



ABOVE AND BEYOND  
ALL POSSIBILITIES

# ラボ高校留学プログラム



 (公財) ラボ国際交流センター  
Labo International Exchange Foundation

## ～ごあいさつ～

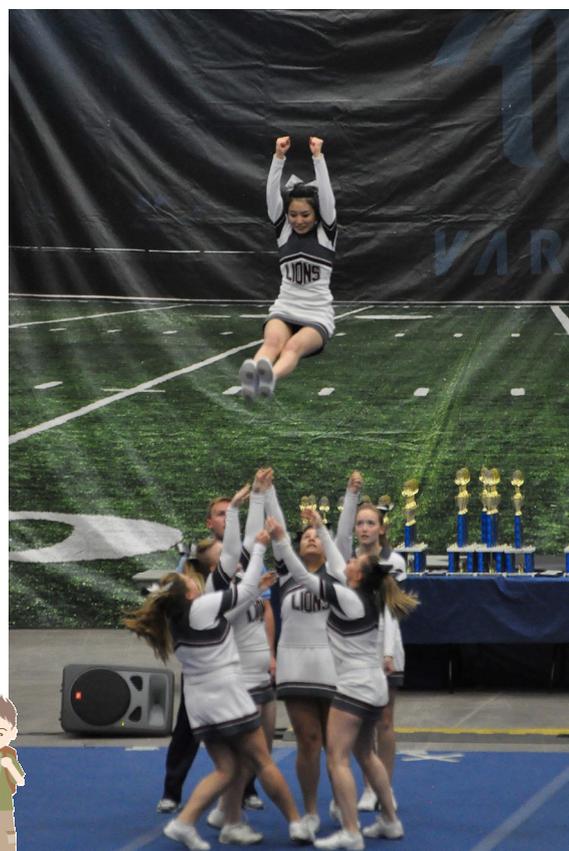
1972年に米国4-Hクラブとの交流からスタートしたラボ国際交流は、カナダ、オーストラリア、イギリス、中国、韓国、メキシコ、ニュージーランドと広がりました。米国・カナダ4-Hクラブとの交流においては、1ヶ月のホームステイプログラムだけでなく、1年間を通じて各家庭に滞在する生活体験と現地の高等学校に通うラボ高校留学プログラム（「Year-Long Program」）が加わり、より良い関係を続けています。

ラボ高校留学プログラムは、1988年の開始以来、1200名を越える参加者が参加してきました。世の中には、たくさんの留学プログラムが存在します。各団体のプログラムには、それぞれ目指すものがあり、少しずつ、異なっている部分もあります。この資料を通じて、ラボ高校留学プログラムの特徴や目指すものが少しでも具体的にイメージでき、興味を持っていただけましたら、幸いです。

## ラボの高校留学プログラムって？

この高校留学プログラムは、あくまでもラボ活動の延長線上にあるものです。ラボっ子のみなさんが、長いラボ活動のなかで培ってきたコミュニケーション力や英語力、表現力や発信力を、今度は日本を飛び出て、文化、言語、歴史、宗教の異なるアメリカ・カナダで発揮しながら、さらにみがきましょう！実際に、みなさんがラボ活動で身に付けてきた力は、想像以上に大きなもので、留学中も実感する場面があることでしょう。

「文化・言語・歴史の異なる米国、カナダでの一年間にわたる高校生活を通じて、同年代の若者と共に学び、遊ぶなかで視野を広げ、精神的なたくましさや豊かさと共に、国際感覚を身につける」ことを目的として運営されています。



## どうして留学に行くのですか？どのような気持ちで留学にのぞむのですか？

留学に挑戦する人の動機は本当にさまざまです。一ヶ月のホームステイのときに自分の思いがうまく伝わらなかったのが悔しくて、もっと話をしてみたいと思う人。仲良く過ごせたホストファミリーとずっと長い時間を一緒にすごしてみたい人。日本の家族から離れて自分の力を試してみたい人。何か新しい挑戦をしてみたい人。自信を持ちたい人。将来の夢を見つきたい人。いろいろな出会いの中で視野を広げてみたい人。夏以外の季節の外国を体験してみたい人など。

