



ホストファミリーの手引き

目次

1 ホームステイとは	1
(1) ホストファミリー	
(2) ゲスト/ビジター	
2 ホストファミリーのすすめ	1
(1) ホストファミリーになると・・・	
(2) ホストファミリー体験談	
3 ホームビジットについて	3
(1) ホームビジットとは	
(2) 気軽な異文化交流	
4 受け入れの準備	4
(1) 心構え	
(2) 調べておくこと	
(3) 言葉のこと	
(4) 住宅環境のこと	
(5) 費用負担のこと	
5 受け入れたとき	5
(1) 出迎え	
(2) 家族の紹介	
(3) 家の中の案内	
(4) 家庭のルールや習慣の説明	
(5) 風呂・トイレのこと	
6 滞在中の過ごし方	7
(1) 滞在中のスケジュール	
(2) 食事のこと	
7 お別れにあたって	7
(1) 出発	
(2) お土産のこと	
(3) ホームステイ後のお付き合い	
8 気を付けたいこと	8
(1) 意思表示ははっきりと	
(2) 宗教、慣習のこと	
(3) 病気やけがのとき	
9 モデルケース「はじめてのホストファミリー」	9

1 ホームステイとは

外国の一般家庭に滞在し、生活体験などをするをホームステイと言い、ホームステイの受け入れ家族のことをホストファミリーと言います。

ホストファミリーになって、外国の方を家族として迎え、同じ屋根の下で生活することで、私たちも異なった文化や価値観を学ぶことができます。

(1) ホストファミリー

ホームステイを受け入れる家庭、またはその家族をホストファミリーと言います。

(2) ゲスト/ビジター

ホームステイをする外国の方をゲスト、または、ビジターと言います。

2 ホストファミリーのすすめ

(1) ホストファミリーになると・・・

ホストファミリーになるメリットはたくさんあります。

- 日本にいながら、異文化を体験することができます。
- 日本の文化を見直す良い機会になります。
- ゲストとの友情や家族の絆が深まります。
- 人を喜ばせる楽しさが味わえます。

ぜひ皆さんも、海外からのゲストを家族の一員として迎え入れ、一生忘れられない素敵な体験をしてください。

(2) ホストファミリー体験談

体験談 1 船橋市 Oさん

我が家が初めてホームステイのホストファミリーになったのは2003年にアメリカのシカゴからの2人の留学生でした。初めての外国旅行で緊張していた彼女たちの緊張が解けて笑顔を見た時本当に嬉しく感じました。

言葉の不安もありましたが、夕食時のゆっくりした時に片言の英語でも会話を楽しむことができ、お互いの国についての理解が深まったようです。

今はお客様が来ると孫たちを交えてお好み焼きパーティーを開きます。焼き方、食べ方の指導をするのは孫たちの担当です。

外国からの訪問者と外で語り合うより、自宅で語り合う方が話の内容がより深く理解できると思います。どうか皆さんもお客様を受け入れてホストファミリーを楽しんでください。

体験談 2 鎌ヶ谷市 Sさん

末っ子がまだ、幼稚園に入ったばかりでしたでしょうか。

「ハイ ドウ ドウ マヨネーズ ショウコ ???」

“How do you do? My name is Shoko.” の意味でしょうか、当時4歳だった末っ子の挨拶から始まった我が家の国際交流でした。

大きい自宅ではないので、長期の受け入れはできませんでしたが、私たち家族は、身振り手振りを交えながら、楽しい時間を共有させていただきました。

3人の子どもたちに少しでも世界を身近に感じられる環境をとというのが、私たち夫婦の希望でした。

国際交流センターや市からの紹介で実に様々な方々に来宅していただきました。お陰様で、子どもたちは、海外に出る時に怖がることなく、旅立っていったように思います。

今、夫婦二人暮らしになりましたが、今度は、私たちが海外暮らしを経験しています。

異文化や言語や習慣や色々な人々に会う度に、人間の温かさや真のプライドを感じています。

体験談 3 八千代市 Uさん

我が家で最初にホームステイを受け入れたのはもう27年前でした。トンガの若い女性でしたが、初めてのことで緊張、不安、期待が入り混じった気持ちで、家族もあまり英語が話せないまま受け入れた状態でしたが、いざ来てみると四苦八苦しながらも何とかお互いの意思確認をすることができ、まさに「安ずるより産むが易し」といったところでした。

