

オーストラリアへようこそ！期間は短いかもしれませんが、AHNは皆さんに充実したホームステイ体験をしてもらいたいと考えています。こちらを読んで、事前準備をしっかりと、滞在を最大限に楽しむ方法を学びましょう。

AHNはあなたに最適なホストファミリーをお探ししますが、全てのリクエストに対応できない場合があります。下記をご覧ください。

- ・学校までの通学時間／距離。
 - 公共交通機関を利用し、最高約1時間。
 - 多くのホストファミリーは郊外に暮らしています。
- ・家屋のタイプ 例) 一軒家、アパートメントやタウンハウス。
- ・ホストファミリーの家族構成 例) 年齢、出身地、子どもの有無など。
- ・ホストファミリーの子供との生活。
 - 8歳以上の子どもは、マッチングする際には大人扱いをしています。
- ・ペット。
 - オーストラリアの多くの家庭ではペットが飼われています(犬、猫、鳥などが一般的です)。
 - 動物アレルギーや苦手な動物の詳細は、プロフィール欄に記載可能です。
- ・ホームステイ先に他にも留学生がいる場合があります。
- ・他の留学生の国籍も様々です。
- ・プレイスメントレポートについて。
 - ホームステイ開始日の約2週間前までに届きます。
 - 早期のホームステイ予約は、ホストファミリーの受け入れ状況等の変化により、急な変更がある場合があります。
- ・別のホームステイへの変更リクエストは、正当な理由がある場合のみ考慮されます。
- ・このリンクを使用してAHN 返金ポリシーをお読みください ahnhomestay.co/refund-policy.

オーストラリアのホストファミリーはどんな人？

- ・様々な人たちがホストファミリーとして留学生を受け入れています。家族構成も様々です。
 - 両親と子ども
 - 若いカップル
 - 独身女性または男性
 - おじいちゃん、おばあちゃん・老夫婦
 - 退職された方
 - シングルマザーまたはファザーと子ども
- ・ほとんどのホストは35~65歳です。



- ・オーストラリアは多層的、多文化国なので、色々な人たちがホストファミリーとして留学生を受け入れています。出身地や趣味、興味がある事柄も様々です。
- ・オーストラリア生まれではないホストも、もちろん英語を話しますし、みなさんの英語上達のための手助けをしてくれます。
- ・宗教や人種、または性別などに基づいた差別をすることはありません。

食べ物、食文化

- ・ホストファミリーは、あなたが選択したホームステイパッケージに基づいて、食事を提供します。
- ・もし見たことのない食べ物を出されても、オーストラリアの食べ物や料理に関心を持ち、トライしてみましょう。
 - ホストに好き嫌いや、食べてみたいものを伝えましょう。
- ・おかわりがあれば、オファーされるかもしれませんが、通常は1膳分が用意されています。
 - 必ずしもおかわりがあるとは限りません。
- ・食べ物アレルギーや食事制限などがある場合は、到着後速やかにホストに伝えましょう。



食べ物、食文化（続き）

朝食

- 一般的な朝食は、トースト、シリアル、果物やヨーグルト、ジュース、お茶、コーヒーなどです。
- ホストが買っておいてくれた食べ物を、各自セルフで準備をして朝食をとります。
- ホットミールは通常出されませんが、特別な日にはオファーされることもあります。

昼食

- 昼食は、お肉、レタス、チーズ、トマトやサラダが入ったサンドイッチやラップ、果物、ビスケットやチップスなどが一般的です。晩ご飯の残り物の場合もあります。
- ホストがお弁当や昼食を準備してくれる場合もあれば、ご自身で準備する場合もあります。
- 昼食・お弁当は一般的にはホットミールではありません。

夕食

- お肉やチキン、魚、卵などのタンパク質と野菜、白米、パスタや麺などの、バランスの取れた適量の料理が出されます。
- デザートをおファーされる日もあります。

果物

- オレンジやリンゴ、バナナなど、旬の果物が一日二切れ程度提供されます。

含まれていないもの

- お菓子、ミューズリーバー、ソフトドリンクなどのスナックは含まれていません。お菓子などのおやつは自分で購入しましょう。
- ホームステイ先にある食べ物を勝手に食べることはせず。
- 余分な食料が必要な場合や特定のものが欲しい場合は、自分で購入する必要があります。



ホストファミリーの家

通学時間

- これは都市によって異なります。大きな都市もあれば小さな都市もあります。
- 通学時間の目安は、公共交通機関を利用して最大約1時間です。

安全面

- ホームステイ先は、清潔で安全、そしてセキュリティもしっかりしている、状態のいい家です。

家具付きのプライベートルーム

- 清潔で快適な部屋には、ベッド、寝具（枕や布団、シーツなど）、机と椅子、電気またはランプと、クローゼットが用意されています。
- 部屋は季節ごとに快適で、過ごしやすい温度です。
- クーラーやヒーターがない家もありますが、もしある場合は、就寝前や外出時には消すなど、節度ある使い方をしましょう。必要な場合は、ホストが扇風機や毛布を貸してくれます。
- ベッドルームでの飲食は禁止です。
- 毎週、寝具の交換を手伝っていただくこともあります。
- 部屋の整理整頓を心がけ、ホームステイを終了する前に部屋をきれいに掃除してください。

