



HAMILTON BOYS'  
HIGH SCHOOL



# 留学生ホームステイ 案内

ハミルトン・ボーイズ・ハイスクールへ  
ようこそ

# はじめに

留学生として参加してくれる皆さんを迎えられて、本当にうれしいです。ニュージーランド渡航前の不安を減らすため、この冊子を家族と読んでください。基本的な情報とよくある質問をわかりやすく紹介しています。

ホームステイ先には様々な家族の形があります。既婚家庭、独身家庭、子どものいる・いない家庭など。共通しているのは、文化を分かち合い、あなたに自分の家のように感じてもらいたいという思いです。各家庭は国際ホームステイマネージャーが厳選し、面談した上で決定します。過去に留学生を受け入れた経験がある家庭も多く、スムーズに新生活に入れるよう手助けします。



ホテルやAirbnbとは違い、ホームステイは日常生活を分かち合う体験です。日帰り旅行に一緒に出かけたり、記念日を祝ったり、家事を手伝ったりします。最初の数週間は新しい習慣に戸惑うこともあります。困りごとや質問があれば、学校がいつでも寄り添いますので、相談してください。

ホームステイでは困ったときや気分がすぐれないときなどいつでも相談できる相手があります。食事や習慣、生活スタイルの違う外国で不安になりホームシックになることも当たり前で、そのすべてが大切な学びです。ホームステイは文化を深く知り、言語力を伸ばす大きなチャンスです。困ったらいつでも声をかけてください。そしてこの経験を楽しんでくださいね。



# ニュージーランドに到着したら

オークランド国際空港に到着したらシャトルバスでお迎えして、ハミルトンの宿泊先まで連れて行ってくれます。

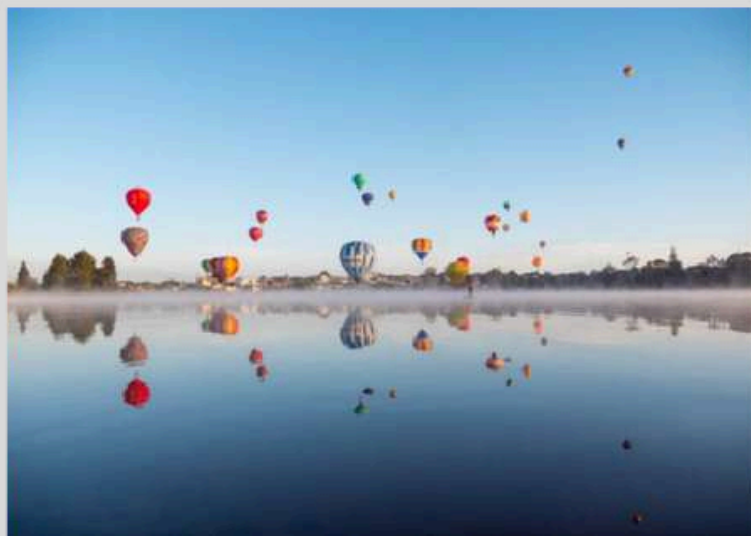
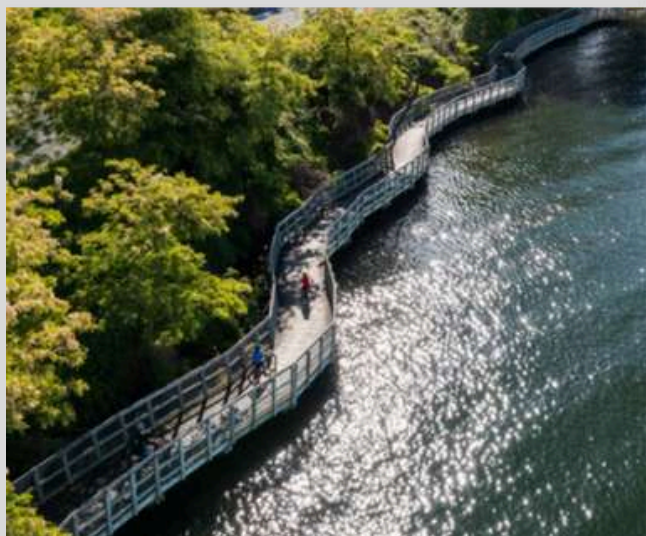
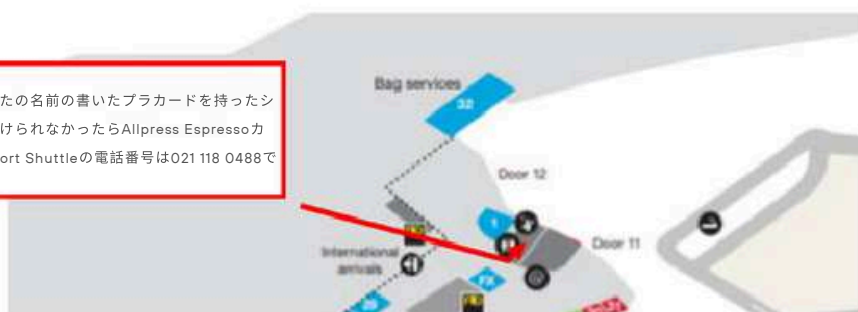
オークランド国際空港の到着ロビーに出たら、左手へ進み、自分の名前が書かれたプラカードまたはタブレットを持つドライバーを探してください。見つけたら、ドライバーに自分の名前を伝えてください。

