



Lions Clubs International

交換生 ハンドブック

目次

はじめに	2
ユースキャンプ及び交換(YCE)	2
背景.....	2
プログラムの定義	2
個人情報保護.....	3
一般事項.....	3
個人情報の取り扱いについて.....	3
データ主体の権利.....	3
知っておくべき一般事項.....	3
経済的責任.....	3
ファンドレイジング	3
保険.....	3
出発前	4
YCEプログラムの個別規定.....	4
スポンサー・クラブ及びYCE委員長とのコミュニケーション	4
ホスト・ファミリーとのコミュニケーション	4
交換生のためのオリエンテーション	5
出身国に関するプレゼンテーション	5
国際キャンプ	6
言語.....	6
健康.....	6
旅行に関する書類.....	6
YCE参加期間中.....	7
出発.....	7
カルチャーショック	7
時差ぼけ	7
ホームシック	7
ホスト・ライオンズクラブ	8
国際キャンプ	8
飲酒、喫煙、薬物、自動車の運転	8
プログラム前後の旅行または個人的な要望.....	8
事故、病気及び緊急時の対応.....	8
問題、ホスト・ファミリーとの不和、またはホスト・ファミリー変更の必要性	9
旅行手配の確認	9
YCEプログラム終了後.....	10
お礼の言葉.....	10
逆カルチャーショック.....	10
スポンサー・クラブへのフォローアップ	10
別添A:交換生のためのチェックリスト.....	11

はじめに

ライオンズクラブ国際協会ユースキャンプ及び交換(YCE)の交換生に選ばれましたこと、おめでとうございます！交換プログラムを支援しているライオンズやレオは、世界の人びとの相互理解の醸成、発展に寄与することができることを誇りに思っています。あなたの滞在が素晴らしいものとなるよう、ライオンズ、レオのスポンサーやホストができる限りのお手伝いをします。交換生として成功するかどうかは、この機会を最大限に生かそうとするあなたの意思次第です。YCEプログラムは、ライオンズクラブについて学びながら、異文化を体験する機会ですこのYCE 交換生ハンドブックは、YCEプログラムの交換生としての役割と心得について理解するためのガイドです。



ユースキャンプ及び交換

背景

青少年交換プログラムは、日米のライオンズクラブが行った夏季交換プログラムが成功したこと受け、1961年初頭に国際理事会で承認されました。その後、1974年にユースキャンププログラムが承認されています。この2つのプログラムから成るユースキャンプ及び交換プログラムは、「世界の人びとの間に相互理解の精神をつちかい発展させる」という国際協会の第一の目的を更に推進するために作られました。

プログラムの定義

YCEには、観光、学業、職業体験は含まれません。その代わりに、青少年参加者は海外で暮らすこの機会を通じて、自身の文化を伝え、新しい文化を体験するよう促されます。YCEプログラムは、国際青少年交換と国際キャンプの二つの主要事業からなるプログラムです。

個人情報保護

一般事項

- ホストを務めるYCE委員長またはホスト・クラブは、18歳未満の青少年の個人情報の取り扱いについて、保護者の同意を求めなければなりません。
- 個人情報を利用し、その使用目的が果たされれば、YCE委員長は交換生の全ての情報を破棄あるいは削除するよう指示を受けます。

個人情報の取り扱いについて

- YCE参加申込書では、明確且つ分かりやすい言葉で、個人情報について、使用方法及び同意内容を開示しなければなりません。

データ主体の権利

- YCEプログラムの参加者は、データの削除、修正、または保持されているデータの内容開示、確認の請求権など、保護の対象となる特定の権利を有します。

知っておくべき一般事項

経済的責任

- プログラム費用は、交換生、交換生の家族、スポンサー・クラブ、またはこれらの関係者が分担して支払う場合があります。
- 交換生について、即時の支払いが求められるような予期せぬ多額の経費が生じた場合には、青少年の親/保護者及びスポンサー・クラブに直ちに連絡し、その経費をどのように補うかについて合意しなければなりません。
- 交換生は、雑費、小額の医療費、土産代、あるいはホスト側が企画した活動以外で生じる不測の交際費などに充てる小遣いを持参することになっています。

