

2026 年度 短期・1 セメスター留学プログラム ホームステイガイドランス資料

表紙

2026 年 7 月 11 日
立命館大学 国際教育センター
(立命館留学サポートデスク)

目次 (項目)	ページ	目次 (項目)	ページ
1. ホームステイで困ったときの対処方法	p. 1	▶体調管理	p. 9
2. ホストファミリーの手配について	p. 2	▶友人同士の訪問	
3. ホストファミリーについて	p. 3~4	▶飲酒・喫煙	p. 10
4. ホストファミリーとのコミュニケーション	p. 5	▶SNS への投稿	
5. 現地での生活について	p. 6~	▶Wi-Fi・電話	p. 11
▶食事	p. 6	▶ホストファミリーとの外出	
▶洗濯	p. 7	▶ホストファミリーとのスキンシップ	p. 12
▶入浴・トイレ		▶ホストファミリーへのお土産	
▶自室・貴重品の管理	p. 8	6. ホームステイ ケーススタディ	p. 13
▶時間の管理		7. 参加承諾事項 <募集要項掲載>	p. 14

▶ はじめに

滞在形態が「ホームステイ」の留学コースへ参加する場合は、募集要項に掲載されている「**ホームステイコース応募の承諾事項**」に、参加者本人・父母等共に承諾済みであることを前提としています。

ホームステイの一般的な主旨は、海外の一般家庭で生活を共にし、文化や習慣の違いを肌で感じることで「相互理解に基づいた国際感覚を養う」ことと言えます。

しかし、本学が掲げる真の目的は、その先にある「人間的な成長」にあります。普段とは異なる環境で直面するさまざまな課題に対し、自ら主体的に解決を試みる経験こそが、学生を大きく成長させると信じているからです。

ホームステイでは、現地の実情と自己のイメージとの乖離や、ちょっとしたトラブルはつきものです。予期せぬ困難も自らを成長させる「学習機会」として前向きに受け止め、自己の人間的な成長の為にまずは学生自身が解決に向けて主体的に取り組んでください。

ホームステイの手配、および参加者とのマッチングは、現地の協定校、または協定校から指定されたホームステイ斡旋業者が行います。

本学事務局は、申込手続きの管理、および問題発生時における「学生による主体的な問題解決」を、後方から支援する立場であることをあらかじめご理解ください。

1. ホームステイで困ったときの対処方法

参加学生はホストファミリーの一員として、現地の文化や家庭のルールを尊重して生活することになります。しかし、「与えられた環境に違和感を覚えてもじっと耐えて、すべて受け入れて我慢しなければならない」というわけではありません。本ガイダンス資料に記載されていることを参考に、「ホームステイとは何か」を理解したうえで、違和感や困りごと、疑問点などがあつた際は、決して一人で抱え込まず、貴重な留学期間を実りあるものにするため速やかに以下の順で解決を図りましょう。

現地で意思表示をせず、帰国後に不満を申し出た場合、事案の解決や改善を図ることはできません。

1) ホストファミリーと話し合う

トラブルの多くは「コミュニケーション不足」が原因です。

「察してもらう」は NG : 日本特有の「遠慮」や「言葉にしなくてもわかる」という感覚は、海外では通用しません。

「はっきり伝える」: 要望を伝えることは必ずしも失礼ではありません。

むしろ、Yes/No や理解したかどうかを明確に伝えることが、信頼関係の第一歩です。

「前向きに提案する」: 単なる「わがまま」にならないよう、自分なりに努力できることも含めて、前向きに相談してみましょう。



2) 現地の連絡窓口相談する

「ホストファミリーに直接言いづらい」「我慢すべきことか判断がつかない」という場合は、すぐに現地のホームステイ連絡窓口へ相談してください。

「客観的な判断」: スタッフがホストファミリーへの聞き取りや、実際の状況から判断し、参加学生へのアドバイスや、ホストファミリー側で受入条件が守られていない場合は、改善の申し入れ、場合によってはホストファミリーの変更などをサポートします。

※ 現地のオリエンテーションで、必ず連絡先を再確認しておきましょう。



3) 留学サポートデスクへ連絡する

上記 1)、2) を経てもトラブルが解決せず、対応結果に納得がいけない場合は、留学サポートデスクへ連絡してください。事務局では皆さんからの報告に基づき、改めてホームステイ連絡窓口に対して、対応状況の確認や改善の督促を行います。

ホームステイトラブルの解決には、参加学生からの申し出だけでなく、ホストファミリーへの聞き取りや、実際の状況確認が必要となります。

そのため、少なくとも 2) の現地の連絡先窓口への相談にて解決を図ったうえで留学サポートデスクへの連絡をお願いします

2. ホストファミリーの手配について

▶ ホストファミリーの選定と申込時の注意

1) ホストファミリー選定の基準

ホームステイ先は、各プログラムの現地手配機関によって、「安全に滞在できること」を最優先に選定されます。選定基準の詳細はプログラムごとに異なりますが、原則として以下を基本として適切と判断された家庭を手配しています。

