

# ホームステイハンドブック

福島県



この「福島ホームステイハンドブック」は、福島県民の皆さんと世界の人々の架け橋となる国際交流において、広く利用に供することを目的に、ホームステイボランティア活動に関する最も基本的な内容を掲載しております。県内で国際交流に携わる皆様方の活動において、このハンドブックをご活用頂ければ幸いです。

## Contents

<p><b>1、ゲストを迎え入れる前に</b> P2-4</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 情報収集・交換をしよう</li></ul> <p><b>2、ゲストを迎える</b> P5</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 自己紹介をする</li><li>・ 家の中を案内してあげよう</li><li>・ 家の決まりを伝えよう</li></ul> <p><b>3、ゲストと一緒にすごそう</b> P6</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 家の中で</li><li>・ 外出のとき</li><li>・ 迷子カード</li></ul>	<p><b>4、こんな時は</b> P7-12</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 食事 P7</li><li>・ 病気になったら P7</li><li>・ ホームシックにかかったら P8</li><li>・ パスポートをなくしたら P8</li><li>・ 電話のかけ方 P9</li><li>・ 手紙の送り方 P10</li><li>・ インターネット P10</li><li>・ お金について P10</li><li>・ 言葉（外国語・日本語） P11</li><li>・ 英語で日本の文化・生活を教える P11</li><li>・ お別れ P12</li></ul>
---	---

## ゲストを迎え入れる前に

国際交流は異文化との接触です。ゲストとホストファミリーの間の事前の情報交換が多い程、お互いの理解が早まります。事前にゲストの国のことや日本、福島県のことも調べておくとよいでしょう。

### 情報収集・交換をしよう

#### ●相手の情報を知っておこう

ホームステイを受け入れる前に、できるだけゲストの情報をできるだけ知っておくことが大切です。どこの国のどこの地域から来たのか、性別、年齢、職業、アレルギー等、喫煙の有無、持病、食べ物の好き嫌いなど、前もって知っていれば 事前に準備できたり、問題を生じないようにすることが出来ます。またゲスト自身に対しての条件や希望も、素直に、依頼者に申し入れましょう。

[ゲストプロフィールサンプル P3](#)

#### ●自分の情報をゲストに知らせておこう

相手のことを知るのと同じように、自分の情報（家族構成、ペット、喫煙の有無や注意事項等）を相手に前もって言うておくこともとても大事なことです。

[ホストファミリープロフィールのサンプル P4](#)

#### ●相手の国のことについて調べてみよう（気候・言葉・文化 等）

自分の文化を理解してもらうには、まず相手のことを理解してあげる事も必要です。初めて来たゲストはとても緊張しているはずなので、その緊張を和らげてあげるためにも、ゲストの国のことについて調べてみましょう。 あなたはどのくらいゲストの住んでいた国・文化・気候・言葉のことについて知っていますか？本やインターネットを活用していろんな情報を仕入れてみましょう。国際交流協会には参考になる様々な本が置いてありますよ。

# ゲストプロフィール

## Guest Profile

ふりがな 氏名 Name		性別 Sex	<input type="checkbox"/> 男 Male <input type="checkbox"/> 女 Female
年齢 Age	歳 yrs.	国籍 Nationality	
連絡先 Contact address&Tel.No. in Japan	〒		
職業 Occupation		趣味 Interests	
喫煙 Smoker	<input type="checkbox"/> いいえ No <input type="checkbox"/> はい Yes		
食事制限 Dietary Status	<input type="checkbox"/> なし No <input type="checkbox"/> あり Yes (具体的に Details)		
アレルギー Allegy	<input type="checkbox"/> なし No <input type="checkbox"/> あり Yes (具体的に Details)		
ペット Pets	<input type="checkbox"/> なし No <input type="checkbox"/> あり Yes (具体的に Details)		
会話可能言 Language spoken	<input type="checkbox"/> 日本語 Japanese <input type="checkbox"/> 英語 English <input type="checkbox"/> その他 Others		
来日経験 Have you ever visited Japan?	<input type="checkbox"/> なし No <input type="checkbox"/> ある Yes (具体的に Details)		
ホームステイの経験 Have you participated in a homestay?	<input type="checkbox"/> なし No <input type="checkbox"/> ある Yes(具体的に Details)		
受け入れ先 家庭希望事項 What you expect of the host family			
場所(市町村) Place		地域 Area	<input type="checkbox"/> 都市部 <input type="checkbox"/> 農村部 Ueban Rural
体験したい日本文化、 ふくしまの暮らし What kind of cultural activities would you like to experience?			

