



ホームステイ学生用ガイドライン
(18歳以下ノスタディツアーを含む)

オーストラリアへようこそ！ホームステイを楽しんでください。
これはすべての人が各家庭で気持ちよく過ごせるために作られた
ガイドラインです。

この情報は
緊急時に備え
常に身に付けて
おきましょう

電話番号

AHN (24 時間対応) = 1300 697829 (1300 MYSTAY)
警察・消防・救急: 000

ホストファミリーの名前: _____

ステイ先の住所: _____

自宅電話番号: _____

携帯電話番号: _____

Email: _____



オーストラリアでの連絡方法:

- 日本の家族との連絡: 自分の携帯電話、またはプリペイド電話カードを使用してください。
- AHN やホストファミリーとの連絡: オーストラリアに到着後、すぐに自分のメールアドレスを知らせてください。また自分の携帯電話がセットアップできたらすぐに番号を共有してください。



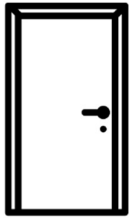
ホームステイ費用の支払い:

- ホームステイ費用の請求書はメール送信され、AHN のシステムからも確認できません。
- ログイン情報を忘れた場合はこのリンクからパスワードをリセットしてください。
https://au.homestaynetwork.org/users/forgot_password
- 支払い番号(Payment Reference) - ゲスト ID (GUEST ID)を支払い番号として使用してください。AHN で請求先との照合のために使用します。



健康に関する注意

- 体調の悪い時はホストファミリーに伝えてください。近隣の医療機関を紹介しません。
- 医師の診察を受ける際に、支払いが必要になる場合がありますが、医療費の一部は海外留学生健康保険(OSHC)によりカバーされる可能性があります。皆さんの医療保険には、歯科及び眼科治療の保障はありません。OSHC の加入証は、学校のオリエンテーションで渡されます。
- 午後 6 時～午前 6 時までの間に医療サポートが必要となった場合は 137425 (13SICK)に電話してください。
- 地域の公衆衛生に関する指示に従いましょう。ホームステイ先から離れる際には、公衆衛生に関する指示発令の有無を確認してください。



プライバシーの尊重

共同生活においては、お互いにプライベートのタイムやスペースを尊重することが重要です。

- 自室やトイレ、バスルームを使用するときは扉を閉めましょう。鍵があればかけてください。
- 入室時はノックしましょう。特にベッドルームやバスルームなどのプライベート空間に入る時は気をつけてください。



室内での履物

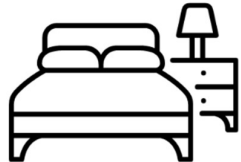
- 室内で靴を履いてよいかどうかは、ホストファミリーに確認してください。
- フローリング等ではハイヒール靴を履かないでください。
- カーペット上を靴で歩くことは避けましょう。



家の鍵の管理

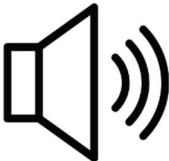
ホストファミリー宅に到着後、家の鍵を渡されます。もし紛失した場合は鍵交換費用を負担しなければならない可能性があります。鍵は退去の際に返却してください。外出する際には以下の点を守りましょう。

- 自室の照明を消し、扇風機、エアコン、暖房、パソコンなどの電源を切ってください。または壁の電源盤でまとめて切ってください。
- 窓をすべて閉め、玄関扉を施錠してください。
- その他: _____
- その他: _____



Your Room 自室の使い方

- オーストラリアではシーツを2枚使います。1枚は敷き、もう1枚は体にかけて、毛布はさらにその上にかけます。
- シーツ・枕カバー・タオル類の交換についてはホストファミリーに確認してください。2週間に1回以上交換します。
- 部屋は清潔に保ち整頓しましょう。
- 部屋に食べ物を置いたり調理してはいけません。
- 濡れた衣類やタオルを部屋に置かないでください。
- 壁にもものを貼らないでください。何か掛けたいときはホストファミリーに相談してください。
- 防寒のための毛布や、暑くて扇風機が必要な場合はホストファミリーに相談してください。



騒音

- モバイル機器やインターネットで音楽を聴いたり友達と話すことは問題ありませんが、午後 10 時半以降は控えましょう。
- 時差のため 10 時半以降に家族に電話する必要がある場合は、まずホストファミリーに相談してください。
- 大きな音でホストファミリーに迷惑をかけることがないように、常に配慮してください。



