

赤穂市 ホームステイ・マニュアル



NPO法人
赤穂市国際交流協会

もくじ

はじめに



I 外国人を受け入れるにあたり

1 ホームステイについて	2
2 言葉なんて必要ない!?	2
3 何が必要ですか?	3
4 ようこそ我が家へ	3
5 まずたずねてみましょう	4
6 説明しましょう	5
7 食事について	7
8 お風呂やトイレは?	8
9 病気の時	9
10 赤穂を知ってもらいましょう	10
11 さよなら	10

II 対訳英会話集

..... 11

III ホームステイ体験談

..... 18



はじめに

交通や情報通信技術(IT)の発達により、世界はどんどん狭くなっており、国家レベルだけでなく、地方レベルや個人レベルでの国際交流の取り組みが積極的に行われ、成果をあげています。

赤穂市におきましても、平成9年に西オーストラリア州のロッキングハム市と姉妹都市提携を締結して以降、色々な分野で交流が続いています。赤穂市からもロッキングハム市からも多くの人々が相互訪問を重ね、多くの家庭にホストファミリーとなっただいただいています。

今般、ホームステイを受け入れるための手引き書を、これまでホストファミリーになって頂いた方々の体験談やご意見をお聞きし、改訂しました。

「赤穂市 ホームステイ・マニュアル」がさらなる交流の一助となれば幸いです。

尚、改訂するにあたって、ご協力やご支援を頂きました皆様に厚くお礼を申し上げますとともに、今後の赤穂市の国際交流がさらに発展し、充実することを願っています。

令和2年11月

NPO法人 赤穂市国際交流協会

I 外国人を受け入れるにあたり

1 ホームステイについて

◆文化・習慣の違いや共通点を見つけることは楽しいものです。外国人を受け入れて、新しい発見をしましょう。

大切なのは、あなたやあなたの家族が外国の人を受け入れようとする気持ちです。きっと、素晴らしい出会いがあり、すてきな思い出が出来るはずですよ。

◆難しく考えないで、ありのままのあなたの家を見てもらいましょう。

◆「家が狭いから」「部屋が少ないから」「英語が話せないから」と、尻込みする必要はありません。言葉が通じなくても、理解してもらおうとする気持ち、通じ合おうとする気持ちが大切なのです。



2 言葉なんて必要ない！？

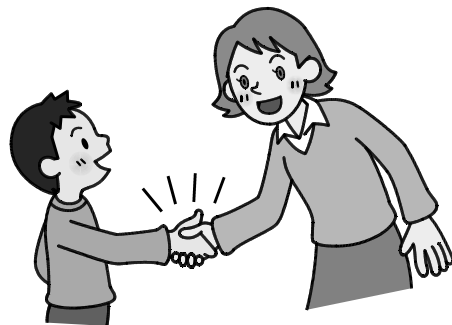
◆英語や外国語が出来ないから・・・と、受入れをためらわないでください。

要は、伝えようとする気持ちと相手を理解しようとする気持ちです。「言葉なんて必要ない」くらいの気持ち大切です。

◆辞書を片手にボディ・ランゲージでコミュニケーションをとればいいのです。

◆完全な英語をしゃべらなくても大丈夫です。英語の単語を並べて言うだけで通じることも多いです。

◆基本的な単語をローマ字や英語で壁に貼っておくのもいいでしょう。

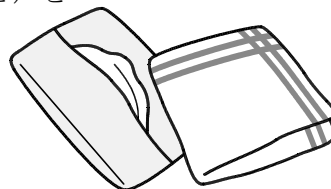


3 何が必要ですか？

- ◆特別に買いそろえるものはありません。

部屋と日用品や小物を置く場所（引き出しの一段など）を用意しておくといよいでしょう。

- ◆個室を提供できないときは共有でも構いませんが、できれば、プライバシーを守れるように、また、個人のスペースを確保できるように個室を用意してあげた方がよいと思います。



ゲストの部屋は、和室でも大丈夫です。布団で寝るのも良い経験になると思います。

- ◆たいいていの場合、誰かが使っていた部屋を貸すようなことが多いと思います。そんなときは元の住人の物を片付けておいたほうがよいでしょう。

4 ようこそ我が家へ

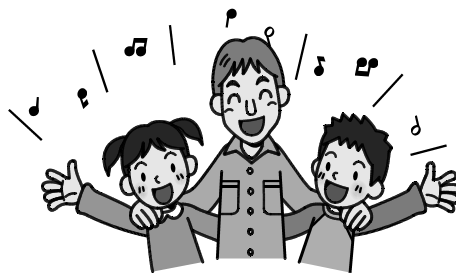
- ◆ゲストにとって、自分が歓迎されているかどうか、とても気になるものです。

- ◆言葉や態度で心からの歓迎の気持ちを表しましょう。その時笑顔を忘れずに。笑顔は歓迎を表す世界の共通語です。

- ◆家族同様に愛情を持って受け入れてください。いつまでも「お客様扱い」をしているはゲストも受け入れ側も疲れてしまいます。

- ◆ゲストが来た日に、簡単な料理でウェルカムパーティーをするとよいかも。その時は、家族だけでもいいし、知り合いの方の息子さんや娘さんなど、ゲストと同年代の人にパーティーに参加してもらうのもいいですね。

- ◆最初の日には、ゲストも緊張し、長い移動で疲れているでしょうから、夜遅くまでパーティーをすることは控えましょう。



- ・はじめまして。
- ・私の名前は赤穂一郎です。
- ・よくいらっしゃいました。
- ・お会いできて、うれしいです。
- ・家族を紹介します。
- ・妻の〇〇です。

ハロー ハウ ドゥー ユウ ドゥー？

Hello, how do you do?