今まで色々な国の方を受け入れましたが、ホストファミリーになったことによって、他国に興味湧き、家族もよく地図を見る様になったり、話し合いの中でその国の状態がよく分かり、他国を通じて日本の良さを知ると言う意味で大変意義のあることだと思います。

私たちの経験から、ホストファミリーとして国際交流を体験することは、子どもの将来に向けて何らかの得るものがあるのではないのでしょうか。帰国の際、みなさんが心を込めて話す感謝の言葉は何ものにも代えがたく感じます。多くの方にホストファミリーの体験をお勧めしたいと思います。

3 ホームビジットについて

(1) ホームビジットとは

宿泊を伴わない短時間の訪問のことを言います。2～3時間から半日程度を家庭内で過ごし、外国の方に日本人の日常生活を理解・体験してもらうもので、ホストファミリーの入門編と言えます。

(2) 気軽な異文化交流

ホストファミリーになれるのか不安がある方は、最初はホームビジットの受け入れを経験してみると良いかもしれません。

ゲストのための部屋を用意する必要はありませんし、滞在中に食事の機会がないことも多いので、ゲストが宗教上の制約やアレルギーなどで食べられないものがないか気にすることもありません。(ただし、茶菓子の原材料などには注意が必要です。)

外国語ができないことで大きなトラブルになることはまずないでしょう。知っている単語を羅列したり、ボディランゲージや筆談など、色々な工夫をして楽しくコミュニケーションをとりましょう。

一度、ホストファミリーを経験してみると、ホームビジットの短い時間では物足りなく感じるかもしれません。そうしたら、今度はホームステイに挑戦してみましょう。

モデルケース：ホームビジット当日の流れ (昼食あり・3時間程度の場合)

午前	<ul style="list-style-type: none">● ゲストを迎えるための準備が整っているか、最終確認をします。 ⇨4ページ「4 受け入れの準備」
12:00	<ul style="list-style-type: none">● ゲストを集合場所まで迎えに行きます。 ⇨5ページ「5 受け入れたとき」
12:30	<ul style="list-style-type: none">● 自宅に到着したら、ゲストに家族を紹介しましょう。● 昼食を取りながらゲストの国のことを聞いたり、自分たちの普段の生活について話をしたりして交流を楽しみましょう。 ⇨7ページ「6 滞在中の過ごし方 (2) 食事のこと」● 写真や地図などを用意しておくとうれしいかもしれません。● 時間に余裕があれば、近所の観光スポットなどを案内しても良いでしょう。
15:00	<ul style="list-style-type: none">● 指定の場所までゲストを送ります。約束の時間に遅れないようにしてください。 ⇨7ページ「7 お別れにあたって」

(1) 心構え

受け入れには家族全員の協力が必要です。家族の中にホームステイに反対する人や消極的な人がいると、ゲストにも自然に雰囲気伝わり、寂しい思いをさせてしまいます。事前に家族でよく話し合うことが大切です。

(2) 調べておくこと

ゲストの出身国について基本的なことは調べておきましょう。地理、歴史、文化、習慣、宗教、日本との関係など、ゲストとの会話の糸口にもなります。日本のことや千葉県のことをよく知っておくことも大切です。

(3) 言葉のこと

外国の方を受け入れるときの一番の不安は、「言葉」の問題かもしれません。けれども、ボディランゲージや筆談など色々な工夫をして、積極的にコミュニケーションをとれば、十分意思の疎通は図れます。

辞書や会話集、スマートフォンの翻訳アプリなどを用意しておけば、いざと言うときに役立ちます。

また、「こんにちは」「ありがとう」など簡単な言葉はゲストの国の言葉で言えるようにしておくといいでしょう。

(4) 住宅環境のこと

ゲストが青少年ならば、個室を用意できなくても構いません。同性・同年代の子ども同士、相部屋で一緒に寝るのも楽しい経験になります。事前にそういう条件を知らせておけばゲストも了解するでしょう。

