



派遣学生のための交換の手引き (保護者用を含む)

2025-2026 年度版

国際ロータリー第2800地区
青少年交換委員会

ロータリーの基本理念

100年以上にわたり、私たちはロータリーの価値観と伝統をあらわす基本理念にしたがって行動してきました。「ロータリーの目的」「四つのテスト」「5大奉仕部門」は、奉仕（Service）、親睦（Fellowship）、多様性（Diversity）、高潔性（Integrity）、リーダーシップ（Leadership）という私たちの中核的価値観をあらわしています。

ロータリーの目的

ロータリーの目的は、意義ある事業の基礎として奉仕の理念を奨励し、これを育むことにある。具体的には、次の各項を奨励することにある：

- 第 1 知り合いを広めることによって奉仕の機会とすること；
- 第 2 職業上の高い倫理基準を保ち、役立つ仕事はすべて価値あるものと認識し、社会に奉仕する機会としてロータリアン各自の職業を高潔なものにすること；
- 第 3 ロータリアン一人一人が、個人として、また事業および社会生活において、日々、奉仕の理念を実践すること；
- 第 4 奉仕の理念で結ばれた職業人が、世界的ネットワークを通じて、国際理解、親善、平和を推進すること。

ロータリーの公式標語

「超我の奉仕（Service Above Self）」

「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる（One Profits Most Who Serves Best）」

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1. 真実かどうか
- 2. みんなに公平か
- 3. 好意と友情を深めるか
- 4. みんなのためになるかどうか

ロータリーのビジョン声明

私たちは、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、持続可能な良い変化を生むために、人びとが手を取り合って 行動する世界を目指しています。

行動計画

- 1. より大きなインパクトをもたらす
- 2. 参加者の基盤を広げる
- 3. 参加者の積極的なかわりを促す
- 4. 適応力を高める

目次

[illegible]

交換学生諸君へ: 国際ロータリー第 2800 地区ガバナー

青少年交換プログラムの趣旨と概要

1972 年の RI(国際ロータリー)規定審議会において決議された国際青少年交換プログラムは、数ある国際奉仕活動のうちでも最も価値ある奉仕活動の一つであります。

この計画は、地区ガバナーの指導の下に地区委員会が進めるものでありますが、各クラブから推薦された候補者を地区委員会で選考し、選ばれた学生たちに留学の心得を指導し、交換先の地区委員会の指導の下に一定期間、外国のロータリアンの家庭でホストされ、その家族の一員として過ごし、現地の学校に通学してありのままの生活体験をし、その国の風習・習慣等を検分しながら、国際理解と国際親善を推進するものであります。即ち善意と国際理解のロータリー使節であります (**Rotary Ambassador of Goodwill and International Understanding**)。しかしこの奉仕活動には多くの困難と煩わしさを伴うことがありますが、それ以上に本人はもちろん、地域社会のためにもまたクラブにとっても計り知れない大きな成果を上げることができる奉仕活動です

Dear Exchange student:

It is a great pleasure for us to send you as an exchange student from our District 2800. The Youth Exchange Program is one of the most important and meaningful project of Rotary. It is a project in which we take great pride , as we feel it is a major step in furthering friendship and mutual understanding among the people of the world. You are going to various District which is located all around world.

It is an area in the traditional or modern values of world society holds a wealth of information and culture for you to experience and absorb. It will be a completely new and different experience form any you have so far.

Your host and sponsor Club and District Committee are here to help you over the early rough spots and to try to make this year one of the most profitable and enjoyable experiences of your life. The District Committee and your host and sponsor Club put a great deal of effort into the Youth Exchange Program, but the eventual success or failure depends, to a large extent, on your effort and cooperation. Through years of experience we have drawn up certain criteria and norms that we ask you to follow closely. They are for your sake first and foremost, and to insure the smooth operation of the program as a whole.

交換の手引き(解説)

ロータリークラブとは（目的・歴史・仕組など）

1. ロータリークラブの目的

社会生活における人間の幸福は、他人への思いやりと助け合いにあるとするロータリーでは、国際奉仕、社会奉仕、職業奉仕、青少年奉仕、クラブ奉仕（ロータリークラブの会務関係の奉仕）の5部門を設け各自の職業を通じて『奉仕の理想』を推進することを目的としており、そのためには、

- ・ 広く知己を求めて奉仕の機会を多く持つ
- ・ 各自の職業に誇りをもってその道德基準を高める
- ・ 公私の別なく奉仕の理想を実行する
- ・ 国際的にも理解と友情を広め、かつ深める

という4つの道をひらき、各自の行動を、

- ・ 真実かどうか
- ・ みんなに公平か
- ・ 好意と友情を深めるか
- ・ みんなのためになるかどうか

という『4つのテスト』に照らして奉仕活動の実行に努めています。

『奉仕の理想』の考え方は、次の二つのモットーによってよく現わされています。

- ・ 『超我の奉仕』
- ・ 『最もよく奉仕するもの、最もよく報われる』

2. ロータリークラブの誕生とその成長

1905年アメリカのシカゴにおいて青年弁護士ポール・ハリスが3人の友人と語らって2月23日に第1回会合を開いたのがロータリークラブの誕生です。

その後世界中にクラブが誕生し、2016年3月現在 200以上の国と地域に広がり、35,247クラブ、1,235,100人の会員を抱えた、世界最大の奉仕団体です。

3. ロータリークラブの名称

ロータリーとは創立当初、会員が持ち回りで順番に集会を各自の事務所で開いたことから名づけられました。ぐるぐる回るといふ意味の「ロータリー」です。

4. 国際ロータリー

各国にあるそれぞれ個々のロータリークラブをメンバーとして、国際ロータリーが組織・運営されています。国際ロータリーの最近の主要事業としては、地球上からポリオやその他の伝染病をなくすため、約2億4千万ドルを拠出し、全世界の児童の予防接種を進めています。近い将来ポリオはこの地球から姿を消すと期待されています。また、ロータリー財団等で世界有数の国際奨学金事業をも展開しています。

5. 日本のロータリー

1920年（大正9年）10月20日、当時三井銀行の重役であった米山梅吉氏が、初めて東京に「東京ロータリークラブ」を設立し、翌大正10年4月1日に世界で855番目のクラブとして加盟承認されました。現在は北海道から沖縄（テリトリーとしてはグアム、サイパン、も含めて）2016年4月現在 2,269クラブ、会員数 89,141人が所属しています。日本のロータリーは日本独特の「財団法人 ロータリー米山記念奨学金」を設立し、日本で勉強する外国人留学生の支援を行っています。

6. ロータリアン

ロータリークラブの会員を『ロータリアン』と呼びます。会員は地域を構成する職業分類の中で、『奉仕の理想』の実現に燃える堅実な実業家、専門職業人または地域からの信望が厚い人々でかつ、職業的偏りが生まれないようにバランスよく選ばれ・推薦された人によりロータリークラブが構成されます。

7. 地区(DISTRICT)

複数のロータリークラブが集まって地区を形成します。世界には2015年7月現在 535の地区が存在し、日本では34地区で成り立っています。

7.1 ガバナー（パスト・エレクト・ノミニー）

それぞれのロータリー地区でのすべての活動の運営を監督するために選ばれたロータリアン。パスト（前・元）、エレクト（次）、

ノミニー（次々）等のガバナーがいます。ロータリーは基本として単年度主義であり、1年ごとにその任を交代します（クラブ役員も同様）。

7.2 クラブ会長・幹事・青少年奉仕委員長

国際ロータリーを構成する基本単位であるロータリークラブの当該年度の役員。会長はクラブの活動運営を監督する最高位のロータリアン、幹事はクラブ運営の執行責任者、青少年奉仕委員長は青少年交換プログラムを受け持つ各ロータリークラブの担当委員会での委員長。

7.3 カウンセラー

学生（特に青少年交換学生）に対して一人のロータリアンがカウンセラーとして付きます。

カウンセラーは基本としてロータリー年度（毎年7月1日に始まり6月30日に終わる：しばしば該当の年度の国際ロータリー会長名、または地区ガバナー名が当てられることもある）にこだわらず、学生が選考から派遣／受入、交換終了までの複数年度にまたがって選任されることを推奨しています。

8. 地区青少年交換委員会

地区には、青少年交換プログラムを推進、広報、運営するために『地区青少年交換委員会』が設置されています。（以下、このマニュアルでは地区委員会と呼びます。）

地区委員会は海外地区委員会との連絡や、オリエンテーション等を実施します。

9. スポンサーロータリークラブ

派遣学生として推薦してくれるロータリークラブを、スポンサーロータリークラブ又はスポンサークラブと言います。

10. ホストロータリークラブ

来日学生を受け入れて、世話してくれるロータリークラブを、ホストロータリークラブ又はホストクラブと言います。

11. ロータリー年度は、毎年7月1日に始まり、翌年6月30日に終了する1ヵ年を意味し、該当ガバナーの名前を取り、（ガバナー名）年度と呼ばれます。あるいは、国際ロータリー会長名を冠してXXX（会長名）年度とも表現されます。

青少年交換プログラム概要

1. 青少年交換プログラムの趣旨と概要

1972 年の RI（国際ロータリー）規定審議会において決議された国際青少年交換プログラムは、数ある青少年奉仕活動のうちでも最も価値ある奉仕活動の一つであります。

この計画は、地区ガバナーの指導の下に地区委員会が進めるものでありますが、各クラブから推薦された候補者を地区委員会で選考し、選ばれた学生たちに留学の心得を指導し、交換先の地区委員会の指導の下に一定期間、外国のロータリアンの家庭でホストされ、その家族の一員として過ごし、現地の学校に通学してありのままの生活体験をし、その国の風習・習慣等を検分しながら、国際理解と国際親善を推進するものであります。即ち善意と国際理解のロータリー使節であります（Rotary Ambassador of Goodwill and International Understanding）。しかしこの奉仕活動には多くの困難と煩わしさを伴うことがあります。それ以上に本人はもちろん、地域社会のためにもまたクラブにとっても計り知れない大きな成果を上げることができる奉仕活動です。

2. 青少年交換プログラムの誕生とその成長

1905 年に米国シカゴに誕生したロータリークラブは、その創立当初から我々の次の時代を担う新世代（青少年）育成プログラムに注目してきました。障害児童のための支援プログラムや、読書ができない子供たちに教育のための奉仕プログラムを実施してきました。また、発足当時は少年刑務所の受刑者の大半が青少年であったという現状から、ロータリアンこそ青少年を正しい方向に導くべきであるという願望と、それを実現できる力があることを認識していました。

ロータリーにはインターアクト（1962 年誕生、12 歳から 18 歳）、ローターアクト（1968 年誕生、18 歳から 30 歳）、ライラ（1959 年誕生、RYLA）など新世代を育成するためのプログラムが多く存在し、その一つに青少年交換プログラムがあります。

青少年交換プログラムは 1929 年、米国とデンマーク・コペンハーゲンのロータリアンの子供たちの交換から始まり、現在は 150 か国以上、8,000 名以上の交換が行われています。また、日本においても 50 か国以上、200 名弱の学生が世界に留学しています。

3. 青少年交換委員会の役割と組織

地区青少年交換委員会の目的は、地区ガバナーの監督・管理の下にあって、地区内クラブが取り組む青少年交換プログラムを成功裏に導くため、できる限り支援をすることにあります。

地区ガバナーは、毎年青少年交換委員長及び委員を委嘱して委員会を構成し、青少年交換委員長は必要に応じて委員の業務分担を決めます。この業務分担は各地区（各国）で管理範囲が大きく異なることがありますので、それぞれ確認してください。委員会は定期的に会合を開く他、必要のある時は随時委員会を開催します。また、必要に応じガバナーおよびガバナーエレクトなどの関係者が出席します。

なお、ガバナーノミニーは該当年度の間、青少年交換の委員となることが決められています。

4. 青少年交換プログラムの目的と原則

①このプログラムは地区ガバナーの指導の下に、地区対地区の交換を原則として、クラブ対クラブ、クラブ対地区が協力して行う青少年奉仕・国際奉仕における青少年交換事業であり、国際理解と親善の促進に努めます。

②交換学生は外国で決められた期間（短期または 1 か年の長期の 2 種類）正規の学校に入学して勉強することになっています。

③このプログラムは誕生の経緯からみて、数あるロータリー奉仕プログラムで唯一、ロータリアンの子弟が参加できるロータリープログラムです。ただし、同時に学生を派遣するのは地域社会の青少年に対する奉仕でもありますので、ロータリアンの子弟でない者もロータリアンの子弟と同じように扱うことになっています。

④成功の秘訣は、(1) 計画を綿密にする (2) 学生をよく選ぶ (3) オリエンテーションを十分行うことです。

5. 青少年交換プログラムの条件

①該当地区内のロータリークラブの推薦が得られること。ただし、委員会が斡旋する場合もありますが、最終的には推薦が必要です（スポンサーロータリークラブ）。

②日本国籍を有する志操正しく健康闊達な高校生（応募時点で中学でも可）で、出発時の年齢が 15 才～18 才の者。

③学年成績が 1/2 以内の者で、語学の習得に積極的な者。

④該当地区内の学校に在籍する者。

⑤渡航費用、衣服、保険、小遣い、その他の費用を負担する経済能力を有する家庭の子女（性別は問いません）。

⑥学校長の推薦および留年または休学の許可を得られる者。

⑦親（保護者）の承諾を得られる者。

ロータリークラブとしての条件

- ①本プログラムに参加するロータリークラブは【派遣】と同時に【受入】の責任を負います。
- ②【派遣】と【受入】は原則として同数とし、【受入】のみの参加も可能です。

6. 青少年交換プログラムの手続き

青少年交換プログラムの手続きは各地区の手続き要領に従ってください。

7. 危機管理について（詳細は別に解説しています）

- ①『青少年交換 虐待とハラスメント（嫌がらせ）予防に関する地区およびクラブの方針』、
『青少年交換 性的虐待およびハラスメントの申し立て 報告に関する指針』を十分に理解してください。
また、『国際ロータリーのゼロ容認方針』、『72時間ルール』（後述）（注）も日本の考えとは若干考え方に差異がありますので、
十分理解してください。
- ②このプログラムに参加するすべてのボランティア（危機管理の項目で後述）は、危機管理に関して十分な理解が必要です。『ボランティア誓約書』に登録すべきボランティアに対し、十分主旨説明を行い、署名をもらってください。
- ③ボランティア、ホストファミリー、クラブカウンセラー等の選考に関して、それぞれ審査に関与し危機管理の仕組みの理解や啓蒙活動に努めてください。
- ④危機管理委員会（名称は各地区で異なる場合があります）等からの青少年保護に関する啓蒙活動、研修等には必ず参加してください。

危機管理に関しては、別途詳細の説明があります（危機管理の項目を参照）。

8. 経費について（詳細は別項目『費用の分担について』を参照してください）

- ①経費に関しては、各地区で規定等ありますが、下記の事項は全国で統一されています。
交換学生の滞在費はホストクラブの負担となっています。このプログラムに参加すると決定されたらクラブ予算を計上してください。
- ②地区によってはホストクラブに対してホストクラブ補助金、ホストファミリー補助金が地区より支給される場合があります。
各地区の青少年交換委員会に確認してください。
- ③交換学生にはホストクラブから毎月定められた小遣いを支給することになっています。必ず毎月クラブ役員（通常は会長）から直接学生に渡してください。
- ④交換学生は本国からわざわざお金を持参してきています。このお金は緊急の場合以外はなるべく使わせないようにしてください。