\*各利用者につき一枚ずつ記入漏もれがないよう、ご記入下さい。 Date / /

# ホストファミリープロフィール

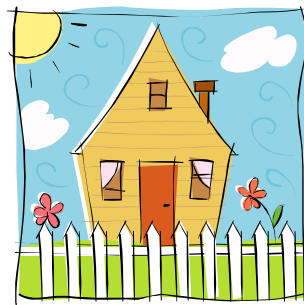
年 月 日

(ふりがな) 氏名							連絡先 自宅・勤務先	
(ふりがな) 住所		〒						
		自宅 Tel( ) Fax( ) E-mail						
家族構成	氏名	性	年齢	続柄	職業・学校名	趣味・特技	日常会話程度可能な外国語	
<b>外国の方が滞在中に体験できる家庭環境の特徴</b> (地元祭り、伝統文化、その他ご家庭のPR等があればお書きください。)								
家庭の方々の海外滞在経験があればご記入ください。								
ペットの有無		無 ・ 有 動物の種類と数( )						
受け入れの条件		期間	特になし/有( )					協会備考欄
その他禁煙等特別の条件		喫煙 ・ 特になし ・ 禁煙						
		その他						
交通		駅から徒歩( )分 バス停から徒歩( )分 鉄道・電車( )線 バス ( )行 略図(最寄の駅、バス停から詳しくご記入ください。)						

## ゲストを迎える

“ようこそ、はじめまして” この歓迎の気持ちを言葉と態度で示しましょう。ゲストも、不安といっぱいで来るのですから、日本語でも構いません。にっこり笑ってお迎えしましょう。できれば、相手の母国語でそれを言えると、ぐっとゲストの緊張もほぐれることでしょう。

玄関では、靴を脱ぎ、スリッパに履き替えてもらうことを、はっきり言いましょう。その家庭には、その家庭のルールがあります。何事も初めが肝心です。



### ◆自己紹介をする

まず自分そして家族の紹介をしましょう。相性や趣味も教えてあげましょう。

### ◆家の中を案内してあげよう

家の中の案内をしてあげることはこれから一緒に生活していく中でとても大切なことです。台所、お風呂、トイレの使い方、布団のしき方、電気の付け方、ゲストが住む部屋の使い方などを実演しながら親切に教えてあげましょう。（説明文をドアのところに張っておくのも一案です。）

### ◆家のきまりを教えよう（手伝い・洗濯・お金）

家の中を一通り説明し終わったら、家の決まり・ルールを説明してあげましょう。

- ・ 起床・就寝時間
- ・ お風呂の時間
- ・ 門限
- ・ ゴミの捨て方
- ・ 使ってはいけないもの
- ・ その他・注意事項

ひととおり案内が済んで、もしゲストが疲れているようだったら、寝室でしばらく休んでもらうのもいいでしょう。

## ゲストと一緒にすごそう

せっかく日本に来て、何も体験せずに帰ってしまっただけでは意味がありません。ホストとして何をしてあげられるか家族で話し合ってみましょう。家の中ではゲームをしたり、一緒に料理を作ったり一緒に何かすることで、ゲストは日本の文化や生活を体験できるでしょう。

日本の行事に合わせて、ホームパーティーを開いてあげても楽しいです。そして大半のゲストは日本のことも福島のこと何も分からずにやってくるものです。ホストはまず福島で何が出来るか調べてあげましょう。ゲストに思い出に残るような、そして日本に来てよかったというような体験を沢山してもらえたら ホストとしての誇りも持てるでしょう。

### ◆家の中で

家族で楽しめるゲーム、トランプ、または遊びの中で日本を紹介できる、折り紙、けん玉などはとても楽しめるでしょう。日本の文化を広める大きなチャンスになります。いろんな日本の簡単な遊びを教えてあげると喜ぶます。



### ◆外出のとき

ゲストの趣味と希望を話し合った上で、地域の特色を生かした場所を選んであげたらいいでしょう。単に見ただけの観光地見学でなく、実際に体験できる場所も考えてみれば、ゲストも思い出に残るホームステイができるのではないのでしょうか。

### ◆迷子カード

また、いざという時のため、ゲストにテレホンカードと一緒に“迷子カード”を持たせてあげるといいでしょう。そして、迷子になったときにどのように連絡を取り合えばよいか、事前に打ち合わせをしておきましょう。

私の名前は \_\_\_\_\_ です。  
恐れ入りますが、下記のところに連絡してください。  
電話： \_\_\_\_\_ 氏名： \_\_\_\_\_  
ありがとうございました。

