

Mama留学

22/1 Kentwood Drive, Robina QLD 4226 Australia

Tel : +61 4050985

info@mamaryugaku.com

ホームステイガイドライン

ホームステイはホテルではなく、**ホストとなる家族(以下、ファミリー)と一緒に過ごす宿泊先**になります。

一般にお家で過ごす時のように、ファミリーとの連絡のやり取りはこまめにするようにしましょう(例えば、夕飯が要らない日はその日の17時までに伝える、夜に出かけるときどこに誰と出かけて何時ころに帰ってくるのかなどを伝える)。

携帯電話を持っているなら、必ずファミリーと連絡が取れるように連絡先の交換をしておきましょう。

ファミリーからは、ベッド付きのお部屋、棚、朝晩の食事、清潔なベッドシーツやタオル、寒暖がある際の扇風機や毛布が支給され、語学学校やチャイルドケアへの送迎が必要な方には朝夕送迎が付いています。

ゲストされる皆さんは、ご自分の洗面用具、シャンプー類、化粧品類などをお持ちください。忘れてしまってもオーストラリアで購入は可能です。

トイレトーパー、ティッシュ、石鹸などはファミリー宅に付いているものを使ってもらって大丈夫です。

ハウスルールについて

各家庭によって必ずルールがあります。到着後なるべく早めに確認するようにしましょう。下記は一般的なルールです。

- 身の回りのことについて
ご自分のお部屋の整理整頓、ベッドメイキング、キッチンを使った後の片付け、ご自身のベッドシーツの交換(2週間以上の長期の場合)、洗濯、最終日のお部屋の掃除など必要最低限のことはしましょう。夕飯後の片付けも率先してお手伝いしましょう。
- お水の制限について
オーストラリアは乾燥地帯の為、雨があまり降りません。また水道代も日本に比べると高額です。シャワーは1日、1回、1人につき10分以内に終わらせるようにしましょう。
家庭によってはお湯を貯めるタンクがあり、お湯を使い切ってしまうとお水しか出なくなることもあります。バスタブがあっても許可なくお湯を貯めることはしないでください。諸事情(体調が悪い、子供がまだシャワーに慣れていないなど)によりお湯を貯めたい場合は必ずファミリーの許可をとるようにしましょう。
- 洗面所の使用
洗面所はほとんどの場合、ファミリーと共有で使うことになります。使った後床などが濡れている場合は、拭くようにし、濡れたタオルは指定の場所にかけておくようにして、床や家具などにかけておくことはやめましょう。ファミリーにどこにかければいいのか確認しましょう。
- インターネットの使用
オーストラリアのインターネットは天候によって遅くなったり、無制限でない場合もあります。重い動画をダウンロードしたり、長時間動画を見たりする事は避けましょう。ファミリーに必ずWiFiを使ってもいいか聞きましょう。
- 食事について
オーストラリアの家庭では、朝は皆さんバラバラに取ることが多いです。
朝は主に、トースト、シリアル、ジュース、フルーツ、ヨーグルトなど。
ランチは、サンドイッチ、フルーツ、スナックなどをご自身で用意しましょう。
ご自身が購入した食材については、ファミリーに確認し、指定の場所に置かせてもらうか、冷蔵庫には名前を書いて保管させてもらうようにしましょう。

夕飯はファミリーと一緒に取る人が多いです。ファミリーと話す機会が一番増える時間なので、この機会に沢山コミュニケーションを取るようにしましょう。

ご自身のご都合で夕飯が要らない場合は、その日の17時までに伝えるようにしましょう。またご自身の希望で夕飯を取らなかった場合、その食費をファミリーに請求したり、他の日に回してもらったりすることはできません。

- チャイルドケアや語学学校までの送迎について
ファミリーが送迎してくれる場合、学校や託児所が始まる前日に送迎の時間をお互いに確認しましょう。送迎の時間は、8時から9時の間が多く、お迎えは15時から16時の時間になります。特にチャイルドケアのオープン時間は長く、お子さんがもっと遊んでいたいと言っても、**ホストファミリーも夕飯の準備や、ファミリーのお子さんの送迎がある場合もありますので、ホストファミリーの時間に合わせて行動するようにしましょう。**