マイ ネーム イズ イチロウ アコウ

My name is Ichiro Ako.

ウエルカム ツー アワー ホーム

Welcome to our home.

ナイス ツー ミート ユー

Nice to meet you.

レット ミー イントロデュース マイ ファミリー

Let me introduce my family.

ジッス イズ マイ ワイフ、〇〇

This is my wife, 〇〇

- ・息子の〇〇です。
- ・娘の〇〇です。
- ・旅はどうでしたか。
- ・疲れていませんか。
- ・休憩しますか。
- ・ねむくないですか。
- ・何か食べますか。
- ・何か飲みますか。
- ・ご自由にどうぞ。

ジッス イズ マイ サン、〇〇
This is my son, 〇〇

ジッス イズ マイ ドーター、〇〇
This is my daughter, 〇〇

ハウ ワズ ヨワー トリップ ?
How was your trip?

アー ユー タイアード ?
Are you tired?

ウッジュー ライク ツー ハブ ア レスト ?
Would you like to have a rest?

ウッジュー ライク ツー ハブ ア スリープ ?
Would you like to have a sleep?

ウッジュー ライク サムシング ツー イート ?
Would you like something to eat?

ウッジュー ライク サムシング ツー ドリンク ?
Would you like something to drink?

ヘルプ ヨワーセルフ
Help yourself.

5 まずたずねてみましょう

- ◆ゲストのことをよく知るために、また、快適に過ごしてもらうために色々たずねてみましょう。
- ◆テレビを消して、お茶でも飲みながら、気軽に会話を楽しみましょう。
下の質問を参考に楽しい時間を過ごしてください。



- ・食べられない物がありますか。
- ・アレルギーで食べられない物がありますか。
- ・好きな食べ物は何ですか。
- ・嫌いな食べ物は何ですか。
- ・どんなことに興味がありますか。
- ・赤穂で何を見てみたいですか。
- ・どこへ行ってみたいですか。
- ・いつも何時頃に寝ますか。
- ・寝るとき、豆電球をつけたままにしておきますか。

イズ ゼア エニイシング ユー ドント イート ?
Is there anything you don't eat?

アー ユー アレルジック ツー エニー フード ?
Are you allergic to any food?

ファット フード ドュー ユー ライク ?
What food do you like?

ファット フード ドュー ユー ディスライク ?
What food do you dislike ?

ファット アー ヨアー インタレスト ?
What are your interests?

ファット ウッジュー ライク ツー シー イン アコウ ?
What would you like to see in Ako?

フェアー ウッジュー ライク ツー ゴー ?
Where would you like to go?

ファットタイム ドゥー ユー ユージュアリー ゴー ツー ベッド ?
What time do you usually go to bed?

ウッジュー ライク エニイ ライツ レフト オン フェンユー ゴー ツー ベッド ?
Would you like any lights left on when you go to bed?

- ・朝、起こしましょうか。
- ・目覚まし時計は必要ですか。
- ・シャワーと風呂、どちらがいいですか。
- ・いつ頃にシャワーを浴びたいですか。
- ・忘れてきた物はありませんか。
- ・何か必要な物がありますか
- ・それをお貸ししますよ。
- ・何か必要な物があれば、遠慮なく言ってください。
- ・何か知りたいことがあればおたずねください。

シャル アイ ウェイク ユー アップ モーニング ?
Shall I wake you up morning?

ドゥー ユー ニード アン アラーム クロック ツー
 ウェイク アップ ?
Do you need an alarm clock to wake up?

フィッチ ドュー ユー プリファー ツー テイク ア
 シャワー オア ア バス ?
Which do you prefer to take, a shower or a bath?

フェン ウッヂュー ライク ツー テイク
 ア シャワー ?
When would you like to take a shower?

イズ ゼアー エニシング ユー ハブ フォアゴットン
 ツー ブリング ?
Is there anything you have forgotten to bring?

ドゥー ユー ニード エニシング ?
Do you need anything?

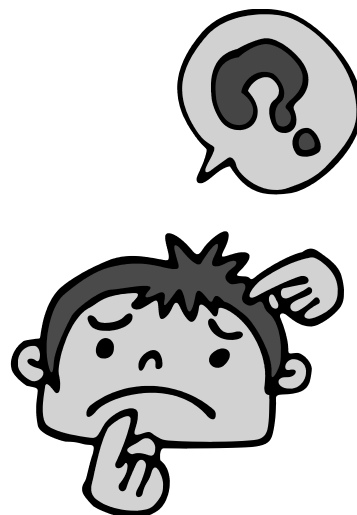
メイビー ユー キャン レンド イット ツー ユー
Maybe we can lend it to you.

イフ ゼアーズ エニシング ユー ニード、ドント
 ヘジテイト ツー アースク ミー
If there's anything you need, don't hesitate to ask me.

