

アメリカ ボランティア　プログラム

カリフォルニア州・オレンジカウンティ/ニューヨーク市・クイーンズ



なぜアメリカなのか？

1.多様性への理解
人種・文化・価値観の違いを実際に体感し、「当たり前」が通じない環境で柔軟な思考が身につきます。

2.主体性・行動力
自分で考えて動く場面が多く、受け身では通用しないため、自立心と判断力が養われます。

3. 自己理解の深化
海外での比較を通じて、日本の良さ・自分の強みや課題を客観的に見つめ直せます。

4.実践的な英語力
教室ではなく「伝えるための英語」を使う経験により、リスニング力・会話力・度胸が一気に伸びます。

5. キャリアへの価値
短期間でも海外経験やボランティア経験は就職活動で評価される材料になります。

フードドライブボランティアとは

アメリカでは、家庭で余った食料品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援する活動として、1920年代からフードドライブボランティアが行われてきました。
このボランティアには、人助けを目的とする人だけでなく、大学進学や就職のために参加する人、週に一度の習慣として継続的に参加する人、コミュニティサービス（スピード違反で切符を切られたなど）の一環として参加する人など、実にさまざまな背景を持つ人々が関わっています。
また、中高生や企業の研修団体、障がいのある方々も参加しており、多様な人々が自分の時間を無償で社会のために使っています。
アメリカの教育や就職の場では、「個人の成功」だけでなく、「社会にどのように貢献したか」が重視されます。フードドライブの活動は、課題を発見し解決に向けて行動する力を示すとともに、チームでの協働を通じて協調性・責任感・リーダーシップを育む機会となります。そのため、高校生や大学生にとっては、履歴書や大学出願時にも評価される重要な経験の一つとなっています。
この活動は単なるボランティアにとどまらず、人間性や社会性、行動力を示す貴重な機会であり、現地の参加者との交流を通じて、実践的で意義のある社会経験を得ることができます





