

TIPS ON STUDY ABROAD

Presented by returnees

01

事前準備&事前勉強

02

ホストファミリー

03

ホストスクール 授業編

04

ホストスクール 友達作り編

05

アクティビティ 課外活動編

06

アクティビティ 放課後活動編

07

留学後の進路

08

スマホ&PC の使い方と工夫

FACE/SAT とは

FACE は関東圏、SAT は関西圏でリターナー（留学を経験した帰国生）が集まり、皆さんようなこれから留学に行く高校生や、JFIE を通して日本に来ている外国人留学生、留学から帰国した方達の支援しています。今回みなさんに出会えた JFIE のオリエンテーションでのお手伝いや、各種イベントなどみなさんと外国人留学生と交流をしてもらおう！と私たちでも企画を開催しています

1

事前準備 & 事前勉強

留学に行く前、先輩たちはどんな準備をしていたの？
先輩たちの意見を参考にして、留学前に何をすべきか、
何が出来るのか、しっかり考えてみよう！

英語力を鍛える



映画を観る

留学前映画を観ていたと回答した先輩は過半数以上！
誰でも気軽に実践できるのでおすすめです♪



「私はイギリスへの留学だったから、出発前に” British English” に慣れようと思って、イギリスの映画を何本も観たわ！」

「自分の行く国の映画を観ることは、英語力を上達させるためにも重要だし、その国の文化や歴史を知るためにもとっても役立つ！」



資格勉強

英単語の勉強にはベスト！
帰国後にどのくらい「英語力」がアップしたか分かるのも嬉しいです。

「渡航前に TOEIC の勉強をしていたよ」

「渡航前に英検 2 級の取得のために毎日勉強していた！」

生活習慣を見直そう



毎日気を遣おう

ホストファミリーに迷惑をかけないためにも、日本にいる間から生活習慣を見直して、留学先で直ぐに実践できるようにしておくことが重要です。先輩たちの「当たり前リスト」を確認しよう！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きの習慣がある | <input type="checkbox"/> ベッドメイキングができる |
| <input type="checkbox"/> 挨拶がしっかり出来る | <input type="checkbox"/> スマートフォンの利用頻度を把握している |
| <input type="checkbox"/> 日常的に家事を手伝っている | <input type="checkbox"/> お金の管理は自分で行っている |
| <input type="checkbox"/> 宿題は自分の力で片付ける | <input type="checkbox"/> 水回りを綺麗に使う |

自己紹介を練習する

「自己紹介アルバムを作って行ったよ！写真があれば言葉がスムーズに出てこなくても理解してもらえたから良かった！」

「自分の通っている高校や地域のこと、趣味や興味のあることなどを考えて、英語で伝える練習もした！」



日本のことを知る

文化を知る

着物や茶道、折り紙などの伝統的な文化から、アニメや漫画などのサブカルチャーまで、日本には外国人にとって新鮮な文化がたくさんあります。自分の言葉で、そして英語で説明できるようにしておくことで友達作りにも役立ちます。



「ホストファミリーや友達に日本料理を作って欲しいと言われることがあったよ。日本で渡航前に、簡単な材料で出来る日本料理を練習していたことが役に立った！」

「“今度和食を作ろうと思うんだけど、遊びにこない？”なんて誘ったりも出来るようになるね！」

歴史を知る

年配の方や歴史の授業の先生などからは特に、日本の歴史について尋ねられることがあります。日本語でも難しい質問が多いので、しっかりと準備して英語で回答出来るようにしておくことで役に立ちます。

宗教を知る

外国では、宗教について尋ねられることがしばしばあります。自分の宗教観はもちろん、海外の宗教についても一般教養として調べておくことで会話がスムーズです。

政治を知る

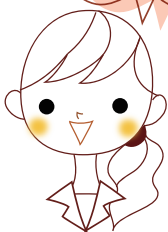
今日本ではどんなことがニュースでやっているのか、世界と日本の関係性は？意外と質問されるのでしっかり勉強しておきましょう。