インターネット

- インターネットの使い方については各ホストファミリーに尋ねてください。
- インターネットは学習目的で使わせてもらっています。ゲームや娯楽目的で過剰に使わないよう注意しましょう。

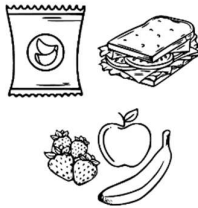


トイレの使い方

- 便座の上に乗ってしゃがんだり立ったりしないでください。
- トイレtpペーパー以外のものは絶対にトイレに流してはいけません。
- トイレtpペーパーを使いすぎると詰まりや溢れの原因になります。
- トイレを使った後は石鹸で手を洗いましょう。
- 使用中にはねて汚れた場合はきれいに拭いてください。

女性向け

- 生理用品(ナプキンやタンポン)は絶対にトイレに流してはいけません。
- ステイ先のトイレに使用済み生理用品入れが置かれていない場合は、ホストマザーに相談してください。
- それでもよくわからない場合は、トイレtpペーパーに包んでビニール袋に入れ、屋外に置かれているゴミ箱に捨ててください。



食事

は申し込んだミールプランに従ってホームステイでの食事をします。どのプランを選択したかわからなくなったときは、ホストファミリーか AHN に教えてもらうことができます(請求書やプレースメントレポートにも記載されています)。食事込みのプランを選んだ学生は、以下のガイダンスに従ってください。

- 朝食: シリアル、トースト、果物、ジュース、紅茶、コーヒーなど希望のメニューをホストファミリーに伝え、自分で用意します。オーストラリアでは通常、調理された温かい朝食を採る習慣はありません。
- 昼食: サンドイッチやサラダ、果物、シリアルバーの他、麺類や温かい食事の場合もあります。また'Leftover'とは、前の晩の残り物を保存容器で冷蔵庫に保存し、学校で温めて食べるものです。
- 夕食: 温かい食事ではない場合もあります。苦手な食材をホストファミリーに伝えておくと、配慮してもらうことができます。オーストラリアでは夕食はあまり遅くならないうちに済ませます。ホストファミリーにおおよその時間を尋ねておきましょう。礼儀上、また食べ物を無駄にしないため、夕食がいらぬ場合や遅くなる場合には、午後 4 時までにはホストファミリーに伝えておきましょう。

台所を使わせてもらった後は、汚れたものは洗い、拭いて整頓しておきましょう。どのホームステイにおいても、18 歳以下の学生は自分だけで料理をしてはいけません。また台所を使うためには許可をもらわなければなりません。



水の使い方/水の使用制限

- オーストラリアの水道料は高く、地域によっては使用制限があります。
- シャワーは 5~10 分で済ませ、歯磨き中に水を流しっぱなしにしないなど、水を大切に使いましょう。
- 水を無駄遣いしないでください。ホストファミリーに水の節約方法を尋ねましょう。



バスルーム

- シャワーは浴槽の中かシャワーブースで浴び、バスルームの床を濡らさないよう気を付けましょう。
- バスルームを使用中はドアを閉めます。鍵が備え付けてあるときは使ってください。
- 通常バスマットが置かれています。シャワーから出る時はすべって転倒しないよう、マットを使いましょう。
- 使用後のタオルは乾かすためにかけておきます。どこにかけてればよいかホストファミリーに確認してください。
- 自分のシャンプー・石鹸・ティッシュなどをまとめておくバッグを用意しましょう。
- 濡れたものはバスルームにかけて乾かします。濡れたものを自室に置きっぱなしにしないでください。
- 汚したときは自分で掃除してください。
- シャワーや整髪、洗面等は夜10時までに済ませてください。夜10時以降にシャワーを浴びなければならない理由がある場合は、ホストファミリーに相談してください。



衛生上の注意

オーストラリアは季節によってかなり暑くなります。毎朝着替える際にはデオドラントを使うなど、衛生に気を配りましょう。



電灯、扇風機、暖房







- 就寝時にはすべての灯りを消してください(小さな灯りが必要な場合はホストファミリーに相談してください)。
- 出かける時には自室の扇風機・エアコン・暖房を切ってください。



