

# 和光市ホームステイの手引き



和光市企画部企画人權課

## 目 次

1	ホームステイとは	1
2	ホストファミリーに登録するには	1
3	受け入れの準備と心構え	1
4	家庭への受け入れ	2
5	病気やケガのときは	5
6	相手のことを知る	5
7	困ったときには	6
参考資料	トイレ利用法	7
	浴室の利用法	7
	簡単な英会話の例	7

## 1 ホームステイとは

外国人を自分の家庭に招いて宿泊させ、生活体験をしてもらうことを”ホームステイ”と言います。ホームステイをする外国人をゲスト<Guest>と言い、ゲストを受け入れる家庭をホストファミリー<Host family>と言います。

## 2 ホストファミリーに登録するには

### (1) 要件

以下の3点すべて満たすことが条件です。

1. 2名以上のご家庭である。
2. 個室、寝具及び食事の提供をしていただける。
3. 食事や宗教の習慣などをご理解いただける。

### (2) 登録方法

別紙「ホームステイ事業受入れ家庭登録申込書兼紹介書」を企画人権課へメール、持参又は郵送で提出する。

担当名：和光市役所 企画人権課 人権文化交流担当

住所：〒351-0192 和光市広沢1-5

メールアドレス：a0200@city.wako.lg.jp

電話番号：048-424-9088



市HPはこちら

## 3 受け入れの準備と心構え

ゲストにリラックスして滞在してもらうためには、ホストファミリー全員が心から受け入れることが大切です。もし、家族の一人でも受け入れに反対であったり消極的であれば、ゲストには家庭内のどこかしっくりしない雰囲気は微妙に伝わり、寂しい思いをさせてしまいます。事前に家族全員でよく話し合って受け入れることが大切です。

### (1) 調べておきたいこと

ゲストの国の地理、歴史、文化、習慣などを前もって調べておくの良いです。少しでも知っておくとゲストを理解することにもなり、会話をするきっかけにもなります。

国が違えば日本で当たり前だと思っていることでも、ゲストの国では非常識に当たることもあります。相手の国のこと、自分の国のことを勉強しておくことは、話題が広がり、お互いの理解を深めるのに大変役に立ちます。

## (2) プラン作成

どのように一緒に過ごすか、プランを作成をお願いします。

プランを作成する際には、安全・ゆとりある時間配分・決して無理をしないプラン（お金をかけないでもできるもの）・出かけたときにはぐれた際の対策（緊急連絡際等）についてご留意ください。

ゲストが決まり次第、企画人権課からホストファミリーに連絡しますのでゲストと連絡をとり合って決めることもお勧めです。ただ、ゲストからの希望でも無理なことや、大変なことは理由を説明してはっきりと断るようにならしてください。

## (3) 部屋

部屋は、洋風・和風どちらでもかまいませんが和風がお勧めです。しかし、現在の日本家庭は和洋折衷ですので、様式にこだわらず部屋を提供してください。また、気をつけていただきたいのが、提供する部屋及び共用部に置いてある小物です。なくなると困るものは片付けるようお願いいたします。

## (4) 寝具

外国人にはベッドを用意しなければならないと思われるかもしれませんが、ベッドでも布団でもどちらでもかまいません。むしろ布団の方が日本的に見えて、外国人にとっては新鮮に映るかもしれません。布団の場合は、敷いて見せて説明します。背の高い人には足下に座布団を継ぎ足せば十分間に合います。

布団のあげおろしも経験してもらいましょう。布団は畳んで押入に収納でき、部屋を自由に使えるというメリットがあることを理解してもらえます。

なお、日本の気候に慣れないゲストもいますので、暑さ寒さ対策にも気を配り、ゆっくり休めるようにしてあげると喜ばれるでしょう。

## (5) 食材

外国からのお客様に特別のおもてなしをと考えがちですが、いつもどおりの家庭料理が最高のおもてなしです。

ただ、料理の材料については注意が必要です。宗教上の理由で食事について制限や戒律を持つゲストや菜食主義者のゲスト、それからアレルギーのあるゲストも多いです。アレルギーについては、企画人権課からホームステイが始まる前にお知らせいたします。

