

## Hajimete no America

25 Life Hints for Children

Bonus Topics: Pregnancy & Preschool

Copyright © 2015 by Japanese Family Services, USA LLC

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission from the publisher. No patent liability is assumed with respect to the use of the information herein. Although every precaution has been taken in the preparation of this book, the publisher and author assume no responsibility for errors or omissions. Nor is any liability assumed for damages resulting from the use of the information contained herein.

ISBN – 978-0-9903451-2-1

Printed in the United States of America

First printing: March 2015

This and other **Hajimete no America** titles available in soft cover and e-book at [www.jfsusa.com](http://www.jfsusa.com).

<b>Author</b>	Christina Pierce
<b>Translator</b>	Miki Asakura
<b>Format Designer</b>	Ayumi Yamada
<b>Illustrator</b>	Hiroko Takahashi
<b>Editor</b>	Yoko Hashimoto
<b>Editor</b>	Yurika Shirakabe
<b>Publisher</b>	Japanese Family Services, USA LLC

## はじめてのアメリカ

25 の子供の生活あれこれ

ボーナスピック：妊娠とプリスクール

Copyright © 2015 by Japanese Family Services, USA LLC

無断で複写・転載することを禁じます。本書のいかなる部分も著作権者の許諾なく複製や検索システムへの保存または電子的、機械的そして複写や録音等の方法によって操作することを禁じます。使用される情報に関しては、法的責任には問われません。本書の作成については細心の注意を払っていますが、誤りや欠陥については出版社と著者は一切責任を負いません。また記載されている情報により起因するすべての損害についても一切責任を負いません。

ISBN – 978-0-9903451-2-1

Printed in the United States of America

First printing: March 2015

書籍 **はじめてのアメリカ** はソフトカバーそしてe-ブックが [www.jfsusa.com](http://www.jfsusa.com) にてお求め頂けます。

<b>著者</b>	クリスティーナ ピアーズ
<b>翻訳</b>	朝倉三紀
<b>書式構成</b>	山田あゆみ
<b>イラスト</b>	高橋浩子
<b>編集</b>	橋本葉子
<b>編集</b>	白壁百合香
<b>出版元</b>	Japanese Family Services, USA LLC

## *Dedication*

This book is dedicated to all of the Japanese moms who persevered through the difficulties, challenges and surprises of American life with children and provided the basis for the information in this book.

## *Thank You*

Special acknowledgements go to Kathy Lynch for her wonderful support and ideas, and to Kaori Fujii and Chihiro Nakano for their valuable assistance.

## *About the Author*

Christina Pierce has been teaching English to Japanese since moving to Japan after college. She continued teaching in the Japanese community after moving back to America. She now lives in Michigan with her husband and two sons. Her company, Japanese Family Services, USA (JFS USA), was founded to expand her support of Japanese families living in America. The Hajimete no America book series was designed to correlate with the services of JFS USA.

## 献辞

子供と共にアメリカ生活での困難や驚きを乗り越え、挑戦し、そしてこの本の土台となる内容を与えてくれた、全ての日本人のお母様達にこの著書を捧げます。

## 謝辞

素晴らしいアイデアとサポートを提供してくださったキャシー リンチさん、藤井佳織さん、中野千尋さんの尽力に感謝の意を表します。

## 著者について

クリスティーナ ピアーズは大学卒業後、日本へ渡り英語を教えはじめました。米国へ帰国後も日本人コミュニティで活動を続け、現在はミシガン州にて夫と二人の息子と暮らしています。彼女の立ち上げたジャパニーズ ファミリー サービス USA (JFS USA) はアメリカ在住の日本人家族へ、より幅広い支援を目指して設立されました。はじめてのアメリカシリーズは、JFS USA の提供するサービスの一貫として執筆されました。

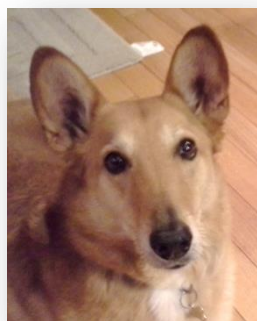
## *Introduction to Hajimete no America*

When you come to live in America for the first time, there is a lot to learn about day-to-day living. It's common to make mistakes, feel embarrassed, and go home frustrated. However, you learn from those mistakes and keep moving on! It's what I did living in Japan and it is a normal part of living in a foreign country. Even so, the first years in a foreign country are the most difficult. I would like to help you!

