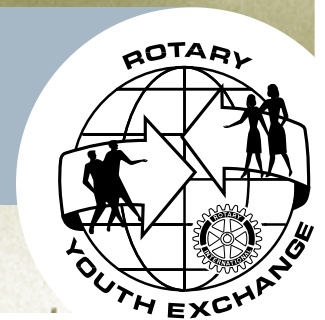
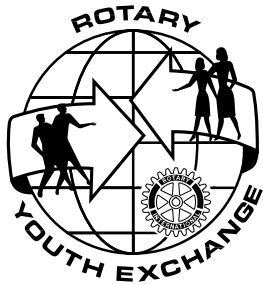


交換学生の手引き





青少年との接し方に関する声明

国際ロータリーは、ロータリーの活動に参加する全ての人々のために最も安全な環境を作り、維持するよう最善を尽くしています。全ロータリアン、その配偶者、ボランティアの人々は、関わる児童および青少年の安全を考え、肉体的、性的、あるいは精神的な虐待を防止して、彼らの身の安全を守るため、最善を尽くす責任があります。

交換学生の手引き

交換学生としての海外での生活は、あなたに与えられる最もユニークな機会です。生涯に影響を与えるような経験が得られることでしょう。交換には、自分らしく人間的に成長し、新しい文化や考え方を体験するさまざまな出来事が含まれています。

ロータリー青少年交換プログラムの目的は、海外を旅し、ホスト・ファミリーと共に生活し、他の国や学校、社会環境での生活を生で体験する機会を中高生に与えることです。より広い世界を実際に目にし、世界観を広げることによって、交換学生は一生の宝物を得ることができるのです。



1

序

この手引きは、ロータリー青少年交換プログラム、および参加者としての責務に関する全般的な導入書として役立ちます。この手引きはまた、交換前後そして交換中に考慮すべき一般的な留意事項が記されています。詳しい情報や疑問点は、交換前および受入れ国に到着した後に行われる地元の青少年交換プログラムが企画するオリエンテーションで説明されます。これらのオリエンテーションは極めて重要です。

交換における最も大切な部分は、あなたのスポンサーとなる機関をよく理解することです。では、ロータリーとは一体何でしょうか。

ロータリー・クラブは、地元の事業および専門職務に携わる指導者からなる奉仕組織で、地域社会の人々の生活の質を高めるために努力し、職業における高い道徳的水準を奨励し、世界中で親善や平和を築くための助力をしています。クラブはさまざまな奉仕活動を行い、そのうちの一つが青少年交換なのです。

管理運営の目的から、クラブはロータリー地区と呼ばれる地理的地域にグループ分けされています。ロータリー青少年交

換プログラムは、クラブおよび地区のレベル全体で管理運営されています。

国際ロータリー (RI) は、世界中のロータリー・クラブの連合です。RIは、青少年交換活動を実施するようクラブや地区を奨励したり、出版物や指針の提供を通じて支援する一方、ロータリー・クラブと地区は、RIから独立して青少年交換プログラムを運営します。

規定

ロータリー青少年交換プログラムの規則は大切です。これは活動に関わるすべての人々を守るものだからです。全般的に、あなたは自分の国の親善使節としての役割を果たすため、責任ある行動をとるよう求められています。常識的な規定およびオリエンテーションで詳しく説明された具体的な規則を守らなければなりません。これらの規則には以下のようなものがあります。

- 自動車やオートバイの運転をしない
- 薬やアルコールを違法に使用しない
- 交換期間中に地元地域の外に旅行する場合には、特別許可を得る





- 交換期間中は、恋愛関係や性的行為に及ばない

地元のロータリー・クラブや地区もこの他に従わなければならない規則を定めています。これらは、地元の文化、風習、法律によって、ロータリー・クラブごとに異なります。厳しい規則もあるでしょうが、地元の青少年交換プログラムは過去の経験からこれらの規則を採用したのであり、守らない場合には自国に送り返されることもあります。

規則は、ロータリー・クラブや地区が交換期間中に学生を守りたいという意思の現れなのです。あなたの交換を企画するロータリアンと共に、これらの規則について話し合ってください。自国を離れる前に、これらの規則や、なぜそのような規則があるのかをよく理解しておくことが非常に重要です。

上述の規則ならびに地元のプログラムの規則に加え、長期の交換学生には学校に通うことも義務づけられています。大部分の学生には受入れ国の学生ビザが発行されますので、学校に通わなければ早期帰国を余儀なくされる結果となります。