カリフォルニア州・オレンジカウンティ







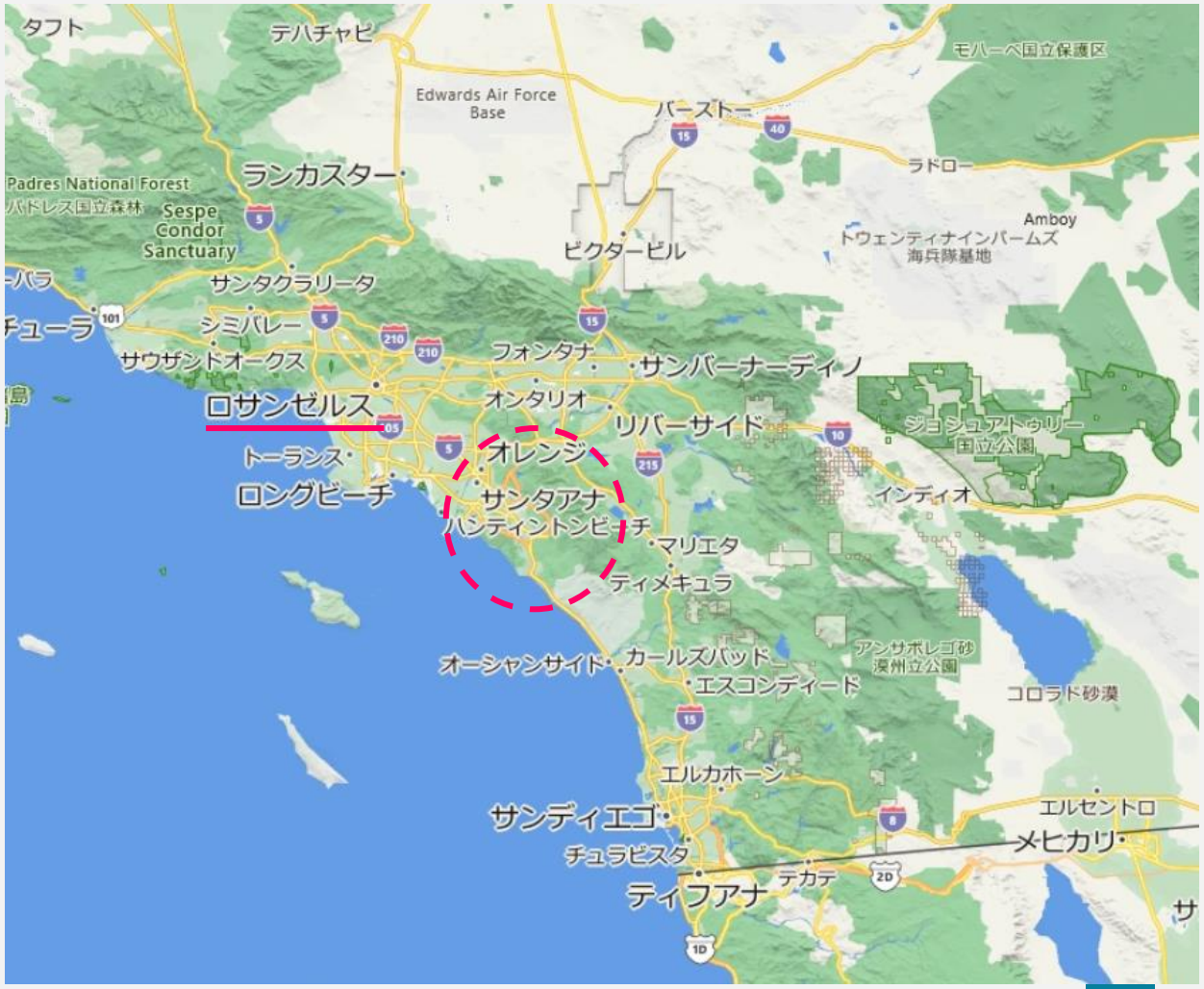






カリフォルニア州・オレンジカウンティ

- カリフォルニア州オレンジカウンティはロサンゼルスから車で南に約50分
- FBIから何度も「全米で最も安全な都市」として表彰され、治安は全米トップクラス住民10万人あたりの凶悪犯罪件数は、全米で最も低い水準
- 安全性や天候の良さや立地環境が良いことから世界中の学生達が訪れる人気エリア
- ディズニーランドやメジャーリーグのAngelsや有名ビーチも近いので観光客も多く、魅力的なアクティビティが満載
- 教育水準が高い事でも有名で、ノーベル賞受賞者を多数輩出したカルフォルニア大学アーバインキャンパスがある



カリフォルニア　フードドライブ活動内容

以下の２施設で体験可能です

“Someone Cares Soup Kitchen”　施設の情報（クリック）

1日に300食をホームレスや低所得者などに食事を提供している団体で、寄付で集まった果物、野菜、缶詰などの食品の仕分け作業や、キッチンでの食事の支度や配膳を地元のボランティアの方たちと一緒に活動します。





スケジュール　：　月曜日～金曜日
シフト 1 : 9:00 AM　– 12:00 PM (食事の準備)
シフト 2 : 12:00PM　– 4:00 PM (配膳)
シフト3: 9:00 AM　– 4:00 PM (終日)

“PATH”　施設の情報（クリック）

ホームレスの社会復帰を支援する団体です。さまざまな理由でホームレスとなった方々に対し、一定期間、衣食住を提供するとともに、医療、法律相談、就労支援などを無償（ボランティア）で行っています。入居者全員が社会復帰と自立を目指すカリキュラムに参加しており、寄付で集められた果物や野菜、缶詰などの食品の仕分け作業や、キッチンでの調理・配膳を、利用者や地元のボランティアと協力して行います。



スケジュール　：　月曜日～金曜日
11:30 AM – 3:00PM （食品仕分け作業、キッチン）

カリフォルニア 日程＆価格①　2027年

費用　1,995ドル

+$250ディズニーランド　（オプショナル）

① 2月7日（日）～ 2月20日（土）

② 2月21日（日）～ 3月6日 (土)