Hajimete no America will help you adjust to daily life with minimal frustrations and questions. This Book #3 gives 25 hints and recommendations for daily life with children, plus pregnancy and preschool info. Clue, my dog, and Oreo, my cat (baby-versions), will accompany you throughout the book.

The instruction in this book is meant to give you the best options for the situations discussed. There may be other vocabulary, grammar or sentences you know that can be combined with the options offered here. If you have any questions or comments about the content of the book, you may visit [www.jfsusa.com](http://www.jfsusa.com) to e-mail me or find more information.

Christina

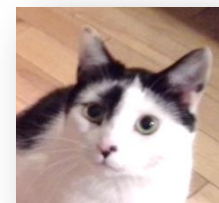


<Clue>

## はじめてのアメリカについて

はじめてのアメリカ生活では、日々の生活で学ぶことがたくさんあります。間違えたり、恥ずかしい思いをしたり、不満を抱えたまま家に帰ったりすることもよくあるでしょう。でも、こういった失敗からたくさんのことを学び、前進しているのです！私が日本に住んでいた時もそうでしたし、海外ではそれが日常の一部です。とりわけ初めの1年は大変なものです。私は、そんなあなたのお手伝いをしたいのです！

はじめてのアメリカシリーズは、あなたの抱く疑問を解決し、最低限のストレスで日常生活に適應できるようお手伝いします。この第3巻では、日常生活における子供に関する25のヒントとお勧め情報を、またボーナストピックとして妊娠とプリスクールの話題も掲載しています。私のペットの犬のクルーと猫のオレオ（赤ちゃんバージョン）があなたの案内役をしています。











<Oreo>

本書の説明は、状況に合わせて、あなたに最適な表現を選んで頂けるように書かれています。本文に書かれている例文に加え、既にあなたが知っている語彙や文法や文章を組み合わせてもいいでしょう。その他の情報や、本書に関するご質問、コメントなどは、[www.jfsusa.com](http://www.jfsusa.com) より、お問い合わせください。



Christina

## Table of Contents

-  **Topic 1** What to Expect at School  
アメリカの学校ってどんなところ
- Topic 2** Useful School Phrases  
学校で使える文例
-  **Topic 3** Thanking the Teacher  
先生にお礼を言う
- Topic 4** Calling the School for an Absence  
学校への欠席連絡
-  **Topic 5** Front Office Communication  
オフィス（事務室）とのやりとり
- Topic 6** Making Friends  
友達をつくる
- Topic 7** Small Talk with Other Parents  
他の保護者との雑談
-  **Topic 8** Parent-Teacher Conferences  
先生との懇談会
- Topic 9** Volunteering At School  
学校でのボランティア
- Topic 10** PTA & Fundraising  
PTAと寄付金
-  **Topic 11** School Bus  
スクールバス
-  **Topic 12** School Bullying  
学校でのいじめ
- Topic 13** Making a Difficult Request  
頼みにくいお願いをする
-  **Topic 14** A Friend's Birthday Party  
友達の誕生日会
-  **Topic 15** Your Child's Birthday Party  
あなたのお子さんの誕生日会

## Table of Contents

-  **Topic 16** Playdates  
遊ぶ約束（プレイデート）
  - Topic 17** Sleepovers  
お泊まり会
  -  **Topic 18** Private English Lessons  
英語個人レッスン
  - Topic 19** Joining After-School Sports  
放課後のスポーツクラブに参加する
  - Topic 20** Talking With Sport Parents  
スポーツクラブでの保護者との会話
  - Topic 21** How to Quit a Lesson or Sport  
習い事やスポーツを辞めるには
  - Topic 22** Children's Medical Appointments  
子供の病院に予約を取る
  - Topic 23** Car Seats & Seatbelts  
カーシートとシートベルト
  - Topic 24** Going Out With Children  
子供と出掛ける
  - Topic 25** Leaving Children Alone  
ひとりで留守番をさせる
-  **Bonus 1** Pregnancy 妊娠
  - Bonus 2** Preschool プリスクール