9. 保険に関して

来日学生は、日本の保険に加入することが受け入れ条件としています。加入手続き等に関しては、地区青少年交換委員会の指示に従ってください。また、日本においては、3か月以上滞在する外国人すべてに『国民健康保険』の加入を義務付けています。入国し（入国時に在留カードが発行されます）、ただちに居住地域（ホストクラブ）の市町村役所で住民基本台帳に登録し、国民健康保険加入手続きを来日後7日以内に行ってください。

注）国際ロータリーのゼロ容認方針・72時間ルールとは：

セクハラ等の被害を受けた学生からの届出（報告）があった場合、72時間以内に該当委員会（この場合、青少年奉仕のすべての委員会を対象）・地区危機管理委員会を経由し、地区ガバナーへの報告と同時に国際ロータリー事務局へ届けなければならない。また、報告があった場合は、直ちに加害者からの隔離を含め、被害学生の保護の措置を第1に講じなければならない。その後、警察当局への通報も含め、該当委員会または/および当事者等による事情聴取などの手段により、事実関係の真偽を問う（確認する）段階に進むように決められています。

もし、被害学生からの報告が虚偽であった場合、国際ロータリー事務局へ届け出された報告は、届け出されたという事実も含め、なかったこととして処理されるという仕組みを、『国際ロータリーのゼロ容認方針』と呼びます。

派遣学生のための選考～派遣先の決定～渡航手続き～出発～帰国

1. スポンサーロータリークラブからの推薦手続

ロータリー青少年交換プログラムはクラブ対クラブの交換制度です。必ずスポンサーロータリークラブが必要ですので、応募段階でスポンサークラブが決まっていない学生も、交換申請書 (Application Form) 作成完了時点で、スポンサークラブが設定されているはずです。応募時未確定クラブの学生は、決定スポンサーに対して、連絡を取り、自身の紹介などを含めて接点を持ってください。2. のように、Application でのクラブ関係者の署名等自らお願いする事項が出てきます。

2. 派遣手続きと準備 (申込書 : Application Form の作成)

スポンサーロータリークラブから推薦され地区選考会で候補者として合格された学生は、派遣の手続きに入りますが、オリエンテーションで地区委員会から渡される長期プログラムのための申請書・邦文/英文 (Application Form) を正確に記入して下さい。本人、両親、学校長のサイン及びスポンサーロータリークラブの会長、幹事のサイン等が必要です。注意しながら記入して下さい。又、健康診断の医師のサインを忘れず記入してもらい、指定日迄に地区委員会へ提出して下さい。

この作業は、今後開催される地区委員会主催のオリエンテーションで詳しく説明・指導しますので、そのオリエンテーションには必ず出席してください。

3. 派遣先および派遣時期の決定

□地区青少年交換委員会は派遣候補生より派遣先希望国を聞き、それを出来るだけ参考にして派遣先を決定しますが、派遣候補生の希望に添わないこともあり得ます。その場合、地区委員会の決定に従ってください。

□提出された Application Form は地区委員会から相手地区に送付され、審査・検討されホストロータリークラブ、ホストファミリー及び学校の入学許可証等が送付されてきます。

□正式な派遣先の決定は、当方より送った申請書の中で相手地区のサイン入りのある「(受入) 保証書 : Guarantee Form」の入手を確認した時点です。相手国からの受入を拒否された場合は、派遣の取り消しを含め、派遣先の変更も有り得ます。よって、正式な派遣国が決定されるまでは学生は《派遣候補生》であり、《派遣生》ではありませんので了解してください。

□派遣時期に関しましては、夏派遣《7～8月ごろ出発》になります。地区委員会の指示に従ってください。

派遣申請から手続き開始までの間で、いろいろ費用が発生してきます。このロータリー青少年交換は安価でかつ安全・効果的な交換制度として評価されていますが、少なからず費用もかかります (渡航費、VIS 発行費など)。渡航手続き

□派遣先から保険加入の指示 (保険会社の指定も含めて) が来たときは、確実に保険に加入してください。

加入手続きが完了するまで、正式 VISA 発券用の書類が届かない場合があります。

選定した旅行会社と相談のうえ、加入手続きを行ってください。

□出発する 3～4 カ月前になりますと、地区委員会から査証 (Visa) 取得についての説明がありますので、それに基き査証 (Visa) 取得の申請手続きを始めて下さい。写真 2 枚 (横 3.5 mm × 縦 4.5 mm)、戸籍抄本、住民票各 1 通と葉書 1 枚の他に、引き受けロータリークラブの保証書 (Hosting Club's Guarantee Form)、引受学校の保証書 (Schooling Guarantee Form) 等が必要となります。国によって書類が異なります。

□旅行社に関しては、地区委員会へ相談のうえ、各自で手配していただきます。

□予防接種については、地区委員会の指示に従ってください。(普通の開業医ではロータリークラブが要求してくる予防接種ができないところもありますので、地区委員会に相談してください)

*予防接種当日持参するもの

1. 母子手帳
2. 健康保険証
3. 海外派遣地区より送付されてきた予防接種に関する書類

*費用は保護者負担です。

*予防接種は指示された回数、頻度、種類を確実に行ってください (派遣中に帰国させられたこともあります)。

海外では予防接種に関する実施状況確認は、想像以上に厳しいものと考えてください。

□留学する国によって指定された病院で身体検査を受けなければならない場合もありますので、地区委員会の指示に従ってください。また、派遣先の保険加入が交換の条件になっている国もありますので、送られてきた書類を確認してください。

4. 派遣地区およびホストクラブとの交流 (情報交換)

相手国の受入れが決まりますと (Guarantee Form の到着以降)、地区委員会から本人に知らされます。

早い段階から派遣先ホストクラブやホストファミリーに対し、どんなに今回の留学を楽しみにしているか、また自己紹介 (家族の事、

趣味、留学の抱負)、渡航経路や到着予定日時等を連絡し、一方、先方からも情報を頂く様に努力して下さい。

受入れホストロータリークラブのホストファミリーやカウンセラーと文通を始め、出発まで続けて下さい。

5. 出発前の健康管理と学業

□派遣が決定しても学校の授業は従来と変わらず勉学に努めなければなりません。派遣前に学校からの退・停学を含めた重大な処分があった場合は派遣生としての合格を取り消す場合があります。

□健康には特に留意し、不具合なところは医者と相談して健康管理を怠らないように。もし、重大な疾病障害が発生したときは、すぐに地区委員会に報告しなければなりません。

□虫歯は完全に治療しておくこと(海外での歯科治療は、旅行保険適用外のケースが多く見られます。その場合、非常に高額の治療費が請求されます)。

□薬は現地購入が困難なので主治医と相談のうえ常備薬、体温計等は準備しておく必要があります。

6. 保険

□交換学生は現地での滞在中の事故や疾病を考慮して、派遣先国が指定する保険に加入していただきます。

□原則として派遣先国が指定する場合は派遣先国指定の保険に、指定が無い場合は地区青少年交換委員会が推奨する保険(ロータリー章典に準拠)に加入する事となっています。

また、交換学生はホスト側のカウンセラー等関係者と会った時(空港で求められる場合が多い)に、保険証書の写しを提示しなければなりません。ロータリー章典で規定された保険の条件に合致していないときは、受入れ不可の場合も想定されます。

7. 一般的な準備

■一般的な心構え

□ロータリー青少年交換プログラムはロータリークラブに所属する会員の会費からかなりの部分が支出されます。学校関係費用、日常生活費などです。さらに小遣いとして毎月学生に対し援助しています。これらのことを理解し、帰国後、最低1ケ年は青少年交換活動に対する責務があることを知ってください。帰国後1年間は最低限の出席義務であり、出席したくないということは許されないということを理解してください。

□単なる留学生と考えてはいけません。帰国後、将来地域社会に奉仕することが期待されています。

□交換学生の目的をはっきりと認識し、常に交換学生であることを自覚すること。

交換学生は一種の外交官の役割を果たすものと考えて、まず国際ロータリーの目的やその奉仕活動の概略について知っていなければなりません。ロータリー青少年交換は語学留学ではありません。国際親善と国際理解を達成するためのものです。

□現在の高校を留年するということは、逆に友達の数に倍にすることを理解してください。

今の年度の友達と、留年後の新しい学年での友達の両方ができるということです。留年を前向きに積極的に考えてください。

□派遣先の国にはいろいろな文化があり、習慣があります。外国の社交のエッセンスなどを身につける絶好の機会なのです。

□最も重要な交換の目的のひとつに、学生にとっての親離れ、親にとっての子離れがあります。

各オリエンテーションで、特に親は子離れしてください。子供自身が交換プログラムに応募し、自身が決定したということです。オリエンテーションでの質問は、費用に関して以外は、すべて学生自身にさせるように子離れしてください。派遣交換先での1年は、すべてを子供自身が判断し、決定することになります。今から心の訓練をしてください。

■一般的な準備

□出発前に派遣先の在外国日本大使館及び領事館の情報(場所、体制など)を確認しておいてください。

また、出発直前には、インターネットを通じて1年間派遣先国で交換留学をする旨、登録をしてください。

外務省のホームページの『滞在届』で登録可能です。必ず登録してください。

万が一、緊急事態が発生した時に、日本政府の保護または各種の指示を受けることができます。

□交換学生に選ばれた人は『実行宣言』(P.21)に記載されている内容を参考に出発準備を進めてください。

□出発前に数回にわたり地区委員会が主催するオリエンテーションがあります。必ず出席してください。

無断欠席は候補生としての合格を取り消す場合があります。

□出発前にスポンサークラブの例会に出席して挨拶をして下さい。ロータリーの活動を知ってください。

□事前にホストクラブ、ホストファミリーの住所が判れば挨拶状をだして先方の気候や様子を尋ねてください。それがホストしていただく方々に対する礼儀であり、ホスト側の心の準備になります。また、返事をいただければ携行品の準備等に大いに参考になります。

■調べておくこと

□皆さんは青少年親善大使として外国のことを勉強しに行くと同時に、外国の人に日本の事を知らせに行くのです。よい機会ですから、事前に日本について出来るだけ勉強しておきましょう。また、派遣される国と地域についても勉強してください。

□日本の歴史、地理、政治、経済、文化、教育、宗教等の知識も必要ですが、余り専門的で細かいことではなく、総括的につかんでおくことが大切です。

□また、自分の住んでいる都府県などの歴史、風俗習慣、文化、家庭生活等の知識をまとめておきましょう。もちろん、派遣先の事情について、特に家庭生活の実情について研究しておくことは望ましいことです。

□日本のことを説明する場合、専門的用語が分からないと困りますから、英文の日本紹介書を一冊もっていくとよいでしょう。洋書店、交通公社等にあります。

□到着後、まもなくホストクラブの例会に招待され、挨拶をさせられるでしょう。そのため、予めショートスピーチの用意も必要ですがホストクラブの担当者やカウンセラー、ホストファミリーとよく相談するのが一番です。

毎例会時には、3分程度の、交換期間中一度は30分程度のスピーチをすることになります。

□30分のスピーチ（卓話と称します）のために、スライド（パワーポイント資料）を用意すること。一般に市販されている日本、地元の紹介等よりも自分の学校、自宅およびその周辺、家族の様子、自分の和服姿等、身近なものが喜ばれます。

この30分スピーチは、オリエンテーションで短縮版を委員会でチェックします。資料等の収集を始めておいてください。

□何かしてくれと頼まれることがありますから、特技の一つ二つは身につけておくといいでしょう。柔道、空手、踊り、ピアノ、ヴァイオリン、ギター、フルート、何でも結構です。

また、寿司、すきやき、天ぷら、カレーライスなど日本的な料理もできるようにしておく役に立ちます。

その場合、普通の鍋で米を炊くことも練習しておきましょう。

□特別なものでなくても、歌詞を暗記している歌をいくつか用意しておきましょう。

□フオークダンス、盆踊り、ゲーム等を覚えていくと、友達にとけ込みやすいでしょう。

8. 出発～到着

■出発

□出国日は受入れ地区と十分な打ち合わせを行い、ホストクラブ、ホストファミリーが決まれば、連絡を取り、出発日時・フライトを決定しホストクラブ・ホストファミリーに連絡しておき空港での出迎えを依頼しておきます。なお、日程が決定すれば、必ず当・地区委員会にも連絡すること（連絡がないと、現地で出迎えがしてもらえない事も起こりますので、必ず連絡のこと）。派遣国によっては、到着後に各国からの派遣生を集めて語学教育を行うところがありますので、出発日時に関しては、必ず派遣国の指示に従ってください。

□指定された出発時刻に空港等に集合し、手続をします。

□出発当日、地区委員会が最終のオリエンテーションを行います。

□派遣先のホスト地区およびホストクラブ、ホストファミリーの連絡先を手荷物としてすぐ取り出せるところに持つようにしてください。

□地区からのブレザー・ジャケット等の『ロータリー青少年交換学生』を表す服を必ず当日は着用してください。

万が一、乗継や遅れなどで外国の空港等でサポートが必要な時は、大きな助けになります。

■到着

□先方に落ち着いたら、先ず家族へ知らせ、家族から委員会へ連絡して下さい。

□貴重品（パスポート、ビザ、帰国用航空券、旅行保険証等）、大金には十分に気をつけ、保管についてはホストクラブのカウンセラーに相談して安全な方法で保管するようにしてください。ホストクラブの責任ある人に預けるのもよいでしょう。また、大金は絶対に持ち歩かないようにしてください。

□「ホストファミリーへの第1夜の質問集」などを参考にしてホストペアレントにホスト家庭のことについて聞いてください。

□時差の大きい旅行をすると、“時差ぼけ”という生理現象がでます。これは病気ではありませんので対処法を調べてください。

■その他

□出国・帰国に際しては途中の単独行動は原則として許可しません。また、保護者などの付き添いも認めておりません。

9. 派遣先での留意点（日常生活・家庭生活・学校生活・他）

別途説明

10. 帰国

□派遣前に登録した手続きと同様、帰国したら直ちに外務省のホームページから、『帰国届』を出さなければなりません。
速やかに手続きしてください。

□派遣期間がすぎたら、直ちに帰国しなければなりません。期間の延長は認められません。交換のVISAは最長で1ヵ年です。
出発から自宅到着までが1ヵ年ですので、若干の余裕をもって、交換期間を決定してください。

なお、帰国日に関しては、地区委員会が決定しますが、交換途中で派遣先委員会と相談のうえ、変更も可能です。

必ず帰国予定情報は我々の地区委員会に連絡してください。

□両地区委員会合意の旅行ルート、タイムスケジュールにより帰国すること。親戚や知人がいるとあって立ち寄る為のルートの変更、また親の訪問に伴う同時の帰国等は許可致しません。

□帰国日時・フライトが決定すれば地区委員会担当にも必ず連絡してください。

□現地出発は、ビザの期限で前年に日本を出発した日付の前日迄に行わねばなりません。

11. 帰国後

□帰国したら出来るだけ早く、スポンサークラブの例会に出席して帰国の挨拶をしてもらいます。

□地区ガバナーへの挨拶は日時、場所を地区委員会が指示します。

□帰国後のスケジュール等は出席義務を負っているものもありますので、必ず地区委員会の指示に従ってください。

帰国後1年間は、帰国報告会、第1回オリエンテーション等に出席義務を負わせています、十分理解してください。

また、ROTEX（ローテックス）活動にも参加してもらいます。

□帰国後、派遣先で身に付いた生活、風俗、習慣が日本のそれとは大きく違うのは当然です。自分は留学生だったから許されるといった変な自意識は捨てて、日本での約束事(特に校則)は遵守することです。あなたの帰国後の態度が来日学生やそのホスト高校に多大な影響を与え、ついには本プログラムの将来を左右することもあり得ると十分に認識する必要があります。本人の将来にも影響があるかもしれません。充分注意して下さい。