これらの規則、義務、プログラムに携わるホスト・ファミリーやロータリアンの期待、そしてスポンサーおよび受入れロータリ

ー・クラブと地区が計画している事柄などをあなたが理解しておくことが大切です。オリエンテーションや選考過程における面接で、質問をしたり、詳しい情報を聞くためのチャンスが数多くあります。

スポンサーおよび受入れロータリー・クラブと地区の役割など、交換の詳しい内容に関する知識をあなたが身につければ身につけるほど、あなたは起こりうるさまざまな状況に対処できるようになります。不安を感じるのは自然なことですし、交換に行くことを考えれば当然のことです。しかし、他の家族と一緒に生活するために外国に行く前に、あなたが本当にこのプログラムに参加したいのかをよく考えなければなりません。あなたは交換のどのような部分であれ、深刻な心配があったり、交換の義務を果たすことができない、あるいは自分自身の問いに対する適切な答えがないと考えたまま、このプログラムに参加すべきではありません。青少年交換は素晴らしいチャンスではありますが、参加することに躊躇がなく、課題に取り組むための準備が整っており、自分の権利や責務について完全に理解しておくことが必要です



出発前の準備

目的地に関する調査

出発前の段階は、受入れ国について研究するのに格好の時間です。これからあなたが行く国について知っておくことで、より自信がつくでしょう。図書館、書店、インターネット、領事館などは、派遣するクラブや地区が実施する派遣学生のためのオリエンテーション・プログラムの内容を補うような関連資料を集めるのに最適です。また、受入れ国の歴史、文学、芸術、主要な問題などについても知っておくべきです。専門家になる必要はまったくありませんが、受入れ国での実際の体験を築き上げていくための土台を作っておくことは、後に大いに役立ちます。その国に海外留学したことのある元青少年交換学生に話を聞くのも良いでしょう。

受入れ国で外国語が使われている場合、ロータリー・クラブや地区によっては、出発前に語学コースを受けることを学生に義務づけていることもあります。受入れ国の言語の知識を備えておくことは、交換年度を成功させるために必要不可欠です。異文化に溶け込むのが容易になるのに加え、時にはビザの取得に必要な場合もあります。交換留学に出発する前に、で

きるだけ語学力を身につけておいてください。地元に住む受入れ国出身の人と出会い、外国語の練習をしたり、目的地の文化について深く理解しておくのもよいでしょう。

自国の文化

自国の歴史や伝統についても学んでください。自国の価値観や

良く理解する助けとなります。あなたの国の学生親善大使として、自国の習慣、文化、歴史、地理、政治などに関する質問を必ず受けるはずで、これらの質問に完全かつ客観的に答えられるよう準備しておくことで、自国について自信を持って話すことができ、受入れ国の人々と文化を分かち合うことができます。

書類の準備

交換留学を手配するにあたり、パスポート、ビザ、予防接種、免疫証明書など、さまざまな海外渡航用の書類を取り寄せ、記入する必要があります。さらに、自国および受入れ国の政府から他の書類が要求されるかもしれません。あなたのスポンサーであるロータリー青少年交換役員が細かい手配を手伝ってくれるかもしれませんが、すべてを万全に整えることは主に





あなたの責任です。以下は、あなたが手配すべき一般事項の一部です。

- 地区プログラムにあなたが推薦されたという通知を地元のロータリー・クラブから受け取り次第、すぐにパスポートの申請をする必要があります。ロータリー青少年交換プログラムに参加することをあなたが完全に承諾した後、保証書式を記入し、ビザの手続きが開始されます。受入れ地区と協力して、手続きや他の補助書類の必要性が生じた場合に十分な時間が取れるよう、これらの書類の手配をできる限り早く始めなければなりません。
- あなたは航空券も手配する責任があります。多くの国では、ロータリー地区が旅行手配を手伝ったり、費用を抑えるために特定の旅行代理店を推薦してくれます。地元のプログラムを調べ、いつ、どのように旅行の手配をすればよいのか、どのような種類の航空券を購入すればよいのかを確認してください。
- 交換期間中有効な承認済みの健康保険に全学生が加入することが義務づけられています。スポンサーおよび受入れ地区と相談のうえ、交換前に必ず保険の手配をしておいてください。