Letter icon (  ) indicates letter or e-mail samples in that Topic.  
手紙のアイコン (  ) はそのは、そのトピックにサンプルレターがあることを示しています。

Some Japanese translation of the English is literal, and some is cultural.  
The Japanese content might not read smoothly as a result.  
日本と米国の文化の違いにより、スムーズな日本語訳ではない部分があります。

## *Life Hints for Children*

*Raising children is always a challenging job. Living in a foreign country with a different language is a challenging experience. Raising children in a foreign country with a different language is CRAZY! But you can do it!*

*I lived in Japan as a mother for only 9 months, when my son was 3 months - 12 months old. Even though I had already lived in Japan for almost 4 years, I had to learn a whole new vocabulary group and make a whole new group of friends, not to mention try to find every elevator and bathroom that existed near my shopping and visiting areas. It was not easy.*

*Although my children have not gone to a Japanese school in Japan, I have experienced the difficulties of having children in a foreign school system through my students and Japanese friends in America.*

*Hopefully these tips will help you better manage the life of your children in America, and keep you from going crazy!*

*Enjoy!*

*Christina*

## **子供の生活あれこれ**

子育てはどんな時でも大変な仕事です。知らない言語を使って、外国に暮らすということも、骨の折れる経験です。ましてや言葉の通じない異国で子育てをするなんて、正気のさたではないでしょう！でも、あなたならできます！

私が日本で母親として暮らしたのは、長男が生後3ヶ月から12ヶ月までの9ヶ月間だけでした。それ以前に約4年間日本に住んでいましたが、それでも全く新しい語彙を覚えたり、それまでと違ったグループの友達を作ったり、自分の行動範囲内にあるエレベーターやトイレの全ての場所を探すことは簡単なことではありませんでした。

私の子供達は日本では学校に通ったことはありませんが、アメリカにいる私の生徒や日本人の友達を通して、子供を外国の学校に行かせる難しさを感じています。

ここに記したヒントが、あなたとお子さんとのアメリカ生活の手助けになり、そしてあなたがイライラせず過ごせることを願っています。

*Enjoy!*

*Christina*



## What to Expect at School

*Going to a new country and entering a local school is a very difficult thing to do. It's okay to be nervous. Many children are brave and go with a positive attitude. Great job!*

### Support

American schools are very different from Japanese schools, but most families get used to school life quickly. Many schools offer special assistance or ESL classes for low-level English speakers, and teachers are usually patient and helpful.

### Class Schedule

In elementary school, students have one main teacher with different additional teachers for music, art, media and gym. The teachers stay in their own class and the children walk from class to class.

In middle and high school, students must go from class to class, with about 3-5 minutes between class times. Each student has a locker for their coat, books and bag.



### Extracurricular Activities

Elementary schools offer after-school activities usually organized by local community centers. Some schools have teacher or PTA-led programs a few times a year. (See Topic 10)

Middle and high schools have more sports and clubs available at school, with often an activity bus to take children home later.

## 学校ってどんなところ

はじめての国で、地元の学校に入るのはとても大変なことです。緊張するのもしかたありません。多くの子供たちは、とても勇敢で、前向きな態度で学校へ通っています。すばらしいことです！

### サポート

アメリカと日本の学校はとても異なっていますが、ほとんどの家庭はすんなりと学校生活に馴染んでいきます。多くの学校は特別にアシスタントをつけたり、英語レベルに応じて ESL クラスを設けています。アメリカ人の先生は、基本的に忍耐強く待ってくれ、よくサポートをしてくれます。



