ホストファミリーの手引き

目　次

１　どんな家庭でもホストファミリーになれる　……　P1
２　ゲストを迎える　……　P1
３　ホームステイ中に何を体験させるか？　～家の中で～　……　P3
４　ホームステイ中に何を体験させるか？　～家の外で～　……　P4
５　宗教による習慣の違い　……　P6
６　ゲストが病気やけがをしたとき　……　P7
７　ゲストの個人的な経費について　……　P7
８　ゲストとのお別れ　……　P7
９　ホストファミリー体験談　……　P8

発行：公益財団法人栃木県国際交流協会
〒320-0033　栃木県宇都宮市本町 9-14
TEL　028-621-0777

１　どんな家庭でもホストファミリーになれる

⑴　狭くても明るい家庭

ホストファミリーを引き受けようとするとき、最初はゲストルームがないことや家の狭さを恥ずかしく思ったりすることがあるかもしれません。

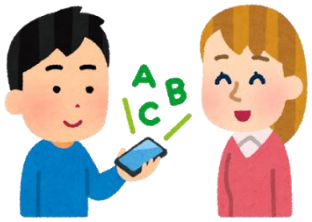
しかし、日本ではどのような暮らしをしているのかをゲストに体験してもらうことも、とても大切なことなのです。

ゲストも、その中でエネルギッシュに暮らす日本人の生活ぶりや、家族の明るい温かさに触れることを望んでいるのではないでしょうか。

⑵　外国語が話せなくてもよい

「外国語が話せないから」という理由でホストファミリーを引き受けられないと考える家庭も多いことでしょう。

しかし、ホームステイの目的は「生活を体験する」ということなので、ゲストに対する「誠意」、すなわち「相手に自分の気持ちを伝えよう」、「相手の言いたいことを理解しよう」という気持ちと努力があれば、会話は身振り手振り、または辞書や自動翻訳を使いながらでも大丈夫です。



また、外国語のできる人が家族の中にいると、その人だけが話し相手になりがちですが、家族の一人ひとりが、カタコトでも話しかけるようにしてください。そして、みんなで会話を楽しめるようになれば、心温まる本当の交流になるでしょう。

⑶　異文化に触れることの大切さ

一般家庭のありのままの生活を見せることによって、日本人の生活の知恵や考え方に気づいてもらうのがホームステイの目的です。

それぞれの国には、特有の文化、歴史、宗教などがあります。相手国の文化、歴史、宗教をよく理解し、自国との違いを相互に認め合いながら「心のつながりを作る」ことこそ、ホームステイの喜びではないでしょうか。

「わが家は古いから」、「年寄りがいるから」などの理由から受入れを断ったりせずに、ありのままの暮らしぶりに触れてもらうことこそ、真の理解につながるのです。

２　ゲストを迎える

⑴　ゲストを迎える心構え

ホストファミリーは、どんなゲストが来るのだろうかと期待をし、心配をされるでしょう。でもゲストの方でも、ホストファミリーはどんな人たちかと期待し、心配して来るのです。ですから、何でも好意的に解釈しようとする気持ちで迎えましょう。

ゲストの出身国の情報について、ある程度の知識を持って迎えれば、より有意義な交流ができます。事前にネット等で調べておきましょう。

(2) ようこそわが家へ

いよいよゲストの出迎えです。ホームステイ・プログラム実施団体（以下「実施団体」）が指定した集合時間・場所に遅れないようにしましょう。

初対面でも緊張する必要はありません。笑顔で明るく歓迎する気持ちで出迎えてください。「よくいらっしゃいました」と日本式に頭を下げるあいさつでもよいのです。日本語で言ったあとに、ゲストの国の言葉でも言ってあげれば、とても喜ばれるでしょう。

世界にはいろいろなあいさつの仕方がありますが、握手をする場合は右手でするのが原則です。

なお、ゲストの呼び方ですが、親しみを込めてファーストネームで呼ぶのが一般的です。相手から呼んでほしい名前を言ってくるかもしれませんので、その際はその名前で呼びましょう。また、名前の後に日本式に「さん」を付けてもいいでしょう。

(3) 家族を紹介する

家族を紹介するときは、ゆっくりと紹介してください。お年寄りがいるときは、まず最初に紹介します。名前はもちろんですが、家庭内での呼び方やニックネームも教えてあげると、緊張も和らぐでしょう。また、学校に通っているお子さんを紹介するときは学校（小中高大）や年齢なども併せて紹介してください。最初に家族のメンバーをはっきり紹介することによって、その後の会話もスムーズに進展し、早く親しくなれるでしょう。