もし早朝や夕方遅くに送迎を希望で、ファミリーとの予定が合わない場合は、ご自身でバスや路面電車などを利用して通学、通園をするようにしましょう。
またその際にかかる交通費をファミリーやエージェントに請求することはできません。

- 送迎時の車内での注意事項
助手席・後部座席に関わらず、適切にシートベルトを着用するようにしましょう。また、オーストラリアでは7歳以下のお子さんはチャイルドシートに座ることが義務付けられています。シートベルト着用をしていない場合や、適正なチャイルドシートをつけていない場合、運転者(ファミリー)に対して高額な罰金が課せられるので、必ず付けるようにしてください。

Mama留学では、ホームステイ滞在中に送迎が必要な場合、チャイルドシートの貸し出しを行っております。
個人の目的で利用するものではありませんので、滞在が終了したら返却(ホームステイ先に置いておく)となります。

また著しく汚れた場合は、カバーを取って洗濯して頂きます。
チャイルドシートに破損、欠損が確認された場合は、市場販売価格と同じ金額で請求させて頂くか、海外保険での弁償をお願いいたします。

また壊れたチャイルドシートをそのまま使い続けることは危険ですので、何か問題に気づきましたら速やかにMama留学にご連絡ください。

- お子さんとの家での過ごし方
オーストラリアでは、13歳以下のお子さんが保護者なしに1人で10分でも家にいることは法律で違法となります。またファミリーはベビーシッターではありませんので、ホストファミリーにお子さんを預かってもらったり、保護者がお家にいる場合でもホストファミリーばかりにお子さんと遊んでもらったり、保護者のみをご自分の部屋に籠ることはやめましょう。

新しい環境、場所で疲れていることもあります。早めに休息をとって、無理のないスケジュールで過ごすようにしましょう。

- 寝る際のライトについて
基本的に寝る際は、全ての明かりを消して寝るようにしましょう。もしお子さんが小さな明かりがあったほうが安心する場合は、ファミリーに最初に確認しましょう。

- ファミリーの物を使う時
ファミリーの物を使う時は、必ず最初に聞くようにして、どうやって使ったらいいのか訪ねるようにしましょう。

また食品棚や冷蔵庫にあるものを無断で食べたり飲んだりしないでください。どうしても欲しい物がある場合は、必ずファミリーに確認し、必要な分だけ进行うようにしましょう。(ファミリーから事前に許可の出ているものに関しては例外とする)

