



学生用ハウスルールガイド
18歳未満およびスタディーツアーのガイドラインを含む
オーストラリアへようこそ！楽しい滞在にするための
快適な住まいづくりに役立つガイドラインを以下にまとめました。

電話番号 AHN 24時間 = 1300 MYSTAY (1300 697829) 警察/消防/救急車緊急: 000

これらの詳細を書き留めて、緊急時に備えて携帯してください。

ホスト名: _____

住所: _____

自宅電話番号: _____

携帯: _____

メールアドレス: _____

オーストラリアからのご連絡:



- ご家族間：携帯電話をご利用いただくか、プリペイド電話カードをご購入ください。
- あなたと AHN/ホスト間の連絡: メール アドレスとオーストラリアの携帯電話番号をなるべく早めに知らせましょう。

ご滞在中にかかるお支払い:



- ホームステイの請求書は電子メールで送信され、AHN システムで確認できます。
* ログイン情報を忘れた場合は、次のリンクからパスワードをリセットしてください。
https://auth.homestaynetwork.org/forgot_password
- お支払い参照 - AHN がお支払いと請求書を照合できるように、お支払い参照番号としてゲスト ID を使用してください。
- お支払いは請求書に記載されている支払期日までに全額お支払いいただく必要があります。

家の鍵



ご到着時にホストから鍵をお渡しいたします。鍵を紛失された場合は、再発行費用を請求させていただきます場合がございます。鍵は退去前にホストにご返却ください。毎日外出される際は、以下の点にご注意ください。

- 部屋の壁または配電盤のスイッチで照明、扇風機、エアコン、ヒーター、ノートパソコンなどの電源をオフにし、窓を閉めます。
- 外出するときは外のドアをロックしてください。
- その他: _____
- その他: _____

あなたの部屋



- オーストラリアでは、シーツを敷いてその上に毛布をかけてベッドで寝ます。
- ベッドシーツ、枕カバー、タオルは最低2週間に1回交換してください。ご自身で交換される場合は、ホストが場所をお伝えします。

その他のお願い:

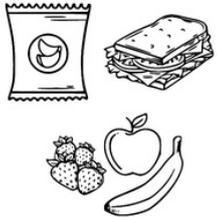
- 部屋を清潔に整頓しておきましょう。
- 部屋で調理したり、飲食したり、食べ物を保管したりしないでください。
- 濡れた衣類やタオルを部屋に放置しないでください。
- 壁に何かを貼り付けしないでください。何かを吊るしたい場合は、ホストに相談してください。
- 寒くて毛布を追加したい場合や、暑くて扇風機が必要な場合は、ホストに尋ねてください。

食事



学生にはホームステイでのさまざまな食事のオプションがありますが、18歳未満の場合は通常、トラディショナルホームステイパッケージまたはコンプリートホームステイパッケージを予約する必要があります。

選択した食事プランについては、ホストまたはAHNから確認できます(請求書、AHN プレースメントレポートを確認するか、AHN アカウントにログインしてください)。



トラディショナルホームステイ: ホストが月曜日から金曜日までの朝食と夕食、そして土曜日と日曜日の朝食、昼食、夕食を提供します。月曜日から金曜日までの昼食は、ご自身でご購入ください。

コンプリートホームステイ: ホストが週7日間、朝食、昼食、夕食を提供します。

夕食のみ: ホストが週7日間夕食を提供します。朝食と昼食はご自身でご用意ください。

食事なし: 食事はすべてご自身で購入・調理していただきます。ホストが食料の保管場所をご案内いたします。

現在のパッケージに含まれている食事よりも多く/少なくホストに提供してほしい場合は、ホストと話し合い、現地のAHN オフィスに連絡して食事プランを変更してください。



注意: 朝食を2~3人前食べたり、夕食の残りを翌日の昼食に持ち込んだりすることは、ホストからの許可がない限り許可されません。ホストに昼食を提供してもらう場合は、昼食付きのパッケージをご選択ください。

