

◆ホームステイとホストファミリー◆

ENJOY  
“HOMESTAY”

より楽しいホームステイにするために

旭川市国際交流委員会

Asahikawa International Committee

## はじめに

国際交流における民間外交の方向性は国と国はもちろんですが、もっと単純に人と人が友達同士になろう、ということです。

生活や文化あるいは言語の異なる人と人が、たとえ限られた時間とはいえ生活をともにするホームステイは、民間外交を進めていく上で極めて重要なものであるといえましょう。

国際都市を標榜する私たち旭川市民はひとり一人が開かれた人間でなくてはなりません。外国人に対して豊かなふれあいのまち、親切な人の住まちと評価されたいものです。

「ホームステイを受入れたいけれど、語学が心配で」ということを聞きますが、心配無用です。真心をもって付き合えば言葉がなくてもきつと意思は伝わります。このガイドブックが、地球市民としてのふれあいづくりの一助となることができれば幸いです。



# 目次

	Page
● はじめに	1
● ホームステイとホームビジット	4
● ホームステイの意識	5
● ふれあいづくりのキーポイント	7
1. お客様扱いをしない	7
2. 初めが肝要	9
3. 語学よりもハートで勝負	10
4. 日本の文化を教えてあげよう	11
5. 趣味・し好などを知っておく	12
6. 人種差別をしない	13
7. 思想、宗教などを尊重する	15
8. 滞在中の予定について	16
9. 病気、事故などのトラブルが起きたら	18
10. 金銭のことについて	19
11. 末永いおつきあいを	21
● 比較文化あれこれ	22
● 受入準備	24
● 日常生活の留意点	26
● こんなメニューはいかが	30
● もてなしアイデア	32
● 再発見への旅(モデル・コース)	34
● 医学用語	35
● 付録	44

## ホームステイとホームビジット

ひと口に「ホームステイ」(家庭滞在)といってもその受けとめ方は、国及び個人によって様々なものがあるようです。(労働を伴うもの、下宿的な意味から交流行事の一部としての意味合いのものまで)。わが国の場合、一般に交流を目的として外国人を自分の家庭に受け入れ、一泊以上の宿泊を伴うものを「ホームステイ」、宿泊を伴わない家庭訪問だけのものを「ホームビジット」と言うように使い分けています。

さらに、最近、留学生や外国来訪者を対象に滞在期間中、こうしたホームステイやホームビジットなどを通じて家庭の一員として温かく迎え入れ、心の支えとなる受入れ家庭も少しずつ増えています。こうした受入れ制度を特に「ホームファミリー制度」と呼ぶことができます。

## ホームステイの意義

ホームステイは異国の文化や生活に興味のある人が一定期間その国の一般家庭に入り、家庭とともに生活することが原則です。そして、その中から文化・習慣などを学び、相手家族や国を理解していくものです。

国籍の都のなる人と人とは、同じ屋根の下でともに生活し、互いの姿を知り友好を深めることは、国と国との相互理解、ひいては世界平和へもつながります。ここにホームステイの意義がるといえましょう。

そのためには、受け入れ家族(ホストファミリー)は滞在者をお客様扱いしないで、家族の一員とみなすことが大切です。保護過剰や歓待のし過ぎは、逆効果ともなりかねず慎まなければなりません。とかく日本人は、その国民性や言語能力の不足から、外国人と接する際に歓迎の意を過剰なサービスで表しやすいようです。さりとてホームステイは、ホテル代わりに一室を提供するものではありません。異なる文化をお互いに理解することなのです。ありのままの生活をしていただくことが必要なのです。

ホームステイの受け入れは、ボランティアの精神によるところが多く、慣れない外国人をお世話する苦勞やとま

どいもあろうかと思ひます。しかし、お世話することにより、彼らの国情・言語・文化などを学習するよい機会でもあります。今後ますます複雑化していく国際関係のなかで、ホームステイは“民間外交のための最高手段”としてグローバルなふれあいづくりを約束してくれるものです。



## ふれあいづくりのキーポイント

### 1. お客様扱いをしない

外国からのお客様ということで、神経過敏になる方がいます。ホームステイを終えて、もう二度とやりたくないという印象を得たのでは意味がありません。ホームステイをする人にとっても、お客様扱いを期待しているわけではありません。私たちがホームステイをする場合を考えてみても、居づらくなってしまう様な扱いはさけるべきです。普段の生活をそのままに見せてあげることが何よりも重要です。

特に長期にわたる場合には、家族の一員という意識で接してください。家事などを手伝ってもらうのもよいでしょう。そこから、ホームステイの意義の“心のふれあい”が生まれてきます……。

#### アドバイス

「あなたは今日から家族の一員です。好きなように自由にしてください。」とよく言いますが、言われた本人の中には本当に好きなように振舞う人もいます。例えば冷蔵庫のものは何でも食べてしまう、あるいは夜遅く帰ったり、夜中までテレビやビデオを見るかもしれません。このような時には毅然とした態度をとってください。家族の一員というのは、その家族のルールを守り、協力し合うことでもあります。双方が思っていることをはっきり言えるということも、良い関係を保つ条件です。