□帰国後、留学の体験者をもって組織されているROTEX（ローテックス）の会員となり、派遣候補生、来日学生への助言や援助などを通じて今後の本プログラムの発展に協力して下さい。

具体的には:

- ・後輩から自分達の派遣先への留学希望者が増えるように努める
- ・ホストファミリーとして来日学生の受入に協力する
- ・来日学生へのアドバイザーとして協力する
- ・帰国後、もし新たに他国へ留学する場合、地区青少年交換委員会の要請に基づき、その地区の青少年交換プログラムに協力することもある
- ・青少年交換プログラム以外でも、なんらかの奉仕事業に参加し、その経験を生かすように努力する

地区委員会指定の持参品

1. ピンバッジ（地区よりプレゼントします。不足が予想される場合は、実費で購入可）
☐ 交換学生が相手地区およびホストクラブ、ホストファミリー、友人等にお土産として持参するものです。
☐ 地区指定の『ピン』もありますが、それぞれ独自で特徴のあるものを自作あるいは購入する場合もみられます。
ROTEX（ローテックス）にどんなものが喜ばれるか、どのくらいの数が必要かを尋ねてください。
2. 名刺（地区より 200 枚プレゼントします。）
☐ カラー写真入りで、ロータリーの交換学生であることが一目瞭然になるよう構成しています。
☐ 交換学生の場合色々な会合によく出ますし、派遣当初の間はなかなかこちらの名前や住所等をよく聞きとって貰えないので、名刺を使った方が便利です。
3. バナー（スポンサーRCより 10 枚程度プレゼントします。）
各ロータリークラブにはクラブバナー（旗）があります。このバナーをホストロータリークラブは勿論のこと、近隣クラブへ招待されることもありますから、10 枚程度スポンサークラブからいただいて持参して下さい。
また、県・市の紹介パンフレット（県庁・市役所の国際交流課で無料配布）等も持って行って下さい。
4. ロータリージャケット
ロータリージャケットは地区独特のジャケットで、ロータリー青少年交換学生であることを印象付けるものです。困った時などはそのジャケットを見つけてくれて援助される率を高めます。
派遣期間中にピンバッジを交換することが、ロータリー青少年交換学生の大きな特徴です。ジャケットに付けきれないような、たくさんの交流を期待します。
5. その他
☐ 各オリエンテーションで配布されたものは持って行ってください。
☐ 月次報告書（Monthly Report）は、毎月提出義務があります。月次報告書（Monthly Report）の書式データを持参し、毎月末にその月の出来事や自分の心身などの状態などを記入し、写真（4 枚以上）を添付して、青少年交換委員長に提出してください。
☐ 日本国旗の大きなもの（ガウンとして羽織れる程度のもの）を持って行ってください。
集合写真や寄せ書きなどいろいろな場面で使えます。予備として複数枚持って行くといいでしょう。

語学の勉強

1. スイス、フィンランドなどの一部の国では交換の開始直後から集中語学教育（自己負担）を行う地区があります。
現地語がある一定水準ではない学生を対象とした、そのような体制＝現地の語学学校で研修を受けるというケース＝が今後増えてきます（USA、フランスなど）。また、現地語のレベルを第3者が評価し（TOEFL など）基準に達しない人は交換不可の地区も出て来ています。
渡航前にできるかぎり英語を勉強し、ある水準までにしておくべきです。それが渡航初期から交換生活を楽しくする秘訣です。
2. 言葉の問題はだれでも悩めます。最初は聞いてもよくわからなかったり、十分言えなかったり、日本にいるときは英語は得意だったのにとまって悩む人が多いようです。現地に行って最初の2-3 か月はだれもが悩むことを我々は知っています。そして誰もが半年も過ぎれば日常会話ができ、9 か月も過ぎればディベートもこなす学生になることも知っています。英語はロータリーの公用語です。非英語圏に行っても英語を理解できるロータリアンや人々はたくさんいます。まず、英語を勉強すべきです。そして、現地公用語も留学前から勉強に励んでください。
派遣される地区には多くの国からの交換学生が集まります。彼らたちの間では英語が共通語として話されます。それによって、帰国時には、英語と現地公用語が堪能になることが一般的です。
このプログラムは強制ではなく、自ら自分の意思で応募して決断したのです。まず、英語と現地語の勉強から始めてください。
□語学の勉強は週に一度習いに行くより、ラジオやテレビを利用して毎日少しずつでよいから連続してやる方が効果的です。NHK 教育テレビなどには、日本文化や歴史を英語で解説するような、英語の勉強にとっても役に立つ番組がたくさんあります。積極的に活用してください。子供向け英語のアニメなどで勉強した学生も多くいます。文法的に少々おかしくても話せること、通じることが重要です。外国の幼児もその国の言葉を話せます、それを見習うことです。
□日本人は英語の文章を読めても話せない人が多いのですが、これは覚えたことを使わないからです。覚えたことは機会ある毎に使いましょう。恥ずかしがるのが最大の敵です。
練習以外に上達の道はありません。そのために今来ている交換学生と接触して、友達になっておくこともよい方法です。
□読書の力をつけておくことも大切です。
□学業用の他に、常に携帯可能な英和、和英（和・現地語）の辞書を用意すると役立ちます。
□外国での生活の基本条件の中に、その国の言語の習熟があります。出発前の語学練習はもちろん、滞在中も努めて努力してください。
3. スピーチについて
ロータリークラブの例会やその他の集会でスピーチを求められることがあります。もじもじしないでフランクにやって下さい。英語の上達にも役立つでしょう。下手なのはあたりまえで外国人が自分の国の言葉でやるようにいかないのは当然です。その他、憶病になることはいけません。以下に簡単な見本をつけておきます。最初のスピーチはこのような程度でよいと思います。

My name is (貴方の名前), and I am very happy to be here and spend the coming year in (行先の場所) with you. I came from (貴方の町の名) which is located in the middle part of Japan. My city (town) has a population of (人口数の大略) and is famous for (産物、産業、名所等). During my stay here, I would like to contribute to give information about Japan and its culture, and also I would like to learn all about your country and people as much as possible. I know it will be quite difficult for me to do so at first because of my language ability, but I will try hard with your kind understanding and assistance.

I would like to take advantage of this opportunity to build a bridge of friendship between your country and Japan, becoming an ambassador (ambadress) of goodwill. I bring with me the greetings of all Rotarians in District (地区番号) to All of you an assurance that the exchange student(s) from your district now being hosted by District (地区番号) can spend a most profitable and enjoyable year in Japan. I thank all of you for giving me this opportunity to spend the coming year with you, and I promise you that I will do my best to be a good exchange student.

Thank you !

派遣学生の派遣先での生活

1. 心構え

□ロータリーの青少年交換学生は、単なる留学生と考えてはいけません。帰国後、地域社会に奉仕する事を交換学生は期待されています。

□ロータリー交換学生は民間外交官の役割を果たすものと考えて、まず、国際ロータリーの目的や、その奉仕活動の概略について知っていなければなりません。それはやがて交換学生であるとの自覚と誇りを抱かせるためだからです。

□この交換学生プログラムの目的は、外国の家庭生活を体験し直接外国人に接し、国際理解を深め、視野をひろめ、世界平和に寄与することにあります。従って交換学生は外国のことを理解していくと同時に日本のことを知らせに行くのです。日本のことについてもう一度勉強しておして下さい。あまり細かいことは不必要ですが、日本史、日本の政治、経済、日本の文化、地理、宗教、青少年問題、また現在日本や世界で起きている大きな問題等について一応自分の考えをしっかりと持っていることは大切なことです。

又、“日本料理を作ってくれ”とか“柔道や空手を見せてくれ”とか“日本のおどりをを見せてくれ”とかいうことを言うこともあります。男女ともに鍋でご飯を炊くことや、発表できる日本的な出し物を練習しておいてください。

2. 日常生活

■日常生活での姿勢

□あなた方が現地語で話すことが下手なのは当然のことで、恥ずかしいことはありません。あなたの言わんとすることを言葉だけでなくジェスチャーを交えてでも相手に正しく伝える努力をしてください。そうすれば正しい言い方を教えてもらえるので、ホストファミリーはあなたにとって最良の語学教師になってくれるでしょう。日本人である自覚と誇りを持って行動し、滞在生活を意義あるものにしてください。また、他の派遣学生の生活環境と自分のそれを比較して、文句を言ったり、羨ましがすることは滞在生活中で得られるものを失ってしまう原因になりかねません。

□一般に外国の家庭生活は質素です。交換学生用に特別料理を作ることはまれですし、食事も日本よりも質素で、レパートリーも限られています。出されたものはできるかぎり一度は手をつけてみるとよいでしょう。どうしても嫌なときは、はっきりと“No, thank you”と言って、相手に好き嫌いを伝えてください。

□特に欧米では共稼ぎ家庭が多いので、前もってホストファミリーの生活テンポ、スケジュールを確認しておきましょう。

□留学中の生活費は全てホストクラブの負担によって賄われます。常に感謝の気持ちを忘れてはならないと同時に、責任の重大性を考えて下さい。日常の家庭生活に必要なお小遣いは先方から支給されますから、特別な場合を除き、日本から持参したお金を使う必要はありません。買い物などで浪費が過ぎると金銭の問題に巻き込まれる恐れがあります。

□ホストファミリーはあなたをお客としてではなく、家族の一員として迎え入れてくれます。従って自分の家と考え、本当の両親と思って、気兼ねせずに何でも相談してください。何も相談しないと先方ではかえって心配するでしょう。相談すればするほど、安心して世話ができ、家族と親密になれます。沈黙は禁物です。

□年齢相応の義務と責任を定めてもらい、受入れ家庭の家族と同様に努めてください。

□家庭のしきたりや子供のしつけはそれぞれの家庭で異なります。早くその家の習慣になじむように努力してください。してはいけないと禁じられたことは多少不満があっても素直に従うべきです。

□異性の部屋を訪ねる時、または異性が訪ねてきたときは、必ずドアを開けたままにして置くことです。ドアを閉めるとあらぬ誤解を受けかねません。人間関係などでの危険なことはあえて冒険はしないこと。

□外出するときは必ず帰宅時間をはっきりさせること。特に夜間の外出は、帰宅時間を決め、許可を得て外出しなければなりません。もし帰宅時間に遅れる場合は、必ず電話で連絡し許可を得るようにしてください。

□留学先での旅行は全て地区の委員会の許可の下に行われます。他の地域グループや近所の人、友人等から行事などに誘われた場合も必ずホストファミリーの両親と相談し、承認を受けてから返事するようにしてください。

□わからない時は何回でも聞き直し、特にYes, No を明確に言えるように努めましょう。あいまいに返事するより、今の話の内容がうまく理解できなかったことを伝える方が大切です。

□服装、身だしなみは清潔でさっぱりしておくこと。洗濯のルールも家庭で違いがありますので、それぞれに従うこと。

□出来るだけ部屋にこもらず、家族と一緒にいるよう心掛けること。引きこもりは早期帰国の第1原因です。

□現地での医療品の入手は困難な場合があります。風邪薬、胃腸薬等で使い慣れているものがあれば、それを持って行くといいでしょう。但し、販売されている時のままの容器に入れておき、内容、用法がわかるようにしておくこと。

□ドラッグストアで購入できる薬も日本人には効能が強すぎるものもあるので、ホストファミリーとよく相談して使用すること。

■ロータリークラブ

□緊急時のために、担当ロータリアン、カウンセラー、ホストファミリーの氏名、住所、電話番号、また、加入保険の内容を熟知して必要書類を携帯しておくこと。

□ホストクラブには留学生に対して適切な指導と助言をあたえてくれるカウンセラーが任命されています。受入地へ到着したら、カウンセラーの氏名、連絡方法を確認、ホストファミリーで解決出来ないような問題については、遠慮なく相談してください。

□ホストファミリーの移動はホストクラブの指示によります。また、ホストファミリーと合わないこともありますので、よく相談して対応を考えてください。ホストチェンジも実行してもらえる場合が少なからずあります。

■家庭生活

□ホストファミリーは自分の家と家族であると考えること。

きがねは一切不要、ただし秩序正しい生活をする。ホストの両親を実の両親と思って何でも相談すること。(家庭内外のことすべて)。しつけはそれぞれの家によって異なります。夜間の外出は注意し、必ず許可を求めること。夜の外出は必ず帰宅時間を知らせて守ること。文化や習慣等が違いますから悪意でなくて知らないで非礼な事をする場合があります。わからない事は素直に教えてもらい早く身につけるよう努力をして下さい。パスポート、現金、保険証及び帰国時の航空券等の保管方法は必ずホストファミリーに相談して下さい。

□インターネットには十分注意すること。

往々にして、派遣先国と日本では 12 時間程度の時差がある場合があります。ネットで気楽に日本の友達や家族の人と話すのは、現地語を覚えることに大きな支障をきたすと同時に、派遣先での家庭に溶け込めないというイメージを与えます。

インターネットは必要最小限にして（可能なら現地の友達や家族・委員会とだけ情報交換をするつもりで）自己規制をかけてください。インターネットをし過ぎて、現地のホスト関係者とトラブルになったケースが、非常に増加してきています。

結果として、早期帰国の可能性も増えてきています。

□外国の家

たいいてい個室が与えられますが、時には家族の同年代の子と同室のこともあります。プライバシーを尊重すること。入室の時は必ずノックすること。(例えば兄弟姉妹の間でも)。寝室の整理、ベッドメイキングは自分ですること。料理や皿洗い、芝生の手入れや修理を手伝って下さい。

□食事について。

時間通りに食卓につくこと。夕食時は一家団らの楽しいひとときです。その日の出来事、学校のこと、友達のこと等を話す習慣を身につけましょう。会話上達の良い機会となります。日本の古い道徳では食事中にしゃべらないようにしつけられていましたが、外国では話し合う時間です。

□欧米風の食事にはいろいろと我々の知らないマナーがありますが、大切なことは他人に不快感を与えず、気持よく食事することを第一に心掛けて下さい。スープを、音をたててすすることやゲップを出すことなどは特に気をつけて下さい（スープは eat と言い、drink と言いません）。帰国した学生にそれぞれマナーなどについては確認し、身に付ける努力をしてください。

□食事後の後片付け、自室の整理整頓掃除、その他、庭の芝刈り、ちょっとした修理、掃除等、自分から進んで手伝うべきです。自分の衣類のアイロンがけや、つくろい等も自分で出来るようにしてください。靴みがきも自分でします。

□入浴時間は家によって異なりますが、浴室と洗面所は同室、長時間使用はしないようにして下さい。ほとんどの家庭では、風呂に入る習慣はありません。シャワーで、しかも朝浴びるというものが一般的です。一般的に水は大変貴重です。日本と同じようにふんだんに水を使うことはトラブルの原因にもなりますので、必要最小限の使用にして下さい。

□ホストの家の電話番号と青少年交換委員長の電話番号を身につけておいて下さい。

又、下記の英文をメモしたものも身につけておいて下さい。

I am (name) a Rotary Exchange Student from Japan. My host club is (name), (address), (phone), I am living at c/o (name), (address), (phone). In case of emergency, Please call either of above.