朝食と昼食はセルフサービスですが、夕食はホストが用意します(パッケージに含まれている場合)。

パッケージに食事が含まれている場合は、以下の情報をガイドとしてご参考にしてください。

朝食

- 通常、シリアル、トースト、フルーツ、ジュース、紅茶、コーヒーなどです。通常、食べ物は提供され、ご自身で準備、調理していただきます。
- オーストラリア人は通常、冷たい朝食を食べます。

ランチ

- こちらにはサンドイッチ、サラダ、フルーツ、ミューズリーバーが含まれますが、麺類や温かい食事の場合もあります。
- 「残り物」とは、前の晩に調理して冷蔵庫の容器に入れておき、昼食に再度温めることができる食べ物のことです。

夕食

- 温かい食事、冷たい食事のどちらの場合もあります。
- 嫌いな食べ物についてはホストと話し合っ、食事を作るときに考慮してもらいましょう。
- オーストラリアでは夕食は通常、夕方早めの時間に提供されます。ホストに普段何時に食事をするか聞いてみましょう。
- 夕食時に帰宅できない場合や遅れる場合は、食べ物が無駄にならないように午後4時までにホストに知らせるのがマナーです。
- 夕食は家族と語り合う時間です。ぜひ家族と一緒に座り、ゆっくりと食事を楽しみましょう。食卓で携帯電話を使うのは失礼とみなされます。

スナック

- ホストは毎日1~2個の果物を用意する必要があります。
- その他のスナック類(例: チョコレート、ミューズリーバー、ソフトドリンクなど)はホームステイ料金に含まれていません。これらの品物はご自身でご購入いただく必要があります。

ホストが追加の食べ物を勧めてくる場合もありますが、許可を得たり、誘われたりしない限り勝手に食べないでください。

台所

キッチンの使用後は、必ずきれいに片付けてください。午前6時前または午後8時以降に食事の準備が必要な場合は、ホストにご相談ください。

18歳未満の方は単独で調理することは許可されていません。キッチンを使用する前に必ず許可を得てください。ホストファミリーは、18歳未満の学生が監督なしで調理したり、キッチン内の特定の機器を使用したりすることを許可しない場合があります。



健康問題

- 体調が悪くなった場合は、ホストに伝えてください。最寄りの医療センターを案内し、サポートしてくれます。
- 医師の診察には費用がかかる場合がありますが、OSHC（オーストラリア健康保険）が一部の医療費を負担する場合があります。歯科治療と眼科治療は健康保険の対象外です。健康保険カードは、学校のオリエンテーション日にお渡しします。
- 13SICKは、午後6時以降から午前6時までの医療援助のための番号です。
- 詳細については、ahnhomestay.co/medical-help-aus をご覧ください。
- 困難な状況にある場合は、助けやサポートを求めてみましょう。以下の団体にご連絡ください。

全年齢対象

ビヨンドブルー 1300 224 636
ライフラインオーストラリア 13 11 14

ライフラインオーストラリアでは無料の通訳サービスも提供しています。ご利用には、

- 1) TIS National (131 450) にお電話いただき、ご希望の言語でライフライン (13 11 14) とお話しいただくようお願いください。
- 2) TIS Nationalがお客様に代わって13 11 14にお電話いたします。

25歳以下

ヘッドスペースキ 1800 650 890
ッズヘルプライン 1800 55 1800



個人衛生

- オーストラリアは非常に暖かい気候になることがあります。
- 毎日シャワーを浴び、服を着る前にデオドラントを塗ると、気分がすっきりして清潔になります。



バスルーム

- 浴室の床に水が飛び散らないように、浴槽またはシャワー室でのみ入浴してください。
- トイレを使用の際は、ドアを閉めてください。ドアにプライバシーロックが付いている場合がありますので、ご利用ください。
- 通常、床にはバスマットが敷かれています。シャワーから出る際は、滑らないようにその上に立ってください。
- 使用後はタオルを干して乾かしましょう。濡れたタオルをどこに干せばいいのか、ホストファミリーに確認しておきましょう。
- シャンプー、石鹸、ティッシュなどを入れたトイレタリーバッグをお持ちください。
- 濡れたものは浴室に置いたり干したりしてください。部屋に放置しないでください。
- 散らかしてしまったら、元通りに片付けてください。
- シャワーは午後10時までにすべて済ませましょう。何らかの理由でシャワーが遅くなる場合は、ホストに相談しましょう。



