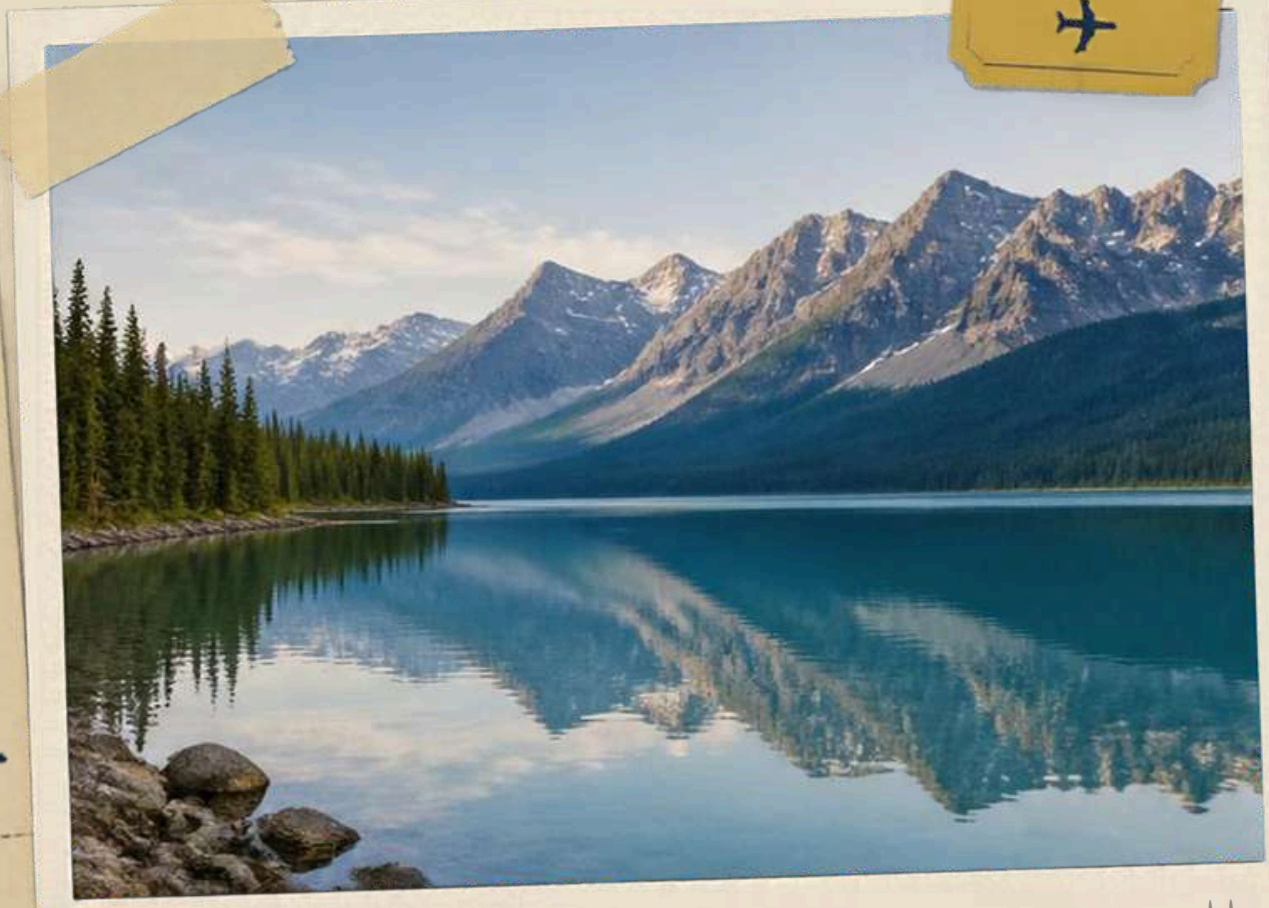
中学生・高校生のための

カナダ留学応援ガイド

CANADA
JUL 15 2027
ARRIVED
VANCOUVER

2027
夏休み版

初めてのカナダ留学へのパスポート



BOARDING PASS TO CANADA
SEAT YOU
GS

ひとりで挑む、本物の留学。

new world,
new me.

DEPARTURE
JAPAN
TO CANADA

Global Scent

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

目次

CONTENTS

DESTINATION
CANADA

PAGE
02

小林からのメッセージ 03

01 カナダってどんな国？ 04

CHAPTER
- カナダってどんな国？ 05
- 3つの街の魅力 06
- カナダでできること 07
- 気候と服装 08

02 どんな留学がある？ 09

CHAPTER
- どんな留学がある？ 10
- あなたに合うのはどれ？診断チャート 11
- 留学中のある1日・週末 12
- 滞在先ってどんなところ？ 13

03 留学中の毎日 14

CHAPTER
- 学校と友達づくり 15
- 留学中の気持ちの変化 16
- 困ったときはどうする？ 17
- 安全に過ごすための約束 18

04 先輩の声とQ&A 19

CHAPTER
- 先輩の体験談 ① 20
- 先輩の体験談 ② 21
- よくある質問 22

05 出発までの準備 23

CHAPTER
- 航空券とeTA 24
- 出発までにあなたがやること 25
- 持ち物リスト 26
- スマホとお金のこと 27
- 最初に使える英語フレーズ 28
- あなたの「やってみたい」を書いてみよう 29