洗濯

衣類の洗濯については各ホストファミリーに相談してください。家庭によって以下のような方法があります。

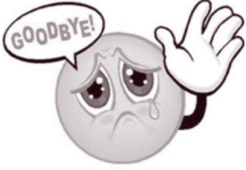
- 洗濯を自分でする場合:ホストファミリーに洗濯機の使い方や洗剤の量を教えてもらいます。洗濯はまとめてしてください(full load)。水の節約のため、回数は週2回までとしてください。洗濯が終わったら干すようにします。
- ホストファミリーによっては汚れ物を入れるバスケットが用意され、中に入れたものを洗濯してくれる場合があります。
- 自分の下着をプライベートな場所に干したい場合はホストファミリーに伝えてください。
- シーツやタオルを交換する日についてはホストファミリーから聞いてください。

	<p>掃除</p> <p>掃除は家族が参加して行うものですから、手伝うように声をかけられることがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 食器を洗う・拭くなど、食後の片付けを手伝いましょう。 • 部屋を掃除・整頓し、ベッドメイキングをしましょう。 • バスルームを清潔に保ち整頓しましょう。床の上に濡れたタオルや衣類を置かないでください。 • 家の中を汚したり散らかしたら、自分できれいにしてください。使う道具がわからないときはホストファミリーに相談しましょう。
	<p>家の中のものを壊してしまったら</p> <ul style="list-style-type: none"> • 事故が起きることはやむを得ないことです。 • 何か壊れた時はホストファミリーに知らせてください。 • AHNの学生とホストファミリーは保険に加入しています。不明点についてはAHNに電話かメールで尋ねてください。
	<p>喫煙・飲酒(18歳以下の学生はいずれも禁止)</p> <p>家の中での喫煙は禁止です。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18歳以上の学生は、ホストファミリーが許可した場合には家の外で喫煙可能です。吸い殻入れを使ってください。 • 家の中は禁煙です。問題や不明点については質問してください。 <p>飲酒は慎重に</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18歳以上の学生は、ホストファミリーが許可した場合には飲酒可能です。アルコールは責任を持って摂取し、礼を失することがないように気を付けましょう。 • 過剰な飲酒は、学業や人間関係にトラブルをもたらすことがありますから、気を付けましょう。
	<p>友人</p> <ul style="list-style-type: none"> • ホームステイ先に友人を招きたい場合は、事前にホストファミリーの許可を得てください。 • 泊りがけでの招待は許可されない場合があります。
	<p>外出</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18歳以下の学生は夜間に外出する際、行き先と帰宅時間を事前にホストファミリーに伝えなければなりません。AHNの担当者／ホストファミリーの決めた門限を守ってください。 • 18歳以下の学生が外泊する場合は学校の保護担当者 (college guardian) からの書面による許可が必要です。 • 夜間や週末に友人と外出する場合には、公共交通機関かタクシーを使って帰宅してください。夜間に一人で移動しないよう気を付けましょう！
	<p>公共交通機関</p> <ul style="list-style-type: none"> • 地域の交通機関のアプリをスマートフォンにダウンロードして、移動に最適なルートを探せるようにしましょう。 • ホストファミリーや学校に相談して、バスや電車のカードを入手しましょう。紙の切符より割引になります。学割を使って乗車する場合は、学生証(student ID)を携帯していないと運輸局所属の検査係員に罰金を科される場合があります。



AHNの規定を守りましょう

- ホームステイ参加者は、ゲストであってもホストファミリーであっても、参加期間を通じて AHN の規定を遵守しなければなりません。
- AHN の規定はウェブサイトからご覧いただけます：
<https://au.homestaynetwork.org/policies>.
- 別途変更の連絡がない限り、AHN の新型コロナウイルス感染対策規定についても遵守してください：<https://www.homestaynetwork.org/ahn-covid19-safety-policy/>



ホームステイを離れる時

ホームステイを退去したい場合は、AHN 及びホームステイに 2 週間前までに書面で通知する必要があります。その際の通知は、AHN のシステムを利用してメッセージとして送るか、または地域オフィスにメールで知らせてください。

ホストファミリーと個別に独自の契約をすることは許可されていません。

その他のホストファミリーのルール

- _____

- _____

- _____

- _____