いずれにしても、1年間という長い大きな挑戦を乗り切るためには、「英語力向上以外に」どうして自分が留学に行きたいのかしっかり考えておくことがとても大切です。選考試験後、出発までにも自分と向き合う時間はたっぷりありますから、その中で自分なりの目的意識をしっかり固めておくこと、そして自分が決めた目標に向かって努力をしていく姿勢をもつこと、これらが留学経験を一生ものの体験にする絶対条件でしょう。

苦勞・大変なこと＝嫌なこと ではありませんよね。あえて、自分が選んで、人間としての成長するための機会として参加するのが、ラボ高校留学プログラムです。



## アメリカに行く？それともカナダ？

ラボ高校留学プログラムでは、アメリカ・カナダを選ぶことができます。強いリーダーシップや独立精神、自己主張の力が求められるアメリカ、世界中から集まる人々の多様性をお互いに受け入れ、尊重しあうことが、ごく自然に根づいているカナダ。お国柄の違いはあっても、ラボ高校留学生に求められる能力や姿勢も、得られる成果も基本的にはどちらの国でも同じです。しかしながら、もちろんそれぞれに、特徴があります。

大自然のなかで、自分のペースで留学生活を送りたい、と思うならば、カナダ留学がオススメです。もちろん、留学生活ならではの困難は待ち受けていますが、留学生を応援するシステムが、国としてより整っているのがカナダです。

そして、とにかく発信できる自分になりたい、留学生としての意識を捨てて、現地の高校生になるぞ！くらいの決意をもって留学に臨みたいのなら、アメリカ留学がオススメです。（※詳しくは、ラボ高校留学プログラムパンフレットを参照してください）

自分が留学したい国の希望を出すことができます。条件だけで判断せずに、どんなことをチャレンジしたいのか、どんなふうに成長したいのかをしっかりと考えてくださいね。

## ～申し込みから出発までの流れ～

### 8月末 申し込みしめきり

※申込書と「なぜ留学をのぞむのか」について英語と日本語でエッセイを書きます。保護者と所属のテューターから推薦のコメントも添えてもらいましょう。学校の先生の推薦状と中3から現学年の最新の通知表のコピーも必要です。

### 9月 全国で実施される一次選考会 ～ELTiSにチャレンジ～

### 11月 二次選考会 2度目のELTiS受験、すがたりや面談等の選考にチャレンジ

※ELTiSの結果や学校の成績だけでなく、面談や英語でのコミュニケーションスキル確認、グループディスカッション、英文音読を通じてみなさんが留学に挑戦するのに必要なさまざまな力を計ります。出発までの事前準備をする約半年間に、目標にむけてしっかり行動していけるのか、また今までの活動経験なども重視します。

### 12月 内定者決定と最終選考用の種類を作成がスタート

### 翌1月 最終選考用の書類を提出

### 1月～2月末 現地最終選考を経て決定。

### 3月 第一回オリエンテーション 事前準備活動スタート

### 3月～4月 国際交流のつどい 留学生としての決意表明！

### 4月～5月 渡航手続がスタート パスポートやビザの準備は率先してすすめよう！

全国留学生合宿 同期の仲間たちと集合！

### 6月 第二回オリエンテーション 出発にむけて細かい情報を確認

### 7月 パーティや地域での壮行会

荷物を詰めて、いよいよ出発！！(アメリカ7月末～8月半ば、カナダ8月半ば)



留学プログラムは選考試験をクリアしないと参加できないプログラム。

それは1年間の挑戦には強い精神はもちろん、高いコミュニケーション能力、問題意識、最低限の英語力などどうしても必要なスキルがあるからです。選考試験は英語の筆記試験(ELTiS)の他、すがたり、グループディスカッション、英語のインタビュー、日本語での面談などさまざまな角度からみなさんの力を審査しています。もちろん、どの能力も完璧である必要はありません。それは、決定後、「ラボならでは」の事前活動があるからです。選考では、出発まで、準備をしっかりとできるか、そして力を伸ばすことができるか、というところを見ています。

「伝えたい気持ち」、「挑戦したい気持ち」をしっかりとことばにしてアピールすることが大切です。ラボで身に付けてきた力をアピールできる場がたくさんありますよ。

どんな人が留学にいけるの？  
英語力は??