長旅は疲れますし、緊張しますよね。心配はいりません。Jayvis Airport Shuttle / Vanman のドライバーがホームステイ先まで安全にお連れします。到着後は、落ち着いたタイミングで家族に無事の到着を知らせましょう。

## オークランド国際空港ターミナル

### Ground Floor (1階)

入管手続きを済ませ到着ホールに出たら、あなたの名前を書いたプラカードを持ったシャトルバスのドライバーが待っています。見つけれなかったらAllpress Espressoカフェの近くで待っててください。Jayvis Airport Shuttleの電話番号は021 118 0488です。



# ホームステイとは

ニュージーランドの家庭に入り、家族の一員として過ごす体験のこと。

- ホストファミリーは、家族の一員として温かく迎えてくれます。
- あなた専用の寝室があり、ベッドや机、衣類や本、持ち物をしまえる収納もあります。
- 食事は毎日、朝・昼・晩を用意します（登校日のお昼はお弁当）。おなかが空いたら、間食も気軽に聞いてみてください。
- 寝具やタオル類はすべて用意されています。
- 洗濯も家族が行います。
- スポーツの試合や街へ出かける時、病院などへの送迎が必要な場合は、早めに相談してください。
- 家族の行事や日々の暮らしにも参加します。到着したら家の中を案内してくれますので、質問があればその時に聞いて、過ごし方のルールを確認しましょう。

到着したばかりのときは会話するのが難しいかもしれませんが、恥ずかしがらずにまず一言から始めてホストファミリーと積極的に話しましょう。

苦手な食べ物・好きな食べ物を伝え、学校に持っていく弁当に入れてほしいものをお願いします。

ニュージーランドのホームステイでは、家族の一員として行事や外出、日帰りの小旅行を一緒に楽しめます。

新しいことに挑戦するのが不安でも、積極的に参加してみましょう。ホストファミリーとの仲が深まり、ニュージーランドでの暮らしをより深く体験できます。



チャーリー（中国）：  
「ホームステイでは、家族とたくさん話すことがいちばん大切だよ。」

ホストファミリーはあなたの安全を第一に考えています。誰とどこにいるかを常に知らせるようにしましょう。放課後は基本まっすぐ帰宅するようにし、友人宅や街へ行くときは、出かける前に許可を取ってください。夜のハミルトン中心部に一人や友だち同士だけで行くのは危険です。暗くなる場合は迎えに来てもらい、遅れるときは必ず連絡しましょう。

多くのニュージーランドの家庭では就寝時間が早めです。授業中に眠くならないよう、今より少し早く寝る習慣をつけましょう。

---

## 家族の一員になる

ホームステイ先は自分の家だと思って、大切に使いましょう。同居する人への気づかいも忘れずに。ここでは、すぐに役立つポイントをまとめました。

- ホストファミリーの家でのルールを事前に確認しましょう。わからないことがあれば、遠慮せずに聞いてください。
- 部屋はいつもきれいに。
- ドアにカギをかけ、窓を閉めるのを忘れずに。
- 食事の時間に遅れないように。
- 家電は安全に使用しましょう。
- 外出先や帰宅時間を常にホストファミリーに伝えてください。
- 喫煙・ベイク・飲酒は禁止です。