## 2. 初めが肝要

家族の一員として接することが大切ですが、して欲しいこと、欲しくないことは遠慮せず最初にきちんと率直に話しておくことが大切です。Yes, No ははっきりしておきましょう。日本人の本音をたてまえは、外国の人には通用しないことが多いです。

### アドバイス

あらかじめ予測できる事柄に関して、例えば、門限等の規則はお互いに初めに話し合うことが必要です。しかし、長期の滞在の場合には、予測できないことがあつたりします。このような時、もしいやなことや困ったことが起こった時点ですぐに注意したり、話し合っ改善すべきです。「1回ぐらいなら……」と思っていたのが2回、3回と続くと言出しづらくなりますし、している本人はその行為が認められているものと思います。気になることがあつたら、すぐにその場で指摘することが必要です。その時は単に“やめて下さい”だけでなく、理由もはっきり伝え納得してもらいましょう。楽しいことばかり夢みていたのでは何か事が起こった時に軋轢が生じます。

### 3. 語学よりもハートで勝負

語学ができないことは恥でも何でもありません。むしろ少しの単語でも知っていることは誇りにすべきです。そして、精神誠意で接すれば、身ぶり手ぶりでも相手に十分伝わるはずでず。

その人が英語を話すのであれば、中学程度のものでおよその意思疎通は可能です。知り合いに語学の得意な方がいれば、ホームパーティーに呼んで一役買ってもらうのもいいでしょう。また、辞書を片手にやり取りするのも、ほほえましいもの。相手の言葉を教えてもらったり、逆に日本語を教えてあげることもふれあいづくりには必要です。

#### 4. 日本の文化を教えてあげよう

「郷に入っては郷に従え」という諺がありますが、これは日本ばかりではなく世界的に認識されていることです。特にホームステイについては、この原則が必要です。

外国人だから和室にふとんよりも洋室でベッドとか、食事もお食よりも洋食をと考えがちですが、相手に特別な理由がない限り普段の生活そのままに従ってもらってください。

食事の際に「いただきます」という言葉や、お茶わんやお箸の使い方なども教えてみては……。ホームステイをする人にとっても貴重な体験となるはずです。

また、外国から日本に来られる人の中には、日本文化に造計の深い方もおられることでしょう。場合によっては、私たち以上に知識をもっていることもあります。普段からこうした日本文化について一般的な教養を持ち合わせておく心がまえが必要です。

## 5. 趣味・し好などを知っておく

ホームステイを受け入れる際には、事前に相手の趣味やし好などを知っておく必要があります。

人によっては、喫煙にたえられなかったり、飲食の内容によってはアレルギーがあったり、また国によって宗教上の理由からタブーとされる食べ物があったりします。また、犬やネコが嫌いだという人もいるかもしれません。これを知らずに受け入れますと、お互いに気まずい思いをしなくてはなりません。こうした情報は事前に確認しておく必要があります。

相手の趣味やし好と受け入れ家庭のそれとが合致する場合には、おおいに語り合い楽しい交流を進めて下さい。知人に外国通や言葉に通じた人がいれば、一緒に加わっていただければさらに楽しい時間を過ごせるでしょう。

### アドバイス

“何でも食べます”と言っても、実際生活してみると好き嫌いがあつたりするものです。一緒に買い物に出かけて自分が食べたいものを買わせたり、本人に料理してもらおう。あるいは教えてもらって一緒に料理するというのもよいものです。

## 6. 人種差別をしない

国際交流は、“金髪の青い目をした“外国人だけを対象にしているものではありません。白人なら受け入れるけど黒人はお断りとか、先進国の人に限るなどということは慎まなければなりません。こうした差別は、その人の人格の問題でもありましょう。

今や、世界は一つでなければいけません。あらゆる民族や文化に接することは、それだけあなたの世界観を広めてくれることでしょう。時宜に応じて世界中からお礼の手紙やカードが届くことを考えてみただけでも楽しくなります。くれぐれも片寄った国際人にならないことに留意しましょう。

### アドバイス

たとえ日本人同士であっても相性が合う合わない、ということがあります。ましてや相手は外国人ですから、ある人がA家庭でうまくいかなかったものがB家庭では快適に過ごした。あるいはある家庭でXさんとは楽しかったが、Yさんとは心打ちとけた交流はもてなかったということもあるものです。だからと言ってあちこちで不平不満を言いふらすようでは困ります。何人もの人の世話をし続けている家庭がある反面、1回で挫折してしまうホストファミリーもあります。良いことばかりあるわけではありません。ホスト側も一緒に変化し、成長していこうという心意気がほしいものです。外国人の世話は確かにたいへんな仕事ですが、それだけ苦勞に値するものでもあります。

