DELTA

デルタ学区

留学生のためのハンドブック

...ほかにも盛り沢山！

Updated August 2026

Japanese _ 2026 _ v.5

ようこそ、デルタ学区へ

私はインターナショナルプログラムのスタッフを代表して、デルタ学区へ入学される留学生の皆様を温かく歓迎致します。あなたは今からカナダでのエキサイティングな冒険を開始しようとしています。そして私たちは、そんなあなたをサポートする事を光栄に思っています。

あなたの新しい学習、生活環境に適用できるように、私達はこのオリエンテーションハンドブックを用意しました。ここに記載されている内容を理解するには、しばらく時間がかかります。あなたの生活と学校両方の環境をサポートするために、様々なスタッフがあなたを支援します。

デルタでの時間を楽しんで下さい。私達はあなたが学習目標を達成し、生涯続く大切な友情を築く事を願っています。あなた自身が成功の達人です。独自のユニークな方法でこの機会を大いに活用して下さい。

Sincerely

Karen Symonds
ディレクター
インターナショナルプログラム

目次

ようこそ 2
目次 3
ホームステイコーディネーター連絡先情報 4
各高校連絡先情報 5
事務所連絡先情報 5
服装 6
カルチャーショック 7
カルチャーショックを最小限に抑えるコツと秘訣 8
カナダの文化、風習とエチケット 9
学校で 10
個別指導 10
新しい家での生活 11
暖房と電気 11
カナダの食べ物と飲み物 11
バスルームと洗濯室 12
ホームステイルールと予想されること 13
家の鍵 13
生活面 14
電話、携帯電話、パソコンの使用 14
家事と洗濯 14
ベビーシッターと犬の散歩 14
門限 15
外泊 15
友人との外出 16
友人訪問 16
日帰りスキー 16
ホームステイ費 17
学生の休暇 17
家の中の損傷 17
両親の訪問 17
ホームステイの変更 18
運転とヒッチハイク 19
宿泊を含む旅行 19
喫煙 19
麻薬とお酒 19
アメリカを訪れる 19
ツアー旅行 19
カナダでの有給の仕事 19
カナダでの就学 20
カナダでの就学のコツ 21
医療保険 22
犯罪に巻き込まれないために 23

学生プログラムコーディネーター連絡先情報

ホームステイコーディネーターサポート
ホームステイコーディネーターがホストファミリーと学生の両方をサポートしています。万が一問題が発生した場合、コーディネーターがあなたを継続的にサポートしていきます。学校に関する問題が発生した場合は、通学先の学校の留学生コーディネーターにご連絡下さい。(メールアドレス、電話番号は各学校連絡先情報をご参照下さい。) ホームステイコーディネーターは学生、ホストファミリー、エージェントの仲介役となって関わります。

ホームステイコーディネーターの勤務時間
ホームステイコーディネーターは月曜日から金曜日までの午前 8:30 から午後 4:00 まで 4585 Harvest Drive にある教育委員会の事務局に勤務しています。時間外はコーディネーターの携帯電話に連絡することも可能です。インターナショナルプログラムオフィスは、1階正面玄関の向かいにあります。

Area	**Homestay Staff**	**Phone Number**	**Email**
Manager	Brent Gibson	604-952-5075	bgibson@GoDelta.ca
Delta and Delview Secondary	Teri Gallant	604-952-5399	tgallant@GoDelta.ca
North Delta and Sands Secondary	Deborah Wallace	604-952-5396	dwallace@GoDelta.ca
South Delta Secondary	Tania Hope	604-952-5385	thope@GoDelta.ca
Burnsview and Seaquam Secondary	Michele Ramsden	604-952-5352	mramsden@GoDelta.ca

営業時間外、緊急時、週末の場合、以下の担当者の携帯電話、または Karen Symonds(インターナショナルプログラムディレクター) に連絡をしてください。

Brent Gibson 604-319-0493 Manager
Teri Gallant – 604-319-2575
Deborah Wallace – 604-612-1465
Tania Hope – 604-612-4020
Michele Ramsden – 604-329-0373
Karen Symonds – 604-396-6862

メールでのお問い合わせは事務所の営業時間内にご返信します。

緊急事態に備えて該当する担当者の電話番号をあなたの携帯電話に登録して下さい。

各高校インターナショナルプログラム連絡先情報

学校名	担当者名	電話番号	メールアドレス
Burnsview Secondary (BU)	Jays Pham	604-594-0491	jpham@deltaschools.ca
Delta Secondary (DE)	Nikita Pardiwala Yuswack	604-946-4194	nyuswack@deltaschools.ca
Delview Secondary (DL)	Mark Pocock	604-594-5491	mpocock@deltaschools.ca
North Delta Secondary (ND)	Stephen Platzer	604-596-7471	splatzer@deltaschools.ca
Sands Secondary (SA)	Brooke Savoy	604-594-3474	bsavoy@deltaschools.ca
Seaquam Secondary (SE)	Wendy Yamazaki	604-591-6166	wyamazaki@deltaschools.ca
South Delta Secondary (SD)	Scott Pike	604-943-7407	spike@deltaschools.ca

