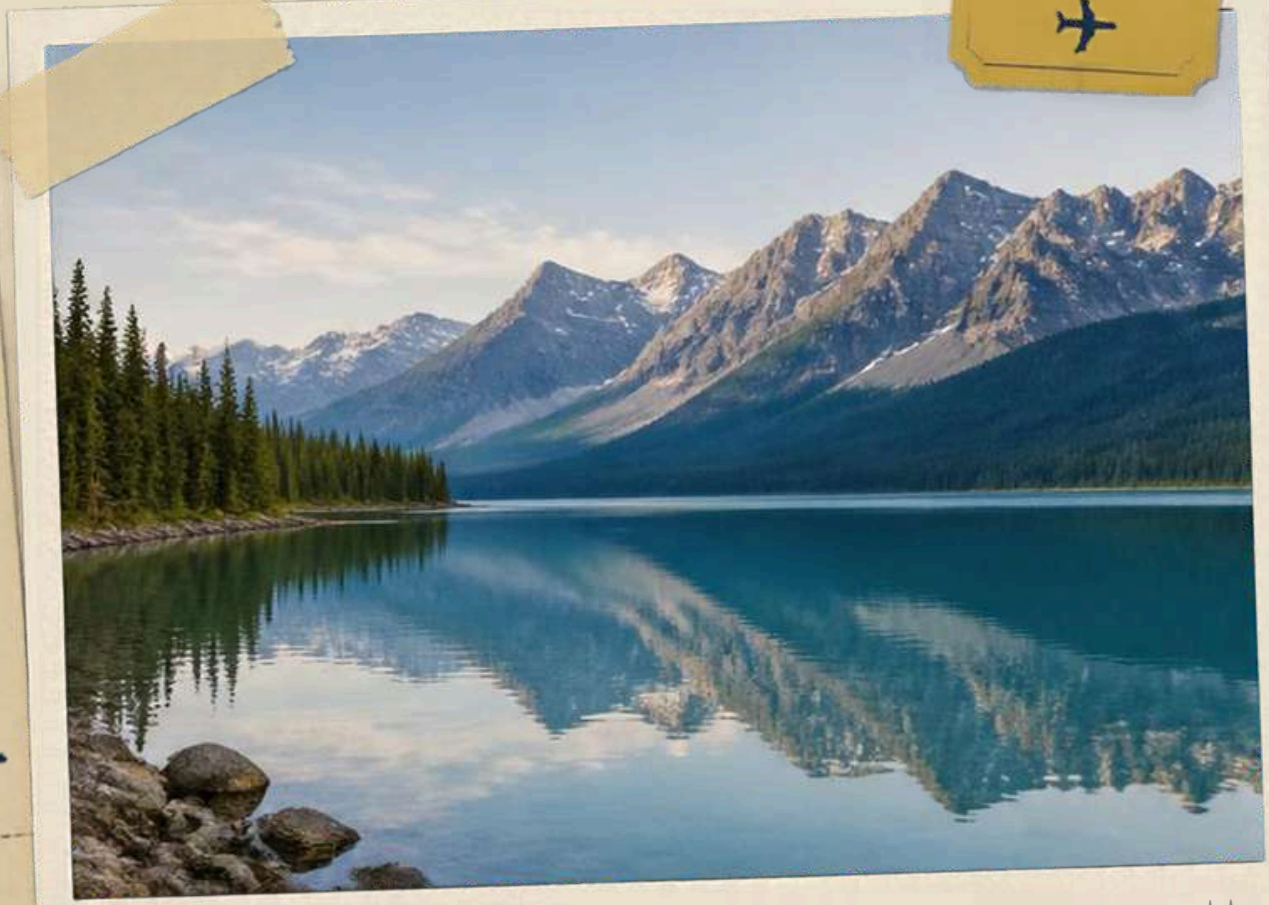
中学生・高校生のための

カナダ留学応援ガイド

CANADA
JUL 15,2027
ARRIVED
VANCOUVER

2026-27
冬休み版

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

2026-27 冬休み版

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
- 留学中のある1日・週末 11
- 滞在先ってどんなところ？ 12