相談ってどんな感じ？ 30
ここまで読んでくれたあなたへ 31
お問い合わせ 32

小林からのメッセージ

はじめまして。グローバルセントの小林です。

「ちょっと行ってみたいかも」
その気持ちを、大切にしてください。



このガイドを開いてくれて、ありがとうございます。

「カナダってどんなところ？」「英語が話せなくても大丈夫？」「一人で行けるのかな？」
今はきっと、ワクワクと不安が半分ずつくらいではないでしょうか。

安心してください。これまで留学した中高生の8割以上が、英語に自信がないまま出発しています。人見知りだった人も、家族と離れて過ごすのが初めての人も、たくさんいました。

私自身、旅が大好きで海外50都市以上をめぐってきましたが、「もっと現地の人と深く関わりたい」と思い、自分でも短期留学やホームステイを経験しました。英語がうまく通じなくても、笑顔で話しかけると笑顔が返ってくる。その経験は、今でも私の宝物です。

留学は、英語を勉強するためだけのものではありません。世界中の人と出会い、「自分って、こんなこともできるんだ」と気づく時間です。

このガイドでは、カナダの街のこと、留学中の毎日、困ったときのこと、出発までの準備を、先輩たちの声と一緒に紹介しています。読み終わったとき、「もしかしたら自分にもできるかも」と少しでも感じてもらえたら、とても嬉しいです。

グローバルセント代表　小林正也

CHAPTER

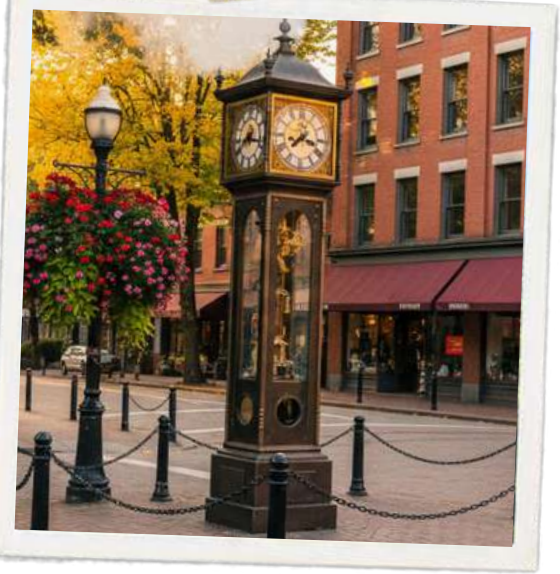
01

カナダってどんな国？

About Canada

IN THIS CHAPTER

- 3つの街の魅力
- カナダでできること
- 気候と服装



Vancouver, BC



STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

カナダってどんな国？

自然が豊かで、世界中の人が暮らす国

DESTINATION
CANADA

PAGE
05

初めての留学先として、考えやすい理由があります。

01
大自然がすぐそばにある国

世界で2番目に広く、日本の約26倍の大きさ。でも人口は約4,000万人と、日本の3分の1ほどです。街から少し離れると、森や湖、山々が広がっています。

02
いろいろな国の人が暮らす国

たくさんの国から来た人が一緒に暮らしています。世界中から留学生も集まるので、「英語が完璧じゃなくても受け入れてもらえる」雰囲気があります。

03
初めての海外でも過ごしやすい国

治安が比較的良く、親切でフレンドリーな人が多い国です。道に迷っていると、声をかけてくれる人もいます。

知っておくと便利な基本情報

首都	言葉	電気
オタワ	英語とフランス語 （留学先の街は英語圏です）	日本とほぼ同じ コンセントの形も同じことが多く、スマホもそのまま充電できます

3つの街をくらべてみよう

街	日本から	時差（夏）	気候
バンクーバー	直行便あり	-16時間	夏は20℃前後で快適。冬は雨が多い
ビクトリア	バンクーバーで乗り継ぎ	-16時間	一年を通して穏やか
トロント	直行便あり	-13時間	夏は30℃近く蒸し暑く、冬は寒さが厳しい

先輩のひとこと

「現地の人が思っていた以上にみんな優しかったです。」（M.Hさん・高校1年生）

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

3つの街の魅力

自分にぴったりの都市を見つけよう。

DESTINATION
CANADA

PAGE
06



バンクーバー

海と山と都会がそろう街。

・2026年版「世界住みやすさ指数」で世界9位。
　北米で唯一のトップ10入り
・夏は湿気が少なく、カラッと爽やか
・日本から直行便で約9時間。いちばん近いカナダです