安全性の確認： 犯罪歴の照会、周囲の評判、過去の受け入れ実績

滞在環境： 研修言語によるコミュニケーション、学修できる環境、規定に沿った食事の提供

フィードバック： 過去の参加者アンケートの結果など。

2) アプリケーションフォーム（申込書）作成のポイント

マッチングは、各プログラム現地手配機関による申込書を皆さんが提出することで進められます。手配状況がひっ迫している場合が多いため、提出期限を守り、以下の点に注意して作成してください。

重要事項の明記： 深刻なアレルギーや持病など、事前に伝えておくべき健康状態は必ず明確に記載してください。（現地到着後、本人から改めてホストファミリーに直接伝えてください。）

正確な申告： 特に喫煙は、非喫煙と偽って申告し、敷地内で吸ったことが判明したため、即日退去（滞在中止）となったケースもあります。

印象： 申込書はファミリーが最初に目にするあなたの情報です。受け取る側のことを考え、ポジティブな印象を伝える内容を心がけましょう。

好き嫌い： 食べ物の好みや動物への苦手意識などは、受入先を狭める要因となる場合がある為、程度にもよりますが、現地到着後に直接ファミリーへ伝えて相談することをお勧めします。

リクエスト： 申込書により、お子さんのいる家庭や、喫煙の有無など、リクエストを記入する場合がありますが、あくまでリクエストですので、必ずその通りになるとは限りません。

▶ ホストファミリー決定の通知

マッチングは現地の状況に合わせて行われるため、ホストファミリーのプロフィールなどの情報は、出発の1週間前頃から、場合によって出発直前の通知になるケースもあります。

※ ごくまれに、手配側の個人情報保護規定により、情報提供が現地到着後になるコースもあります。

事前連絡の推奨： コースによりませんが、ホストファミリーの情報が届いたら、自己紹介を兼ねて事前にメール等で挨拶をすることをお勧めしています。

返信が届かない場合： ホストファミリーが日常的にメールを使用していない場合、返信が来ないケースもあります。「返信がない＝歓迎されていない」わけではありません。心配せずに出発の準備を進めてください。

通知前に直接連絡が届くケース： 皆さんへの通知より前に、ホストから直接メールが届くことがあります。手続上上の問題はありませぬ。その場合は「まだ公式な通知は届いていませぬが、お会いできるのを楽しみにしています」といった挨拶程度の簡潔な返信に留めて、念のため詳細なやり取りは、決定通知によりホストファミリーが確認できてから行ってください。

3. ホストファミリーについて（1/2）

▶ ホストファミリーの受け入れスタイル

世界中から留学生が集まる人気の渡航先では、常に受け入れ家庭の供給がひっ迫しています。滞在にあたっては、日本と海外の感覚の違いや、現地の需給状況を正しく理解しておくことが大切です。

1) ホームステイは「おもてなし」ではなく「日常の共有」

日本で留学生を受け入れる場合「精一杯おもてなしをしなければ」とハードルを高く考えがちですが、海外では「普段の生活の中に留学生を受け入れる」という、比較的にカジュアルな感覚が一般的です。近年では、「下宿（シェアハウス）に近い感覚」で留学生を受け入れる家庭も増えているので、留学生側もその点を理解しておく必要があります。

2) 直前の変更や滞在先の移動について

欧米を中心とした「気軽に留学生を受け入れる文化」は貴重な反面、家族の体調不良や急な旅行、家の修繕といった理由で、一度決まった受け入れが出発直前にキャンセルされるケースがあります。まれに、何度も変更が重なることや、滞在期間中に一時的に別の家庭へ移動することもあります。これらは現地の文化や習慣によるもので、「皆さんが歓迎されていない」わけではありません。

▶ ホストファミリーのハウスルール（家庭内ルール）

ホームステイでは「ゲスト」としておもてなしを受けるのではなく、「**家族の一員として生活する**」こととなります。過度な期待はせず、各家庭のルールを尊重して過ごしましょう。

1) ハウスルールの例

ルールは家庭によって千差万別ですが、一般的に以下のような項目が決められています。

- 水回り** : バスルームやトイレの使い方、シャワーの時間制限。
- 家事** : 洗濯の頻度や方法、食事の準備・片付けの手伝い。
- 私生活** : 入ってはいけない部屋、門限、無断で友人を家庭内へ招き入れないこと。
- 設備** : WiFi や電話の利用、家具・家電の取り扱い（汚損・破損に注意）。
- 連絡** : 帰宅が遅くなることや、夕食が必要ない場合の連絡
- 禁止事項** : 酒類の持ち込み、屋内での喫煙など。

