

留学お役立ち情報

～ 渡米前後の留意事項～

2016年9月12日改訂



DREAM ON WITH IGE

WWW.WEEXCHANGE.COM / WWW.SPORTSLINK.US

IGE アメリカ本部 : 2082 Business Center Drive, Suite 256, Irvine, CA 92612, USA • Tel 949-863-1430, FAX 949-863-3184

IGE ジャパン株式会社 : 〒105-0004 東京都港区新橋 1-18-21 第一日比谷ビル 5 階 • Tel 03-6868-5416, Fax 03-6868-0978

目次

1. パスポート
2. 電子渡航認証システム(ESTA)の申請
3. 海外旅行者保険・留学保険
4. クレジットカード、トラベラーズ・チェック、現金
5. 荷物
6. 薬の持ち込み
7. アメリカの入国審査
8. I-94 フォーム
9. アメリカ留学の必需品
10. 携帯電話
11. 電話のかけ方
12. アメリカと日本の時差
13. アメリカの気候
14. アメリカの州の略称
15. アメリカのお金
16. バスについて
17. チップの払い方
18. 喫煙
19. アメリカの法律やマナーに違反した場合
20. 治安
21. 在留届
22. ホームステイ
23. アメリカ人と上手に付き合う方法
24. 食事のマナー

1. パスポート

パスポートを無くすと、再発行のために 1 週間～10 日前後はアメリカに留まらなければなりません。貴重品は以下の方法で保管されることをお勧めいたします。

- (1) アメリカは、日本に比べて治安が悪いので、貴重品は持ち歩かないという習慣があります。この場合は、ホテルのセイフティボックスに預けるのが一般的です。セイフティボックスは、各部屋に用意されている場合もありますし、フロントで用意されている場合もあります。フロントに預けられる場合は、直接、ご自身で依頼してください。
- (2) 人によっては、安全のために肌身離さず持ち歩く方もいらっしゃいます。この場合は、スリなどに充分注意してください。バッグに入れて持ち歩かれる場合は、バッグを盗まれない様、充分注意してください。
- (3) ホームステイの場合は、ホストファミリーと相談して、安全な方法を決めてください。

2. 電子渡航認証システム(ESTA)の申請

観光やビジネスなど、90 日以内の短期の滞在が目的で、ビザ(査証)を取らずにアメリカへ行く人は、事前にインターネットを通じて電子渡航認証システム「ESTA(エスタ)」の申請を行い、認証を受けることが必要です。エスタへの申請は、自分でエスタのホームページ <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/application.html?execution=e1s1> にアクセスし、手続きを行う必要があります。

3. 海外旅行者保険・留学保険

「海外旅行者保険」又は「留学保険」の加入は必須です。ご承知の通りアメリカの医療費は高額なので、現地で万一病気やケガなどをした場合、軽い治療でも高額の医療費を支払わなければならない場合があります。日本で加入していらっしゃらない場合は、現地で加入していただきます。又、留学先の学校によっては、指定の保険に加入することを義務付けていることもあります。日本で加入する場合、AIU、三井住友海上、日本興亜、東京海上、JIなどの保険会社があります。IGEが提携している保険代理店から直接海外留学保険の資料を送付することも可能です。お気軽にお申し付けください。

[資料請求をご希望の方はこちら>>>](#)

4. クレジットカード、トラベラーズチェック、現金

アメリカでは、安全上、多額の現金は持ち歩きません。その代わりにクレジットカードが普及しています。

クレジットカード

アメリカはカード社会です。クレジットカードは必ず持参してください。VisaかMaster Cardであれば、どの会社のカードでもOKです。レストラン、買い物など、殆どの支払いはクレジットカードでできます。

日本のJCBカードは、使えないところが多いので、注意してください。American Expressも、Visa, Master Cardほど使える場所は多くありません。

さらに、クレジットカードによっては「家族カード」を発行できるものがあります。これは家族が所持するクレジットカード口座を学生が使用できるよう追加したものです。使用限度額低く設定することも可能ですので、利用を制限できます。クレジットカードを持っていない、又は年齢制限で作成できない、と言った場合には「家族カード」のオプションがあるか、クレジットカード発行会社にお問い合わせください。