□家事の手伝いはすすんでやり、特に料理などホストファミリーを手伝うくらいにすると、ホストファミリーとの距離が短くなります。日本料理の作り方も教えるとさらに良いでしょう。和食の 2~3 種の作り方を覚えて行くとよいと思います。

□ホストの両親に相談すること。何も相談しないとかって心配されますから、つまらないと思うことでもホストの両親と相談して下さい。相談すればするほどホストの両親は安心して世話が出来、家族とも親密になれます。ホストファミリーの一員となることを常に心掛けて下さい。

□病気については、少しでも具合が悪くなったら、すぐにホストの両親に伝えてください。我慢は禁物です、手遅れにならないように十分注意してください。あなたの健康管理については、ホストクラブとホストファミリーが注意をはらってくれますが、自己管理をしなければなりません。病気の時の表現として、別冊の「和英医療ポケット百科」を利用して下さい。

■学校生活

□最初の2～3カ月は成績や語学力の不足に悲観せず、あくまで努力することです。わからないことがあったら何回でも聞き直す勇氣を持ってください。

□ほとんどの学校では履修する教科は選択制になっています。先生や友達に内容を聞いて、よく検討してから決定してください。いったん決めてしまって後で困った先輩達もいます。ROTEX（ローテックス）に詳しく情報など確認してください。

□クラブ活動には積極的に参加すると友達が早くできます。沢山の仲の良い友達をつくるのが大切です。

3. 男女の交際について・その他

□男女の交際は自由ですが、交換学生としての分別をわきまえておいて下さい。積極的に友達を作ること、留学の目的を果たす最大の要件です。それ故に、よき友人は慎重に選ぶ必要があり、ホストファミリーと良く相談して下さい。特に異性との交際に深入りしすぎて、派遣先地区青少年交換委員会から帰国を命ぜられた例もあるので注意しなければなりません。一人の事故が交換プログラム全体を破壊することもあります。

□二人だけの行動は絶対につつしむこと。デートに誘われた時はホストの両親に相談して下さい。

□アルコール類は一切禁止。アルコールを飲むような友人を作らないようにして下さい。

□集りでアルコール、ドラッグ、タバコをすすめられても、きっぱり断わして下さい。

□パーティーに行く時は、誘われた時にホストの両親の許可を得てから出欠の返事をして下さい。ホストの準備した行事の方を優先して下さい。

□レディファーストについて

男性は女性のため入口や自動車のドアを開け、女性を先に通したり乗せたりします。

女性がコートを着たりぬいだりする時は、男性は後から軽く手伝うこと。エレベーターの乗り降りも女性優先に。

テーブルに着く時、男性は女性のために軽く椅子をひくようにして下さい。

■外国のマナー

外国のマナーは日本と大きく違ってきます。

口笛を吹くことや、指差しをする、中指を立てる、ウインク、会話中にポケットに手を入れたままにする、直接目を合わせる、ガムをかむこと、足を組んで座ること、などなど、日本では普通のことも海外ではぶしつけに見られたり、また逆だったりすることも多くあります。帰国生や先輩たちに聴いたり、自分で調べたり、また、NHKテレビ等で外国と日本のマナーの違いなどを紹介する番組等で、確認しておくことも必要です。

派遣学生の荷物・お土産 (ROTEX など、留学経験者にそれぞれ確認してください)

1. 荷物の発送

- 日本人(特に女子)は荷物が多くなる傾向があります。携行荷物の重量等は渡航先によってそれぞれ制限されています。重量が超過すると過大な超過料金をとられることがありますから、重量超過にならないように注意してください。
- 1年間に必要な身の廻り品その他を航空便の制限以内で抑えることは困難です。従って超過分が多い場合は出発直前に安い船便等で送っておけばよいでしょう。あるいは後日 SAL 便等で送ります。SAL 便は 20 キロまで送れます。
- 携帯する医薬品は『携帯用医薬品』を参考に準備してください。

2. 衣類

- 現地調達は現地の気候、文化などに合った衣類を必要な時に安く購入できます。わざわざ日本から高い送料を払って持つていくことはありません。現地で購入してください、いい思い出にもなるでしょう。
- 自宅で洗える丈夫な、センスのよいものを着ればよいと思います。
- 靴は革の他にスニーカーを持って行くとよいでしょう。(履きなれたものを 2~3 足)
- 衣類に関してはオリエンテーションの際に先輩たちに経験に基づいたアドバイスをしてもらうようにします。

□女子の服装

- ハンドバックは教会、パーティその他の集会のため少し小型のドレシーなものがあると便利です。
- アクセサリーをつける時は学生らしく服装に変化をつける程度にしましょう。
- 女子は特に、最近男子も和服をもって行く子が増えています。パーティに呼ばれたとき便利ですし、喜ばれます。絹の立派な振袖は汚れると困りますから、実用的なものがよいでしょう。帯はつけ帯が便利、自分一人で着付け出来るように練習しておくこと。ロングドレスはパーティの際によく使われます。派遣先及び入学学年によって必要不必要がありますので、ROTEX に確認してください。

3. お土産

- 家そのものに差上げるというよりホストの両親、家族の人数分、とくに子供達には、たとえば日本の切手、コイン、折紙などで結構ですから 1 人宛にあげるようにすると喜ばれます。あまりに高価なものはホストファミリーを困惑させたり、迷惑になります。原則的には、家族全体としてお土産を渡す場合は、3,000 円~4,000 円程度の日本的なものを 8~10 個位、一般友人等のために、500 円~1,000 円程度のもの 10~15 個位を持って行けば十分です。プレゼントをする際には必ずカードを添えてください。ホストファミリーは 3~6 家族になることもありますので、その数分を用意します。
- また帰国に際しては、お世話になったクラブや学校に日本を紹介する図書等を寄贈することも良いことと思います。
- ホストクラブや訪問するクラブには、スポンサークラブのバナーを持って行き、そのクラブのバナーと交換して下さい。日本から持参したパンフレット等も良いでしょう。バナーは、スポンサークラブよりいただいて 10 本程度持って行ってください。
- クリスマスカードなど季節的なものをあらかじめ用意すると便利です。外国は誕生日を大切にします、バースデーカードも忘れないように。
- 日本の名所・旧蹟、有名な建造物などの写真やスライドも喜ばれますが、「普通の日本人の生活はどのようにしているか」ということをよく聞かれて困ることがあります。日本の町、家、風呂、食事等、日常生活に関して詳しく聞かれることがあります。自分の町、家屋、家族、食事風景、などのスライドやビデオを作っておけば大変役に立つと思います。

派遣学生の月次報告 (Monthly Report) 帰国～帰国後

1. 月次報告 (Monthly Report) など

■母国への通信

- あなたは母国からの便りをどんなにか楽しみに読まれることでしょう。それにも増して、あなたの便りをお父さん、お母さんは待っています。勉強に、交際にと手紙を書くひまもなかなか持てないことと思いますが、つとめて手紙を書いてください。
- ロータリーからもらうお小遣いは携帯電話代だけでなくなくなってしまうかもしれませんが、ご両親に書いた手紙は親類等に、学校の友達にはクラス宛に書いて回覧してもらうようにすれば、随分、通信費の節約になると思います。
- スポンサークラブには、少なくとも隔月毎に生活の状況を報告してください。
- 学校の担任の先生にも現地の学校の様子等、時折、便りを出すのを忘れないでください。

■月次報告 (Monthly Report)

- 派遣学生諸君が派遣地でどのように過ごしているかを知ることが、青少年交換委員会にとって重要なことです。月次報告書 (Monthly Report) の書式データを渡しますので、毎月末にその月の出来事や自分の心身の状態などを記入し、写真 (4 枚以上) を添付して、青少年交換委員長に必ずメールしてください。対処が必要な場合は即刻対応いたします。
- 緊急性を要する問題が発生した時や、個人的な問題で、地区委員に個人的に相談したい時は、この報告とは別に E メール、国際電話などで連絡すること。いつでも相談に乗ります。

■緊急時の連絡優先順位は、ホストクラブ (カウンセラー含む)、ホスト地区委員会、2800 地区青少年交換委員会、スポンサークラブです。本当の意味の緊急でなければ、第 1 に両親に連絡することは避けてください。解決できることも尾ひれがついて收拾不可能になる可能性があります。

2. 帰国に際して

- 派遣期間がすぎたら、直ちに帰国しなければなりません。
両地区委員会合意の旅行ルート、タイムスケジュールにより帰国すること。
外国の親戚や知人に立ち寄る為のルートの変更、また親の訪問に伴う同時の帰国等は許可を致しません。
期間の延長は認めません。また途中の寄り道は許されませんので、直接日本に帰国すること。
- 帰国日時・フライトが決定すれば地区委員会担当にも必ず連絡すること。
- 現地出発は、ビザの期限で前年に日本を出発した日付の前日迄に行わねばなりません。
- 帰国したら出来るだけ早く、スポンサークラブの例会に出席して帰国の挨拶をしてください。

3. 帰国後

- 帰国後、直ちに地区委員長に電話で連絡してください。
- これで、あなたの交換学生としての任務は一応終了したことになりますが、あなたの国際理解と親善はむしろ、帰国してからが本番です。お世話になった、あなたのホストクラブ、学校、ホストファミリーの方々には折りにふれ便りをだしてください。そして、それがいつまでも末永く続くように努力してください。
- 帰国後は、ROTEX (ローテックス) として活動していただきます。
ROTEX (ローテックス) は、この交換学生制度により派遣された方々のことです。あなたの現地での新しい経験を次年度出発する人達に教えてあげたり、来日中の学生のお世話をしたり、また、先輩達との会合等をしてしながら、この交換学生制度のより良い発展のため、皆さんの貴重な経験を活かしていただくことになっています。
- 次期派遣学生の為の地区オリエンテーション、交流会に出席し、アドバイザーとして体験談を発表し、先輩留学生として指導をして頂きます。帰国報告会、地区大会は出席義務です。
- 出来るだけ早い時期にスポンサーロータリークラブで必ず帰国報告のスピーチをして下さい。
- 全ての帰国学生は自動的に ROTEX の会に入会し、必要に応じて青少年交換プログラム活動に参加しなければなりません。

4. 各種資料の送り先

基本として、PDF 等のファイルにして、メール添付にて各地区の青少年交換事務局、青少年交換委員長、スポンサーロータリークラブ事務局に送るように。宛先および回覧 (転送) 指示は明確に行うように。

卓話について

1. 例会出席

□ロータリークラブは、週一度決められた曜日と時間で例会を行います。

内容は、大きく分けて、1時間の例会時間にクラブの事業に関する報告、連絡を行う時間帯（おおよそ30分間）と、いろいろな講師等と呼んでの勉強会（これを卓話の時間と呼ぶ）の30分とに分けられています。

青少年交換学生は、少なくとも月1回（多い場合は複数回）の例会出席が義務付けられています。

□例会は、昼開催される場合が多いが、時々夕方や早朝に開催されることもあります。

食事（昼食または適宜）は、食事も例会中に出される場合が多く、食事代はホストクラブで負担されます。

食事中にアルコール等が出されることもまれにありますが、決して飲まないようにすること（規約違反で早期帰国の対象にも）。

例会に出席する場合は、ホストクラブから指示される場合が多いですが、学生本人から出たい旨のお願いをしても構いません。

□例会の卓話の時間に、交換学生は①ショートスピーチ（3分程度のもの）と、②卓話（30分間の）をすることを求められます。

□3分程度のショートスピーチは例会出席のたびに要求される場合が多い（ただし毎月複数回出席する場合は1度だけの場合が多い）ので、渡航当初は英語を基本にし、毎日の生活（家庭・学校等）の話をすればよいでしょう。

もちろん、『どこそこに連れて行ってほしい』とか、悩みとかを話すこともよいことです。

□30分の卓話は、通常、現地の言葉が話せるようになった時に依頼される場合が多いです。

その場合、ロータリーの例会卓話は30分が基本なので、極端に長くても、短くても適切ではありません。（最終的な卓話の長さは1時間の例会時間を厳守するように＝よってロータリーの会議的な行事が30分を超えれば、卓話は短く、逆に、卓話を長くして、全体の例会時間を1時間に調整することも必要です）

また、30分という長い時間をスピーチすることから、後述の準備が必要です。

しっかり、資料等準備して、プロジェクターやパソコン使用についてもホストクラブに確認する必要があります。

□その他、ホストクラブではない、近隣のロータリークラブや市、学校などの団体から、卓話依頼がある場合も多いです。

相互理解と相互親睦という青少年交換の意義を十分理解し、そのような行事には積極的に参加してください。

■日本で準備しておく事

□30分間の卓話のために（できるだけ、現地語がよい。ただし英語でもよいがかなりの単語を現地語混じりで行うように）

- ・自己紹介ができるような資料：（家庭・家族・学校・地域社会・愛知県・日本）の文化、歴史、経済など
地域社会などの資料は、市区役所に行けば英語版があるので活用する
- ・日本の文化や伝統について（若者文化も含めて）：話せること、実演できること
- ・日本的なもの：和食、折り紙、空手、日本舞踊、茶華道などを一通り勉強しておく
- ・チャンスだから、この国に来てしたいこと、行きたい所などアピールすると、実現する場合もある。
- ・それらをまとめて、パワーポイントか、スライドショー化して、用意する

□ROTEX（ローテックス）に十分情報を確認すること。

ただし、卓話等を行う事のクラブ間温度差はあり得るので、ROTEX（ローテックス）が経験なかった場合でも、しっかり準備をしていってください。

- 卓話やショートスピーチをする場合、必ずこの青少年交換プログラムでお世話になっていることに対する感謝を述べてください。
おれを言う場合と、言わない場合では、受け取るロータリアンの心に大きな差ができることを覚えておいてください。

国際ルール（順守すべきルール）

■特別注意事項（4Dルール）

□派遣滞在中いかなる場合でも自動車（モーターボート、モーターサイクルを含む）の運転は許されません（DRIVE）

□アルコール飲料および喫煙は許されません（DRINK）

□麻薬類の使用は許されません（DRUG）

□恋愛行為（性行為）は許されません。異性との交際は特に気をつけること（DATE）

以上の各項の実践について、極力努力すると共に派遣先または受入先の地区で定めた規則、条件の遵守、ホスト家庭の生活習慣や躰に従わなければなりません。

もし、これらのことが守られない場合には、地区委員会の命令で帰国の措置がとられます。

■国の法律

交換先の国の法律は厳格に守らなくてはなりません。

交換先の国で、喫煙等、法律上の制限年齢が学生の年齢に達している場合でも、上記■特別注意事項（4Dルール）は世界共通のロータリー青少年交換プログラムのルールとして有効となっています。

例えば、フランスにおいて喫煙は16歳から許可されていますが、ロータリー青少年交換プログラム下での学生は世界共通ルールとして、喫煙（DRINK）は許されていません。

■学校のルール

学校のルール（校則等）があれば、遵守しなくてはなりません。

■家庭におけるルール（約束事）

各家庭におけるルールや約束事は、できる限り守るようにしてください。

例えば、門限。これは地区委員会が決めているものもありますが、地域特性や交通手段等に合わせたの、家庭での門限を優先してください。

また、食事の後片付け、掃除、インターネットや、FACEBOOK・SKYPEなどの許可時間、電話使用での約束事、など各家庭で決められている場合がありますので、それに従ってください。

引きこもりは交換前半によく起こりうる事態ですが、あまり長引いたり極端な場合は、強制送還=交換の中止=につながります。明るく前向きに生活することを心がけてください。

■ロータリーの青少年交換プログラムは、国際ロータリーの正式プログラムです。

すべてはロータリー章典に準拠したルールが適用されます。

また、すべての交換学生（派遣・受入とも）は、保護者と本人の署名の下、Application内の『Rules&Conditions of Exchange』（別項目『Applicationで学生本人、保護者が署名してきた宣誓書』参照）に基づいて（前提となって）交換が実施されています。その内容に反した行為は、早期帰国（強制送還）の対象になります。