トイレ

- 絶対に、便座の上にしゃがんだり立ったりしないでください。
- トイレトペーパー以外は絶対にトイレに流さないでください。
- トイレトペーパーを使いすぎると詰まったり、溢れたりする恐れがあるので、使いすぎないようにしてください。
- トイレを使用した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 終わったらトイレに付いてしまった汚れを拭き取ってください。
- 使用後は、備え付けのトイレブラシを使用して便器に残った汚れを取り除いてください。

女性/女子

- タンポンやナプキンなどの生理用品は絶対にトイレに流さないでください。
- 自宅のトイレやバスルームにはゴミ箱が設置されていますが、生理用品を捨てる場所をホストマザーに念のため確認しておきましょう。
- それでも不安な場合は、生理用品をトイレトペーパーで包み、ビニール袋に入れて外のゴミ箱に捨ててください。

水の使用 - 水制限



- シャワー時間は10分以内に抑え、歯磨き中は水を止めて節水にご協力ください。
- 水を無駄にしないようにしましょう。オーストラリアでは水道料金が高く、現在、水の使用制限はありませんが、節水が推奨されています。

プライバシー



家を共有するときは、お互いのプライベートな時間と空間を尊重することが大切です。

- 部屋、トイレ、バスルームにいるときはドアを閉めましょう。鍵がある場合はそれを使用してください。
- 部屋に入る前に、特にプライベートエリア（寝室やバスルーム）ではノックしてください。

ランドリー



衣類の洗濯についてはホストファミリーに尋ねてください。ホストファミリーは次のようなことをお願いするかもしれません。

- 洗濯はご自身で行ってください。洗濯機の使い方や洗剤の使用量については、ホストがご説明いたします。洗濯は週1~2回、少量ではせず、量が溜まってからしましょう。
- 洗濯が終わったら、物干し竿に干して乾かしましょう。濡れた服を部屋に放置しないでください。
- ホストによっては、用意されたバスケットに学生が洗濯物を入れ、ホストがそれを洗濯してくれることもあります。
- 下着をプライベートな場所に干して乾かしたい場合は、ホストに尋ねてください。
- ベッドのシーツを交換する日とタオルを交換する時期については、ホストがアドバイスします。

クリーニング



オーストラリアでは、掃除は家族生活の一部です。滞在先はホテルではなく、誰かの家なので、ホストファミリーから以下のような手伝いを頼まれるかもしれません。

- 食卓の後片付け（食器洗い・乾燥を含む）のお手伝い。
- 自分の部屋は清潔に整え、ベッドメイキングをしてください。
- 浴室は清潔に保ち、濡れたタオルや衣類を床に放置しないでください。
- 家の中で何かを散らかしたら、必ず片付けてください。どの掃除用品を使えばよいか分からない場合は、ホストに相談してください。ホストが助けてくれます。

ノイズ



- ホストは、音楽を聴いたり、携帯電話やインターネットで友達とチャットしたりすることを禁止しませんが、夜の10時30分までに行うようにしてください。
- タイムゾーンの違いにより、この時間以降に家族に電話する必要がある場合は、まずホストに許可を得てください。
- 時間帯に関係なく、他の家族やその睡眠を妨げない程度の騒音レベルを常に維持するようにしてください。