トラベラーズチェック

トラベラーズチェックは大きなホテル、ブランドショップ、大型スーパーマーケット、特定の銀行など、使える場所が限られていますので、現地では不便を感じる場合があります。特に、個人経営の小さなお店やレストランなどでは利用できない所が多いです。又、トラベラーズチェックの現金化は、特定の銀行や外国為替取扱所では出来ません。短期間の日程の場合、現金化できない場合もあることをご了承ください。

円・ドル交換

円・ドル交換は、アメリカで行うより、予め日本で両替しておいた方が、手数料が安くなります。また、アメリカの銀行支店には外貨を取り扱っていない所も多く、取り扱っている所でも保管はしていない為、円・ドル交換には時間がかかる場合が多いです。そのため、日本での両替をお勧め致します。

金種は 100 ドル札のような大きな単位だけでなく、20 ドル札、10 ドル札、5 ドル札、1 ドル札などを含めて、小分けにしておいた方が現地で使うときに便利です。

アメリカでの現金引きおろし

日本の銀行口座に預金があれば、アメリカの現金引き出し機(ATM)でUSドルを引き出すことができます。アメリカでキャッシュカードを利用したい場合は、予め、日本でインターナショナル・キャッシュカードを準備してください。また、クレジットカードでも現金の引き出しができます。アメリカには、ATM が至る所にありますので、クレジットカードでの現金引き出しも便利です。但し、暗証番号を忘れないようにしてください。

キャッシュカード、クレジットカードとも、カードの裏面に Cirrus, Plus, Star のマークがあるかどうか確認してください。同マークは、アメリカ全土の ATM で広く普及しており、現金の引き出しができます。このマークがついていないキャッシュカードやクレジットカードの場合は、現金引き出しが出来ない場合があります。

5. 荷物

スーツケースは軽くて持ち運びが簡単なものが便利です。日本からの海外旅行の場合、ハードケースを使う人が多いですが、この種類のケースは世界的には殆ど流通していません。又、ハードケースは重いので、重量オーバーで追加料金を払わなければならない人が続出しています。ケースの中の荷物を出しても、元々、ハードケースが重いので、泣く泣く高い追加料金を払わされる人が多いので注意してください。

6. 薬の持込

持病をお持ちの方で大量の薬などを持ち込む場合は、荷物検査でひっかかることがあります。その場合は、

予め医師作成の英文説明レターを持参するなどの対応をお願い致します。日本では認可されていても、アメリカでは認可されていない薬もありますのでご注意ください。ごく少量のカゼ薬、胃腸薬などは問題ありません。

7. アメリカの入国審査

アメリカの入国審査では「アメリカ訪問の目的」、「滞在期間」、「滞在先」、などを聞かれるケースが多いです。この場合「Study English, Sightseeing など」、「6 days, 10days など」、「滞在先のホテル名と市の名前、ホームステイ先と市の名前」などを簡潔に答えてください。学生ビザで入国する場合、入学する学校名を聞かれるケースもあります。これらの情報は、予め紙に書いて携帯し、入国審査官に見せるのが最も便利です。学生ビザで入国する場合は、パスポートの他 I-20(入学許可証)、SEVIS 費用領収書も必ず身の回りの携帯品と一緒に持参して下さい。

8. I-94 フォーム

I-94 フォームとは、アメリカに合法的に入国した外国人(ESTA を除く)が、自身のステイタスは何で、いつまで滞在が認められているかを示す大変重要な書類の一つです。以前は、入国時に、紙のフォームに記入し、入国審査官がスタンプを押したものを持っていました。現在は、すべてオンライン上で自動処理されています。従って、入国後、自身のステイタスを証明する上で、I-94 の情報が必要となる場合は、米国・国境警備局(CBP)のウェブサイト http://cbp.gov/xp/cgov/travel/id_visa/i-94_instructions/ から、I-94 番号を含め、必要な I-94 情報を入手してください。

9. アメリカ留学の必需品

①PC(パソコン)②辞書③携帯電話は、アメリカ留学の必需品と言えます。携帯については、別項を参照して下さい。

PC (パソコン)

