

留 学 報 告 書

記入日:2018年6月20日

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部地域行政学科
留学先国	ベトナム社会主義共和国
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ベトナム国家大学人文社会大学ホーチミン市校 現地言語: Vietnam National University, University of Social Science and Humanities
留学期間	2017年8月～2018年6月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	国際関係学部 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年6月15日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留 学 先 大 学 に つ い て	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月上旬～12月下旬 2学期:1月上旬～5月末 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	4学年
創立年	1995年

留学費用項目	現地通貨 (ベトナム ドン)	円	備考
授業料		円	
宿舍費	約 6,000,000/月	30 万円	
食費	約 3,000,000/月	15 万円	
図書費	400,000	2000 円	教科書は学校でおおよそ 200 円くらいで買えます
学用品費	300,000	1500 円	文房具等
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	予防接種を現地で受けましたが、日本よりも安くできました。
保険費	24,000,000	119,260 円	形態:
渡航旅費	12,000,000	6 万円	往復での値段です
雑費	20,000,000	10 万円	
その他	50,000,000	25 万円	旅行などに使ったお金
その他		円	
その他		円	
合計	196,552 千ベトナム ドン	982,760 円	

渡航関連

渡航経路: 日本ーマレーシアーベトナム

渡航費用

チケットの種類	航空券: エコノミークラス
往路	30.000 円
復路	32.000 円
合計	62.000 円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

往路はマレーシア航空、復路はキャセイパシフィックを利用しました。

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舎など)

レンタルルームを営業している家庭と交渉し、一室を借りました。

2) 部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数)

3) 住居を探した方法:

現地大学が斡旋してくれました

4) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

部屋は設備がすべて整っており、非常に快適です。衛生面もほぼ毎日大家さんが政争に入ってくれるので、問題ありません。大学が斡旋してくれるのは大学から徒歩 5 分の 18 Nguyen Thi Minh Khai というエリアです。ここにはレンタルアパートが密集しているので、自力で探してよい部屋を見つけるといいと思います。

現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった
 利用した: Lotus Clinic

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

国際関係学部の事務室にいる方が親身に対応してくださいました。留学生用に用意されている窓口は特にありません。

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

友人からの情報

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

現地で SIM カードを購入後プリペイド式で利用していました。町中いたるところに Wi-Fi があるので、通信に困ったことはありません。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか? (例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

VISA デビットカードを作り、現地の ATM で引き出していました。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

日系のショップが多くあるため何でも買えます。ですが価格は少し高くなるので、必要であれば日本から持っていくことをお勧めします。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。
進路に関する情報は、今後留学を考える方の情報として、本報告書の公開のみならず、国際教育センターや就職キャリア支援事務室の関連ホームページや冊子等、留学説明会において、匿名のデータとして公開することがありますので、ご了承下さい。なお、冊子やホームページに公開する前には皆さんに原稿の校正をお願いすることがありますのでご協力お願い致します。

※注意 留学報告書は、以下に「学習・研究活動についてのレポート」、「留学に関するタイムチャート」、「留学についてのレポート」の3項目があります。漏れなく記入してください。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
4 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: 単位数が少ないため)
2) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Globalization	グローバリゼーション
科目設置学部・研究科	国際関係学部
履修期間	事務室に聞いてください
単位数	2
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	集団講義(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回
担当教授	Tran Nguyen Khang

授業内容	政治、経済、文化等からグローバル化した世界について考察しました。	
試験・課題など	中間試験ではグループでプレゼンテーションをし、期末試験ではテーマに関連したショートムービーをグループで作成提出しました。課題は毎週のリーディングです。	
感想を自由記入	テーマが比較的抽象的なため、あまり難しくありませんでした。専門知識を深めるというよりは、グループワークの楽しさを感じ取ることができます。クラスメイトは表現力や映像編集技術がすごいので、学ぶことも多いです。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	Chinese Foreign Policy	履修した授業科目名(日本語): 中国の外交政策
科目設置学部・研究科	国際関係学部	
履修期間	同上	
単位数	2	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	集団講義(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回	
担当教授	Nguyen Thanh Trung	
授業内容	中国の政治や経済を国際関係理論を駆使して考察していきます。また時事問題にも触れていきます。	
試験・課題など	全3回のミニテストと最終試験の合計点で評価が付けられます。課題は毎週のリーディングです。	
感想を自由記入	担当の先生が中国政治に非常に精通している方で、話を聞いているだけで楽しいです。中国の政治経済、文化や歴史など幅ひろく、しかし専門的に学べるため授業の満足度は非常に高いです。リーディング量は多めです。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):			履修した授業科目名(日本語):		
科目設置学部・研究科					
履修期間					
単位数					
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)				
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)				
授業時間数	1週間に 分が 回				
担当教授					
授業内容					
試験・課題など					
感想を自由記入					