いつも「Please (お願いします)」「Thank you (ありがとう)」を忘れずに言いましょう。

ニュージーランドの人々は、こうした礼儀を重んじ、私たち全員にとって欠かせないものだと考えています。

---

## おこづかい

ニュージーランドでの生活では、映画や外食、医療費や薬、衣類、洗面用品、間食、交通費などは自己負担です。安心して過ごせるよう、必要な金額を確保してください。目安は週50ドル以上。これらを支払えるよう、保護者の方に準備してもらってください。

---

## 家の中の安全対策

- 煙探知機を外したり、いたずらしたりしないでください。
- ホストファミリーと火災対策を話し合い、警報が鳴った際の行動、避難経路、屋外での集合場所などを決めておきましょう。
- ホストファミリーの許可なしに料理をしたり、ヒーターを使ったり、その他の電化製品を使用しないでください。また使用後は電化製品の電源を必ず切ってください。

---

## 外出時の安全ガイド

- 多額の現金を持ち歩かないでください。海外ではいつも以上に注意を怠らないように。
- 銀行口座の開設は留学生部がサポートします。EFTPOSカードを受け取ったら、暗証番号は共有したりメモしたりせず安全に管理しましょう。
- 銀行カードをなくした場合は、すぐに銀行へ連絡して停止手続きを行いましょう。その後、ホストファミリーと留学生部スタッフにも必ず知らせてください。



## 食べ物、食事の時間、料理

ニュージーランドでは、国際色豊かな料理が親しまれており、スーパーや専門店で世界の食材が見つかります。ホームステイ料金には全ての食事が含まれるため、食料の買い物は不要です。様々な食事を楽しみながら、好みやアレルギーは遠慮なくホストファミリーに伝えましょう。

スーパーにいっしょに行って、好き嫌いを話すと役立ちます。一般的に一日のメインは夕食です。満腹になったら「Thank you, that's enough. (ありがとう、もう十分です)」と言えば大丈夫。

週末の食事はリラックスした雰囲気です。食事面で困ったことがあり、ホームステイ先に伝えるのが難しい場合はインターナショナル・ホームステイマネージャーに相談してください。

## 夕食の準備

ほとんどのホストファミリーは、あなたが喜ぶ食事を用意してくれます。食べられないものがあれば、遠慮せずにホストファミリーへ伝えましょう。食事を作ってくれたことへの感謝も忘れずに。

新しい味にも、こわがらず挑戦してみよう。

手伝いを申し出る

- 食卓をセット
- 野菜を下ごしらえ
- 食卓をきれいに
- 食器は食洗機へ

Peng (中国):  
「寝室は勉強と寝るための場所だから飲食はしないようにね」

ニュージーランドでは、家族みんなで夕食の手伝いをするのが一般的です。手伝いを申し出ると、家族の一員として関わる良いきっかけになります。

## ニュージーランドの食文化

### 朝食

ほとんどの家庭では、朝食は簡単なもので済ませます。各自トーストやシリアルを自分で用意して食べます。温かい朝食を食べたい場合は、少し早起きして自分で作りましょう。

### 昼食

学校には弁当を持参します。サンドイッチ、果物、シリアルバー、前日の夕食の残り物などが定番です。S3教室の電子レンジが使えます。お湯も使えるので、カップ麺なども作れます。

### 夕食

夕食は家族の大切な団らんの時間です。HBHSでは、留学生は毎日、通常は6時から7時のあいだにホストファミリーと一緒に食卓を囲むことが求められます。夕食時に不在にする場合は、当日の朝または出かける前までに必ず知らせ、遅くなる時はメッセージを送りましょう。

### 料理

料理をしたいときは、ホストファミリーにひと声かけてください。自分の国の料理を紹介すると喜ばれることが多く、文化を分かち合う良い機会になります。

## 夕食の話題

学校での一日

ホストファミリーの仕事や学校での一日  
宿題

故郷からのニュース

天気やテレビの話題

ネットで見つけたおもしろいこと

こうしたテーマで会話すると、ホストファミリーとの距離が縮まり、食事の時間がより楽しくなります。食事中は携帯電話は出さないのがマナーです。ニュージーランドでは、口を閉じて静かにかみ、げっぷや大きな音を立てないようにします。こうしたことを意識するだけで、ホストファミリーの食卓にスムーズに溶け込めます。



## 寝室について

寝室には、快適なベッド、服をしまえる収納、そして机といすが準備されています。ここはあなたのプライベートな空間です。寒ければ、遠慮せずホストファミリーに伝えてください。毛布を追加して温かく過ごせるようにしてくれます。