短期滞在の場合はスマホがあれば PC は不要ですが、長期滞在や正規留学の場合は、PC は必須になります。アメリカは小学生の時から、宿題やレポートの作成に PC が使われています。特に大学レベルになると、宿題やレポートだけでなく、履修科目の登録、授業料の支払い、授業やオリエンテーションの出席予約、学校への必要書類提出などは、全て PC で行います。

学校のホームページからの情報収集や、先生や友人との E メールはスマホでも可能ですが、宿題、レポート、発表資料の作成などに際しては「Word」、「Excel」、「Power Point」など Microsoft Office のソフトを利用して作成することが殆どです。これらを上手に使えるかどうかは、成績判定にかなり影響しますので、留学前からこれらのソフトを使えるスキルを磨いておくことを強くお勧めします。大学在学中にインターンシップを希望したり、卒業後就職を希望する場合でも、これ等コンピュータ

ー・スキルがある事が条件です。

従って、日本にいる間に自分用のノート PC を購入するか、あるいは家庭や学校にある PC で、最低限「Word」、「Excel」、「Power Point」を使いこなせるようになっておく必要があります。更に、大学によっては専用のソフトを使うので（例：統計学の SPSS）、基本的なコンピューター・スキルが必要です。

なお日本で購入した PC はアメリカでも使用できますが、英語キーボードでないと故障時の修理には不便になります。日本で買った PC は、メーカーによる修理サポートがありませんので、修理専門の業者に持ち込むことになります。PC を新しく購入する場合は、アメリカで購入することもお勧めです。価格は日本に比べて 30~50%程度安いというのが相場です。

辞書

辞書は、電子辞書、PCソフト版、オンライン辞書など、幾つかのものががあります。有料版は、いずれの商品も充実した機能を備えていますので、好みのものを購入されることをお勧めします。尚、オンライン辞書には無料のものも幾つかあります。

10. 携帯電話

安全上の観点より、携帯電話は必須です。

日本の携帯の国際ローミング

日本で使用されている携帯電話を、アメリカ国際電話サービスを購入されれば、アメリカでもそのまま使用できます。但し、アメリカ国内での通話は、国際電話料金となります。

日本の携帯の SIM カードを変更して使う場合

日本で使用されている携帯電話の電話会社が、SIM カードのロックを解除できるサービスを行っている場合は、次の手順で、日本で使用されている携帯電話をアメリカでも使用できます。

- 日本の電話会社に SIM カードのロック解除を依頼する
- アメリカの電話会社の SIM Card を購入する(日本で行うことも可能)
- アメリカの電話会社でユーザー登録を行う(日本で行うことも可能)
- アメリカに入国後、アメリカの SIM カードに交換して、初期設定を行えば使用できます。

但し、上記の手順は、電話会社によって異なりますので、詳細は電話会社にお聞きください。

アメリカの携帯をレンタル

日本で、アメリカで使用できる携帯電話をレンタルすることができます。レンタルは、日米で広く普及していますので便利です。携帯電話の受け取りは、成田空港、羽田空港をはじめ、色んな場所で行えます。

アメリカのプリペイド携帯電話

アメリカの携帯電話は、基本的には2年間の契約が必要です。2年以内にキャンセルする場合、殆どの場合、ペナルティを払わなければなりません。これを避けるために、プリペイド携帯電話があります。簡単に使えるので便利です。

アメリカの通常の携帯電話

アメリカの通常の携帯電話は、2年間の契約か、もしくは、期間を定めない契約の二種類があります。電話会社によって異なりますが、通常、2つの身分証明(パスポートとクレジットカード)が必要です。契約年数が決まっている場合、それ以前に解約すると違約金を払わなければなりません。その代わりに、携帯電話機を安く購入できます。

11. 電話のかけ方

緊急番号「Emergency Calls」のかけ方

警察「Police」、救急車「Ambulance」、消防署「Fire Department」へ繋ぐ緊急番号は「911」です。911に繋がった時点で「ジャパニーズ・オペレーター・プリーズ」と告げると、日本語通訳を介して応答することができます。なお、公衆電話からかける場合でもコインは必要ありません。