インターナショナルプログラム事務所連絡先情報

インターナショナルプログラム ディレクター （学生後見人）	Karen Symonds	604-952-5372 604-396-6862(cell)	ksymonds@GoDelta.ca
インターナショナルプログラム 学区校長 （サウスデスタ地域）	Claire George	604-952-5370 604-562 4064(cell)	cgeorge@GoDelta.ca
インターナショナルプログラム 学区校長 （ノースデルタ地域）	Jim Hope	604-952-5332 604-763-4406(cell)	jhope@GoDelta.ca
ホームステイマネージャー	Brent Gibson	604-952-5075 604-310-0493 (cell)	bgibson@GoDelta.ca
学区コーディネーター 小学校サポート	Kimberley Grimsey	604-952-5394 604-329-2693 (cell)	kgrimsey@GoDelta.ca
マーケティングマネージャー/ スペイン・ポルトガル語圏学生サポート	Israel Aucca	604-952-5301 604-230-0299(cell)	iaucca@GoDelta.ca
ウェルネスサポートマネージャー	Mariana Hernandez	604-952-5398 604-250-6647(cell)	mhernandez@GoDelta.ca
韓国人学生サポート	Elaine Chu	604-952-5305 778-988-6069 (cell)	echu@GoDelta.ca
中国人学生サポート	Laura Liu	604-952-5344 604-790-9304 (cell)	lliu@GoDelta.ca
日本人学生サポート	Akane Nishikiori	604-952-5381 604-841-0123 (cell)	anishikiori@GoDelta.ca
経理	Michelle Lu	604-952-5327	mlu@GoDelta.ca
入学手続き/学生登録	Sungmin Kang	604-952-5302	skang@GoDelta.ca
管理スタッフ	Akiko Takao	604-952-5367	atakao@GoDelta.ca
受付/事務	Tiana Pham	604-952-5366	tpham@GoDelta.ca

デルタでの年間通しての服装

※注意：あくまでも荷造り時の参考として下さい。

3・4・5月

- セーター (フリース, ウール, 綿, 等)
- パーカー, ジーンズ
- 長袖、T-シャツ
- パジャマ
- 傘
- サングラス
- 7 – 10 日分の下着と靴下

6・7・8・9月

- 半ズボン、薄手のズボン、スカート
- T-シャツ、薄手のジーンズ
- スニーカー
- 水着、帽子、サングラス
- サンダル
- 薄手のセーター
- 薄手のパーカー
- 7 – 10 日分の下着と靴下

10・11月

- レインコート、傘、コート
- 長靴・靴
- 長袖シャツ
- パーカー、セーター
- ジーンズ、スウェットパンツ
- 手袋
- 秋の服装
- 暖かいパジャマ、スリッパ
- 7 – 10 日分の下着と靴下

12・1・2・月

- コート、傘
- ジーンズ、ズボン、上着、パーカー
- ニット帽
- 手袋、マフラー
- 冬の服装
- 暖かいパジャマ、スリッパ
- 7 – 10 日分の下着と靴下

スキーの服装-　　防寒防水手袋

- スキーパンツ、スキージャケット、ゴーグル、

カルチャーショック

カルチャーショックは新しい国に到着して誰もが経験する心理プロセスのことです。カルチャーショックには4 つの段階があり、その影響力は人それぞれ異なります。カルチャーショックをうまく対処するためのポイントは、それぞれの段階、また各段階で異なる感情は全て正常なものだということを理解することです。多くの人がカナダと母国での様々な違い、毎日英語を使用することに疲れを感じる様になります。ほぼ全ての学生がこれらの感情を乗り越え、デルタで素晴らしい経験をしていますので安心してください。

ハネムーン期
学生が最初にカナダに到着した時、何もかも新しく、興味深く、素晴らしい、面白いと感じます。
新しい文化での生活を始める必要のない旅行者に多くみられます。期間は数日から数ヶ月続きます。

苦悩期
このステージでは、帰国するまで長い期間海外で生活をしなければならないという現実に直面します。最初の頃に興味深く感じた文化の違いが負担になってきます。あなたは混乱し、孤独感、途方にくれるような感情を抱くかもしれません。この段階では新しい事、特に英語を勉強することに疲れてしまうかもしれません。

ショック期
このショック期を理解する事が最も重要なポイントです。このステージでは一部の学生はカナダでの生活にイライラしたり、不満を感じます。常に母国の文化と比較してしまうためその違いに嘆き悲しみます。でも心配しないで下さい、これは自然なことなのです。重要なのはこのステージでの感情をきちんと認識し、それに屈しないことです。

充実期
以前感じた不満や挫折したことを受け入れることによって、文化の違いや言語の問題は徐々に改善し始めます。これはあなたの海外留学があなたの希望通りのものになっていく段階です。あなたは学校やコミュニティー、ホームステイ先でリラックスし、自信を感じているでしょう。

上記の各段階を意識することも重要ですが、それと同様に必ずしも全員が同じようにこれらの段階を体験するわけではないという事を把握しておく事も重要です。一部の学生はカナダ到着後すぐにホームシックに陥ってしまいます。また一部の学生は不満やショック期を体験せず充実期にスキップする場合もあります。ポイントは今自分に何が起こっているかを認識し、これらの問題にホームステイコーディネーター、学校のカウンセラーなどからいつでもサポートを受けられる事を覚えておくことです。

カルチャーショックを最小限に抑えるコツと秘訣

リサーチをする。日本を出発する前から、カナダ到着後に驚くようなことがあるという事を知っておきましょう。インターネットを利用したり、ホームステイコーディネーターにメールで好きなだけ質問したりする事を躊躇しないで下さい。

広い心を持つ。 人と比べたり判断を下したりしないようにしてください。カナダはあなたの母国と異なります。それも理由の一つとして、留学経験するという事をあなたは選択したのです！様々な物の違いを学ぶため、自分に挑戦しましょう。その方法が間違っていたり、劣っていると却下しないで下さい。

参加する。 学校のクラブやスポーツチームに参加し、可能であればそのコミュニティーで積極的になってください。

辛抱強くなる。 新しい環境に順応するため、新しい友達を作るため自分自身に時間を与えて下さい。自分にプレッシャーをかけないで下さい。順応するには時間がかかります。

アクティブでいること！ 身体的に良いと感じる事は精神的に良いと感じることに役立ちます。あなたの毎日の習慣、学校の時間割に体を動かすことを取り入れて下さい。

リラックスする。 １日の中に心を休ませる時間を作るようにして下さい。勉強、英語を話すこと、新しい国の文化や日常の現実を乗り切っていくのには多くのエネルギーを必要とします。音楽を聴いたり、インターネットを利用したり、あなたの母国語で書かれている本を読んで一日の中での“息抜き”の時間を楽しんで下さい。