簡単 CHECK

- あなたの宗教は？
- あなたの名前はどういう意味？由来はあるの？
- 日本の軍事制度ってどういう理由でそうなってるの？
- 日本語ってどういう言語？ひらがな、カタカナ、漢字って何？
- 天皇制って何？何で日本には天皇がいるの？
- 日本って地震や津波はどのくらい起こるの？原発問題について教えて？

喜ばれるお土産を選ぶ

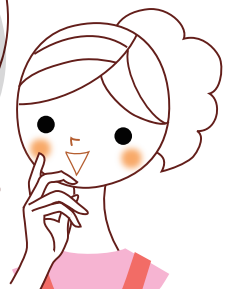
ホストファミリーには和菓子、友達にはお菓子がおすすめ。ちょっとした時のフレゼント用に、お寿司のデザインなどの消しゴムや、和柄の小物を持っていくと使える！



事前にホストファミリーには、今まで日本人のホストをしたことがあるか、何色が好きか等のお土産を買うのに役立つような情報は聞いておいた！



友達に配る用に余分に持っていくと良いよ！100円ショップの和柄のアイテムや、抹茶味のお菓子は日本ならではのアイテムだから人気だった！



※南半球の国は食べ物の持ち込みに制限があるので、事前にISAに確認しましょう。

ホストファミリー

留学中、ホストファミリーと過ごす時間が一番長いかもしれません。仲良くなってたくさんの素敵な思い出を作りたいですね。そのために先輩たちはどんなことを実践していたのか紹介します！