(4) 家の中を案内する

家族の紹介の後、家の中を案内しましょう。小さい家でも大きい家でも、一部屋ずつ見せて説明します。

玄関、畳、ふすま、障子、押入れ、雨戸など私たちが見慣れているものも、ゲストにとっては珍しいものばかりです。特に玄関、ゲストが寝る部屋、トイレ、洗面所、お風呂については使い方を丁寧に説明しながら注意する点も教えあげましょう。「玄関で靴を脱いで上がる」、「和室に入るときにはスリッパを脱ぐ」、「トイレではトイレ用のスリッパに履き替える」、「湯船に入る前に体を洗う」など日本の生活のマナーを教える場合、言葉で伝えるのが難しければ、実際に使い方を見せてあげましょう。

また、ゲストがスマートフォンやパソコンを持っている場合、家に Wi-Fi があるかどうか、使っていいかどうかを聞かれるかもしれません。大丈夫ならパスワードを教えてあげましょう。

(5)　家族のルールや手伝うことを説明する

ホームステイは、ゲストをお客様として迎えるのではなく、家族の一員として普段の状態で一緒に生活するところに意味があります。家族のみんなが守っているルールは、最初に説明しておきましょう。特に食事、お風呂、門限などの時間です。また、喫煙についてルールがある場合も伝えましょう。

家族の一員としての絆を深めるために、簡単なお手伝いをしてもらうのも一つの方法です。生活の一部を自ら行うことによって日本を理解することができます。例えば、食事の用意や後片付けを家族みんなでやっているのなら、同じように手伝ってもらいましょう。長期ホームステイの場合は自分の部屋の掃除を任せてもよいでしょう。また、洗濯については自分でやりたいかどうか聞きましょう。

３　ホームステイ中に何を体験させるか？　～家の中で～

(1)　食事は普通の家庭料理が一番

ホームステイの楽しみの一つは、日本の家庭料理を味わえることです。

料理はいつも作っている得意なものがよいでしょう。「これは食べられないだろう」と決めつけないことです。しかし、ゲストによっては宗教や習慣の違いなどから食べられない材料もあるので、ゲストに事前に聞いておくことも必要です。

もし食材や料理方法に興味があるようならば、一緒に作るのもよいでしょう。野菜だけ見ても、他国にはないもの、形や大きさが違うものがあります。また、大根おろし、ゴマの炒り方、だしの取り方など、日本独特の調理技術についても興味深く感じるかもしれません。

(2)　コミュニケーションを楽しむ

夕食後はテレビをつけたりしないで、落ち着いた会話のできる時間を過ごしましょう。

ゲストと外国語で話せる人が家族の中にいても、ホームステイの間、ずっとその言葉だけで話をするより、適度に日本語を入れてあげるほうが会話は楽しくなります。「おはよう」、「こんにちは」、「ありがとう」、「どういたしまして」、「いただきます」、「ごちそうさまでした」など、礼儀に関する簡単な日本語は、最初にゲストに教えてあげるとよいでしょう。

一家団欒の会話とは、家族みんなが楽しめることに意味があるので、例えば、ゲストが質問したらひとりが答えるのではなく、全員がその質問を考え、それぞれが答えてはいかがでしょうか。子供でもお年寄りでも、恥ずかしがらずに意見を述べる雰囲気を作って、みんなが会話に参加することが大切です。

もし家族に外国語を話す人がいないときは、辞書を使って単語を並べたり、ゆっくり日本語を身振り手振りを加えながら話すとよいでしょう。自動翻訳を使ってみてもよいかもし

れません。また、家族、親せき、友人の写真、旅行したときの写真やビデオなど、分かりやすいものを見せるとコミュニケーションがはずみます。ゲストの家族や友人の写真なども見せてもらいましょう。とにかく、なるべく沈黙の時間が長くならないようにすることが大切です。

政治、宗教、人種など話題はデリケートな部分もあります。お互いが真面目に話し合おうという気持ちがあれば話題にしてよいと思いますが、批判するような形での会話は避けたほうがいいでしょう。

また、他人の悪口、給料の額、結婚しない理由、子供がいない理由、離婚の理由などのプライバシーにかかわるようなことは、話題にしないほうがよいでしょう。

(3)　日本のお風呂の入り方

日本のお風呂は独特です。「家の中を案内する（P2)」でも少し触れましたが、日本のお風呂に初めて入るゲストは、「湯船のお湯は家族全員がつかるものである」ということに、少なからずショックを感じるかもしれません。ですから、湯船に入る前に外で体を十分に洗うこと、湯船の中では体を洗わないことを教えてあげましょう。

