Good Homestay

海外生活はじめの一歩

Your First Step to Aussie Life

Sydney, Australia

1.はじめに
Introduction

ようこそ、オーストラリアへ！
このガイドブックは、あなたが安心して留学生活をスタートし、ホームステイを最大限に楽しむための「生活のヒント」をまとめたものです。いわば、あなたの留学生活の「旅のしおり」です。

ホームステイはホテル滞在とは違い、ホストファミリーの一員として生活します。文化や習慣の違いに驚くこともあるかもしれません。でも、その文化や習慣の違いを知ることも海外生活の醍醐味です。 到着したら、まずはホストファミリーと一緒にこのガイドを見ながら、お互いのことや家のルールのことを話してみましょう。

G’day and Welcome to Australia!
This guide is designed to help you settle into your new life and enjoy your homestay experience to the fullest. Think of it as your "Travel Guide" for living in Australia.

Homestay is different from a hotel, it is about becoming a member of the family. You might be surprised by some cultural differences, but discovering them is the best part of living overseas!
To get started, please look through this guide with your host family. It’s a great way to break the ice and talk about house rules and each other.

2. 自己紹介・連絡先

Let's Exchange Contacts

自己紹介が終わったら、連絡先を交換しましょう。
オーストラリアでは連絡手段として電話はもちろんスマホのSMS(Textと呼ばれています)やWhatsAppなどがよく使われます。 ホストファミリーがどの連絡手段をよく使うか聞いて、登録しておきましょう。

Once you've introduced yourselves, let's exchange contact details. In Australia, SMS (text messaging) is very common, along with apps like WhatsApp. Please ask your host family which method they prefer so you can stay in touch easily.

Contact Info

- 生徒の携帯番号 (Student Mobile):
- ホストの名前 (Host Name):
- ホストの携帯番号 (Host Mobile):



Good Homestay

3. 交通機関
Public Transport

シドニーの主な交通機関は電車・バス・フェリー・ライトレールです。支払いには交通系ICカードの「Opal Card 🔗」か、Visa/Mastercardなどのタッチ決済対応クレジットカードが使えます。現金は使えません。

In Sydney, we use trains, buses, ferries, and light rail. You can pay with an "Opal Card" or a contactless credit card (Visa / Mastercard / Amex). Cash is not accepted.

アプリ: 「Opal Travel」「TripView」アプリ「Google Maps」を使いましょう。ルート検索やバスのリアルタイム位置情報が確認できて便利です。

App: Download the "Opal Travel" "TripView" or use "Google Maps" to check routes and real-time bus locations.

バスの乗り方（重要）：オーストラリアのバスは、バス停に立っていても止まってくれません。バスが近づいてきたら、必ず手を挙げて運転手に「乗ります」という合図を送ってください。

How to catch a bus (Important): Buses won't stop unless you signal. When you see your bus coming, please wave your hand to the driver.

降りる時: 日本と同じで降車ボタンを押します。降りる際は運転手に「Thank you!」と声をかけるのがオーストラリアスタイルです。

Getting off: Press the button to stop. Say "Thank you!" to the driver when you get off. It's the Aussie style!

4. スーパーマーケット
Supermarket







Woolworth	Coles	ALDI
$$ Standard	$$ Standard	$ Affordable
みんなのご近所スーパー。 駅を出たらだいたいある 困ったらここ。 Everyone's local. You'll find one near almost every station — when in doubt, go here	ウールワースの永遠のライバル。半額セールが楽しい。 Woolies' friendly rival. Keep an eye out for the fun half-price specials.	小さくて速くてとにかく安い。レジの速さにびっくりしないでね！ Small, speedy and super cheap. Don't be surprised by how fast the checkout is!

Ask Your Host !

- 一番近いスーパーはどこ？
  Which supermarket is closest to home?
- 食材を買い足していい？冷蔵庫のどこに置く？
  Can I buy my own food? Where should I put it in the fridge?:

Good Homestay

5. 学校への行き方
Getting to School

慣れない土地、慣れない言語で行く語学学校。遅刻したり迷子になったりしないように事前にしっかり準備をしておきましょう。学校への行き方はGoogleマップなどの地図アプリと、バスの路線や時刻表がわかる「Trip View」や「Opal Travel」 の両方で確認しましょう。特に通学時はバスのリアルタイムの情報を得られる「TripView」が便利です。

Going to a language school in a new land and in a new language is a big adventure. To ensure you don't get lost or run late, let's prepare well in advance! Please check your route using both a map app (e.g. Google Maps) and the “TripView” or "Opal Travel" app, which shows public transport routes and timetables. “TripView” is especially useful for checking real-time information for your daily commute.