2) 滞在開始時の確認が重要

通常、到着直後にホストファミリーからハウスルールについて一通り説明があります。

ここで最も大切なのは、「**理解できるまでしっかり確認すること**」です。

適当な返事は NG : 内容がわからないまま「Yes」と答えてしまうと、後で「ルールを知っているはずなのに守らない人」と誤解され、信頼関係が崩れる原因になります。

メモを取る : 言葉だけでは忘れてしまうため、メモを取ったり、図に書いてもらったりして確実に理解しましょう。

ハウスルールを守ることは、ホームステイにおける最低限のマナーです。滞在する家庭の生活様式を尊重し、お互いに気持ちよく過ごせるよう努めてください。

※ホームステイにおける一般的な生活習慣については、次ページ以降の詳細も参考にしてください。

3. ホストファミリーについて（2/2）

▶ 滞在の現状と異文化を理解する心構え

1) 多様な家族構成とバックグラウンド

ホストファミリーには、皆さんがイメージするような「両親と子供」がいる家庭もあれば、以下のような多様な家庭も皆さんの到着を心待ちにしています。

家族構成の例： お子さんのいる家庭、お子さんのいない夫婦、シングルマザー・ファザー、定年退職した高齢者（夫婦・単身）、独身の社会人など。

ルーツと信仰： アジア系、アフリカ系、ラテン系などの人種や、信仰する宗教もファミリーによって異なります。

ペット： 欧米では犬や猫を飼っている割合が非常に高く、ペットも「大切な家族の一員」として共に生活しています。

2) プロフィール情報を理由とした変更について

ホストファミリーのプロフィール情報（人種、家族構成、立地、宗教、職業、年齢等）のみを理由とした、変更リクエストや不服の申し立ては一切受け付けられません。

こうした条件による選別は、「異文化を理解し、多様性を受け入れる」というホームステイ本来の主旨に反するものです。あらかじめ正しく理解しておいてください。

3) 「与えられた環境」を楽しむポジティブな姿勢

現地でのギャップに戸惑わないためには、以下の心がけが重要です。

イメージの幅を広げる： 渡航先の文化や社会背景を事前にリサーチし、多様な家庭の形があることを理解しておきましょう。

偏見を捨てる： 「こうあるべき」という先入観を捨て、まずは目の前の生活に飛び込んでみてください。

自分から楽しむ： 完璧な環境を求めるのではなく、「この環境でいかに楽しく過ごすか」という前向きな姿勢が、充実した留学生活と人間的な成長につながります。

4) 複数名での滞在（ルームシェア）について

受け入れ家庭の状況により 1 名のみの滞在となる場合もありますが、現在は世界的に留学生の需要に対してホストファミリーの供給がひっ迫しているため、「1 家庭に複数名の留学生」が滞在するスタイルが基本となります。

同居の可能性： 本学からの留学生について「1 家庭 1 名」条件のコースであっても、他国や日本からの留学生と同居する可能性があります。同居する留学生とは、家族同様にお互いを尊重し合う関係を築きましょう。

性別について： ホームステイ先に他の留学生が同居する場合は、原則として同性同士の滞在となります。ただし、プライバシーが完全に確保されている場合や、現地手配個所が把握していないルートから異性の留学生が滞在しているケースも稀にあります。そのようなケースで、もし滞在中に不安や不都合を感じた場合は、速やかに現地の連絡窓口へ相談してください。

4. ホストファミリーとのコミュニケーション

ホームステイを実りあるものにする最大の鍵は、ホストファミリーと友好的関係を築くことです。

1) 「第一印象」だけで判断しない

初めて会う他人同士なので、お互いの性格や習慣を理解し、慣れるまでには時間がかかって当然です。

決めつけない：到着直後の緊張感や文化の違いから、相手が素っ気なく感じられることもあるかもしれませんが、第一印象や数日の滞在だけで「相性が悪い」とか「冷たい」と決めつけ、安易にホストの変更を求めるのは間違いです。

感謝と歩み寄り：自分を家族として迎え入れてくれたホストファミリーに対し、まずは感謝の気持ちを持ちましょう。相手の欠点ではなく良いところに目を向け、理解し合う努力を重ねることが大切です。

