

派遣学生のための
出発前オリエンテーション



R.I. 第 2640 地区
青少年交換委員会

出発前

- 1 派遣ロータリー・クラブからバナー（旗）を取得します。
- 2 あなたの派遣ロータリー・クラブのクラブ例会に出席します。
- 3 交換に持っていくために、あなたの家庭、学校、家族、友人の写真を用意します
- 4 出発までにホスト国について（習慣、通貨、気候、電圧規格、地理、政府、歴史、言語など）できる限り学びます。
- 5 出発前に、ホスト受入側のファミリー、顧問、クラブに手紙を書きます。
- 6 あなたの学校や地元新聞社にこれから行く旅行について記事を送ります。
- 7 出発前に、あなたの国と地域社会の政治状況、産業、および人口を調べます。
- 8 交換体験を通じて達成したい目標や項目の一覧を作成します。
- 9 あなたの国の国旗の入った感謝用カード、風景や国家記念物の写真を持って行きます。感謝用のカードは、あなたをいろいろな場所へ連れていってくれるロータリアンの人々に喜ばれ、またあなたとあなたの国を思い出す良い記念品となります。
- 10 ホスト・ファミリーに自国からの贈り物をいくつか持っていきます。破損せず、梱包も楽な品物を選ぶようにします(折り紙・日本タオル・日本的なカードなど)。
- 11 住所録を持っていきます。あなたの写真入りの名刺を用意し、交換の間に会うすべての友人に渡します。
- 12 青少年交換学生またはホスト国で暮らしたことのある地域社会の人と知り合いになります。持って行く必要のある物、見たい物、その他の関連事項について話し合います。
- 13 署名入りパスポートと飛行機の切符のコピーを 2 部作成します。1 部は自分が持つていき(現物とは別にしておきます)、もう 1 部は両親の所に置いていきます。パスポートや切符が紛失、盗難に合った場合、コピーがあれば再度発行の時に役立ちます。
- 14 スーツケースに詰めるものすべてのリストを作成します。これを手持荷物に入れます。スーツケースが途中で紛失、盗難に合った場合、役に立ちます。
- 15 すべての荷物にはっきりと識別し易い目印または札を付けます。外見の似た荷物はたくさんあります。
- 16 眼鏡を着用している場合、もう 1 つ用意に持っていきます。コンタクト・レンズを着用している場合、眼鏡と処方を持っていきます。
- 17 カメラと余分なフィルムを持っていきます。カメラとカメラのケースにあなたの名前をしっかりと付けます。

出発の準備は確実にできましたか？

- 1 パスポートとビザがありますか？
- 2 旅行の手配ができましたか？
- 3 受入クラブやホスト・ファミリーと連絡を取り合いましたか？
- 4 言語の準備をしましたか？ 2ヶ国語の辞書を持っていますか？ 新しい言語で自己紹介ができますか？
- 5 スライドや写真を発表用に準備しましたか？ あなたや家族、学校、地元景色などの良い写真を20枚から30枚取ります。発表の練習をしましたか？
- 6 最初のホームシックや孤独感をどのように克服しますか？
- 7 ホスト・ファミリーやあなたを特に面倒みってくれる人々にどんな贈り物を持っていますか？
- 8 名刺や感謝用のカードを持っていますか？
- 9 到着時、ホスト・ファミリーにどんな質問をしますか？ 「ホスト・ファミリーへの質問集」を持っていますか？
- 10 派遣クラブのバナー（旗）を持っていますか？
- 11 新しい国の歴史、地理、政治、隣接国についての宿題をしましたか？
- 12 保険の手配をすべてしましたか？ ご両親が必要な責任免除の用紙に署名をしましたか？
- 13 プレザーを機内に持って乗り、到着時飛行場で、またホスト・ファミリーがあなたを迎える時に(あなたを見つけ易いように)着用します。
- 14 見知らぬ人に荷物を持ってもらわないこと。手荷物は常に手元に置くようにします。
- 15 本やいくつかの遊びを持って行きます(クロスワード・パズル、トランプなど)
- 16 飛行機では脱水状態とならないように、水分(カフェインの入った飲み物よりはジュースや水)を十分取ります。
- 17 血液の循環を保つために立って、歩き回ります。このとき、あなたの周りの乗客の邪魔になってはいけません。
- 18 小額のお金を持って行き、飛行機の乗り継ぎの際などに飛行場で通貨の両替をします。飛行場で食べ物や飲み物を買うことができます。さらに、ホスト国に到着後、乗り物にお金が必要かもしれません。旅行小切手やクレジットカードを持っていくのも良い方法です。

交換の間

- 1 到着したら、パスポートと飛行機の切符を顧問またはホスト・ファミリーに渡して、安全な場所に保管してもらいます。緊急の場合、24 時間以内に取り出すことのできる場所に保管したことを確認します。
- 2 ホスト国の言語をできる限り努力して学びます。これはあなたの適応への過程を助け、またあなたのホスト・ファミリーに良い印象を与えます。ホスト・ファミリーが日本語を学びたい場合、その時間を別に設けて教えますが、それ以外は日本語はなるべく使わないようにします。
- 4 良い学生となるよう一生懸命努力します。
- 5 地元と学校の活動に参加します。自国で参加する活動を継続し、新しい活動にも挑戦します。
- 6 礼儀正しく、そして「ありがとう」を言います。笑顔を見せます。
- 7 新しい事を試してみます。これは、あなたが他の国の文化を体験する機会です。聞く耳を持つようにし、観察します。ホスト・ファミリーとの生活に慣れるよう最善を尽くします。
- 8 家族の手伝いを必要に応じて行います。
- 9 不確かなことがある場合、質問し、回答をしっかりと聞きます。
- 10 旅行日誌をつけ、おみやげを含めます。こうすることによって、海外での時間を自国での家族や友人に語ることができます。
- 11 ホスト・ロータリー・クラブと活動します。クラブの全ロータリアンと会う方法を考えます。
- 12 ロータリー・クラブのプロジェクトに参加します。
- 13 派遣ロータリー・クラブに手紙を書きます。あなたにこの機会を与えてくれたロータリアンは、あなたが体験をどのように楽しんでいるかを聞きたがっています。
- 13 与えられた食べ物はすべて試してみます
- 14 柔軟性をもって新しい環境に適応します。

交換後

- 1 派遣国で出会った友人と連絡を取り続けます。
- 2 辛抱強く、帰国時の再適応に時間がかかることを認識します。
- 3 あなたの家族や友人と自分の体験を分かち合います。
- 4 できればホスト国で生まれた人、またはそこで暮らしたことのある人を地域社会の中で探し、連絡します。これによって、新しく取得した言語力を維持でき、あなたの体験を振り返ることができます。
- 5 あなたを派遣したロータリー・クラブで発表を行い、あなたの交換体験の中でもっとも印象的だったことを語ります。
- 6 地区青少年交換プログラムで活動を継続します。学生の面接、選考、および応募を手伝います。
- 7 ROTEX グループに参加します。
- 8 Interact クラブまたは Rotaract クラブに参加するか、または RYLA キャンプに参加します。
- 9 国際理解と親善を推進し続けます。
- 10 ホスト・ファミリー、顧問、ホスト・ロータリー・クラブに手紙に書き、あなたの滞在期間中の援助にお礼を述べます。
- 11 派遣クラブと連絡を取り続けます。クラブは、交換の後何年たってもあなたからの便りを歓迎します。

健康に気をつけて、行ってらっしゃい