家族と繋がる。 家族や友人と連絡を取り合う事は、あなたが海外に滞在中貴重なサポートになるでしょう。しかし、あまりに頻繁に連絡を取り合う事は逆効果になる場合があります。新しい友達を作ったり、アクティビティーに参加したり、あなたの勉強の妨げにならないよう、適度に家族や友人と連絡を取り合いましょう。

健康を維持する。 あなたを快調にしてくれる食べ物を食べましょう。夜はぐっすり眠りましょう。ビタミンなどのサプリメントを摂取することを検討して下さい。病気だと感じたらクリニックに訪れる事を躊躇しないで下さい。

助けを求める。 あなたはデルタで一人ではありません。あなたが悲しい、孤独や挫折を感じている場合、あなたのホームステイコーディネーターまたは学校のスタッフに相談して下さい。

全ての中で最も重要な事： あなたがカナダに来た理由を忘れないで下さい！ 違いがあり、挑戦していくことは当然です。もしカナダがあなたの国と同じであれば、ここに来る理由はないでしょう。

文化、風習とエチケット

一般的にカナダ人は、気楽で楽しいことが大好きです。私たちは簡単に気分を害したりしません。しかし、いくつか文化的なことで予想される点、注意すべき点があります。常識に従って、以下のいいこと、いけないことに留意して下さい。

- 家に入る前にノックして下さい。(そして中に入るよう言われるまで待つようにして下さい。)
- 誰かの家に入る時、靴は脱ぎましょう。
- 人にぶつかった時”excuse me”（すみません)と言いましょう。
- 建物の中に入る時は、誰かのため(たとえ知らない人でも)にドアを開けてあげましょう。
- 起床時にはホストファミリーに “Good morning.”（おはようございます。）と就寝前には “Good night.”（おやすみなさい。）と言いましょう。(何も挨拶せずに自分の部屋を出入りしないようにしましょう。)
- 鼻をかむ時はティッシュを使用しましょう。(鼻をすする音は大変失礼なので、人前では鼻をすすらないで下さい。)
- 可能な限り人前ではゲップしないようにしましょう。
- 口を開けながら食べたり、音をたてて食べないようにしましょう。
- 大人に年齢を聞かないようにしましょう。(あなたがその人と非常に仲の良い場合を除いて)

一般的にカナダ人は起床時間が早く(午前 6 時～7 時)、夕食を早めの時間に食べ(午後 6 時頃)、早く(午後 10 時～11 時)就寝します。夕食はスケジュールされた時刻に食べるので、その時間に遅れたりせず、夕飯の時間を守る事が重要です。

一般的に寝室のドアは、その人がプライバシーを望まない限り開いたままになっています。ドアが閉まっているという事は、あなたは必ずドアをノックして「入っても良い」という合図を待つ必要があることを意味します。もしあなたが常にドアを閉じた状態で部屋にいる場合、カナダ人は奇妙だと思うでしょう。トイレは通常、人が入っていない場合は開いたままになっています。

ホストファーザーとホストマザーに同じ敬意/態度を示す事が重要です。

カナダ人は誠実さを大切にし、通常非常にはっきりしています。あなたがミスをおかし、問題を解決しようとする時は、まずすぐに謝りましょう。アイコンタクトを取りましょう。アイコンタクトは正直さと誠実さを意味し、カナダでは非常に重要とされています。

カナダ人は公共の場で静かに話します。あなたの話し声や笑い声の音量を下げましょう。大声での電話での会話は、カナダ人には迷惑なので携帯電話で話す時は静かに話しましょう。

カナダ人は静かに食べます。(音、特にズルズルと音をたてて食べないようにしましょう。) 口を開けたまま食べる事はカナダでは非常に不快とされているため、口を開けたまま食べる事はしないで下さい。

カナダ人は口臭を防ぐために、よく歯磨きをします。衣服は不快な臭いがしないように着替え、
デオドラント剤を使用します。カナダ人は一日に一回はシャワーかお風呂に入ります。

学校で

礼儀正しく。 ”please”（お願いします。）と’ ”thank you”（ありがとう)を必要に応じて言いましょう。また、援助を必要としたり、誰かの注意をひく必要がある場合は、”excuse me”（失礼します。)と言いましょう。人が話している最中、特に先生が話している時は話を中断しないようにして下さい。
手を上げて先生があなたの名前を呼ぶまで待ちましょう。これは全ての教室での礼儀です。
適切なスキンシップ:
カナダ人は個人の空間を大切にしますが、いくつかの形態でスキンシップをする事が一般的です。握手は初めて誰かに紹介された時にするのが日常的で、相手の背中を軽くたたくのはその人をサポートする時、またはお祝いする時にするのが一般的です。ハグは誰かを励ましたり、お別れの時にするのが一般的です。
先生に挨拶する:
カナダ人はお互いを下の名前を呼び合って挨拶します。しかし教室の中では先生に対してMR./ Mrs./ Ms.に先生の苗字を付け加えて呼びます。例）Mr.Smith
個別指導: あなたが個別指導を希望する場合は、資格のある講師、個別指導サービスを紹介しますので、あなたのホームステイコーディネーターに相談して下さい。

差別に寛容はしません:
カナダの社会の中で男女の役割を認識することが重要です。女性と男性は家の内外で平等です。一般的に家事は共同責任になります。

カナダは自由で多文化な社会です。いかなる種類の差別も許されません。カナダでは、移民者や旅行者の全てを含む人々は人種、民族、性別、宗教、性的指向や障害に関わらず平等に扱われる権利があります。

重要: 全ての学生は国籍を含め、上記に記載事項いずれにも関わらず、お互いが平等に扱われることになっています。いかなる手段で他の学生をいじめた場合、留学生プログラムから退学の対象となります。

新しい家での生活

カナダの家庭での生活はおそらくあなたの想像した通りでしょう。ホストファミリーは子どもがいる場合、いない場合、両親、またはシングルペアレントと様々です。

暖房と電気:

カナダのほとんどの家はセントラルヒーティング(天然ガス炉)になっています。一般的に家の中は昼の間暖かく保たれ、夜になると涼しくなるように保温されています。家は良く構築、断熱されています。しかしながらカナダ人は涼しい温度を好みます。あなたが家の中が寒いと感じたら、ホストファミリーに寒いという事を伝え、毛布を余分にもらう等して下さい。カナダ人は家の中ではセーターやスリッパなど暖かい服を着用します。

カナダの電気供給と電源コンセント(ソケットと壁のプラグ)は、アメリカのものと同じです。電気の供給は 110 ボルト、60 ヘルツ(1 秒あたりのサイクル数)です。カナダ人は通常非常にエネルギーを意識しています。あなたが部屋を離れる時は部屋の明かりを消し、家電製品やその他の電子機器の電源がオフになっている事を確認してください。

食べ物と飲み物

一般的に家族は一日に三度食事を取ります。通常平日の朝食は早くて簡単なものです。シリアルやトーストが一般的で“セルフサービス”(自分で作る)の場合もあります。ほとんどの家庭ではホストファミリーが用意してくれたランチを学校に持って行きます。夕食は一日の中で一番大切な食事です。それは、食べて、リラックスして談笑する時間です。中には残り物をよく食べるカナダ人もいます。残り物は次の日のランチや夕飯になることもあります。

夕飯の時間を大切にして下さい。この時間はあなたとホストファミリーが一緒に過ごし、あなたの英語力を向上させる絶好の機会です。

夕食の時間までに帰宅すること、そしてもしあなたがお友達と一緒に出かける予定があれば、必ず事前に夕飯がいらない旨をホストファミリーに伝えて下さい。

カナダの食べ物は多岐に渡ります。カナダ人の家庭では一週間の夕食の中で、イタリアのパスタ、中華炒め、北米スタイルのバーベキュー、英国式のポットローストなど様々な料理を食べます。地元のスーパーでは世界中の食材が置いてあります。もし、食物アレルギーがある場合はホストファミリーに伝えて下さい。またあなたの好きな食べ物も彼らに教えて下さい。食事は通常“ホームスタイル”で提供されます。これはテーブルの上に置かれた様々な料理を自分でお皿に取り分けて食べるスタイルの事を言います。

注: デルタの水はきれいなので水道の蛇口から直接飲む事ができます。多くのカナダ人はペットボトルの水を飲用することは健康や環境に良くないと感じています。BC 州の水道水は地元の山から流れてくる世界の中で最も綺麗な純水です。ホストファミリーが水道水を提供する事に、安心して下さい。

バスルームと洗濯室

多くのカナダ人は仕事や学校に行く前の朝にシャワーを浴びます。朝のバスルーム使用時に混雑が生じないようにあなたの家族とバスルームの利用時間を話し合って下さい。もしあなたが夜シャワーを使用する場合は家族の邪魔にならないよう午後 9 時までに済ませるようにして下さい。カナダでの平均的なシャワー使用の時間は 10 分です。カナダのお湯タンクは比較的小さいので、長時間のシャワーは家族全員分のお湯を使用してしまいます！

バスルーム使用後は清潔に乾燥させておくようにして下さい。配水管が詰まらないようにシンクや浴槽にある全ての抜け毛を取り除いてゴミ箱に捨てるようにして下さい。あなたがバスルームを使用した後は、使用前と同じ状態になっているようにして下さい。

カナダの下水道システムは高容量で配管は耐久性があります。使用したトイレットペーパーは便器に捨て、女性用生理用品はゴミ箱に捨てて下さい。

カナダ人は約週一回洗濯をします。汚れた服はホストファミリーが用意した洗濯かごにいれて下さい。ホストマザーは白い服、下着、暗い色の服とジーンズ類をそれぞれ分けて別々に洗います。カナダ人はアジア諸国のように下着を手洗いしたり、洗濯物を干して乾かしたりはしません。ほとんどのカナダ人は
洗濯をする日まで十分な数の下着(7～10)を持っています。十分な数の靴下と下着を持参して下さい。

カナダ人はプライバシーを尊重します。 寝室に入る時はノックをして、「中に入っていいよ」と言われるまで部屋の外で待ちましょう。寝室やバスルームに勝手に入らないで下さい。彼らの寝室はプライベートな空間ですので、ホームステイファミリーが留守の間、入らないで下さい。

あなたのプライバシーはカナダ人家庭にとって重要であり、また彼らはあなたの寝室を同様に尊重します。ただし、ホストの両親は、大人としてあなたが部屋を留守にしている間、様々な理由で部屋に入る権利がある事を覚えていて下さい。(例、掃除等)
ホストファミリーと交流しましょう。ドアを閉めたまま部屋にいないようにして下さい。リビングルームに座って雑誌を読んだり、ホストファミリーと一緒にテレビを見たり、キッチンでお手伝いしたり、家族のパーティーに参加しましょう。

カナディアンファミリーの生活は堅苦しくないものです。家族はふざけたり、冗談を言ったり、両親をからかったりもします。両親は丁重に扱われますが、気軽でふざけたりもします。

カナダ人はペットが大好きで、家族同様にペットを扱います。飼い主と同じベッドで夜寝ることもあります。家の中で動物を傷つけたりいじめたりしないで下さい。

ホームステイルールと予想されること

1．学生は以下のガイドラインに従う責任があります：

学生は	
✓ ベッドルームとバスルームを綺麗に整頓、キッチンを使用後は自分で片付けること ✓ ホームステイ先の門限や学校のルールに従うこと ✓ 友達をホストファミリーに紹介し、招待するときは承諾を得ること ✓ ホストファミリーに行き先、誰と行くのか、何時に戻るのか伝えること ✓ 家族、彼らの所持品、家庭のルールに敬意を示すこと	✓ 外出時は、携帯電話で常に連絡が取れるようにすること ✓ ホストファミリーの許可なしに寝室に食べ物と飲み物を持ち込まない ✓ いかなる損害が発生した場合はホストファミリーに弁償する ✓ 家族の行事に参加するよう努める ✓ 旅行でローワーメインランド地域と国外を離れる場合は、両親、学校のコーディネーターから書面で許可を得ること ✓ 学生の寝室に異性を入れてはならない