### クラススケジュール

小学校では、担任の先生が1人と、音楽、美術、メディア（図書）と体育にそれぞれ担当の教師がいて、子供たちは教科により教室間を移動します。

中学と高校では、生徒は、授業の合間の3～5分間に教室を移動しなくてはなりません。生徒それぞれに上着や本、鞆を入れるロッカーが与えられます。

### 課外授業

小学校では、主に地元のコミュニティーセンターが主催する放課後の活動があります。先生やPTAが年に数回ほど企画する行事が催される学校もあります。(トピック 10 参照)

中学や高校では、多くのスポーツやクラブがあり、クラブの後でもスクールバスで帰宅できる学校もあります。



## Elementary School Classroom

An American classroom is very interesting. There are colors, posters, prizes, candy jars, volunteer opportunities, parties and more! For younger grades, there is usually a sign-up sheet at open house to help in the classroom for copying, activities and parties. Copying and parties are easy options.



### Class Parties

There are usually some simple games, activities and snacks. If you sign up for snacks, you can bring just a big container of snacks with napkins (American style!) or individually bag snacks in a cute way (Japanese style!). If you want to take pictures or volunteer, you can use this letter option.

Mrs. Lamb,

Hello, how are you? Thank you for all you do.

- I'm interested in helping with the party, but my English is not so good. Is there anything I can do?
- I can't volunteer at the party very much because my English is not so good, but I would like to take pictures. Is it okay?

Thank you for letting me know.

Chika Nagasaki (Yuto's mom)

Here are the most common parties.

### Halloween Party

Children need to bring their costume to school in a bag, and they dress up in class just before the classroom and/or school party. (Volunteers are needed to help dress younger children.) Parents are often invited to view a school-wide parade and take pictures.

## 小学校のクラスルーム

アメリカの教室はとても面白いです。色彩豊かで、ポスターやご褒美、キャンディーの瓶が並び、ボランティアの機会や、パーティーなどもあります。低学年では通常、オープンハウス（学校開放）の際に、クラスの活動、パーティー、コピーなどのお手伝いができる人が名前を書き込む用紙が置かれています。コピーとパーティーは簡単なボランティアです。

### クラスのパーティー

普通は簡単なゲームや工作したり、お菓子を食べたりします。もし、お菓子担当にサインしたら、大きなサイズのスナックにナプキンを添えて（アメリカ式！）、もしくは、可愛らしく個別に包装したお菓子（日本式！）を持って行きましょう。もし、写真を撮ったり、ボランティアをしたい場合は以下の文例が使えます。

ラム先生

こんにちは。お元気ですか。いつもお世話になります。

- パーティーのお手伝いに興味があるのですが、私は英語に自信がありません。何か私にできることはありますか？
- 英語があまり上手じゃないのでパーティーのお手伝いはできませんが、写真撮りに行ってよろしいですか？

ご連絡ください。

長崎千佳（悠斗の母）

よく行われるパーティーはこちら。

### ハロウィーン パーティー

子供は衣装をバックに入れて学校に持って行き、クラスや学校全体のパーティーが始まる直前に着替えます。（小さな子供の着替えには、ボランティアのお手伝いが必要です。）保護者は学校全体のパレードに時に招待され、写真を撮ることができます。





### Winter Party

There are usually no longer any Christmas references in schools, so you might see polar bears or penguins or winter scene decorations instead of Santa. You can bring party items that say, "Happy Holidays."

### Valentine's Day Party

This is a very popular class party where children often decorate their own box or bag in class and pass out Valentine's cards to each other. You can buy kids' Valentine Card packs at any supermarket for just a few dollars.



### **School Lunch**

American school lunches are trying to be healthy, and children are required to pick a fruit or vegetable with their meal. No one checks that they eat it, however, so you might want to keep making a bento if you are concerned.

If your child is comfortable with a Japanese-style bento, go for it. If they feel that an American style is better, you can try soup, sandwiches, bread, whole fruit and yogurt. Children can't share food at elementary schools, so don't pack extra for friends unless it is for a birthday party.

To pay for school lunches, you can pay in the school office or online. Just mark an envelope "Lunch Money" with the child's and teacher's names, and have your child bring it in or bring it in yourself.

**Hint:** Always try to pay with a check rather than cash when sending money to your child's teacher or office because it's easier to replace if the envelope is lost.