- ファミリーの家の物を破損／紛失してしまった場合
ほとんどの場合、弁償しなければなりません。海外保険には必ず加入しておくようにしましう。

また破損が発覚した場合、速やかにファミリーに伝え、どうしたらいいのか指示を仰いでください。

そのままにして後で破損や損失が発覚した場合、後日、修理代や弁償代を請求させていただきます。

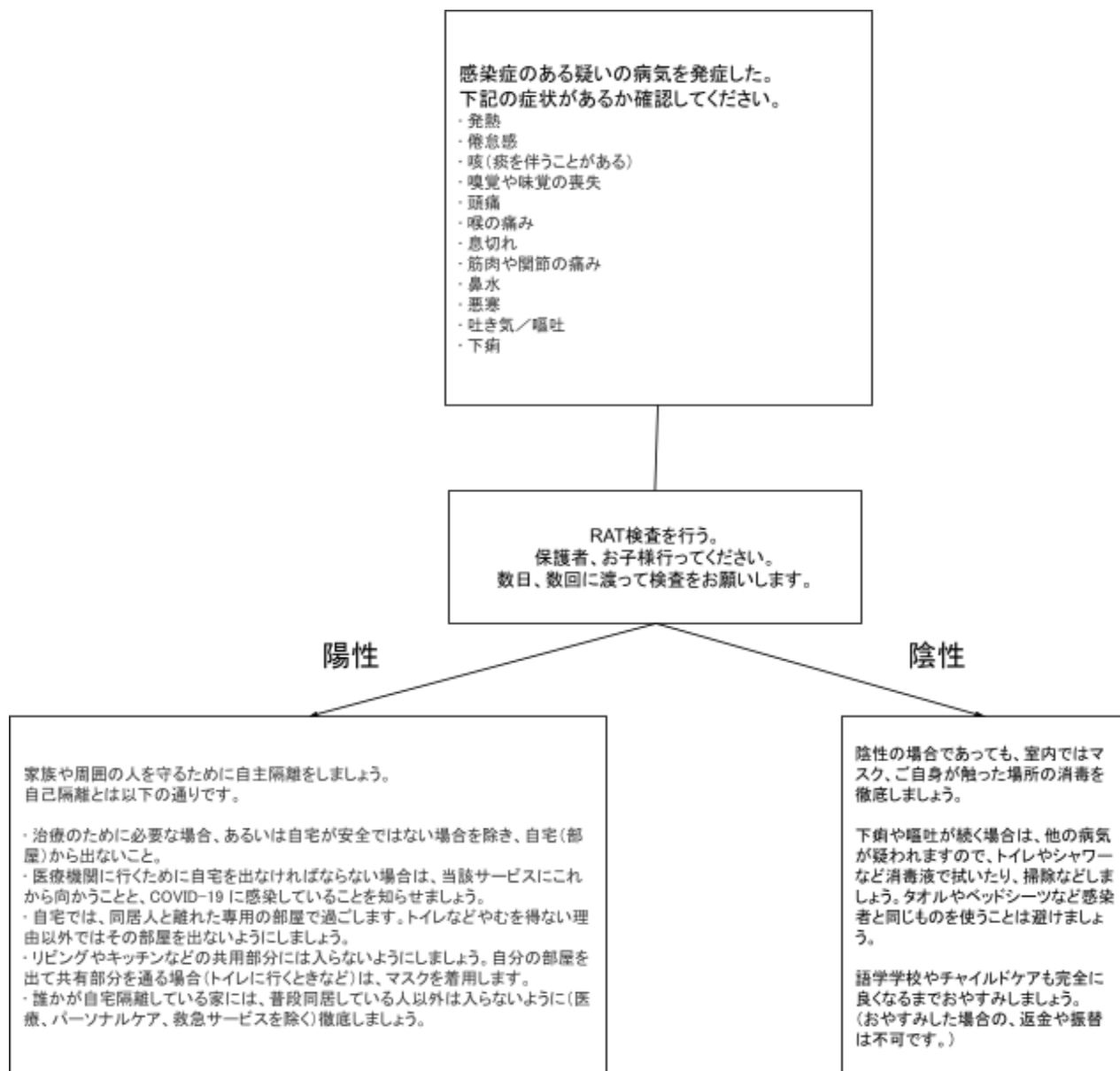
- ご自分のご家族やお友達などを家に呼びたい場合
事前にファミリーに必ず伝えましょう。お友達が泊まる事は基本的に認められていません。ご自分のご家族が泊まりたい場合、Mama留学に一度聞いてください。宿泊料がかかる場合があります。
- トイレ、ご自分のお部屋のドア
トイレは使用後、ドアは必ず開けておいてください。出かける時もお部屋のドアは必ず開けておいて下さい。誰もいないということがわかりますし、空気が籠ることがありません。
- 喫煙、アルコール、薬物などについて
喫煙は指定された場所でする様にしましょう。家の中の喫煙は認められていません。アルコール(お酒)を持ち込みたいときは必ずファミリーに聞きましょう。薬物はオーストラリアの法律で禁止されています。もし違反した場合は、ホストファミリーを退去、強制帰還となる場合もあります
- ファミリーとのアクティビティについて
ファミリーはツアーガイドではありません。休日にご自分達で観光地などに出かけるなどしましょう。ただし、ファミリーが声をかけてくれた場合はもちろん一緒に出かけても大丈夫です。