ただし、家族全員が同じ湯につかることに抵抗を感じるようならば無理に勧めず、もしシャワーがあればその使い方を教えてあげるとよいでしょう。

(4)　喜ばれる「畳に布団」

最近、日本の家では畳の部屋が少なくなってきています。もし家に畳の部屋があるのなら、ゲストに布団に寝てもらうとホームステイの思い出のひとつとして喜ばれることでしょう。もちろんベッドがだめということではありません。ベッドだと安心して眠れるというゲストもいます。

なお、ゲストの背が高い場合、日本のベッドだとサイズが小さくて足がはみ出てしまうことがあるので、布団をうまく敷いて寝てもらう方がよいかもしれません。

布団に寝てもらう際は、布団の敷き方とたたみ方、そして押入れへの上げ下ろしも見せてあげるのもひとつの文化紹介です。

４　ホームステイ中に何を体験させるか？　～家の外で～

(1)　ゆとりのある予定を

ゲストが来る前に、ゲストの日本滞在の予定を知っておきましょう。連れていく場所が同じにならないようにするためです。

外出（観光や見学）する際は、ゲストに行先を教えてください。また、時間に余裕がない計画を立てると、ゲストもホストファミリーも疲れてしまいますので気をつけましょう。

ゲストを受け入れている間でも、ホストファミリーは仕事や家事など日常すべきことがあるはずです。自分の生活を優先しても失礼にはなりません。このような時間は、ゲストのプライベートタイムとして自由にしておくことで、ゲストの緊張を解いてあげることができます。

※とちぎの見どころ
https://www.tochigiji.or.jp/

(2) 近所を歩いて見て回る

ゲストと一緒に家の周りを歩いて、近所を見せてあげましょう。住宅地でもかまいません。日本の一般的な家や普段の生活の様子を垣間見ることができます。近所の親しい方に出会ったら、ぜひゲストを紹介してあげましょう。このようなさりげない出会いは、ゲストにとってとてもうれしいことです。

また、ちょっと足を伸ばして近くの公園や学校なども見せてあげるとよいでしょう。私たちにとって日頃見慣れた景観が、ゲストには新鮮に映るかもしれません

(3) 日常買い物する場所に連れていく

いつも食品を買っている近所のスーパーマーケットに一緒に行って買い物をするのもよい思い出になります。スーパーマーケットにはその国の食文化が詰め込まれています。家庭で食べて気に入った料理の食材やお菓子類を買い求めるかもしれません。

また、食品や衣類、日本の伝統工芸などさまざまなものが置いてあるショッピングモールに連れていくのも喜ばれます。

(4) 年中行事を生かす

ホームステイ中に、地域の年中行事（お花見、夏祭り、神社の祭り）や学校の催し物（文化祭や運動会）、家族のお祝い事（七五三、成人式など）があったら、ぜひ紹介しましょう。

これをきっかけに、ゲストの国の年中行事を教えもらうのも楽しいものです。

※とちぎのお祭り
https://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/intro/tochigiken/hakken/bunka1_index.html

(5) 栃木県の伝統工芸を楽しむ

栃木県には益子焼、小砂焼、日光彫、烏山和紙、結城紬、大田原の竹工芸、間々田紐、真岡木綿、ふくべ細工、足利・益子の草木染、市貝町の武者絵のぼりなど、代表的な工芸品が

各地にあります。これらの伝統工芸品の製作現場を見学したり、お土産に購入するのはいかがでしょうか。

※とちぎの伝統工芸品
http://tochigi-dentoukougeihin.info/index.html

※とちぎの伝統工芸品　販売店
https://www.pref.tochigi.lg.jp/f02/dentoukougei-shopguide.html

５　宗教による習慣の違い

ゲストの中には信仰心が厚い人もいます。宗教上のプライバシーは守ってあげましょう。食事等に関する各宗教の特徴は下記のとおりです。

●イスラム教
アルコール類は禁止。豚肉、豚肉の加工品（ハム、ソーセージ）、ラードが入った食品、アルコールが入った食品（みりんなどの調味料も含む）を食べない。宗教上の適切な処理（ハラル）が施されていない肉も食べない。左手は不浄とされており、握手や物を授受するとき、食事の際は右手を用いる。子どもの頭をなでてはいけない。１日に３回から５回、聖地に向かってお祈りする。犬は不浄とされている。