14日目以降も滞在の延長は可能
（別途50ﾄﾞﾙ/泊ホームステイ費用発生）

最低催行人数各6名～最大10名まで

1日目　（日） 日本出発 ロサンゼルス空港到着 ホストファミリーと帰宅	2日目（月） ボランティア 活動	3日目（火） ボランティア活動	4日目(水) ボランティア 活動	5日目(木) ボランティア 活動	6日目(金) ボランティア活動 午後 日本人によるキャリアセミナー 日本とアメリカの違い　(2h)	7日目(土) 9：00-19：00 ハリウッド＆ サンタモニカビーチ観光
8日目　（日） 終日フリー （ホストファミリーと過ごす） オプショナルで ディズニーランド （チケット+送迎サービス手配）	9日目　（月） ボランティア 活動	10日目　（火） 午前ボランティア活動 13:00-16：00 UCI （カリフォルニア大学アーバイン校） キャンパスツアー＆学生と交流	11日目(水) ボランティア 活動	12日目(木) ボランティア 活動	13日目(金) ボランティア活動	14日目（土） 帰国 日本到着は翌日（日曜）

プログラム費用に含まれるもの：
空港往復送迎（シャトルサービス）、ホームステイ手配と費用、ボランティア手配、緊急時サポート、アクティビティ交通費と現地スタッフ引率

プログラム費用に含まれないもの：
航空券、平日の昼食、ボランティア施設までの交通費 (バス片道$2)、小遣い、海外旅行保険

カリフォルニア 日程&価格②　2027年

費用　1,750ドル

+$250ディズニーランド　（オプショナル）

下記の期日までに６名の申し込みが無い場合

① **12/24**　（2月7日（日）～ 2月20日（土）の場合）
② **1/7**　（2月21日（日）～ 3月6日（土）の場合）

14日目以降も滞在の延長は可能
（別途50ﾄﾞﾙ/泊ホームステイ費用発生）

1日目　（日） 日本出発 ロサンゼルス空港到着 ホストファミリーと帰宅	2日目（月） ボランティア活動	3日目（火） ボランティア活動	4日目(水) ボランティア活動	5日目(木) ボランティア活動	6日目(金) ボランティア活動	7日目(土) 終日フリー (ホストファミリーと過ごす)
8日目（日） 9：00-16：00 終日フリー (ホストファミリーと過ごす) オプショナルで ディズニーランド (チケット+送迎サービス手配)	9日目（月） ボランティア活動	10日目（火） ボランティア活動	11日目(水) ボランティア活動	12日目(木) ボランティア活動	13日目(金) ボランティア活動	14日目（土） 帰国 日本到着は翌日（月曜日）

プログラム費用に含まれるもの：
空港往復送迎（シャトルサービス）、ホームステイ手配と費用、ボランティア手配、緊急時サポート、アクティビティ交通費と現地スタッフ引率

プログラム費用に含まれないもの：
航空券、平日の昼食、ボランティア施設までの交通費(バス片道$2)、小遣い、海外旅行保険

日本人によるキャリアセミナー　～日本とアメリカの違い～

アメリカで活躍する日本人を招き、これまでのキャリアや海外で働くきっかけ、仕事での経験についてお話しいただきます。
大学での学びが実際の仕事にどうつながるのか、専門知識に加えて求められるコミュニケーション力や問題解決力、異文化環境で働くために必要な力などを学びます。
実体験を通して、自身の専門分野や将来のキャリアについて考え、海外で活躍する可能性や新たな挑戦への視野を広げます。
その後、質疑応答。　（約120分）