注）FACEBOOK・SKYPE等、インターネットの使用に関しては原則として夜の12時以降はしないように。

最近の家庭でのトラブルの第1原因となっています。

『実行宣言』-常に自分に問いかけるヒント

ロータリー国際青少年交換プログラムによって、私に与えられたこの派遣滞在の機会を最大限に活かすために、これからの1年半の期間に次の諸項を実行することを約束します。

(1) WHAT I NEED TO DO? 《行動に移すこと》

◇日記を毎日つける(週に一度は英語で)◇料理の勉強を始める◇いつでも自分の考えを持つ◇自分のことは自分で出来るように◇下着を自分で洗う◇自分の部屋の掃除◇BED MAKING の習慣◇行く町のことを勉強する◇パスポートをとる◇ホームステイ先が決まったら手紙を書く◇スーツケースを買う◇ビザをとる◇ネームカードをつくる◇お金を替える◇家族、会長、カウンセラーに手紙を書く◇英語を毎日聞く◇新聞やニュースで国際的な問題を勉強する◇皿洗いなどの家事に慣れる◇身体を鍛える

(2) WHAT I NEED TO CONSIDER? 《よく考えること》

◇自分が本当に正しいのか、相手が本当に正しいのか◇健康管理◇自分は何のために交換プログラムに志願したのか(思いやりの心がいつでも持てるように)◇積極的になるよう心がける◇自分のことは自分で考える◇親友がいないということの感覚◇経済観念の違い◇他国の文化や習慣の違いにどのように対応していくか◇キリスト教(宗教)について考える◇他人とのコミュニケーション◇日本について◇世界情勢について◇一人になった時、何をするか◇相手を理解するために自分がどう行動すべきか◇相手が何を考えているか◇どんな授業をとりたいか◇日本で何か起こった時、帰国するかどうか家族と話しておく◇派遣国に関する本などを読む◇派遣国の人々の考え方などについて考えてみる◇派遣国と日本の違いについて考える◇自分についてよく考える◇物事を何でも明るく良い方考える

(3) WHAT I NEED TO PREPARE? 《準備すること》

◇家、家族、友達、郷土の写真◇お土産(はし、紙風船、折り紙、うちわなど)◇日本のことを紹介する本◇趣味や自分の住む地域、将来の夢などを英語で言えるように◇スライドを作る◇ホストが決まったら、行った時の次のシーズンの洋服や本などを送ってしまふ◇日記を買う◇日本について、派遣国について調べる◇派遣国の文化(食事の仕方、風呂の入り方、挨拶の仕方など)を調べる◇着物の用意◇友達の住所を調べておく◇日本の色々な写真◇もって行く荷物◇英語の表現

(4) WHAT I NEED TO LEARN? 《学ばなくてはならないこと》

◇日本の文化、歴史、習慣、生活様式◇派遣国の文化、生活、考え方◇思っていることをはっきりと言うこと◇人はそれぞれに考えが違うこと◇日本料理(天ぷら、そば、うどん、おにぎり、炊飯器ではないご飯の炊き方)◇茶道、お花、習字◇着物(ゆかたでもOK)の着付け◇英語(特に日常会話)◇家事◇派遣国の常識◇自分の意見をすぐに答えられるようにする◇自立、積極性◇日本の政治◇コミュニケーションをうまく取る方法◇日本について客観的な眼で学ぶ◇ボディランゲージ◇ロータリーについて

(5) WHAT I NEED TO OPEN TO? 《心を開くこと》

◇他国の文化を理解しようとする◇何にでも参加してみる、尻込みしない◇恥ずかしがらない◇相手の行動を観察して自分の中に取り込む◇積極的に友達を作るよう努力する◇愛情表現の仕方などを努力して受け入れる◇宗教の違い◇何でも、誰でも受け入れる姿勢◇キリスト教について考えようとする◇話そうとする心◇最後まで諦めない気持ち◇なんでも自分でしようとせず、出来ないことは人に聞いたり頼んだりする◇討論会などの場では積極的に自分の意見を言えるようにする◇人種差別(黒人、アジア人)に対する態度◇出された食べ物◇思いやりの心◇多くの友人とつきあう◇習慣◇宗教

(6) WHAT I NEED TO LEARN RELATIVE TO BE ABLE TO CARE FOR MYSELF? 《自分のことを自分でするために習わなくてはならないこと》

◇自信を持つ◇料理◇洗濯◇英語◇手芸◇朝一人で起きること◇部屋の片付け、掃除◇お金の管理◇日本料理◇アイロンがけ◇裁縫◇素早い行動◇行儀◇積極的になる◇折り紙◇茶道◇華道◇派遣国の常識◇派遣国の習慣

(7) WHO I NEED TO TALK WITH? 《相談相手として選ぶ人》

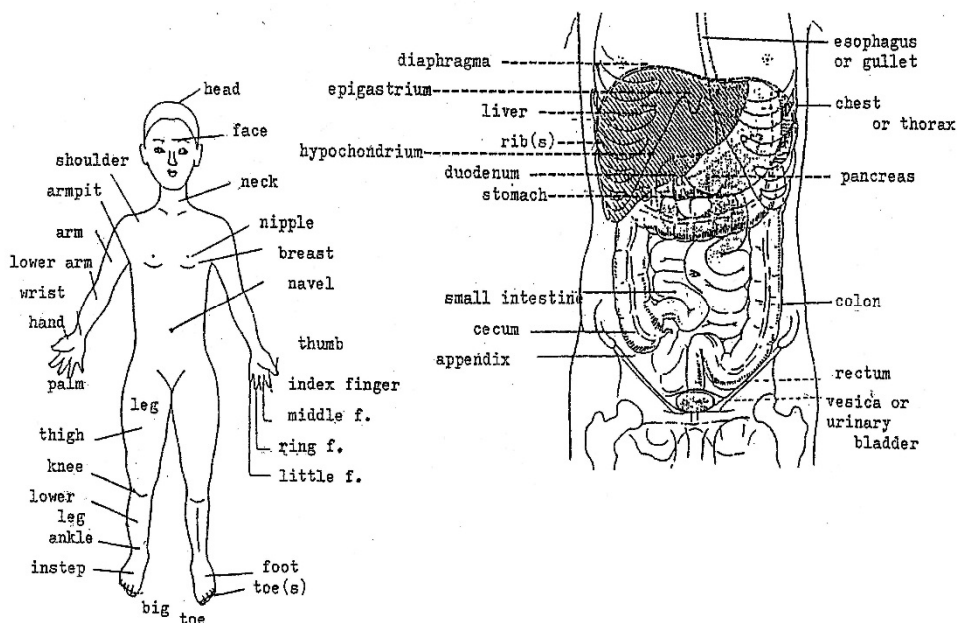
◇来日学生◇ROTEX◇ロータリアン(特にカウンセラー)◇ホストファミリー◇ホストマザー◇地区委員

(8) ANYTHING ELSE? 《他にないかありますか?》

◇派遣国についてから何をするかを考える◇ホストファミリーとよく話をする◇だれでも愛せるように◇時間に遅れないように◇誰からも愛されるように大きな心で構える◇すべての事に対して心を開く

病気の訴え方

薬 局	Drugstore
歯科医	Dentist
内科医	Physician
外科医	Surgeon
眼科医	Eye Doctor
整形外科	Orthopedist
皮膚科医	Dermatologist
泌尿器科医	Urologist
産婦人科	Obstetrician
小児科医	Children's Doctor
耳鼻咽喉科	Ear, Nose and Throat Doctor



携帯用医療品

かかりつけの医者と相談して、薬局で購入できない薬もありますので、常備薬を持参するようにしましょう。

01. 胃薬	(例) シロン、その他
02. 頭痛薬	(例) セデス G、バップファリン、ロキソニン
03. 腹痛薬	(例) コリオパン、ブスコパン、パドリン
04. 歯痛止め・筋肉痛	(例) ポンタール、ボルタレン
05. 下痢止め	(例) ロペミン、その他
06. 解熱剤	(例) バップファリン、ロキソニン
07. 抗生物質	(例) ケフラル、タリビット、ペングローブ
08. 下剤 (通じ薬)	(例) アジャスト、フォルセニド
09. 安定剤	(例) リーゼ、ワイパックス
10. 口臭剤	(例) サクロフィール
11. 外科的用品	(例) サビオ、オイラックスH、チョコラ AD ザーネ、液体絆創膏
12. 生理用品 (女子)	

交換の中止

■国際ルール（4Dルール）：交換学生として決してしてはならないこと

- ・Drive：自動車、オートバイ、飛行機など原動機（エンジン）付の乗り物を運転すること
- ・Drink：アルコール飲料を飲むこと、たばこを吸うこと
- ・Date：恋愛関係におぼれること、セックス行為の禁止
- ・Drug：マリファナ、コカイン、覚せい剤、麻薬類などはすすめられても決して吸ってはなりません

上記4項目以外に、**その国の法律を守ること**、収入のあるアルバイトの禁止、校則を守ること、などがあります。

これらを破った場合は強制送還の可能性あります。

■派遣の取消し（出発前）

1. オリエンテーション不参加の場合は、原則として派遣を取り消します。
2. オリエンテーション等の受講態度から、委員会が派遣学生として不適格と判断した場合は派遣を取り消します。
3. 社会生活・学校生活において、補導・逮捕等の事件を起こした場合は派遣を取り消します。
4. その他、委員会が判断して、派遣学生として相応しくない問題を起こした場合、または1年間の派遣が困難であると委員会及び学生の双方の見解が一致した場合は、派遣を取り消します。
5. 取消し決定の際には、委員会はスポンサークラブと協議した上、慎重に判断します。

■派遣の取消し（出発後）

1. 出発後・派遣期間中は、次のことにより派遣を取消し、強制送還させられる場合があります。
 - (1) 相手地区委員会から派遣学生として不適格と判断された場合（引きこもり等を含む）。
 - (2) 『4Dルール』や法律を破った場合。
 - (3) 登校拒否・ノイローゼ・拒食症・重症のホームシック・病気・怪我等の場合。
2. 何れの場合も、相手地区委員会、スポンサークラブ、保護者、学校関係者等と綿密に連絡を取り合い、対策を協議します。
3. 申請書（Application Form）に書かれてある事項（交換プログラムの規則と条件）に該当する場合。

■受入中止

□ルールや派遣地区の法律に違反した場合や、病気・ケガ・ノイローゼ・強度なホームシック・登校拒否などの場合には、期間中でも交換を取消し強制送還することがあります。その決定は、派遣元地区委員会と当地区委員会が十分な協議を重ねた結果決定されます。来日学生は、決定に従わなければなりません。

□危機管理の上から交換の継続が困難な時（自然災害、広域な伝染病の蔓延、セクハラ等の問題等）は派遣元地区委員会と当地区委員会（危機管理委員会も含め）が十分な協議を重ねた結果決定されます。来日学生は、決定に従わなければなりません。

■その他必要と認められたときは、学生の安全を最優先の条件のもと、派遣地区、当地区の関係者と十分な協議を重ねた結果、派遣中止を決定する場合があります。

保護者の責務と留意点

1. 派遣学生の両親心得

ロータリー青少年交換制度は、高校生を対象とするものですが、これは単に生徒本人の経験になるばかりでなく、その家族全員の経験にもなります。交換学生本人は、誕生以来十数年にわたって両親の指導と愛情をうけて育ってきました。そして子供達がこの計画に参加する資格があるかどうか、また、1年間海外で外国人の中で暮らし、いろいろな苦しい体験に耐えることができるかどうかは両親の暖かく、力強い愛情の支援によるものといえると思います。よって両親の第一の責務は、この制度を十分に理解し、子供達がこれに参画することに心から賛同することにあります。

1年間の海外生活を単に遠くの学校に行かせるという気持ちでなく、本人とともに貴重な体験をするという心構えでなければなりません。子供達はこのため1年間留年・休学することになりますが、この遅れは海外生活の貴重な体験により、十分にカバーされるものであることを理解しましょう。

子供達の1年間の留学が成功するか否かは、学生本人の努力いかんによることはもちろんですが、両親の物心両面にわたる心尽くしにも大きくかかわっていることを理解していただければ、両親がいかに対処すべきかは、自ずと明らかだと思います。この意味で、交換学生の心得として掲げた項目の多くは、そのまま両親の責務でもあり、特に、受け入れ家庭に対する感謝を込めた文通、子供達に対してはその動静を常に把握し、激励するための暖かい文通こそが最大の責務であると考えます。

2. 親（保護者）の訪問

相手先地区によっては親（保護者）の訪問を禁止しているところもあります。

もし訪問をする場合は必ず事前にホストファミリー及びホストクラブの許可を取り、留学の最後の3ヶ月の期間にしてください。

その際日程の中にホストクラブの例会日に表敬訪問する予定を組み込んで下さい。

ホスト側に余分な出費をさせないようにホテル等を予約しておく配慮もして下さい。

学生は親元を離れ一生懸命自分で努力をしております。ホームシックを助長するような行動は避けて下さい。

ホスト地区（クラブ）によっては、クラブ例会出席のみを認め、学生と保護者だけの旅行を許可しないところも多くあります。

学生のための交換制度＝青少年育成＝であることを理解し、親のための交換ではないことを認識してください。

3. オリエンテーション期間中は、委員会から指示がある場合は保護者の出席をお願いします。

その中で、ぜひ、子離れをしていただき、委員会からの保護者に対する質問等以外は、学生本人から質問等させるよう、見守ってください。

派遣期間中は学生本人が自ら問題などに対処する必要がある、オリエンテーションもその訓練と考えてください。

帰国に際して

両地区委員会合意の旅行ルート、タイムスケジュールにより帰国すること。親戚や知人がいるといって立ち寄る為のルートの変更また親の訪問に伴う同時の帰国等は許可を致しません。

旅行社および保険について

■旅行社の選定

旅行社に関しては、地区委員会へ相談のうえ、各自で手配していただきます。正式な交換受諾のメッセージとして、多くは派遣先の指定保険加入の指示がメールで届きます。(あるいは Guarantee の返送、VISA 発行資料の到着と同時に保険加入用の資料も同時に届くかもしれません)。その時に一部の国では派遣先国からの指定診療機関においての健康診断も必要という指示がある事もありますが、通常は、VISA 取得、旅程の決定、航空券の手配購入という段階を経過し、実際の派遣国への出発ということになります。

□先方の指定保険に加入しないと、VISA 発行資料が入手できない可能性もあります。注意深く、派遣先からの情報を読み見込むようにしてください。(選定した旅行社にサポートしてもらってください)。

□交換の往復に関し、最短でかつ最適なルート、派遣出発は他学生の出発の日時となるべく同一の日、派遣帰国は学生一人で搭乗する、ことを基本としています。それらの基準に大きく異なる場合は、委員会として認めません。

■保険代理店

□必要な傷害保険加入手続きに関しては、原則として派遣先国が指定する場合は派遣国指定の保険に、指定が無い場合は地区青少年交換委員会指定の保険に加入すること。ともにロータリー章典完全準拠が求められます。

□ロータリー章典では、保険の二重加入は避けるように指導していますが、学生の更なる安全のために日本においても各種保険に追加加入することは検討される場面も多いと思います。保護者の自己判断としてください。