イフ ゼアリズ エニシング ユー ウオント ツー ノー、
 プリーズ アースク ミー
If there is anything you want to know, please ask me

6 説明しましょう

- ◆守ってもらいたいこと、これだけはしてほしくないことなどを事前に伝えておきましょう。
 例えば、靴は玄関でスリッパに履き替えるなど。
- ◆今日から家族の一員になるのですから、なるべく自分のことは自分でしてもらいましょう。
 料理を食卓まで運ぶ、食べた後の食器を流し台まで運ぶなど、手伝ってもらえることは、どんどん手伝ってもらいましょう。
- ◆ゲストが必要なときに自由に使えるように、何がどこにあるのか、事前に置き場所を伝えておきましょう。
 例えば、「タオルは引き出しの中」「おなかがすいたときには、戸棚の中にお菓子がある」など。



- ・朝食は7時です。
- ・家の中をご案内しましょう。
- ・ここはあなたの部屋です。
- ・自分の部屋は整理してください。
- ・これが洗濯かごです。
- ・もし良かったら、洗いますよ。
- ・洗濯物は洗濯かごの中に入れておいてください。
- ・洗濯機の使い方を説明しましょうか。
- ・浴室とトイレへ案内します。
- ・必要な物や質問があれば言ってください。

ウイ ハブ ブレイクファースト アラウンド セブン
オクロック

We have breakfast around 7 o'clock.

アイル ショー ユー アラウンド ザ ハウス

I'll show you around the house.

ジッス イズ ヨワー ルーム

This is your room.

プリーズ キープ ヨワー ルーム タイディ

Please keep your room tidy.

ジッス イズ ザ ランドリー バスケット

This is the laundry basket.

イフ ユー ウオント、アイ キャン ウオッシュ ヨア
ランドリー

If you want, I can wash your laundry.

ユー キャン プット ヨワー ランドリー イン ザ
ランドリー バスケット

**You can put your laundry in the
laundry basket.**

シャル アイ イクスプレイン ハウ ツー ユーズ
ウオッシング マシン ?

**Shall I explain how to use washing
machine?**

アイル ショー ユー ツー ザ バスルーム アンド
トイレット

**I'll show you to the bathroom and
toilet.**

レット アス ノー イフ ユー ニード エニシング
オア ハブ エニー クエスチョンズ

**Let us know if you need anything
or have any questions.**

- ・これは床の間です。
- ・花を生けたり、掛け軸をかけたります。
- ・これは仏壇です。
- ・亡くなった家族や先祖をまつる場所です。

ジッス イズ 「トコノマ」 アン アルコーヴ

This is "Tokonoma" an alcove.

ウィー プレイス フラワーズ アレンジド イン ア
ベース アンド ハング ア スクロール オン ザ ウォール
ヒア

**We place flowers arranged in a vase
and hang a scroll on the wall here.**

ジッス イズ ア ブッディスト オルター コールド
「ブツダン」

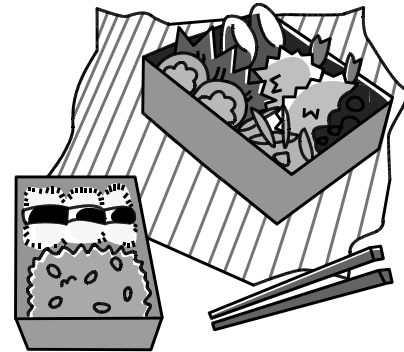
This is a Buddhist altar called butsudan.

イット イズ ザ プレイス ツー リメンバー ザ デッド
イン ザ ファミリー アンド アンセスターズ

**It is the place to remember the dead
in the family and ancestors.**

7 食事について

- ◆特別な食事を用意する必要はありません。
いつもの料理でもてなしましょう。
- ◆宗教上の理由やアレルギー等で食べられない物がある人もいますので、食べられる物、食べられない物を事前に聞いてください。
- ◆フォークやナイフで食べるのもいいですが、お箸の使い方、お茶碗の持ち方、魚の食べ方などを教えてあげると、日本文化を理解してもらえ
るよい機会になると思います。食事中的話題が増えるかもしれません。
- ◆たまにはゲストの好物や母国の料理と一緒に作
ってみてはいかがでしょうか。



- ◇メニューについて心配と思いますが、自分の子どもと同じ扱いでいいです。自分の子どもが喜ぶメニューをきくとゲストも喜んでくれると思います。カレーライスやソース味のお好み焼き、たこ焼き、焼きそばも好評でした。
- ◇たこ焼きを作ったとき、ゲストがタコを食べられなかったので、チーズ入りのタコ焼きを一緒に食べました。
- ◇ゲストはフルーツをよく食べました。高価なフルーツでなく、ミカンなどの手頃なフルーツを用意しておくといいですね。
- ◇夏は流しソーメンも好評でした。おにぎりやカップラーメンもおいしいと言って食べていました。

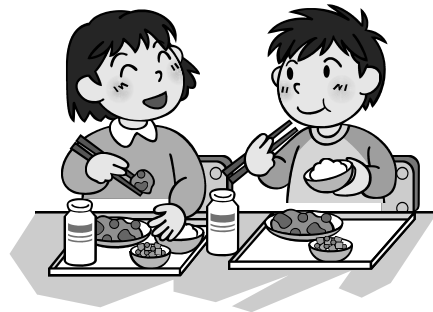


Table Manners (テーブルマナー)

ご飯を食べるときは「いただきます」と、言います。

食べ終わったら「ごちそうさまでした」と、言います。

ジャパニーズ セイ 「イタダキマス」(アイル スタート
イーティング) ビフォア イーティング
Japanese say "Itadaki-masu" (I'll start
eating) before eating

ジャパニーズ セイ 「ゴチソウサマデシタ」
(アイ エンジョイド ザ ミール ベリーマッチ)
フェン フィニッシュド
Japanese say "Gotisousama-deshita"
(I enjoyed the meal very much)
when finished.