# 4 家庭への受け入れ

## (1) 対面

ゲストの国の言葉で「こんにちは」「ようこそ」と言ってあげると相手は安心します。もちろん日本語でもかまわないので「ようこそ」「いらっしゃい」など何か言葉をかけてあげましょう。ただ、にこにことお辞儀をするだけの挨拶は、失礼に当たり

ます。

大切なことは「わが家にお招きできて、私も家族もうれしく思っています。」と心から歓迎している気持ちをはっきり表現することです。言葉に笑顔をそえてあたたかく迎えましょう。笑顔は最高の歓迎の挨拶です。

## (2) 言葉

ゲストは日本語ができない場合がほとんどです。「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すると良いです。

通じなくてもいつも話しかけることが大切です。身振り手振り、絵を描く、辞書で探すなどあらゆる意思伝達の方法を活用してください、大切なことは、言葉を超えた気持ちのふれあいです。

## (3) 家族の紹介

家族全員の紹介をしましょう。名前、愛称、学年、年齢、職業、趣味など。日本人の名前は覚えにくいので、紙に書いて渡してあげると早く覚えてくれます。

ゲストにも尋ねてみましょう。住んでいる所など色々な質問の中から会話の糸口がほぐれていきます。

## (4) 家の中の案内

家族紹介が終わり打ち解けてきたら、さっそく家の中を案内しましょう。

最初に案内するのはゲストの泊まる部屋です。電灯等のスイッチや使用しても良い引き出しやハンガーなどを説明し、水やお茶を部屋に置いたら、しばらく休んでもらうことも必要でしょう。

着替えなどの身繕いや荷物の整理をするため一人になる時間が欲しいものです。

ゲストが一息ついたところでトイレ、洗面所、風呂場、食事の部屋、居間など生活の共有部分やテレビの使い方などの説明をしておきましょう。

## (5) トイレ

ウォシュレットなどは外国の方には馴染みのないものですから、ボタンの操作など忘れず説明しましょう。

## (6) 風呂

日本式のお風呂の入り方を教えてあげてください。各家庭で入浴設備の使用方法が違いますので、特にシャワーの使い方、温度設定の変更方法などやけどをしないようにはっきりと説明してください。

浴槽のお湯は家族全員が身体を温め、リラックスするためのもので、湯から上がるときに栓を抜く必要がないこと、また身体は浴槽の外で洗うことなど日本人にとっては当たり前でも、外国人には馴染みのないことがたくさんあります。

言葉で伝えるのが難しい場合は、使い方を身振り手振りで見せるのも良いでしょう。

## (7) 食事

### ① 食事の量

食事の量は一人ひとり違います。外国人だからたくさん食べるということはありません。最初は大皿に盛って、好きなものを食べたい量だけとれるようにするといいでしょう。

箸がうまく使えなげにゲストのためにはフォークやスプーンを用意してあげると親切でしげう。

### ② 献立

ゲストに特別な料理を用意する必要はありません。ホストファミリーからゲストに気軽に好みや興味のある食べ物について尋ねて、献立を一緒に考えるのも良い方法です。

なお、納豆、梅干、のり、刺身など外国人の苦手な食べ物を無理強いすることは控えましょげう。ただし、「少しだけ口をつけてみませんか。」と勧めてみることも悪くはありません。

### ③ 一緒に作る

スーパーは日本の暮らしへの理解を深めるための身近な場所ですので、材料をゲストと一緒に近くのスーパーに買いに行くのも良いでしげう。ゲストは色々な野菜や果物、生活用品の中に自国のもを見つけたり、自国との共通点や相違点に気づいたりして、驚き、喜ぶことでもしげう。

また一緒に料理を作ったりすると、お互いに料理から交流が生まれ、心を通わせる効果が大げいものです。

ゲストが料理の作り方に興味を持ったときは、後で調理法を書いてあげるとも良いでしげう。ゲストの国の料理を一緒に作ってみるとも一案です。調理法や味付けなどの食文化の違いを知ることができるだけでなく、ゲストにとっては教えてあげられる、自分の国の味を食べてほっとする、という二つの喜びがあります。

### ④ 後片付けも一緒に

ゲストが皿洗いなどを申し出たときは喜んで手伝ってもらいましょげう。ゲストにとって、その方が自分を家族の一員として迎えてくれたという思いと楽しい食事のお礼ということで気が楽になるでしげう。ただし、ゲストが極端に疲れているようなら、やめた方が良いでしげう。