履修した授業科目名(留学先大学言語):			履修した授業科目名(日本語):		
科目設置学部・研究科					
履修期間					
単位数					
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)				
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)				
授業時間数	1週間に 分が 回				
担当教授					
授業内容					

試験・課題など	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 分が 回		
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
感想を自由記入			

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	留学に必要な書類の提出、選考面接 留学決定通知を受ける
4月～7月	専門に関する基本知識の勉強 留学受け入れ先の担当者とメールでやり取りし、VISAの準備や授業についての質問など
8月～9月	出発 住居探し、履修登録など 授業スタート
10月～12月	1学期の科目の勉強、試験など 並行してベトナム語の授業の履修
2017年 1月～3月	2学期の科目の勉強、試験など 継続してベトナム語の勉強
4月～7月	ベトナム語に集中して取り組む 5月にベトナム語の試験を受けた 帰国
8月～9月	帰国後の資料提出
10月～12月	
2018年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

以下の各項目についてそれぞれ 200 字以上で具体的にご回答ください。

なお、このレポートは、留学体験記として、本センター発行の「留学の手引き」やホームページなどで、匿名で公開されることがあります。公開の前に、皆さんに原稿の校正をお願いすることもありますので、協力よろしくお願いいたします。（但し、皆さんの所属学部、留学先、留学年度、在籍年／卒業年は公開されません）

※ 文章は「です・ます」体に統一して下さい。

留学しようと決めた理由	私は元々東南アジアが好きでよく旅行などに行っていました。多くの国を歩き、たくさんの人たちと友人になるうちに、この人たちと、この人たちの文化の下で生活したら、自分にどのような影響や変化があるのか興味がわくようになりました。そこで留学という手段を利用し、たった 10 か月ですが生活してみたいと思ったのがきっかけです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	英語だけでなく、現地のあいさつや簡単な言葉を勉強しておけば良かったなと感じています。理由は人と初めて会うときにもし簡単な挨拶ができればコミュニケーションがスムーズにできたからです。また、英語圏ではない国に行く場合は、やはり現地語を少しでも話せないと生活内で苦勞する場面があると思います。 (例:何と言っても語学力を向上させることが一番大切です。留学中は膨大な量のレポートを書きます。読解力、作文力、会話力を、特に重点的に準備すれば留学後とても役に立ちます。語学力以外にも、日本の文化や伝統行事・料理などについてもっと理解を深めておくべきだったと思います。留学先では日本の代表者のように日本のことを質問されることがよくあります。)
この留学先を選んだ理由	ベトナムは以前にも短期ですが滞在した経験がありました。ベトナムは近年経済成長が著しい地域です。その風景を眺めているだけで自分が日本ではない世界に足を踏み入れているんだという興奮を感じたことをずっと覚えていました。そこで今回長期留学ができるチャンスを得たときに、この興奮をもう一度味わいたいと思ったことと、もっとこの国を知りたいと純粋に感じました。
大学・学生の雰囲気	キャンパスは広くはなく日本の高校の校舎のような感じです。ロビーでは学生がダンスや音楽、勉強などをしており非常に活気があります。学内どこへ行っても皆がおしゃべりに夢中で明るい雰囲気です。各教室には冷房化扇風機が必ず設置されているため、暑いベトナムですが快適に勉強できます。個人的な感想ですが、図書館は非常に使いづらかったです。理由は人が多いこと、窓があまりないため閉塞感を感じること、本の整理や管理があまり行われていないことです。
寮の雰囲気	ベトナムでは寮ではなくレンタルルームです。設備は非常に整っている上に清潔です。部屋に関して困ったことは一度もありません。ほとんどのレンタルルームは、一階に大家が同居しているため、何か問題があったらすぐに相談ができます。しかし、家によっては大家が生活に干渉してくることもあるので、嫌な人は苦勞かもしれません。ですが、人のつながりが強いベトナムの文化を感じるには申し分ないです。 (例:寮では頻繁に学生が交流できる活動が行われていました。パーティ、ゲーム、BBQ など盛りだくさんで、友達を作るには最適の環境でした。)
交友関係	友人作りは自分から積極的にイベントなどに参加しました。最初は英語を使ってコミュニケーションをとっていましたが、ベトナム語が上達するにつれて、コミュニケーションスタイルも変わり、より親密になれたと思います。放課後にカフェに行ってお話しや勉強をしたり、週末や長期休みには旅行などにも行きました。 (例:留学当初は言葉も拙く中々友達が作れなかったのですが、積極的に自分から色々な人に話しかけ、遊びに誘ったりしているうちに、パーティに呼ばれたり、ご飯に招待してもらったりと、いつの間にか周りには、楽しい時間を共に過ごす友達が沢山できていました。また、後期からダンスサークルに所属した事で、一緒に体を動かす楽しみを通じながら、より多くの友達ができました。)
困ったこと、大変だったこと	ベトナムの暑さには毎日苦勞していました。日中に街を歩き回れば汗だくになります。また大気汚染が問題になっているので外を出回るときにはマスクをつけるときもありました。道路はバイクが非常に多く道が歩きにくいこともありました。ですが生活に慣れるうちにそれも解消されていきます。
学習内容・勉強について	私が行った大学は留学生向けの英語開講科目が少なく、履修可能科目が少ないことにショックを受けました。ですがその分語学の学習に時間が回すことができたので結果的に非常に満足しています。授業の難易度はそこまで高くはなかったです。ですがベトナム人クラスメートの英語のレベルの高さであったり、自己表現をする力には圧倒されました。そういった点で負けたくないと思い、励んだことを覚えています。