寝具はベッドでなくても構いません。日本的な布団の方が外国の方には新鮮かもしれません。

布団の場合は、布団の上げ下ろしも体験してもらいましょう。日本では、昼間は布団を畳んで押入に収納し、部屋を寝室以外の用途で利用することを知ってもらいましょう。

(5) 費用負担のこと

ホストファミリーは無報酬のボランティアですが、ボランティアだからこそ「お金」の問題は大切で、はっきりさせておく必要があります。

ホームステイに伴う基本的な費用（家庭での食事代、光熱費、ゲストを送迎するための交通費、石鹸やシャンプーなどの日用雑貨、その他宿泊に伴う諸経費）の負担については主催団体のルールに従い、わからないことは主催団体にしっかりと確認しましょう。

主催団体から食費などの実費相当額が謝金として支払われる場合もあります。

ホームステイ中のその他の出費については、最初にゲストと話し合い、費用負担のルールをつくりましょう。

例えば、ゲストの個人的な活動（電話代や個人的な買い物など）の費用はゲストが負担し、家族の一員として行動する場合（家族での外食、行楽など）の費用はホストファミリーが負担するなど、どのような場合にどちらが負担するかを前もって明確にしておきましょう。

5 受け入れたとき

（1）出迎え

初対面のときは誰もが緊張するものですが、明るい笑顔でゲストを迎えましょう。出迎えの言葉をゲストの国の言葉で言ってあげると喜んでもらえます。もちろん日本語でも構わないので「ようこそ」「こんにちは」など何か言葉をかけましょう。

気持ちが伝われば、おのずと親しみが湧いてきます。

（2）家族の紹介

家族全員を紹介しましょう。名前だけでなく、呼び方や年齢、学年、職業、趣味なども教えてあげましょう。外国語の名前は聞き取りにくいものなので、名前や呼び方を紙に書いて渡してあげるのも良いでしょう。

（3）家の中の案内

ゲストが泊まる部屋、食事をする部屋、キッチン、風呂場、洗面所、トイレなど、ゲストが使用する部屋を案内しましょう。入ってもらいたくない部屋や使用してはいけないものなどがあれば、そのことも説明しましょう。

また最近では、ゲストがスマートフォンやパソコンを持っていることも多いです。自宅のLANを利用させてあげるなら、接続方法も教えてあげましょう。

ゲストが泊まる部屋を案内したら、照明のスイッチの使い方やゲスト用のクローゼットや引き出し、机などについて簡単に説明し、部屋で一息ついてもらいましょう。初めての環境に緊張してゲストは疲れているかもしれませんし、荷物の整理や着替えをする時間も必要だからです。

（4）家庭のルールや習慣の説明

一緒に生活する上で、知っておいてほしい各家庭のルールは、最初にはっきりと伝えましょう。

短期間の滞在であれば、絶対に守ってほしいこと、食事、入浴、起床の時間などを伝えれば良いでしょう。

長期間の滞在であれば、ゲストの洗濯物はどうするのか、ゲストが冷蔵庫の中のものを自由に食べたり飲んだりしても良いのか、家の電話やパソコンを使いたいときはどうするかなども説明する必要があります。家族の一員として家事の分担をしてもらっても良いでしょう。

また、家には靴を脱いで上がること、和室にはスリッパを脱いで上がること、水道水をそのまま飲んでも問題ないことなど、日本人には当たり前の習慣でも、日本に来たばかりのゲストは知らないかもしれませんので、教えてあげましょう。

(5) 風呂・トイレのこと

国によって入浴の習慣は大きく異なります。洗い場で体を洗ってから、浴槽で体を温めるという日本式の入浴方法を知らないゲストも多いです。後から入浴する人のために浴槽の栓は抜かないことも教えてください。シャワーも実際に使い方を見せて理解してもらいましょう。