03 留学中の毎日 13

CHAPTER
- 学校と友達づくり 14
- 留学中の気持ちの変化 15
- 困ったときはどうする？ 16
- 安全に過ごすための約束 17

04 先輩の声とQ&A 18

CHAPTER
- 先輩の体験談 19
- ご両親の声 20
- よくある質問 21

05 出発までの準備 22

CHAPTER
- 航空券とeTA 23
- 出発までにあなたがやること 24
- 持ち物リスト 25
- スマホとお金のこと 26
- 最初に使える英語フレーズ 27
- あなたの「やってみたい」を書いてみよう 28

相談ってどんな感じ？ 29
ここまで読んでくれたあなたへ 30
お問い合わせ 31

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2026-27 冬休み版

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。

DESTINATION
CANADA

PAGE
03

「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

2026-27 冬休み版

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（冬）	冬休みの気候
バンクーバー	直行便あり	-17時間	最高6～8℃。雨が多め
ビクトリア	バンクーバーで乗り継ぎ	-17時間	最高6～8℃。雨が多め
トロント	直行便あり	-14時間	最高-1～3℃。雪や氷点下の日が多い

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

2026-27 冬休み版

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
・西海岸らしく、一年を通して比較的穏やかな気候
・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

2026-27 冬休み版

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 映画やお散歩を楽しむ

映画館に行ったり、晴れた日には公園を散歩したり

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

冬休みはクリスマスや年末年始があり、ホストファミリーや親戚と過ごす時間が多くなることがよくあります

05 カナダならではの体験

（バンクーバーの異文化体験プラン）

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

2026-27 冬休み版

気候と服装

冬休みのカナダは、寒さと雨（雪）の対策を

DESTINATION
CANADA

PAGE
08



バンクーバー・ビクトリア

雨の日が多く、雪は積もりにくい。

- 最高6～8℃／最低1～3℃くらい
- 雪の日は少なく、降っても積もることはあまりありません
- トップス：長袖＋セーターやフリースの重ね着
- 靴：防水性のあるスニーカーや靴

上着：
防水性のある暖かいジャケット（フード付きが便利）



トロント

雪が降り、氷点下の日が続く。

- 最高-1～3℃／最低-7～-3℃くらい
- 氷点下が続き、雪が積もる日もあります
- トップス：セーターやトレーナー。インナーにヒートテックも
- 靴：防寒・防水のスノーブーツ

上着：
ダウンや厚手のコート＋手袋・ニット帽・マフラー



服装のポイント

脱ぎ着しやすい重ね着がおすすめ。

- 家や学校の中は暖房で暖かいので、重ね着で調節
- ボトムス：ジーンズやチノパン、厚手のタイツなど
- 日が暮れるのが早く、夕方4時半ごろには暗くなります
- 明るいうちに帰ることを意識しましょう

雨具：
折りたたみ傘やレインコートは必須です。

CHAPTER

02

どんな留学がある？

Programs

IN THIS CHAPTER

・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

2026-27 冬休み版

どんな留学がある？

冬休みに選べる、2つのプログラム

DESTINATION
CANADA

PAGE
10

学校に通いたい人へ



ホームステイ＆語学学校

「英語を話す楽しさ」を実感しよう

バンクーバー郊外でホームステイをしながら、ダウンタウンの語学学校へ。世界中から集まる同世代の留学生と一緒に英語を学びます。午後は観光やアクティビティ、夜はホストファミリーと過ごす、いちばん人気のプログラムです。