ファンドレイジング

- 資金を募る必要がある場合は、YCEプログラムについて支援者に説明するために役立つ正式な受け入れ決定通知やその他の資料等をスポンサー・クラブに依頼してください。
- 支援者候補向けに、写真やストーリーが豊富なパワーポイント等、5～10分のプレゼンテーションを作成してください。

保険

- 交換生は、プログラム期間中の不測の事態を補償する十分な、旅行、事故、生命、携行品、医療、損害保険に加入しなければなりません。
- 交換生、または交換生が未成年の場合は親/保護者は、賠償責任の免責同意書に署名しなければなりません。
 - 免責同意書は、参加者申込書に含まれています。

出発前

YCEプログラムの個別規定

- 各YCEプログラムでは、このハンドブックに示されたものに加え、追加の規則や心得を設定している場合があります。
- 各交換生は、受け入れ決定時に受け取るYCEに関する方針に従わなければなりません。

スポンサー・クラブ及びYCE委員長とのコミュニケーション

- スポンサー・クラブが決定したので、スポンサー・クラブと協力し、あなたにとって最善のプログラムを探しましょう。
- ユースキャンプ及び交換ディレクトリ(<http://members.lionsclubs.org/JA/serve/other-ways-to-serve/youth/youth-camps-exchange/yce-directory.php>)で、参加したい様々なYCEプログラムを確認しましょう。
- 申請したいプログラムを見つけたら、スポンサー・クラブ、地元のYCE委員長、あなたの希望するプログラム主催のYCE委員長と協力しましょう。
 - 地元のYCE委員長が、希望するプログラム申請の最終承認を行います。
- ホストのYCE委員長が、希望するYCEプログラムの事業計画、活動内容、心得に関するあなたからの質問に対応します。
- YCEが成功体験となるよう、全ての関係者がオープンで、率直なコミュニケーションを図らなければなりません。
- 自国と希望するYCEプログラム開催地間の旅行の手配は、交換生とスポンサー・クラブが責任を持って行います。
 - ホスト・ファミリーが確保できてから、旅行の手配をすることをお勧めします。
 - 計画の変更については、話し合いの上、可能な限り相互の合意を得てください。
 - やむを得ない直前の変更については、ホスト・クラブ、スポンサー・クラブ、調整役ライオン、双方のYCE委員長及びホスト・ファミリーに即時に周知しなければなりません。

ホスト・ファミリーとのコミュニケーション

- ホスト・ファミリーの情報を受け取ったら、Eメール、WhatsApp、携帯電話のメール、ソーシャルメディア等で直接ファミリーに連絡してください。
- 趣味、出身地、家族、友達、人生の目標から会話を始めてみましょう。
- ファミリーに、彼らの文化、趣味、出身地、家族、友達、関心事について聞きましょう。以下のような質問も面白いかも知れません。
 - 「こんにちは」と「さようなら」は、現地の言葉でどういいますか？
 - どのような服装が適切ですか？
 - 祝祭日はいつですか、どのように祝いますか？
 - ファミリーの国の主な宗教は何ですか？その宗教を尊重し、失礼のないようにするにはどうすればよいですか？
 - 政治情勢はどうなっていますか？
- 自分の写真を送り、ホスト・ファミリーにも写真を送ってもらいましょう。
- 到着後24時間の天気や気候に備え、荷物の到着遅れや紛失に対応できるよう、1泊2日分の旅行かばんを用意しましょう。
- 食べ物、服装、礼拝の場所など宗教上の用意が必要な場合もあるかも知れません。その場合は、スポンサー・クラブ、双方のYCE委員長、ホスト・ファミリーに要望をはっきり伝えましょう。
 - ホスト・ファミリーに特定の宗教があり、食事、服装についてあなたが知っておくべきことがあるか確認しておきましょう。