公衆電話「Pay Phone」の使い方

市内通話の場合、通話料金は、35¢から50¢が一般的。電話のかけ方は2通りあります。1つめは、最初にコインを投入してダイヤルする方法。2つめは、先にダイヤルする方法。この場合、機械のオペレーターの声で“Please Deposit 50¢”などと料金が告げられるので、言われた金額以上のコインを投入すればそのままダイヤルした番号に繋がります。最初に「1」をダイヤルしてから市外局番(エリアコード)、相手の電話番号の順にダイヤルします。コインしか使えない公衆電話がほとんどですので、コインを用意しておきましょう。
例) IGE オフィスに電話する場合: 1-949(エリアコード)-863-1430

国際電話のかけ方

日本から持ってきた携帯電話からかけるのが一番便利です。ほとんどの携帯が海外対応になっていると思いますので、普段電話をかける方法でダイヤルすれば繋がります。

国際電話をかけるときは、初めに011(国際電話番号)を押し、その後国番号(日本の場合は81)を押し、始めの0(ゼロ)を取った相手先の電話番号を入力します。

例) IGE 日本オフィス(TEL:045-790-0177)に電話する場合: 011-81-45-790-0177 と入力。

現在はスカイプやラインなどインターネット上で日本と無料で通話できるプログラムが沢山あります。多くの留学生はこの様な無料サービスを利用して、日本にいる家族や友達と頻繁に連絡を取っています。

12. アメリカと日本の時差

アメリカは国内でも時差があります。西の方から Pacific Standard Time(太平洋標準時), Mountain Standard Time(山岳部標準時), Central Standard Time(中部標準時), Eastern Standard Time(東部標準時)の4つの時間帯に分かれます。それぞれ 1 時間ずつ時差があるので、西海岸と東海岸では 3 時間の時差となります。

アメリカのデイトライトセービング(夏時間)についての解説

ハワイ州とアリゾナ州を除いて、アメリカではデイトライトセービング(夏時間)が採用されています。夏時間の始まりは、3月の第2日曜日からで、その日から時間が1時間早まります。終わりは、11月の第1日曜です。

時間帯	日本との時差(夏時間中)	主な都市
太平洋標準時	-17 時間(-16 時間)	ロサンゼルス、サンディエゴ、サンフランシスコ、ラスベガス、シアトル、ポートランド
山岳部標準時	-16 時間(-15 時間)	デンバー、ソルトレイクシティ、フェニックス、アルバカーキー
中部標準時	-15 時間(-14 時間)	シカゴ、ダラス、ニューオーリンズ、ヒューストン、セントルイス、フォートワース
東部標準時	-14 時間(-13 時間)	ニューヨーク、ワシントン DC、ボストン、マイアミ、オーランド、アトランタ、デトロイト

日本の時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
東部標準時	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
中部標準時	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8
山岳部標準時	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7
太平洋標準時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6

日本の時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
東部標準時	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
中部標準時	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
山岳部標準時	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8
太平洋標準時	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7

13. アメリカの気候

アメリカは国土が広いので、気候も地域によって大きく異なります。旅行する際は、服装に注意が必要です。

【西海岸北部】シアトル、ポートランド

北海道と同じ緯度ですが、アラスカ暖流の影響で、それほど寒くない。年間を通じて涼しく過ごしやすい。秋から春にかけては、雨や曇りが多く、雪がちらつくことも。

【西海岸南部】サンフランシスコ、ロサンゼルス

カリフォルニアの太平洋岸は温暖な気候。1年を通じて雨は少なく、比較的降るのは冬。乾燥しているので、夏でも過ごしやすいが、夜になると気温が下がる。ジャケット等、調節できるものを用意しておくといよい。