### ウインター パーティー

学校では、クリスマスにちなんだものは少なくなっており、サンタの代わりに、北極グマやペンギン、冬景色のデコレーションを目にすることが多いでしょう。クラスに何か持って行く場合には"Happy Holidays"と書かれたパーティーグッズを選べば大丈夫です。

### バレンタインデー パーティー

人気のクラスパーティーの一つで子供たちはクラスで自分の箱やバックに飾りを付け、バレンタインカードを交換し合います。子供用のバレンタインカードがパックはどのスーパーでも数ドルで買えます。

### **学校でのランチ**

アメリカのランチメニューは健康志向になりつつあり、生徒はフルーツか野菜を食事とセットで選ばなくてはなりません。きちんと食べているかどうかを確認してくれる人はいせんので、心配な場合は、お弁当を作った方が良いでしょう。

お子さんが日本のお弁当を気にせず持って行ったら大丈夫ですが、もし、アメリカっぽいものを好むなら、スープやサンドイッチ、パン、丸ごとの果物やヨーグルトなどはいかがでしょうか。小学校では食べ物を分けあうことは禁止されているので、誕生日会以外で、お友達のために余分に持たせることはやめましょう。

学校のランチ代金は、学校の事務室やオンラインで支払えます。封筒にお子さんと先生の名前と共に "Lunch Money" (ランチ代金) と書き、子供に持たせてもいいですし、あなたが持参してもかまいません。

Aya Sakura  
Mrs. Lamb  
Lunch Money

**ヒント:** 先生やオフィスへの支払いの際には、現金ではなく小切手で支払うようにしましょう。封筒を紛失した際に再発行することができます。



**Snacks**

Much to the surprise of many Japanese parents, there is snack time in American elementary classrooms. (This is recent, not when I was a child.)

This is to allow them to concentrate on studying and not worry about being hungry. Most teachers require healthy snacks, like yogurt, fruit, veggies and crackers instead of chips, cookies and candy.

**Food Allergies**

Many schools have 'nut-free' classrooms, lunch tables and even schools, so be careful about what your child brings to school. If your child has an allergy, be sure to tell the teacher.

Mr. Dave,

Hello, how are you? Thank you for teaching Miyuki this year.

We wanted to let you know that Miyuki has an allergy to milk. We told the office, but I wanted to tell you as well. Please e-mail me anytime about it.

Thanks again,  
Mrs. Kano

**Hint:** Make sure to use a proper greeting for your writing, just like in Japanese but American style. **Hi, how are you? How was your spring break? It's cold, isn't it? Thank you for teaching Miku. Thank you for all you do.** It will help make a good connection with the teacher and ensure a friendly answer.

**スナック**

多くの日本人家族を驚かせるのが、アメリカの小学校ではお菓子の時間が設けられていることです。(これは最近の傾向で、私が子供の頃はありませんでした。)子供たちがお腹を空かせずに、勉強に集中させるためのものです。ほとんどの教師は、チップス、クッキーやアメなどではなく、体に良いスナック、ヨーグルトや果物、野菜、クラッカーなどを指定しています。

**食品アレルギー**

教室内や、ランチの時、または校舎全体でナッツを禁止している学校がたくさんありますので、お子さんが学校へ持って行くものには気をつけてください。もし、お子さんにアレルギーがあるなら、必ず先生に伝えてください。



デイブ先生へ

こんにちは。いかがお過ごしですか。今学年の間、よろしく願います。

美由紀の牛乳アレルギーについてお知らせしたいと思います。オフィスには既に連絡済みですが先生にもお伝えしておきたいと思いました。何かありましたらご連絡ください。

よろしく願いいたします。

鹿野より

**ヒント:** 英語で手紙を書くときも日本語と同じように適切な挨拶文を心がけましょう。**こんにちは。お元気ですか。春休みはいかがでしたか。最近では寒くなりましたね。美由紀がお世話になっています。いつもありがとうございます。**のような挨拶は先生とよりよい関係を築き、より好意的な返答を引き出すきっかけになるでしょう。