2) 友好的関係を築くコツ

笑顔での挨拶と謝意：基本の「Thank you」はもちろん、依頼時の「Please」を忘れずに添えましょう。

名前で呼ぶ：挨拶の後に相手のファーストネームを付けるだけで、親密度がぐっと増します。

意志を明確にする：「Yes/No」や自分の感情、理解できたかどうかをはっきり言葉で伝えましょう。

自室に閉じこもらない：居心地の悪さを感じて自室にこもってしまうと、交流のチャンスを逃します。拙い言葉でも「伝えようとする姿勢」が相手の心を動かします。

3) 事前の準備が交流を助ける

海外留学に行くと語学力がいきなり伸びる「魔法」はありません。出発前からの学習に加え、以下の準備と努力がコミュニケーションの助けになります。

話題の準備：自分の家族、友人、日本での生活、趣味などを説明できるよう、写真やガイドブック、雑誌などを持参することもお勧めです。

日常の報告：その日学校で起きたことや、現地で興味を持ったことを話す習慣をつけると、語学の非常に良い訓練になります。

4) 適切な距離感も大切

特に日本人の留学生に多いのが、「気を遣いすぎて疲れ果て、体調を崩してしまう」ケースです。無理をしすぎず、時には一人の時間を大切にするなど、状況に応じて適切な距離を保つことも、長期滞在を成功させるコツです。

5. 現地での生活について①

▶ 食事

海外のホームステイにおける食事は、日本のバラエティ豊かな食卓とは大きく異なります。ホストファミリーは「普段の生活の中に留学生を受け入れる」ため、提供されるメニューも質素で簡素なものが一般的であることを理解しておきましょう。

1) 時間帯ごとの一般的なメニュー

朝食： パン、シリアル、飲み物、果物といった軽い内容が普通です。各自が好きな時間に食べる「セルフサービス」の家庭も多いため、ホストファミリーからの説明をよく聞き、必要に応じて食材の保管場所や電子レンジ等の使い方を確認しておきましょう。

昼食（パッキングランチ）： 昼食付プログラムの場合、ジャムを塗っただけのサンドイッチにジュースとリンゴ 1 個といった非常にシンプルな内容が主流です。
日本の「お弁当」のような手間のかかったものを期待しないよう注意してください。

夕食： 家族団らんの場ですが、家庭の事情により形態は様々です。

連絡の徹底： 夕食が不要な場合や時間に遅れる場合は、必ず早めに連絡してください。

準備と片付け： 性別や年齢に関わらず家事を分担するのが一般的です。家族の一員として積極的に手伝いましょう。

2) 意思表示とコミュニケーション

家庭料理の内容や味付けは、ホストファミリーのルーツによって様々です。

「美味しい」は言葉で： 美味しいと感じた時は、素直に言葉で伝えましょう。

苦手なものへの対応： まずは一口トライしてみることが大切です。ただし、無理をして「美味しい」と言うと、良かれと思って何度も出されることになります。挑戦したうえで口に合わない場合は、正直に伝えても失礼にはあたりません。

量や内容の相談： 量の多すぎ・少なすぎ、野菜を多く食べたいなどの要望は、わがままにならない範囲で直接伝えましょう。連日同じメニューや冷凍食品が続く場合も、ホストの得意料理を聞いてリクエストするなど、前向きな改善案を話し合ってみてください。

3) キッチン利用と日本料理の紹介

キッチンのルール： 足りない分を自分で買って食べる際などは、飲食場所（ダイニングのみ等）や冷蔵庫の利用可否を確認してください。火災防止のため、許可のないガスコンロの使用を禁止している家庭も多いので注意が必要です。

日本料理の披露： 料理ができる方は、ホストと相談して日本料理を振る舞うのも素晴らしい国際交流になります。

4) 解決が難しい場合

意図せずベジタリアンの家庭になり食生活が合わない場合や、夕食が常に別々で交流の機会が極めて少ないなど、直接話し合っても改善の余地がない場合は、早めに現地のホームステイ連絡窓口へ相談してください。

5. 現地での生活について②

▶ 洗濯

海外では日本のように毎日洗濯機を回す習慣はなく、「週に 1 回まとめて洗う」家庭が一般的です。

1) 誰が洗濯をするか

ホストファミリーが家族分をまとめて洗ってくれる場合と、自分で洗濯機を借りて洗う場合があります。

洗ってもらう場合：指定された曜日や場所を守り、干したり畳んだりする作業を積極的に手伝いましょう。

自分で洗う場合：初回に必ず洗濯機・乾燥機の使い方や、洗剤の量、干す場所を確認してください。

2) 衣類と設備への注意

準備する衣類：洗濯頻度が低いため、1 週間分程度の着替えを用意してください。

また、欧米の洗濯機・乾燥機はパワーが強く、生地が傷んだり縮んだりしやすいため、「傷んでも困らない服」を選んで持参し、洗濯ネットを活用することをお勧めします。

部屋干し・手洗い：洗面所を使った衣類の手洗いや、自室での部屋干しを嫌う家庭もあります。事前に可否を確認しましょう。

3) 故障や汚損のトラブル

詰め込み過ぎに注意：一度に大量の洗濯物を詰め込むと故障の原因になります。

アイロン：アイロンを使用する際、誤って絨毯（じゅうたん）を焦がしてしまい、高額な賠償責任が生じたケースもあります。取り扱いには細心の注意を払いましょう。

▶ 入浴・トイレ

日本人留学生は「清潔で礼儀正しい」と他国の留学生と比較して歓迎される傾向がありますが、一方で、入浴に関する習慣の違いが大きなクレームに繋がることがあります。海外の多くの家庭では、日本以上に「節水・節電」の意識が高いことを理解しておきましょう。