Eric (タイ):  
「洗濯物の出し方は家ごとに違うよ。ホストファミリーに汚れ物を出す場所を聞こう。」

## 洗濯のしかた

汚れ物の置き場所と、洗濯の曜日をホストファミリーに聞いておきましょう。タオルは貸してくれます。シーツも通常は週ごとに新しいものをくれますので替えましょう。濡れた服は寝室に放置せず、ヒーターにも掛けないでください。

## 浴室について

ニュージーランドの浴室は日本と仕組みが違う場合があります。床に排水溝がないため、水が床に広がらないよう注意が必要です。迷ったときは、ホストファミリーにシャワーの使い方を聞いてください。

シャワーは短めに。目安は約10分です。電気の節約になり、家族みんなが温かいお湯を使えます。

シャンプー、コンディショナー、シェービングクリーム、フェイスクリーム、ボディウォッシュなどの洗面用品は各自で用意し、なくなったらその都度買い足してください。

Kosei (日本):  
「部屋は清潔に。片づけて気持ちよく過ごそう。」

## ホームステイ先で起こりがちなこと

ホームステイ先で問題があったり、気になることがある場合は、インターナショナル・ホームステイマネージャーに連絡してください。早めの相談が、トラブルの拡大を防ぐ一番の近道です。

ホームステイマネージャーは、一人ひとりに合った家庭を丁寧に選んでいます。多くの学生が温かな体験をし、帰国後も続く絆を育んでいます。

# 交流とアクティビティ

## 自宅での過ごし方

ニュージーランドでは、家族そろって夕食をとり、その日の出来事を語り合うのが一般的です。食後はテレビを見ながらゆったり過ごすことも。いっしょに見て、わからないことは気軽に質問してみましょう。

ニュージーランドでは、スポーツをしたりビーチに行ったり、ウォーキングしたりすることが人気です。これらと一緒に参加すれば、新しい家族とのつながりが深まり、地元の文化も自然と感じられます。



**Mao (日本):**  
「ホームステイ先の家族と過ごす時間をできるだけたくさん作って、新しいことにどんどん挑戦してみて。」

## 外出するときは

ニュージーランドでは、週末に家族で映画や外出に出かけることがありますが、平日にはあまり一般的ではありません。平日に友だちと出かけたり、放課後に活動したい場合は、次のルールを守ってください。

- 外出するときは必ずホストファミリーに許可を取りましょう。行き先・一緒にいる人・帰宅予定時刻を伝えましょう。
- 友人のホームステイ保護者の連絡先も共有してください。
- 携帯電話の電源は常に入れ、充電を切らさないように。
- バスを利用する場合はBEE（バス）カードを財布に入れて持ち歩き、残高を確認しておきましょう。
- スポーツの試合や友人と会う予定、放課後の活動は、行き帰りの方法までホストファミリーと話し合ってください。
- 約束した時間までに必ず帰宅しましょう。
- 安全を最優先にしながらホストファミリーのルールを尊重しましょう。

# 校外活動・旅行について

HBHSの留学生は、ホストファミリーや学校が主催する旅行に参加できます。個人での外出は、必ず学校とホストファミリーの許可を得てください。監督者のいない外出や旅行はできません。



ハミルトン外への日帰り旅行・小旅行を希望する場合は、まずホームステイマネージャーから許可申請書を受け取ってください。申請書に記入し、ホームステイ先の保護者の署名をもらい、出発予定日の少なくとも2週間前までにホームステイマネージャーへ提出してください。申請内容を審査のうえ、許可可否を連絡します。

友だちを家に泊めたい、または友だちの家に泊まりたい場合は、まずホストファミリーに相談し、許可を得てください。ホストファミリーが相手のファミリーに連絡して詳細を確認します。



学期休み中は、留学生向けの教育ツアーが開催されています。内容の評価も高く、安全面も配慮されています。詳しくはインターナショナルセンターまでお問い合わせください。

## 運転や旅行について


- ホストファミリーと一緒にないときは、誰の車にも乗らないでください。
- 留学生は車やバイクの運転や所有は禁止されています。
- 車に乗るときは、前でも後ろでも必ずシートベルトを着用しましょう。
- 車での移動は、ホストファミリーの保護者、HBHSの職員、または25歳以上でフルライセンスを持ち、ホストファミリーが承認した人が必ず同乗するようにしてください。
- 自転車に乗るときはヘルメットの着用が法律で義務です。盗難防止のため、自転車は必ず施錠しましょう。