トピック例

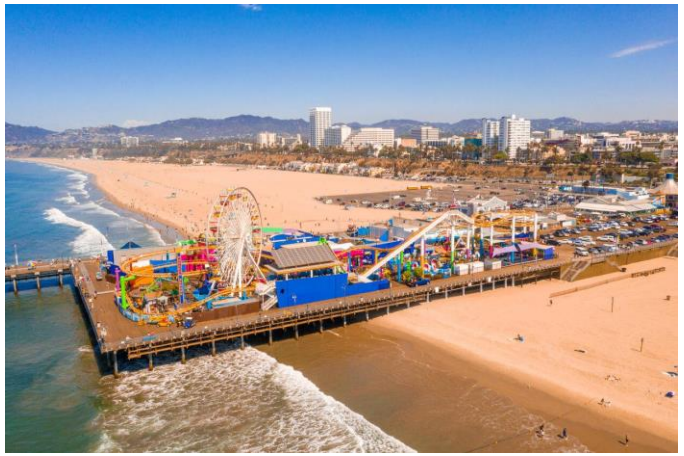
- 現在の仕事内容とこれまでのキャリア
- アメリカで働くことになったきっかけ
- 大学で学んだ知識や経験が仕事にどう活きているか
- アメリカと日本の働き方・企業文化の違い
- 専門知識以外に求められるコミュニケーション力
- 異文化環境でのチームワークと問題解決
- AI・デジタル技術の進化とこれからの働き方
- 海外で働くうえで感じる日本人の強み
- 失敗や挑戦から学んだこと
- 学生時代に身につけておくとよいこと

ハリウッド観光と
サンタモニカ ビーチ観光

※FOAスタッフが1名が同行。

ハリウッド観光

ハリウッド・ウォーク・オブ・フェームやTCLチャイニーズ・シアターなど、ハリウッドを代表する名所を散策。
映画の都・ロサンゼルスならではのエンターテインメント文化を体感します。





サンタモニカ・ピア

1909年に開設された、サンタモニカを代表する観光スポット。
太平洋に突き出た桟橋には、観覧車で有名な遊園地「Pacific Park」やレストラン、ショップなどがあり、
南カリフォルニアらしいビーチカルチャーを体験できます。

［サンタモニカ・ピアの公式ホームページはこちら］

サードストリート・プロムナード

サンタモニカ中心部にある歩行者専用のショッピングストリート。3ブロックにわたりショップやレストランが並び、
ストリートパフォーマンスなども楽しめる、サンタモニカを代表する繁華街です。

［サードストリート・プロムナードの公式ホームページはこちら］

※FOAスタッフが1名が同行。

UCI(カリフォルニア大学アーバイン校)
キャンパスツアー＆学生と交流



UCI(カリフォルニア大学アーバイン校)

1965年創立。
カリフォルニア大学群の一つで、アメリカの州立大学ランキングでは９位。
大規模研究大学で、約37,000人で、今まで５名の職員がこの大学における研究でノーベル賞を受賞している。
日本の多くの大学と協定を結び、毎年夏季・春季に多くの日本人大学生が訪れます。
医療・AI・テクノロジー分野が強く、多様性とイノベーションが融合する大学都市です。

［カリフォルニア大学アーバイン校 Wikipedia］



研修内容

現地大学生とともにキャンパスツアーをし、
意見交換などの交流をします。

Disneyland

ディズニーランド　※オプショナル：希望者のみ

※チケットと送迎を手配いたします。

カリフォルニア州アナハイムにあるディズニーランド・パークは、1955年にウォルト・ディズニーが開園した世界初のディズニー・テーマパークです。
人気アトラクションやパレード、ショーなどを楽しみながら、ディズニーならではの世界観を体験できます。
園内では自由行動となり、各自のペースでアトラクションやショッピング、食事などをお楽しみいただけます。









[ディズニーランドの公式ホームページはこちら]