日本では普通は夜に入浴することも説明しましょう。朝、外出前にシャワーを浴びる習慣の国もあるので、そのようなゲストの場合はどうするか考えておきましょう。

また、熱いお風呂が苦手なゲストもいるので気を付けてください。

トイレは和式でも問題ありませんが、使用方法をきちんと教えてあげましょう。

トイレを使用した後は必ず水を流すこと、トイレットペーパーは一緒に流して良いこと（トイレットペーパー以外は流してはいけないこと）なども伝えてください。温水洗浄便座の操作方法も説明しましょう。

(1) 滞在中のスケジュール

滞在中のおおまかなスケジュールは事前に立てておく必要がありますが、ゲストの希望もよく聞いてあげましょう。相手の希望や体調を考えずに一方的に決めてしまっただけの好意が不満の原因になってしまうこともあります。ただし、ゲストの希望でも無理なことや大変なことは理由を説明してきちんと断りましょう。

なお、滞在中の県内観光については、公益財団法人千葉県観光物産協会のWebサイト (<http://japan-chiba-guide.com/>) で、海外からのゲストにお勧めの観光スポットやモデルコースなどを紹介していますので参考にしてください。

また、一日の中で、ゲストが自由に過ごせる時間を設けることも忘れないようにしてください。

(2) 食事のこと

特別なごちそうは必要ありません。ゲストは普通の日本の生活を知りたいと思ってホームステイするので、いつもどおりの家庭料理の方が喜ばれます。

ただし、伝統的な和食ばかりだとゲストの口に合わないこともあります。献立に洋食や中華料理を一品加えるなど、バラエティーを持たせてあげると親切です。

また、料理の材料には気を配ってください。宗教上の理由やアレルギーなどで食事の制約のあるゲストも多いです。

食事の制約については、あらかじめ主催団体から連絡があると思いますが、具体的に何が食べられて、何が食べられないのかなど、十分確認してください。

(1) 出発

出発のときには、パスポート、航空券、カメラ、携帯電話など、忘れ物がないか、よく確認してください。ゲストが使っていた部屋の中などもしっかりと確かめましょう。

(2) お土産のこと

日本ではお別れの際にお土産をあげることも多いですが、そのような習慣がない国もあります。原則的にはお土産は必要ないと考えてください。

どうしても何かと思われる場合は、高価なものは避け、かさばらず、軽くて、壊れにくいものにしましょう。また、税関などの手続きが面倒なものはやめましょう。

ホームステイの思い出になるような写真や家族の寄せ書き、手作りの品などが良いので

はないでしょうか。

(3) ホームステイ後のお付き合い

お互いに住所やメールアドレスなどを教え合い、手紙やクリスマスカードを交換するなど、ホームステイ後も交流を続けていけると良いですね。外国語に自信がないなら、絵葉書や写真などに簡単な文章を書き添えるのはどうでしょうか。

ホームステイをきっかけとして、良い友人関係が築けると良いですね。

8 気を付けたいこと

(1) 意思表示ははっきりと

ゲストに何か質問されたときは、あいまいな返事はせず、YESかNOかの意思表示をはっきりしましょう。日本人同士なら通じる「以心伝心」はゲストにはわかりません。

また、「初めてだから大目に見よう。」はトラブルのもとです。次のときに注意するのはなく、言うべきことは最初にはっきり言うことが大切です。

(2) 宗教、慣習のこと

ゲストの宗教や慣習を理解し、尊重しましょう。信仰をととても大切なことだと考えている人々が世界にはたくさんいます。また、同じ宗教でも人によって取り組み方はそれぞれ違いますので、疑問に感じるものがあれば、ゲストに確認した方が良いでしょう。

(3) 病気やけがのとき

ゲストが滞在中に病気になったり、けがをした場合は、主催団体に速やかに連絡し、適切な指示を受けてください。

ゲストが保険に加入しているかどうか、どのような内容の保険に加入しているかは事前に主催団体に確認し、保険の手続きに関しては主催団体の指示に従うようにしてください。

市販の薬は日本人に合わせて作られているため、ゲストの体質に合わないことがあります。ゲストが自分で持ってきた常備薬以外は使用しない方が無難です。

病気やけがを予防するためにも、ゲストが疲れているときは、予定していた外出などは取り止めて、家でゆっくり休んでもらいましょう。

ホストファミリーとして2泊3日でホームステイを受け入れた場合のスケジュールの一例です。ゲストを迎えたときの参考にしてください。(このスケジュールはあくまで「例」ですので、実際の受け入れの際には、家族やゲスト、主催団体などと相談してスケジュールを決めてください。)