Check List

- [ ] **Save Locations:** Have you saved your home and school locations on a map app (e.g. Google Maps)?
- [ ] **Check Route:** Have you checked which bus number to take using the Opal Travel app or TripView app?
- [ ] **Practice Run:** Let's actually walk to the bus stop with the host family.

チェックリストの意味がわからないときはホストファミリーに聞いてみよう

6. 携帯電話・SIMカード
Mobile Phone & SIM Card

日本のSIMカードを使って電話はデータ通信を行うと料金が大変なことになります。オーストラリアのSIMカードを購入して通話や通信を行いましょう。主要キャリアは Telstra, Optus, Vodafoneです。

Using data roaming with your Japanese SIM card can be very expensive, so let's purchase a Australia SIM card for calls and data. The main carriers are Telstra, Optus, and Vodafone.

SIMカードは携帯のショップや、スーパー、電気屋などのお店で購入できます。eSIMの場合は、各社のウェブサイトで購入し送られてくるメールの手順に沿って設定します。

You can buy SIM cards at mobile shops, supermarkets, or electronics stores. For eSIMs, purchase them on the carrier's website and follow the setup instructions sent via email.

プランは毎月更新する「Prepay Plan」が留学生に人気です。4週間おきに契約の更新で、契約期間の縛りがないのでいつでも解約できます。更新・解約などほぼすべてをアプリで行うことができます。

"Prepay Plans" are popular among international students. The contract renews every 4 weeks, and since there is no long-term binding contract, you can cancel anytime. Almost everything, including renewal and cancellation, can be done via the app.

7. 安全に過ごすために
Any Hazards

オーストラリアは安全で楽しい国ですが、日本とは違う危険もあります。到着したら、家の周りや地域で気をつけることをホストファミリーと一緒に確認しましょう。

Australia is a safe and fun place, but every country has its own hazards. Please check with your host family what to be careful of around your home and local area.

海・プール: 海では必ずライフガードのいる「赤と黄色の旗の間」で泳ぎましょう。離岸流 (Rip)に注意し、一人では泳がないこと。家のプールのルールも確認を。

Beach&Pools: Always swim between the red and yellow flags where lifeguards are watching. Watch out for rip currents, never swim alone, and check your host's poolrules.



道路: 日本と同じ左側通行ですが、車のスピードは速めです。横断歩道や信号を使い、歩きスマホやイヤホンに注意しましょう。

Roads: Cars drive on the left and can move fast. Use crossings and signals, and stay alert — no phone or earphones when crossing.

夜の外出: 夜は暗い道や公園を一人で歩かないように。出かける時は行き先と帰る時間をホストに伝え、スマホの充電も十分に。

At Night: Avoid walking alone on dark streets or in parks at night. Tell your host where you are going and when you'll be back, and keepyour phone charged.

Ask Your Host !

- 家の近くで気をつける場所はある？
  Which supermarket is closest to home?
- 夜は何時までに帰ればいい？
  What time should I be home at night?

000

緊急時は 000(警察・消防・救急)へ。その他の連絡先は「11. 緊急連絡先」を確認しましょう。
In an emergency, call 000. See "11. Emergency Contacts" for more numbers.

8. ホームステイを楽しむヒント
Tips for a Happy Homestay

あなたとホストファミリーが、家族として心地よく過ごすための「オーストラリア流・生活のコツ」を紹介します。これを知っておくと、ホストとの関係がぐっと良くなりますよ。

Here are some tips on the "Aussie way of life" to help everyone live together comfortably. Understanding these little things will help you build a great relationship with your host family.

シャワーとお風呂 Shower & Hot Water



オーストラリアの多くの家庭では、「ホットウォーターシリンダー」というタンクにお湯を貯めて使っています。タンクのお湯を使い切ると、水しか出なくなってしまい、その日はお湯が出なくなることも。そうなると次の人が冷たいシャワーを浴びることになってしまいます。

In Australian homes, hot water is often stored in a tank called a "cylinder." If we use it all up, the next person might be left with a cold shower!

Tips

シャワーは5分〜10分程度で済ませるのがマナーです。
Please keep your showers short, around 5 to 10 minutes.
バスタブがあっても、シャワーのみで済ませるのが一般的です。
Even if there is a bathtub, it is common to just take a shower.
シャワーを使って良いタイミングも聞いておきましょう。
It's a good idea to ask your host when the best time is to take a shower.