## (8) 家庭の習慣やルールの説明

それぞれの家庭ごとに生活のリズムがあるはずです。その家のリズムを知ってもらいう意味で、あらかじめ話しておけば、ゲストも自分がいつ居間で過ごし、いつ部屋にひきあげたらいいのか、ということがわかりやすいでしげう。

絶対に守って欲しいこと、食事の時間、翌朝の起床時間などの説明をしましょげう。

## (9) 避けたいトラブル

### ① 電話料金

国際電話をかけさせてほしいと頼まれたら、料金は自己負担にするか、コレクトコールにするかはっきり伝えましょう。また、通話時間についても、長時間の使用は控えてもらった方が良いでしょう。

### ② 費用

金銭的トラブルは不快なものですから、交通費や入場料をゲスト自身がどのくらい準備する必要があるか、最初にはっきり言っておいた方がいいこともあります。

ホストファミリー側の好意で連れて行ってあげる場合は、事前にそのことを伝えた、いらぬ心配をさせない気配りもほしいものです。

また、買い物に案内するときは、予算を聞いて、適当なところへつれて行ってあげると良いでしょう。

## 5 病気やケガのときは

ゲストが海外旅行保険に加入しているかどうかはまちまちですのでご確認をお願いいたします。

滞在中、ゲストが病気になったりケガをした場合は、和光市企画人権課に連絡してください。

投薬などはアレルギー等体質に合わない場合大変なことになりますので軽度（頭痛、風、咳など）であっても自分の判断で行わないようにしてください。

万が一、病院で治療を受ける場合、治療費の支払いについて、海外旅行保険に加入しているゲストも日本の医療機関で海外の保険を適用することはほとんどできません。医療機関から英文で書かれた領収書を忘れずもらって、保管しておくようにゲストにお伝えください。

## 6 相手のことを知る

ゲストは、それぞれ固有の文化・習慣を持っています。特に「宗教」は生活の礎となっており、戒律に従って暮らしているゲストが多いようです。

大切なことは、様々な国のゲストとの出会いを通して、お互いの文化や生活様式の「違い」を尊重し、世界の多様性を知ることでしょう。

様々な宗教観に基づく食習慣の違いがありますので、覚えておくの良い事項をいくつか紹介します。

好を調べてください。

### (1) イスラム教

豚肉、ラード、、その加工品であるハム、ソーセージなどは食べません。お酒も飲

みません。左手は不浄の手とされています。犬は不浄の動物として触れません。

一日に3回から5回、メッカのある西に向き、お祈りをします。またラマダンと言って日の出から日の入りまでは食事を取らない「断食」の時期があります。

## (2) ヒンズー教

牛肉を食べません。菜食主義者（ベジタリアン）もいます。左手は不浄のものとされています。左手は不浄のものとされています。

## (3) ユダヤ教

豚肉を食べません。また、牛肉と乳製品を同時に食べません。タコ、エビ、カニ、貝類など、ウロコやひれ又は骨が無いものは食べません。

## 7 困ったときには

和光市企画人権課に連絡してください。文化・習慣の違い、ゲストの体調などで「想定外」の事態もありえますので、緊急連絡手段（携帯・メール等）をご確認ください。

\*和光市企画人権課\*

TEL:048-424-9088

FAX:048-464-8822

メール : a0200@city.wako.lg.jp



=トイレの使用方法=

- Please throw away used toilet paper into toilet bowl.

トイレットペーパーは便器に捨ててください。

=入浴の方法=

- Rinse your body with bath water outside the tub.

まず、洗い場にてお風呂のお湯を使って身体を清潔にします。

- Wash your body outside the tub and rinse thoroughly.

次に洗い場にて身体を石鹸で洗います。

- Warm up yourself in the tub, but do not use soap in the bath tub.

浴槽に入り身体を温めます。浴槽内で石鹸を使ってはいけません。

- Do not pull the plug because others will use same water in the tub.

浴槽は、後から入る人のために浴槽の栓を抜いてはいけません。

=簡単な英会話の例（夕食での会話）=

H: Host family

G: Guest

H: Dinner is ready!

[ご飯ですよ!]

H: Please have a seat.

[どうぞ座ってください]

G: Thank you.

[ありがとうございます。]

H: Today, we're having "Teppan-Yaki"

[今日は"鉄板焼き"にします。]