こんな人におすすめ：
初めての海外に挑戦したい人、自然も都会も楽しみたい人



ビクトリア

花と緑あふれる「ガーデンシティ」。

・ブッチャートガーデンは世界的に有名な庭園
・州都で、落ち着いた穏やかな街並み
・街がコンパクトで、移動が分かりやすい

こんな人におすすめ：
落ち着いた環境で、じっくり英語に向き合いたい人



トロント

カナダ最大の、にぎやかな都会。

・世界中の料理や文化に出会える、多文化の街
・ショッピングやスポーツ観戦も楽しめる
・世界的に有名な「ナイアガラの滝」へ日帰りで行ける

こんな人におすすめ：
都会が好きな人、国際色豊かな環境で刺激を受けたい人

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

カナダでできること

留学は、教室の中だけではありません

DESTINATION
CANADA

PAGE
07

授業のあとも、週末も。
カナダでこんなことができます

01 街に出かける

ショッピングモールでのお買い物、カフェめぐり、スーパーでの買い物。カナダの「ふだんの生活」をのぞけます

02 自然の中で過ごす

公園でピクニックをしたり、アクティビティでサイクリングをしたり

03 有名な場所を訪ねる

バンクーバーのスタンレーパーク、ビクトリアのブッチャートガーデン、トロントからはナイアガラの滝へ

04 ホストファミリーと過ごす

夕食のあとにゲームをしたり、週末に一緒に映画を観たり。家族の一員として過ごす時間は、留学ならではです

05 カナダならではの体験

（バンクーバーのカルチャー体験プラン）

カナダのお菓子を作るベイキング体験、乗馬体験、
現地の日本人スタッフと行く市内観光、などを組み合わせられます。

※できることは、プログラムやホストファミリーによって変わります。やってみたいことがあれば、相談のときにぜひ教えてください。

先輩のひとこと

「ホストマザーがアメリカとカナダの国境へ連れて行ってくれました。」（N.Mさん・中学生）

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

気候と服装

夏のカナダは、昼と朝晩の気温差に注意

DESTINATION
CANADA

PAGE
08



バンクーバー・ビクトリア

雨が少なく、晴れの日が多い。

・平均15～25℃(最高20～32℃／最低10～15℃)
・湿気が少なく爽やか
・トップス:Tシャツや薄手のブラウスなど、風通しの良い服
・サングラス・帽子・日焼け止め

上着:
朝晩用に軽いカーディガンやジャケット



トロント

湿度が高く蒸し暑い。

・平均20～27℃(最高30～33℃／最低15～20℃)
・夕方ににわか雨が降ることも
・トップス:半袖Tシャツなど、風通しの良い服
・サングラス・帽子・日焼け止め、こまめな水分補給

上着:
冷房対策にカーディガンや薄手のジャケット



服装のポイント

重ね着できる服を持っていきましょう。

・日中はTシャツで過ごせても、朝晩は15℃以下になることもあります
・ボトムス:ショートパンツ・スカート・薄手のパンツ
・靴:サンダルや通気性の良いスニーカー

日照時間:
夏は21時ごろまで明るいです。

CHAPTER

02

どんな留学がある？

Programs

IN THIS CHAPTER

・あなたに合うのはどれ？
診断チャート
・留学中のある1日・週末
・滞在先ってどんなところ？



Toronto, ON



STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

どんな留学がある？

目的に合わせて選べる、6つのプログラム

DESTINATION
CANADA

PAGE
10

ホームステイ＆カルチャー体験（当社主催）



場所：バンクーバー
時期・期間：通年・1週間（高校生限定）
滞在先：ホームステイ
こんな人に：学校には通わず、まずは海外の暮らしを体験したい

ホームステイ＆語学学校



場所：バンクーバー（SSLC等）
時期・期間：春休み・夏休み・1～4週間
滞在先：ホームステイ
こんな人に：ホームステイをしながら、語学学校に通ってみたい

語学学校主催サマープログラム



場所：バンクーバー（UBC・TWU等）
時期・期間：夏休み・1～6週間
滞在先：大学の寮
こんな人に：大学のキャンパスで、英語とアクティビティを楽しみたい

学区主催サマープログラム



場所：デルタ学区・ビクトリア学区・コモックスバレー学区
時期・期間：夏休み・2～8週間（学区による）
滞在先：ホームステイ
こんな人に：いろいろな国の留学生と、英語やアクティビティをしたい

名門私立校主催サマープログラム



場所：ビクトリア・トロント
時期・期間：夏休み・2～4週間（学校による）
滞在先：学生寮
こんな人に：現地の同世代や世界中の留学生と過ごしたい

体験留学



場所：カナダ各州
時期・期間：通年（受け入れできない月あり）・1か月～5か月程度
滞在先：ホームステイまたは学生寮
こんな人に：現地の高校で、授業や学校行事に参加してみたい