## 7. 思想、宗教などを尊重する

世界には千差万別の風俗習慣があり、また容姿が千差万別であるように、人それぞれに思想、宗教も異なります。これは、その国や民族の歴史、環境によって異なるものであることは、極めて自然なことです。

ホームステイを受け入れる際に、お茶の間にはいろいろな話題が持ちあがることでしょう。もちろん、思想や宗教に及びことも考えられます。おおいに議論をしていただくのは結構です。しかし、ここで注意しなければならないことは、相手の立場を尊重し自己主張のみに傾かないこと。思想や宗教に干渉することは好ましくありません。聞き上手になるという気くばりをしてあげてください。



## 8. 滞在中の予定について

ホームステイ予定者がグループで来る場合と個人で来る場合、長期と短期、目的のあるなしなどによって滞在中の行動はかなり違います。

グループの場合はおおよその予定は決まっており、個人でも長期の場合は大抵はっきりした目的がある筈です。余暇があればどう過ごすかの相談にのってあげましょう。

割に短い滞在だが、その間の行動が受け入れ側に任せられる時は行動日程について考えなければなりません。時には友人の協力が必要かもしれません。

しかしいずれの場合も、家に着いてから滞在中の予定についてよく相談するのが良いでしょう。欧米と限らず外国人は自分の考えをはっきり持って主張します。何か計画を立てときは必ず意見を聞きながら進める方が良いでしょう。一方的に決めてしまったため、人間関係がまずくなったという例も時々聞きます。

また、滞在中に受け入れ側が結婚式、お葬式その他やむを得ない事情で家を留守にすることがないとは限りません。そんな時は遠慮せずきちんと話した方が良いでしょう。相手の年齢などにもよりますが、事情によって

は、留守番をしてもらっても良いですし、希望があったら友人宅に行ってもらっても良いでしょう。滞在中は家族と思って、無理せず、心を割って過ごしたいものです。



## 9. 病院、事故などのトラブルが起きたら

ホームステイを受け入れる際、一番心配なのは病気や事故が起きた場合です。通常、外国旅行をする場合には、旅行損害保険をかけておりますから、万が一そうしたことが起きたら、まずその保険会社に連絡をとってください。

急病などの時には、病院・医院へ連絡してください。ホームステイがグループ単位で行われている時には、その団体の代表者にもご連絡をお忘れなく。

病気のときの説明資料として人体図、必要用語などは次項を参考にしてください。保険に入っていない場合も考えられますが、支払いは本人負担を原則に、きちんと精算してもらいましょう。

## 10. 金銭のことについて

ホームステイは、国際理解を深めるために、善意と協力と感謝の心によって行われるボランティア活動で、むやみにお金をかけない様努力すべきです。ホームステイプログラムに要する必要最少限度の経費負担を原則とし、できるだけお金をかけないで有意義にすすめるように心掛けたいものです。

金銭のことについては、どのつど誰が負担するのかをはっきりさせておかなければ、トラブルの原因になります。例えば、ゲストが自国の家族に電話をかけて、通話料を支払わずに帰ってしまったとか、デパートなどの買い物の際、品物の代金をたてかえて支払ったが、そのまま返さず帰ってしまったという事があつては、ホストの心のしこりとなってしまいます。

数回の市内通話料程度なら別として、外国への通話料とか、本人がおみやげとして買う品物の代金、あるいは時に本人が求めるプログラムで、かなりの経費を要する場合などは、当然本人負担であるということを了解してもらい、支払っていただくよう説明します。

ホストがきちんと説明できる自信がないときは、本来は、ホームステイ依頼者(団体)が認識しておくべきことですが、ホストはこの点の説明がきちんとしてあるかどうか、確かめておくことが大切です。

#### アドバイス

長期滞在者で、市内に多くの友人ができ、1時間でも2時間でも毎晩のように長電話するようになった、と不満をもらす人がいますが、このような場合、通話料金を請求してもよいでしょう。また、「長電話は困ります」とはっきり言うことも大切です。

## 11. 末永いおつきあいを

ホームステイを通じて、グローバルなふれあいづくりが生まれます。お友達になったのですから、家族ぐるみでの末永いおつきあいをしてください。

定期的に近況を知らせあうとか、少なくとも年末年始のグリーティングカードぐらいは交換したいものです。また、5年に一度ぐらいお互いに訪問し合うということも夢があっていいですね。Eメールなど通信手段の発達により、世界どんどん狭くなっています。ホームステイを通じて知り合った友達同士が、親戚つきあいで往来し合うのも楽しいことです。

しかし残念ながら、帰国していった人達から何の挨拶も礼状もないことがあります。だからと言っておこらないで下さい。別れ際に十分お礼を言ったのだから、手紙を書いて改めて礼を言う必要はない、という考え方が普通で、何も悪気はないのです。自分のやっていることに、それなりのお返しや見返りをつい期待してしまうものですが、そればかりに執着するのは考えものです。相手からのお返しや礼状など期待しないくらいの余裕を持つのも、異文化の人達とのつきあいの秘訣です。