交換生のためのオリエンテーション

- YCEプログラムに出発する前に、スポンサー・クラブが開催する全てのオリエンテーションに参加することを強くお勧めします。
- オリエンテーションのトピックには以下のようなものがありますが、この限りではありません。
 - YCEプログラムの規則と心得
 - プログラム開始前、期間中、終了後について
 - 時差ぼけ
 - ホームシック
 - 旅行に関する書類
 - パスポート
 - ビザ
 - 予防接種
 - 関税規定
 - 遅延時に連絡する自宅とホスト・ファミリーの連絡先
 - プログラム主催のYCE委員長からの招請状
 - 招請状はビザやその他旅行手配に必要な書類を取得するのに役立ちます。
 - 他国の文化に関する予備知識
 - ホスト国の食べ物、宗教、文化
 - ホスト・クラブ、ホスト・ファミリーへのお土産
 - YCEプログラムの参加者(ホスト・ファミリー、ホスト・クラブ、スポンサー・クラブ、調整役ライオン、双方のYCE委員長)の役割
 - ホスト・ファミリー、ホスト・クラブ、自宅とのコミュニケーション
 - 元交換生とのミーティング

出身国に関するプレゼンテーション

- プログラム参加期間中、ホスト・クラブに対して、あるいは国際キャンプで、出身国に関するプレゼンテーションをすることになるでしょう。
 - 到着前にプレゼンテーションの準備をしておくことをお勧めします。
 - キャンディーなど小さいもので日本からのお土産として配れるものを持って行きましょう。
 - 情報や写真を盛りこんだパワーポイントのプレゼンテーションも準備しましょう。
 - ホストのYCE委員長またはホスト・クラブと、出身国に関するプレゼンテーションについての詳細を相談しましょう。
- プレゼンテーションの内容に含めるとよい情報には、以下のようなものがありますが、これらに限りません。
 - 政治指導者、国のヒーロー、スポーツ界や芸能界の主な人物
 - 首都、主要都市
 - 学校、出身地
 - 日常生活
 - 伝統的な食べ物
 - 娯楽
 - 宗教、教育制度、祝祭日
 - 日本についての誤ったイメージ

国際キャンプ

- 国際キャンプを含むYCEプログラムを選択する交換生は、キャンプの前にホームステイを行い、別の場所で国際キャンプに参加します。また、キャンプ終了後、ホームステイをしながらYCEプログラムを継続することもできます。
- キャンプに必要なものを確認し、準備してください。
 - 国際キャンプの準備については、ホストのYCE委員長と連絡を取り、確認しましょう。

言語

- 参加するプログラムでは、外国語の知識は参加要件ではないかも知れませんが、主催国の言語が中級レベルあると有益でしょう。
 - 国際キャンプでは、公式言語ができることが要件です。キャンプに参加する前に、その言語を話すことに抵抗がないようにしましょう。
- 到着前後は、ホスト・ファミリーとのコミュニケーションに慣れるまで時間がかかるかも知れませんが、自分自身とホスト・ファミリーに対して寛大な気持ちで向き合しましょう。
- ホスト・ファミリーの言うことが理解できるよう、ゆっくり話してもらうようにためらわずにお願いしましょう。

健康

- 予防接種が必要なYCEプログラムもあります。
 - 希望する国で必要な予防接種について、詳細を医師に相談しましょう。
- 医薬品またはその他特別な配慮が必要な場合は、YCE期間中を通して対応できるよう、十分に必要な準備をしましょう。
 - 旅行期間中、アレルギー、医薬品、その他援助が必要な事項等の医療情報を携帯することを推奨します。
 - 医薬品は、処方された容器に入れてくることをお勧めします。
 - 自分の国とホストの国とで、医療の相互提供の取り決めがあるかどうかを確認しましょう。

旅行に関する書類

- 多くの場合、出国、帰国にはパスポートが必要です。
- また入国の際、ビザまたは未成年者の旅行同意書の取得が必要になる場合もあります。
- パスポートやビザの取得については、大使館に確認し、旅行前に十分時間をとって準備してください。
- 旅行保険の加入は必須です。
 - 万が一に備え、損害保険の用意が適切である場合もあります。
- 旅行に関する書類は、携帯用と到着時にホスト・ファミリーに提出できるよう複数枚コピーをとり、原本と併せて準備をしましょう。
 - プログラム主催のYCE委員長が旅行手配をする上で、上記の書類を必要とする場合もあります。十分なコピーを用意しましょう。
- 交換生チェックリスト(別添A)に全てチェック済みの印がついているかどうか確認しましょう。