ニューヨーク市 & クイーンズ













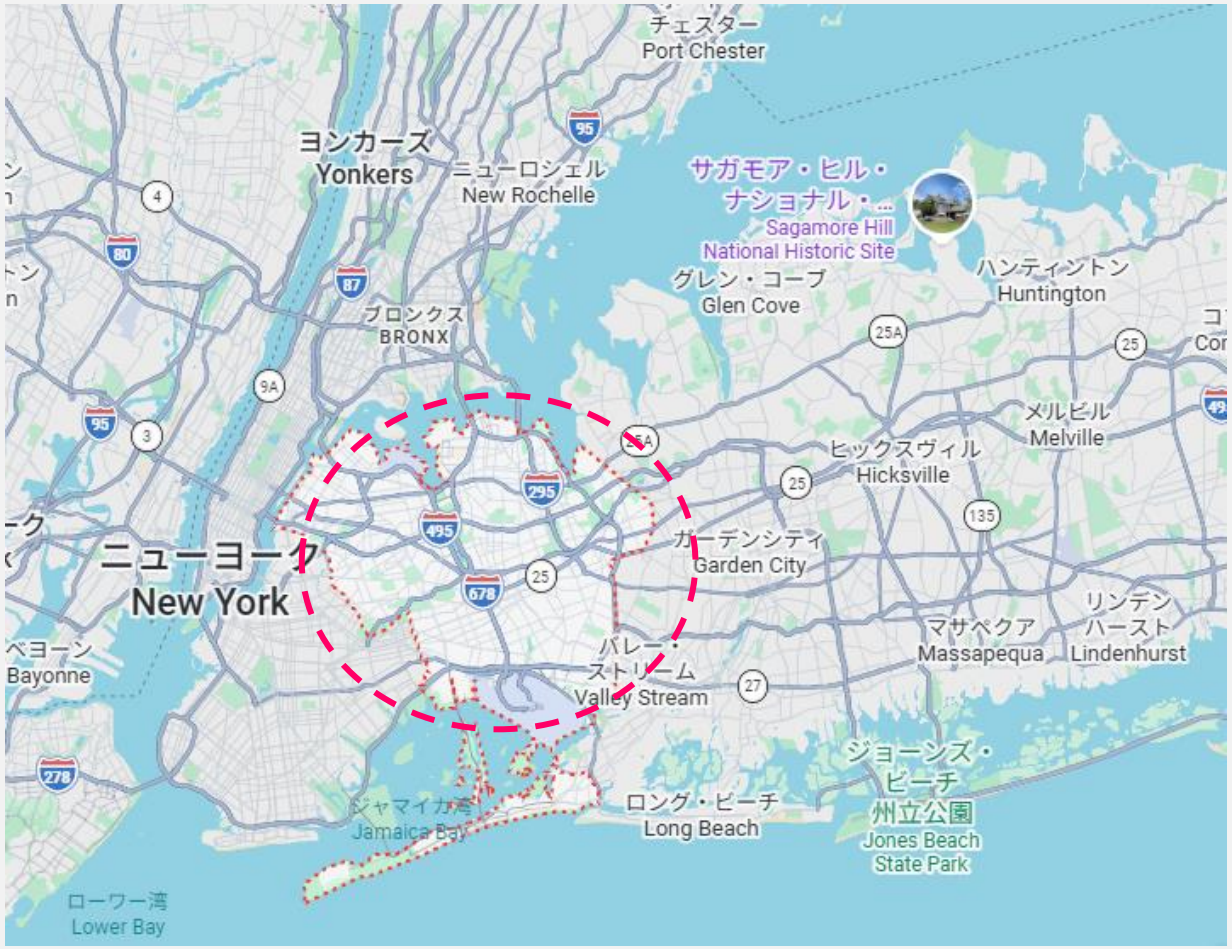
ニューヨーク市・クイーンズ

- 多文化が共存する国際色豊かなエリア。
  世界150以上の国と地域にルーツを持つ人々が居住し、アメリカの中でも特に多様性に富んだ地域

- マンハッタン中心部へのアクセスも良好でありながら、住宅街は比較的落ち着いた雰囲気が広がり、現地の一般家庭の生活を体験できるのが大きな魅力です。語学だけでなく、異文化理解を深める環境として非常に適している