□派遣生の場合、緊急時に契約保険の内容の情報によって、対処が早くなることが期待できますので、旅行社と保険会社をそれぞれ地区委員会に報告してください。

旅行社	会社名/担当者名			
	連絡先	TEL	FAX	MAIL
保険会社	会社名/担当者名			
	連絡先	TEL	FAX	MAIL

ロータリー青少年交換プログラムにおける費用の分担について

1. 地区青少年交換委員会の負担

- ☐派遣・受入のための事務費。
- ☐地区青少年交換委員会の主催するオリエンテーション（特別な費用を必要とする場合を除く）などの費用。
- ☐地区青少年交換委員会が協賛する地区事業等の必要と思われる費用。
- ☐その他必要と認められる費用。

2. ホストクラブ（受入学生の受入クラブ）の負担

- ☐ホストファミリー補助金と学生への小遣い。地区青少年交換委員会から各クラブ宛に各地区で決められた支援金を拠出します。
ホストファミリーへの補助の内容については、各クラブで決めてください。なお、学生に渡す小遣いは毎月10,000円と決められています。それ以上は決して出さないでください。小遣いは、毎月の出席する例会で会長から手渡ししてください。また、ホストファミリーからは追加の小遣いを決してあげないようにしてください。
- ☐通学費。通学に要する電車、バス等の交通費です。通常は通学時間を1時間以内で高校を選びますので、ほとんどの場合は月数千円といったところです。もちろん、徒歩通学、自転車通学でも構いません。
- ☐例会、家族会等のクラブ行事の出席費用。毎月1度の例会出席と特別例会出席で、通常3万円＋αが普通のクラブです。
- ☐国民健康保険料。来日学生は、日本の国民健康保険加入を義務付けられています。国保の保険料は留学生（収入なし）ということ申請をすれば、わずかな費用で加入可能です。
- ☐学校関係の費用。入学金・授業料（これは学校に免除の申請をしてください）、教科書代、教材費、PTA会費、学校制服代、体操着、運動靴等の学校関連費用、学校用品関係などです。通常、費用として数万～十数万円を予算に計上してください。制服等は、学校と相談して先輩たちのお古を使わせてもらってもかまいません。私学と公立では差がある場合が多いので、学校関係者と相談してください。なお、海外への修学旅行等に関しては学生本人の費用の分担も含めて、事前に地区委員会と相談のうえ決定してください。海外渡航に関しては、本国の保護者の承認も必要です。
- ☐地区行事への参加費（地区事業登録費、キャンプなど）。派遣学生は全額個人もちで、来日学生には一部負担金を持参させて来日させています。それ以外はクラブ負担とし、総計2～5万円程度と思われます。地区および地区委員会主催行事、クラブ公式行事等の参加のための交通費は、クラブ負担とします。
- ☐その他、必要と認められる経費。

3. ホストファミリー（受入学生の受入家庭）の負担

- 地区青少年交換委員会から各クラブ宛に各地区で決められた支援金を拠出します。ホストファミリーへの補助の内容については、各クラブと相談してください。ホストクラブのカウンセラーまたは該当委員会委員長等は、ホストファミリーから学生の生活状況や問題点などを常に把握するように心がけてください。
- ☐毎日のお弁当（昼食）。お弁当を持たせられない時は、昼食代として500円を学生に渡してください。
- ☐家族と共にする小旅行等の費用、家族と共にする観劇やコンサート等のチケット費用、その際の食事代などの娯楽費
- ☐その他、必要と認められる経費。

以下の点については、ホストファミリーの負担はありません。

- ☐地区委員会及びクラブの公式行事への参加するための交通費。クラブ負担ですので、必要な場合はクラブへ請求してください。
- ☐学校が休みの日等で、学生が友人等と会うために出かける時の交通費、食事代等。これらは、学生の負担で構いません。
- ☐学生が自分で企画して県外移動（旅行）をする場合。県外移動の規則に従いますが、学生分の費用は本人の自己負担で構いません。

4. 派遣学生本人および保護者の負担

- ☐ 旅費（1年オープンの往復渡航費用、VISA等旅行手続）
- ☐ 早期帰国となった場合、その発生する全ての費用
- ☐ 傷害保険、健康保険の保険料および派遣地区から指定があった場合はその保険の掛け金
- ☐ 派遣先で必要な衣類等、個人的なものに対する費用
- ☐ 電話代等個人的に発生する全ての費用で、ホストファミリー等から請求のあったもの
- ☐ 派遣先でのグループツアーがある場合は、その費用（参加・不参加は任意の場合が多い）
- ☐ ブレザー・バッジ・オリエンテーション参加費用・交換学生同窓会（ROTEX）活動費用にかかる諸経費（30万円）
- ☐ 両親等が派遣先を訪問する場合の宿泊費・食費を含む一切の費用（訪問時期等に関する制限もありますので注意してください）
- ☐ その他必要と認められる経費

5. スポンサークラブ（派遣学生の推薦クラブ）の負担

- ☐ バナー代
派遣先クラブ等で、バナー交換が何度かされます。スポンサークラブから、10本程度派遣時に持たせてください。
- ☐ 派遣候補生の例会・家族例会等の出席のための費用、登録費等。
派遣生に関しての行事を行わないクラブもありますが、クラブとしての交換プログラムです、なるべく企画してください。
- ☐ その他必要と認められる経費

6. 来日学生本人の負担

- 学生本人のための費用は学生本人に支払わせてください。そのために、毎月 10,000 円の小遣いを渡しています。
- 追加で小遣いを渡したり、個人で払うべき費用をホストファミリーが負担すると、ホストファミリー間格差が生じ、同時に受け入れている他ホストクラブ、他ホストファミリーに迷惑をかけることになり、さらに、学生とトラブルになることもあります。
- ☐ インターネット通信費（計上できれば）
 - ☐ 地区委員会で定められ、来日の条件として事前に通告し、学生本人または保護者が同意している費用。
その他、地区委員会が特別に必要と認めた場合においては、保護者に承諾を得ることを条件に、請求できるものとする。
 - ☐ 修学旅行費用は、来日学生本人が負担します。できるだけ早く、学校と状況を確認し、調整してください。
海外修学旅行の参加は、保護者の同意が必要です。
 - ☐ 学生本人の意思で、学校時間外及び休日等に友達との会合、遊興のための費用は、交通費・食事代等すべて学生本人負担とする。
 - ☐ 学生が自分で企画して県外移動（旅行）をする場合（県外移動の規則に従うことが前提）、基本として学生本人分は学生本人負担。
ホストファミリーが企画・計画した旅行に関しては全額ホストファミリーが負担すべきです。他クラブ学生は誘わないように。
 - ☐ 法的保護者が来日した時の保護者および学生の全費用は、クラブ企画行事を除き、基本として法的保護者が負担すべき。
 - ☐ その他、必要と認められる経費

派遣学生のための交換の手引き

資料編

《両親からの書簡文例》

以下の質問に答えながら、お子さんの受入クラブおよびホストファミリーに宛てて書簡を作成してください。
作成にあたっては外国人の親子観を考慮した文面となるよう、文例を参考にしてください。

※お子さんのアレルギーや病気についてコメントすることがあれば記入してください。
※出来上がった文章はできるだけ、ネイティブの方にチェックをしてもらってください。

Dear Host RC and Family 【共通自己紹介文例】

I'm ○○ (親の名前), ○○ (子供の名前)'s father(or mother). It's my great pleasure to have an opportunity to introduce my daughter to you in this letter by answering the following questions.

1. How is your child's relationship with you and your family? with his/her friends?

(お子さんと両親および家族との関係はどのようなものですか。またお子さんの友人関係はどうですか。)

1) She has a good relationship with us and with her sister. When we have spare time, we play various board games, watch movies and TV. She also enjoys taking care of her little cousins and playing with them. She has many friends at school, so she has a good time there.

2) She has a younger brother aged 14 years old. She is kind to him but sometimes they quarrel as most brothers and sisters do.

She loves her family members. We travel to famous places during long vacations. We go skiing in winter and swimming in summer.

She is kind to everyone and nobody speaks ill of her. She goes to school with her friend every morning. Many of her friends want to go amusement parks and concerts with her. She works hard at extracurricular activities (afterschool club at school).

3) Excellent. My daughter often asks me for homework advice. She often gives me advice on my fashion styles. She enjoys talking a lot with family members every day, typically about her new favorite music and artists, about her friends and about events at school. She goes shopping with other family members pretty often to have fun.

2. How does your child react to disagreement, discipline, and frustration?

(お子さんは、意見の相違、規律、不満に対してどのように反応しますか。)

1) If she has any complaints about the discipline, she tells us about it. Then she explains her thoughts on the matter so we can understand how she feels. Even if she doesn't get her wish, she'll respect the discussion.

2) My daughter is moderately assertive— that in most cases she can deal with disagreements in a decent way. She is very good at explaining her opinion logically, which sometimes clarifies misunderstandings. Also, she understands it is usually better to come to a reasonable compromise in real life. Her character would be nearly ideal if she learned a way to handle unavoidable frustration.

3. How does your child handle challenging or difficult situations?

(努力を必要とする、または困難な状況にお子さんはどのように対応しますか。)

1) She is optimistic about everything. With that she will work hard with a positive mindset.

2) We believe that she understands what she should do.

3) My daughter usually makes every effort to find the best approach when facing confrontation. She is also good at asking experts for assistance. For instance, when she became in charge of costumes for the group dance event at school, she organized a special team to study how to design and sew costumes on the internet, then sketched her costume design, and made the pattern. Finally, she sewed several sets of costumes using her mother's sewing machine for hours and hours, day and night.

4. What amount of independence do you give to your child? What is your child's level of maturity?(お子さんにどの程度の主体性をもたせていますか。お子さんは成熟度どの程度ですか。)

1) We do not force her to do anything. Once she became a high school student, she mostly decides for herself what she does.

2) She has her own room and cell phone, but is not permitted to use social network services.

As already mentioned in answering other questions, she may ask somebody to do everything for her. She seldom cooks or does house chores. She may act like an immature child at times.

She often relies on others when she should be more independent.

3) As her parents, we'd like to see what she is going to do in her future, but we think she acts her age.

4) My daughter seems much more mentally mature than typical girls her age. When she was young, I strictly regulated her lifestyle; the way she uses her money, for example, but now I encourage her to make decisions for herself. At age 16 she traveled all the way to Osaka (170 miles away) for sightseeing with a friend of hers. Recently she took a long distance overnight bus to visit Tokyo Disneyland with a few friends of hers. Both started as a proposal from her and I allowed her to do them.

5. What makes you proud of your child? (お子さんについて誇りに思うことは何ですか。)

1) We love her smile. She always has a smile on her face, so we feel happy when she is. We are proud of her cheerful personality.

2) She is honest and kind to everyone. She always thinks about family members, not only us but also her grandparents. She has long talks with them by phone.

3) We are proud of her cheerful character.

4) I'm proud of my daughter's creativity and ability to absorb many new things.

She has been creative since her infancy. I still remember her amazing woodblock buildings and artworks. At age 9 she wanted to talk to a close friend of hers at any time so she made an FM transmitter, doing soldering by herself.

She has learned a lot of things with passion: swimming, Japanese calligraphy, piano, clarinet, singing, and English conversation in addition to the normal school education. Furthermore, she has taught herself to ride a unicycle, play the guitar and sewing.

No wonder she is now interested in fashion design -- a collection of various skills, plus creativity.

6. Why do you want your child to be an exchange student?

(お子さんに交換に参加してほしいと思う理由は何ですか。)

1) First of all, because she wanted to be an exchange student. We would like to support what she wants to do. And we want her to know the wide world, we think she has grown enough mentally to do that.

2) She is good at speaking English and wants to get a job where she can work all over the world. We want her to experience other cultures and languages while she is young. This is what I had dreamed of when I was young.

3) We understand that customs are different in every culture. We'd like to make her experience a country we don't know and become more conscious of her own cultural identity.

4) Because the experience of being an exchange student will widen my daughter's way of thinking and will prepare her for a working career in future.

It was almost three years ago that my daughter said for the first time that someday she would go to the U.S. alone to work there. I was not surprised, I was just so happy to hear that because it was a clear sign that she was already mature and independent and that she had the extraordinary bravery necessary to stay abroad alone at her age. I was so proud of her. Since then she has been keeping that desire in mind. Being an exchange student is therefore her ideal first step in realizing her dream. I'm convinced that her stay will establish a solid basis for her entire life, not to mention her working career.

7. Are there any other comments you would like to share with the host families?

(ホストファミリーに伝えておきたいその他のコメントはありますか。)

1) I appreciate your kindness in becoming host families for her. She likes to chat, so please talk to her a lot. This way she will enjoy her life with you.

2) She has been raised as a princess until now. She may not be patient at first. But we hope she will overcome these difficulties with your help. Please speak to her frankly. We would like you to feel as if you were her second family. Thank you very much.

3) I just can't thank you enough for hosting my daughter as an exchange student. I hope the days with her will be interesting, exciting and productive for everybody. Thank you so much.

健康診断および予防接種の解説

《健康診断書》

申請書の健康診断書は、自分の健康状態に関する情報を派遣先のホストクラブやホストファミリーに知ってもらうために作成します。特に持病がなければ問題ありませんが、持病がある場合は、主治医の先生に詳しい診断書や処方歴について書いて頂きましょう。

その際、病歴や診断名は英語で記載して頂き、薬剤名は、商品名ではなく一般名を英語で記入してもらってください。

近年、障害者や疾病を持つ学生の交換事業への参加を国際ロータリーは推奨していますが、ホストクラブやホストファミリーに理解してもらわなければ、受け入れてもらうのは難しいのが現状です。

～例えば～

1. アレルギーがある場合は、原因物質も含めて書いてもらい、アナフィラキシーショックになったことがあるか、アナフィラキシーショックになったことがあれば、なった時の対処法(例えばエピペンを使用することがあるかどうか)についても書いて頂けると参考になります。
2. てんかん発作がある場合は、薬物治療で何年間か落ち着いている旨をはっきりと書いて頂かないと、受け入れ拒否につながる場合があります。
3. 日本から薬を送る場合、派遣先の国で問題がないかの確認も必要です。海外で薬を処方された場合、海外の薬の用量は一般に日本よりも多量のことが多いので、用量を減らすなど、副作用対策に注意が必要です。それ以外には、薬剤の値段の問題もあります。例えば、先ほどのアナフィラキシーショックで使用するエピペンは日本で保険診療を通じて処方された場合は診察料込みでも 4,000 円ほどですが、アメリカでは 60,000 円ほどするという事です。日本から薬を手荷物で持ち込む場合は、英語の説明文が必要で、それでも持ち込みを拒否される場合もあるようです。また郵便で送る場合は、日本郵便の下記サイトで各国郵便条件をご確認の上発送するようにしてください。

<https://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/p05-00.htm>

<https://www.post.japanpost.jp/int/download/index.html#jyouken>

《予防接種》

1. 各国の小児予防接種

世界各国の小児予防接種には、日本の小児予防接種に含まれていなかったり、接種回数が異なっている項目が多々あります。過去に実施した予防接種又は罹患歴が証明できない場合や、自国以外で行われた予防接種は認めないという極端な例もあり、全てが再接種されることも時には起こっています。風疹等に関しては医師の罹患証明書でも無効であり、血液中の抗体価の記載が要求される場合もあります。これを防ぐには、母子手帳や予防接種記録(医師が作成した予防接種及び罹患証明書及び血中抗体価検査結果)等の証明書を作成しておく必要があります。