## 比較文化あれこれ

文化が異なれば、習慣やしぐさなども変わってきます。ここでは、比較文化あれこれとして、そのいくつかを紹介いたします。

- タイでは、子どもの頭に仏が宿ると信じられています。したがって、「おりこうネ」などと頭にさわるとはタブーです。
- 日本では、肯定の「はい」はうなずくしぐさをしますが、スリランカでは首を横に振ることが「はい」を意味します。ご注意を.....。
- インド人やタイ人は、握手をする際に決まって右手を差し出します。ですから、あなたも右手を出して下さい。これは信仰や習慣により、左手が不浄な手とされているからです。
- イスラム教徒は、朝夕のお祈りを欠かしません。たとえ仕事であろうと何であろうと、その時刻になりますと、礼拝の時間となります。これを知らないと、トラブルの元にもなりかねません。
- 日本では頭が痛い時にこめかみを指で押さえるしぐさをしますが、一般には「あなたは頭が弱い」ということを意味しますので、外国人と話をする際に気をつけてください。

- ガーデン・シティと呼ばれるシンガポールでは、路上などにゴミを投げ捨てたりツバを吐いたりしますと、お役人に罰せられます。彼らの目の前でしないことはもちろん、普段からこれくらいのマナーは身につけていたいもの。
- 「イエス」と「ノー」の使い分けはハッキリと。あいまいなままニヤニヤとすませてしまうことが、日本人には多いようです。コミュニケーションの障害ともなりかねません。
- 笑顔は、万国共通です。感情をあまり表面に出さないとされる日本人。外国人から好意を受けた時には、スマイルを「ありがとう」の一言をお忘れなく。



## 受入準備

### 部屋

原則として、専門室を用意した方がよいと思われます。特に、滞在者が大人であるとか滞在が長くなる場合には、それが必要となります。

中・高校生などで同世代、同性の子どもがいる時には、部屋を共用することにより、異国での寂しさがまぎれたり、より仲良くなれるもの。本人の希望にあわせるとよいでしょう。

### 物入れ

引き出しを一段とか洋服ダンスの一部など、物を入れる場所を用意してあげましょう。また、ハンガーとそれをかける場所も必要です。

### トイレ

洋式が理想的ですが、和式でももちろんかまいません。和式の場合は、使用方法を説明した絵などを用意するとよいでしょう。

## その他

グループのホームステイを受け入れる際には、受入機関によりオリエンテーション(事前説明会)が開かれるのが一般的です。受け入れ方、スケジュール、相手のことなどがらなど、いろいろな打ち合わせをしますので、必ず出席するようにしましょう。

グループを出迎える時、特に多人数の場合には、受け入れる人の名前を書いたプラカードを用意してあげましょう。すぐに分かりますし、歓迎の気持ちも通じます。うちの裏に、大きく相手の名前を書いてあげるのも Good idea!

- 外国人には日本人の名前は呼びにくく、また覚えにくいものです。家族の名前を書きだした表をつけてあげておくとか、愛称で呼んでもらうような工夫を。
- 家族の日課表(起床、食事、就寝など)をはり出してあげると、滞在者はその都度見ることができ、ホストファミリーの生活パターンにあわせやすくなります。
- 滞在者の自由時間も大切にしましょう。ひとりでも楽しめるように、できれば英字新聞、雑誌、ラジオカセットなども用意してあげると喜びます。

## 日常生活の留意点

食事に日本料理を用意することは、日本の文化を理解していただくのに必要なことです。

しかし、刺身・煮もの・納豆など日本にしかないものだけをすすめるのも考えものです。私たちが外国旅行をする際に、ご飯とみそ汁が恋しくなることがあります。ホームステイが中・長期にわたる場合には、何か一品でもよいですから、彼らの食べ慣れたものを食卓にのせてあげてください。

外国人にだいたいにおいて好評な日本料理は、天ぷら、フライ、すき焼き、しゃぶしゃぶ、焼き鳥など。30・31項に、ホームステイの際の食事メニューを掲載いたしましたので、参考にしてください。英語でも記してありますので、これを示して食べたいものを教えてもらうこともできます。

なお、その人の宗教、健康状態、思想などによって食べられないものがありますので、事前にそれらを聞いておいてください。例えば、イスラム教徒は豚肉を食べませんし、菜食主義者の場合には野菜類しか口にしません。

日本人とは入浴のし方が異なります。思わぬ使い方をすることがありますので、よく説明してあげること。これをしないと、浴そう内で石けんを使ったり、お湯をぬいてしますことがあります。

英文説明を載せておきますので、これを読んでもらえば O. K. です。

How to take a bath

Before entering the tub, clean yourself outside the tub using the hot water in it. Warm yourself in the tub. Don't use a towel in it. Every family member uses the same hot water, so please keep the water clean.

