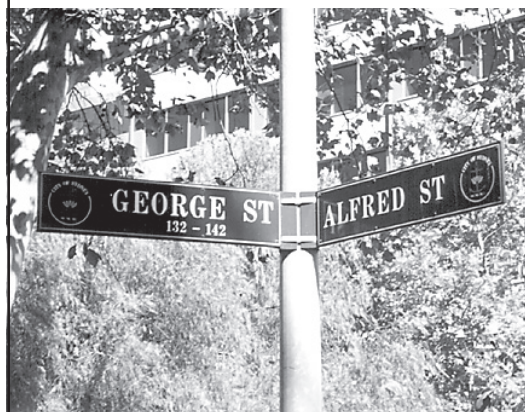


読んでください！！

出発前のご案内



現地にて

研修について（語学学校）①

学校への行き方

お渡しする宿泊案内に学校までのルートが書かれている場合があります。

（サンプル）Take #116 bus to “Edmonds” Station and take SkyTrain to get downtown(about 45min)

宿泊先に到着した時に行き方に関する書類を渡されることもあります。可能であれば、出発前にご自身のスマホの地図アプリで宿泊先と学校のルート検索をしておきましょう。これで不安が大きく減ると思います。地図アプリはとても役に立ちますが、都市によっては地下鉄の乗り換え案内のような交通系のアプリがあるかもしれません。見つけたら、ぜひインストールしておきましょう。

その上で、ホームステイの方は、到着した時にホストファミリーに自分たちが普段どのようにして学校のある辺りに行っているかアドバイスをもらおうとよいでしょう。

アドバイスをもらう時は、乗り換えの目印やバスの番号など、メモをとりましょう。でないと、ほとんど忘れてしまいます。下校のこともありますからしっかりと聞いてメモを取っておきましょう。

登校の前日に時間がある方は試しに学校まで行ってみるとより安心です。地図を紙で見ると、スマホで見ると、わかりやすいかもしれません。無料の観光マップなどが空港や観光局などにあったりします。到着時に空港にあればとっておくとよいです。

ファースト・デイ（研修初日）

学校からの案内に特別指定がない限り、通常、学校での初日は月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）です。

指定の時間の15～30分前には登校して下さい。初めての通学では道に迷う恐れがありますので早めに出かけましょう。筆記用具の他、海外旅行保険証など案内された書類を忘れずにお持ち下さい。

学校では学生登録、クラス分け（レベル分け）のための英語力判定、オリエンテーションなどが行われます。英語力判定では筆記テストとインタビュー（簡単な面接）があります。筆記テストは渡航前にオンラインで受けている場合もありますが、ここで再度行う場合もあります。そのほか学校によっては周辺の散策にでかけたりします。その日の午後か翌日にはクラスが決まり、授業開始となります。

クラスのレベルが合わない時は、クラスの変更を先生に相談してみましょう。最終的には先生の判断によりますが、変更できる場合もあります。

授業では発言しましょう！

機会を逃さず話すようにしましょう！

「人の間違えを笑わない」「間違えを恐れない」を大切に

英語はうまく話そうと思うと、なかなか口からでてこなくなります。文章を考えてから話しては会話に間に合わなくなります。時には恥を恐れず、何とか伝えようとする気持ちの方が大切です。

上級になるほどクラス内で発言する機会が増えるといいます。「人の間違えを笑わない」「間違えを恐れない」を大切に、機会を逃さず話すようにしましょう。一般に評価はテストだけでなく、授業への参加姿勢（授業中の発言、態度など）も考慮されます。また学生の発言によって授業が進む部分もあります。決められていない限り、指名されるまで待ったり、手を挙げる必要はありませんので積極的に発言しましょう。そして授業中、当てられたら、すぐに隣の人の顔を見ずに自分で答えましょう。

INDEX 現地にて

Page1～2	○研修について（語学学校）
Page3～5	○ホームステイ滞在の方へ
Page6	○レジデンス滞在の方へ （レジデンス、寮、シェアアパート、シェアハウスなど）
Page7	○現地での生活 ・心構え
Page8	○現地での生活 ・より安全な研修のために
Page9	○現地での生活 ・現地生活一般
Page10	○現地での生活 ・困った時 ・緊急の電話番号、国際電話用の番号 ・度量衡
Page11	○現地での生活 ・時差とサマータイム（夏時間） ・海外から日本への電話のかけ方 ・日本から海外への電話のかけ方 ・住所の見方

文法もあります。

通常、会話オンリーとなっていなければ文法も含まれます。世界には文法を必要としている学生もいます。ですが授業で文法事項に触れると「そんなことは知っている」と思う場合もあるかもしれません。文法は知っていることより使えることが大切です。文法を使いこなせているか考えてみて、それでも物足りないと感じる方は先生に上のクラスにあがることを相談して下さい。

授業を休まない

授業には出席して下さい。休んでも誰かが注意してくれるわけではありません。大人としての自覚が必要です。長期研修で休暇をとりたい場合、手続きが必要ですので、学校のスタッフに相談してください。

※ 規定の出席率に達しないと修了証が発行されません。

※ 学生ビザで就学の場合、規定の出席率に達しないと滞在許可の取消もありえます。

多くの学校で母国語禁止を行なっています

多くの学校では校内で母国語を禁止しています。一部の学校では規則を破ると呼出を受け注意されたり罰則が科せられる場合もありますので、規則を守って頑張りましょう。

日本語を話さないように

特に日本の夏休み・春休みの時期は日本からの参加者が増えますが、なるべく日本人だけでかたまりないようにしましょう。せっかくの機会に、他国の学生と交流するチャンスが減ってしまいます。

また何人かで他国の人も交えて話す時は、日本人がいても英語で話すようにしましょう。自分のわからない言葉で話された学生は嫌な思いをするかもしれません。



研修について（語学学校）②

長期研修で「まだ、〇ヶ月残っているから」は危険！はじめが肝心

着いて間もない頃に陥りやすい考え方です。はじめだからこそ英語に集中してください。

選択科目・特別コースについて

コースによっては選択科目があります。希望科目を選ぶことができれば、より英語の勉強に興味を見いだすことができるでしょう。レッスンが全て選択科目から構成されている学校もあります。

選択科目（特にテスト対策系、ビジネス系、アカデミック系など）は希望者の人数が少ない時、必要な英語レベルに達していない時、満席になった時など受講できない場合があります。そういったケースでは他に開催している科目を選択いただくことになります。

特別コースも同様の理由で開催されない、または受講できない場合があります。その場合、一般英語コースか他の可能なコースに振り替えていただくことになります（差額がある場合は本人負担）。