## こんな時は

### ◆食事

外国の方が来たからと言って、特別にごちそうを作る必要はありません。日本独特の料理として、寿司、味噌汁、さしみなどはゲストが試食する程度の少量を用意するのもいいでしょう。でも、決して無理には勧めないでください。

食事で、特に注意しなければならないことは、宗教、生活スタイルやアレルギーの有無によって、食事に制限があることです。必ず、事前に本人に何が食べられるか明確にしておくことが大切です。

時には、ゲスト自身に母国の料理を作ってもらうのもいいでしょう。本人も、久しぶりの郷土料理を楽しむことができます。また、手巻き寿司やお好み焼きなどゲストと一緒に料理を作ってみるのも楽しいですよ。



### ◆病気になったら

けがをしたり、病気になってしまったら、どこが悪いのかを聞いて、まずホームステイの受け入れ団体、機関に連絡を取り対処法を聞きます。その上で、必要であれば病院に連れて行くこととなりますが、その前に必ずゲストが海外旅行者向けの保険に加入しているかどうかを確認して下さい。加入していないと、病院での治療費はゲストの自己負担になってしまいます。



もしゲストがお金を十分に持っていない場合、受け入れ家族がお金を立て替えることもあるので、その場合は必ず病院から領収書をもっておきます。ゲストが保険に加入していれば、後日医療費の支払いを受けることができます。また、保険に加入していなくても、通常、受け入れ団体、機関が立て替え分を払ってくれます。

福島県国際交流協会では、外国語での対応が可能な県内の医療機関を平成15年12月に調査し、結果を公表しています。調査結果は、福島県国際交流協会のホームページ上で確認できます。

### ◆ホームシックにかかったら

慣れない日本での生活そして日本語の環境の中で、自分の国で今まで過ごしてきた生活が恋しくなる事は当たり前です。ホームシックになる前に、ホストファミリーとしてそして家族の一員としてゲストの悩みや言いたいことを積極的に聞いてあげることで、ゲストが一人で悩みを言えないまま思い詰めることも少なくなるでしょう。ホームシックの解決法は人それぞれ違ってきます。パーティを開いてあげたり、旅行に行ったり、気分転換になるような事を計画してあげる事も一つの解決法です。



もちろん、言葉の壁が大きかったり 自分たちだけでは解決できない問題は、受け入れ団体・機関、もしくは他のホストファミリーに相談することも大事です。

福島県国際交流協会では、ふくしま多文化共生サポーターとして、福島県に住む外国出身の方々のリストがあります。リストからゲストと同じ国の言葉が話せる人を見つけることも可能です。

### ◆パスポートをなくしたら



パスポートをなくした時は、まず最寄りの警察署に届け出ましょう。そして、「遺失物届け出証明願」をもらって必要事項を記入の上、そこに証明の印を押してもらいます。それを持って、各大使館に再発給の申請をしてください。（この証明がないと申請が出来ません）

[駐日外国大使館リスト](http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html)（外務省ホームページより）

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html>



## ◆国際電話のかけ方 ～日本から海外へ～

国際電話をかける方法はいくつかあるのでご紹介します。



### 国際ダイヤル通話

オペレーターを通さず直接相手に電話がかけられます。通話料の請求は、後日電話名義人宛に郵送されてきます。

(電話会社の識別番号) + (010) + (相手国番号) + (地域番号) + (相手の電話番号)

※相手国内の地域番号の最初に「0」がある場合は、その「0」を省きます。

※主な電話会社の識別番号

主な電話会社	識別番号	料金お知らせサービス番号
KDDI	001	0052
NTTコミュニケーションズ	0033	00347
日本テレコム	0041	0045

※他にも対象国によって割安の電話会社が数多くありますので、インターネット等で調べて比較することができます。

### 国際オペレータ通話 0051

日本人オペレーターがでますので、話したい相手と番号を指定して、相手を電話口まで呼び出してもらいます。ただし料金はダイヤル通話より割高です。

### プリペイカード (プッシュホーンのみ)

テレホンカードのようなもので、ゲストがこのカードを事前に購入し、指定のアクセス番号に電話をして案内に従って電話するものです。プリペイカードは、コンビニエンスストアなどで購入できます。

## ◆手紙の送り方

手紙をゲストの国に送る方法を知っていれば、ゲストが家族に手紙を出したいときや、ゲストが自分の国に帰ってしまったときに手紙を出すときに便利です。宛名の書き方は、基本的には相手の国の宛名の書き方に合わせるようにします。

## ◆インターネット

インターネットを利用したいゲストが沢山いると思います。インターネットを利用する方法は主に自分の家でインターネット回線をつなぐか又は、インターネットカフェを利用するという二つの方法ですが、インターネット回線が家になからといってゲストの為に契約をする必要はありません。