予防接種や医療事情に関して、以下のホームページを参照ください。

- 日本小児科医会国際部のHomepage (<http://www.jpaiic.net/vaccination.html>)
- WHOのHomepage (http://apps.who.int/immunization_monitoring/globalsummary/countries)
- 外務省ホームページ:
(<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>) 海外安全対策:世界の医療事情
(<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/vaccine/>) 各国・地のワクチン接種医療機関
(<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>) 世界の医療事情
- 厚生労働省検疫所(<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>)
- 在ニューヨーク日本国領事館 (<http://www.ny.us.emb-japan.go.jp/jp/g/02.html>)

これらのホームページには、国別の予防接種がどうなっているかの一覧表もありますので参考にしてください。アプリケーションフォーム内の予防接種欄の予防接種は、一般的に必要なものを記載してあります。(その病気にかかったことがあれば、予防接種は不要ですが、かかった事実の記載が必要です)

※派遣国によって行うべき予防接種の中身や回数は異なりますので、必ず派遣国が決まったら学生本人、学生の保護者、スポンサークラブの青少年交換担当者は派遣先の予防接種について確認をしてください。

予防接種で特に注意すべきは、接種の回数とそれに要する期間です。例えば、A型・B型肝炎では、最終的な接種が終了するまで半年かかります。出発までの時間を考え、適宜予防接種を受けるスケジュールを立ててください。

また、予防接種の中には日本で定期接種に含まれないものがあります。例えば、黄熱病ワクチンはアフリカや南アメリカの一部の地域に行く場合に接種が求められるので、対象地区に派遣される場合には早めに予防接種を受けるなどの対応をお願いします。また、髄膜炎菌感染症はアフリカ中部で流行している病気ですが、北米やヨーロッパではワクチン接種が求められる可能性があります。日本では、平成 26 年に認可され平成 27 年 5 月から接種可能となっています。

《結核》

2. ツベルクリン反応(PPD)

日本では、小児予防接種の一環として BCG 接種が行われています。2005 年の法改定により、接種時期は生後 6ヶ月未満(生後 3 ヶ月以降が推奨されている)の 1 回となります。ちなみに、日本は結核の中蔓延国なので BCG を行いますが、低蔓延国のアメリカ、オーストラリア、ヨーロッパの国々では、BCG を接種する国はなく、英国、カナダ、フランス、スウェーデン等はハイリスクの子供のみ BCG の接種を受けます。

米国等の結核低蔓延国では、ツベルクリン反応陽性者は結核感染者として取り扱われます。結核発症が確認された場合は治療を受けることとなりますが、そうでない場合でも未発症(結核菌に感染したが、まだ発病していない状態)として抗結核剤による予防内服を受けることとなります。陽性と陰性ではこれだけ大きく取り扱いが異なります。それ故、日本人でツベルクリン反応が陽性となった場合、結核感染の結果陽転したのか、それとも過去の BCG 接種による陽転か区別しなければなりません。

ツベルクリン反応陽性者は、一般的に胸部 X 線写真にて結核感染の有無を確認するのがこれまでのやり方でした。胸部レントゲン写真が正常であれば問題はなしとしています。出発前に胸部 X 線検査を受け正常との診断を受けた人は、異常がなかった旨の証明書を作成してもらいます。

さて最近の結核検査には、免疫学的検査法として開発されたインターフェロン γ 遊離試験(IGRA)があります。一つはクオンティフェロン TB(QFT)ゴールド、もう一つが T-SPOT テストです。これらは、BCG や非結核性抗酸菌感染の影響を受けずに結核の診断を行うことが可能です。IGRA の検査を行えば、ツベルクリン反応からレントゲン検査という手順を踏むことなく結核の診断が可能です。検査料金は高いのですが、一回の採血で済むことを考慮して利用して頂きたいと思います。

それぞれの診療報酬を基礎として算出したおおよその料金は次のようになります。

ツベルクリン検査の場合

- ① 初診
- ② 再診 ツベルクリン接種
- ③ 再診 ツベルクリン判定
陽性なら胸部レントゲン写真
陰性なら正常
胸部レントゲン写真で陰影が
認められた場合は精密検査へ
約 8,500 円～

インターフェロン γ 遊離試験(IGRA)

QFT ゴールド、T-SPOT テストの場合

- ① 初診 採血
- ② 再診 判定
約 12,000 円

3. 入学時の予防接種証明書

米国の場合、学校への入学・編入時には、州で規定された予防接種やツベルクリン反応検査が義務付けられています。幼稚園から大学・大学院はもとより、サマーキャンプへの参加等にも予防接種証明書の提出を要求されることがあります。成人に対しても、破傷風・ジフテリアトキソイドの追加接種、風疹の追加接種が要求されていることが多いようです。

これまでの予防接種記録・証明書を当地の医療機関に持参し、不足分の接種を受け、学校からの予防接種証明書への記入または新規に証明書を作成してもらうこととなります。学校によっては州登録の医師を指定しているところもあります。この証明書がないと入学を許可されなかったり、各種行事に参加できない場合もあります。

※派遣学生も例外ではありません。特にアメリカやフランス派遣は必須の予防接種が多く大変厳しいです。派遣先が決まったら、必要な予防接種について確認をしてください。

在籍学校に作成依頼する書類について

アプリケーションフォームのために在籍学校に作成依頼するのは下記2点です。
学校長、担任、英語教諭、どなたに作成いただいてもかまいません。
直接、下記指定の送付先へ送ってもらうように依頼してください。

- ① Section:H-1 Secondary School Personal Reference 和文 1 / 英文 2 枚
- ② 英文成績表(作成者のサインと学校印を押したもの) 2 枚

① SectionH-1:Secondary School Personal Reference

- ◆ 地区番号、氏名、生年月日、学年、性別を入力したものを印刷し、作成の依頼をする。
- ◆ 作成いただく 枚数全ての署名欄に青または黒インクのペンで直筆の署名をしてもらう。
(1 枚記入してもらい、必要枚数のコピーを取り、すべてに直筆のサインをもらう)

Sponsor District: _____		Applicant Name: _____			
		Rotary Youth Exchange – Long-Term Exchange Program			
		Section H-1: Secondary School Personal Reference (this page only)			
Student: Complete the top section of this form. As your reference, select a teacher or administrator familiar with your abilities and accomplishments at school. Then do one of these two options (depending on resources and if an e-mail address is provided at the bottom of this page for submitting the form): 1. E-mail this page to your reference to be completed for submission to Rotary as an e-mail attachment (with e-Signature or scanned with ink signature). 2. OR Print this page and give to your reference with a pre-addressed postage-paid envelope to the mail address shown at the bottom of this page. By so doing, you give permission for that individual to release this information to the Rotary club/district Youth Exchange committee for their review.					
Applicant's Full Legal Name (use uppercase for FAMILY name; e.g. John David SMITH)		Date of Birth (YYYY-MM-DD)	Grade ☐ Male ☐ Female ☐ Non-Binary		
Evaluator: This student is applying for a one-year educational study abroad program under Rotary club/district sponsorship. Please complete and sign this form within seven days of receipt. The information you submit will not be revealed to the student, unless required by law.					
How long have you known this student?		In what capacity do you know this student? (Teacher? Counselor? Coach? Other? What years?)			
_____		_____			
1. Ratings					
Area	Excellent	Good	Average	Below Average	No Basis to Rate
Creative, original thought	☐	☐	☐	☐	☐
Independence, initiative	☐	☐	☐	☐	☐
Intellectual ability	☐	☐	☐	☐	☐
Emotional stability	☐	☐	☐	☐	☐
Academic achievement	☐	☐	☐	☐	☐

②英文成績表（見本参照）

- ◆ 英文成績表を作成してもらう。(学校印は日本語のものでかまいません)
- ◆ 学年の途中ですが、暫定のスコアでかまいません。成績表がないとアプリケーションフォームが完成せず、派遣先へ提出ができませんので、現時点での成績を入れて作成してもらうようお願いしてください。

注意事項！！！！

紙は白いA4コピー用紙を使用してくださいとお願いをしてください。わら半紙での提出は避けてもらうように依頼してください。

締切: 1 月 10 日まで ※ 第5回オリエンテーションまで

送り先: 国際ロータリー第 2800 地区青少年交換委員会担当

住所: 〒994-0027 天童市桜町2-20

電話番号: 023-687-0208

派遣学生氏名		報告年月日	年 月 日
派遣地区・国		ホスト RC	
現在のホストファミリー	月 日から 月 日まで		
Name :			
Phone :		Home Phone :	

<Report>

Questionnaire for Your First

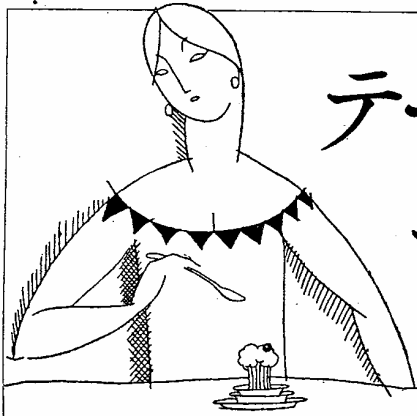
1. What do I call you?
2. What do you want me to do in the house in addition to:
make my bed every day?
always keep my room tidy?
clean the bathroom every time I use it?
3. What is the laundry procedure? Where should I put dirty clothes until wash day?
4. Should I wash my own underclothes?
5. Should I do my own ironing?
6. May I use the iron , washing machine , sewing machine , etc. at any time?
7. Where may I keep my toiletries?
8. When is a convenient time for me to use the shower / bath?
9. May I use bathroom toiletries , i.e. , toothpaste , soap , etc.?
10. What time are meals?
11. What can I do to assist at meal times :
set the table?
clear the table?
help wash the dishes?
put the dishes away?
empty the garbage?
12. May I help myself to food and drink or must I ask first?
13. What areas of the house are strictly private?
14. May I put picture / posters in my room?
15. May I rearrange my bedroom?
16. What are your rules for me about alcohol and smoking?
17. Where can I store my suitcases?
18. What time must I get up on weekdays? on weekends?
19. What time must I go to bed?
20. What are the rules for me going out at night and at what time must I be home?

Night with Your Host Family

21. May I have friends spend the night?
Visit during the day?
22. What are the rules about me using the telephone?
Must I ask first?
May my friends call me?
May I make long-distance calls? Cost?
May I make calls to home? Cost?
23. What is the procedure for mailing letters?
What address do I use for my incoming mail?
24. Does my host father or mother have any dislikes , such as;
chewing gum?
wearing a hat(or curlers) at the table?
rock music(and how loud)?
smoking?
25. Do my host brothers or sisters have any dislikes?
26. What are the birthdays of my host family?
27. How do I get around : to school? locally? to the city?
28. May I use the stereo or TV at any time?
29. What are the rules about going to church?
30. Would you like me to phone home if I'll be more than 30 minutes late?
31. When we go out as a family , should I pay my own entrance fee , meal , etc.?
32. When arrangements should I make for school lunch?
33. Does the Rotary club pay my cost of travel to school?
34. Am I to attend Rotary meetings?
35. What else can I do around the house ; cut lawn , help clean , babysit?
36. Is there anything else you would like me to know?
37. Please tell me how to interact with the house servants.(Where applicable)

ホストファミリーへの第1夜の質問集

1. あなたを何と呼びましょうか？
2. 次のことのほかに私にどのような家事をさせたいと思いますか？
毎日のベッドメイキング
私の部屋の整理整頓
使用する度にバスルームを掃除すること
3. 洗濯の手順はどうなっていますか？
洗濯日まで汚れた衣類はどこにおくのでしょうか？
4. 自分の下着を洗濯すべきでしょうか？
5. 自分でアイロンを掛けるべきでしょうか？
6. アイロン、洗濯機、ミシンをいつでも使って良いでしょうか？
7. 化粧品類をどこにおいておけばいいでしょうか？
8. 私がシャワーや風呂を使ってもよいのは何時ですか？
9. バスルームの練り歯磨きや石鹸などを使ってもよいでしょうか？
10. 食事の時間は何時ですか？
11. 食事のとき私が手伝うことは何ですか？
食器を並べること
テーブルをきれいにすること
皿洗い
皿を片付けること
ゴミを捨てること
12. 自由に食事や飲み物を自分で取ってよいでしょうか？あるいは、まずお願いして取ってもらわなければならないでしょうか？
13. 立ち入ってはならないのは、家のどの部屋ですか？
14. 私の部屋に写真やポスターを貼ってよいでしょうか？
15. 私の寝室の模様替えをしてもよいでしょうか？
16. アルコールや喫煙に対する規則はどのようなものですか？
17. 私のスーツケースをどこに置けばよいですか？
18. ウィークデイは何時に起床すればよいでしょうか？
19. 何時に就寝しなければなりませんか？
20. 夜間の外出に対する規則はどのようなものですか？
何時に帰宅しなければなりませんか？
21. 友人が泊まりに来てよいですか？友人が日中訪問しに来てよいですか？
22. 電話の使用についての規則はどのようなものですか？
まず、許可を得なければなりませんか？
友人が私に電話を掛けてきてよいですか？
長距離電話をしてもよいですか？
電話代はどうしましょうか？
家に電話してもよいですか？ 電話代はどうしますか？
23. 手紙の郵送はどうすればよいですか？ 私に来る手紙の宛先はどのようにすればよいでしょうか？
24. ホストペアレントが何かいやがっていることがありますか？ 例えば
チューインガムは？
食卓で帽子（またはカーラー）を着用することは？
ロック・ミュージックは（音の大きさは）？
喫煙は？
25. ホストファミリーの兄弟姉妹が何かいやがっていることはありますか？
26. ホストファミリーの誕生日はいつですか？
27. どうやって通学すればよいのでしょうか？ 近くにありますか？ 都市までで行くのですか？
28. ステレオやテレビはいつ使ってもよいでしょうか？
29. 教会に行くことについての規則はどのようなものですか？
30. 30分以上遅れたら、家に電話した方がよいでしょうか？
31. 家族として外出したとき、自分の入場料や食事は自分で払った方がよいでしょうか？
32. 学校の昼食に、どのような準備をすべきでしょうか？
33. ロータリー・クラブが通学用の交通費を払ってくれますか？
34. ロータリーの会合に出席する予定でしょうか？
35. ほかに家で何をすることができますか？
芝生、掃除、子守
36. 私が知っておくべきことがほかにありますか？
37. 召使いとどのように接するべきか教えて下さい。
（該当する場合）



テーブルマナー エスプリ 小事典

テーブルマナーとは、あなたも含めて会食者が、快適な気分で、おいしい料理をおいしくいただく約束事です。ここでは、心にとめておきたいマナーの数々を、レストランへ行った場合を中心にお話ししていきましょう。

**レストランへ入ったら、席に案内されるまで待ちます。
着席するときは、いすの左側から**

ボーイさんは人数を確認したら、適当な席へと案内してくれるものです。ズンズン入って行って、勝手に席を占領しては、お店の人めんくらうでしょう。

席ですが、ヨーロッパでは壁ぎわのテーブルの場合、壁を背にしたほうが上座とされています。これは、その昔のヨーロッパ社会の名残。かつて王侯貴族の宴会では、壁を背にずらりと並ぶのが常でした。これならうしろからグサリとナイフで一つきというのも避けられる、とい

うわけ。もしカップルで行ったら、女性にその席をすすめるのが、現代の男性の騎士道精神！ といえましょうか。

着席する場合、左側から入ってすわります。席を離れるときも同じく左側から。すわったとき、食卓と胸の間は、にぎりごぶしが2つ入るくらいにあけます。テーブルから離れすぎていると、食べにくいものです。ちなみに、ハンドバッグは自分の足元か、小さなものはひざの上に。椅子や食卓においてはいけません。