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027夏休み版

あなたに合うのはどれ？

YES／NOで、あなたにぴったりのプログラムを見つけよう。

DESTINATION
CANADA

PAGE
11

Q1. 学校に通って、英語を勉強してみたい？
- NO → **ホームステイ＆カルチャー体験（高校生・1週間）**
- YES ↓

Q2. 1か月以上、現地の高校で授業を受けてみたい？
- YES → **体験留学**
- NO ↓

Q3. 大学のキャンパスで過ごしてみたい？
- YES → **語学学校主催サマープログラム（UBC・TWU等）**
- NO ↓

Q4. 寮での生活に挑戦してみたい？
- YES → **名門私立校主催サマープログラム**
- NO ↓

Q5. 夏休みに2週間以上行ける？
- YES → **学区主催サマープログラム**
- NO ↓

ホームステイ＆語学学校

※あくまで目安です。迷ったら、無料の留学相談で一緒に考えましょう。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

留学中のある1日・週末

どんな1日を過ごしているの？

DESTINATION
CANADA

PAGE
12

初めての海外生活は、
なかなか想像しにくいですよね。

語学学校に通うホームステイの1日をのぞいてみましょう。

7:00ごろ	起きて、ホストファミリーと朝ごはん
8:00ごろ	学校へ
午前	英語の授業
お昼	友達とランチ
午後	アクティビティ（または観光など）
17:00ごろ	ホストファミリーの家に帰る
夜	夕食。家族とおしゃべりしたり、ゲームをしたり、宿題をしたり
22:00ごろ	明日の準備をして、おやすみなさい

【週末はどう過ごす？】

週末は、ホストファミリーと映画を観たり、公園でピクニックをしたり。学校でできた友達と、ショッピングや観光に出かけることもあります。

※出かけるときは、ホストファミリーに「誰と・どこへ・何時に帰るか」を必ず伝えましょう。
※過ごし方はプログラムによって違います。
　寮のプログラムでは、夕食のあとにもアクティビティがあります。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027夏休み版

滞在先ってどんなところ？

ホームステイと学生寮、2つのスタイル

DESTINATION
CANADA

PAGE
13

プログラムによって、ホームステイか学生寮で過ごします。

ホームステイ



・カナダの家庭で、家族の一員として過ごします
・食事は1日3食付き
・門限は18時〜20時前後（家庭により異なります）
・ペットやアレルギーなど、申し込みのときに伝えたことに配慮して探します
・家にはWi-Fiがあることがほとんどです

学生寮



・相部屋が基本。世界中の留学生と一緒に生活します
・食事はビュッフェ形式が多いです
・夕食のあとにもアクティビティがあるプログラムもあります

滞在先が決まるのは、出発の2週間〜1週間前が多いです。
決まったら、ホストファミリーに自己紹介を送ってみよう。

先輩のひとこと

「私にとってホームステイは、とても新鮮で貴重な経験でした。」
（S.Hさん・中学生）

CHAPTER

03

留学中の毎日

Daily Life

IN THIS CHAPTER

- 学校と友達づくり
- 留学中の気持ちの変化
- 困ったときはどうする？
- 安全に過ごすための約束



Victoria, BC



STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

学校と友達づくり

授業は「話して」楽しむスタイル

DESTINATION
CANADA

PAGE
15

完璧な英語より、話してみる勇気が大切です。



語学学校では、留学生向けの英語クラス（ESL）で、自分のレベルに合ったクラスで学べます。日本のように先生の話を聞くだけでなく、ゲームやディスカッションで「話す」授業が中心です。初日は緊張しても、数日するとクラスになじんでいく人がほとんどです。

Q 友達はできる？

アクティビティやグループワークで一緒に体験すると、英語が完璧でなくても、ぐっと距離が縮まります。現地の生徒がサポートしてくれる「バディ制度」があるプログラムもあります。

日本との違いを知っておこう

意見を伝える
カナダでは、自分の意見をはっきり言うのがふつう。授業中もどんどん発言します

時間の感覚
日本より少しゆったり。でも学校は時間に厳しいです

食べもの
ピザ、パスタ、中華、インド料理など、いろいろな国の料理が身近です

仲良くなるコツ

- [ ] 「Yes／No」だけでなく、自分の気持ちを一言でも言葉にしてみよう
- [ ] 分からないときは、何度でも聞き直して大丈夫
- [ ] 相手に質問を返してみよう。好きなことや趣味の話は盛り上がりやすいよ
- [ ] 最初の何日かで、いろいろな人に話しかけてみよう