【西部の内陸】ラスベガス、フェニックス

夏は暑く、冬寒い、典型的な内陸気候。夏は40℃以上になり、日差しも強いので、外出には、サングラス、帽子、日焼け止めは必需品。

【ロッキー山脈東部】デンバー

ロッキー山脈から東は、大平原が広がる。乾燥して雨が少ない大陸性の気候。カンザス州やオクラホマ州は4月～6月は竜巻が多く発生します。

【5大湖から北東部】ニューヨーク、シカゴ

大西洋から5大湖周辺は、積雪もあり、冬は厳しい寒さが訪れる。6月～9月は、晴れの日が多く、1年で一番過ごしやすい季節。

【南東部とフロリダ中・北部】アトランタ、ニューオーリンズ

四季がはっきりしている。夏は、日本の様な蒸し暑さ。夏から秋にかけてはハリケーンのシーズン。

【フロリダ南部】マイアミ、キーウエスト

冬は暖かく気候が安定している。夏は暑く気候は不安定。5月～10月は雨期で、スクールに見舞われる事も。夏から秋は、ハリケーンのシーズン。

※アメリカでは、気温の表示は華氏(F)。摂氏に慣れている日本人にはピンときません。

換算式は $\text{摂氏} = (5 \div 9) \times (\text{華氏} - 32)$

目安として、 $82\text{F}=28\text{C}$ 、 $61\text{F}=16\text{C}$ を覚えておくと便利です。

14. アメリカの州の略称

略	州名(英語)	州名(日本語)	略	州名(英語)	州名(日本語)
AK	Alaska	アラスカ	AL	Alabama	アラバマ
AR	Arkansas	アーカンソー	AZ	Arizona	アリゾナ
CA	California	カリフォルニア	CO	Colorado	コロラド
CT	Connecticut	コネチカット	DC	District of Columbia	ワシントンDC
DE	Delaware	デラウェア	FL	Florida	フロリダ
GA	Georgia	ジョージア	HI	Hawaii	ハワイ
IA	Iowa	アイオワ	ID	Idaho	アイダホ
IL	Illinois	イリノイ	IN	Indiana	インディアナ
KS	Kansas	カンザス	KY	Kentucky	ケンタッキー
LA	Louisiana	ルイジアナ	MA	Massachusetts	マサチューセッツ
MD	Maryland	メリーランド	ME	Maine	メイン
MI	Michigan	ミシガン	MN	Minnesota	ミネソタ
MO	Missouri	ミズーリ	MS	Mississippi	ミシシッピ
MT	Montana	モンタナ	NC	North Carolina	ノースカロライナ
ND	North Dakota	ノースダコタ	NE	Nebraska	ネブラスカ
NH	New Hampshire	ニューハンプシャー	NJ	New Jersey	ニュージャージー
NM	New Mexico	ニューメキシコ	NV	Nevada	ネバダ
NY	New York	ニューヨーク	OH	Ohio	オハイオ
OK	Oklahoma	オクラホマ	OR	Oregon	オレゴン
PA	Pennsylvania	ペンシルバニア	RI	Rhode Island	ロードアイランド
SC	South Carolina	サウスカロライナ	SD	South Dakota	サウスダコタ
TN	Tennessee	テネシー	TX	Texas	テキサス
UT	Utah	ユタ	VA	Virginia	バージニア
VT	Vermont	バーモント	WA	Washington	ワシントン

WI	Wisconsin	ウィスコンシン	WV	West Virginia	ウェストバージニア
WY	Wyoming	ワイオミング			

15. アメリカのお金

アメリカ通貨の単位はドルとセントです。

コインは:

1 セント(通称ペニー)

5 セント(ニックル)

10 セント(ダイム)

25 セント(クォーター)

バスに乗る時必要となるのが、25 セント硬貨です。



通常使われている紙幣は1ドル、5ドル、10ドル、20ドル、50ドル、100ドルです。日本の紙幣と違って大きさや色にあまり差がないので、お札を出すときは数字を確認してから使って下さい。なお、日常的に使うのは20ドル札までです。50ドル札や100ドル札は、小さなお店などでは受け付けてくれないこともあります。

16. バスについて

バス料金は、地域によって異なります。

アメリカは車社会です。バス、地下鉄、電車などの公共交通機関は、日本ほど発達していません。

アメリカのバスは、日本と違い、運行数は30分~1時間に1本程度です。又、時間通り来ない場合も非常に多いです。車を使えば15分で行ける所でも、バスだと1時間かかるといった具合です。余裕を持って家を出るようにしましょう。