After you get out of the tub, clean yourself using soap, shampoo, etc. Take the hot water from the tub in a bowl and use it to rinse away the soap. Enter the tub again and make yourself at home.

Then dry yourself with a bath towel.

SPECIAL NOTE: PLEASE DO NOT DRAIN THE HOT WATER FROM THE TUB.

ことに、ホームステイが中・長期にわたる場合には、お客様扱いをしないで、家族と同じように接してください。次のような点を、前もって取り決めておきましょう。

- ベッドを使用するのであれば、ベッドメイキングはゲストの仕事です。
- 布団の場合はしき方としまい方を説明して、自分でしてもらうようにしましょう。
- 部屋の掃除とか洗濯なども、その家の習慣にあわせてもらいましょう。

旅行先では、私たちも経験するように、睡眠不足などにより体調をくずしがちになります。

食欲不振とか顔色が悪いといった時には、状態を聞いてあげ、必要であれば早めにお医者さんにみてもらってください。

また、子どもの場合ですとホームシックにかかることもあります。そのような場合には、責任者や他のファミリーの方などと連絡をとりあって解決することもできます。

帰りにはお土産を持たせてあげることも結構ですが、あまり高価なものにするのも考えものです。ホームステイのお世話をすること自体で、大変な好意ですから、かえって相手がとまどってしまうことになるかも知れません。

滞在中に使ったおはしとかお湯のみ程度でよいのではないのでしょうか。旭川市郊外の嵐山「陶芸の里」にはいくつかの窯元があり、製作現場を見たり作品も購入できます。旭川の土産としては最適です。

ただし、外国人が日本のお土産として共通して欲しがるものがあります。例えば、漢字が使われているもの、浮世絵の入ったものです。そうしたお店に連れて行ってあげることもいいでしょう。

お土産として喜ばれるものには、次のようなものがあります。

- 風呂しき、竹細工品、塗りのお盆、うちわ、色紙、折り紙(折り方の本なども)、ゆかた、下駄、マッチ、ハッピ、せんす

## こんなメニューはいかが

	和風(Japanese style)
朝食 (Breakfast)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ごはん (rice)</li> <li>● みそ汁 (miso soup)</li> <li>● 厚焼卵 (Japanese style fried egg)、目玉焼 (fried egg)、生卵 (raw egg)</li> <li>● 焼き魚 (broiled fish)、納豆 (fermented soybeans)、のり (dried seaweed)、つけ物 (Japanese pickles)</li> <li>● お茶 (Japanese green tea)</li> </ul>
昼食 (Lunch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼きそば (fried noodle with meat and vegetables)、お好み焼き (Japanese pizza)、焼きおにぎり (grilled rice ball)、そば (noodle made from buckwheat flour)、うどん (noodle made from wheat flour)、そうめん (fine noodles)</li> </ul>
夕食 (Supper)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すき焼き (sliced beef, vegetables, tofu cooked in a saucepan with seasoned soy sauce)、天ぷら (deep fried fish and vegetables)、しゃぶしゃぶ (thinly sliced beef boiled in the saucepan and dipped in the seasoned soy sauce)、トンカツ(deep fried pork)、煮魚 (boiled fish)、さしみ (row sliced fish)、五目ずし (rice flavored with vinegar, salt and sugar mixed with various kinds of vegetables)</li> <li>● 茶わんむし (steamed vegetables and meat custard)、冷やっこ(chilled tofu)、湯どうふ (boiled tofu)、酢物 (vegetables and some other things such as seaweed, clams and so on with seasoned vinegar)、ごまあえ (vegetables with sesame paste)、吸物(Japanese clear soup)</li> </ul>

	洋風
朝食 (Breakfast)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トースト (toast)、ロールパン (rolles)、フランスパン (French bread)、ホットケーキ (pancake)、シリアル (cereals)、オートミール (oatmeal)</li> <li>● ス克蘭ブルエッグ (scrambled egg)、目玉焼き (fried egg)、ゆで玉子 (boiled egg)、半熟卵 (soft boiled egg)、ハム炒め (fried ham)、ベーコン炒め (bacon)、野菜炒め (fried vegetables)、野菜サラダ (salad)</li> <li>● 紅茶 (tea)、コーヒー (coffee)、オレンジジュース (orange juice)、りんごジュース (apple juice)、牛乳 (milk)</li> </ul>
昼食 (Lunch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スパゲティ (spaghetti)、サンドウィッチ (sandwich)、ハンバーガー (hamburger)、ホットドック (hotdog)、ピザ (pizza)</li> </ul>
夕食 (Supper)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーガーステーキ (hamburger steak)、ビーフシチュー (beef stew)、ポークソテー (baked pork chops)、ローストチキン (roast chicken)</li> <li>● フライドポテト (fried potato)、ほうれん草バター炒め (stir fried spinach)、にんじんのグラッセ (buttered carrot)</li> <li>● ポタージュスープ (potage soup)、コンソメ (consommé soup)</li> <li>● サラダ (salad)</li> </ul>