開催：2026年12月～2027年1月
期間：1週間～3週間
対象：中学1年生～高校3年生
英語力：初級（英語が苦手でも大丈夫）

こんな人におすすめ
・海外の語学学校に通ってみたい
・世界中に友達をつくりたい
・やることが決まっていた方が安心

学校には通わない人へ



ホームステイ＆異文化体験

「カナダの暮らし」に飛び込もう

あえて語学学校には通わず、ホストファミリーとの生活や異文化体験、現地スタッフとの交流が中心。教科書では学べない「生きた文化」に触れながら、自分の考えを伝える力を育てます。

期間：1週間
対象：主に高校生（中学生も相談できます）
英語力：初級（英語が苦手でも大丈夫）

こんな人におすすめ
・学校より、生活の中でカナダを体験したい
・自由な時間もほしい



ほかにも｜体験留学（通年）

現地の中学・高校に通い、カナダの学生と一緒に授業を受けるプログラムです。
期間は1か月～5か月程度。

※カナダの学校は12月下旬～1月上旬が冬休みです。この時期は授業がないため、冬休みの体験留学はあまりおすすめしていません。じっくり挑戦したい人は、留学相談で聞いてください。

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2026-27 冬休み版

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

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、ショッピングモールに出かけたり。冬休みはクリスマスや年末年始があるので、ホストファミリーや親戚と一緒に過ごす時間が多くなることもあります。学校でできた友達と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

2026-27 冬休み版

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
12

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

※冬休みのプログラムはホームステイが中心となります。

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

2026-27 冬休み版

学校と友達づくり

授業は「話して」楽しむスタイル

DESTINATION
CANADA

PAGE
14

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

2026-27 冬休み版

留学中の気持ちの変化

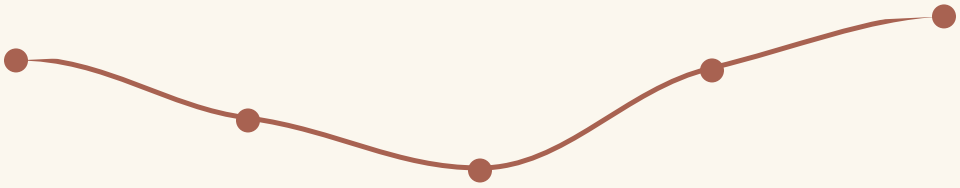
ドキドキも、ホームシックも。みんな通る道です

DESTINATION
CANADA

PAGE
15

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	② 着いてすぐ	③ 数日たつと	④ 慣れてくると	⑤ 帰るころ
ワクワクとドキドキが半分ずつ	英語を聞くだけで、思っていた以上に疲れる	「日本に帰りたい」と感じる日があるかも（ホームシック）	友達ができて、会話も少しずつ楽しくなる	「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27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

「行ったら何とかなる！！と思えるサポートがあった
グローバルセントの皆さんでした！」(E.Mさん･中学生)

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2026-27 冬休み版

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
17

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】
初めての留学では、19時ごろまでには帰宅するようにしましょう。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

2026-27 冬休み版

先輩の体験談

カナダ留学体験談

DESTINATION
CANADA

E.Mさん　14歳・中学生

留学先：バンクーバー郊外
留学プラン：ホームステイ＆異文化体験
期間：6泊8日



留学しようと思ったきっかけ

習い事の英会話の先生に勧められたから！

出発前の気持ち

すべてが一気に不安になった

嬉しかったこと

①家族がみんな優しかった
②自分の英語力でだいたい聞き取れて、伝えたい事が伝わったこと
③生活リズムが自分で作れた事

苦労した事

①英語で説明された時、頭の中で英語理解と内容理解の同時並行が大変だった
②初日の時差ぼけ　行きの飛行機で寝れなくて、ホームステイ宅到着後も
　家族と公園に行ったり活動したので体力的に初日は辛かったです。
　その分、一緒に行った妹さんと仲良くなれた。