YCE参加期間中

出発

- 交換生と親/保護者との調整により、スポンサー・クラブは交換生を空港に連れて行くライオンを派遣することができます。
 - 帰宅の方法、荷物の紛失、出発、帰国時のフライトまたは列車の遅延についての対応を考えておきましょう。
 - 荷物の紛失、破損の場合に備えて、荷物の状態を写真に撮っておくと役に立つでしょう。
 - スポンサー・クラブは交換生の自宅からの出発、帰宅の手配をしなければなりません。

到着時のカルチャーショック

- 現地に到着した後、異なる文化と言語に慣れるまで時間がかかる場合もあるでしょう。
 - 一般的なカルチャーショックの兆候には、以下のようなものがあります。
 - 興奮と熱中(ホスト国の新しい文化に対する興奮)
 - いらい立ち(新しい文化を受け入れることへの不満)
 - 適応(ホストの文化の受け入れ)
 - 二文化併存(ホストの文化への完全適応)
- カルチャーショックに慣れるまで、少なくとも2日間は余裕を見てください。
- カルチャーショックと時差ぼけへの対処について必要なものがあれば、ホスト・ファミリーに状況をできるだけ伝えるようにしましょう。
 - これは、ホスト・ファミリーにとっても新しい経験であることを忘れず、あなたの状況についてオープンなコミュニケーションを取れば、ホスト・ファミリーにも喜ばれるでしょう。
- ホスト国での最初の2-3日は、周囲をよく観察しましょう。年配者の呼称、時間厳守、宗教的要件、タブーとされるトピックなど、マナーについて特に気を配り、確認しておきましょう。

時差ぼけ

- 外国への長旅での時差ぼけは大変一般的です。
- 到着後の時差ぼけは1週間程度続くこともあります。
- 時差に適応するまでは辛抱し、希望があれば伝えましょう。
- 時差ぼけが解消されるまでは、できるだけ夜間に携帯電話を使わないようにしましょう。携帯の使用は睡眠を妨げ、時差ぼけを長引かせます。

ホームシック

- 旅行中ホームシックはよくあることで、心配する必要はありません。
- ホームシックの兆候には、以下のようなものがあります。
 - 孤独感
 - 困惑
 - 家族などとの会話を切望
- 自分の家族や友人との会話は、できるだけ控えましょう。会話をするのがホームシックにつながる場合があります。
- 偏見を持たず、柔軟な思考を心がけましょう。
- ホスト・ファミリーが計画した活動に参加しましょう。ホームシックから気を紛らわせることができます。

ホスト・ライオンズクラブ

- 前述の通り、交換生はホスト・クラブに向けて、出身国に関するプレゼンテーションを求められる場合があります。
 - 到着前あるいは到着後早い段階で、準備をしておきましょう。
 - プレゼンテーションは国際キャンプで行うことになるかも知れません。
 - 同じ国出身の他のキャンプ参加者とプレゼンテーションを行う場合もあります。
- 交換生はホスト・クラブの例会や奉仕事業に参加することを求められることもあります。

国際キャンプ

- 携帯電話、スマートフォンやソーシャルメディアとの距離を置くようにしましょう。
- キャンプでは、自分の言語を話す人といつも行動を共にすることのないよう心がけましょう。
- キャンプでは、様々な文化を一度に経験し、学び、楽しみましょう！

飲酒、喫煙、薬物、自動車の運転

- YCEプログラム期間中の飲酒、喫煙は、滞在国の法律及び交換生が参加しているYCEプログラムの個別規定に従うものとします。
- 違法な薬物の使用は固く禁じられています。
- YCEプログラム期間中の自動車の運転は禁止されています。