17. チップの払い方

アメリカには、チップ制度があります。これは、自分が受けたサービスに対して、15%前後のサービス料を払

うものです。チップは自分の気持ちを表すものなので、良いサービスを受けた場合は多めに、悪いサービスを受けた場合は少なめに払います。一般的にレストランでは、15%が目安です。計算は大変ですが、カリフォルニア州では消費税が7.5~9%なので、消費税(TAX)を倍にした額がチップの目安です。このように税を基準にして計算すると分かりやすいでしょう。チップは、レストラン、タクシー、美容院、駐車場(バレーパーキング)などあらゆるところで支払います。日本人はチップ制度に慣れていないので忘れがちですが、アメリカでサービス業に携わっている人はこのチップで生計を立てています。そのため、サービスを受けたら、必ずチップを支払しましょう。なお、ファーストフードやフードコートでの食事では、チップを支払う必要はありません。

18. 喫煙

カリフォルニア州は公共の場所や不特定多数の人が集まる場所(空港、公共交通機関、オフィス、ホテルのロビー、レストラン、etc)での喫煙が法律で禁止されています。

喫煙できる場所は、指定された喫煙区域、喫煙可能なホテルの自室などに限られます。法律に反した喫煙は、思わぬ処罰を受けたり、損害賠償を請求される原因となりますので、十分な注意をお願い致します。

殆どのホームステイは、室内だけでなく裏庭でも禁煙が一般的です。このルールを破るとホームステイを即座に退出させられる可能性もあるので、喫煙される方は予めご了承ください。

19. アメリカの法律やマナーに違反した場合

留学中に、アメリカの法律やマナーに反した行為をされた場合は、強制帰国となる場合がありますのでくれぐれもご注意ください。この場合、ご本人の責任となります。IGE では一切の責任を負うことができませんのでご了解ください。

20. 治安

よく「アメリカは治安が良くないが大丈夫でしょうか?」という質問をされますが、治安が良くないのは一部の地域です。そういう危険な場所には近付かないことが先決です。また、治安が良い地域でも、夜間の外出や一人歩きは控えましょう。身の危険を感じたり、犯罪に巻き込まれそうになるなど、緊急の場合は、911(日本の110番に該当)に電話してください。911に繋がった時点で「ジャパニーズ・オペレーター・プリーズ」と告げると、日本語通訳を介して応答することができます。なお、公衆電話からかける場合でもコインは必要ありません。警察に届け出たら、被害証明書(Primary Report)のコピーをもらってください。紛失したパスポート等の再発行や保険の申請に必要です。

21. 在留届

「在留届」とは、海外に住所又は居住を定めて3ヶ月以上滞在する日本人に、旅券法によって提出が義務付けられているものです。日本大使館・領事館では、事故や事件、災害が発生した際、提出された「在留届」をもとに、所在や緊急連絡先を確認して救護活動を行います。

「在留届電子届出システム」<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html> を利用して、オンラインで提出することができます。

22. ホームステイ

ホストファミリーへのお土産は、必須ではありませんが、お土産はホストファミリーとの関係を和やかなものにすることができます。お土産は、高価な物より、心がこもったものや日本的なものが好まれます。そのお土産の説明を英語でできるよう、予め練習しておくといでしょう。

ホームステイ先では、各家庭にルールがありますので、入居時に必ずホストファミリーに確認しましょう。また、分からないことや、改善してほしいことがあったら、ホストファミリーと直接話をして、お互いが理解できるよう努めましょう。人種も文化も違う人同士が同じ家に暮らす為には、良くコミュニケーションを取ることが最も重要です。特に、アメリカでは声に出して言わないとわかってくれません。素直に気持ちを伝え合うことで、本当の家族のような関係を築くこともできます。