- おそらく、あなたは予防接種に関する書類を提出するよう求められるでしょう。地元の保健機関や領事館職員に問い合わせ、あなたが赴く国で必要とされる（または推奨されている）予防接種があるかどうか調べてください。
- また、交換前に完全な健康診断を受ける必要があるかもしれません。この健康診断の際、あなたの氏名、血液型、必要な薬、アレルギーの有無などを記したIDカードをもらっておくのもよいでしょう。交換留学中は、常時このカードを携帯することをお勧めします。
- ロータリー・クラブ顧問もしくはホストファミリーが、あなたのパスポート、ビザ、航空券を調べ、必要書類がすべて整っていることを確認する場合があります。盗難などを避けるため、あなたのロータリアン顧問や青少年交換役員がこれらを預かっておくこともあります。

荷造り

交換留学の荷造りをする際には以下の点を考慮に入れてください。





5

旅行バッグ

- 旅行バッグは軽く、丈夫で、耐久性があり、運びやすく、閉めやすいものがよいでしょう。車輪付きバッグが最も役立つと思われるが、必ずしも必要というわけではありません。
- それぞれのバッグの外側と内側の両方に、あなたの名前、自宅住所、目的地の住所、電話番号を付けてください。
- あなたが必要だと思うよりも少なめに荷造りしましょう。誰の助けもなく一人でバッグを運べるようにしておかなければなりません。空港内の移動では、かなりの距離を歩かなければならない場合もあります。
- 機内手荷物はできるだけ軽くしてください。これには、必要最低限のもの（薬など）だけ入れてください。航空機での長い旅路の場合には基礎的な洗面具も入れておくといでしょう。スリに遭ったり、落し物をしないよう、衣服の内側に「安全ポーチ」を身につけ、パスポート、現金、航空券、ホストファミリーと委員長の電話番号、その他の重要な書類等を入れてください。
- 薬を携帯する場合は、税関職員に見せるための処方箋の原本を必ず持参するようにしてください。

衣服および私物

- 衣服はコーディネートして荷造りしてください。後で着るとあなたが思う服ではなく、必ず着るとわかってる服だけを持って行くようにしてください。
- 一番ゆったりとした着心地の良いズボンやジーンズを持って行ってください。新しい食文化によって体重が増えたり減ったりする可能性があります。
- おそらく履かないと思われるようなフォーマル靴を何足も持って行かないでください。靴が必要な場合には、その場のスタイルにふさわしい靴を受入れ国で購入してください。
- 眼鏡をかけている場合には、予備の眼鏡と処方箋のコピーを持参してください。
- コンタクトレンズを使用している場合には、予備の洗浄液をいくつか持って行きましょう。あなたが普段使っている銘柄が受入れ国で売っていなかったり、大変高価な場合もあります。レンズ用備品の補充や、(喪失や破損により) レンズの取り替えが必要な場合に備え、処方箋のコピーを持参してください。





その他

- 毎日の行事や活動、食べた物、訪れた場所、新しく出来た友人、考えたこと、その他交換留学についてあなたが後にも覚えておきたいことを記録するための日記帳やノートを必ず持参してください。
- ホストファミリーや受入れロータリー・クラブのために、あなたの国から小さな贈り物を持って行くことも考えてください。贈り物は高価な物である必要はありませんが、あなたの出身地ならではのものがよいでしょう。
- 空港での安全検査機器は、預ける荷物や機内手荷物に入っている高感度フィルム（800以上）を損なう可能性があります。
- コンピューターや電子ゲームを交換留学に持って行かないよう強く勧められています。これらはすぐになくしたり壊れたりし、また、あなたが体験すべき他の活動から気を逸らせてしまう恐れがあります。
- 電気が必要な物には電気アダプターを持参する必要があるかもしれませんが、ただし、これは受入れ国で使われている電気システムと互換性のあるものである必要があります。

す。したがって、自国を出発する前に、受入れ側ロータリー・クラブに問い合わせて確認した方がよいでしょう。

- どんなに貴重なものであっても、あなたの自宅にある本やCD、その他同様の物を全部持って行く必要はないことを忘れないでください。他方、あなたの家族や地元の町、学校などを紹介するための写真のために荷造りのスペースを少し確保してください。これらの写真を見せれば、ホストファミリーや新しい友人たちが喜ぶでしょう。