洗濯 Laundry

頻度: 週に1〜2回まとめて洗濯を行う家が一般的です。頻度を聞いておきましょう

Frequency: Laundry is typically done once or twice a week. Please check with your host.

ルール: 自分で洗濯機を回すのか、ホストがまとめて洗ってくれるのか確認しましょう。

House Rules: Ask if you should do your own washing or if the host will do it for you.



部屋干し禁止: 濡れた洗濯物を自分の部屋で干さないようにしましょう。オーストラリアの家はカーペットが多く、湿気でカビが生えたり家具が傷んだりする原因になります。

No Drying in Bedrooms: Please do not hang wet towels or clothes in your bedroom. Australian houses often have carpets, and drying clothes inside can cause dampness and mold.

お部屋と騒音 Tidy Room & Noise

整理整頓: 自分の部屋はきれいに保ちましょう。朝起きたらベッドメイキング（布団を整える）をするとホストにとても喜ばれます。

Tidy Room: Please keep your room tidy. Making your bed in the morning is a lovely habit that hosts appreciate!

静かな時間: オーストラリアの夜は早いです。夜遅くの電話や動画視聴の音量は控えめに。イヤホンを使うのがおすすめです。

Quiet Time: Evenings can be quiet in Australia. Please be mindful of volume when making calls or watching videos late at night. Using earphones are recommended.



タバコ・お酒 Smoking &Alcohol

屋内は基本的に禁煙・電子タバコ禁止です。
Smoking and vaping are generally not allowed inside the house.

喫煙やお酒のルールについては、必ずホストに確認しましょう（オーストラリアでの飲酒・喫煙は18歳からです）。
Please check the house rules regarding smoking and alcohol. The legal age in Australia is 18.

電気 Electricity

オーストラリアは電気代が日本よりも高価です。使っていない部屋の電気をこまめに消すなど、節電に協力しましょう。特に冬場のヒーターの使いすぎには注意が必要です。

Electricity can be quite expensive in Australia. Please help by turning off lights when you leave a room. Be careful with heaters in winter, too. Saving power is very much appreciated!



コミュニケーション Communication

魔法の言葉: 何かしてもらったら「Thank you」、頼むときは「Please」。この2つをたくさん使うだけで、コミュニケーションが円滑になります。

Magic Words: "Thank you" and "Please" work like magic here. Using them often makes everyone happy.

挨拶: 朝起きたら「Good Morning」、寝る時は「Good Night」、出かける時は「See you」と明るく挨拶しましょう。

Greetings: A cheerful "Good Morning," "Good Night," or "See you" goes a long way.

YES / NO: 日本のような「察する」文化はありません。「YES」か「NO」かはっきり言葉で伝えましょう。「どちらでもいい」は相手を困らせてしまいます。

Yes / No: In Australia, it's helpful to be clear. Please say "Yes" or "No" clearly instead of "maybe." It helps your host understand what you need.

わからない時: 聞き取れなかった時は、笑顔でごまかさず「Pardon?」や「One more time, please?」と聞き返しても大丈夫です！

If you don't understand: It's okay to ask! Just say, "Pardon?" or "Could you say that again, please?" Your host will be happy to repeat it.



Good Homestay

食事 Meals

平日と週末の食事 Weekdays & Weekends

平日: 通常、朝食と夕食が含まれます。朝食はセルフサービス（トーストやシリアルを自分で用意して食べるスタイル）が一般的。
平日のランチを希望する場合は追加料金になります。

Weekdays: Usually includes breakfast and dinner. Breakfast is often "help yourself" style (toast, cereal, etc.).
If weekday lunches are requested, an additional fee will apply.

週末: 週末のランチはホストが用意してくれた食材やインスタント食品を使って、自分で準備することが多いです。各ホストファミリーに寄って違うため、必ず確認しましょう！

Weekends: Weekend lunches are often self-service, using ingredients or instant foods provided by the host. Every family is different, so please make sure to check!



Good Homestay

夕食 Dinner Time

夕食は家族との大切なコミュニケーションの時間です。食事中はスマホをしまって、会話を楽しみましょう。

Dinner is a great time to chat with the family. It's polite to keep phones away from the table.