Ｑ \ホストファミリーとノ 帰国して何年経っても連絡を取る先輩たち多数！！ 仲良くなるために実践したことは？

和食のおもてなし

日本料理を振る舞った。中でも一番気に入られたのは、梅・鶏肉・えのきと海苔を混ぜたおにぎり。

一緒に和食を作った。カレー、照り焼き丼、手巻き寿司は人気だった。



積極的なお手伝い

何かを頼まれるのを待つのではなく、自分から積極的にやった。お皿洗いや掃除機、洗濯などは特に手伝った。

ホストシスター／ブラザーと曜日で役割分担をしていたからそんなに大きな負担にはならなかった。

若いホストシスター／ブラザーのお世話をしたり、勉強を教えたりを日常的に行っていた。



何でもやってみる！

食べたことのないものでもとりあえずトライしていた！

やったことのないスポーツも、ホストファミリーの趣味だったのでやってみた。教えてもらうことで仲良くなった。



一緒に過ごす

自分の部屋は就寝時のみ使用。それ以外はリビングなどホストファミリーとコミュニケーションが取れる空間にいた。

閉鎖的にならないように、常に部屋のドアを開けておいた。宿題はリビングでするようにした。学校の出来事を報告したり、自分の悩みを積極的に打ち明けた。



感謝の気持ちを伝える

いつでも感謝の気持ちを伝えるように意識していた。特別な日には毎回カードを贈った。

遊びに行く時や学校など、車で送って貰うことが多々ある。当たり前にならないよう毎回お礼を言った。



Q

「ホストファミリーとのトラブルだけは避けたい…」

よくあるトラブルを避けるために、
気をつけなければならないことは？

ハウスルール

ハウスルールは初日に確認する。家によって決まりごとや約束事が違うから。質問があったら分からないままにしないで必ず聞こう！



食事

アレルギーがあれば必ず申告すること。また量が多い時やトライしたけど食べられないものなどはしっかり言葉で説明しよう。

送迎

車がないとどこにも行けないような地域の場合もしばしばあり、ホストファミリーに送迎を頼むことも。コミュニケーションを取り、負担になっていないか確認しよう。

金銭トラブル

頻繁に外食のある家庭では、外食の支払いについて毎度しっかり確認すること。また、自分の部屋が与えられていても貴重品の管理は責任を持って行うこと。

Q

ホストファミリーと何をするの？
休日の過ごし方

ムービーナイト



映画好きなホストファミリーとは毎日のように映画を見ていた。英語の勉強にもなったし、共通の話題も豊富だった。

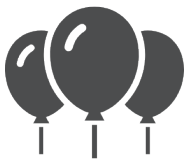
お手伝い



田舎の山奥だったので、土日になると冬のストーブ用の薪割りのお手伝いをした。大工の仕事なども手伝った。

ゆっくりする

テレビを見たり、ガーデニングをしたり、近所を散歩したり、カードゲームをしたり。特別に何かをするわけじゃなくて、ただ一緒に過ごしていた。



ホームパーティ

庭やお家の中で親戚、友達を呼んでホームパーティ。毎週末のように行っている家庭もあった。

モールやダウンタウンでショッピングに行くことが多かった。学校用の私服や日本食、日用品を買い足していたよ。

ショッピング



3

※派遣先の国や学校によって異なります。

ホストスクール 授業 & 勉強編

学校によって多種多様！大きさ、校則、授業編成、自由度の高さなど何みかも違うから面白い！

先輩はどんな学校でどんな授業を勉強していたのか紹介します！



海外の学校は、
基本的には日本よりも

POINT

1 授業の自由度が高い

授業は大学のように選択制。バラエティに富んだ授業がたくさん。学年も関係なく授業を選択出来る場合もある。

POINT

2 参加型

グループでの議論や、クラス全体でのシェアなど、発言をすることが評価される。議論が激しくなることもしばしば。

POINT

3 大きい

物理的にも建物は大きく、最初の一週間は校内地図が手放せなかった。また、ホームルームがないため、日本のようにクラスに固執せずコミュニティも大きい。



むずかしかった授業



1 英語 (Reading)

- ・昔の英語（日本でいう古典）は全く分らなかった。
- ・授業で扱う小説は分量が多くて読むだけで大変だった。
- ・シェイクスピアを原文で読んでエッセイを書いた。
- ・分厚い本を数日間で読んでくるなど宿題も大変だった。



2 アメリカ史

- ・専門用語が多くて覚えるのが大変。
- ・覚える量が多くて、しっかり勉強しないとテストでも良い点数が取れなかった。



現地の先生って…
どんな感じ？

ANSWER

現地の生徒と同様に扱われ、留学生だからといって特別扱いされないことが多い。しかし自分から質問をすれば優しく教えてくれるので宿題やテストなど分からないことがあれば積極的に聞いてみよう。

こんな授業がおすすめ！

数学は日本よりもずっと簡単！



難易度が低く、また電卓を使う場合が多いため、宿題やテストに時間がかからないからおすすめ！

日本語クラスがあれば絶対にとろう！

先生と協力して日本語を教えられる。日本に関心のある生徒がクラスに多く、友達も作りやすい。

座学よりも体を動かす授業がおすすめ！




音楽やクッキング、スポーツなどの授業は宿題やテストが簡単な傾向にある。友達も作りやすい！

※派遣先の国や学校によって異なります。

ホストスクール 友達作り編

日本に来る留学生のように皆の前で「自己紹介タイム」などは大抵ない場合が多い。ではどうやって友達を作れば良いのか、先輩の経験談を参考にしてみよう！

友達作りのコツ

-  **いつも笑顔** 海外では目が合うとニコッとする習慣があるように、表情をよく見られているように感じた。いつも笑顔でいると話しかけられやすい。
-  **自分から！** 周りからは留学生だと思われないケースも多い。自分から話しかける事以外に友達作りを円滑に進める手段はない！！
-  **責任も自分** 「自分の責任は自分で」が原則の海外。友達選びも慎重に。危ないことに関わっていない人か見極めることも大切。