便利な情報

- 緊急事態が起きた場合に誰に連絡するか、どのように連絡するかをスポンサーおよび受入れクラブや地区ならびに自分の両親と相談し、緊急事態に備えてください。万一、旅行中に悪天候のため飛行機が遅れたり飛行機に乗り遅れた場合に、これは大変重要です。
- 受入れ国の通貨は少しだけ持参すればよいでしょう。追加資金の両替は到着するまで待ち、現地通貨への最良の両替方法を受入れロータリー・クラブと相談できるようにしてください。
- 旅行カバンはスペースに多少の余裕を持つようにしてくだ





7



さい。交換留学中に物を買うことになるでしょうが、帰路もスーツケース2個と機内手荷物1つしか持って帰ることができません。

- 旅行中はロータリーのブレザーを必ず着用してください。あなたと同じ時に旅行する他の交換学生がいることも十分考えられますので、他の知り合いを作ることができるかもしれません。

交換留学中

新しい文化へなじむ過程は、交換留学の体験の中でも最も忘れたくない段階のひとつです。この移り変わりを容易にするための提案をいくつか挙げました。

家庭での生活

ホストファミリーは、あなたが到着するのを心待ちにしており、あなたを家族の一員として迎えるためにあらゆる努力を尽くしてくれるでしょうが、このもてなしを受け入れるのはあなた次第であることを忘れないでください。

あなたが持つ自由で柔軟な心は、自国の選考委員会が本プログラムにあなたを受け入れるにあたり考慮した個人的資質の

ひとつですから、あなたはこの資質を十分に発揮できるよう準備をしなければなりません。

ホストファミリーと家庭のルールについて話し合う準備をしてください。交換学生に対してそれほど要望が強くない家族もありますが、家族によっては、ベッド・メイキング、台所の掃除

ます。あなたに割り当てられた仕事は何であれ（自国でこのような家事雑用をするのに慣れていない場合であっても）、それを受け入れることによって、関係するすべての人々にとって交換留学の経験が楽しいものとなるでしょう。家事の手伝いは毎日の文化を知るためのチャンスであると考え、ただ単に必要な最小限の手伝いだけをするという態度は避けるように努めてください。

ホストファミリーの変更

大部分のロータリー長期交換プログラムの学生は、1年間に2家族以上のホストファミリーと生活するよう義務づけられています。あなたの受入れクラブのプログラムの具体的な義務事項についてあなたに通知がありますので、次の新環境になじむための準備をする必要があります。ホストファミリーを変えることによって、受入れ国の文化を深く見つめる機会を得る



ことができると同時に、友人を増やしたり、経験を広げることができます。この移り変わりが順調に進むよう、新環境になじむことに関する心配事や不安などについてあなたの顧問が相談にのってくれるでしょう。新しいホストファミリーの環境になじむ際には、必ず柔軟に対応するようにしてください。最初のホストファミリーとの生活が始まる時に生じたのと同じような家庭の規則に関する多くの疑問や心配事を、それぞれの新しいホストファミリーと話し合う必要があります。

学校

多くの長期交換は、交換学生の通学を義務づけています。一般的に、受入れロータリー・クラブと地区が地元の中高等学校と必要な学費の手配をしてくれる一方、学校に登録し、毎日学校に通いながら、真剣に学業に励むことは学生の責務です。授業に登録する際には妥当な程度にしておくことを忘れてください。多くの授業に登録しすぎると、新文化への適応が困難になる可能性があります。

また、早めに学校やそこでの手続き等をよく知っておけば、学校の諸活動に楽しく参加することができます。ホストファミリーの兄弟姉妹や学校の指導顧問があなたを助けてくれるので

よう。学校までの安全な往路、また、必要な場合に学校以外で昼食を取る際の食堂までの安全な往路を必ず熟知しておくようにしてください。

参加する

交換学生として、諸活動への参加を通じ、あなたは受入れ地域や国について知るためのあらゆるチャンスを生かさなくてはなりません。例えば、あなたが信仰する宗教やホストファミリーが信仰する宗教の行事に出席したり、関連する活動に参加するのもよいでしょう。また、学校の諸活動に参加することもお勧めしますが、学業が優先であることを忘れないでください。

交換留学に出発する前に、自分が住む地元地域社会で参加している諸活動、特にあなたが最も誇りにしている活動について考えてください。新しい環境になじむのに役立つ活動や地元で成功した活動（運動やスポーツ、趣味、クラブ活動など）などを考慮してください。あなたは新しい経験にもひるまず挑戦するべきですが、自国で毎日楽しんでいたような活動に参加することは、新環境に順調になじむ道を開いてくれるでしょう。





