ホームステイ受け入れにあたって

浦安市国際交流協会(UIFA)ホームステイグループ

このたびは、ホームステイの受け入れにご協力いただき、ありがとうございます。
受け入れに際し、いくつかのポイントをまとめましたので、ぜひ参考にしてください。
なお、ゲストには個人差がありますので、すべてのケースに当てはまるとは限らないことをご了承ください。

ゲストと楽しく思い出に残る時間を過ごす一助になれば幸いです。
ご不明な点がございましたら、担当ボランティアまでお気軽にご確認ください。

1. はじめに

ホームステイは、海外からのゲストを日本の家庭に迎え、日常生活を共にすることで、日本の習慣や文化を身近に感じてもらう貴重な機会です。
単なる宿泊の提供ではなく、ぜひ家族の一員として温かく迎えてあげてください。

ゲストが手伝いを申し出た際は、無理のない範囲で気軽にお願いしてみましょう。
ただし、ホームステイはあくまでもボランティアであり、負担にならない範囲での対応をお願いします。

2. 部屋の紹介

ゲストが到着したら、まず家の中を案内してあげましょう。
使用する部屋、トイレ、お風呂、キッチン、リビングなどを一通り紹介すると、ゲストも安心できます。
また、立ち入りを控えてほしい部屋がある場合は、「ここは入らないでね」と明確に伝えてください。

〇ゲストが使う部屋
お子さんの部屋をゲストに使ってもらう家庭もあるかと思います。荷物はそのままで構いません。
「いつもは〇〇の部屋だけど使ってね」など、ありのままを伝えてください。こうしたひとつひとつが大事なコミュニケーションになります。

3. コミュニケーションを取る工夫

カタコトの英語でも良いので、伝えようという気持ちが重要です。ゲストがこちらのことを察してくれるとは考えずに、はっきりと言葉で伝えるように努めてください。恥ずかしい事ではありません。
あいまいにせず、きちんと伝えましょう。

初めはお互いに緊張するものですが、まずは自己紹介をし合い、相手のことを知ることから始めると会話がスムーズになります。
ご家族一人ひとりが簡単な自己紹介を準備しておくと、より自然に交流が始められるでしょう。

趣味やスポーツ、好きなことなどを、実際の物や写真を使って紹介すると、話が弾みやすくなります。
また、ゲストの興味のあることを積極的に聞いてあげることで、会話の幅が広がります。

言葉が伝わりにくい場合は、紙に字を書いたり絵を描いたり、翻訳アプリを使いながらやり取りするのも良い方法です。
テレビのニュースや天気予報などは、比較的分かりやすく、会話のきっかけにもなります。

★ 短い文章で伝えましょう

(例)
「明日は雨が降って寒いから、暖かい服装で出かけて。傘を忘れずに持っていってね。」
　→「明日は雨。今日より寒い。暖かい服で出かけて。傘も持ってね。」

(参考)
雨の日には、荷物にならない折りたたみ傘を持たせてあげると便利です。
寒い日には、使い捨てカイロが役立ちます。使い捨てカイロは日本特有のアイテムで、喜ばれることが多いです。

4. ルールを決める

ホームステイのゲストは、日本の生活習慣やマナーに慣れていないことが多いため、最初に基本的なルールを説明してあげるとスムーズに過ごせます。
特に、日常生活の中で重要なマナーや作法については、具体的に伝えるようにしましょう。

基本的な生活マナー

以下のような日本特有の習慣について、最初に説明しておくと良いでしょう。

- **玄関で靴を脱ぐ**(スリッパを使う場合は案内する)
- **布団の上げ下げ**(敷きっぱなしにしない場合は、その旨を伝える)
- **時間を守る**(食事や外出、帰宅時間など)
- **電気をつけっぱなしにしない**(不要な部屋の電気は消す)
- **ゴミの分別**(燃えるゴミ、ペットボトル、瓶・カンを分別することを伝える)

お風呂の使い方

日本のお風呂の使い方は海外と異なるため、特に詳しく説明が必要です。

- **湯船の中で石鹸を使わない**(体は浴槽の外で洗う)
- **お湯はためたままにする**(次に入る人のためにお湯を抜かない)

以下の設備について、自由に使って良いもの、使用時間、また使う前にひとこと声をかけるべきものなどを明確にしておくと良いでしょう。

1. **パソコン、テレビゲーム**
2. **入浴、シャワー、洗面所**
3. **エアコン、給湯器、アイロン**
4. **洗濯機、乾燥機**
5. **冷蔵庫の食品、ポットのお湯、ミネラルウォーターやコーヒー、紅茶など**

また、以下のような点も事前に説明しておくとトラブルを防げます。

- **料金が発生しかねないもの**（長時間のシャワーやエアコンの使用など）
- **テレビ・シャワーなど、夜・朝の使う時間を制限したいもの**（静かにすべき時間を決める）
- **シャンプーや石鹸の使い方**（共有か個人使用かを明確に）
- **火や熱を伴うものの使用**（台所のガス・IH）