最初はホストシスター／ブラザー、その友達と友達になるのも良い。学校のことを色々教えてくれたり、家でも宿題を手伝ってくれる。

そこから広がる友達の輪

ホスト
シスター/
ブラザー

まずは日本人以外の留学生と友達になるのも良いだろう。留学生ならではの悩み事を相談できる。また選択できる授業が限られていて一緒にすることも多い。

世界各国から集まる

留学生

友達作りの
きっかけ

カフェで話しかけよう

ランチ
友達

ホームルームがない海外の高校では、ランチを一緒に食べる人はとても重要。初日は自分から積極的に話しかけてみよう！

バスで通学する場合は、バスも出会いの場。放課後は毎日一緒に下校して、そのまま遊んだり。自分から積極的に話しかけてみよう！

毎日一緒に登下校
スクールバス
フレンド

良きライバルに
部活仲間

部活動の盛んな学校なら、部活で友達作りが出来るはず！部活動以外の場所でも遊びに誘ってみよう！

アクティビティ 課外活動編

平日の学校が終わった時間や土日は、どんな活動をするのだろう。
先輩たちが学外で行っていた活動について紹介します。



キリスト教の
ホストファミリーなら
可能性の高い

教会

中高生対象のアクティビティが平日・祝日問わずあったので参加していた。聖書について学んだり、ゲームをしたりした。

高校生向けのユースグループに所属していた。主にボランティア活動について話し合い、実際に行ったりした。

地域密着の活動

ボランティア

地域の図書館で読み聞かせのボランティアをしていた。

マザーの紹介で地域のネイチャーセンターでのボランティアをシスターとしていた。



「何かやってみたいな！」
と思ったら、
ホストファミリーや友達
に相談してみましょう！

同じ地域の留学生との交流

留学生会



地域の留学生が集まる交流会に参加して、色々な国の人と知り合った。そこで出会った友達とは今でも大親友。

地域の農業青年活動

ラマクラブ

二週間に一度、ラマ農場に通い、お世話や大会に出るための競技の練習をしていた。

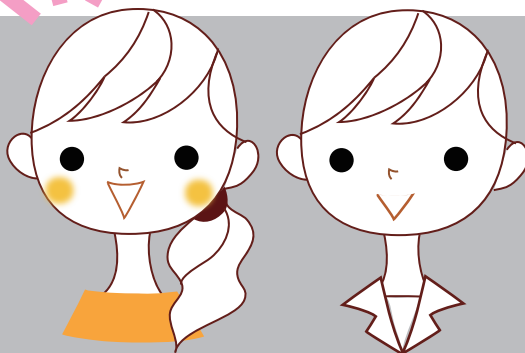


趣味の

お稽古



ボイスレッスンに通っていた。リサイタルで大勢の前で歌ったりした。



6

※南半球の学校は部活動がない場合が多いです。

アクティビティ 放課後活動編

日本の部活とは一味違う海外の部活動。

先輩たちはどんな部活で、どのように活躍していたのか紹介します！

海外の部活は活動シーズンが別々！たくさんチャレンジ出来る！

日本のように1つのスポーツをずっとやるのではなく、それぞれの部活動にシーズンがある。それに合わせて毎回募集していたのでたくさんの生徒が、たくさんの部活に入っていた！