レベル数について

学生数が少ない時期や英語レベルの偏りによってレベル数が、案内にある最大のレベル数より少ないことがあります。例えば10レベルまでと案内されている学校でも、時期によってはレベル数が7や8ということもあります。

アクティビティや週末旅行

多くの学校で放課後のアクティビティを企画したり、ツアー会社と提携して主に学生向けの週末旅行を紹介したりしています。校内の掲示板や学生用のネット掲示板などに貼りだされたりしますので興味のある方は参加してみるとよいでしょう。レセプション（受付）に申し出て下さい。参加は自由です。アクティビティや旅行を企画・紹介していない学校では、スタッフに当地の観光名所やツアーのことを相談してみましょう。安いツアーを教えてもらえるかもしれません。アクティビティや週末旅行は、少しでも皆さんが楽しんで過ごせるよう、また観光名所を効率よく巡れるよう、そして、他のクラスの学生との交流もできるようにと、考えられていますので、ぜひ活用してください。



研修中、滞在や授業で困ったときの相談先

授業で困った時は学校のカウンセラーか先生に相談してください。滞在に関して困った時は学校のカウンセラーか宿泊担当者（Accommodation Officerなどの役職名）に相談してください。ホームステイやレジデンスは宿泊手配会社に委託されている場合もあり、そのような場合は手配会社の担当に直接相談するように案内される場合もあります。

ホームステイで問題といわれていることは思い込みや誤解・勘違いから生じている場合も多く、担当者はそういった誤解をとくお手伝いもしています。ホームステイでは時には我慢が必要なこともあります。それは日本で共同生活する上でも同じことです。こういったことは第三者に話すことで冷静に受け止めることができる場合もあります。やりとりがうまくいかない場合はEASまでご連絡ください。

研修中の問題は必ずその場で言う、日本に持ち帰らない

全ての問題を解決できるとはいいませんが、現地であれば対処のしようがあったのに、ということも多々ありますので、困ったことや問題と考えることがあれば、我慢して日本に持ち帰らず、現地で申し出て下さい。

問題の対処、相談すべき人に相談する

問題対処は現実にそって考えることが大切です。不満を言う時は冷静に問題点と希望をあげましょう。またカウンセラーや担当者より先にクラスメートに話したと、だんだんと否定的な考えになりがちなのです。ですので、先に相談すべき人に相談しましょう。



ホームステイ滞在の方へ①

急なファミリーの変更

一度ご案内したファミリーがお知らせした後に家族の病気や不幸、急な仕事や来客等で都合がつかなくなり、変更になることがあります（到着後の場合もあります）。その場合は新しいファミリーが決まり次第、お知らせいたします。また極めて希ですが海外への（長時間の）移動中にファミリーが急遽変更になることがあります。

ホームステイでのマナー・注意

- 他のホストファミリーと比べない。
- 挨拶を忘れずに。朝起きたら、' Good morning '
- 感謝の言葉を忘れずに言おう。' Thank you !! '
- 恥ずかしがらずに話し、わかるまで聞き返す。TRY&ERROR !
- 自分のことは自分です。ホストが身の回りの世話を何でもしてくれるわけではありません。
- トラブルと言われることは誤解も多い。
- シャワーは短めに（10～15分くらいで）。
- 朝食は自分で。週末の朝・昼食はランチのこともあります。
- 食後の片づけや掃除など積極的にお手伝いしよう。
- ホストファミリーに過度に期待しない。

一般家庭に滞在するホームステイはその国の文化、生活を知る上でたいへん有意義な経験となります。日本と留学先の国々では歴史も文化も違いますから戸惑う事も多いでしょうが、郷に入れば郷に従えと言うようになるべく従うようにしましょう。驚くことがあっても時には習慣の違いとして受け入れることも必要です。それこそが外国を知る、異文化体験の一步です。そして自分も理解してもらうように歩み寄ることも大切です。

ただ自分の意見や好き嫌いなどは、はっきり言うようにして下さい。どうしていいかわからない事があればホストファミリーに聞いたり相談して下さい。お土産を持っていく方は着いた日に渡すようにしましょう。またどうしてもホームステイ先と合わない場合は学校の担当者に相談して下さい。特に困ったことがある時は早めに学校の担当者に相談して下さい。学校の規定次第ではありますがホームステイ先を変更できる場合もあります。ただし変更には14週間の日数を要する場合もあります。

その他

さまざまなホストファミリー

ファミリーには家の設備や家族の構成などいろいろな家庭がありますが、友だちとファミリーの比較は決してしないで下さい。仮にみなさんの家庭がホストファミリーとして海外から学生を受け入れたとしましょう。ステイしている学生が面と向かっては何もいわずに学校で友達と家庭の比較をしていたら、とてもいやなはずですよ。

ホストの中には、時間的、経済的に余裕のある家庭もあれば、余裕のない家庭もあります。また、お一人の場合、共働きの場合、老夫婦の場合などもあります。人種もヨーロッパ系やアジア系、南米系など、環境は千差万別です。それぞれの家庭で、その家庭なりに日常生活を送っているわけです。そのそれぞれができる範囲であなたを受け入れてくれています。生活の豪華さや過度のサービスを期待するなら、お互いの交流もうまくいかず、真に外国を理解することもできないでしょう。その家庭に入る以上、家族の環境、立場を理解することが大切です。その中で楽しみを見つけるように、前向きな姿勢を持ってください。家族が忙しいなら、あなたが代わって家事を担当するなどの交流があれば、ほかでは得られない満足感が生まれるかもしれません。

思いこみに注意

ホームステイでは良くも悪くもイメージが先行しがちですが、当然いろいろな方がいますので自分のイメージ、思いこみはとりあえず横においておきましょう。例えば自分の持つカナダ人とは、イギリス人とは、といった先入観をぬぐい去ることも必要です。海外の人は、体が大きい、明るい、よくしゃべる、目が青いとは限りません。おとなしい人、のんびりした人、せっかちな人もいます。また、これらの国では歴史的に多くの移民を受け入れており「一般的な〇〇人とは」という考えはあてはまりません。考え方、人柄、人種などさまざまです。思いこみが大きいと現実との違いに耐えられなくなるものですので注意しましょう。

語学学校でのホームステイ

今回、皆さんが参加される研修は学校に通うためにホームステイをするというタイプのもので、ホームステイは宿泊の一つの手段です。もちろん、仲良くなって次回、そのファミリー宅に遊びに行ったという話もよくありますが、週末に必ずどこかに連れていってくれたり、学校までの送り迎えをしてくれたり、という約束ごとがあるホームステイ（中・高校生向けの団体研修でよく見かけられます）ではありません。この違いを知っておいてください。