ラボ・パーティ活動歴3年以上、いままでにラボ国際交流(または、それに見合う国際交流体験)に参加したことがあるラボ会員、応募時に中学3年生～高校2年生であることが条件です。

アメリカELTiS基準は222以上、カナダは206点以上。

学校の成績が一定の基準以上であることも条件のひとつです。主要5教科は3以上、英語は4以上を目指すことが留学への第一歩！

## 留学してみたいけれど、みんな不安にはならないの？

### 留学を考えている人はいまどんな気持ちでいるのかな？

まだ留学に向けた気持ちが100%固まっていなくても、選考試験の中で自分自身について考えたり、同じ留学を目指すラボっ子と語りあったりすることもできます。誰だって不安はいっぱい。ホストファミリーの家に行く前日まで不安な人だっています。不安があっても当然です。でも、直前まで留学生の仲間たちやラボ・スタッフと一緒に少しずつ心の準備をしながら、向き合っていきます。いっしょに目標に向かう仲間の存在。これも「ラボならでは」です。

### どうやって、留学は決定するの？

9月の1次選考、11月の2次選考を経て、ラボ国際交流センターとして、内定を出します。最終的な合否を決定するのは、ラボ国際交流センターではなく、アメリカ・カナダのそれぞれの受入れ団体です。

内定した人は、それぞれの受入れ団体所定のフォームを使い、申込書類を作成・提出してもらいます。提出された書類をもとに、現地団体が審査し、最終判断がなされます。

団体によっては、現地受入れ団体担当者と留学希望ラボっ子の自宅をインターネットでつなぎ、英語でのビデオインタビューが実施されます。

### いつから準備を始めるの？行く前にどんな準備をするの？



現地団体からの書類選考を無事通過した人には、「ラボ高校留学プログラム決定通知書」と、3月に行われる「第一回オリエンテーションのご案内」が送られます。オリエンテーションでは、心構えや出発までの準備について説明を受けることになります。そこからがいよいよ本格的な準備のスタート！ゴールデンウィークには、2泊3日で全国留学生合宿が行われます。留学から帰ってきた先輩から生の声をたっぷり聞く機会があるのも「ラボならでは」です。

大切なのは、英語はもちろん、学習する基本姿勢ができているか、一年間、異文化の中での生活に、どう自分をあわせていくかの心構えを持つこと。ラボ・ライブラリーの「すがたり」レポートを増やしたり、大量の英語の教科書が読めるようなリーディングの基礎力固め、そして、英文日記に取り組む等、ライティングにもなれることが必須です。

前述した全国合宿では、レポート作成や、自己紹介アルバムづくり、プレゼンテーション、スピーチ（英語）、ディスカッション他、いろいろなスキルを学ぶ機会があります。現地の学校のイメージで英語で受けるワークショップや他の留学生や先輩と交流を通じ、「大変だけれど、おもしろい！」ラボならではの準備をすすめていきます。

英語は中学3年間と高校で習う文法をしっかりと固めることと、語彙力UPが肝心です。中学生のみなさんは、今勉強していることが、まさに留学の準備の入り口です。英語検定やTOEICにチャレンジしていくのもいいでしょう。出発までに、英検2級以上の取得を目指しましょう。長期スパンでの準備が有効です。

日本の学校と一番違うところはどんなところ？

留学先の学校の授業にはついていけるの？

どのくらいで英語がわかるようになるの??



学校での勉強はやっぱり大変。でも、英語になれてしまえば日本の授業よりもやさしいと感じる教科もあります。留学先が決定したら、出発前に、どんな授業を受けることができるのか、各学校のHP等でチェックしましょう。授業一覧（Course Catalogue）を見ることができます。実際に学校が始まったら、スクールカウンセラーとよく相談して、時間割を作っていきます。

「学びたい気持ち」や「がんばり」や「いい成績をとりたいアピール」を認めてくれるのがアメリカやカナダの学校のいいところ。テストや宿題が手に負えないときには先生に相談し、アドバイスを受れたりすることもきます。やっぱり、「自分次第」でものごとは動き出します。

#### ここがPoint!

アメリカ・カナダの授業中、「あなたの意見」を述べるのが、求められます。自分なりの考えを持ち、「言葉に出して発信すること」が重要な文化です。

～日常のラボ活動でも、参加の姿勢、ぜひ意識してくださいね。

今の生活すべてが事前活動・準備です～

英語に関しては、慣れるまでの時間は、ひとによってまちまちです。特に伝えたいことをことば（英語）にできるようになるまでには、やはり時間がかかります。まず、「聞いてわかるようになってきた」実感が先にくるようですね。そこまでが、まずはがんばり時です。