先輩のひとこと

「はじめの方に友達を沢山作っておくと、クラス替えしたときにも友達がたくさんいて良かったです。」（M.Hさん・高校1年生）

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

留学中の気持ちの変化

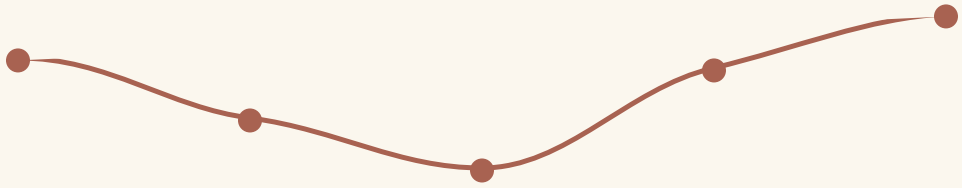
ドキドキも、ホームシックも。みんな通る道です

DESTINATION
CANADA

PAGE
16

留学中の気持ちは、
ずっと同じではありません。

先輩たちの多くが、こんなふうに変わっていきました。



① 出発前
ワクワクとドキドキが半分ずつ

② 着いてすぐ
英語を聞くだけで、思っていた以上に疲れる

③ 数日たつと
「日本に帰りたい」と感じる日があるかも（ホームシック）

④ 慣れてくると
友達ができて、会話も少しずつ楽しくなる

⑤ 帰るころ
「もっとカナダにいたい！」

先輩のひとこと：「最初は英語に疲れたけれど、環境や英語には意外と1日くらいで慣れることができました。」（M.Hさん・高校1年生）

【ホームシックになったら】
ホームシックは、多くの人が経験する自然な気持ちです。隠さなくて大丈夫。寂しいときは、現地の日本人スタッフに話してみてください。話すだけで、心が軽くなることもあります。

日本の家族と連絡を取りすぎると、かえって寂しさが強くなることがあります。目の前のホストファミリーや友達と過ごす時間を、大切にしてみてください。

【小林からのひとこと】
初めてのことで、つらいと感じることもありますが、勇気を持って一歩を踏み出した人にしか見えない景色があります。小さな一歩の繰り返しが、大きな自信につながります。



困ったときはどうする？

一人で行く。でも、ひとりじゃない。

土日も祝日も、
365日対応です。

困ったときは、LINEや電話で現地の日本人スタッフに日本語で相談できます。

空港で乗り継ぎの場所が分からない	到着して入国審査が終わったら、LINEで現地スタッフに連絡。「今こういうものが見えます」と周りの様子を伝えれば、案内してもらえます
体調が悪い	がまんしないで、ホストファミリーと現地スタッフに伝えましょう。みんなで連絡を取り合って見守ります。病院へ行くときは、必ず大人が付き添います
英語が分からない	「Could you say that again?」「Could you speak more slowly?」と伝えて大丈夫（意味は28ページ）。ジェスチャーや翻訳アプリも使おう
ホストファミリーとうまくいかない	現地スタッフに相談を。あなたとホストファミリーの両方から話を聞いて、どうすればいいか一緒に考えます
寂しい・ホームシック	一人で抱え込まずに、現地スタッフに話してみよう

先輩のひとこと

「実際に困ることもいろいろありましたが、なんとか自分で解決することができ、少し成長できたかなと思います。」（S.Hさん・中学生）

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

安全に過ごすための約束

自分の身を守るために、出発前に知っておこう

DESTINATION
CANADA

PAGE
18

安全に過ごすために、知っておきたいこと

カナダは治安が比較的良い国ですが、日本と同じ感覚ではいられません。

01 門限を守る：ホームステイの門限は18時〜20時前後（家庭により異なります）

02 出かけるときは、「誰と・どこへ・何時に帰るか」をホストファミリーに伝える

03 夜の人通りの少ない場所には行かない

04 困ったら、すぐ現地スタッフへLINEか電話を

【小林からのひとこと】
夏のカナダは21時ごろまで明るいですが、明るいからといって遅くまで出歩かないようにしましょう。ホストファミリーは親代わりとして心配しますし、カナダでは18歳未満が遅い時間に出かけるのは一般的ではない、と考える人が多いです。

街ごとの治安と乗りもの

	治安	交通
バンクーバー	観光地や学校の周りは比較的落ち着いています。夜の人通りの少ないエリアは避けよう。	SkyTrain・バス・SeaBus（Compass Card利用）
ビクトリア	落ち着いた雰囲気の街。それでも、夜のひとり歩きはやめよう。	市内バスがメイン。乗り方はシンプルで学生でも安心。
トロント	大都市のため、エリアによって雰囲気が違います。人の多い場所では持ち物に気をつけよう。	地下鉄・バス（PRESTO利用）

CHAPTER

04

先輩の声とQ&A

Voices & Q&A

IN THIS CHAPTER

- 先輩の体験談
- よくある質問



Vancouver, BC



STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

先輩の体験談

カナダ留学体験談 ①

DESTINATION
CANADA

PAGE
20



M.Hさん　15歳・高校1年生

留学先：ビクトリア／留学プラン：ビクトリア学区サマープログラム／期間：2週間

留学前の気持ちと、出発前のひと工夫

留学前は、不安よりも楽しみな気持ちの方が強かったです。（留学前からちょっとでも英語を聞いて、耳を慣らしておくといいかも？）

最初は英語に疲れたけれど

最初の頃は環境に慣れていなかったので、すごく疲れました。特に、英語をあまり聞き慣れていない状態で行ったので、最初は英語が耳に入ってくることに違和感がありました。また、英語で話さなければならなかったので普段より頭をたくさん使って思っていた以上に疲れました。でも環境や英語には意外と1日くらいで慣れることができました。