9



ロータリーに関する義務

ロータリーに関する義務は、他の課外活動に優先します。通常、これらの義務には、クラブや地区の会合などのロータリー活動への出席、およびそこでのスピーチなどが含まれます。あなたの交換留学の体験を受入れクラブや地区と分かち合うことは、交換プログラムの重要な側面であり、学生親善使節としてのあなたの役割を果たすうえで有用な手段でもあります。

新

クラブの会合に出席することは良いアイデアだといえます。そうすることで、後の諸会合でよりリラックスしてスピーチを行うことができるでしょう。

共通の問題

交換留学におけるそれぞれの体験は独自なものですが、学生は以下のような共通の問題に直面することがあります。

語学力

交換留学の前に語学の準備をしても、毎日の生活の中で外国語を話すのに慣れる必要があると考えられます。ホストファミリーとの会話の中で誤解や苛立ちが生じることを予想し、心

の準備をしておく必要があります。はっきりと、ゆっくり話し、我慢強くなるよう心がけてください。

ホストファミリー、ロータリアン、学校関係者があなたに話すことが理解できるようにしておいてください。はっきりと分からない時には遠慮せずに説明を求め、何度も同じことを言わな

時には、あなたの母国語に堪能な第三者（教師、通訳、母国からの来訪者など）に手伝ってもらうことが必要になるかもしれません。語彙が豊富な辞書を持参してください。

ホームシック

交換留学中にほとんどの学生は、程度は異なるものの、ホームシックを体験します。特に、すべてが新奇に感じる滞在初期や、新奇さや興奮が収まってくる頃にホームシックを感じることは、正常なことでもあります。あなたは孤独を感じることもあるでしょうし、特に問題が生じた場合にはそれが一層ひどくなるものです。毎日の問題が手に負えないと感じられるようになると、自国に対して郷愁の念を抱くのです。

突然ホームシックに襲われた場合の最良の治療法には、諸々の活動に参加して常に多忙でいることや、あなたの母国語を話す人と連絡を取ることなどがあります。また、新しい趣味や



活動を始めたり、他の地域社会の活動に参加することなども考えてみてください。交換留学期間中を通じて、あなたのロータリー顧問や学校の指導顧問がホームシックについてあなたの相談に乗ってくれるでしょう。

電話およびEメールの使用

自国の人々と電話で話したり、Eメールでやりとりすることはホームシックを和らげるでしょうが、このような連絡はある程度控えるよう努めてください。電話やインターネット接続はしばしば非常に高額となるため、ホストファミリーの寛大さに甘えすぎることは無礼となります。さらに、自分の家族や友達と頻繁に連絡を取ることは、受入れ国の文化に完全に溶け込む能力を妨げてしまう可能性があります。

ただし、あなたのスポンサー・ロータリー・クラブおよび両親と定期的に連絡を取ることも必要です。何か心配事があればこれらの人々に知らせ、心配事が深刻なものであるかどうかも伝えてください。両親というものは、子供が家から遠くにいるとすぐ心配してしまうものだからです。ホストファミリーやロータリーのグループと旅行に行く計画など、交換留学について彼らに伝えてください。また、楽しかった体験についても話して

ください。彼らは、あなたが交換留学を楽しんでいることを知れば、とても喜ぶことでしょう。

あなたの顧問

交換留学中、あなた一人で、またはホストファミリーが解決できない問題に直面するかもしれません。このような問題が起こった場合には、ロータリーが任命したあなたの顧問にすぐに相談してください。

受入れロータリー・クラブは、ホストファミリーの一員ではない、独立した1名のロータリアンをあなたの青少年交換顧問として任命します。あなたのロータリー顧問は、交換留学中にあなたが抱える質問や心配事、問題について助けしてくれます。ホストファミリーや地元プログラムの他の大人に相談できないような問題について助言が必要な場合には、あなたの顧問にいつでも連絡すべきです。万一、顧問との間に問題が生じた場合には、他のロータリアンと会ってこの件について相談してください。

学業面での心配事や学校になじめない問題などがある場合には、学校の指導顧問が援助してくれます。交換留学中に他の人々に援助を直接求めることもできます。





11



地元のロータリー・クラブや学校の指導顧問は、あなたを手伝うために存在するのだということを忘れないでください。ただし、心配事や悩み事については、常に信頼できる大人に必ず相談すべきです。