- ・今晚の夕食は〇〇です。
- ・何か禁じられている食物はありますか。
- ・〇〇を食べてみてください。
- ・食べられなければ残していいですよ。
- ・味はどうですか。
- ・何を食べたいですか。
- ・〇〇をもう少しいかがですか。
- ・麺を食べるとき、日本人はよく音をたてます。

ウィー アー ハビン グ 〇〇 ディナー トゥナイト
We are having 〇〇 dinner tonight.
 イズ ゼアー エニシング ユーアー ノット アラウド
 ツー イート ?
Is there anything you are not allowed to eat?
 プリーズ トライ ジッス 〇〇
Please try this 〇〇
 イフ イッツ ツー マッチ フォー ユー 、プリーズ
 リーブ イット
If it's too much for you, please leave it.
 ハウ ダズ イット テイスト ?
How does it taste?
 ファット ウッジュウ ライク ツー イート ?
What would you like to eat?
 ウッジュウ ライク サム モアー 〇〇 ?
Would you like some more 〇〇?
 ジャパニーズ ピーブル オーフン スラープ フェン
 イーティング スノドル
Japanese people often slurp when eating noodle.

8 お風呂やトイレは？

- ◆日本式の風呂の入り方、トイレの使い方を教えましょう。

Taking a bath(お風呂の入り方)

- ・お湯はみんなで使います。
- ・終わっても栓を抜いてはいけません。
- ・必ず浴槽の外で体を洗ったりシャンプーをしてから浴槽に入ります。
- ・浴槽の中で体を洗ってはいけません。

バス ウォーター イズ ユースド バイ モアー ザン ワン
 パーソン
Bath water is used by more than one person.
 フェン ユー ハブ フィニッシュド ドント プル
 アウト ザ プラグ
When you have finished, don't pull out the plug.
 ウォッシング アンド ソーピング マスト ビー ダン
 アウトサイド ザ タブ ビフォア ユー エンター
 ザ バス タブ
Washing and soaping must be done outside the tub before you enter the bath tub.
 ドント ウォッシュ ヨウワーセルフ インサイド ザ タブ
Don't wash yourself inside the tub.

How to use a Japanese style toilet (トイレの使い方)

専用のスリッパがあればそれに履き替えてください

プリーズ ブット オン トイレット スリッパズ イフ
ゼイ アー プロバイディッド
Please put on toilet slippers if
they are provided



9 病気の時

- ◆あせらないで!
- ◆病気、けがの時は、あなたのかかりつけの病院に連れて行ってください。
- ◆診察経費は原則として本人が支払います。立て替え払いをしたときは、領収書を受け取っておき、後で請求してください。
- ◆ホームシックにかかってしまった時には
 - ・自国の両親や友人に電話させてあげる。
 - ・同じ国の人など、母国語で心置きなく話ができる人に会わせてあげるなど、気分転換できる機会をつくってあげましょう。



- ・気分はどうですか。
- ・顔色が悪いみたいです。
- ・どんな風に悪いのですか。
- ・おなかが痛いのですか。
- ・にぶい/激しい痛みですか。
- ・熱はありますか。
- ・熱を測りましょうか。
- ・医者に行きたいのですか。
- ・医者に行った方がいいですよ。

ハウ アー ユー フィーリング ?
How are you feeling?

ユー ドント ルック ウエル
You don't look well.

ファッツ ウロング ?
What's wrong?

ドゥー ユー ハブ ア ストマックエイク ?
Do you have a stomachache?

イズ イット ア ダル / シャープ ペイン ?
Is it a dull/sharp pain?

ドゥー ユー ハブ ア テンブラチャー ?
Do you have a temperature?

シャル アイ チェック ヨアー フィーバー ?
Shall I check your fever?

ドゥー ユー ウオント ツー シー ア ドクター ?
Do you want to see a doctor?

アイ シンク ユー シュッド シー ア ドクター
I think you should see a doctor.

10 赤穂を知ってもらいましょう

- ◆色々な場所へ案内してあげようと思うのですが、くれぐれも過密スケジュールにならないようにしてください。
- ◆赤穂城やその周辺、坂越の町並みなど、赤穂市内を案内すると思いますが、赤穂海浜公園やショッピングセンターなど、のんびりする時間も設定するようにしましょう。
- ◆姫路城や倉敷などの近郊を案内する時も、ゆったりと余裕を持って予定を立ててください。
- ◆ゲストが一人で外出する時は、事前に交通ルールなどを教えてあげましょう。
- ◆一人の時間を大切に。
たまには、一人の時間をつくってあげましょう。



11 さよなら

- ◆ホームステイで得たものはたくさんあることでしょう。
これまでを振り返るといって意味で、お別れパーティーを開いてみてはどうでしょうか。
- ◆また、一緒に生活した思い出になるような品をプレゼントしてはどうでしょうか。
プレゼントはあまり高価なものにならないように。



- ・これはあなたへのプレゼントです。
- ・気に入って頂けるといいのですが。
- ・家に帰ったら、知らせてください。
- ・国に帰ったら、すぐにメールをください。
- ・日本に来たときは、是非会いに来てください。
- ・大変楽しい時間を過ごすことが出来ました。
- ・寂しくなります。
- ・良い旅を。
- ・気をつけてね。

ジィッス イズ ア プレゼント フォー ユー

This is a present for you.