学校での友達

学校には思っていたより日本人が多かったので日本人の友達もたくさんできたので安心感が大きかったです。はじめの方に友達を沢山作っておくとクラス替えしたときにも友達がたくさんいて良かったです。

一番印象に残った出来事

現地の人が思っていた以上にみんな優しかったことです。初対面でもその服かわいいねと声をかけたり、褒めてくれたりする人がたくさんいてフランクだなーとおもいました。

自分自身の変化

いろいろな国からたくさんの人が来ていたので交流する中で、それぞれの文化や考え方の違いについて考えるようになりました。また、初対面の人とも話さなければならない環境だったので自分から積極的に話しかけるようにしていたら、人見知りも少し減ったと思います。

これから留学する人へ

最初は慣れない環境で、「日本に帰りたい」と思うかもしれないけど意外とすぐに環境に慣れます！友達ができてくると楽しいという気持ちの方が強くなっていきます。最初は緊張するかもしれないけど勇気を出して自分から積極的に話しかけて、早めにたくさん友達を作ることをおすすめします！

先輩の体験談

カナダ留学体験談 ②



S.Hさん　15歳・中学生

留学先：コモックスバレー／留学プラン：コモックスバレー学区サマープログラム／期間：3週間

初めてのホームステイ

私にとってホームステイは、とても新鮮で貴重な経験でした。何もかもが初めてのことで、最初は緊張してなかなか思うようにいかないこともありました。でも、カナダで過ごすうちに、少しずつ周りの人とコミュニケーションを取れるようになり、だんだん楽しくなっていきました。

友達づくりが苦手だった私が

出発前は、私は友達を作ることが苦手なので、現地でうまく人と関われるのかとても不安でした。けれど、実際に行ってみると、英語を通じていろいろな人と仲良くなることができ、とても嬉しかったです。

家族と離れて、自分でできたこと

今まで家族と離れて過ごしたことがなかったので、自分で身の回りのことをしっかりできるのかも不安でした。実際に困ることもいろいろありましたが、なんとか自分で解決することができ、自分でも少し成長できたかなと思います。

日本とは違う文化にふれて

カナダの人々の人柄や雄大な自然、生活習慣など、日本とは違う文化にも直接触れることができました。ホストファミリーと馴染むことに苦労することもありましたが、友達のおかげで前向きな気持ちで過ごすことができました。

行ってみなければ分からないこと

今回のホームステイを通して、英語で人と話すことの楽しさや、海外で生活することの大変さなど、実際に行ってみなければ分からないことなどたくさん経験できました。

お母さまより

冷静に長い目で彼女の人生を考えた時、今が1番のタイミングだと思って決断しました。海外生活は、彼女の視野を広げ、自分の可能性を大きく感じることができる最高の経験になったと思っています。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

よくある質問

ベテランカウンセラーがホンネで答えます！

DESTINATION
CANADA

Q. 英語が話せなくても参加できる？

A. 大丈夫です。これまで参加した中高生の8割以上が、英語に自信がないまま出発しています。語学学校の授業は、自分のレベルに合ったクラスで受けられます。大切なのは、英語の力より「伝えたい」という気持ちです。

Q. 一人で飛行機に乗れる？入国審査は大丈夫？

A. 参加者は全員、日本から一人で出発します。空港での流れや入国審査のことは、出発前に詳しくお伝えします。カナダの空港では、現地スタッフ（または学校スタッフ・ホストファミリー）が迎えに来てくれます。乗り継ぎがあるときも、到着後にLINEで現地スタッフに連絡すれば案内してもらえます。

Q. 滞在先はどんなところ？

A. プログラムによって、ホームステイか学生寮になります。ホームステイは1日3食付きで、家族の一員として過ごします。学生寮は相部屋が基本で、世界中の留学生と一緒に生活します。詳しくは「滞在先ってどんなところ？」のページも見てみてください。

Q. 現地で病気やケガをしたら？

A. がまんしないで、すぐにホストファミリーや現地スタッフに伝えてください。病院へ行くときは、当社の日本人スタッフか学校のスタッフが必ず付き添うので、一人で行くことはありません。LINEで日本人スタッフに日本語で相談もできます（土日・祝日も対応）。

Q. アレルギーや苦手な食べ物があっても大丈夫？

A. 申し込みのときに伝えてもらえれば、食事に配慮できる家庭や、ペットのいない家庭を優先して探します。「食べられないもの」を英語で言えるように、練習しておきましょう。

ほかにも気になることは、ホームページのQ&Aページで紹介しています。
https://global-scent.com/canada-support-q-and-a/