- ジョン・F・ケネディ国際空港やラガーディア空港にも近く、移動の利便性にも優れています。

- 住宅エリアが広がる地域で、比較的落ち着いた環境の中でホームステイを行うことが可能



ニューヨーク　ボランティア活動内容

以下の２施設で体験可能です

フードドライブボランティア体験

“Hour Children”　施設の情報（クリック）

非営利団体で運営するフードパントリーにて、寄付された食品（野菜・缶詰・パンなど）を種類ごとに分け、配布準備をして生活に困難を抱える家庭や個人に対し食料支援を行い、アメリカ社会が抱える課題を実体験として学びます。

スケジュール　：　月曜日～金曜日
9:00 AM – 4:00 PM





アート×リサイクル×社会貢献ボランティア体験

“Materials for the Arts”　施設の情報（クリック）

企業や個人から不要になった物資（布・画材・家具など）を集めて学校・アーティスト・NPOに無料で提供する施設において箱の移動、運搬不要・破損品の選別。　社会課題×クリエイティブに触れられるのが魅力。

スケジュール　：　月曜日～金曜日
10:00 AM – 5:00 PM





ニューヨーク 日程&価格 2027年

費用 1,945ドル

① 2月7日（日）～ 2月20日（土）

② 2月21日（日）～ 3月6日 (土)

14日目以降も滞在の延長は可能
（別途65ﾄﾞﾙ/泊ホームステイ費用発生）

最低催行人数各1名～最大10名まで

1日目 （日） 日本出発 ロサンゼルス空港到着 ホストファミリーと帰宅	2日目（月） ボランティア活動	3日目（火） ボランティア活動	4日目(水) ボランティア活動	5日目(木) ボランティア活動	6日目(金) ボランティア活動	7日目(土) 終日フリー (ホストファミリーと過ごす)
8日目 （日） 9：00-16：00 終日フリー (ホストファミリーと過ごす)	9日目 （月） ボランティア活動	10日目 （火） ボランティア活動	11日目(水) ボランティア活動	12日目(木) ボランティア活動	13日目(金) ボランティア活動	14日目（土） 帰国 日本到着は翌日（月曜日）

プログラム費用に含まれるもの：
空港往復送迎（シャトルサービス）、ホームステイ手配と費用、ボランティア手配、緊急時サポート

プログラム費用に含まれないもの：
航空券、平日の昼食、ボランティア施設までの交通費(地下鉄またはバス片道$3)、小遣い、海外旅行保険

ホームステイ

ボランティア参加者の滞在はホームステイとなります。
ホストファミリーは経験が豊富で、日本人の受け入れにも慣れているため、英語初心者でも安心して滞在できます。
FOAのホストファミリーは、既存ファミリー2組からの推薦と、スタッフによる家庭訪問・面接を経て選定されており、万が一の際にはホストファミリーからFOAスタッフへすぐに連絡が入る体制が整っており、迅速な対応が可能です。

・ホームステイ先には別の日本人留学生がいる場合があります
・１日2食付（昼食は主にサンドイッチなどを自分で用意することも可能です）
・ボランティア施設までの移動は基本的にご自身で市バスまたは地下鉄で移動します。









手続きの流れ

１　45日前までにFOAに参加人数のご連絡をください
２．30日前までにホームステイアプリケーションフォームを提出
３．出発1ヶ月前にFOAよりメールにてオリエンテーション書類が届く
４．ご請求書が届くので入金
５．出発の２週間前にFOAからメールでホストファミリー情報が届く
６．ESTAを取得　ESTA取得方法
７．渡米

Q&A

Q 英語力に自身が無いのですが大丈夫でしょうか？
A 英語力の条件はありませんのでどなたでもご参加いただけます。　現地の方はとてもフレンドリーで話しかけられる機会も多いので、積極的にコミュニケーションを取れる事が望ましいです。

Q プログラム費用以外に現地で必要なお金はいくらぐらいでしょうか？
A　祝日・週末以外の昼食代（約1回＄10～$15程度）とバスや地下鉄の移動費（片道＄2～＄3）の他にお小遣いが必要となりますので、２週間の滞在で最低$300～$500ぐらいは必要です。
現地ではどこでもクレジットカードが使えます。