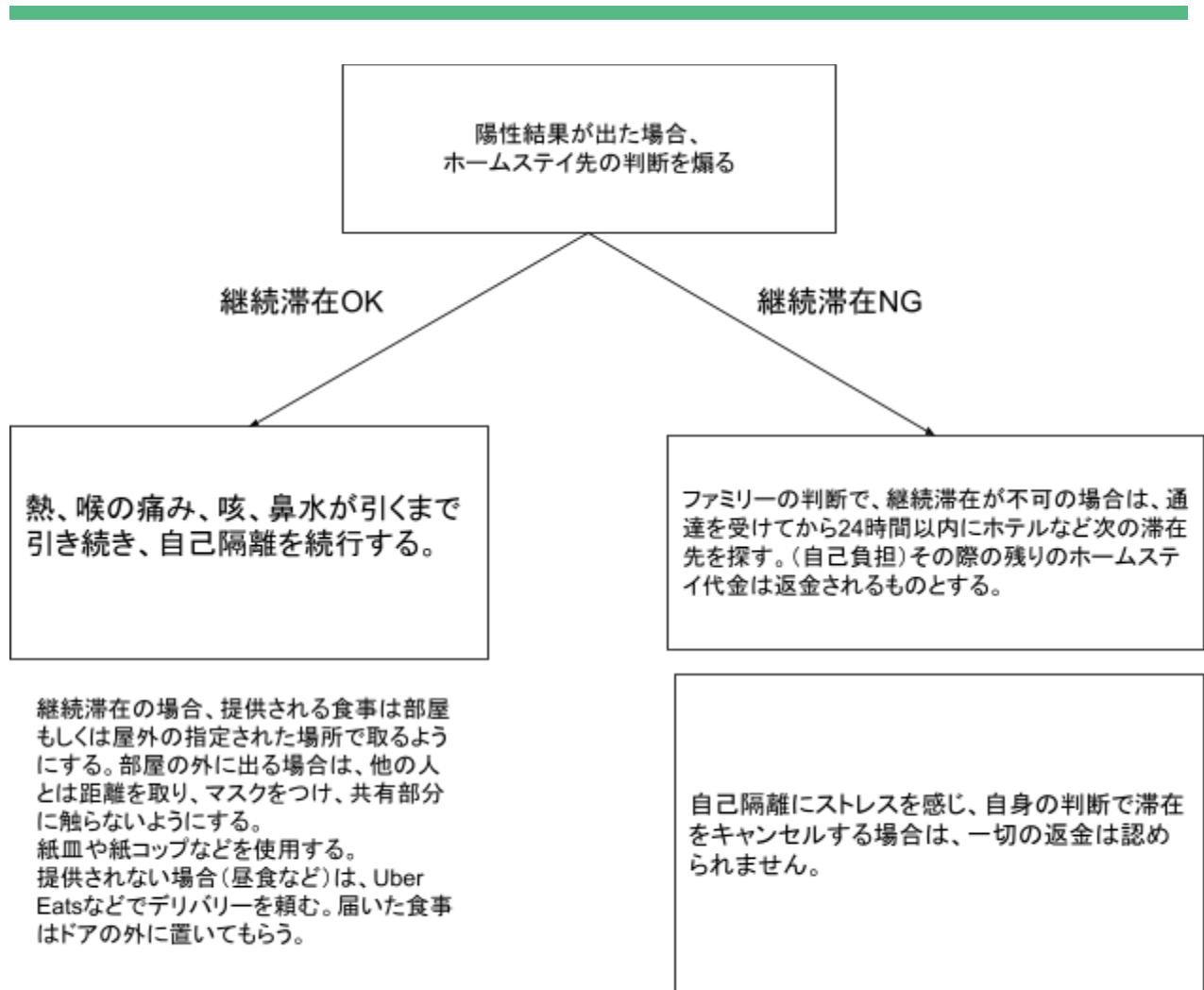
感染対策について

近年のコロナパンデミックに基づき、感染症のある病気については、迅速に対応して頂く必要があります。オーストラリアでは、かなり規制が緩和されてきていますが、ホストファミリーとの共同生活において、個人の年齢や持病によっては、感染症のある病気が移ると命の危険が伴うご家庭もあります。