	(例:私は政治学を専攻していました。授業は学生同士の意見交換や共同作業が多かったです。専門用語が理解できない、授業のスピードについていけない等、落ち込むこともありましたが、やる気と根性を見せれば、教授や周囲のクラスメイトはとて協力的にアドバイスをくれます。また、教授の許可を得て、授業を録音するという工夫もしました。)
課題・試験について	<p>課題量は毎週のリーディングのみだったのでそこまで多くはないです。しかし授業によっては膨大な量のリーディングが出されるため、一週間で計画的に過ごすことが求められました。試験に関しては、事前に担当教授が授業内でアドバイスをくれたため、あまり苦労はせず単位取得ができました。</p> <p>(例:課題量は膨大でした。慣れるまでは毎日の睡眠時間が平均4時間程度と、明け方で勉強する時期もありました。しかし、勉強内容も自分が興味があることだし、頑張った成果が試験に反映されているととても嬉しく思いました。)</p>
大学外の活動について	<p>旅行団体を運営している友人と協力してイベントの準備運営をしました。今までやったことのない経験をすることができたので非常に良かったです。</p> <p>(例:ダンススクールに通ったり、難民救済のボランティアに参加したり、大学外の交流も持つようしていました。)</p>
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」と思うこと、アドバイス等	<p>途上国留学は先進国に比べて、設備面であったり、クラスのレベルであったり劣る部分があることは確かです。しかしその土地で生活していることだけで毎日に刺激を感じられます。新しい自分を見つけるには途上国の方が挑戦する機会が多いと思います。ぜひ留学先で迷っている方がいらっしゃったら途上国といわれる国も選択肢に入れていただけたら嬉しいです。</p> <p>例:「待っているだけでは何も始まらない」留学が良いものになるか否かは自分次第です。留学前も、留学中も、とにかく積極的にチャンスを掴み、貪欲に学習しようという姿勢がとても大切です。また、「諦めない」ということも重要です。諦めたら留学は実現しません。目標、やる気、努力を持って、臨んで下さい。</p>

上記回答内容にまつわる写真、またそれ以外でも結構ですので**写真の提供をお願いします(キャンパスの写真、本人を含めた写真2枚程度(大勢と写っている写真ももちろんOKです))**。この写真は、「海外留学の手引き」や本学HP等留学関連の情報媒体に使用される場合がありますのでご了承ください。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	ベトナム語	ベトナム語	ベトナム語	ベトナム語	ベトナム語		
	ベトナム語	ベトナム語	ベトナム語	ベトナム語	ベトナム語	カフェなどで過ごす	カフェなどで過ごす
午後	カフェなどで授業の復習	カフェなどで授業の復習	国際関係学	カフェなどで授業の復習	国際関係学	スポーツや映画など	スポーツや映画など
			国際関係学		国際関係学		
夕刻	友人と勉強	友人と遊ぶ	友人と勉強	友人と遊ぶ	友人と勉強		
夜					友人と遊ぶ	友人と遊ぶ	次週の準備

※ 授業だけではなく、課外活動、交流会、自習、その他自由時間の活用についても具体的に記入をお願いいたします。