お手伝い: 準備（テーブルセッティング）や後片付け（食器下げや皿洗い）を積極的に手伝うと、家族の一員として認められます。

Helping out: Offering to help set the table or do the dishes is a wonderful way to be part of the family.

連絡: 夕食がいらない場合や遅くなる場合は、必ず事前にホストに連絡しましょう。

Contact: If you don't need dinner or will be late, please let your host know in advance.

Rule Check

夕食がいらないとき、何時までに、またどんな方法で連絡をしないといけないか確認しておこう。

Let's confirm: "By what time" and "how" (text/call) should I contact you if I don't need dinner?

memo



9. 銀行口座の開設
Opening Bank Account

現地で銀行口座を開設するには「パスポート」「ビザのコピー」「住所証明」などが必要です。また多くの銀行では事前の来店予約が必要です。

主要銀行:Commonwealth Bank🔗, Westpac🔗, ANZ🔗, NAB🔗

口座開設時に来店する必要があるので銀行は学校やホームステイ先からアクセスが良い銀行を選びましょう。

To open a bank account, you will usually need your Passport, Visa copy, and Proof of Address. Most banks require an appointment. Since you need to visit a branch to open an account, we recommend choosing a bank that is easy to access from your school or homestay.



10. オーストラリアで働く
Work in Australia

英語の勉強はもちろんだけど、オーストラリアで働いてみたい！という人のための基本情報です。

Of course, studying English is important, but if you also want to try working in Australia, here are some basic information!

就労可能なビザ Visas with Work Permission

働く前に、自分のビザで仕事ができるかチェックしましょう。

Before you start working, please check if your visa allows you to work.

ワーキングホリデービザ: フルタイム（週30-40時間）でバリバリ働くことができます。

Working Holiday Visa: You can work full-time (30-40 hours per week).

学生ビザ: 学校に通っている間は「2週間で48時間まで」など、条件付きで働けることが多いです。ビザの記載内容を確認してましょう。

Student Visa: You can often work with conditions (e.g., 48 hours per fortnight) while studing (please check your visa conditions).

観光ビザ: 残念ながら働くことはできません。

Visitor Visa: Unfortunately, you are not allowed to work.

お給料をもらうために To Get Paid

お給料をもらうために以下の2つが必要になります。早めに準備しておくとスムーズです。

To get paid, you will need the following two things. Getting them ready early will make everything smoother!

銀行口座: お給料の振込に必要です。（セクション7をご覧ください）

Bank Account: You need this for your salary to be paid into (see section 7)

TFN (Tax File Number 納税者番号): 税金を納めるための番号です。銀行口座開設後、無料でオンライン🔗で簡単に申請できます。無TFNがないと、お給料から高い税金が引かれてしまうので忘れずに！

TFN (Tax Number): This is for tax purposes. Once you have a bank account, you can easily apply online for free. Don't forget this, or you might be taxed at a higher rate!

仕事探し Job Hunting

求人サイトを見るのはもちろんですが、「Hiring（募集中）」の張り紙があるお店に直接履歴書（CV）を持っていくのも、オーストラリアでは一般的で効果的な方法です。「働きたい！」という熱意を伝えてみましょう。

Checking websites is good, but handing your CV directly to shop managers is also a common and effective way to find work in Australia!

主な求人サイト: Website

Seek🔗, Jora🔗, Gumtree🔗, JAMS.TV🔗, Nichigo Press🔗(日本語サイト) など

11. フラット・シェアハウス探し
Finding a Flat / Share House

ホームステイのあとの滞在先（フラット）を一人で借りることもできますが、ルームシェアをして借りるのが経済的で一般的です。

Although you can rent a place on your own, sharing a flat (room share) is the most common and economical way to live after homestay.

ウェブサイト、Facebookのグループページ、学校の掲示板、さらに学校の生徒の紹介などを使ってフラット探しをしていましょう。

Let's find your new home using websites, Facebook groups, school notice boards, or referrals from other students!

Website:
Flatmates.com.au , Gumtree , Facebook Groups



12. 緊急連絡先
Emergency Contacts

緊急の際は、以下の番号へ連絡してください。

If you have an emergency, please contact the numbers below.

警察・消防・救急（緊急時） Police / Fire / Ambulance	000
Beyond Blue: Mental health Support	1300 224 636
Kids Helpline: service for young people aged 5 to 25	1800 551 800
Good Homestay	(02) 7208 9111
ホストファミリー	

メモ Memo

Have a wonderful stay in Australia

Updated: 01 November 2026