プログラム前後の旅行または個人的な要望

- プログラム前後の個人的な旅行やYCEプログラム/キャンプの欠席については、それが友人や親戚を尋ねるという理由であっても、少なくとも1ヶ月前までに関係者から書面による許可を得る必要があります。関係者とは親/保護者、スポンサー・クラブ、送り出す側のYCE委員長、受け入れ側のYCE委員長、キャンプディレクター、ホスト・クラブ、ホスト、ホスト・ファミリー（該当する場合）を指します。
- 個人的な要望交換生は、教育機関への入学、研修、就業を要請することはできません。
- 長期滞在、宿泊の要請も禁止されています。

事故、病気、及び緊急時の対応

- 重篤な病気や重大な事故の場合には、あらゆる手を尽くして直ちに親/保護者に連絡し、医師の診断や必要な治療などを含めた全ての情報について知らせる努力をします。
 - 参加申込書に署名をすることで、緊急時に親/保護者に連絡がつかない場合、あなたと親/保護者は必要な治療や手術を行うことを書面にて許可したものとします。
 - 親に連絡がつかない場合、できるだけ早く親に連絡をとれるようYCE委員長が努力します。

問題、ホスト・ファミリーとの不和、またはホスト・ファミリー変更の必要性

- ホスト・ファミリー、国際キャンプ、深刻なホームシックなど、YCEプログラムで何らかの問題がある場合は、YCEの成人の関係者の中で安心して話せる人に相談しましょう。ホスト・ファミリーの親、ホストのYCE委員長、あるいはホスト・クラブのライオンやレオが相談相手として考えられます。
- 相性の問題:ホスト・ファミリーとの関係維持が極度に難しい場合、ホスト・クラブの役員に対応してもらいましょう。
 - ホスト・クラブがあらゆる手を尽くしても解決できない困難な問題が起こった場合には、地元のYCE委員長、あるいはスポンサー・クラブや地区役員に連絡し、解決を試みる必要があるかもしれません。
 - 理由のいかんにかかわらず、帰国せざるを得ないという結論に至ったら、YCE委員長やホスト・クラブの役員が帰国の手続きをし、経費は交換生の負担となります。
- ホストファミリー交代:ホスト・ファミリー決定後にファミリーが辞退した場合、ホスト・クラブは代替りのホスト・ファミリーを決め、交換生のスポンサー・クラブ及び地元のYCE委員長に通知しなければなりません。

旅行手配の確認

- 復路の電車の切符あるいは航空券があることを確認しましょう。
- 帰国時のフライトのチェックインをできるだけ早くしましょう。
- 旅程に間際の遅延や変更がないことを確認しましょう。
- 持参したものや旅行中に入手したものは全て荷造りしましょう。
- 旅行に関する書類は安全な場所に保管し、旅行中に必要な場合はすぐ取り出せるようにしましょう。
- 通貨の残金を確認し、帰国前後に両替する必要があるかどうかを決めましょう。

YCEプログラム終了後

お礼の言葉

- ホスト・ファミリーやホスト・クラブのおもてなしに対し、心からのお礼の手紙を書きましょう。
 - キャンプディレクター(及びスタッフ)や受け入れ側のYCE委員長にもお礼のカードを送るのも良いでしょう。

逆カルチャーショック及び時差ぼけ

- 帰国すると、いわゆる逆カルチャーショックを経験することがあります。逆カルチャーショックは、YCEプログラム終了後に、普段の生活に戻る際に起こる問題です。
- 逆カルチャーショックを経験している時の感情には以下のようなものがあります。
 - 家族や友達があなたを理解していないように感じる。
 - 自分の家族より、ホスト・ファミリーが近い存在だと感じる。
 - 通常の生活習慣に戻ることに難しい。
 - 寂しさや海外でできた新しい友人との距離を感じる。
 - 寂しさや自分の国の友人との距離を感じる。
- 日常に戻るには時間がかかりますので、辛抱しましょう。
- 海外で体験したことを率直に受け入れましょう。
- 留守中におきたことに耳を傾けましょう。
- 逆カルチャーショックを克服する方法について、YCEプログラムの元交換生に助言を求めましょう。