アイ ホープ ユー ライク イット

I hope you like it.

レット ミー ノー フェン ユー ゴット ホーム.

Let me know when you got home.

フェン ユー ゲット バック ツー ヨワー カントリー
プリーズ センド ミー ヨア イーメール スーン

**When you get back to your country,
please send me your e-mail soon.**

イフ ユー ビジット ジャパン アゲイン
プリーズ カム アンド シー アス

If you visit Japan again

please come and see us.

ウィ ハッド ア ベリー グッド タイム ウィズ ユー

We had a very good time with you.

ウィー ウィル ミス ユー

We will miss you.

ハブ ア ナイス トリップ

Have a nice trip.

プリーズ テイク ケアー

Please take care.

II 対訳英会話集

●ようこそ我が家へ

- ・はじめまして。
- ・私の名前は赤穂一郎です。
- ・よくいらっしゃいました。
- ・お会いできて、うれしいです。
- ・家族を紹介します。
- ・妻の〇〇です。
- ・息子の〇〇です。
- ・娘の〇〇です。
- ・旅はどうでしたか。
- ・疲れていませんか。
- ・休憩しますか。
- ・ねむくないですか。
- ・何か食べますか。
- ・何か飲みますか。
- ・ご自由にどうぞ。

Hello, how do you do?
My name is Ichiro Ako.
Welcome to our home.
Nice to meet you.
Let me introduce my family.
This is my wife, 〇〇
This is my son, 〇〇
This is my daughter, 〇〇
How was your trip?
Are you tired?
Would you like to have a rest?
Would you like to have a sleep?
Would you like something to eat?
Would you like something to drink?
Help yourself.

●まずたずねてみましょう

- ・食べられない物がありますか。
- ・アレルギーで食べられない物がありますか。
- ・好きな食べ物は何ですか。
- ・嫌いな食べ物は何ですか。
- ・どんなことに興味がありますか。
- ・赤穂で何を見てみたいですか。
- ・どこへ行ってみたいですか。
- ・いつも何時頃に寝ますか。
- ・寝るとき、豆電球をつけたままにしておきますか。
- ・朝、起こしましょうか。
- ・目覚まし時計は必要ですか。
- ・シャワーと風呂、どちらがいいですか。

Is there anything you don't eat?
Are you allergic to any food?
What food do you like?
What food do you dislike?
What are your interests?
What would you like to see in Ako?
Where would you like to go?
What time do you usually go to bed?
Would you like any lights left on when you go to bed?
Shall I wake you up morning?
Do you need an alarm clock to wake up?
Which do you prefer to take, a shower or a bath?

- ・いつ頃にシャワーを浴びたいですか。
- ・忘れてきたものはありますか。
- ・何か必要な物がありますか
- ・それをお貸ししますよ。
- ・何か必要な物があれば、遠慮なく言ってください。
- ・何か知りたいことがあればおたずねください。

When would you like to take a shower?

Is there anything you have forgotten to bring?

Do you need anything?

Maybe we can lend it to you.

If there's anything you need, don't hesitate to ask me.

If there is anything you want to know, please ask me.

●説明しましょう

- ・朝食は7時です。
- ・家の中をご案内しましょう。
- ・ここはあなたの部屋です。
- ・自分の部屋は整理してください。
- ・これが洗濯かごです。
- ・もし良かったら、洗いますよ。
- ・洗濯物は洗濯かごの中に入れておいてください。
- ・洗濯機の使い方を説明しましょうか。
- ・浴室とトイレへ案内します。
- ・必要な物や質問があれば言ってください。

We have breakfast around 7 o'clock.

I'll show you around the house.

This is your room.

Please keep your room tidy.

This is the laundry basket.

If you want, I can wash your laundry.

You can put your laundry in the laundry basket.

Shall I explain how to use washing machine?

I'll show you to the bathroom and toilet.

Let us know if you need anything or have any questions.

How to use a Japanese style toilet (トイレの使い方)

専用のスリッパがあればそれに履き替えてください

Please put on toilet slippers if they are provided

Taking a bath(お風呂の入り方)

- | | |
|------------------------------------|---|
| ・お湯はみんなで使います。 | Bath water is used by more than one person. |
| ・終わっても栓を抜いてはいけません | When you have finished, don't pull out the plug. |
| ・必ず浴槽の外で体を洗ったりシャンプーをしてから浴槽に入りましょう。 | Washing and soaping must be done outside the tub before you enter the bath tub. . |
| ・浴槽の中で体を洗ってはいけません。 | Don't wash yourself inside the tub. |