## もてなしアイデア

ここではもてなしのアイデアを例としてあげてみましょう。ちょっとした気くばりが、ホームステイをより良きものにするでしょう。

- 食卓や応接テーブルなど、人の集まるところに辞書を置いておくと便利です。
- 家族の写真を持っている人が多いので、アルバム等を見せて話題を提供すると楽しいです。またこちらの家族の写真もあげましょう。
- ゆかたや着物を着せてあげるのも喜ばれることでしょう。しかし、もちろん事前に本人に「着物を着てみたいですか」と尋ねるべきです。こちらの押し付けにならないよう心配りすることも必要です。もちろん、気に入っているようでしたら写真をとることもお忘れなく。
- 和室の場合には、どんなものでもかまいませんからイスを用意してあげましょう。
- 英語で書かれた日本の童話とか民話、日本文化の写真集なども喜ばれるようです。
- 滞在者が、料理することが好きであれば、台所に一緒に入ってもらって cooking 交流をどうぞ。
- 歌や楽器の演奏なども、楽しいひと時を約束してくれるでしょう。今や世界の“カラオケ”。一緒にマイク片手に歌うのはいかかでしょうか。

- 洗たくをしてあげる場合には、布製の袋などを用意して、それに入れてもらうようにするとよいでしょう。
- 手書きでいいですから、付近の地図をつくってあげるのはいかがでしょうか。ひとりでも散歩も時には必要ですから。
- 食料品などの買物の際に、スーパーや魚屋さん八百屋さんにつれていっては……。果物などの好物を見つけることができるかも知れませんし、日本についての情報量がぐんと増えるはずですよ。

## 旭川再発見の旅

3～4日以上以上のホームステイであれば、1日くらいは当地方の観光にあててください。以下にモデルコースをご紹介します。相手の希望を聞きながら、あなた自身にとっても、“旭川再発見の旅”となることでしょう。

また中・長期滞在の場合には、情報を提供し自分の足で歩いてもらうこともやってみてください。

### 市内観光コース

兵村記念館、男山酒造り資料館、アイヌ記念館、優佳良織工芸館、雪の美術館、国際染織美術館、外国樹種見本林、大雪クリスタルホール、大雪アリーナ

### 旭川郊外コース

層雲峡、天人峡、旭岳温泉、白金温泉、当麻鍾乳洞、美瑛、富良野

### 産業見学コース

北海道林産試験場、地場産業振興センター

この他にも、当地方では季節によって、夏はゴルフ、冬はスキー、スケートなどが楽しめます。当委員会発行の“英文マップ”等にも、これら観光名所を紹介していますので、ご参照ください。

Medical Terms

医学用語

	English	Pronunciation	Japanese
Making appointments and checking		予約や受付の用語	
	admission to hospital	nyuin	入院
	appointment	yoyaku	予約
	burned	yakedo	火傷
	first visit	shoshin	初診
	hospital	byoin	病院
	injury	kega	怪我
	insurance	hoken	保険
	medicine	kusuri	薬
	medical clinic	shinryujo	診療所
	no consultations today	honjitsu-kyushin	本日休診
	outpatient	gairai	外来
	pharmacy	yakkyoko	薬局
	receptionist	uketsuke	受付
	return visit	saishin	再診
	sick	kibun ga warui	気分が悪い
		byoki	病気
	waiting room	machiaishitsu	待合室
Filling out personal history forms		診察申込書記入時の用語	
	address	jusho	住所
	date of birth	seinen-gappi	生年月日
	name	shimei	氏名
	nationality	kokuseki	国籍
	marital status	kekkon no umu	結婚の有無
	married	kikon	既婚
	occupation	shokugyo	職業
	passport number	pasupoto bango	パスポート番号

	sex single	seibetsu mikon	性別 未婚
Medical related terms		薬関係の言葉	
	after meals	shokugo	食後
	after urination	shokuji no ato ni hainyo shita ato de oshikko no ato de	食事の後に 排尿した後で おしっこした後で
	antibiotic	kosei busshitsu	抗生物質
	antiseptics	shodokuzai	消毒剤
	aspirin	asupirin	アスピリン
	bandage	hotai	包帯
	before meals	shokuzen shokuji no mae ni	食前 食事の前に
	capsule	kapuseru	カプセル
	cough drop	sekidome-doroppu	咳止めドロップ
	cough syrup	sekidome-shiropu	咳止めシロップ
	digestive aid	shokazai	消化剤
	enema	kancho	浣腸
	evening	bann, yugata	晩、夕方
	every 3 hours	san-jikan goto ni	3時間ごとに
	eyedrops	megusuri	目薬
	eyepatch	gantai	眼帯
	gauze	gaze	ガーゼ
	iodine	makyuro	マキユロー
	morning	asa	朝
	night	yoru	夜
	noon	hiru	昼
	pain reliever	itami dome	痛み止め
	sleeping pill	suiminyaku	睡眠薬
	suppository	zayaku	座薬
	swab	menbo	麵棒
	tablet	jozai	錠剤
	upon waking	okitekara	起きてから