1) シャワーの利用とマナー

海外では「お湯を一度に沸かせる量に限りがある」「浴室とトイレが一体（ユニットバス）で、入浴中は他の家族がトイレを使えない」といった事情があります。

短時間の利用：入浴はシャワーのみ、時間は 10 分程度が一般的です。体を洗う間はお湯を止めるなど、無駄遣いを避けましょう。

使用後のエチケット：濡れた床を拭く、髪の毛を拾うなど、次に使う家族への配慮を忘れないでください。

扉のルール：欧米では「使用していない時は、空室を示すために扉を開けておく」のが一般的です。

2) トイレの利用

詰まりに注意：水圧が低い家庭が多く、大量のトイレットペーパーや指定外の紙を流すとすぐに詰まってしまうので、注意が必要です。

連続使用：一度流すとしばらく水が溜まらないタイプもあるため、使い勝手を確認しておきましょう。

3) 節電への意識

日本以上に「節電」を徹底している家庭が多いようです。バスルーム、トイレ、自室など、「使っていない場所の電気をこまめに消す」ことは、滞在における最低限のマナーと心得ましょう。

5. 現地での生活について③

▶ 自室・貴重品の管理

ホームステイ中に与えられた個室は、一人の時間を持ってリラックスするための大切な場所です。同時に、家族の一員として責任を持って管理する場所でもあります。

1) 部屋の整理整頓とマナー

ベッドメイキング： 欧米では、起床後に自分でベッドを整えるのは子供の頃からの常識です。毎日忘れずに行いましょう。

清掃とゴミ出し： 掃除の頻度や方法、ゴミの出し方は家庭によってルールが異なります。最初に必ず確認し、清潔に保つよう心がけてください。

ドアの開閉ルール： 着替えや就寝時以外は、ドアを少し開けておくのが一般的です。「いつでも声をかけていいですよ」という合図になり、ファミリーも安心します。

2) 貴重品と持ち物の管理（リスク管理）

現金や貴重品の管理不足は、単なる紛失にとどまらず、ファミリーとの関係に深刻な溝をつくります。

保管の徹底： 個室であっても、現金やパスポート、高価な貴金属などは見える場所に放置せず、外出時は必ず鍵のかかるスーツケース等に保管してください。

電子機器の管理： 持参したゲーム機やタブレットを、ホストファミリーの子供が興味本位で触って壊してしまい、関係が悪化したケースもあります。出しっぱなしにせず、トラブルの種を自ら摘んでおくことが重要です。

▶ 時間の管理

ホームステイでは、日本の生活リズムをそのまま持ち込むのではなく、ホストファミリーの生活ペースを尊重し、自ら律して行動することが求められます。

1) 生活リズムの調和

起床や就寝の時間は、通学や予習・復習のスケジュールに合わせて管理しましょう。

夕食時間の厳守： 家族そろって夕食をとる家庭では、帰宅時間は非常に重要です。万が一遅れる場合は、必ず早めに連絡を入れるのがマナーです。

夜間の配慮： 深夜の物音や話し声は、想像以上に響きます。家族の睡眠を妨げないよう、就寝時間は周囲に合わせる配慮が必要です。

2) 門限と防犯

ホストファミリーによっては、門限（Curfew）が決められている場合があります。

ルールの尊重： 「大学生なのだから自由に行動したい」と感じるかもしれませんが、門限は「防犯上の安全確保」や「家族としての責任」から設けられているものです。ステイ先のルールとして提示された以上、必ず遵守してください。

3) 同室者がいる場合の対応

稀に他の留学生と同室（ルームシェア）になることがありますが、生活サイクルが異なるとお互いにストレスを感じやすくなります。

歩み寄りと対話： 起床・就寝時間や部屋の使い方が異なる場合は、早い段階で話し合いましょう。お互いを尊重し、双方が納得できる独自のルールを作ることが、良好な関係を築く近道です。