●食事について

- | | |
|------------------------|---|
| ・今晚の夕食は〇〇です。 | We are having 〇〇 dinner tonight. |
| ・何か禁じられている食物はありますか。 | Is there anything you are not allowed to eat? |
| ・〇〇を食べてみてください。 | Please try this 〇〇 |
| ・食べられなければ残していいですよ。 | If it's too much for you, please leave it. |
| ・味はどうですか。 | How does it taste? |
| ・何を食べたいですか。 | What would you like to eat? |
| ・〇〇をもう少しいかがですか。 | Would you like some more 〇〇? |
| ・麺を食べるとき、日本人はよく音をたてます。 | Japanese people often slurp when eating noodle. |

料理関係のいろいろ

- | | | | |
|-------|---------------------|-------|--|
| ・漬け物 | pickles | ・さしみ | sashimi / sliced raw fish |
| ・納豆 | fermented soy beans | ・うどん | udon noodle / noodle made from wheat flour |
| ・おむすび | rice ball | ・巻き寿司 | rolled sushi |
| ・豆腐 | tofu | ・醤油 | soy sauce |
| ・みそ汁 | miso soup | ・天ぷら | tempura |
| ・のり | riced seaweed | ・甘い | sweet |
| ・お茶 | green tea | ・辛い | hot |
| ・すき焼き | sukiyaki | ・苦い | bitter |
| ・照り焼き | teriyaki | ・酸っぱい | sour |
| ・とんかつ | deep fried pork | ・箸 | chopsticks |
| ・あんこ | sweetened red beans | | |

Table Manners (テーブルマナー)

ご飯を食べるときは「いただきます」と、言います。

食べ終わったら「ごちそうさまでした」と、言います。

Japanese say "Itadaki-masu" (I'll start eating) before eating

Japanese say "Gotisousama-deshita" (I enjoyed the meal very much) when finished.

●病気のとき

- ・気分はどうですか。
- ・顔色が悪いみたいですね。
- ・どんな風に悪いのですか。
- ・おなかが痛いですか。
- ・にぶい/ 激しい痛みですか。
- ・熱はありますか。
- ・熱を測りましょうか。
- ・医者に行きたいですか。
- ・医者に行った方がいいですよ。

How are you feeling?

You don't look well.

What's wrong?

Do you have a stomachache?

Is it a dull/sharp pain?

Do you have a temperature?

Shall I check your fever?

Do you want to see a doctor?

I think you should see a doctor.

●さようなら

- ・これはあなたへのプレゼントです。
- ・気に入って頂けるといいですが。
- ・家に帰ったら、知らせてください。
- ・国に帰ったら、すぐにメールをください。
- ・日本に来たときは、是非会いに来てください。
- ・大変楽しい時間を過ごすことが出来
- ・寂しくなります。
- ・良い旅を。
- ・気をつけてね。

This is a present for you.

I hope you like it.

Let me know when you got home.

When you get back to your country, please send me your e-mail soon.

If you visit Japan again please come and see us.

We had a very good time with you.

We will miss you.

Have a nice trip.

Please take care.

●医療用語

【General Condition (症状)】

• be in a haze	ぼんやりする	• itchy	かゆい
• chill	寒気	• insomnia	不眠症
• faint	失神	• nausea	吐き気
• convulsion	けいれん	• night-sweat	寝汗
• discomfort	不快感	• no appetite	食欲不振
• dizziness	めまい	• numbness	しびれ
• dull pain	にぶい痛み	• pain in.....	・・・が痛い
• depression	うつ	• sharp pain	するどい痛み
• fatigue	疲労	• piercing pain	さすような痛み
• have a fever	熱がある	• shiver	震える
(slight / high)	(少し / 高い)	• shoulder-tension	肩こり
• headache	頭痛	• swollen	はれている
• inflamed	炎症を起こした	• vomit	吐く
• injury	けが		

【Pulmonary Medicine/Lungs (呼吸器科)】

• asthma	喘息	• sputum	たん
• bronchitis	気管支炎	• tonsillitis	扁桃腺炎
• chest pain	胸の痛み	• tuberculosis	結核
• cough	咳	• windpipe	気管
• hard to breathe	呼吸困難	• corona virus infection	コロナウイルス感 染症
• influenza	インフルエンザ		
• pneumonia	肺炎		

【Cardiology/ Heart (循環器科)】

• anemia	貧血	• high blood pressure	高血圧
• arrhythmia	不整脈	• low blood pressure	低血圧
• artery	動脈	• lymph gland	リンパ腺
• blood	血	• palpitation	動悸
• blood pressure	血圧	• pulse	脈
• blood rushes to the head	のぼせる	• respiration	呼吸
• blood vessel	血管	• shortness of breath	息切れ
• hard breath	息苦しい	• thyroid gland	甲状腺
• heart attach	心臓発作	• vomit blood	吐血

【Obstetrics & Gynecology (産婦人科)】

• back pain	腰痛	• menstrual irregularity	生理不順
• breast lump	乳房のしこり	• menstrual cramps	生理痛
• menstruation	生理	• pregnancy	妊娠

【Dentistry/ Teeth (歯科)】

• back tooth	奥歯	• nerve	神経
• bad breath	口臭	• pull tooth	歯を抜く
• tooth come out	歯が抜ける	• pyorrhea	歯槽のう漏
• cavity	虫歯	• straighten	矯正する
• denture	入れ歯	• sore in mouth	口内炎
• filling	詰め物	• tooth	歯
• front tooth	前歯	• toothache	歯痛
• gums	歯ぐき	• upper tooth	上の歯
• loose tooth	歯がぐらぐらする	• wisdom tooth	親知らず
• lower tooth	下の歯		