	vitamin	bitaminzai	ビタミン剤
Other useful terms		他に役に立つ言葉	
	allergy blood pressure blood type examination injection lab test x-ray	arerugii ketsuatsu ketsueki-gata shinsatsu chusha kensa rentogen	アレルギー 血圧 血液型 診察 注射 検査 レントゲン
General conditions		sho-jo	症状
	be in a haze discomfort dull pain faint fatigue have a fever inflamed insomnia no appetite piercing pain sharp pain shiver shoulder-tension swollen vomit	bonyari-suru fukaikan nibui itami shisshin hiro netsu ga aru ensho o okoshita fumin-sho shokuyoku fushin surudoitami sasuyona itami furueru katakori hareteiru haku	ぼんやりする 不快感 鈍い痛み 失神 疲労 熱がある 炎症を起こした 不眠症 食欲不振 鋭い痛み 刺すような痛み 震える 肩凝り はれている 吐く
Internal medicine		naika	内科
	chest pain chills constipation common cold cough diarrhea dizziness	mune no itami samuke bempi kaze seki ga deru geri memai	胸の痛み 寒気 便秘 風邪 咳が出る 下痢 めまい

fever flu headache  hiccup lack of appetite lower back pain nauseous numb pain prostration stomach ache sweat  swollen thirsty weight loss	netsu infuruenza zutsu atama ga itai shakkuri shokuyoku ga nai koshi ga itamu hakike ga suru shibireru itami suijaku i no itami hakkann ase ga deru mukunde iru nodo ga kawaku taiju ga heru	熱 インフルエンザ 頭痛 頭が痛い しゃっくり 食欲がない 腰が痛む 吐き気がする しびれる 痛み 衰弱 胃の痛み 発汗 汗がでる むくんでいる 喉が渴く 体重が減る	
Surgery/Orthopedic Surgery		geka/seikeigeka	外科/整形外科
anesthesia blood transfusion bruise cast compress cut dislocation excision fracture incision internal bleeding operation slipped disk sprain sprained finger	masui yuketsu daboku gibusu shippu kirikizu dakkyu setsujo kossetsu sekkai nai-shukketsu shujutsu gikkuri-goshi nennza tsukiyubi o suru	麻酔 輸血 打撲 ギブス 湿布 切り傷 脱臼 切除 骨折 切開 内出血 手術 ぎっくり腰 捻挫 突き指をする	

	stich	hogo suru	縫合する
Pediatrics		syonika	小児科
	chicken pox convulsions German measles head injury measles	mizuboso keiren fushin atama o utsu hashika	水疱瘡 痙攣 風疹 頭を打つ はしか
Obstetrics/ Gynecology		sanfujinka	産婦人科
	abortion amenorrhea birth control breast lump chest delivery labor lower abdominal pain menstrual cramps menstrual irregularity menstruation miscarriage ovary pregnancy reproductive organs STD (sexual transmitted disease) uterus virginal discharge	chuzetsu mugekkei hinin chibusa no shikori mune bunben jintsu kafukubutsu seiri-tsu seiri-fujun seiri,gekkei ryuzan ranso ninshin seiki seibyō  shikyu orimono	中絶 無月経 避妊 乳房のしこり 胸 分娩 陣痛 下腹部痛 生理痛 生理不順 生理、月経 流産 卵巣 妊娠 性器 性病  子宮 おりもの
Dermatology		hifuka	皮膚科
	athlete's foot bee sting blister hives	mizumushi hachi sasare mizubukure jinmashin	水虫 蜂刺され 水膨れ ジンマシン

	itchy pimple pus sting red rash tumor	kayui nikibi umi mushisasare akai hanten dekimono	かゆい にきび うみ 虫さされ 赤い斑点 できもの
Ear, Nose and Throat		jibiinkoka	耳鼻咽喉科
	earache eardrum ear ringing hearing loss hoarse voice nose bleed nostrils runny nose sneeze snore sore throat stuffy nose	mimi ga itai komaku miminari noncho koe ga denai hanaji biko hanamizu kushami ibiki nodo no itami hana ga tsumaru	耳が痛い 鼓膜 耳鳴り 難聴 声が出ない 鼻血 鼻孔 鼻水 くしゃみ いびき 喉の痛み 鼻が詰まる
Ophthalmology/Eye		ganka	眼科
	astigmatism blurred vision color blindness eyeball eyesight eye strain far-sightedness near-sightedness red eye squint tear	ranshi me ga kasumu shikimo gankyu shiryoku me no hiro enshi kinshi jyuketsu shashi namida	乱視 目がかすむ 色盲 眼球 視力 目の疲労 遠視 近視 充血 斜視 涙