## 携帯電話／インターネット

- 安全のために携帯電話を必ず持ってください。ホストファミリーやインターナショナルセンターがいつでも連絡できるようにしてください。
- 自分の国の携帯電話を持ってきて、ニュージーランドでSIMカードを購入してください。長期在学の生徒には、学校提携先のOneNZのプランをおすすめします。データ使い放題プラン月額約45ドルです。
- 学校では8:45～15:15の間、携帯電話の使用は禁止です。
- ホストファミリー先では使い放題のWi-Fiが提供されます。
- インターネットは、約束した時間と使い方を守って利用してください。

## 学生ビザ

あなたの学生ビザは、ハミルトン・ボーイズ・ハイスクールでの就学のみを認めるものです。出席状況や学習態度、規則を順守しているかなどは移民局がミス・ヒープスに確認します。Year 12／Year 13 でないかぎり働くことはできません。アルバイトを希望する場合は、保護者と学校の同意書を提出してください。学生ビザの条件変更を申請します。申請はYear 12の開始後にものみ可能です。



Ellande (フランス):  
「新しい体験には、まず  
YESと言おう」



## 週末の楽しみ方

到着してしばらくは、友だち作りやホストファミリーの生活に慣れるまで時間がかかるでしょう。現地での生活サイクルは、母国での暮らしと違うかもしれません。ニュージーランドの多くの高校生は放課後や週末に働いているため、ホストきょうだいが仕事や用事で忙しいこともあります。ホストファミリーが旅行などで外出し、あなたを連れて行けない場合は、短期のホストファミリーまたは成人の親族があなたの面倒を見るよう手配します。なお、家に一人でいて夜を過ごすことはできません。

週末に出かけるときは、できるだけホストファミリーの送迎に頼りすぎないようにしましょう。事前をお願いすれば手伝ってくれることもあります。早めに相談するのがおすすめです。ニュージーランドの多くの高校生は自立しており、バスや自転車、徒歩で移動しています。ハミルトンのバスの使い方に慣れれば、移動はぐっと楽になります。

週末に試したいおすすめのお過ごし方

- 学校のスポーツチームや文化系クラブに参加する
- 近所のジムに通う
- ハミルトン湖を散策する
- サイクリングを楽しむ
- 映画を観に行く
- (許可が必要) バスでケンブリッジ、ラグラン、またはオークランドへ出かける
- ハミルトン中心部でボウリングをする
- ハミルトン動物園を訪れる
- ハミルトン・ガーデンズを巡る
- ワイカト川沿いを歩く
- ワイカト博物館を見学する
- センタープレイスでミニゴルフを楽しむ
- ダウンタウン・プラザやザ・ベースで買い物をする
- コンサートやショーに行く
- ラグビー観戦で地元のチーフスを応援する

# 必ずお読みください

- 以下の行為は一切禁止です：  
飲酒、電子タバコ、喫煙。  
薬物、武器の所持や使用。  
運転および車の購入。
- 次の行為を希望する場合は、必ずホスト保護者へ事前に連絡してください：  
友人を訪ねて外出する場合  
ほかの学生の家泊まる場合  
夕食と一緒に食べられない場合  
帰宅が遅くなる場合  
日帰り旅行・校外活動をする場合（ホームステイマネージャーの許可が必要です。  
所定の申請書を提出してください）。
- ホストファミリーの門限と家のきまりを必ず守ってください。
- 体調不良のときは、ホストファミリーにすぐ連絡しましょう。学校への欠席連絡はホストファミリーからHBHSへ行きます。
- 車に乗る場合は、ホスト保護者、HBHS職員、またはホストが認めた25歳以上でフル免許を持つ人のみが運転する車にのみ可とします。
- 自室の管理は自己責任です。常にきれいに保ち、寝室での飲食はやめましょう。食べ物やごみ、包装、汚れた皿を部屋に置きっぱなしにしないでください。
- ホテルやモーテルに宿泊するには、次の条件が必要です。  
25歳以上の大人の同伴があること  
インターナショナルセンターの承認を受けていること  
保護者がインターナショナルセンターへメールで同意を送付していること
- 友だちを家に泊める前に確認すること  
ホストファミリーの許可を得ましょう。  
友だちを招く場合は、友人の保護者またはホストファミリーの許可も必要です。
- 洗濯については、ホストファミリーと話し合い、依頼方法や注意点を確認しましょう。
- もしカーペットや家具を汚したり物を壊してしまったら、すぐにホストファミリーに伝えてください。
- 旅行の予定がある場合は、可能な限り早くインターナショナルセンターへ知らせ、送迎バス手配の相談をしてください。