### 1. 自分のうちでインターネットを利用する

インターネットのプロバイダーに加入してインターネットにつながれば、自宅でインターネットを利用することができます。格安のインターネットサービスや、最速のものなど様々なインターネットのサービスがあるので、自分にあった条件のサービスを見つけて、インターネットをつなげるといいでしょう。

### 2. インターネットカフェを利用する

自宅でインターネットを接続していない場合は、インターネットカフェを利用しましょう。インターネットカフェとはインターネット使用サービスを提供する店のことです。1時間500円等、普通は時間単位で利用した分のお金を払います。現在はそういったカフェが普及しているので、電話帳などで簡単に見つけることができます。当協会サロンでもインターネットを無料で使用できますので、お気軽にご利用ください。

## ◆お金について

ホームステイ受け入れ団体・機関を通して、ホームステイを受け入れているのであれば、基本的に受け入れ団体等から指示された通りの待遇（宿泊費・食費・光熱費等）で問題は無いはずですが、ただし、基本的なルールは初めから確認しておかなければなりません。

例えば、ゲストが家族として行動する費用は負担して、個人的な行動（電話、買い物、自分の希望で観光する場合、それに伴う交通費など）についで費用はゲストが負担するなど、いつどこで誰がお金を払うのかを前もってはっきりさせておくことでお金に関するトラブルを避けることができます。また、お金の貸し借りも、トラブルの大きな原因の一つなのでできるだけしないようにしましょう。

## ◆言葉

### ●外国語

言葉は、相互理解の一つの手段に過ぎないとはいいますが、やはり不安なものです。多くのゲストは日本語が話せないのが当然、そして、私達は日本人ですから、普段は日本語を話すのが当然です。言葉の壁というのは思った以上に大きいことを痛感することでしょう。

こうした場合、身振り手振りで伝えたいことを表現することが意外に役に立ちます。また、ペンと紙を用意して、絵を描きながらの筆談もいでしょう。電子辞書をいつも手短においておくと、さらに安心です。意外に、そういった表現方法でゲストとの交流を深められるはずです。なによりも、「伝えようとする心」、これが一番です。

インターネットの辞書検索サイトで、いろいろな国の自分が知っておきたい言葉や、単語を調べてみましょう。例：Yahoo 辞書、google 辞書など

### ●日本語

日本語を習いたいという外国出身の方のために、福島県内には日本語を教える団体があります。これらはボランティア団体又は公民館などによって運営されています。教室は福島県国際交流協会のホームページで探すことができます。各教室の具体的内容（開催日時、参加費、対象等）については、実施者に直接お問合せ下さい。

### ●英語で日本の文化、生活を教える

#### Home stay Information (English edition)

##### 1. Japanese Way of Life and Customes

###### (1) Shoes and Slippers

When you enter a Japanese house, please take off your shoes at the entrance. In some places you are also supposed to put on slippers when you enter a house. But you don't enter a "tatami" room with your slippers on.

###### (2) Bath

Family members use the same water in a bath tub. So please make sure that you: Rinse your body outside the bath. Drawing hot water from the tub. Don't use the soap in the tub.

Don't pull the plug after taking a bath.  
Don't pull the plug after taking a bath.  
Leave the water for the next person to use

### (3) Shower

Japanese people don't take showers. They prefer to take a bath, refreshing their bodies and minds in a hot tub. Some houses don't have a shower.

### (4) Toilet

A Japanese style toilet is designed to be squat over with no bodily contact. Hotels usually have western toilets while many restaurants have both.

### (5) "Futon"

A "futon" is a thick bed, quilt, cover and mattress set, stuffed with thick cotton wool. A "Futon" is spread on the floor or "tatami" at bed time. When you get up in the morning, fold the "futon" up and put it back in the closet. You may have to spread your "futon" by yourself.

### (6) Garbage

Garbage should be divided into burnable and non-burnable garbage.

## 2. At a home-stay family

Please follow your home-stay family's rules for things such as time for meals, bathing, going to bed, and when you should return home, etc.

## ●お別れ

さて、せっかくゲストとお友達になれたのですから、お互いの正確な名前と住所を書いた物を交換して、今後も、文通やメールなどで交流していきましょう。また、記念に、家族と一緒に取った写真をあげるといい思い出になることでしょう。

おみやげは、軽く、かさばらず、壊れにくい日本的な物がおすすめです。  
例えば、手に乗る位の小さな民芸品、玩具、せんす、のれん、ふろしき、等

最後はにっこり笑ってお別れしましょう。  
駅やバスの乗車場所まで見送ってあげましょう