Pulmonary Medicine/Lung		kokyuki-ka	呼吸器科
	asthma bronchitis pneumonia sputum tonsillitis tuberculosis windpipe	zensoku kikanshi-en haien tan hentosen-en kekkaku kikan	喘息 気管支炎 肺炎 たん 扁桃腺炎 結核 気管
Cardiology/Heart		junkanki-ka	循環器科
	anemia arrhythmia artery blood heart attack high blood pressure low blood pressure lymph gland respiration red blood cell thyroid gland vomit blood while blood cell	hinketsu fuseimyaku domyaku chi shinzo-hossa ko-ketsuatsu tei-ketsuatsu rinpasen kokyu sekkekkyu kojosen toketsu hakkekyu	貧血 不整脈 動脈 血 心臓発作 高血圧 低血圧 リンパ腺 呼吸 赤血球 甲状腺 吐血 白血球
Gastroenterology/Stomach		icho-ka	胃腸科
	abdominal pain anus appendicitis appendix bloody stool digestion feces food poisoning gall bladder	fukutsu komon mocho-en mocho ketsuben shoka ben shoku-chudoku tanno	腹痛 肛門 盲腸炎 盲腸 血便 消化 便 食中毒 胆嚢

	gastritis gastroptosis hemorrhoid indigestion intestine kidney liver rectum ulcer	ien ikasui ji shokafuryo cho jinzo kanzo chokucho ikaiyo	胃炎 胃下垂 痔 消化不良 腸 腎臓 肝臓 直腸 胃潰瘍
Urology/Urinary		hinyoki-ka	泌尿器科
	bladder bladder infection blood urine urine	boko boko-en ketsunyo nyu	膀胱 膀胱炎 血尿 尿
Dental		shika	歯科
	back tooth bad breath bleeding gums  bridge cavity cleaning crown denture fill filling front tooth gums loose tooth lower tooth nerve plaque pull tooth	okuba koshu haguki kara chi ga deru buriiji mushiba kuriningu shikan ireba tsumeru tsumemono maeba haguki ha ga guragurasuru shita no ha shinkei shiko ha o nuku	奥歯 口臭 歯ぐきから血が 出る ブリッジ 虫歯 クリーニング 歯冠 入れ歯 詰める 詰め物 前歯 歯ぐき 歯がぐらぐらする 下の歯 神経 歯垢 歯を抜く

straighten	kyosei suru	矯正する
swollen gums	haguki ga hareteiru	歯ぐきが腫れている
tartar	shiseki	歯石
tooth	ha	歯
toothache	ha ga itai	歯が痛い
tooth come out	ha ga nukeru	歯が抜ける歯
upper tooth	ue no ha	上の歯
wisdom tooth	oyashirazu	親知らず

## 付録

### CONVERSIONS

#### Temperature

$$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \times 5 / 9$$

$$^{\circ}\text{F} = (9 / 5) ^{\circ}\text{C} + 32$$

#### Length and Area

$$1 \text{ inch} = 2.54\text{cm} \qquad 1 \text{ cm} = 0.394\text{in}$$

$$1 \text{ foot} = 0.305\text{m} \qquad 1 \text{ m} = 39.37\text{in}$$

$$1 \text{ km} = 0.621\text{mile} \qquad 1 \text{ mile} = 1.609\text{km}$$

$$1 \text{ tsubo (坪)} = 3.3 \text{ m}^2$$

#### Weight

$$1 \text{ oz} = 28.35\text{g} \qquad 1 \text{ g} = 0.035\text{oz}$$

$$1 \text{ lb} = 16\text{oz} = 453.6\text{g} \qquad 1 \text{ kg} = 2.2\text{lb}$$

#### Volume

$$1 \text{ UK gallon} = 4.541\text{L} \qquad 1 \text{ liter} = 0.22 \text{ UK gallon}$$

$$1 \text{ US gallon} = 3.781\text{L} \qquad 1 \text{ liter} = 0.265 \text{ US gallon}$$

#### Cooking

$$1 \text{ T} = 14.79\text{ml} \qquad 1 \text{ US cup} = 236.6\text{ml}$$

$$1 \text{ Japanese cup} = 200\text{ml} \qquad 1 \text{ Australian cup} = 250\text{ml}$$

**ENJOY HOMESTAY**

Published in January, 2011

by Asahikawa International Committee

International Affairs Division

Asahikawa City Hall 3<sup>rd</sup> Office 1F

6-jo-dori 10-chome, Asahikawa

TEL 0166-25-7491

FAX 0166-23-4924

発行：旭川市国際交流委員会

2011年1月

〒070-8525 旭川市6条通10丁目

旭川市役所第3庁舎 1階

TEL 0166-25-7491

FAX 0166-23-4924