「外国から勉強に来る学生さんを援助するために自分の家庭を格安で滞在先として提供する」というのが基本的なスタンスです。仕事を持っている方々も多いですから、忙しいホストもいます。もちろん、一緒に出かけたりすることもあるでしょうが、それは決まりでしているわけではありません。週末に何もしてくれない、ファミリーから話をしてくれないなど不満をきくこともあります。何でも相手がしてくれると期待しないようにして下さい。

ファミリーや学校での友達の名前を呼ぶときは

ステイ先や友達の名前を呼ぶときはファーストネームや彼らが使っているニックネームで呼ぶようにしましょう。

他にも学生？

多くのホスト宅で複数の学生を受け入れています。世界中から英語を学ぶ学生が訪れ、日本からの学生は特に春休みと夏休みの時期に集中します。ファミリーの数が全体的に不足している傾向があります。一家庭で複数の学生を受け入れることも普通になっています。

ホームステイ滞在の方へ②

英語にもなまり

多民族国家ではいろいろな背景をもつ方々がおられ、英語にも特徴があります。例えばオーストラリアでは独特のアクセントや訛があるとよくいわれますが、日本で普通だと思っているアメリカの英語を訛という人もいます。同じ国内でも地域によって驚くほど差があります。考えてみると日本国内だけでも、さまざまな訛があるのと同じですね。

通学、定期券

通学はホストファミリーに確認して下さい。メモをとっておきましょう。できれば地図も書いてもらえると助かります。時間があれば初登校の前に学校まで行ってみるのもよいです。目印になる通り名や建物名をメモしておきましょう。バス停には名前がないこともあるので、通り名や近くの交差点、建物を目印にバス停を覚えます。慣れるまでは一苦労ですからバスのルートマップを手に入れることをお勧めします。不安な時はバスのドライバーに「Please tell me when we get to ○○ road and △△ street bus stop?」と頼んでおくとういでしょう。大都市ほどホスト宅は郊外が多く、市内まで徒歩、電車、バスなどで40分～1時間程度というのが一般的です。通学の際はバス（定期券）が便利です（ほとんどの場合、経済的です）。週単位や月単位があり、エリア別、乗り物別に分かれていますので、学校スタッフやファミリーに相談しながら選択しましょう。

子供が勉強の邪魔をする？

家族生活のありのまがあります。子供のいる家庭では、子供が勉強の邪魔をすることがあるかもしれません。相手が子供でわかってくれないときはファミリーに相談して下さい。

照明

蛍光灯はあまり使われていませんので部屋が暗く感じることもあります。不都合を感じる方は予習や宿題は明るいうちにするか、ダイニングを使わせてもらうなど対策を考えましょう。

たばこ

多くの家庭が禁煙です。申込時に「喫煙」と申告したからといって家の中で吸ってよいとは限りません（ほとんどが不可です）。ファミリーが禁煙の場合は絶対に家の中では吸わないで下さい。また「ノンスモーカー」と申告の方は家の外でもタバコを吸わないと扱われます。取り決めた場合、強制退去となる場合もありますのでご注意ください。

起床

朝起きたらベットメイキングを忘れないようにしましょう。やり方がわからなければファミリーに聞いてみてください。

就寝

夜更かしせず、夜8時か9時を過ぎるとそれぞれの寝室に引き上げるという家庭も多いようです。自分はまだ寝れないという時は自分の部屋で迷惑にならないような過ごし方をしてください。自分の日本での生活習慣とは異なるかもしれませんが、各家庭の習慣を尊重してください。また夜更かしして翌日遅刻をしたり授業中寝たりしないように自己管理しましょう。食事が終わってファミリーと話しているとき、テレビを見ているときに寝てしまったら一言お休みの挨拶をして部屋に戻って下さい。

キッチン・洗濯

始めに一言、ファミリーにことわって下さい。洗濯は各自です、または週1回ホストマザーがまとめてする、など各家庭の習慣があります。自分でする場合、洗濯機の使い方や使用時間をよく聞いて使うようにしてください。各家庭により異なりますので、その方法に従って下さい。

シャワー、洗面

お風呂に入る時、普通は湯船につかったりせずシャワーのみで10～15分くらいで終わらせます。水はそれほど豊富ではなく、1日に使える量が限られている場合もあり、日本と同じ感覚でお湯を使っていると途中で水になってしまうこともあります。現地の生活に見合った入浴法を身につけましょう。時間がかかる方は出発前に練習しておくとういでしょう。またトイレと洗面所がシャワールームにあることもあり、一人で長く占有すると他の人が使えなくなります。洗面時にも水を出しっぱなしにしないよう注意して下さい。水は有料という意識が強くあります。ファミリーから注意をされることもあります自分の人格を否定されたなどとは考えないで下さい。

不便だと感じることもあるかもしれませんが、異文化に接するということは必ずしも楽しいことばかりではありません。受け入れがたいこともあるでしょう。だからといって否定的に考えることはありません。前向きに考え、いろいろなことを自分の貴重な経験として吸収していきましょう。

電話について

自分のスマホを使う方が多いので、ホームステイ先の電話を使うことは、あまりないと思います（固定電話のないホームステイ先も見かけるようになりました）。もしホームステイ先の電話を借りることがあれば料金は各自の負担です。ルールと支払方法について予めファミリーに確認してください（回数を数えておき最後に一括で支払うとか、1回ごとに支払うとか）。国際電話はコレクトコールやオペレーターを通して料金がわかるようにしましょう。電話料金の支払を忘れてたり、足りない場合は帰国後であってもご本人に請求されます。ホームステイ先では夜遅くなったからの電話は常識内で判断して下さい。日本からかけてもらう場合、時差に気をつけて一緒に生活している人に迷惑がかからないようにして下さい。

お手伝い

現地では小さい頃から家事手伝いをしつけられます。皆さんもその家庭でお世話になるので掃除、台所でのお手伝いなど、進んで手伝うようにしましょう。



ホームステイ滞在の方へ③

外泊、遅い帰宅

原則として外泊はしないでください。外泊される場合、全て自己の責任においてお願いします。行き先は必ずファミリーに伝えておいて下さい。帰宅が遅くなる場合もファミリーに話しておきましょう。

ファミリーとの会話

英語で話し続けることが苦痛になることもあるでしょう。また話すことを思いつかないといったこともあるでしょう。そんなときは1日の出来事を話したり、日本からもってきたものを利用するのもよいですし、自分の家族や友人のこと、日本での習慣、学校、仕事場での出来事、趣味なんかも話してみましょう。海外で不思議に思う習慣や、馬券の買い方から宝くじの買い方まで、こちらから聞いてみるのもよいですね。ファミリーも日常生活をしていますから忙しいこともあるでしょう（特に大都市）。仕事で忙しい時など会話の時間が限られてしまうこともあるでしょうが、話せるときは頑張ってみましょう。日本の文化を紹介したいなら予習が必要かも。

「Yes I don't」 「No I do」はありません。

この項目と次の項目は間違えやすい表現です。

じゃあ、お昼はいらないのね? So, you don't want to have a lunch, do you?