ここでは、コロナやその他の感染症（ノロウイルス、インフルエンザ、手足口病など）にお子様や保護者の方が発症した場合の、対処の手順を明記いたします。

必ずしも、この手順を踏んで感染の蔓延を防げるといわけではありませんが、発症時は冷静に判断できないこともあります。1つの指針としてご対応いただければと思います。





感染中、なるべくファミリーとの接触を避けるため、買い物などもUberであれば薬や食事などもデリバリーしてくれますので、そういったアプリを使って接触を避けるようにしましょう。
ファミリーに買い物を頼むのは、ファミリーから何か聞かれた時のみにしましょう。

感染予防、感染中の過ごし方について

- 頻繁に石鹸と流水でよく手を洗うこと。(すぐに手が洗えない場合は携帯用の消毒液を使う)
- 顔や目を手で触らないこと。
- (症状がある時)自分の部屋にいるとき以外はマスクを着用すること。
共有部分ではマスクを着用すること。
- マスクは鼻と口を覆うように着けること。
- 同居人もマスクを着用してもらうようにしましょう。

・自宅内の表面を定期的に拭き掃除(手袋を着用すること)しましょう。掃除したゴミは他の人が触れない場所に捨てましょう。

・家族全員が咳やくしゃみの際に鼻と口を覆うことが大切です。肘で覆うかティッシュで鼻と口を覆う(ティッシュはそのままゴミ箱に捨てる)ようにします。

隔離でストレスを感じる人もいます。過去に精神保健の問題があったり、新たに懸念が生じたりした場合は、医師や看護師に相談しましょう。隔離中もこころの健康と福利を守るために、以下のような対策が考えられます。

・WhatsApp、Telegram、WeChat、FaceTime、Zoomなどのテクノロジーを利用して、親族や友人らとビデオ対話する。

・自分自身に対して肯定的な気持ちを得られる日常習慣を維持する。たとえば、入浴や規則正しく健康的な食事、毎日二回以上の運動(自宅内や庭で)などが考えられます。日中を活動的に過ごし、いつもの時間に就寝することで、通常の睡眠パターンを維持する。

・ずっとコンピューターやスマホを見ていなくてもすむように、手芸や読書などの多様な活動を取り入れましょう。

心配な症状がある場合は医師や医療機関に連絡するか、National Coronavirus Helpline(電話: 1800 020 080)に電話してください。無料通訳サービスを利用するには、オプション 8 を選びます。

<救急車を呼ぶ必要がある時>

重症であることを示す症状に気をつけましょう。以下の症状があれば、病院に行くべきです。

- ・呼吸困難(特にどんどん悪化する場合)
- ・チアノーゼ
- ・胸の痛みや圧迫感
- ・皮膚が冷たく汗ばんでいる、または血の気がない、まだら模様に見える
- ・失神
- ・過去に経験したことのない記憶力や思考力の低下
- ・なかなか目が覚めない
- ・乏尿・無尿(多量の水分を摂取しても尿が出ない場合)
- ・血痰

上記の症状がある場合は、ただちに救急サービス(000)に電話し(あるいは誰かに頼み)ましょう。電話に出た人に重篤なCOVID-19 症状があることを告げ、救急車(ambulance)を頼みましょう。

英語が話せなければ、000 に電話したときに「ambulance」と告げ、通訳者が出てくるまで切らずに待ちます。000 救急サービスが優先回線を通じて通訳サービスに連絡し、電話通訳を手配します。

滞在中、健康に楽しく過ごすために

- 無理なスケジュールは組まない(チャイルドケアに朝から晩まで預ける、語学学校後に日が暮れるまで遊ぶなど。)
- お子様も保護者も早寝を心がけ、旅の疲れを癒しましょう。
- 人が多いところではなるべくマスクを付け、消毒も頻繁に行う。
- 帰宅後もすぐにうがい手洗いをする。可能であれば、シャワーを浴びてその日着ていた洗濯物はランドリーに出すようにする。

Enjoy Your Stay!