Q WIFI環境はありますか？
A　ホームステイ宅には必ず使用できるWIFIがあります。　カフェやショッピングセンターなどには無料WIFIがありますが、移動方法を検索などでWIFIが必要な事があると思いますので、日本からレンタルをすることを**お勧め**いたします。

Q 他の参加者の情報
A　2月－3月、8月-9月に参加される方はほぼ日本全国の大学生になります。　お友達同士で参加される方は少ないので、ほぼ皆さん現地で初対面になりますが、普段なかなか会う機会のないエリアにお住いの学部も違う皆さんと知り合うとても良い機会になり、現地では皆さんで協力し合って活動されています。

体験談　2022年9月参加　伊藤さん

【Soup Kitchen】

最初は要領が分からず、あまり動けないことが多々ありましたが、日を重ねるごとに流れなどが分かるようになり、積極的に動くことができるようになりました。2日目からは野菜サラダを任されるようになり、とても嬉しかったです。食材カット、パスタを茹でる、食器洗い、ドネーション仕分けなどを行いました。1人で黙々と食材と向き合っていてはアメリカに来た意味がないと思ったので、調理中などにいろんな人に話しかけていました。ボランティアをしに来たきっかけを聞いてみると、授業の単位のために来た高校生、コミュニティーセンターに雇われたアルバイトの人たち、週に一回暇つぶしをしに来ている看護助手、ボランティアをしたら仕事でポイントが付く看護師、会社に遅刻した罰として来たOLさん、育児の合間に来る母親、警察に捕まった罰として来たおじいちゃん等、本当にたくさんの人がいてとても面白かったです。他にも、調理中にアイラッシュがとれたお姉さん、”chicken burrito”の発音がすごく綺麗なおばちゃん、お互い英語とスペイン語の片方しか話せずジェスチャーでコミュニケーションしたおじさん、角切りがすごく上手なおじいちゃんなど、印象に残っている方がたくさんいます！

体験談　Y.U.さん

■参加期間例： 2023年8月20日～2023年9月3日～2週間

■ボランティアの活動内容と、その活動時間等
ホームレスや食料を確保するのが難しい方々に対して、食事を提供する活動に参加しました。活動はシフト制で、①9:00~12:00,②12:00~16:00,③9:00~16:00から当日選ぶことができます。午前は調理をして、午後は配膳を行いました。

■参加期間中の面白い発見、感動したエピソード、現地…
最初は提供される食事がパンとヨーグルトなど簡素なものだと想像していましたが、実際にはスープやパスタなど栄養バランスの取れた食事が振る舞われていました。毎日違うメニューで飽きのこない楽しい食事を提供していて、素晴らしい施設だと感じました。食べに来る方も提供する方も笑顔で会話を交わしている姿を見て、人との関わりをもたらす希望に満ちた場所だと感じました。またスープキッチンは綺麗な施設でした。
オレンジカウンティは治安が良く、昼間であれば1人で買い物に行くこともできました。一方でハリウッド観光の際はCDを売りつけられたりスリにあったりすると聞いたので、参加者からはぐれないよう気をつけて行動するようにしました。

■今後参加される方へのアドバイス（持ち物、準備等）…
衣類の乾燥は乾燥機で行われますが、生乾きになってしまう可能性もあるので洗濯バサミなど干すための道具を持っていくといいと思います。またドライヤーも自分用のものがあると良いです。
ホストファミリーへの日本のお土産も持っていって話のネタにしましょう！

■その他、お気づきの点
ディズニーランドの観光日が人によって違い、仲良くなった参加者同士で行けなかったことが残念でした。全員で同じ日程にしていただけると嬉しいです。
また、他の参加者の話を聞いてホームステイ先の対応がかなり人になって違うように感じました。食事が提供されなかったり、宗教勧誘を受けたりという話を聞いたので、ある一定のレベルを超えているご家庭を紹介していただきたいです。