●ユダヤ教
豚肉を食べない。肉類と乳製品を同時に食べない。ウロコや骨のない魚介類（タコ、イカ、エビ、カニ、貝類）を食べない。

●ヒンズー教
牛肉を食べない。子どもの頭をなでてはいけない。左手は不浄とされている。

●キリスト教
食事上の問題はない。食事前にお祈りをする人もいる。

６　ゲストが病気やけがをしたとき

どんなに気をつけても、体の調子が悪くなったり、思わぬ事故にあうこともあります。

ホームステイ中にゲストが疲れているような場合は、外出の予定はとりやめて、休んでもらう方がよいでしょう。熱、痛み、下痢などの症状がある場合は、実施団体に連絡してください。

ゲストのホームステイ中の旅行傷害保険は、個人または実施団体が加入していると思いますが、受入れ前に団体に確認しておきましょう。

７　ゲストの個人的な経費について

ゲストのホームステイに係る経費については、実施団体から説明があると思います。

ホームステイ期間が短期の場合、ホストファミリーが生活費用や外出費用のほとんどを負担されてしまうと思います。しかし長期の場合、ゲストの個人的な費用、例えばゲストの希望による高額な観光費用などは、どこまでホストファミリーが負担するのか悩まれるかもしれません。

ゲストの希望に沿って、すべてをホストファミリーが負担してやることは必ずしも思いやりとはいえません。ゲスト本人が負担すべき分は、きちんと伝えて負担してもらいましょう。

８　ゲストとのお別れ

ホームステイの最後に、ゲストに何かお土産を持たせたいと思うかもしれません。心のこもったものであれば高価なものは必要ありません。むしろ高価なものはゲストの負担となって、その後のお付き合いにも影響してしまうかもしれません。

滞在期間が短期でも長期でも、一緒に生活すると愛情がわくものです。別れのときに「いつでもまた来てください」という気持ちになって、その後もメールを交換したり、行き来するなどの交流が続いたら、本当に素晴らしいことです。

ホストファミリー体験談

佐野市在住　相田（あいだ）　浩恵（ひろえ）
（公益財団法人 AFS 日本協会栃木支部）

けんちん汁、佐野ラーメン、イモフライ、がんもどきの煮つけ、キュウリの浅漬け。

電車通学、部活動、家族との団らん、日本円を使って一人でスーパーでの買い物…。

これらは、わが家でステイした高校生留学生たちの好物と彼らが思い出に残ったことです。ごちそうではなく、観光ではなく「普通」のことが彼らには最高なのです。

とはいっても、「おもてなし大好き」な日本人には、おもてなし=特別なこと、がんばることであり、結果「疲

▲アメリカ留学生・ミライアさんの誕生日

▲スリランカ留学生・ピユミさん(右)と伊豆の海で

れた、頑張った、あれ？　これって自己満足？　相手は本当に喜んだのだろうか」などと反省することになります。私も初めのころはそうでした。

高校生留学プログラム「AFS」は、長期でホストすることが多く、苦労ももちろんありますが、家族の一員としてステイすることで、ありのままの日本の家庭生活を体験し、家族としての責任やきまりも分かち合います。ゲストではないのです。世界中に「家族」ができるすばらしいプログラムです。

短期でたっぷりと特別なおもてなしをするホストもいいですが、長期で時間をかけてゆっくりと互いを理解しあう「頑張りすぎないホスト」もおすすめします。

「普通」がいいのです。普通が最高です。

栃木市在住　長谷川（はせがわ）　かよ子（こ）
（栃木市国際交流協会）

初めて中国人（金華市の小学生）を受入れることに不安がありましたが、フェアウェルパーティで二人の笑顔に安心しました。一人は英語が話せるので、辞書を片手にコミュニケーションを取ることができました。

中国の“ひとりっ子政策”を実感した出来事がありました。入浴後、髪をかわかすとき、ドライヤーを渡したら私に頭を向けて、「やってほしい」というジェスチャー。食事もゆっくりでマイペース。家族に愛され伸び伸びと育てられていると思いました。そして、二人の持