はい、いりません。 No (I don't want it).

いいえ、ほしいます。 Yes (I want it).

Would you mind で尋ねられたら

タバコを吸ってもよろしいですか? Would you mind my smoking?

はい、かまいません。 No (I don't mind).

「～しませんか?」

「～しませんか?」「～してちょうだい?」というときに Do you want to do it? / Do you want to come in? などということがあります。これを「～したいの?」と受け取ってしまうとニュアンスが違ってしまいます。

朝食・昼食

現地の習慣で HELP YOURSELF ということもあります。朝食は各自でトーストやコーンフレークを食べ、終わった者から出かけるということも多くあります。1日3食の場合、昼食はランチとなることもありますし、朝、同様、その辺のものをたべておいて、ということもあります。

食事の時間

食事の時間がある場合は守るようにしてください。日本、海外を問わず普通のことです。食事の時間に間に合わない日は出かける前にことわっておくか、電話を一本入れましょう。

食事を残しておいてと頼まなかったり、相手の言ったことがよくわからないまま適当にハイと答えて夕食がでなかったと勘違いすることもありますので注意して下さい。

ファミリーがお出かけ

仕事を持っているホストマザーも大勢います。ホストが仕事で遅くなったり、用事で夜、外出することもあります。そのような場合、用意しておいた食事を暖めて食べるということもあります（特に大都市）。

食事全般

食事内容は家庭によってさまざまですが、全体的に質素です。多くの方が日本ほど食事に凝ってはいないと感じているようです。○○人はよくステーキを食べていそう、などのイメージは捨てましょう。朝食はトーストやコーンフレークを自分で作るというのが一般的です。夕食も1日で一番豪華とは限りません。メニューにも限りがあります。食べたものは自分で台所に運ぶようにしているところも多いようです。食べたいものがあるときは自分で料理を申し出るのも一つです。外食は原則として参加者の負担となります。

食事の量や味で何か言いたい時は直接、家族と話すのがよいでしょう。好きでないものを、気を使っておいしいといったばかりに、何日も同じものが続いたという話もあります。言いにくいかもしれませんが、そこは異文化体験です。頑張ってください。お腹がいっぱいだったが、すすめられて断れずに食べたという話もききます。そんなときは、Thank you, but I am full. のようにいましょう。もちろん、おいしかったら、それものはっきり言ってみましょう。「言わなくても、わかるでしょ」では、わかってもらえません。一人で悩んでいても、ファミリーが「どうしたの」と声をかけてくれるとは限りません。共同生活の中ではお互いに自分を抑えるところもあるでしょう。しかし、嫌いな食べ物があったら言うべきですし、疑問に思うことがあったら理由を聞いてみるべきでしょう。

言い方には気を付けて

言いたいことを言うといっても、言い方には気をつけましょう。ホームステイ先だけでなく、お店や航空会社、ホテル、レストランなど、いろいろな状況でいえることですが、不満があっても感情にまかせて、ただただ怒りをぶつけるだけでは周りの協力が得られなくなることもあります。相手にあなたの希望が伝わるのが大事ですから冷静になって何が問題でそれに対してどうしてほしいのかということを整理し、相手にわかるように話すことも大切です。また「お客なんだから」「お客様は神様です」で相手に接してもなかなか通用しません。そんな時は相手も人なんだからという気持ちを持って接してみてください。

レジデンス滞在の方へ（レジデンス、寮、シェアアパート、シェアハウスなど）

レジデンスとは

ここではホームステイ以外の宿泊をレジデンスと呼んでいます（例：レジデンス、寮、シェアアパート、シェアハウス、学生ハウス、ホステルなど）。さまざまな種類の宿泊施設がレジデンスとして利用されています。学校が自校の学生専用に使っているレジデンスもあれば、民間のレジデンスが学生や旅行者など、さまざまな人を受け入れているレジデンスもあります。

- シェアアパートタイプの寮・レジデンスでは一つのユニット内に複数の個室があります。ユニットには複数の学生が滞在し、リビング等は共用です。
- 施設は多くが学校所有ではありません。同じ学校の学生以外の者が滞在していることもあります。大学寮でも時期により一般に開放していることもあります。
- 大学の寮では男女が別棟であったりフロア別に分かれていることもあります。その他のレジデンスでは多くが男女別になっていません。
- 施設側の都合で急遽、変更が生じる場合があります（途中で部屋・建物の変更、大学の都合による学生食堂の閉鎖、食事場所・時間の変更など）。
- 相部屋でマッチング（組み合わせ）をしてくれる滞在先もありますが、ルームメイトは日本人、外国人といろいろなケースがあります。

チェックイン（宿泊手続き）の際

- 通常、到着したらチェックイン手続きをして、部屋の場所を教えられて、自分で荷物を持って部屋まで行きます。早めの到着の場合、部屋の準備ができるまで、受付のロビーなどでしばらくお待ちいただく場合があります。
- チェックイン時には、既にお渡ししてある予約書類を提示してください。
- 通常、学生が宿泊施設に直接、宿泊費を支払うことはありません。お支払いいただく場合は事前に案内がされています。
- お知らせや寮の規則等を渡されることがありますので、必ず内容を確認してください。寮の規則等には署名が必要なものもあります。
- 寮の規則は遵守してください。食品の持ち込み制限、酒類の持ち込み禁止、禁煙、火気厳禁、門限、外泊の届出、宿泊者以外の訪問制限などがあります。違反した場合、強制退去もありえます。