「私は秋にテニス、冬にバスケのチアリーディング、春にはソフトボールをしていたわ！一生懸命頑張れば留学生でも表彰されたりして、やりがいがあった！」

「期間ごとなのでやったことのないスポーツにも挑戦すべき！スポーツなら自然に会話し易いので友達もできやすい！」

ある程度の実力が入部条件、トライアウトがある場合も。

入部にはトライアウトという実力試験を伴う学校もある。大会のために活動している部活などは特にその傾向にある。留学生にはトライアウトを受けさせてくれない学校もある。

日本の部活と違って、平日でも普通に試合がある。



「アウェイ戦の時は、帰りの時間がとても遅くなることもあったよ。」

部活動に参加するためには、送迎などをお願いすることも…。ホストファミリーの協力や賛同が必要となる。迷惑がかからないように話し合ってから入部を決めよう。

日本クラブや日本アニメなどの研究会はおすすめ！



「ジャパニーズクラブに入っていたよ。クラブの企画やパーティを主催した。」

「日本文化を教えたりして、一気に友達の数が増えたよ！」

「日本クラブを作って、たこ焼きや抹茶を振る舞った。剣道も教えたよ！」

スポーツが苦手な人にはそれ以外の部活もちろんある！

写真を撮る部活、ファッションを研究する部活、合唱や楽器などの音楽系、漫画やアニメなどのサブカルチャー系などスポーツが苦手な人でも入れる部活もある！学校によっても部活は様々なので、まずは先生や友人に聞いてみよう！

7

留学後の進路




先輩たちは留学後どのような方法で進学をしたのか、参考に見てみましょう。

一番留学経験を
活かせる

Q AO 入試とは

A 主に私立大学で採用される入試方式。選抜方法は面接・小論文などが多い。志望動機や学部・学科に対する適性、入学後の意欲などで総合的に判断される。留学したことで得た新しい価値観や経験などをどのようにアピール出来るかがポイント。

先輩の声

-  AO 入試を受験するためには高い TOEIC や TOEFL のスコアが必要な場合が多い。現地にいる時から受けてたりして準備していた。
-  自分が何をやりたいのか、ゆっくりと時間をかけて考える。留学中から意識することで帰ってきてから焦らずに済む。
-  AO 入試を受ける場合は、落ちた時のために一般受験も視野に入れるべき。私立大学なら入試科目も少ないので不可能ではない。

Q 留学中に準備できること

日記をつける

留学中に考えたこと、感じたことが受験に役立つから。メモしておくのを忘れないのでおすすめ。

情報収集

オープンキャンパスの日程や、受験に必要な科目などを確認。日本の先生とのやり取りなどもしていた。

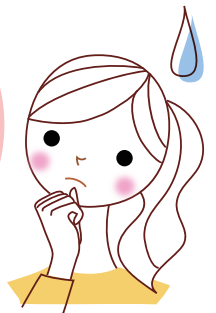
英語の勉強

AO、公募推薦、帰国生入試、一般入試のどれであっても英語力は伸ばしているに越したことはないから。単語の勉強などは進めておく。



高校2年で帰国した後は周りからの遅れを取り戻すが大変だった。現地で英語の勉強だけでもしてくるべきだった。

最近では留学したことが受験資格になる試験もある。常にアンテナを高くしておくことも大事。





※JFIE/ISA/ 学校プログラムの規定にそって使用して下さい。

スマホ & PC の取り扱いと工夫

ホストファミリーとのトラブルの原因になる場合も…。
正しい使い方を再確認しておこう。



スマートフォンについて

日本から持っていった派

- 写真撮影用に持参した。
- Wi-Fi 環境のみで使用した。
- あまり使用しなかった。

日本に置いていった派

- 置いて行って不便だったことはなかった。
- 現地での連絡は現地購入のプリペイド携帯を使用していたので置いていても問題なかった。



パソコンについて

日本から持っていった派

- 簡易的なタブレットを持参。課題などで活用していた。
- レポート提出などをするために持参。

日本に置いていった派

- ホストファミリーのパソコンを借りて課題を提出していた。
- パソコンが必要な時は学校にあるパソコンを使用していたが特に問題なかった。

使用上のアドバイス

- 使用する時は部屋にこもらず、ホストファミリーの目の届くところで使用していた。
- 日本と連絡が取れる SNS ツールの使用はなるべく避けていた。
- 日本の家族や友人に連絡を取りたくなった時も、せっかくの留学が無駄になってしまう！と思って我慢するようにした。
- 現地で出来た友人とはよくメールでもコミュニケーションを取り、放課後遊んだり誕生日パーティに参加したりして、仲良くなるきっかけにもなった。
- ホストファミリーとも外出時などはお互い心配にならないように頻繁に連絡を取り合った。

Preparation is the first step to success.
For your safe and valuable trip.