▲中国・金華市から来た小学生

▲おそろいの服で仲良しの二人

ち物は新品でお揃い。そこに二人の仲の良さがわかりました。

英語以外のコミュニケーションの方法は、漢字を使いました。テレビで「ゲゲゲの鬼太郎」を見たとき、「妖怪物語」「黄泉」と書いたら理解してくれました。

また、在宅酸素をしている義父に、「早く病気が治りますように」と声をかけるなど、二人の優しさも垣間見ました。

別れのとき、涙を流して下を向いたままの彼女たちの様子が今も忘れられません。

その後、彼女たちから数回手紙が来て、「日本に会いに行きます。中国の子どもより」と書いてありました。彼女たちと再会できる日を心まちにしています。

ホストファミリー体験談

小山市在住　小林（こばやし）　翼（つばさ）
（特定非営利活動法人小山国際交流会おいふぁ）

わが家で「小山国際交流協会おいふぁ」から紹介を受け、初めてホームステイの受け入れをしたのは、2016年の夏でした。フィリピンからの留学生に始まり、翌年、またその翌年とご縁があり、ラオス、ベトナム、ミャンマーと毎年受け入れをさせていただくことができました。

ホストファミリーとして留学生を受け入れ始めた理由は、まず家族で海外に行くことが現実的に難しいこと、本やネット以外のリアルな海外事情を知りたかったこと、そして最大の理由は、娘たちに異文化交流を通じて、多文化共生の考え方に触れてほしかったことです。小山市には観光客や労働者を含め多くの外国人がいますが、今でも外国人に対して偏見や抵抗感のある人が多いように感じます。ホームステイを通じて、留学生をただもてなすということだけではなく、お互いの文化を知り、意見交換をする中で、生まれた場所や言語は違えど、皆同じ人間なのだという根柢の部分に触れられるのもホームステイの大きな魅力の一つです。

そして、日本人として知っていたはずのことが、留学生からの質問（投げかけ）により、覆されるということが良く起こるのも事実です。その中で、改めて日本文化や日本語について一緒に調べてみたり、実際に栃木県内の観光スポットに行って、その場で学んでみたりと、日本文化についてより深く学べる機会を持てることもホームステイの大きなプラス要素です。そのような経験を経て成長した我が娘たち（小1と小4）は、外国人を見ると、「Hello！」と自ら話しかけに行けるほどの異文化理解力・受容力が身に付きました。ホストファミリー未経験の方々にもぜひ私たち家族のように、まずは数日でも外国人の受け入れにチャレンジしていただき、日本にいながらグローバルな視野を広げていっていただけたらと思います。

▲ラオス留学生（左）と県内観光

▲ベトナム留学生（左）とおにぎり作り

宇都宮市在住　手塚（てつか）　悦子（えつこ）
（とちぎ・プロヴァンス協会）

ホストファミリーの依頼があったとき、夫はフランス語がほとんど話せないのに無理だろうと消極的だった。でも、私は過去にフランスでホームステイをしてお世話になったことがある。今度はお返しする番ではないだろうか。夫とも話し合い、私達のできる範囲でやってみようということで受入れることにした。

わが家にやって来たのは、南仏のプロヴァンス地方に住むビュイソン夫妻。日本に来るのは今回が初めてとのこと。到着日はあいにくの雨で車の中での自己紹介となったが、片言の言葉でも気持ちは通じ合えることを感じた。昼食は日本料理店へ。ニコニコした紳士がクリスチャン。優しそうなドミニク。ともに50歳半ば。

▲県主催歓迎会のビュイソン夫妻（中央）

▲茶道を体験

わが家に到着するとすぐ浴衣に着替えてもらい、友人の計らいで茶道のおもてなし。二人とも真剣な顔をして抹茶を味わっていた。食事も好き嫌いはなく、何を出しても「おいしい、おいしい」と喜んで食べてくれた。

2日目、バスで日光を観光後、県主催の歓迎レセプション。その後、家で二次会。ビールや日本酒、焼酎に梅酒も入り夜遅くまで懇談した。ここではスマホの翻訳アプリが大活躍。明日どこへ行きたいか聞くと、クリスチャンは、「歓迎会で飲んだワインを買いたい。日本の墓を見たい（夫妻はフランスで葬祭場を経営している）。盆栽や日本庭園も見たい」という。

そこで3日目は、鹿沼市の屋台公園で庭園や彫刻屋台を見学しワインを購入。その後、粟野町にある茅葺きの医王寺へ。ここでは墓まで見学した。花木センターで盆栽展、実家で梨狩りも体験した。宇都宮市にある県中央公園、百円ショップ、回転寿司、餃子店などにも案内した。移動の車の中では、「上を向いて歩こう」を歌い出し、二人とも大満喫の様子。

迎える前までは、言葉や生活様式、いろいろ心配や不安があったが、一緒に過ごす中でお互いへの理解も距離もグッと縮まり、最後の頃にはむしろ別れが惜しい感じさえした。あっという間の4日間だった。