一般的なルールは、

1. バスルームは、いつもきれいにしておきましょう
2. シャワーの時間は、各家庭でルールがあるので、ホストファミリーに聞いてください
3. シャンプー、リンスなどの消耗品は自分のものを使用しましょう
4. 洗濯は、基本的に週一回。事情により、週1回以上洗濯する場合は、ホストに尋ねるのが無難です
5. 電話は極力自分の携帯を使用しましょう。どうしてもホストファミリーの電話を使う場合は、ホストの許可を得て、使用するようにしましょう(国際電話をかける場合は、コーリングカードを使用しましょう)
6. 自分の使った食器は自分で片付けること。キッチンを使った後は、必ず掃除しましょう
7. 外出時や夜寝る時は、電気をつけっぱなしにしないように
8. 自分の部屋や家の中を誤って汚した場合は、速やかにホストに連絡しましょう(アメリカはカーペットを使用している部屋が多いので、自分でクリーンナップしてもよいかどうかホストに聞いてからにしてください)
9. アメリカでは、家の中に何日もゴミを溜めておく習慣がありません。空缶、空瓶、それに腐るゴミは、その家庭に用意されたゴミ箱に速やかに捨てましょう
10. 友達を呼ぶときは、必ずホストファミリーの了解を得ること。そして、帰るときはホストに「Thank you very much」とお礼を言うのがしきたりです

23. アメリカ人と上手につき合うために

1. アメリカでは初めて誰かに会ったり紹介されたりしたら、握手をするのが通常です。「Nice to meet you.」といいながらしっかりと握手をしましょう
2. アメリカ人は、道ですれ違うとき、知らない人にも「Good Morning」や「Hi」などと挨拶をします。無視をせずに、きちんと挨拶を交わしましょう

3. また、アメリカ人は人と話しをするときに必ず相手の目を見て話をします。恥ずかしがらずにアイコンタクトを取るように心がけましょう
4. 言っていることが理解できない場合は、"I am sorry, I don't understand. Could you please say that again?" など、わからないという意思表示をしましょう。分からないまま、何も言わなかったり、笑っていたりするだけだと、かえって失礼にあたる場合があります
5. アメリカはレディーファーストの国。バスやエレベーターの乗り降り、建物の出入り(ドア)は、女性が優先です。「After you please(お先にどうぞ)」という言葉は様々な場面で使われるので、覚えておくと便利です。例えば、建物の出入り口から出入りする際、自分はドアを押さえ、後ろから来る人を先に入れてあげる、もしくは、自分が先に入っても、後ろの人のためにドアを開けた状態で押さえてあげる、といった相手を思いやる習慣を心がけましょう。また、親切にされた際は、「Thank you」の言葉を忘れずに。
6. 混みあった場所で、誤って手が触れたり、押してしまったりした場合は、「I am sorry」や「Excuse me」と謝罪しましょう
7. “時は金なり”。アメリカ人は時間をとても大切にします。約束があるときは、時間通りもしくは時間より少し早めに行くようにしましょう。万が一、遅れる場合やキャンセルする場合は、早めに知らせるように。
8. アメリカ人は知り合ったばかりの人でも気軽に自分自身のことや、家族のことを話します。出来る限り質問をして、交流を深めましょう。また、写真を見せたり、日本文化を紹介したりすることで、絆を深めるきっかけともなります。

24. 食事のマナー

テーブルマナー

テーブルマナーは日本とさほど変わりません。ガチャガチャ、クチャクチャ、ズルズルと音を立てて食べたりするのは避けましょう。

食事のあいさつ

英語には、日本語の「いただきます」や「ごちそうさまでした」などに相当する言葉はありません。これを言わないで食事を始めたり、終えたりするのに何かごちなさを覚えるという場合は、日本の文化として食事の前後にこのような言葉を使って感謝の意を表すのだということを話題として提供してもおもしろいでしょう。家庭によっては、全員で目を閉じてうつむき、食事の前に祈りの言葉を唱えることもあります。その家庭と同じ宗教を信仰していない場合でも、一緒に目を閉じ、その家庭の習慣を尊重するようにしましょう。参考までに、「いただきます」の代わりに言葉は"Thank you for cooking."、「ごちそうさま」の代わりに言葉は"Thank you for great dinner." などがあります。

全部食べられない場合

アメリカの食事は、日本に比べて、油分が多く、肉類が多いのが特徴です。野菜や魚中心の日本食に慣れている日本人にとってアメリカの食事で体を壊す人もいます。全部食べられない場合は、無理して食べる必

要はなく、“I am afraid I cannot finish my food”など、食べられないことを明確に伝えましょう。なお、昼食時には、普段不足しているものを取るよう心がけましょう。