【Gastroenterology/ Stomach (胃腸科)】

• abdominal pain	腹痛	• gastritis	胃炎
• anus	肛門	• gastroptosis	胃下垂
• appendicitis	盲腸炎	• hemorrhoids	痔
• bloody stool	血便	• indigestion	消化不良
• bowed movement	便通	• intestine	腸
• constipation	便秘	• kidney	腎臓
• diarrhea	下痢	• rectum	直腸
• digestion	消化	• liver	肝臓
• food poisoning	食中毒	• stomach ache	胃痛
• gall bladder	胆嚢	• ulcer (stomach)	胃潰瘍

【Ophthalmology/ Eye (眼科)】

• astigmatism	乱視	• eyesight	視力
• blurred vision	目がかすむ	• eye strain	目の疲労
• color blindness	色盲	• far-sightedness	遠視
• conjunctivitis	結膜炎	• near-sightedness	近視
• discharge from eyes	目やにがでる	• red eye	充血
• eyeball	眼球	• sty	ものもらい

【Otolaryngology/ Ear, Nose and Throat (耳鼻科)】

• cold	風邪	• rupture the eardrum	鼓膜をやぶる
• hard of hearing	難聴	• sneeze	くしゃみ
• hoarse throat	喉がぜいぜいする	• snore	いびき
• nose bleed	鼻血	• sore throat	喉が痛い
• ear ringing	耳鳴り	• stuffy nose	鼻づまり
• runny nose	鼻水		

【Urology/ Urinary (泌尿器科)】

• bladder infection	膀胱炎	• urine examination	尿検査
• blood in urine	血尿	• urination	排尿
• urine	尿		

【Surgery (外科)】

• anesthesia	麻酔	• excision	切除
• blood transfusion	輸血	• incision	切開
• bruise	打撲	• internal bleeding	内出血
• cast	ギブス	• operation	手術
• compress	湿布	• slipped disk	ぎっくり腰
• cut	切り傷	• sprain	捻挫
• dislocation	脱臼	• whiplash injury	むち打ち症

【Dermatology / Skin (皮膚科)】

• allergy	アレルギー	• German measles	風疹
• athlete's foot	水虫	• hives	じんましん
• burn	火傷	• measles	はしか
• blister	水ぶくれ	• pus	うみ
• chicken pox	水ぼうそう	• sting	虫刺され
• corn	魚の目	• lump	できもの
• eczema	湿疹		

【Medicine (薬)】

• antibiotics	抗生物質	• gauze	ガーゼ
• antiseptics	消毒剤	• hydrogen peroxide	オキシフル
• aspirin	アスピリン	• iodine	マキュロー
• bandage	包帯	• ointment	軟膏
• boric acid	ほうさん	• pain reliever	痛み止め
• capsule	カプセル	• sleeping pill	睡眠薬
• cough drop	咳止めドロップ	• sore-throat lozenge	喉の痛み止め錠剤
• cough syrup	咳止めシロップ	• suppository	座薬
• digestive aid	消化剤	• swab	綿棒
• enema	浣腸	• tablet	錠剤
• eye drops	目薬	• vitamin	ビタミン剤
• eye patch	眼帯	• painkiller	鎮痛剤



Ⅲ ホームステイ体験談

1 日本でのホームステイ体験談

- ・私は7月に赤穂を訪問しました。とても暑かったです。もし夏にゲストを迎えるなら、暑さや湿度の高さに注意してあげてください。そして、暑さのしのぎ方を教えてあげてください。
- ・ゲストはある程度忙しさを保っていた方がいいと思います。でも、必要以上に無理な仕事を与えないでください。
- ・ホストファミリーはあまり英語をしゃべれませんでした。私も日本語をしゃべることが出来ませんでした。私たちは絵や私の持ってきた辞書を使って話をしました。
- ・ホストファミリーとは、主に自家用車で移動しましたが、電車やバスでの移動も楽しかったです。
- ・最初の夜に、家の中を見せてもらい、器具の使い方を教えてもらいました。テレビやトイレなどは問題なかったのですが、日本式のお風呂はどうしたらいいのか全くわかりませんでした。ホストファーザーが浴槽の外での体の洗い方など、身振り手振りで教えてくれました。日本語の難しいところは想像するしかありませんでしたが、親しみやすいものでした。ホストマザーが布団の敷き方を教えてくれました。
- ・私たちは、ホストファミリーの皆さんのおかげで素晴らしい思い出ができました。日本を出発するときはホストファミリーとの強い絆ができ、さよならを言いたくありませんでした。

2 ホストファミリー体験談

- ・外国の方をホームステイで受け入れるとき、まず心配なのは言葉の問題でした。また、ゲストを受け入れる時は、旅の疲れが出たり、ホームシックになったり、病気になったり、色々なトラブルもありました。でも、それもよい思い出になりました。大切なのは言葉よりも家族として一緒に時間を過ごすことだと思いました。