**ナプキンを首から下げたりベルトにはさむのはおかしい。
そして、使う場合はさりげなく**

ナプキンとは、料理が運ばれてくる前、二つ折りにして、折り山を手前にしてひざの上に広げます。こうしておけば、口元をぬぐったり、指先をふくときなど、ちょっと端をつまめば用が足りますから、いかにもナプキンを使っています、という大げさな感じにならなくてすみます。ナプキンは、さりげなく使うもの。またナプキンで汗をふいたりするのもタブー。汗はハンカチをお使いください。

中座するときのナプキンの位置ですが、

日本では椅子の上、フランスではテーブルの上とされます。このように、テーブルマナーは国によって、ちょっと違ってくる場合もあります。

食事が終わったあとのナプキンは、無造作にたたんでおきます。

きっちりとたたんでおくのは、ヨーロッパでは、料理がまずかった、サービスが悪かったという意味になるのだとか。



**食卓では堂々と落ち着いて。
それがマナーの基本です**

「テーブルクロスで鼻をかんではいけません」「ナイフで歯をほじくってはいけません」こんなことまでわざわざマナーの本に書かなくてはいけない時代がありました。

マナーを知らないという人も自信をもってください。食卓では堂々と落ち着いてふるまう、それがテーブルマナーの第1章。自信なさげにキョロキョロしたり、食べたいものにも手をつけなかったというこそ、ずっと情けないマナーです。

**ずらりとセットされた
ナイフとフォークに
おそれることはありません**

並べてあるナイフとフォークは、料理が出るたびに、外側から使っていけば大丈夫です。もしも、まちがったナイフとフォークを使っていることに気づいてもそのままどうぞ。ドギマギしながら取り替えるよりは、ずっとスマートです。

ナイフとフォークを持つときは、両ひじを張らないように。そのほうが全体の動作も小さく見え、身のこなしが美しく見えます。

食べている途中で手を休める場合は、ナイフを皿の右に、フォークを左にふせて、八の字形に置きます。ナイフやフォークを手を持ったまま、テーブルにひじをついて話したり、片手にフォークを持ったまま、グラスの酒を飲んだり、ナプキンを使うのは、みっともないですね。

食べ終わったら、外側からナイフ、フォークの順に、皿の中央の右寄りに、斜めに並べて置きます。これは、もう下げてもよいというしるし。そして左側から下げる西洋料理では、ボーイさんが下げやすい位置でもあるのです。

ズルズル、ペチャペチャ、 スープを“食べる”ときの 音はきられます

音のしないように食べるには、スプーンに八分めほどのスープをすくい、スプーンの先あるいは横を口につけ、口の中に流し込めばよいのです。流し込まずに吸うから、あの、いやな音が……。

スープが少なくなったら、器の手前か向こう側を左手で軽く持ち上げてすくいます。両側に取り手のついたカップは、その取っ手を持っていただいてもかまいません。

パンは、スープが終わった ころから食べ始めます

食べるときは、皿の上で一口分ずつ手でちぎり、バターをつけながら食べます。小さなロールパンも、まるかじりは禁物。

右隣の人のパンに手をのばしたことはありませんか？ パンの位置は左側、と覚えておくといでしょう。ふつうはパン皿にのせて出されますが、テーブルクロスに直接置くこともあります。

パンのおかわりは、ボーイさんが気づいて持ってくる、あるいはすすめてくれるまで待つくらいの方がいいようです。

柔らかい魚の身はフォーク だけで食べてもかまいません

骨つきで姿のままの魚料理は、フォークで頭をおさえナイフで頭と尾を切り離してから食べます。表身を食べ終わると、裏身を食べるためにひっくり返す人がいますが、その瞬間、ソースがドレスに飛び散ったりしたら大変！ 表身を食べ終わったら、ナイフとフォークで骨をはずし、骨は皿の向こう側において食べます。✓



✓ 殻つきの伊勢えびは、ナイフとフォークで身ははずしてからどうぞ。殻の中で身を切ろうとしてごらん下さい、それこそ大格闘しなくてはなりません。

残った骨や殻など、食べ終わったあとの残骸は、皿の向こう側へひとまとめにしておきます。

もしも魚の骨が口に残ったら、フォークに受けて皿の縁に置くか、左手で口をかくし、指先でつまみ出します。

手づかみで骨つき肉を しゃぶるのは、ピクニックや バーベキューのマナーです

骨つきの肉は、骨に添ってナイフを入れて肉を切り離し、一口ずつ切りながら食べます。

たとえば、鶏のもも肉でしたら、上ももと下ももの境の関節をナイフで切ってから、骨をよけるようにして切るといいでしょう。手づかみが一番らくとはいえず、エレガンスに欠けます。銀紙やマンシエットという飾り紙が足の部分についている場合も、なるべくナイフ、フォークで。

ブロシェットのようなくし焼き料理は くしからはずして食べます

ブロシェットの金ぐしは、食卓に出されても、まだ熱く焼けていることがあります。くしを持ってかぶりついては、やけどをするかもしれません。

くしの端をナプキンを添えた左手でつまみ、右手に持ったフォークで肉や野菜をくしからはずします。そして、ナイフで食べやすい大きさに切って食べます。

肉や野菜をはずしたくしは、皿の向こう側に置いておきます。

フランス料理は おいしいソースが売りもの。 ソースが残ったら……

小さくちぎったパンをフォークに刺し、それでソースをふき取るようにして食べます。さらにはパンを手で持ってふき取ることも。映画のなかで、ジャン・ギャバンはこの場面を、それはおいしそうにやってのけたものです。

こうしたことは、相手にそのおいしさを伝えることにもなりますし、遠慮しないでどうぞ。ただ、改まった席では、やめておいた方がいいでしょう。

つけ合わせのグリーンピース などは、フォークですくって 食べるとよいでしょう

フォークの背にのせると、口にたどりつくまでに、こぼれ落ちることもあります。左手のフォークをスプーンを持つようにして、ナイフを添えてすくって食べるか、フォークの背で、粒を軽くつぶしながら、右手に持ちかえたフォークだけで食べてもかまいません。

アスパラガスは手に持って食べてもよいといわれますが、女性はやはり、ナイフとフォークを使ったほうがエレガント。

サラダはフォークで。 一口で食べきれないときは ナイフを使います

大口をあけてレタスやトマトにかぶりつくのはやめましょう。ふつうは右手に持ったフォークで食べますが、一口で食べ切れないものは、ナイフで切ります。レタスなどは、フォークの側面で切ってもよいでしょう。

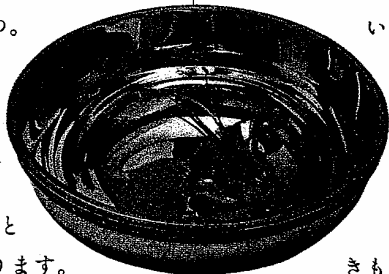
最後に皿に残ったレタスなどの切れ端、この小片は意外に取りにくいものです。小さくちぎったパンを左手に持っておさえるようにすると、うまく食べられます。

果物を食べるとき、フィンガーボールが出されたら

フィンガーボールは、果物を食べたあと、指先を洗うものです。デザート用の皿といっしょに出されたら、皿を中央に、フィンガーボールを左に置きます。

指先を洗うときは片手ずつ。両手をつっこんではいけません。ぬれた指先はナプキンでふきます。

このフィンガーボールは、えびやかにを食べるときにも出されることがあります。



うっかり、ナイフを落としてしまった！ でも、あなたが腰をかかめて拾うことはありません

ボーイさんは、お客が快適な状態で食事を楽しめるように、たえず気を配っているものです。ナイフなど落としたりしたら、それこそすぐに気づいて新しいものを用意してくれるはず。また、気づかないようなら、軽く手を上げるなどして、知らせます。ワインの入ったグラスを倒してしまったときも、グラスをたてるくらい

にして、あとはボーイさんにまかせます。こうしたそそをしたとき、大切なことは、落ち着いてボーイさんの処置にゆだねることです。「ヤダ！ どうしよう」などと大きな声を上げたり、大きな音をさせて椅子から立つなど、こちらのほうが、まわりの人にとってはずっと迷惑なことかもしれません。

また、ほかの人がそそをしたら、見て見ぬふりをして、とがめたりしないこと。他人への優しさもマナーのうちです。

また、ほかの人がそそをしたら、見て見ぬふりをして、とがめたりしないこと。他人への優しさもマナーのうちです。

によっきりと目の前に のびてきた腕。隣の人は きつと目を丸くしています

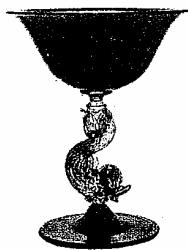
手の届かないところにある調味料やバターは、ボーイさんと近くの席にいる人に頼んで回してもらいます。体をのり出したり、手をのばして取るのは、隣で食べている人も落ち着きませんし、うっかりグラスを倒してしまうことにもなりかねません。

また、隣の人を介さないで、そのつぎの席にいる人になにかを渡すときは、必ずうしろから手をのばします。



酔っ払って酔態を見せるなんて最低。 自分か飲める量をわきまえておくことも大切です

食事をいっそうおいしくするのが、ワインをはじめとするお酒です。そして、軽いアルコールは、女性を美しく見せる効果ももっています。でも、飲みすぎるのはいけません。ことにシャンパンは口当たりがよく、女性好みのワインですが、飲みすぎると悪酔いすることもあり、要注意です。



ワインをつぐのはボーイさん、あるいは男性にまかせます。女性の手酌は、あまり見よいものではありませんね。ついでもらう場合、ワインであれ水であれ、グラスを持ち上げないこと。飲めないという意思表示は、グラスに手をちょっとかけて、断ります。お酒を断るよりも、ついでもらって残すほうが、かえって失礼にあたります。ただ、乾杯の場合は、飲めない人も一口受けて、列席の人たちとお祝いの気持ちを表しましょう。

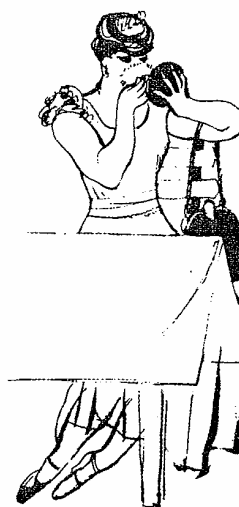
グラスにべったりとついた 口紅は見苦しい。 食卓できらわれるお化粧 etc.

食事へのぞむ前に、口紅はティッシュペーパーで軽くおさえておくくらい的心づかいは欲しいものです。グラスやカップに口紅のあとがついてしまったら、最後にさりげなく、ティッシュペーパーなどでふき取っておきましょう。

つぎに香水について。食事をするのですから、強い香りのものは避けて。淡いにおいのもので、だれにでも好まれる無難なものをつけます。

食後、バッグからコンパクトや口紅を出してお化粧なおしというの、ときおり見かける光景です。お化粧なおしは、必ず洗面所で。

また、食卓でやたらと髪や顔にさわるといいうのも……。食べている最中ですから、不潔な印象を与えてしまうことになりかねません。



どんなにすてきな女性でも だらしない姿勢では興ざめ

椅子に深く腰かけ、背すじをのばし、椅子の背に軽くよりかかるようにしてすわる、というのが美しく、自然な姿勢です。食べるときは、上体をやや前に傾ける程度にします。首だけつき出したり、お皿にのしかかるほど前かがみになって食べるのは、犬やねこのお行儀です。

マナー全般、ことにこうした姿勢に関しては、毎日がものをいいます。ふだんの食事のときから心掛け、美しい姿勢を身につけておきたいものです。

うつむいてつめをかんでも だれもかわいい女なんて 思っていないのです

下を向いてつめをかむ、女性ならではのかわいいしぐさですが、こと食卓ではご法度。不潔っぽい印象を与えてしまいます。また会話の途中、手もちぶさたなかパンを指先でまるめたり、ナプキンをやたらといじったり……。さらには激しい貧乏ゆすり、高々と足を組んだり、かと思うと、食卓にべたっとひじをついたり。お相手は、もう二度といっしょに来るものかと、心に誓っているはずですよ。

食事のたばこは禁物。料理の味を殺し、他人を不快にさせます。 デザートになったらどうぞ

たばこは味覚をにぶらせるので、せっかくの料理も、十分に味わえなくなります。また、たばこを吸わない人にとって、たばこの煙はとてもいやなものです。マナーとは、他人に不快な思いをさせないということが基本。たばこのいけない理由、おわかりですね。

正式のディナーでは、デザートを食べ終えてからなら、たばこを吸ってもよいといわれていますし、欧米では一般に、食事が終わるまでたばこを遠慮するのは

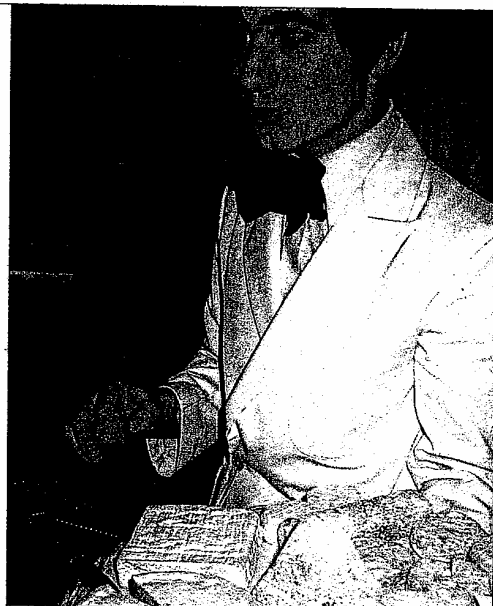
お通夜の席ではありません。 下を向いて、ただもくもくと だまって食べてるのはだれ？

おいしい食事にワインとおしゃべり、この3つがそろってこそ、楽しい食事のひとつは成立(?)するのです。明るい会話も、食卓では欠かせないもの。

と、いっても、1人の人の独演会ではうんざりですね。それから、あたりかまわず大きな声で笑ったり、しゃべり散らすというのも、はた迷惑なもの。いろいろなお客様の集まっているのがレストランです。若さにまかせた派手な言動は、こうした場所では慎むべきですね。

また、話題にもちよつと注意して欲しいものです。「私、あれ買ったの」「なにができるの」といった自慢話、口が大きい、足が短い、といった体や容貌の話は、聞いてておもしろくない人もいます。食卓の話題として、あまり感心しません。また、宗教、政治なども論争のもとになりやすいので、避けたほうがいい話題でしょう。

最後に、口にもものをいっぱい入れている最中にしゃべらないこと、食べている人に話しかけないこと、その相手があわてて飲み込んで、むせたりしたら気の毒ですから。



きらいなものが出されたら 残してもいい？

出されたものを残さずに食べるというのは、大切なマナーです。ちよつとつづいて食べ散らしたり、「これ、大きい」なんて大声で言うのは最低です。

でも、きらいなものが出てきたら仕方ありませんね。ボーイさんが盛り分けてくれる場合は、「少しにして」などと小声で断ります。また、残す場合は、見苦しくないようにまとめておきます。隣の人に分けてあげるのは、正式な席では慎むように。

食卓のきらいなもの げっぷ、くしゃみ、あくび。 でも、避けられないときは

げっぷとかくしゃみは、発泡性のお酒を飲みすぎたときなど出ることがありますが、つとめて人に気取られないようにすること。げっぷが出そうになったら、ナプキンを口でおさえると止まります。

おなかゴロゴロになった、これはもう仕方がないですね。知らん顔しているにかぎります。鼻をかみたいときも、同席の人に「失礼」とか軽く断ったうえで、かんでもかまいません。



[illegible]

[illegible]