帰国して感じた、自分自身の変化

・自分で目覚める事ができるようになった
・海外が遠くなくなった
・日本語を話すことがスムーズになった

これから留学する人へ

深く考えずに海外留学に行ってみていいと思う！！
行ったら何とかなる！！と思えるサポートがあったグローバルセントの皆さんでした！

ご両親の声

送り出したお父さま・お母さまより

E.Mさんのお父さま・お母さま

留学先：バンクーバー郊外
留学プラン：ホームステイ＆異文化体験／期間：6泊8日



お父さまより

送り出す前の気持ち

多少の困難があっても行ってこい！という気持ちでした

留学を決断した理由

英語学習が順調にきているので、ここでステップアップさせたいなという思いから

帰国後、子供に感じた変化

日常のイベントだと終了すれば終わり！となる感じだが、カナダ帰国後は楽しそうな気分が持続している感じがします。将来に繋がるワクワク感があるように感じています。

参加させてよかったと思う事

井の中の蛙を抜けたこと

送り出して感じたこと

息子がどんな経験をしてくるのかの楽しみでしかなかった

お母さまより

送り出す前の気持ち

きっと、我が子なら大丈夫！と思う気持ちとホームステイでの実生活で自分の身の回りのことがきちんと自分でできるのかなという不安の両方がありました。

送り出した日のこと

笑顔で送り出そう！と決めていたので出発ゲートで元気に見送ったのですが、息子の姿が見えなくなったら「一人で海外留学へ行くと決めた息子の勇気」にここまでよく頑張ったと、ボロボロと号泣してしまいました。

カナダ滞在中

…グローバルセントさんからの空港到着や現地スタッフさんとのコンタクト時の様子などを詳細に保護者へ連絡をくださり、本当に安心しました！

帰宅後、子供に感じた変化

またカナダに行きたい！他の国も行ってみたい！英語でコミュニケーションが取れることへの自信を持てたようです。

お母さまより｜これから送り出すご両親へ

本人が「行きたい！」「行ってみようかな」と思っていたら、そこは迷わず『行っておいで！！』と背中を押してあげてください。自宅で過ごす子供の姿に親としては、不安な部分も見えますが、行った先では親の想定を越えて、自力で成し遂げようとする思いや助けが必要な場面では助けを求める事ができていたようです。

体験談の全文（本人・お父さま・お母さま）は、右のQRコードから読めます →

STUDY ABROAD
CANADA

BOARDING PASS

2026-27 冬休み版

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/faq/

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

2026-27 冬休み版

航空券とeTA

ご両親と一緒に準備しよう

DESTINATION
CANADA

PAGE
23

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3〜4か月前が目安。年末年始は混み合い、料金も高くなりやすいので、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、未成年渡航同意書など

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

2026-27 冬休み版

出発までにあなたがやること

冬休みに参加する場合の流れ

DESTINATION
CANADA

PAGE
24

01 無料の留学相談

6月〜8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

8月〜10月ごろ

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3〜4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。年末年始は混み合うので、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！

※冬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

2026-27 冬休み版

持ち物リスト

PACKING LIST

DESTINATION
CANADA

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。防水だと安心)
- ☐ 常備薬・処方薬
- ☐ 筆記用具、ノート
- ☐ 水筒
- ☐ 暖かい上着・重ね着できる服
- ☐ 手袋・ニット帽・マフラー
- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ 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

2026-27 冬休み版

スマホとお金のこと

PHONE & MONEY

DESTINATION
CANADA

PAGE
26

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

2026-27 冬休み版

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
27

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

2026-27 冬休み版

あなたの「やってみたい」を書いてみよう

DESTINATION
CANADA

PAGE
28

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

2026-27 冬休み版

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
29

「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

2026-27 冬休み版

ここまで読んでくれたあなたへ

THANK YOU

DESTINATION
CANADA

PAGE
30

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

2026-27 冬休み版

お問い合わせ

CONTACT

DESTINATION
CANADA

PAGE
31

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.