2.ホストファミリーは以下を学生に提供する責任があります：

ホストファミリーが提供するもの：	
✓ 清潔で監視の行届いた環境 ✓ 週単位で清潔なベッドシーツとタオルが用意される ✓ 1 日 3 回の食事—朝食、昼食、夕食、おやつ ✓ 指示を守っての家の中の設備の使用 ✓ 教育委員会と連携した年齢に応じたルール ✓ ベッド、寝具、机、ライト、ドレッサー、窓、本や学校の教材を保管する場所付きのプライベートルーム	✓ 家の鍵 ✓ インターネットの使用 ✓ 勉強、学校の課題を終わらせる為の機会、空間、時間の提供 ✓ 可能であれば宿題と課題の手伝い ✓ 必要に応じて、生徒の成績について学校との連絡、懇談会への参加 ✓ 空港送迎 ✓ 学校まで徒歩 20 分以上かかる場合の送迎

生活面

家族との関わり:
学生は家族の一員としてホームステイに滞在し、家族の行事に参加する事をお勧めします。家族との会話や時間のために、家族と学生が一緒に夕食を食べる事をお勧めします。週末に地域のレクリエーションセンターを活用したり、地元の教会の若者グループなどによるコミュニティー活動に積極的に参加しましょう。
****

電話の使用:
学生は家族の電話を使用することが可能ですが、長距離電話をする時はコーリングカードを使用してください。

携帯電話:

- カナダでは携帯電話が必要であると認識しましょう。ホストファミリーは学生が外出時あるいは緊急時に備え、学生と連絡を取る必要があります。
- 携帯電話には、必ずテキストと留守番電話機能があること。
- 外出時には、携帯が必ず充電されていること。
- 外出時には、直ぐに携帯に出られるようにすること。(電源を切らないで下さい。)
- ホストファミリーの家族全員が、携帯電話を持っていること。
- 緊急時に備え、インターナショナルプログラムディレクターの電話番号を必ず学生の電話に登録してください。 - Karen Symonds 604-396-6862

****

パソコンの使用:
ホストファミリーは学生が家からメールをチェックしたり、学校のプロジェクトのためにコンピューターへのアクセスを提供する必要があります。ホストファミリーは学生へ無制限のインターネットの使用時間を与える必要はありません。時にはホームステイが学生のインターネットの使用時間を制限する場合があります。
万が一学生が不適切なサイトにアクセスしているのをホストファミリーが発見した場合、ホームステイコーディネーター、両親に報告します。学生がポルノを閲覧しているのが発覚した場合は、直ちにパソコン利用の停止があります。

****

家事と洗濯
学生は自分で部屋をきれいにしておかなればなりません。食器を片付ける手伝いや食洗機にいれたり、学生の年齢に応じての家事をお願いされる場合があります。
****

子守と犬の散歩:
留学生は、幼児の世話や犬の散歩をする責任がありません。

門限

カナダの家庭では他の文化に比べると、とても早い時間に就寝します。ホストファミリーは午後 10 時～11 時には寝るので、その時間は家の中が静かになります。宿題をするためにその時間以降起きている場合は静かにするようにして下さい。(他の皆は寝ています。) カナダでは 9 時半以降は誰にも邪魔されたくない時間のため、この時間以降に誰かの家に電話する事は失礼にあたります。

小学生:
大まかに言うと、大抵の家族は日曜日から木曜日の間、門限を午後 7 時～8 時に定めています。そして週末の門限は午後 9 時か 10 時です。

家から出かける時、学生は:

- ホストファミリーから事前に承諾を得ること (ホストファミリーはあなたの保護者として承諾しないこともあります。)
- ホストファミリーにどこに行くのか詳細を伝える。
- 携帯の充電がフルである事を確認する。
- ホストファミリーに誰と一緒に行くのか、その友達のホームステイの連絡先を伝える。
- 門限を守り、その時間以降に帰宅しない。
- バスに乗り遅れたり遅くなったりする場合はホームステイ先に電話を入れる。

高校生:
大まかに言うと、大抵の家族は日曜日から木曜日の間、門限を午後 9 時～9 時半に定めています。そして週末の門限は午後 10 時か 11 時です。

家から出かける時、学生は:

- ホストファミリーから事前に承諾を得ること (ホストファミリーはあなたの保護者として承諾しないこともあります。)
- 携帯の充電がフルである事を確認する。
- ホストファミリーにどこに行くのか詳細を伝える。
- ホストファミリーに誰と一緒に行くのか、その友達のホームステイの連絡先を伝える。
- 門限を守り、その時間以降に帰宅しない。
- バスに乗り遅れたり遅くなったりする場合はホームステイ先に電話を入れる。

外泊:
学生は大人の監視下のみ外泊が認められます。あなたのホストファミリーは外泊先の家に電話をし、外泊の許可を得ているのか確認する必要があります。ホストファミリーが事前に相手の親と話をし、確認が取れるように全ての連絡先を伝えておいて下さい。様々な理由で、あなたの予定に対して許可が下りない場合があります。

友達

小学生が友達と遠出する場合:
全ての子ども達と同様に、親は学生の授業時間外の居場所を把握しておく事がとても重要です。あなたが友達と一緒に出かける時は、ホストファミリーにあなたがどこにいるのか、どこに行くのか、誰と一緒にいるのか、そして帰宅時間を伝える必要があります。あなたが外出することをホストファミリーから事前に承諾を得なければなりません。通常、小学生はホストファミリー、または信頼できる大人と一緒ではない限りデルタから離れる事はできません。