インターネット



- ホストに、自宅でのインターネットの仕組みを尋ねてみましょう。
- インターネットは学習目的です。ゲームや娯楽でのインターネットの使用には注意しましょう。

照明、ファン、冷暖房



- 寝る際は必ずすべての照明を消してください（必要な場合はホストに小さな壁掛けライトを頼んでください）。
- すべての家庭にエアコンやヒーターが備え付けられているわけではありません。備え付けの場合でも、適度な使用にとどめ、外出時は必ず電源を切ってください。
- エアコンが使える場合は、必要なときだけ使用し、エネルギーを節約するために室温を24度に設定します。
- 暑い場合は扇風機を、寒い場合は追加の毛布をホストに頼んだりできます。
- 寒い季節には、暖房費が高くつくことがあり、ホストが暖房を常時つけていない可能性もあるため、暖かい服を着用してください。



家の中の靴

- 家の中で靴を履いてもいいかホストに尋ねてください。
- 磨かれた床板の上でヒールのある靴を履かないでください。
- カーペットの上で靴を履くのは避けてください。



家の中の何かを壊したり、損傷したりしましたか？

- 心配しないでください。事故は時折起こるものです。
- 何か壊れたり損傷したりした場合は、すぐにホストに知らせてください。
- AHNの学生とホストファミリーは保険に加入していますが、軽微な修理費用はご負担いただく場合があります。ご質問等ございましたら、AHNまでお電話またはメールでお問い合わせください。

喫煙と飲酒（18歳未満の学生は禁止）

家の中で喫煙しないでください。

- あなたが18歳以上で、ホストが家での喫煙を許可している場合は、屋外でのみ喫煙し、備え付けの吸殻入れを使用してください。
- ホスト宅内では喫煙できません。何かご不明な点やご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。



お酒はほどほどに -

- あなたが18歳以上で、ホストが自宅での飲酒を許可している場合は、必ず責任を持って飲酒し、礼儀正しく行動してください。
- 過度の飲酒は学業や私生活に悪影響を及ぼす可能性があることを覚えておきましょう。

友達



- ホームステイ先に友達を招待したい場合は、招待する前にホストに許可を求め、何時までいられるか時間を確認してください。
- ホームステイにゲストを招待したい場合は、その都度ホストに許可をもらう必要があります。
- 友人の訪問や宿泊は許可されない場合があります。

18歳以上の外出



- 遅くなる場合は、ホストファミリーに自分の安全を知らせておくのがマナーです。帰宅が遅くなる場合や朝早くなる場合は、ホストファミリーに配慮しましょう。
- あまり騒がないようにしてください。
- 夜や週末に友達と出かける場合は、公共交通機関かタクシーを使って自分で帰宅する必要があります。特に夜は、友達と出かけるようにしましょう！

18歳未満

- 18歳未満の方は、夜間外出する前に、必ずホストに行き先と帰宅時間を知らせてください。保護責任者、教育機関、またはホストが設定した門限までに帰宅する必要があります。
- 18歳未満の学生は、保護責任者、または教育機関、からの書面による許可なしにホームステイ先から一晩離れて滞在することはできません。
- 門限を過ぎて帰宅する場合は、必ずすぐにホストファミリーに連絡し、帰宅時間と帰宅方法を知らせてください。門限に違反した場合は、教育機関に通知されます。

公共交通機関



- 携帯電話やコンピューターに地元の交通アプリをダウンロードして、最良かつ最速の移動ルート調べておきましょう。
- 公共交通機関を利用する際は、紙の切符を購入するよりも交通カードの方がお得です。ホストファミリーや教育機関に交通カードについて問い合わせてください。割引を受けるには有効な学生証を携帯してください。携帯していない場合は、運輸局の検査官から罰金を科せられる場合があります。



AHNポリシーに従う

- ホームステイ参加者全員（ゲストとホスト）は、滞在期間中、AHN ポリシーを遵守する必要があります。
- 公共ポリシーについては、<https://au.homestaynetwork.org/policies> をご覧ください。

ホームステイを離れる

ホームステイを終了したい場合は、AHNおよびホストファミリーに書面で2週間前までに通知する必要があります。

退去の意思表示をしたい場合は、システムを通じてAHNに連絡するか、お近くの事務所にメールでお知らせください。



その他のハウスルール

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____