5. 現地での生活について④

▶ 体調管理

慣れない海外生活では、環境の変化や緊張から体調を崩しやすくなります。自分の身を守るためにも、以下のことを徹底してください。

1) アレルギーや持病の再確認

アプリケーションフォームで事前に申告している内容であっても、万全を期すために、ホストファミリーと対面した際に改めて直接伝えて確認してください。

食事のアレルギー： 命に関わる場合もあるため、何が食べられないのかを具体的に伝えましょう。

持病や常備薬： 万が一の際にファミリーが対応できるよう、情報の共有をしておくとう安心です。

2) 体調不良時の早めの相談

滞在中に少しでも体調に異変を感じた場合は、我慢せずに早めにホストファミリーへ伝えてください。

言葉の壁を恐れない： 英語（または研修言語）でうまく説明できないからと放置すると、症状が悪化し、かえって周囲に大きな心配をかけることになります。
困ったときには、一度「アイラック安心サポートデスク」に相談するのも良いでしょう。

相互理解： 早めに伝えておくことで、食事の配慮をしてもらえたり、現地の医療機関についてアドバイスをもらえたりします。

▶ 友人同士の訪問

ホームステイの目的は、現地の生活習慣に慣れ親しみ、ホストファミリーとの交流を深めることです。学生同士での過度な交流は、その機会を損なうだけでなく、家庭への負担となる場合があります。

1) 友人同士の訪問

頻度の抑制： 日本人の友人同士で互いのステイ先を頻繁に訪問し合うのは、最小限に留めてください。

事前の許可： 友人を招く場合、あるいは友人の家を訪ねる場合は、必ず双方のホストファミリーに事前に相談し、許可を得るのがマナーです。

2) 外泊について

友人を自分の部屋に泊めたり、友人のステイ先に泊まったりすることを快く思わない家庭もあります。

独断は厳禁： 「自分たちの判断」で勝手に決めず、必ず事前にホストファミリーへ相談してください。
無断外泊は、ファミリーに事件や事故の心配をかけることになります。

3) 飲酒や夜間の集まり

迷惑行為の禁止： 夜遅くまで留学生仲間で集まり、騒いだり飲酒したりする行為は、ホストファミリーにとって非常に大きな迷惑となりますので慎みましょう。

法令遵守： 渡航先の法律により、未成年の飲酒や、未成年への酒類の提供は厳しく罰せられます。
深刻なトラブルに発展するため、絶対に行わないでください。

※ 飲酒年齢など、渡航先と日本で法令基準が異なる場合は、より厳しい法令基準に従ってください。

5. 現地での生活について⑤

▶ 飲酒・喫煙

海外では日本以上に飲酒や喫煙に対するルールが厳格です。自分の年齢が日本および渡航先の法律で問題ない場合でも、以下の点に細心の注意を払ってください。

1) 飲酒のルール

ハウスルールの遵守：家庭によっては、宗教上の理由や教育方針により、酒類の持ち込みや飲酒を一切禁止している場合があります。

迷惑行為の禁止：自室での隠れての飲酒や、酔って帰宅して家族に迷惑をかける行為は、信頼関係を即座に破壊します。

2) 喫煙（電子タバコを含む）のルール

屋内禁煙：欧米諸国をはじめ、屋内で喫煙が許される家庭はほぼ皆無と考えてください。これには電子タバコや加熱式タバコも含まれます。

指定場所の遵守：屋外であっても、指定された場所以外での喫煙は厳禁です。

3) 違反時の重大なペナルティ

隠れての飲酒・喫煙、または場所を守らない喫煙が判明した場合、以下のような厳しい措置がとられます。

即日退去：その日のうちにホームステイ先からの退去を命じられることがあります。

プログラム中止・強制帰国：違法な薬物摂取を含めて法令違反をした場合は、プログラム参加に関する承諾事項に違反したとみなされ、留学プログラムそのものが中止となり、途中帰国を命じられる可能性もあります。

▶ SNS への投稿

ホームステイ先の様子やホストファミリーとの思い出を SNS に投稿する際は、個人のプライバシー保護に細心の注意を払ってください。

無断投稿の禁止：ホームステイ先の外観や室内、提供された食事、ホストファミリー（特に子供）が写っている写真や動画を、許可なく SNS へアップロードすることは厳禁です。

事前の許可取り：投稿したい場合は、必ず事前にホストファミリーの了解を得てください。家族によっては、防犯やプライバシーの観点から、自宅の特定につながる情報の公開を強く拒む場合もあります。

節度ある利用：滞在中のトラブルや不満を SNS 上で発信する行為も、信頼関係を著しく損なう原因となります。

5. 現地での生活について⑥

▶ Wi-Fi・電話

ホームステイ先で Wi-Fi を利用させてもらえる場合があります（場合によっては有料）、海外の家庭では日本ほど「無制限・高速」ではない場合が多く、利用には細心の注意が必要です。