授業や休み時間はどんな感じ？

school lunch



授業は、生徒自身がそれぞれの先生の教室に移動して受けるスタイルです。先生の質問に手を上げて発言するだけでなく、疑問があれば、自由に発言するチャンスが多いので、時には教室中がディスカッション状態になることも。

休み時間はみんなが移動するから廊下が大混雑。荷物は廊下の途中にあるロッカーに置いておいて、学生はそこを中心に動いています。ランチタイムはカフェテリアや中庭で過ごします。



## ホストファミリーはどんな人たち？

ホストファミリーは1ヶ月ホームステイのように同性同年代の子供がいる家族とは限りません。ご夫婦だけの家、小さい子供たちとそのご夫婦、大学生年代のお兄さんやお姉さんがいる家、シングルマザーの家など多種多様です。「ホスト」は特定の誰かではなく、ご家族全員があなたの「ホスト」なのです。男兄弟ばかりの家に行く女の子、女姉妹ばかりの家に行く男の子もいます。留学生は、「家族のひとり」として迎えられているのだと考えましょう。



## 不安なときはどうしたらいいの？

留学生には「現地日本人カウンセラー」を中心にしたカウンセリングシステムが用意されています。留学生は、一ヶ月に1度、マンスリーレポートを提出し、ラボカウンセラーと状況をシェアします。いつもの相談相手はお父さんやお母さん、友達という人も、留学中の悩みや心配ごとは、基本的にはこの現地カウンセラーやコーディネーターへ。周囲の大人と上手にコミュニケーションを取りながら、自分で問題解決できるスキルを身につけるのは、まさに「自立」の証です。

何かトラブルや不安があったときには現地ラボカウンセラーや州のコーディネーターやラボ・スタッフと相談しながらいい解決方法を考えていきます。また、出発前に行なわれる事前の全国留学生合宿ではいままでに留学生が経験したさまざまなトラブルの事例をベースにしたワークショップを受けることができます。



## 日本の家族とやりとりはできる？

日本の家族に、クリスマスやお正月、家族の誕生日など節目には、「元気にやってるよ」と、手紙を出したり、Eメールを出したり、電話をかけるのもOKです。現地の様子は、日本で待っている家族は完全にはわからないものです。だからこそ、お父さんやお母さんに、少し距離をおいて見守ってもらうよう、お願いしています。

アメリカ・カナダの卒業資格はもらえますか？

日本に帰ってきたときの、学年はどうなりますか？

帰国後の勉強は大変？受験は推薦じゃないと厳しくなりますか？

ラボ高校留学プログラムは、高校卒業を目的にしたものではありません。よって、北米の高校で、高校3年に通うことになっても、卒業資格はもらえないと考えましょう。卒業式への列席も同様です。通学する高校が判断することになります。

留学後、日本の高校で、どの学年に戻るようになるのか気になる人もいます。【休学扱いにするのか、進級扱いにするのか】は、日本で通学している高校が決定します。（日本の高校が留学先の単位を認定する・しないによって、帰国後、どの学年に戻るのかも変わります。）留学が決定次第、通学校の先生に相談をするようにしましょう。進級／休学が選べる場合もあります。なによりも、まず相談をすることが大切です。

受験も、AO入試などをうまく利用する人、一般入試やセンター試験に挑戦する人など多岐に渡っています。それでも、帰国生がみんな言うのは、言葉の不自由な外国で、家族や友達と離れて、1年をやりとげた自信は、帰ってきてからの学校生活や受験勉強に大きな力になっているということ。「あんなに頑張れたのだから新しい目標にだって立ち向かうぞ」という強い気持ちをもてるようになるのです。出発時よりも上のランクの難関校にチャレンジしたり、いい成績をとるための効率よい勉強方法を身につけて帰ってくる留学生も多くいます。

日常の交通手段は？荷物はどうするの？

現地でケガ・病気になったらどうしたらいいの？

学校へは、スクールバスやホストファミリーの誰かが車で送ってくれます。徒歩で通う人もいます。留学生全員、各受入れ団体の海外旅行保険に加入することになります。

日常生活に必要な情報は3月と6月に全国で行なわれる二回のオリエンテーションや留学生合宿で細かく説明するようにしています。

その他、ご質問・お問い合わせは以下にお願いします。

お問い合わせ先：

所属の各支部ラボ教育センター、または

ラボ国際交流センター (03-5324-3430)