チェックイン時のデポジットの支払い

- キーデポジット、セキュリティデポジットとも呼ばれる保証金のようなもので、多くのレジデンスで必要です。支払い方法は「現金のみ」や「クレジットカードのみ」のこともあります。念のためクレジットカードを用意しておきましょう。
- 返金可と案内されている場合は「退出時に鍵の紛失、部屋や備品のひどい汚れ・破損等がなければ」返金され、賠償が発生した場合はデポジットからも支払われます。
- 返金可となっている場合は、デポジットを支払う際に返金方法を確認してください。
- 返金可となっている場合は、必ずご自身でレジデンスまたは学校に返金依頼を申し出てください。EASでは代行はできません。学校から返金する場合は授業の最終日（通常、金曜日）までに返金依頼をしてください（土日は学校が閉まっており、返金手続きができません）。返金手続きをしなかった、または忘れたとしてもEASではご返金できません。ですので、くれぐれもご注意下さい。

チェックイン時の支払い（デポジット以外）

- クリーニング費など、デポジット以外の費用の支払いが必要なケースもあります。返金可デポジット以外のものは返金されません。
- リネン類（シーツや枕カバー等）はレジデンスで購入またはレンタルする場合がありますが、そうでない場合は自分で近くのお店で買い揃えます。お店についてはレジデンスの受付で尋ねてみましょう。

その他

- 登校初日の前に時間のある方は、できれば一度、学校まで実際に行ってみるとよいでしょう。
- 原則としてタオル類はご自分でお持ちになるか現地でご購入ください。
- ランドリー、共用バスルーム（シャワールーム）、共同キッチンなどは施設に滞在している人も使うことを頭に入れて使用して下さい。
- 蛍光灯はあまり使われておらず、ライトの位置もあり、部屋が暗く感じることもあります。宿題などで不都合を感じる方は、宿題は学校の自習室で行うようにするか、スタンドを購入するとよいでしょう。
- 一般的にランドリーは有料で、コインが必要になりますが専用のトークンを使うケースもあります。受付で確認してください。
- 食事が含まれる場合、施設内のカフェテリアや学校周辺のレストラン・カフェで、ミールクーポンや学生カードで食事がとれるようになっていたりします。時間と場所が決まっていますので、それらを守ってください。食事をとらなかった場合の返金はありません。
- 貴重品の管理は自己責任となります。部屋を出るときは鍵をかけてください。セーフティボックスが備わっている場合はそちらをご利用ください。
- 寮やレジデンスなどとは何かと騒がしいこともあります。
- 大学のキャンパスにある寮の場合、キャンパス内でも暗くなってから外を行き来しないでください。図書館や自習室などで勉強して帰りが遅くならないようにしましょう。
- レジデンスでは自由が多くなりますが、夜の買い出しは禁止してください。買い物は昼間に済ませておいてください。
- 困ったことがありましたらレジデンス受付のスタッフや施設の管理人、学校の宿泊担当者に相談して下さい。

現地での生活①

心構え

留学を成功させるために

受け身な姿勢より、積極的、前向きに考えることが大切です。毎日楽しく積極的に行動しましょう。学校や家庭でわからないことがあれば恥ずかしがらずに、いろいろな人に聞き、相談して下さい。それがまた英語の勉強にもなります。

まわりが何とかしてくれる、ではどうにもならないことがあります。自分で考えながら行動するということが、より重要になってきます。

YES・NO、意思表示をはっきりと。

曖昧な返事は誤解のもとになります。はっきりと意志表示をしましょう。例えば日本でよその家庭を訪問すると、たいてい何も聞かれずに飲み物が出てきますが西洋社会では必ず「何か飲みたいのか」をまず聞かれます。日本では物事をはっきりいわなくても、わかってもらえる、やってもらえるという風潮があります。外国では言わないとわかってくれません。わからないことがあれば聞き、そして意思表示をするようにしましょう。

自分を見つめ直すのもよい

わくわくして浮足立つこともあるかもしれません。そんな時は自分を見つめ直す時間を持つと落ち着けるものです。特に長期間の滞在では周囲に流され過ぎると感じたら研修に来た意味を考え直してみましょう。

郷に入っては郷に従え

日本の物差しは海外では使えません。例えばバスルームのドアは使用していないときは開けておきます。他人と目があったら、にっこりとほほえむのがマナー、など細かいことをあげたらきりがありません。滞在先でのシャワー、洗濯、食事なども現地の習慣を尊重してください。常識の感覚は育った国の文化や習慣によって大きく異なります。日本では何でもスピーディーでうまくいって当たり前ですが外国ではうまくいなくて当たり前。「郷にいれば郷に従え」でいらいらせずゆったりとかまえることも時には必要です。

価値観の違い・異文化に接するということ

例えば、オリンピックの入場行進を見ると、整列して行進する国もあれば、並ぶという考え自体がない国もあります。仕事は早くて正確なことが一番と思っても、他国では違うかもしれません。

「日本ではいつもこうしているのに. . .」と思っていることでも海外の生活では違うことがたくさんあります。良い・悪いではありません。異文化に接する・体験するということは時には戸惑ったり、受け入れがたいこともあるでしょう。しかし、それ自体が貴重な体験でもあります。後になって、今までとは違った観点で物事が考えられることに気付くかもしれません。

自己管理

自分のことは自分ですということが大切です。時間・スケジュール管理、健康管理、貴重品の管理など全て自分ですることになります。朝起きる、ベッドメイキングも自分でします。

健康管理

健康管理がしっかりできないと旅行が台無しです。寝不足にならないように、エアコンで風邪を引かないように、といったことには気を付けて下さい。夏でもトレーナーなどの暖かい服装があると助かるものです。

自由が多い

思ったより自由が多いと感じるかもしれません。ですが決断の連続でもあり、失敗しても自己責任です。やはり大切なのは自己管理です。

あいさつをしましょう

人とのつきあい、友達づくりも挨拶から始まります。まわりを見渡すとホームステイ先、学校、その他いろいろな場所で、朝、夕方に顔を合わせたとき、帰るとき、みんな気軽に挨拶をしています。

治安、水、サービスはただではない

日本ではただのこともあります。海外ではお金がかかるのがあたりまえです。

現地での生活② より安全な研修のために

危ないといわれているところへは行かない

日本でも守るべき重要なことです。生活に慣れてくると気持ちが大きくなり少しくらいならと思うこともあるかもしれませんが、絶対に守ってください。

夜間の外出はしない

人気のないところへは行かない

人通りのある道を歩きましょう。日中でも人の行き来がほとんどないような裏通りを通ることは、たとえそれが近道でも絶対にしないでください。

駐車場では、いつも注意する

駐車場は視界が悪く、交通事故や犯罪に遭う可能性があります。特に暗くなると要注意です。

誰かに後をつけられているような気配がしたら、最寄りのお店などへ

足早に向かってください。危険なものが身近にせまっていると感じたら、余計なことを考えずに、その場から逃れましょう。

多額の現金や貴重品は持ち歩かない

手持ちの現金を少なくしておく、万一、盗難や紛失に遭っても被害を最小限にできます。高額買い物をするのであればクレジットカードの利用も検討しましょう。

カバンを用意するなら

デイパックは混み合う場所では背中ではいじられても、わからないので鍵をつけるなどして気をつけましょう。ショルダータイプのものは重宝しますが、抱えるようにして持つなど工夫してください。もちろんカバンの口はいつも締めておくようにしてください。