困ったときは、ホームステイファミリーとHBHSインターナショナルセンターのスタッフに遠慮なく相談してください。



# クリスマス休暇の際 の帰省ガイド



## 出発前に必ずお知らせください

出発の5週間前までに、インターナショナルセンター職員およびホストファミリーへ（ニュージーランドに戻る）復路の便名と日程を連絡してください。支払いは前もって行われるため、連絡の遅れは費用の自己負担につながる恐れがあります。

## フライト情報

ニュージーランドに戻る帰国日とフライト詳細は、早めに学校とホストファミリーに知らせてください。帰国時のシャトル手配がスムーズになります。

## 夏季休暇

各学年のコース終了時、夏季（日本では冬季）長期休暇中には原則、母国へ帰国することになります。

## 持ち物を預けたい場合

学年末には、学生はホームステイ先から私物をすべて持ち帰ってください。荷物が多く持ち帰れない場合は、事前にホームステイマネージャーへご連絡ください。保管場所の手配を検討します。なお、保管には料金がかかります。

# ホームステイ先への質問集

## 一般

- Can I have friends over to visit?
- Do you have a house key for me?
- How do I get to school? Are there buses I need to catch?
- What is the street address here?
- 友人を家に呼んでも大丈夫ですか?
- 私用の家の鍵はありますか?
- 学校への行き方を教えてください。バスは乗りますか?
- こちらの正確な住所を教えてください。

## 手伝い

- What chores would you like me to help with?
- (e.g., make my bed, keep my room tidy, leave the bathroom clean and tidy, set or clear the table for meals, load or unload the dishwasher, empty the rubbish bin, hang my washing on the clothesline)
- お手伝いできることは?
- (例: ベッドを整える／部屋をきれいに保つ／浴室を使った後にきれいにする／食事の前後にテーブルを準備・片付ける／食器洗い機の出し入れ／ゴミ出し／洗濯物を干す)

## 洗濯

- How often do you wash clothes?
- Where should I put my dirty laundry?
- 洗濯はどのくらいの頻度で行いますか?
- 汚れた衣類はどこに置けばいいですか?

## 食事

- When are mealtimes?
- If I am hungry or thirsty, can I help myself to food and drink at any time, or do I need to ask first?
- What time do I need to be home for dinner during the week and on weekends?
- Do you want me to make my own breakfast or lunches? Can you show me how?
- 食事のタイミングを教えてください。
- 小腹がすいたり喉が渴いたときは、勝手に食べたり飲んだりしても大丈夫ですか? それとも一声かけたほうがいいですか?
- 平日・週末の夕食は何時に帰ればよいですか?
- 朝食や昼食は自分で作りますか? 作り方を教えてください。

## 浴室

- What is the best time for me to use the bathroom—weekday mornings, evenings, or weekends?
- What should I do with my towels?
- シャワーを使うのは、平日の朝・夜と週末のどの時間帯が望ましいですか?
- 使ったタオルはどうすればよいですか。

## 帰宅時間と門限のルール

- What time do I need to be home on weekdays and weekends?
- What time do you need me to get up on weekday mornings?
- How should I contact you if I will be late?
- 平日と週末は何時までに帰宅すればよいですか?
- 平日の朝は何時に起きればよいですか?
- 遅れる場合はどのように連絡すればよいですか?

## 電話・インターネット・パソコン

- What are the rules about using a computer in your home?
- What time should I get off the internet at night?
- What is the Wi-Fi password?
- Do you have my cell phone number?
- What is your contact number?
- パソコン利用のルールを教えてください。
- 夜間のネット利用は何時までですか?
- Wi-Fiのパスワードは何ですか?
- 私の携帯番号をご存じですか?
- 連絡先の番号を教えてください。

アン・ハルピン (敬称Ms) | インターナシヨ  
ナル・ホームステイ・マネージャー  
ahalpin@hbhs.school.nz

トニア・ヒープス (敬称Ms) | 留学生部部长  
Email: theeps@hbhs.school.nz  
Web: www.hbhs.school.nz

---