- ・ゲストを迎えるときは、自分の子どもと同じように扱うようにしてください。
- ・ゲストが我が家に来たとき、最初に家の中を案内し、何がどこにあるのか、シャワーやテレビなどの使い方などを説明しました。それから我が家のルールを説明しました。ゲストが大人であろうが子どもであろうが、このことが一番大事だと思いました。
- ・ゲストが我が家に落ち着くと、近くのスーパーマーケットに買い物に連れて行ったり、市内や近郊を案内したりして、私たちの日常生活を紹介し、家族の一員として扱うようにしました。
- ・病気やアレルギーなどの健康状態に関する問題は、ゲストに事前に尋ねなければいけません。もし、ゲストの体調が急に悪くなり、なかなか体調が回復しないときは、病院に行くのが一番だと思います。
- ・ゲストには、前日に次の日のスケジュールを確認しておくといいです。出発や帰宅の時刻、お弁当が必要か、送迎が必要かなども確認しておきましょう。
- ・ゲストの中には、積極的に行動する人もいるし、おとなしい子もいます。ゲストがさみしそうにしていたら、他のホームステイを受け入れている家庭との交流（訪問や受け入れ）もいいですね。
- ・ゲストが希望すれば、自転車や徒歩での近所の散策を勧めてみるのもいいかもしれません。その時は迷子になった時のために、ホストファミリーの電話番号を書いた紙を持たせてあげてください。
- ・ゲストへのお土産で悩むと思います。高価な物は必要ないと思います。大きなお土産は、ゲストがホームステイ後に移動するときや帰国で飛行機に乗るとき、大きな負担になります。百円均一ショップで買った物でしたが喜んでくれました。ゲストに私のおばあちゃんがお小遣いとしてお金を渡そうとしましたが、戸惑っていました。ゲストの国ではそのような習慣がないのでやめた方がよいと思います。
- ・ゲストにおやつを用意しようと考えている人もいますが、高価なお菓子は必要ありません。手頃なフルーツやヨーグルトなどや、商品名になりますが、ポッキーやコアラのマーチなどが喜ばれました。飲物を用意するときは、100%ジュースやミルクなどがよいと思いました。



- ・ゲストに日本のカップラーメンも好評でした。オーストラリアでも日本の会社が製造したカップラーメンを売っていますが、ほとんどは東南アジアの工場で作られた現地の人々の好みに合わせた味なので、新鮮だったようです。



- ・オーストラリアからのご夫婦に我が家に泊まって頂きました。夕食での出来事です。英語が全くしゃべれない70歳の母が日本語で説明すると、ゲストのご夫婦が英語で応え、一緒にお好み焼きを楽しそうに焼いて、その後一緒に食べていました。交流は言葉も大事ですが、交流しようという気持ちが大切だと思いました。

- ・オーストラリアからの大学生のホームステイを一ヶ月間引き受けました。受け入れて1週間が過ぎた頃、オーストラリアの大学生に質問されましたが、返答に困ってしまいました。最初の質問は、「どうして家族と一緒に食事をしないの」。私たち夫婦は7時頃に、長男は仕事の関係で9時頃に、次男は塾から帰ってから10時過ぎに食事をしていました。2つめの質問は、「どうして家族は食事の準備や片付けなど、お母さんの手伝いをしないの」。オーストラリアではお母さんが作った食事を家族で食卓まで運んだり、食べ終わった食器を台所の流し台まで運ぶのに、日本のお父さんや子どもたちはどうしてじっとしているのと聞かれました。3つめの質問は、「どうして食事中にテレビを見るの」。4つめの質問は「どうして家族で話をしないの」。オーストラリアでは、食事をしながら家族で一日の出来事の話をするのに、テレビを見ていたら話が出来ないよ。5つ目の質問は、「どうして食事が終わるとみんな自分の部屋に行ってしまうの」。それぞれが自分の部屋に行ってしまうと、家族で話をしたり、本を読んだり、テレビを見たりして、家族で一緒に過ごせないよ。

それまで当たり前と考えていたけど、家族での団らんの時間が少なかったと反省しました。休日の食事は出来るだけ家族と一緒に食べるようにし、テレビも消しました。食事の後に家族で一緒に過ごす時間を増やしました。私たち両親と息子との会話が増え、



息子たちがどんなことを考え、職場や学校でどんな生活をしているのか、少し分かった気がしました。

オーストラリアからのゲストのおかげで、これまでの生活を見直す機会になりましたし、家族の会話も増えたように思います。

- ・赤穂に滞在中に、ゲストを色々なところへ案内してあげたいという気持ちはわかります。しかし、過密なスケジュールで案内すると、ゲストもホストファミリーの人たちも疲れてしまいます。余裕を持ったスケジュールで案内してあげてください。ショッピングセンターや家の近くを散策するのもいいかもしれません。ゲストが疲れているようなら、部屋で一人でゆっくりできる時間をつくってあげるのもいいかもしれません。
- ・ホストファミリーとしての心得は、「ボランティア精神で」、「相手に多くを求めない」、「見返りを求めない」、この3つが大切だと思います。そして、ゲストを自分の子どもと同じように受け入れてください。



AKO LANE(赤穂通り)とロッキングハム市役所

赤穂市ホームステイ・マニュアル
第2版

令和2年（2020）11月 発行

発行 NPO 法人

赤穂市国際交流協会

兵庫県赤穂市加里屋81番地

赤穂市役所 市民部 市民対話課内

0791-43-6818