バックや財布はいつも目の届くところにおく

レストランなどではバックをイスの後ろにかけたりせず、膝の上におくか、両足の間においてください。ファーストフード店で場所取りのために荷物を置き放しにして席を離れてはいけません。また店で靴や服の試着をするときも気をつけてください。

置き引き、スリ、ひったくりに注意

置き引き、スリ、ひったくりには常に十分な注意が必要です。特に空港、駅、バスターミナル、その他、人の出入りの激しいところでは注意して下さい。空港や駅で電話をかけにいく時、トイレに行く時、お店に入る時も要注意です。妙に親しく話しかけてくる人や突然親切にしながら近づいてくる人には注意が必要です。そういう人が全て悪いということではありませんが、荷物を盗もうとする者はそうやって近づいてきます。

「知らない人に話しかけられて、はっきりと断れず、ついつい話し込んで気が付いたら荷物が無くなっていた」、「親切にされたので気を許したら荷物を盗られた」ということもあります。こういったケースでは何人かで組んでいて、一人が注意を引きつけている間にもう一人が荷物を持っていくというパターンが多いようです。ケチャップや何かを服にかけられ、騒いでいる間に荷物をねらわれる、誰かが落としたお金を拾うのを手伝っている間に荷物をねらわれたという例もあります。

日本人はねらわれやすいといわれます。特に一目で旅行者とわかる格好だと危険です。華美な服装も注意しなければいけません。海外に行くとき周りの人はラフな格好をしていて自分だけ日本流の普通のスタイル（＝華美なスタイル）をしていることに気づくことがあります。これでは周囲の人に「私は外国からきたばかりです」と知らせることになりかねません。詐欺師やスリの「いいカモ」であると教えるようなものです。また不必要

な貴金属類を身につけることも避けましょう。普通の研修生活では華美な服装を着ることはありません。自己管理して気を付けましょう。一番の予防は、ねらわれないようにすることです。わからないことがあれば、学校スタッフやホストファミリーに尋ねましょう。

知らない人・よく知らない人の誘いにのらない

知らない人から声をかけられたら警戒が必要です。例えば、道を聞いてきたり、お金がないなどの同情を誘う話をしてきて最終的にはお金をかしてくれという類の詐欺もあります。そんなときは、なるべく、その場から早く立ち去りましょう。話しこむと断りにくくなってしまいます。また、ヒッチハイクをして他人の車に乗ったりしないでください。特に女性は安易にデートやパーティの誘いにのらないでください。

日本語で話しかけられたからといって、知らない人に連絡先を教えない

知らない土地で親切な言葉や日本語で話しかけられたりすると、意外と注意力が落ちて、つい自分の住所や電話番号を教えてしまうことがないとは言えません。いろいろと（特に日本語で）話しかけてくる相手には要注意です。

貴重品は自己責任で管理する

貴重品の保管は自己責任です。寮やホームステイなどの滞在先では、貴重品はスーツケースに入れて鍵をかけ、ベッドの下など目立たないところに保管するのがよいでしょう。一部レジデンスでは一般ホテルのようにセーフティボックスが利用できる場合もあります。たとえわずかな時間でも部屋から離れるときは、貴重品はベッドの上や机の上に無造作に置いたままにせず、きちんと自分の決めた場所に保管しましょう。海外での身分証明はパスポートです。紛失すると予定通りに帰国できなくなることもありますので、くれぐれも注意しましょう。紛失や盗難に備えてパスポートやクレジットカードのコピーをとっておくとよいかもしれません。

ドラッグなどの誘惑には絶対にのらない

ドラッグや麻薬の類の非合法所持は厳罰に処せられます。好奇心や海外生活という開放心からドラッグに手を出してはなりません。

車の運転は禁止

研修期間中の自動車、自動二輪車の運転はレンタカーを含め禁止です。なれない国での運転は簡単ではありません。万が一事故を起こした場合、責任はあなたが思う以上に大きいものです。どうしても必要という場合があるかもしれませんが、トラブルや事故の対処など全てご自身の責任となります。

道路を渡るとき

横断歩道をわたるときは十分に注意しましょう。海外では交通ルールが違います。カナダやアメリカは日本と反対で車は右側通行ですので気をつけましょう（来るはずがないと思いこんでいる方向から車が来たりします）。州によっては、前方の信号が赤でも交通状況に応じて右折ができますから、交差点での横断には十分気をつけてください。オセアニア・イギリスでは日本と同じ左側通行ですが十分に注意が必要です。

白タクには乗らない

特に到着したばかりの空港では注意してください。安くするからとか、などと言い寄られても絶対に乗ってはいけません。出迎えの者を装って「待っていました」と言われても、出迎えを依頼されていない方は、ついていってはいけません。依頼されている方なら、案内された段取りに従ってください。

現地での生活③

現地生活一般

良い人、悪い人？

親切にされたら〇〇人は良い人、いやな思いをしたら〇〇人は良くない、という話が聞こえてくることがあります。何も決めつける必要はありません。知らない人に親切にされたからといって全幅の信頼を寄せても大丈夫とは限りません。常に注意は必要ですし、一人とうまくいかないからといってその国を嫌いになる必要もありません。

日本の家族への連絡

到着時に日本の家族へ電話の約束をしている方は必ずしてください。かかってくるはずの電話がなければ家族でなくとも心配します。

都市の情報

行った先を自分で行動できるように、その町の交通網、使える公共交通機関、おおざっぱな地図（町の形）、主要エリアなどを事前に調べておくといいです。

アクセント、訛り？

同じ英語圏でも国や地方によって独特のいいまわしやアクセントがあります。教科書の英語と違うものが思いのほか多く驚くこともあるでしょうが、そこは勉強です。がんばって慣れてください。

スラングは注意

ハリウッドの映画を見るとスラングを多用していることがあります。安易に真似をしないで下さい。とても失礼になることもあります。うかつに使うと大喧嘩になったり、あなたの人格を疑われたりしかねません。