モデルケース（2泊3日）

1日目	午前	<ul style="list-style-type: none"> ● ゲストを迎えるための準備が整っているか、最終確認をします。 ⇨4ページ「4 受け入れの準備」
	14:00	<ul style="list-style-type: none"> ● ゲストを集合場所まで迎えに行きます。 ⇨5ページ「5 受け入れたとき (1) 出迎え」
	14:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 自宅に到着したら、家族の紹介や家の中の案内、家庭のルールなどの説明をします。 ⇨5ページ「5 受け入れたとき (2) 家族の紹介」 5ページ「5 受け入れたとき (3) 家の中の案内」 5ページ「5 受け入れたとき (4) 家庭のルールや習慣の説明」
	15:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 一段落したら、ゲストには部屋で一息ついてもらい、リラックスできる時間をとりましょう。ゲストが疲れているようならば、夕食前にお風呂に入ってもらうのも良いでしょう。 ⇨6ページ「5 受け入れたとき (5) 風呂・トイレのこと」
	18:00	<ul style="list-style-type: none"> ● ゲストを迎えて初めての夕食です。色々なことを語り合い、ゲストとの距離を縮めましょう。食事を通して日本の文化や生活のことも知ってもらえたら良いですね。夕食の準備や後片付けを手伝ってもらうのも良いかもしれません。 ⇨7ページ「6 滞在中の過ごし方 (2) 食事のこと」
	22:00	<ul style="list-style-type: none"> ● ホームステイ初日はゲストもホストファミリーもとても疲れます。夕食後、しばらく団らんをして過ごしたら、ゲストには事前に準備した寝室で早めに就寝してもらいましょう。 ⇨4ページ「4 受け入れの準備 (4) 住宅環境のこと」

2 日目	7:00	<ul style="list-style-type: none"> ● ホームステイ 2 日目の始まりです。朝食のときなどに、「よく眠れたか?」「夜中に困ったことはなかったか?」聞いてあげましょう。
	日中	<ul style="list-style-type: none"> ● ゲストと何をするか予定は決まっていますか。ゲストの希望も聞いて充実したホームステイにしましょう。 <p>◦7 ページ「6 滞在中の過ごし方 (1) 滞在中のスケジュール」</p> <p>ゲストに喜ばれる過ごし方のヒント</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スーパーマーケットや商店街での買い物 (日常生活の体験) ● イチゴ狩りやブドウ狩り、観光地引き網などの体験 ● 歴史的な街並みや建築物、名所旧跡などの見学 ● 日本の四季や自然が感じられる公園などの散策、 ● 自宅で折り紙や書道、伝統料理作りの体験、など <ul style="list-style-type: none"> ● ホームステイ中にはトラブルが起こることもあります。ゲストが病気やけがをしたときなどに、速やかに主催団体に連絡できるよう連絡先はしっかり確認しておきましょう。 <p>◦8 ページ「8 気を付けたいこと」</p>
	20:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 最終日はどうしてもバタバタしてしまうものです。夕食後の落ち着いた時間にお互いの連絡先を交換したり、お土産があれば渡してあげましょう。 <p>◦7 ページ「7 お別れにあたって (2) お土産のこと」</p> <p>8 ページ「7 お別れにあたって (3) ホームステイ後のお付き合い」</p>
3 日目	9:00	<ul style="list-style-type: none"> ● いよいよお別れの日です。忘れ物がないか、よく確認してください。 <p>◦7 ページ「7 お別れにあたって (1) 出発」</p>
	10:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 指定の場所までゲストを送ります。名残惜しいとは思いますが、約束の時間には遅れないように注意してください。

ホストファミリーの手引き

平成28年3月

千葉県教育庁企画管理部教育政策課
〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1
043-223-4177