1) Wi-Fi の利用ルール

通信量への配慮：接続が制限されていたり、従量課金制（使った分だけ料金がかかる）の契約だったりする家庭もあります。利用させてもらう場合は、ルールを確認し、動画の長時間視聴、オンラインゲーム、大容量データのダウンロードなどは控えましょう。

利用時間の制限：夜遅くまでの通信は、タイピング音や接続機器の音が家族の安眠を妨げるため、禁止している家庭もあります。必ず利用可能な時間帯を確認してください。

2) スマートフォン・携帯電話

マナー：食事中や家族との団らん中にスマートフォンに没頭するのは失礼にあたります。交流の時間を大切にしましょう。

夜間の通話：日本との時差の関係で夜間に電話をしたくなることもあるでしょう。しかし、夜中の話し声は壁を抜けて響きやすいため、「夜〇時以降の通話は控える」といった配慮が不可欠です。

3. 固定電話の利用

ホストファミリー宅の固定電話を借りることは、原則として避けましょう。緊急時を除き、自分のスマートフォンを利用してください。万が一借りる場合は必ず事前に許可を取り、通話料が発生しない方法（コレクトコールや無料通話アプリなど）を確認しましょう。

▶ ホストファミリーとの外出

1) 外出は「義務」ではない

ホストファミリーが休日などにどこかへ連れて行ってくださることもありますが、これはあくまでファミリーの善意であり、受入条件（義務）ではありません。

過度な期待はしない：どこにも出かけず、家でのんびり過ごすのも現地の日常であり、普通のことです。

リクエストのコツ：良好な関係が築けていれば、家庭の状況（家事や仕事の都合）に配慮したうえで、「ここに行ってみよう」と提案してみるのも一つの方法です。ただし、要望が必ず叶うとは限らないことを理解しておきましょう。

2) 費用の自己負担

外出時にかかる自分自身の費用（入場料、外食代、交通費など）は、原則としてすべて自分自身で負担します。ファミリーに支払ってもらうことを当然と考えず、あらかじめ準備しておきましょう。

3) 日常の中での交流

遠出をすることだけが交流ではありません。家の中や近所での行事、日常の家事などに自分から参加したり、日本文化を紹介するような演出を提案したりするのも良いでしょう。

「どこへ連れて行ってもらうか」ではなく、「目の前のファミリーとどう楽しく充実した時間を過ごすか」という主体的な姿勢が、滞在の満足度を大きく左右します。

5. 現地での生活について⑦

◆ ホストファミリーとのスキンシップ

欧米では挨拶として「ハグ」が行われることがありますが、適切な距離感とマナーが必要です。

1) 挨拶としてのマナー

過剰な密着は不要：挨拶としてのハグは、軽く肩に触れる程度が一般的です。

不必要に身体を密着させる必要はありません。

異性間での配慮：よほど親しい間柄でない限り、男性から女性にハグを求めるのは控えるのがマナーです。

2) 不快感や違和感を覚えた場合

万が一、ホストファミリーとのスキンシップにおいて不快な思いや違和感を持った場合は、以下の対応をとってください。

はっきりと意思を伝える：「こうした習慣に慣れていないので、やめてほしい」と、ためらわずに NO の意思を伝えましょう。

窓口への相談：意思を伝えても改善されない場合や、恐怖を感じるような場合は、速やかに現地のホームステイ連絡窓口へ相談してください。

3) 誤解を招かないための注意

自身の言動が、相手に対して誤解や不安を与えていないか、常に客観的な視点を持つことも大切です。

適切な距離感：相手が「異性」である場合、過度に親密すぎる態度や、誤解を招くようなアクション（露出の多い服装など）を避け、互いに不快感を与えない配慮を心がけてください。

▶ ホストファミリーへのお土産

義務ではありませんが、感謝の気持ちを伝えたり、会話のきっかけ（話題作り）にしたりするために、ちょっとしたお土産を用意するのも良いでしょう。

1) 選び方の目安と注意点

高価である必要はなく、日本らしい小物や文房具など、ファミリーに 1 つ程度で十分です。

100 円ショップ等の手軽な品を複数用意し、交流の機会に配るのも良い方法です。ただし、食品や植物製品は渡航国の検疫による持ち込み制限（没収や罰金の対象）に注意する必要があります。

2) 事前の準備と心構え

ホスト情報は直前に決まることが多く、急な変更もあり得るため、特定の相手に合わせすぎず汎用性の高いものを選びましょう。お土産そのものより、それを使ってどう会話を広げるかが重要です。

お土産について研修言語で説明できるよう準備しておきましょう。

3) 大切なのは「気持ち」

何より喜ばれるのは皆さんの感謝の気持ちです。本当に感謝を伝えたいのであれば、帰国後に心を込めたお礼の手紙（サンキューカード）を送ることも、非常に意義のある交流になります。