ちょっとした使い分け

次のようなものは少し考えてみれば状況に合わせて上手く使うことができます。日本語の「すみません」は常に I'm sorry ではありません。Thank you と Excuse me と I'm sorry の場合がありますので、使い分けを頑張ってみましょう。お礼の「すみません」をそのまま I'm sorry といっても相手は不思議がります。「ちょっとすみません」と声をかける時は「I'm sorry」だけでなく「Excuse me」もあります。

断るときは「No」だけでなく「Thank you, but ~」や「No thank you」と言えば、気遣いが伝わるかもしれません。

ほしいものを頼む時、「Coffee」や「This」とその単語だけを連呼せず「Coffee, please」といみましょう。慣れてくれば「Could I have this one please?」と言ってみましょう。

「Thank you」と「Please」

生活する上で重要な言葉です。何かをしてもらったら、些細なことでも「Thank you」と口にしましょう。また何かを頼むときには「please」をつけてください。「Would you like coffee or tea?」と聞かれたら、「Tea」ではなく、「Tea, please」です。

両替

銀行や両替所で可能です。銀行では列になって時間がかかるものです。なるべく時間に余裕のある時にすませておきましょう。日本から海外で使えるキャッシュカードやデビットカードを用意していくと、両替の必要がなくなり便利で、おすすめです。

スモールチェンジ

（現金を使うとき）額面の大きな紙幣はいつでも使えるとは限りません。小さなお店やタクシーでは1万円相当だと、おつりがなく断られることもあります。ですので大きなお店で買い物の機会があれば額面の大きな紙幣を使い、おつりの小銭紙幣を増やしておくとか何かと後で助かることがあります。コインが増えれば、ちょっとしたチップにも役立ちます。

チップ

（アメリカ、カナダ、ヨーロッパ）目安としては、レストランでは10～15%（北米では15-20%とする方もいます）、空港やホテルでボーターに荷物ひとつにつき1ドル（イギリスだと全部で1ポンド、ユーロなら1.5ユーロ）、簡単なサービスを受けた時は10～15%や1～2ドル相当というときもあります。タクシーだと10-15%と言われますが、おおまかにお釣りをチップ扱いにして渡したりすることもあります。ファーストフード店ではチップは必要ありません。

レストランなどでは、サービス料などの名目であらかじめ請求額にチップを含んでいる場合があり、その場合は二重に払う必要はありません（ヨーロッパで多いと言われます）。クレジットカードで支払う時には用紙にチップの金額を書き込む欄があり、支払金額、チップ、合計を自分で記入します。

オセアニアではチップは基本的に必要ありません。まれにタクシーなどで旅行者とわかると勝手におつりをチップ扱いにしようとするところがあるので金額を言いながらお金を渡したり、「～ドルのお釣りを」などと明確に言って渡すといでしょう。間違えて多めに払っても気前の良い人と思われるだけでしょうから正確にするよう心がけましょう。



食べ物は細かく注文、サンドイッチも一苦労

サンドイッチならパンの種類を選んだり、何を挟むか指示したりして、最後に早口で「Salt or pepper?」と聞き返されたりします。卵や肉も焼き具合を聞かれたり。「Beer」と頼んだら「What would you like?」と聞かれることもあります。想像を働かせて頑張ってみましょう。

スーパー、コンビニ

日本のコンビニのようなものが無いわけではありませんが、日本ほど多くはないと思います。必要なものはお昼の時間のある間にスーパーなどで買っていきましょう（特にホームステイの方）。レジデンスの方は、市内に24時間オープンのお店があっても夜の外出は絶対にしないで下さい。

往復チケット

バスや電車はプリペイドカードが普及していますが、一回ずつチケットを購入することもあるかもしれません。北米ではOne way（片道）、Round Trip（往復）ですがイギリス・オセアニアではSingle、Returnということが多いです。



現地での生活④

困った時

クレジットカード、キャッシュカードをなくしたら

一刻も早くクレジットカード会社、銀行等に連絡してカードを無効にしてください。その上で他の必要手続きをして下さい。

パスポートの紛失

海外での身分証明書はパスポートになります。紛失すると再発行までに時間がかかり、予定通りに帰国できなくなるかもしれません。紛失した場合、すぐに現地の日本大使館に連絡し再発行の手続きを始めてください。

保険の利用について

保険が使えるか、どこまでカバーできるかといったことはその場で保険会社の連絡先にお問い合わせください。

保険を利用するには必要な書類をとっておかなければなりません。個々のケースによりますが、盗難・紛失や事故などは警察に届けて必要な書類を作成してもらい、病院では医者に必要な書類を書いてもらいます。費用を立て替える場合もあるので領収書を必ず取っておかなければなりません。

病院に行くときは

海外旅行保険の証書と付属の書類（クレームシートなど）を持参して下さい。できれば先に保険会社に問い合わせましょう。病院を教えてもらったり、可能なら予約を入れてもらうなどすれば、より確実です。

緊急の電話番号、国際電話用の番号

緊急の番号	警察 / 救急車 / 消防	国際電話 識別番号	国番号
カナダ	911	011	1
アメリカ	911	011	1
イギリス	999	00	44
アイルランド	112、999	00	353
マルタ	112	00	356
ドイツ	112（警察は110も）	00	49
フランス	112	00	33
	警察 救急 消防 17 15、18 18		
イタリア	112	00	39
	警察 救急 消防 113 118 115、1515		
スペイン	112	00	34
	警察 救急 消防 国家警察 091 061 080 地方警察 092 085		
フィリピン	117（携帯から112、911）	00	63
オーストラリア	000	0011	61
ニュージーランド	111	00	64

※ アメリカ・カナダは国内の長距離通話でも市外局番の前に1を押します。

度量衡

距離はアメリカやイギリスではマイルやフィート、インチなどを使います。ガソリンスタンドではガロン表示、温度は華氏が多いようです。

（長さ／距離）

1cm	0.3937inch			
1m	39.3701inch	3.28084feet	1.09361yard	
1km			1093.61yard	0.621371mile

1 インチ				2.54cm
12 インチ	1 フット			30.48cm
36 インチ	3 フィート	1 ヤード		91.44cm
		1760 ヤード	1 マイル	1.60934km

（速度）

1km/h	0.6214 マイル (MPH)
1.609km/h	1 マイル (MPH)
100km/h	62.14 マイル (MPH)
144.84km/h	90 マイル (MPH)
152.88km/h	95 マイル (MPH)
160.93km/h	100 マイル (MPH)

（広さ／面積）

1 坪	3.30578m ²	35.5844ft ²	3.95372yd ²
1m ²	0.3025 坪	10.7639ft ²	1.19599yd ²
1km ²	247.11acre	0.3861mile ²	