CHAPTER

05

出発までの準備

Getting Ready

IN THIS CHAPTER

- 航空券とeTA
- 出発までにあなたがやること
- 持ち物リスト
- スマホとお金のこと
- 最初に使える英語フレーズ
- あなたの「やってみたい」を書いてみよう



Next Stop: Canada



STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

航空券とeTA

ご両親と一緒に準備しよう

DESTINATION
CANADA

PAGE
24

航空券は、ご両親と一緒に自分たちで予約します。

予約のしかたが分からないときは、ご案内します。

どこで買う？	航空会社の公式サイトでの予約がおすすめ。座席指定や予約の変更がスムーズです
いつ買う？	出発の3〜6か月前が目安。夏休みは混み合うので、日程が決まったら早めに
乗り継ぎがあるとき	乗り換えの時間に余裕のある便を選びましょう

※ビクトリアへ行く場合：日本 → バンクーバー（約9時間）、その後バンクーバー → ビクトリアへ乗り継ぎ（約30分程度のフライト）

eTA（電子渡航認証）を忘れずに

日本のパスポートで、飛行機でカナダに入国するときに必要です。乗り継ぎでカナダの空港を使うときも必要です。カナダ政府の公式サイトからオンラインで申請します。

費用	約7カナダドル（2026年時点）
認証までの時間	数分で認証されることが多いですが、数日かかることもあるので早めに
有効期間	5年間、またはパスポートが切れるまでの、どちらか早いほう

入国のときに必要なもの

パスポート、往復の航空券、滞在先の情報、親の同意書など
参加が決まった方には、eTAの申請方法を詳しくご案内します。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

出発までにあなたがやること

夏休みに参加する場合の流れ

DESTINATION
CANADA

PAGE
25

01 無料の留学相談

12月〜3月ごろ

このガイドを読んで、ご両親と一緒に無料の留学相談へ。あなたにも必ず参加してもらいます。Zoomでも対面でも、お電話でもできます。

02 申し込み

4月中旬〜GWごろまで

参加したいプログラムが決まったら申し込み。このときに学校が決まります。

03 航空券を予約

出発の3〜6か月前

ご両親と一緒に予約します。分からないときはご案内します。夏休みは混み合うので、日程が決まったら早めに。

04 パスポートとeTA

出発までに

・パスポートの確認（有効期限が短い人は更新）
・eTAの申請
・スマホとLINEの準備

05 オリエンテーション

出発の1か月〜2週間前

渡航の流れと現地での過ごし方をお伝えします。ホームステイのみのプログラムは、小林から個別にご案内します。

06 滞在先が決まる

出発の2週間〜1週間前

ホストファミリーに自己紹介を送ってみよう。そして、いよいよ出発！

※夏休み留学の一般的な目安です。募集時期や締切は、プログラムによって異なります。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

持ち物リスト

PACKING LIST

DESTINATION
CANADA

PAGE
26

必ず手荷物に入れるもの

- ☐ パスポート
- ☐ 航空券（eチケット）
- ☐ eTAの控え
- ☐ 未成年渡航同意書
- ☐ 入学許可証（学校へ通う方）
- ☐滞在先情報
- ☐現地緊急連絡先
- ☐海外旅行傷害保険証



生活に必要なもの

- ☐ 普段着（1週間分＋α。洗濯は週1～2回）
- ☐ パジャマ、部屋着、室内履き
- ☐ 靴（スニーカー・サンダル）
- ☐ 常備薬・処方薬
- ☐ 筆記用具、ノート
- ☐ 水筒・水着
- ☐ 帽子・サングラス・日焼け止め
- ☐ 雨具・ウインドブレーカー
- ☐ シャンプー・リンス・ボディソープ
- ☐ 歯ブラシ・タオル
- ☐ 洗濯ネット
- ☐ ドライヤー　など



あると嬉しいもの

- ☐ ホストファミリーへのお土産
  （抹茶味のお菓子、和柄の文房具、100円ショップの便利グッズなど。高いものでなくて大丈夫）
- ☐ 家族や地元の写真（自己紹介で大活躍します）
- ☐ インスタントのみそ汁やふりかけ（食事が不安な方）



※参加が決まった方には、詳しいチェックリストをお渡しします。

自分で追加したいもの

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

スマホとお金のこと

PHONE & MONEY

DESTINATION
CANADA

PAGE
27

スマホは使える？

・ホームステイ先や学校には、基本的にWi-Fiがあります
・外でも使いたいときは、海外用eSIM・海外用レンタルWi-Fi・携帯会社の海外プランのどれかを準備します
・出発前に、スマホのSIMロックが解除されているか確認しましょう
・現地スタッフと連絡が取れるよう、LINEを使えるようにしておきます