6. ホームステイ ケーススタディ

ケース① 【朝食が準備されていない】

出発前に、「朝・夕の食事はホームステイ先で提供される」と聞いていましたが、到着日の翌朝、ホームステイ先のダイニングルームで、何も準備されておらず、その後数日経ちましたが一度も朝食の準備はされていません。

こんな時、あなたならどう思い、行動しますか？

ケース② 【同じホームステイ先に異性の外国人留学生】

滞在して 1 週間が過ぎたころ、ホストマザーに「外国人留学生が 2 週間間滞在することになった」と言われました。その留学生は、自分とは異性の学生で以前に同じホームステイ先に滞在していたそうで、少し不安に感じます。

こんな時、あなたならどう思い、行動しますか？

ケース③ 【オーストラリアに留学したのに、ホストファミリーはインド人】

私のホストファミリーはインド人の家族で、家族間で話すときは英語ではない言葉で話しています。また、英語も聞き取りづらく、せっかくオーストラリアに留学したのに、おかしいのではないかと思います。

こんな時、あなたならどう思い、行動しますか？

ケース④ 【ホストファミリーの待遇に差がある】

週末の過ごし方について同じ大学から留学してきた友人と話していると、友人はホストファミリーに観光地や外食へ連れて行ってもらっているようですが、私は近所の教会に行ったり、ガーデニングを手伝ったりしただけです。同じ留学費用を支払って参加しているのに、ホストファミリーの待遇に差があるのはおかしいと思います。

こんな時、あなたならどう思い、行動しますか？

7. ホームステイコース参加承諾事項 <募集要項掲載から抜粋>

滞在形態が「ホームステイ」となっているコースへ応募・参加する際の承諾事項

☐ 主体的な問題解決の徹底

現地で問題が発生した場合は、まずは学生自身がホストファミリーや現地の相談窓口へ直接相談し、解決に向けて主体的に取り組んでください。（そのうえで、なお解決に至らない場合は、大学事務局がサポートにあたります。）

☐ 父母等による介入自粛のお願い

ホームステイ中のトラブルに関しては、原則として学生本人が対応し、父母等から大学や現地関係者へ直接連絡・交渉を行うことは厳に控えてください。「学生から父母に伝えられた情報」と「現地の実情」に、食い違いが生じると、事実確認に多大な時間を要し、問題をさらに複雑化させる要因となります。緊急時を除き、自立した成人として学生本人の主体的な解決を基本とします。

☐ ホストファミリーのプロフィール情報のみに基づく変更希望の自粛

ホストファミリーのプロフィール情報（人種、家族構成、立地、宗教、職業、年齢等）のみを理由とした、変更リクエストや不服の申し立ては「異文化を理解し、多様性を受け入れる」という、ホームステイ本来の主旨に反するため、一切受け付けかねます。

☐ 待遇の比較や過度な要求の自粛

「他の参加者と費用が同じなのに待遇が違う」といった、他家庭との比較による不満を抱くことや、ホストファミリーに対して「費用を払っているのにサービスが悪い」という考え方は、厳に慎んでください。ホームステイは一般家庭への滞在であり、一定のサービスを保証するホテルとは異なります。

☐ 家庭のルール（ハウスルール）の遵守

門限、シャワー、洗濯、食事の片付けなど、各家庭のルールを尊重し、責任ある行動をとってください。

☐ 現地での問題や不満に関して、早期相談の徹底

滞在中に困ったことがあれば、改善に向けてその場でホストファミリーや現地の窓口へ相談してください。現地で意思表示をせず、帰国後に不満を申し出た場合、事案の解決や改善を図ることはできません。また、このように現地で対応されないまま帰国後に申し出があった事案については、たとえ事前に案内された滞在条件との相違等により学生に不利益が生じた場合であっても、原則として補償などの対応は一切行いません。

本資料は、過去の事例なども踏まえた一般的な留意事項をまとめて作成しました。

ホームステイに参加する為の「基本情報」として、すべての項目を必ず確認してください。

当然のことながら、渡航する国や地域、協定校のプログラムにより、文化や慣習は違い、更に、一般家庭であるホストファミリーによっても、環境や受入状況は様々です。

自身が置かれた状況に応じて、臨機応変に対応できるように心の準備をしてください。

また、各プログラムでホームステイに関するガイダンスやオリエンテーションがある場合は、必ず出席してホームステイする地域ごとの留意点などを確認してください。

ホームステイは「何を与えてくれるか」という目線では、不平等なこともあるかもしれませんが、与えられた環境の中で、自分の為に「何が得られるか」はあなたの取り組み方次第です。

ポジティブに主体的に取り組んで、是非この貴重な機会を自身の成長に生かしてください。