1acre	4046.86m ²	1224.17 坪
1mile ²	2.589988km ²	783443 坪

100 平方メートル	1 アール		
	100 アール	1 ヘクタール	
	10000 アール	100 ヘクタール	1 平方キロメートル

144 平方インチ	1 平方フィート			
	9 平方フィート	1 平方ヤード		
		4840 平方ヤード	1 エーカー	
			640 エーカー	1 平方マイル

（重さ／質量）

1kg	2.20462lb（ポンド）	35.274oz（オンス）
0.45359237kg	1lb（ポンド）	16oz（オンス）

（容積／体積）

1L	0.264172 ガロン（米）
	0.219969 ガロン（英）
3.7854L	1 ガロン（米）
4.54609L	1 ガロン（英）
1 合	0.18039L
5.54352 合	1L

（温度）

摂氏（C=Celsius）と
華氏（F=Fahrenheit）

$$(F-32) \times \frac{5}{9} = ^\circ\text{C}$$

●凝固点：摂氏 0℃ / 華氏 32 ℉

（氷になる温度）

●沸点：摂氏 100℃ / 華氏 212 ℉
（沸騰する温度）

		華氏 (F) 摂氏 (C)	
華氏 (F)	摂氏 (C)	0	-17.8
		10	-12.2
-4	-20	20	-6.7
14	-10	30	-1.1
32	0	40	4.4
50	10	50	10
68	20	60	15.6
86	30	70	21.1
96.8	36	80	26.7
97.7	36.5	90	32.2
98.6	37	100	37.8
99.5	37.5	110	43.3
100.4	38	120	48.9
101.3	38.5	130	54.4
102.2	39	140	60
104	40	150	65.6
122	50	160	71.1
140	60	170	76.7
158	70	180	82.2
176	80	190	87.8
194	90	200	93.3
212	100	210	98.9
230	110	220	104.4

現地での生活⑤

時差とサマータイム（夏時間）

	主な都市	日本との時差	時 間 （薄い文字は前日、背景色がグレーは夜（18-8時））																							
アメリカ ハワイ	ハワイ	-19	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
カナダ・アメリカ 太平洋時間	バンクーバー、ビクトリア、シアトル、ロス、サンフランシスコ、サンディエゴ	-17 標準時	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7
		-16 夏時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
カナダ・アメリカ 山岳部時間	カルガリー、バンフ、デンバー、フェニックス	-16 標準時	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
	カルガリー、バンフ、デンバー	-15 夏時間	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
カナダ・アメリカ 中部時間	ウィニペグ、レジャイナ、ダラス、シカゴ、ニューオーリンズ	-15 標準時	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		-14 夏時間	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
カナダ・アメリカ 東部時間	トロント、モントリオール、ニューヨーク、ボストン、マイアミ、ワシントン D.C.	-14 標準時	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		-13 夏時間	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
カナダ 大西洋時間	ハリファクス／シャーロットタウン	-13 標準時	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		-12 夏時間	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
西ヨーロッパ時間（イギリス、アイルランド）	ロンドン、ダブリン	-9 標準時	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		-8 夏時間	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
中央ヨーロッパ時間（マルタ、ドイツ、フランス、スペイン、イタリア）	パレルマ、セントジュリアン、ベルリン、ミュンヘン、ケルン、パリ、リヨン、ニース、マドリッド、バルセロナ、ローマ、ミラノ	-8 標準時	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		-7 夏時間	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
フィリピン	セブ	-1	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
オーストラリア西部時間（WA）	パース	-1	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
日本	東京、大阪	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
オーストラリア東部時間（VIC, QLD, NSW, ACT など）	シドニー／メルボルン／ブリスベン／ケアンズ	+1 標準時	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1
	シドニー／メルボルン（QLD は夏時間なし）	+2 夏時間	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2
ニュージーランド	オークランド／ウェリントン	+3 標準時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3
		+4 夏時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4

※ サマータイムを採用している地域では通常 1 時間進みます。サマータイムの時期は最新ご自身で最新情報をご確認ください。

※ カナダはほぼ全域でサマータイムが実施されていますがサスカチュワン州（主に東部と南部）のように実施しない地域もあります。アメリカではハワイ州や山岳部の一部都市のようにサマータイムを不採用の地域も一部あります。

海外から日本への電話のかけ方

ダイヤル直通電話がオススメです。一般的にオペレーター通話より安くかけられます。

（国際電話用番号）－（日本の国番号：81）－（相手の電話番号）

相手の番号は、市外局番または携帯の初めの 0 を取ります。

オペレーター通話はオペレーターを呼び出して、かけたい番号を伝えます。自分も電話を受ける側も英語が必要です。KDDI などが日本語のサービスをこなしているようですので、興味ある方は事前に調べておきましょう。



日本から海外への電話のかけ方

ご利用の電話会社の交際電話用の番号をお調べください。

例えば KDDI なら「001」に 010 以後を続けます。マイライン登録されていると「010」から開始できます。

（国際電話識別番号 010）－（相手の国番号）－（相手の電話番号）

相手の番号は、市外局番または携帯の初めの 0 を取ります。

※ アメリカ・カナダに電話する際、市外局番に 0 がありませんのでそのままダイヤルして下さい。

※ ご家族からホームステイ先に電話をされる場合、時差に注意してください。呼出方など簡単な英語をご家族にお伝え下さい。

住所の見方

初めての町で効率よく動くには地図は欠かせないものです。地図の見方さえわかれば道に迷うこともありません。

（例 1）

Unit 1, 123 George St., Sydney NSW 2000
① ② ③ ④ ⑤ ⑥

（例 2）

123 Eglinton Ave. E., Ste. 100, Toronto, ON M4P 1G7
② ③ ④ ⑤ ⑥

① 部屋番号

② ストリートナンバー、番地：建物の入口あたりに番号を表示している建物もあります。詳細な地図では大まかな番地が載っていますが正確な番地は実際に建物を見ながら探します。道の両側が奇数番地と偶数番地に分かれていますので注意しましょう。

③ 通りの名前：一見、同じ名があるように思えても

「～ street」「～ avenue」「～ parade」「～ road」

「～ crescent」など違うことがありますので注意しましょう。

「～ street E.(East)」のように東西に分かれていることもあります。

④ エリア名：通りの名前とエリア名の 2 つが同じということは普通ありませんから、ここまでわかっていると迷うことはありません。

⑤ 州の略称：カナダなら B.C. はブリティッシュ コロンビア州、ON はオンタリオ州です。アメリカなら CA はカリフォルニア州、MA はマサチューセッツ州など。

⑥ 郵便番号のようなものです。