- **洗濯のルール**
  - 家族としてゲストを受け入れてもらえればと思います。
  - 普段ご家族の服をまとめて洗濯している場合は、ゲストの服も一緒に洗って構いません。別々に洗濯している場合は、そのようにしてください。要は、家庭のいつものやり方で大丈夫です。
  - しかし、ゲストによっては、自分で洗いたいと言うことがあります。その場合は、本人と相談してください。
  - 国によっては、1週間分をまとめて洗濯する家庭も多いですが、日本では毎日洗う習慣のある家庭が多いです。「我が家は毎日洗うから、洗う服はこのカゴに入れてね」など、具体的に伝えると分かりやすいでしょう。

最初にルールを伝えることで、ゲストも安心して過ごせます。
簡単なメモを用意しておくと、言葉の壁がある場合でも伝わりやすいでしょう。

4. 食事

普段、ご家庭で作られている食事を提供してください。
特別なご馳走を用意する必要はありませんし、母国の食事に近いものを作る必要もありません。

ただし、納豆や梅干し、麦茶など、日本独特の食べ物は、口にしただけで受け付けないゲストもいます。無理に食べさせるのではなく、「試してみる？」と聞く程度にとどめ、強制しないようにしましょう。

食事制限の確認

ゲストによっては、宗教や健康上の理由で食事に制限がある場合があります。
以下の点について、最初に本人に確認しておくと安心です。

- **宗教的な制限**（イスラム教、ユダヤ教、仏教など）
- **アレルギーの有無**（ナッツ・乳製品・甲殻類など）

- **ベジタリアン・ヴィーガン**
- **個人的な好き嫌い**

食事の際の習慣

日本の食事には、伝統的なマナーや習慣があります。最初に簡単に説明しておくと、ゲストも安心して食事を楽しめます。

- 「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- お箸の正しい使い方（指さない、食べ物を刺さない）
- お茶碗を持って食べる

一緒に料理を楽しむ

ゲストが日本の食文化に親しめるよう、一緒に料理をするのも楽しい経験になります。
たこ焼き、お好み焼き、手巻き寿司など、みんなで作る料理は特に喜ばれることが多いです。
また、ゲストに母国の料理を作ってもらうのも良い交流になります。

買い物も良い交流の機会に

食材や日用品の買い物に一緒に行くと、ゲストにとって良い経験になります。
スーパーやお店で日本の食材を見たり、選んだりすることで、文化を学ぶ機会になります。
また、ゲストが好きな食べ物や試してみたいものを知るきっかけにもなります。

食事の量について

もともと小食のゲストもいるため、無理に勧めすぎないようにしましょう。「もっと食べる？」と軽く聞く程度にし、遠慮しているのか、本当にお腹がいっぱいなのかを見極めてください。

5.外出について

ディズニーランドなどの観光地に連れて行く必要はありません。日常の中で出かける場所に一緒に連れて行ってあげるだけでも、ゲストにとって貴重な体験になります。例えば、以下のような場所が喜ばれることが多いです。

- **100円ショップやスーパー、ドラッグストアでの買い物**（日本ならではの商品を見て楽しめる）
- **近所への散歩**
  公園、ゲームセンター、イクスピアリ、ららぽーと、神社、郷土博物館
- **お子さんのスポーツクラブの試合観戦**

もしゲストが「行きたい場所がある」と希望した場合は、**かかる費用（入場料・交通費など）は本人負担**が原則です。費用が発生する場合は、事前に明確に伝えてください。

6.日常生活のサポート

朝の準備と集合時間

翌朝の集合時間を考慮し、**起床時間・朝食時間・洗面の時間・移動時間**を逆算してスケジュールを決めておくと良いでしょう。特に朝は時間がないことが多いため、**集合時間に遅れないよう注意**してください。

また、ゲストには「集合場所までどのくらい時間がかかるのか」を伝えましょう。ただし、あまり干渉しすぎないように気をつけてください。

ゲストの体調管理

慣れない環境やスケジュールの影響で、ゲストが疲れてしまうこともあります。
「せっかくだからたくさんのことを体験させてあげたい」という気持ちもあるかと思いますが、**本人の体調を優先**し、必要があれば一人で休ませてあげる配慮も大切です。

家庭環境の確認

ゲストによっては、**家族の喫煙やペットの種類が体に合わないこと**もあります。アレルギーなどの問題がないか、**初めに確認**しておくと安心です。

ホストファミリー同士の交流

期間中、ホストファミリー同士で連絡を取り合い、**一緒に食事をしたり、近くの施設に出かけたりするのも良い機会**です。この交流を通じて、ホストファミリー同士のつながりを作ることもできます。

おみやげについて

ゲストがホストファミリーへのお土産を持参することもありますが、ホストファミリー側で特別に用意する必要はありません。どうしても持たせたい場合は、**記念になるもの**がおすすめです。

- **家族の手作りの品**（折り紙や簡単な工芸品など）
- **家族で一緒に撮った写真**

（参考）　スマホで撮った写真は、コンビニなどのコピー機で24時間いつでも印刷可能です。（1枚30円程度）

ホームステイ後の交流

ホームステイ終了後も、メールでのやり取りや、ゲストの家庭への訪問を通じて交流を続けるホストファミリーもいます。せっかくの出会いを大切にし、継続した交流をぜひ楽しんでください。

- メールや携帯番号の交換は、**お互いの同意のもとで自由に行ってください。**
- SNS等に写真を掲載する際は、**事前に相手の了承を得ること**を忘れないようにしましょう。