日本の家族との連絡

到着したときなど、必要な連絡はしましょう。それ以外は、どのくらい連絡するか、出発前に家族と決めておくのがおすすめです。

お金はどうする？

現金

1〜2万円分をカナダドルに両替して持っていく

カード

カナダはカード払いが主流。デビットカードや海外用プリペイドカード、ご両親の家族カードなどがあると便利です

お小遣いの目安

約2〜5万円

交通費

通学の交通費などは、お小遣いから払います

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

最初に使える英語フレーズ

まずはここから。出発前に声に出して練習しよう

DESTINATION
CANADA

PAGE
28

場面	英語	意味
聞き取れなかったとき	Could you say that again?	もう一度言ってもらえますか？
早くて分からないとき	Could you speak more slowly?	もう少しゆっくり話してもらえますか？
意味が分からないとき	What does "____" mean?	「____」ってどういう意味ですか？
体調が悪いとき	I don't feel well.	体調がよくありません
助けてほしいとき	Could you help me, please?	手伝ってもらえますか？
シャワーの時間	When is a good time to take a shower?	シャワーはいつ使えばいいですか？
帰る時間の確認	What time should I be home?	何時までに帰ればいいですか？
手伝いたいとき	Can I help?	何か手伝えることはありますか？
食べられないもの	I can't eat ____.	____は食べられません
仲間に入りたいとき	Can I join you?	一緒に入ってもいい？
相手を知りたいとき	What do you like to do for fun?	何をするのが好き？

会話が続くコツ

毎日1つ、「今日あったこと」をホストファミリーに話してみましょう。
それだけで、会話はどんどん楽しくなります。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

あなたの「やってみたい」を書いてみよう

DESTINATION
CANADA

PAGE
29

ここまで読んで、どう感じましたか？

思いついたことを、自由に書いてみてください。うまく書けなくても大丈夫です。相談のときに見せてもらえたら、とても嬉しいです。

カナダでやってみたいこと（BEST3）

1.
2.
3.

行ってみたい街・気になったプログラム

ちょっと心配なこと

留学から帰ってきたとき、どんな自分になっていたい？

★まだ行きたい街やプログラムが決まっていなくても大丈夫。書いたシートは、無料の留学相談のときに見せてください。スマホで写真を撮って、メールで送ってもOKです。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

相談ってどんな感じ？

決めるための相談ではなく、考えるための相談です

DESTINATION
CANADA

PAGE
30

「まだ行くかどうか決めていない」
「うまく話せるか心配」

そんな段階でも大丈夫です。



誰と話すの？	代表の小林です
誰が参加するの？	あなたと、ご両親。あなたにも必ず参加してもらいます
どこで？	Zoomがいちばん多いです。横浜駅・東京駅近くのカフェで会うことも、お電話でもできます
どのくらい？	1時間〜1時間半くらい
お金は？	**無料です**

どんな話をするの？

- あなたが留学でやってみたいこと
- 心配なこと、不安なこと
- あなたの性格や英語の力に合うプログラム

いちばん大切なのは、あなたの気持ちです

無理にすすめることはありません。相談のあと、こちらから何度も連絡することもありません。「ちょっと話を聞いてみたい」くらいの気持ちで、気軽に来てください。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

ここまで読んでくれたあなたへ

THANK YOU

DESTINATION
CANADA

PAGE
31

最後まで読んでくれて、
ありがとうございます。



今、「行ってみたい」と「やっぱり不安」の間で、気持ちが揺れているかもしれません。
それで大丈夫です。初めての海外は、誰にとっても勇気のいる一歩です。

でも、その一歩の先には、日本では出会えなかった人、見たことのない景色、そして「自分にもできた」という自信が待っています。インターネットで調べるだけでは分からない、自分の目と耳と心で感じる経験です。

少しでも「話を聞いてみたい」と思ったら、ぜひ無料の留学相談に来てください。あなたの「やってみたい」を、一緒に形にしていきましょう。

小林正也のプロフィール

グローバルセント代表。2人の息子の父で、旅とスポーツが大好きです。
初めて海外へ行ったのは小学生のころ。そこで出会った添乗員の姿に憧れ、世界を舞台に仕事をしようと決めました。学生時代はバックパックで海外へ。卒業後は添乗員として国内外100本以上のツアーに同行し、20か国以上をめぐりました。旅行会社・留学会社で経験を積み、2003年に独立。それから23年以上、中学生・高校生を中心に留学に関わり、カウンセリングでお会いした方は1,500名を超えます。

保有資格：総合旅行業務取扱管理者／RCA留学アドバイザー

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2027 夏休み版

お問い合わせ

CONTACT

DESTINATION
CANADA

PAGE
32

無料の留学相談で、
お会いしましょう



留学相談の申し込み	https://global-scent.com/counsel/
お電話	045-360-8338（平日10:00〜18:00）
メール	info@global-scent.com
ホームページ	https://global-scent.com

資料請求や相談のあとに、こちらから営業のお電話をすることはありません。

Global Scent Co., Ltd.