高校生が友達と遠出する場合:
全てのティーンエイジャーと同様に、保護者は学生の授業時間外の居場所を把握しておく事がとても重要です。あなたがショッピングモールや、バンクーバーに友達と出かける場合は、ホストファミリーにあなたがどこにいるのか、だれといるのか、帰宅時間、あなたの友達の連絡先を知らせ、携帯電話が充電されている事を事前に確認して下さい。ホームステイ先の両親は、様々な理由でノーと言う権利を持っています。あなたが同意しなくても、あなたがカナダに住んでいる間、彼らはあなたの両親であり、あなたの健康と安全を守る責任があります。
門限を守って下さい。もしあなたがルールを守らない場合、ホストファミリーはあなたの自由を制限する権限があります。

近郊地域への日帰りスキー:
近郊地域へ友達と日帰りでスキーへ行く場合、必ず前もって計画を立てること。

1. スキーへ行く友達全員の名前、携帯/家の番号(また、ステイ先の連絡)
2. その日の予定を把握する事ーどの山へ行くのか、外出帰宅時刻、公共移動手段
3. 日中、連絡を取り合う計画をするー定時にテキストをする、山を下りた時、帰宅時にテキストあるいは電話で連絡を取る
4. 必ず携帯電話の電源を入れ、充電が十分である事
5. バディを決めてスキーをする ー単独行動はしない
6. 集合場所、集合時間を決める
7. 学生がこれらに従わない、あるいは懸念事項がある場合、ホストファミリーは後見人に連絡する事
8. ホストファミリーは学生の日帰り旅行に関し、思慮分別ある保護者として対応し、その日の予定が適切で容認できるものであるかを確認する事
9. 何か懸念事項があったり、学生が規定を守れる程の責任感がない、あるいは守れないと考えられる場合、ホストファミリーはその旅行を認めない権利があります。初心者は大人が同行、あるいは認定されたインストラクターとスキーをする事。

友人の訪問:
学生は友人を家に招きたい場合、ホストファミリーに承諾を得る必要があります。ほとんどのホームステイ先の保護者は時折のお泊り会は大丈夫ですが、常にホームステイファミリーの都合を確認する必要があります。失礼のないようにして下さい。通常ホストファミリーは学生が友人を家に招く事を歓迎しますが、時には都合の悪い時もあるので必ず許可を得るようにして下さい。

ホームステイ費

ホームステイ費:
毎月 1 日にホストファミリーにホームステイ費を支払って下さい。（＄1,300／月）ドイツからの留学生や、団体留学生は、教育委員会にホームステイ費の前払いをしているので、支払う必要はありません。そうでない学生はホストファミリーに直接払って下さい。

長期休暇中の費用(2026 年 9 月１日から適用)

ホームステイ費は1ヶ月 ＄1,300で計算されます。（もしくは延長一泊＄42）

学生の休暇(通年−9月1日～6月30日):
学年度の間、学生は休暇やその他の理由でホームステイ先に滞在しない場合でも、ホームステイ費の全額を支払う必要があります。

学生の休暇（夏季ー 7月1日～8月31日):

学生が3週間以上ホームステイ先を離れる場合は、学生の持ち物を箱詰めし、部屋を空室にするオプションがあります。（ホストファミリーが他の学生に貸し出したり、別の用途で部屋を使用できる状態にします。） このケースでは、この期間に支払うホームステイ費はありません。その間、地下室やガレージに学生の持ち物を格納するためのスペースがあるかどうか、学生とホストファミリーの双方が同意した場合に決定することができます。ホストファミリーは荷物保管料として、$50／月又は該当期間分の支払いを請求する事があります。

家の中の損傷
学生は、家の中で損傷が発生した場合は速やかに弁償する責任があります。万が一事故が発生しても、生 活している中で起こりうるごく自然の事なので怖がらないで下さい。予期せぬ事態が発生しても誰もあなたを怒る人はいないでしょう。その時は素直にホストファミリーにお詫びしましょう。彼らは修復が可能かどうか確認し、私達は問題の解決策を考えだします。

ステイ先の変更

ステイ先の変更:
新しい家での生活は、あなたが慣れている文化や家庭環境と大きく異なるため、慣れるまでに少し時間がかかるでしょう。到着してすぐ時差と長旅の疲れで、新しい家での暮らしを不快に感じるかもしれません。生活に慣れるまでしばらく様子を見て、もし何か困った事があればホストファミリーに話して下さい。カナダ人はオープンマインドなのであなたが大変な思いをしているのであれば、それについて話し合いをする事を好みます。

もししばらく経ってもホームステイの変更を希望される場合は、ホームステイコーディネーターやディレクター(Karen Symonds)までご連絡下さい。もし何か問題がある場合は、まずそれは誤解が生じて起きたものなのかどうかを確認します。ステイ先を変更する場合は、いくつかある選択肢の中からあなたの気に入った家を選択する事が可能です。

ホームステイ先の変更は必ず 2 週間前までにホストファミリーに知らせて下さい。新しい家にすぐ移動するか(2 週間ずつ 2 つのホームステイ先に費用を支払う必要があります。)、始めの 2 週間は最初の家に滞在し、その後新しい家に引っ越す事も可能です。ホームステイコーディネーターがこのような状況、ホームステイ先変更のプロセスのサポートをします。

制限

車の運転:
留学生はカナダに滞在中、運転免許証の取得、または車の運転は禁止されています。

外泊:
ウィスラーやその他地域への外泊旅行は、必ず教育委員会からの許可、また教育委員会が連絡を取れ、且つ信頼の置ける 25 歳以上の大人の監視が必要です。ホームステイは学生が計画している旅行の詳細を教育委員会に報告しなければなりません。

ヒッチハイク:
ヒッチハイクは禁止されています。

喫煙:
喫煙はいかなる学生にも認められていません。カナダでは未成年が煙草を購入する事は法律で禁止されています。

薬物/飲酒
留学生の薬物使用と、飲酒は禁止されています。これらは法律違反であり、即時退学、カナダ国外追放につながります。

アメリカを訪れる:
ほとんどの国の学生は米国入国に際し、米国観光ビザが必要です。また米国旅行のための医療保険の加入も必要になります。学生は Karen Symonds(インターナショナルプログラムディレクター)に連絡を取ることなくカナダを離れる事は認められません。また滞在中大人の監督下に置かれる事の証明、あなたの両親からの書面による許可が必要です。ホストファミリーがあなたの米国訪問に承認、手続きのお手伝いができるように事前に相談するようにしましょう。