体験談　R.I.さん

■参加期間例：2023年8月20日～2023年9月3日～2週間

■ボランティアの活動内容と、その活動時間等
ボランティアはカリフォルニア州のオレンジカウンティにあるスープキッチンでホームレスや経済的に困っている方々への食事提供をしていました。時間は9時から12時、12時から16時、9時から16時の3種類のシフトを選ぶことができましたが、私はほとんど朝のシフトでボランティアをして、午後は現地での観光やホストファミリーと一緒に過ごす時間に充てていました。食事提供はランチのみだったので、朝のシフトは調理がメインで、野菜や果物を切ったりしたあとはその都度シェフから指示をもらって動いていました。午後は配膳と片付けで、片付けのときのウォッシャーの作業が少し大変だったかなと思います。

■参加期間中の面白い発見、感動したエピソード、現地...
アイスクリーム屋に行ったときにシングルで頼んだのにダブル以上のサイズで出てきたのでさすがアメリカだなと思いました。またカリフォルニアはビーチがきれいで、ホストファミリーが日の入りに連れて行ってくれたことが印象的です。他にもボランティアで仲良くなった現地の大学生とカフェに行って奢ってもらったり、ホストファミリーの息子の友達の家に遊びに行ったりとみんなフレンドリーで暖かい印象を受けました。

■今後参加される方へのアドバイス（持ち物、準備等）...
日差しが予想以上に強かったのでサングラスと日焼け止めは必須だと思います。またこれは好みによると思いますが、私は日本のカレールーを持って行って、ホストファミリーに作ったらとても喜ばれたので、何か簡単なのものでもいいので日本の料理を振る舞えるように準備をしていたら親しみやすくなるのではないかと思います。

各種お手続き・キャンセル規定

各種お手続き

項目	期限・備考
お申込み期限	出発の45日前まで
アプリケーション・必要書類提出	出発の30日前まで
お支払い期限	出発の30日前まで
ホストファミリー情報のご案内	出発の14日前後

キャンセル規定

キャンセル時期	キャンセル料
出発31日前まで	無料
出発30日前～15日前まで	$500
出発14日前～8日前まで	プログラム費用の50%
出発7日前から	プログラム費用の100%

※別途事前購入が必要なチケット等、購入後にキャンセルが不可能な商品については、上記の規定に関わらず、購入以降のキャンセルは実費全額が請求の対象となります。

特記事項
・送金に伴う各種手数料は、お客様負担となります。
・やむを得ない事情（病気・事故・災害等）により参加が難しい場合は、できるだけ早くご相談ください。

プログラム概要

エリア	**カルフォルニア州オレンジカウンティ　（ロサンゼルス（LAX)空港から60分程度）** **ニューヨーク市クイーンズ　（JFK空港から40分程度）**
滞在	ホームステイ　（平日2食・週末３食付） 同じ家庭に、別プログラムの日本人生徒さんがいる可能性があります。 昼食はご自身で購入や、スーパーで購入したものをホストファミリー宅で自分で用意します（サンドイッチなど）
ボランティア先	Someone Cares Soup Kitchen　＆　PATH　（カリフォルニア） Hour Children　＆Materials for the Arts　（ニューヨーク） ホストファミリー宅からは市バスで移動していただきます。
ボランティア内容	食品の仕分け作業・食事の準備や配膳（材料カット・調理）　・アート×リサイクル
スケジュール	月曜日～金曜日　午前・午後　（4時間～6時間程度） 詳細スケジュールは時間はご出発前に通知されます。
コーディネーター	Kumi Eisle　714-864-1736 (日本語可)　カリフォルニア Sharon Cuttino　516-790-9604（ニューヨーク） 三宅　080-6529-0621　（日本）
参加条件	18歳以上 英語力は問いませんが積極的にコミュニケーションが図れる方
プログラムに含まれるもの	空港往復送迎、ホームステイ手配と費用、ボランティア手配、、緊急時サポート