スポンサー・クラブへのフォローアップ

- 体験談をスポンサー・クラブに紹介する短いプレゼンテーションを準備しましょう。
- ライオン、レオ会員として、継続してライオンズに関わる方法を探しましょう。
- YCEプログラム全体に関して、コメント、質問、懸念事項をスポンサー・クラブ及びホスト・クラブに伝えましょう。

ありがとうございます！

このプログラムに参加していただいたことに、世界中でYCEに携わるライオンズから心からの「ありがとう」を送ります！皆さんのおかげで、ライオンズ会員は「世界の人びとの間に相互理解の精神をつちかい発展させる」という国際協会の目的に一步近づきました。

別添A:交換生のためのチェックリスト

出発前の確認事項

- ☐ 参加したいYCEプログラムを選択した。
- ☐ 希望のYCEプログラムに選ばれた。
- ☐ ホスト・ファミリーとの連絡を開始した。
- ☐ 旅行に関する必要書類の準備
 - ☐ パスポート
 - ☐ 旅行保険
 - ☐ 医療保険
 - ☐ ビザ(必要に応じて)
 - ☐ YCE委員長からの招請状(該当する場合)
 - ☐ 前述の書類全ての十分なコピー
 - ☐ これらの書類を手荷物に入れた。
- ☐ 必要な旅程情報の準備
 - ☐ 出発日
 - ☐ 出発フライト便名
 - ☐ 出発時刻
 - ☐ 出発列車スケジュール
 - ☐ 出発列車乗車券
 - ☐ 帰国日
 - ☐ 帰国フライト便名
 - ☐ 帰国列車スケジュール
 - ☐ 帰国列車乗車券
 - ☐ 帰国時の出発時間
 - ☐ 帰宅時間
 - ☐ 地元及び受け入れ側のYCE委員長、ホスト・ファミリー、スポンサー・クラブ、ホスト・クラブ、及び国際キャンプに関する情報
- ☐ 滞在中の現地通貨(及び乗り継ぎや帰国時に必要な他の通貨)を十分用意している。
- ☐ 必要経費を自身で調達する必要がある場合、プレゼンテーションを用意し、YCE参加に必要な資金の提供を依頼する計画ができています。
- ☐ 地区または複合地区のYCE委員長に自身のプログラムと旅行手配について通知した。
- ☐ 交換生のためのオリエンテーション全てに出席した。

- ☐ YCE交換生ハンドブックを受け取った。
- ☐ 親/保護者が損害賠償補償契約に署名し、ホスト・クラブにコピーを提出した。
- ☐ 海外で必要なものの持参リストを作成した。
- ☐ 自分が必要とする宗教的または医療的配慮について、スポンサー・クラブ、YCE委員長、ホスト・ファミリーに伝えた。
 - ☐ あるいは、ホスト・ファミリーの宗教的、医療的なニーズについて把握した。
- ☐ ホスト・ファミリーやホスト・クラブに対する歓迎やお礼の品、カードを購入した。
- ☐ 出身国に関するプレゼンテーションを準備した。
- ☐ 出身国のプレゼンテーションを行う際に配れる小さな記念品を購入または入手した。
- ☐ 国際キャンプに必要なものを準備した。(該当する場合)
- ☐ 希望のYCEプログラム主催国で使用する言語の基本的なフレーズを練習した。
- ☐ 必要な予防接種を受けた。
- ☐ 駅または空港での出迎えについて確認した。
- ☐ 旅行の遅延、変更、荷物の紛失の場合の対応について確認した。

プログラム期間中の確認事項

- ☐ 出発・到着の変更に対応できるよう、全ての旅程を確認した。
- ☐ ホスト・ファミリーとホスト・クラブにプレゼントとカードを贈呈した。
- ☐ 出身国に関するプレゼンテーションの間に、記念品を配った。

プログラム終了後の確認事項

- ☐ スポンサー・クラブに対するYCE体験談のプレゼンテーションを準備、予定した。
- ☐ 資金調達を行う必要があった場合、支援者に対する事後のプレゼンテーションを準備した。
- ☐ ライオンズクラブ、レオクラブの入会について学んだ。
- ☐ YCE体験に関するコメント、質問、懸念事項をスポンサー・クラブ及びホスト・ファミリーに伝えた。