ツアー旅行、休暇:
学生は大人の監視なしで泊まりの旅行に行くことは出来ません。ツアー会社は大人の監視とは認められません！ホストファミリー、友人の家族、未成年ではない親戚、教師が付き添いの旅行に出かける事が可能です。計画している旅行に関し、きちんと承認してもらえるよう、ホストファミリーに相談しましょう。学校に影響が出ないよう、休暇、旅行の計画を立てましょう。

有給のお仕事
カナダ移民局は学生ビザ所持者の有給での仕事は禁止しています。違法就労はデルタ学区から追放される可能性があります。

カナダでの就学

学校の大切なルール:

1. 全てのクラスに出席する。一授業を無断欠席する事は禁止されています。出席率の悪さは退学につながる可能性があります。
2. 遅刻しない。
3. 毎日宿題と課題に取り組み、期限通りに提出する。
4. カンニングや不正行為をしない。

カナダの教育の特徴:

あなたは、あなたの母国とカナダでの教育的価値、システムの相違点に気がつくでしょう。学生にとって、カナダの教育システムの役割を理解する事は不可欠です。下記は一般的なカナダの教育の特徴です:

- **学生は積極的に質問する事が推奨されます。**カナダの教育の理念は、学生が学習過程に積極的に参加すべきという考えがあり、ただ座って先生の話を聞いているという受身の姿勢は好まれません。
- **教師と生徒の関係**は、他国に比べてフレンドリーな傾向があります。
- **グループワーク**は、学校の学習の中で重要な部分です。協力、寛容、譲歩の価値感を育みます。
- **ディスカッション**はしばしば教育の手段として使用されます。学生が自分のアイディアや意見の発展、またそれらへの反応を示すために話し合いが行われます。ディスカッションの主な目的の一つとして、お互いの理解や問題の解決策を探ることです。
- 学生はただ情報を得るだけではなく、どのように結論に達し問題を解決したか分析しましょう。このプロセスの一環として、学生がただ答えを言うだけでなく、どのように答えを出したのかを質問されます。
- **盗作・盗用**(他人の作品を自分のものとして提出すること、または他人の作品をコピーして自分のものとして提示すること)は深刻な罪であり、退学につながる可能性があります!

個別指導: あなたが家庭教師を希望する場合は、資格のある講師または家庭教師サービスを紹介するので、あなたのホームステイコーディネーターに相談して下さい。

カナダでの就学のコツ:

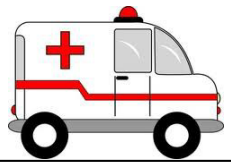
- 分からない時は**質問しましょう。**教師は生徒に質問される事を期待しています。与えられた課題をきちんと把握しておきましょう。あなたが静かにしていると、理解していると思われます。教師は始業前や放課後に質問や必要な手助けの時間を設けてくれます。

- **遅刻しない。**時間通りに出席出来ない場合は、事前に学校に連絡し、理由を説明して下さい。授業を欠席した場合は翌日先生に休んだ日の授業の内容を聞きましょう。

- おそらくあなたはカナダのクラス内は、よりラフに感じるでしょう。授業時間外のスケジュールは自主的に管理しなければなりません。学校の勉強、英語の学習そしてリラックスできる時間を慎重に計画しましょう。

- **期限内に課題を提出する。**提出期限内に終わりそうにない時は、先生に相談して下さい。課題、クイズ、試験を受けなかった場合、埋め合わせが可能か確認して下さい。

- **メモを整理しましょう。**
  先生からの配布物は全て保管しておきましょう。



救急と医療

緊急連絡先カード:
あなたが外出時、緊急連絡先カードといくらかお金を持っている事を確認して下さい。緊急連絡先カードにはあなたの名前、ホストファミリーの名前、住所、電話番号全てを記載して下さい。

警察、消防、救急車の助けが必要な場合は 911 に電話して下さい。911 オペレーターは全ての言語に対応しています。必要に応じてあなたの母国語で利用する事が可能です。911 サービスは無料です。

医療/歯科

医療補償:
カナダ到着時、学生は一時的に StudyInsuredが運営している民間の医療保険に加入、カバーされます。このパッケージには医療カード、情報、地元のウォークインクリニック(診療所)のリストが含まれています。
詳細はこちらからhttps://www.godelta.ca/parent-student-and-agent-information/medical-insurance/
1年留学の場合、デルタでの留学開始から3か月後にBC州政府の医療保険MSP
(BC州の住民対象の医療保険)に切り替わります。MSPカードは、届き次第学校で受け取ります。

歯科補償:
通常の歯科治療は、医療保険でカバーされていません。万が一事故で歯を損傷した場合、医療保険でカバーされます。あなたがここに滞在中に歯科治療が必要な場合は、予約の手続きなどホストファミリーに相談して下さい。

医療:
病気を発症した場合、必要に応じて医療診断を受けて下さい。あなたのホストファミリー、または学校の先生にサポートを求めて下さい。病状が深刻、緊急の場合は直接医療機関に行って下さい。また Karen Symonds 604-396-6862 とホストファミリーに連絡をして下さい。

安全のために:
大金を持ち歩かない。ー特に学校には！　学校では自分の持ち物の管理をして下さい。iPod、お財布、ノートパソコン、およびその他のアイテムを放置しないで下さい。ロッカーは完全に安全な保管場所とは言えないため、盗難から持ち物を守るため、貴重品は常に持ち歩きましょう。他人にロッカーの鍵の組み合 わせ数字を教えてはいけません。

安全のために

路上で:

- 通学ルートの計画ー　あなたが行く場所を正確に把握し、周囲にあなたの予定を知らせましょう。
- 近道、暗い通り、孤立した場所を避ける
- ID(身分証明証)と小額のお金を持つ
- 見知らぬ人の車に乗らない
- 911 コールはどの電話からも無料でかけられます(公衆電話、携帯電話等)
- 常にホストファミリーと友達にあなたの居場所を知らせる
- 道を渡る時は、信号機が青になるまで待ち、早足で渡りましょう。-車があなたのために止まってくれる事を期待して道路を横切ってはいけません。

自転車:

- BC 州の法律では自転車に乗る際、ヘルメットの着用が義務付けられています。
- 自転車用の交通ルールは車と同じです。標識や信号機に注意して下さい。
- 歩道や横断歩道では走行しないで下さい。
- 常に鮮やかな色、反射する服とヘルメットを着用して下さい。
- 夜はライトを使用する事が必要です。
- 自転車に施錠しましょう。自転車ラックにタイヤとフレームを施錠します。U-ロックをお勧めします。

詐欺/詐称

- 路上であなたに近づいてきた人にお金を与えたり、借したりしないで下さい。彼らはあなたの信頼を利用します。
- あなたが何か購入した際は、レシートに記載されている金額が正しいかどうか確認する。
- 使用したクレジットカードが速やかに返却される事を確認する。
- 何かを購入する準備ができていない限り、あなたのクレジットカード情報や、カードのコピーを渡さない。

終わりに:

この経験を受け入れて下さい！ 良い事や悪い事、緊張や喜びがたくさんあることでしょう。そして最後には、今まで想像もつかなかった新しい強みを発見することが出来るでしょう。数十年後、あなたが、あなた自身のユニークな方法で国際社会に大きく貢献するような大人に成長した時、海外留学を決意した時の事を振り返るでしょう。私達はあなたの長い旅の一部である事を誇りに思います！

QUICK REFERENCE GUIDE

studyinsured™

Stay Healthy At School Program

The StudyInsured™ **Stay Healthy at School program** provides international students in your school district with access to **24/7 mental health support**.

MAIN FEATURES

- Round-the-clock, toll-free Assistance in Canada and the USA and collect outside North America
- Experienced and compassionate counsellors with a Master's degree and five years of clinical experience as minimum requirements
- 100+ languages available
- Pre-booked appointments within 48 hours.

USING THE STAY HEALTHY AT SCHOOL PROGRAM

STUDENTS:

Call 1.833.646.1524 any time, day or night, to access mental health care

OR

Connect on the mobile app or online website (see the **next page** for how to connect)

HOMESTAY FAMILIES, SCHOOL ADMINISTRATORS, & COUNSELLORS:

To request a counselling referral, submit the attached consent form.

Please also attach any assessment documents from any previous counselling sessions the student may have had.

IMPORTANT!

Third parties cannot book appointments on behalf of students without their consent.

CALL US FOR ASSISTANCE

TOLL-FREE **1.866.883.9787**
WORLDWIDE **+1 416.640.7865**

StudyInsured™ Assistance is available 24/7 to help with:

- Locating the nearest medical facility
- Coordinating billing
- Questions about coverage
- Submitting a claim
- Arranging emergency transportation

Notify StudyInsured™ Assistance within 48 hours if you:

- Need to be hospitalized for any reason
- Require surgery of any kind (including dental)
- Need an MRI or CT scan
- Need air transportation
- Need medical attention outside Canada

The above is for informational purposes only and is not legally binding. For a full description of coverage, please read your policy wording.

2023-03

QUICK REFERENCE GUIDE

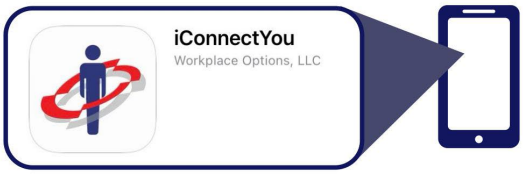
studyinsured™

Stay Healthy At School Program

HOW TO CONNECT ON THE MOBILE APP OR ONLINE WEBSITE

MOBILE APP

Available on Google Play or the App Store



1. **Search and download iConnectYou app**
2. **On the app, click on "Sign Up"**
3. **Enter the following information:**
   - Full name
   - Phone number
   - Email address
   - Account password
   - Passcode: **SHAS**
   - Preferred language
   - Select "I have read and accept the Terms Of Use and Privacy Policy"
4. **Click "Sign Up"**
5. **While signed onto the app, click the three lines on the bottom right side of the page. You will be able to connect to a therapist using the following options:**
   - Call
   - Instant Message
   - Text Message
   - Video Call

ONLINE WEBSITE

Resources and Service Request Portal

1. **Go to ca.helpwhereyouare.com**
2. **Enter company code SHAS and click "Login"**
3. **Choose your language**
4. **Click INTERNATIONAL on left side of webpage**
5. **Choose between scheduling an appointment with a counsellor or LiveConnect**

SCHEDULE AN APPOINTMENT:

- **A** Under the "Centres" section, select "Contact a Counsellor"
- **B** Enter the required information and a counsellor will contact you within 48 hours to book an appointment

OR

LIVECONNECT INSTANT MESSAGE:

- **A** Click "LiveConnect" on the bottom right of the webpage
- **B** On the Anonymous Chat window, select the type of service needed

CALL US FOR ASSISTANCE

TOLL-FREE **1.866.883.9787**
WORLDWIDE **+1 416.640.7865**

StudyInsured™ Assistance is available 24/7 to help with:

- Locating the nearest medical facility
- Coordinating billing
- Questions about coverage
- Submitting a claim
- Arranging emergency transportation

Notify StudyInsured™ Assistance within 48 hours if you:

- Need to be hospitalized for any reason
- Require surgery of any kind (including dental)
- Need an MRI or CT scan
- Need air transportation
- Need medical attention outside Canada

The above is for informational purposes only and is not legally binding. For a full description of coverage, please read your policy wording.