国際ロータリーは、「青少年との接し方に関する声明」（表紙の内側参照）を採択し、ロータリアンがネグレクトや身体的、性的虐待を黙認せず、あなたの安全性を確保する義務がロータリアンにあることを表明しています。あなたが不快に感じる行為を受けた場合には、すぐに信頼できる大人に知らせてください。

終了前の早期帰国

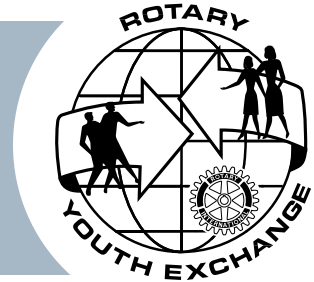
時には解決不可能な問題が生じることもあり、学生は交換留学を続けていくのがあまりに憂鬱になったり、あるいは学生が同意した規則を破る場合があります。このような場合、学生が早クラブが決定します。これはロータリー・クラブにとって下すのが難しい決断であり、学生は自国の家族や友人の反応を当然心配しますが、通常、これが学生自身にとって最良の決断なのです。

このような場合、学生とロータリアンが協力して連絡を保ち続けることが非常に重要です。受入れおよびスポンサー・クラブや地区、ロータリアン顧問、ホストファミリー、母国の学生の家族には、早期帰国に至った状況がすべて知らされるべきです。受入れロータリー・クラブおよび学生の家族は、学生が帰国の途につく前に、学生の早期帰国のついて相互に同意していなければなりません。

交換留学後

帰国

ほとんどの学生にとって、青少年交換の経験は、帰国の瞬間に終わるものではありません。多くの交換学生が経験する人間的成長はそのまま続き、しばしば残りの人生にわたって影響を与え続けるものです。帰国後数週間あるいは数カ月間は、自国の家族との生活に再び慣れるために懸命になるかもしれませんが、海外のホストファミリーや新しい友人たちと連絡を取り続けることによって、あなたが新しく身につけた世界的視野を生き生きと保つことができます。これらの大切な連絡を保つことで、交換の最終段階として帰国後オリエンテーションに参加しやすくなるでしょう。



元の生活に慣れることの難しさ

帰国後に元の生活に慣れることは、交換留学の過程において非常に重要な側面です。新しい国への適応という課題に直面するのと同じく、帰国に伴う心理的問題に対応するためにあなたは援助を必要とするかもしれません。あなたは、おそらく母国の文化、友人、学校生活を以前とは違う観点から見つめることとなりますが、これは正常なことです。帰国後にこのような課題に取り組むのは、あなたの交換留学の最頂点ともいえます。以下はこれを和らげるいくつかの方法です。

- 自分の気持ちを意識してください。以前とまったく同じ「昔の」生活に戻るのが困難でも、それは正常なことですし、それでよいのです。あなた自身が変わったのであり、したがって自国でのあなたの生活も前とは違うでしょう。
- 交換中のあなたの体験について話すよう努めてください。地元のロータリー・クラブや関心を持つ学生グループ、クラスメートなどに体験談を話してください。あなたと同じような体験を持つ他の元交換学生を見つけたいと思うかもしれません。
- 海外にいた時より自由が少なくなっても、自分の家族を責めてはいけません。

- 自分自身に対して我慢強くなってください。受入れ国での新生活になじむのに時間がかかったように、自国での生活に再び慣れるのにもある程度時間が必要です。

多

出発前オリエンテーションと同様、帰国後オリエンテーションを行っています。このようなオリエンテーションが開かれる場合には、ぜひこの機会を利用してください。

これに加え、帰国後すぐにスポンサー・ロータリー・クラブに連絡し、クラブを訪問して交換留学での体験談を話すことを申し出てください。また、将来派遣する交換学生の指導を手伝うために地区青少年交換委員会を援助することも申し出ましょう。

さらに、多くの元青少年交換学生は、互いに連絡を維持したいと望むプログラム学友から成るグループ、「ROTEX」で積極的に活躍しています。このグループは、青少年交換プログラムに参加する学生を支援する社会的な支援グループであり、メンバーは交換留学の体験を話し合うためにしばしば集まります。

質問があれば、何でも地元のロータリー・クラブおよびロータリー青少年

交換学生として経験してきたように、あなたは人生を豊かに広げる冒険へと旅立とうとしているのです。

