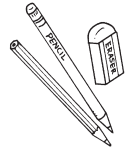
1. English (英語)	6. music (音楽)	10. home economics
2. Japanese (国語)	7. art (美術)	home ec (家庭科)
3. math (数学)	8. PE (体育)	11. homeroom (ホームルーム)
4. science (理科)	9. industrial arts	12. club activities (クラブ活動)
5. social studies (社会)	または shop (技術)	

職業

astronaut	宇宙飛行士	architect	建築家
pilot	パイロット	carpenter	大工
flight attendant	(飛行機の) 乗務員	barber	理髪師
veterinarian	獣医	beautician	} 美容師
pharmacist	} 薬剤師	hairdresser	
druggist		housewife	主婦
professor	教授	salesclerk	店員
newscaster	ニュースキャスター	driver	運転手
disk jockey	ディスクジョッキー	fire fighter	消防士
journalist	ジャーナリスト	mail carrier	郵便集配人
singer	歌手	bank clerk	銀行員
dancer	ダンサー	politician	政治家
director	(映画などの) 監督	lawyer	弁護士
musician	音楽家	scientist	科学者
painter	画家	explorer	探検家
writer	作家	farmer	農場経営者
cartoonist	漫画家	florist	花屋
illustrator	イラストレーター	office worker	会社員
fashion designer	ファッションデザイナー	secretary	秘書
stylist	スタイリスト	programmer	プログラマー
photographer	写真家	engineer	技師
editor	編集者	factory worker	工員
diplomat	外交官	government worker	} 公務員
interpreter	通訳	[official/employee]	
translator	翻訳家	public servant	
		[official/officer]	

大きな数の読み方

165 = one hundred (and) sixty-five
100 = one hundred
65 = sixty-five
1,650 = one thousand six hundred (and) fifty
1,000 = one thousand
650 = six hundred (and) fifty



お店・施設などの名前

home appliance store	電気屋	bookstore	本屋
bakery	パン屋	record store/CD store	レコード・CD 屋
cake shop	ケーキ屋	fire station	消防署
stationery store	文房具屋	police station	警察署
cleaners	クリーニング店	hotel	ホテル
clothing store	衣料品店	park	公園
shoe store	靴屋	zoo	動物園
coffee shop	喫茶店	aquarium	水族館
computer store	コンピュータ販売店	restaurant	レストラン
video game software shop	ゲームソフト店	supermarket	スーパーマーケット
drugstore/pharmacy	薬局	department store	デパート
flower shop	花屋	museum	博物館
furniture store	家具屋	art museum	美術館
gas station	ガソリンスタンド	movie theater	映画館
grocery store	食料雑貨店	amusement park	遊園地
hardware store	金物屋	church	教会
jewelry store	宝石店	city hall	市役所
pet shop	ペットショップ	library	図書館
photo shop	写真屋	school	学校
toy store	おもちゃ屋	kindergarten	幼稚園
travel agency	旅行代理店	nursery school	保育所
eyeglass shop	めがね屋	bank	銀行
watch shop	時計屋	post office	郵便局
video rental shop	レンタルビデオ店	hospital	病院
car dealer	自動車販売店	nursing home	老人ホーム
novelty shop	雑貨屋	station	駅
candy store	駄菓子屋	bus stop	バス停
barbershop	床屋	temple	寺
hair salon	美容院	shrine	神社



天候

sunny



cloudy



raining



snowing



foggy



windy



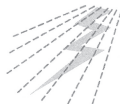
humid/muggy



lightning



thunderstorm



snowstorm



hurricane/typhoon



tornado



● お礼メールの書き方 ●

ここでは、帰国後にお世話になったホストファミリーに出すお礼の書き方をご紹介します。

海外にできた「第二の家族」と交流を続けられるのもホームステイの楽しさですね。

Dear Michael,

August 30, 2024

What a great fun it was being with you on my recent trip to Los Angeles! You made my winter very special. Thank you for all the many things you did to make my stay happy and comfortable.

I will never forget the most pleasant evening with the grand dinner and its setting, as well as the people and the enjoyable talks.

My flight home went smoothly. As you might expect, I have been very busy telling my family about the wonders I saw in your country.

Please don't forget to let me know in advance when you come to Japan. I hope to be able to return some of your kindness here in my country. Please take care till I see you again.

Sincerely yours,
Michiko Ueda

第5章

旅きろく

日 記 帳

滞在中は毎日いろいろなアクティビティーを予定しています。次の日の予定や持ってくる物を同行スタッフから確認して忘れ物がないようにメモしておきましょう。また、毎日どんなことを体験して、何を感じたか滞在中は日記も書いてみよう！

困ったことがあれば現地ですぐに同行スタッフに相談しましょう。

帰国後では解決できません。みんなで楽しい思い出を作りましょう。

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。 朝食 昼食 夕食		
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。		
朝食	昼食	夕食
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
◎日記		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。		
朝食	昼食	夕食
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
◎引率者からのコメント		

おこづかい帳

年月日	名 目	支出 (ー)	コメント	残 高
7/29	ジュース	\$2	学校で買う	\$198

おこづかい帳

年月日	名 目	支出 (ー)	コメント	残 高

おこづかい帳

年月日	名 目	支出 (ー)	コメント	残 高
7/29	ジュース	\$2	学校で買う	\$198

おこづかい帳

年月日	名 目	支出 (ー)	コメント	残 高

アドレス帳

_____ お友だちやリーダーの連絡先を書きましょう。

・他の参加者の個人情報（住所、電話番号等）は、たとえ同じコースに参加された方でも、ECC 海外留学センターからお教えすることはできません。帰国後、写真を送ったり、手紙を書いたりするには、帰国までに各自情報交換をしておいてください。

なまえ	住 所	☎	メ ッ セ ー ジ

アドレス帳

_____ お友だちやリーダーの連絡先を書きましょう。

- 他の参加者の個人情報（住所、電話番号等）は、たとえ同じコースに参加された方でも、ECC 海外留学センターからお教えすることはできません。帰国後、写真を送ったり、手紙を書いたりするには、帰国までに各自情報交換をしておいてください。

な ま え	住 所	☎	メ ッ セ ー ジ

== MEMO ==

== MEMO ==

== MEMO ==



コースコード	
Name (ローマ字)	