共同スペースとアメニティー

- キッチンやリビングルーム、ランドリー、庭など、共同スペースが使用できます。
- 電化製品の使い方がわからない場合は、ホストに聞きましょう。例) 電子レンジ、洗濯機、エアコンや音響機器など。
- 18歳以上の留学生は成人扱いをされます。自分で洗濯ができるように準備をしておきましょう。洗濯の頻度は週に1~2回程度が一般的です。
- 家族みんなで使う共同スペースを使ったあとは必ずきれいにしたり、静かに生活をするなど（特に夜）、みんなが過ごしやすい快適な環境作りを心がけましょう。



バスルーム

- ・他の家族や留学生と共同の場合もありますが、ドアは施錠可能です。
- ・タオル、トイレットペーパーや掃除用具などはホストが用意してくれます。
- ・シャンプーやボディソープ、歯ブラシ、歯磨き粉などは含まれていません。自分で準備・購入しましょう。
- ・オーストラリアの水道料金は高額なため、シャワーの時間は5～10分と決まっています。
- ・シャワーを使う時間帯は午後10時前、または午前6時以降にし、その時間外になる場合は事前にホストに許可をとりましょう。

水・光熱費やインターネット

- ・水道料金や光熱費、インターネットはホームステイ費に含まれています。
- インターネットは勉強の目的のためであり、音楽や映画のダウンロード、オンラインゲームのためではありません。



ハウスルール

- ・お互いを尊重し合った生活環境を維持するためには、ホストファミリーから言われたことや、ハウスルールをきちんと聞き、守ることが大切です。
- ・こちらのリンクから基本のハウスルールを確認できます。ホームステイが始まる前に、しっかり目を通しておきましょう。
homestaynetwork.org/houserulestemplate。
- ・ホストファミリーが独自のルールを設けている場合もありますが、それは到着後に説明します。

虫や野生動物

- ・家の中や周辺で虫や野生動物に遭遇することはよくあることですが、多くの虫に害はありません。
- ・もし、虫などを見つけた場合は、ホストに知らせてください。殺虫剤を用意してくれたり、追い出すのを助けてくれます。

ホストファミリーとのコミュニケーション

英語を話しましょう

- ・もし自信がなくても、英会話を恐れずにやってみましょう。
- ・ホストファミリーと毎日英語を話すことが、スキルアップにつながります。
- ・もし、言われたことがわからない場合は、もう一度繰り返してほしいと聞きましょう。
- ・AHNのホストはホームステイに必要なトレーニングを受けており、多くのホストがホームステイの経験が豊富です。そのため、忍耐強く、理解のある人たちです。

効果的なコミュニケーション

- ・ホストファミリーとの明確なコミュニケーションは、あなたのホームステイをより良いものにするための大切なポイントです。

効果的なコミュニケーションとは？

ニーズと懸念を伝える

- ・もし気になることや、必要なことは、ためらわずにホストに伝えましょう。

敬意を表し、感謝しましょう

- ・ホストファミリーに常に敬意を表し、感謝を伝えることで絆が深まり、雰囲気の良い、ポジティブなホームステイ生活につながります。

明確なコミュニケーション

- ・予定や好みまたはスケジュールの変更について話し合う時は、前もって、明確なコミュニケーションをとりましょう。

ホストファミリーに相談しましょう

- ・ホストファミリーはローカルの情報や知識、経験が豊富です。
- ・異国の地での生活にストレスを感じることもあることも理解し、精神的な支えになってくれるでしょう。新しい土地に関する質問や、嫌な思いをしている場合は、ホストに気兼ねなく相談しましょう。



ホームステイを最大限活用しよう

- ・有意義な繋がり・関係を築くための絶好のチャンスです。新しい経験をオープンに受け入れましょう。
- ・オーストラリアでは、家族の時間は食卓で過ごすことがほとんどです。特に夕食時や週末など、家族全員がリラックスして今日の出来事などを話せる時間です。
- ・ホストファミリーとの時間も大切ですが、それと同様に家族のプライベートな時間を尊重することも大切です。家族それぞれのプライバシーやスペース、または時間を尊重しましょう。
- ・オーストラリアは多国籍、多文化国として有名です。様々なバックグラウンドを持つホストファミリーと生活することによって多様性を楽しめる、絶好のチャンスです。

オープンマインドになろう

- ・オープンマインドと異文化に対する純粋な好奇心を持って体験に臨もう。
- ・交流から学び、成長する機会を受け入れよう。

彼らの文化について学ぶ

- ・ホストファミリーの文化や伝統、風習を積極的に学びましょう。
- ・質問をして、ホストファミリーの生活習慣への興味を示しましょう。



あなたの文化をシェアしよう

- ・ホストファミリーも、同じようにあなたの文化にも興味があります。お互いの文化を学ぶことで、お互いをより理解し合える手助けになります。

違いを楽しもう

- ・文化の違いが、勘違いを引き起こしてしまうこともあるでしょう。
- ・そのような時は、忍耐強く、学ぶ意欲を持ってアプローチしましょう。



色々な食べ物を食べてみよう

- ・食は異文化を体験する上で最適な方法です。
- ・ホストファミリーが作る伝統的な料理も遠慮なく試してみよう。

良い関係を築こう

- ・ホストファミリーは、ただあなたをもてなすための人たちではありません。良好な関係を築くことが大切です。
- ・物語、経験、笑いを分かち合い、永遠の絆を築くチャンスです。



AHNへのお問い合わせ

一般的なサポート / フィードバック

✉ info@homestaynetwork.org

📞 オーストラリア国内: 1300 024 628

📞 24時間対応緊急時の電話番号

オーストラリア国内: 1300 69 7829

インターナショナル: (+61) 02 8905 0321

AHN
Australian Homestay
Network

