

留 学 報 告 書

記入日：2024年1月23日

留学先国	タイ
留学先大学・学部 (和文及び英語)	(和) シーナカリンウィロート大学 人文社会学部 (英) Srinakharinwirot University Faculty of humanity
留学期間	2023年8月~2023年12月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
帰国年月日	2023年12月24日
明治大学卒業予定年月	2026年3月

留学費用項目	現地通貨(バーツ฿)	円	備考
授業料	0฿	0円	協定留学のため。
宿舍費	83,850 ฿ (78,000 ฿+5,850 ฿) (コンドミニアム+ホテル)	347,977 円 (323,700 円+24,277 円) (コンドミニアム+ホテル)	コンドミニアム 19,500 ฿/月×4か月
食費	50,000 ฿	207,500 円	10,000 ฿/月×5か月
図書費	0 ฿	0円	資料は基本授業で配布されました。
学用品費	2,500 ฿	10,375 円	制服とネクタイを追加で購入しました。
教養娯楽費	9,600 ฿	39,840 円	地方に行きました。
被服費	3,000 ฿	12,450 円	制服の他にも少し購入しました。
医療費	0฿	0円	一度体調が悪くなったことがありましたが、常備薬で済みました。
保険費	11,467 ฿	47,590 円	明治大学指定の旅行保険
渡航旅費	37,590 ฿	156,000 円	
雑費	4,800 ฿	19,920 円	水道代+電気代+wifi料金 1,200 ฿/月×4か月
その他(SIM通信費)	8,400 ฿	34,860 円	1,400 ฿/月×6か月 (E-SIM最短契約期間)
合計	162,150 ฿	876,512 円	1 ฿ =4.15 円換算レート

渡航関連	
渡航経路	羽田空港→スワンナプーム国際空港
渡航費用	チケットの種類
	往路 JAL
	復路 JAL
	合計 156,000 円
滞在形態関連	
種類（留学中の滞在先）例：アパート、大学の宿舎など	
コンドミニアム	
部屋の形態	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input type="checkbox"/> 相部屋（同居人数： ）
住居を探した方法	
インターネットで駐在員さん向けの日系の不動産に連絡をして、内見に行き契約しました。	
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）	
私も先輩方の留学報告書を読んでから留学に行ったのですが、実際に住む家を見つけるのは思ったよりも大変でした。先輩方は2学期間の留学が多く、その場合は一年契約になるのがほとんどだと思います。タイは一年契約が主流のため、日系の不動産でも半年では契約できる物件がないと何件か断られました。結局半年契約にして途中で契約をやめ、デポジットの返却はされないという物件に決めました。JASSO の奨学金が出ていたのでなるべくそこに収まる金額にしました。大学から何件か候補を出してもらいましたが、1年以内の契約ができなかったり、すでに埋まっているコンドミニアムも多かったのであまり頼らない方がいいと思います。	
現地情報	
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/診療所や附属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？	
<input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会がなかった <input type="checkbox"/> 利用した；	
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。	
ASEAN センターの先生に相談するのが一番いいです。日本語も通じますし、なによりとても親切で夜遅い時間とかでなければすぐに返信をしてくださいます。一度学校で体調が悪くなった時もとりあえず、ASEAN センターに行って休ませてもらいました。	
現地の危機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？	
たびレジに登録していたので、定期的にタイ大使館から注意喚起のメールが来ました。防犯対策として防犯ブザーを持ち歩いていましたが、使うことはありませんでした。盗難などの被害に遭うこともありませんでした。	
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？	
家は基本的にインターネットの接続が不安定だったのでオーナーさんから Wifi を借りていました。8月9月は家賃に含まれていて、10月11月分だけ支払いました。SIM は半年契約にするのがお得だったので ASEAN センターのスタッフさんについてきてもらって契約しなおしました。	

現地での資金調達はどのように行いましたか？

VISA カードを使ってタイの銀行から引き出していました。そのたびに手数料をとられるので月に 2 回ほどの利用にするようにしていました。私のカードはバンコク銀行からしか引き出すことができなかったので、不便を感じました。WISE を使って送金する方法の方が手数料を安くいいと思います。タイで登録ができないので事前に日本でやっていくのがいいと思います。タイの銀行開設はタイのバディについてきてもらって契約しました。

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。

特にありません。日系のスーパーに行けばだいたい日本の食品は売っていますし、ダイソーや無印良品などもあるので、特別タイで手に入らないものはないと思います。日焼け止めは割高になってしまうので日本で買って持って行った方がいいと思います。

進路について

進路

就職 進学 未定 その他：

学習についてのレポート

留学先で取得した単位数合計（科目数）	本学で認定された単位数合計（科目数）
12 単位（4 科目）	<input checked="" type="checkbox"/> 単位（ 科目） <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません（理由： ）

以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	MEDIA STUDIES
履修した授業科目名（日本語）	メディア論
科目設置学部	COSCI
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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ください）
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	講義形式
授業時間数	1 週間に 90 分が 1 回
担当教員	Mr, Michael Balvay
授業内容	様々なメディア（映画、広告など）の表現の効果や構造、その他メディアに関わることを複数取り上げて学ぶ。
試験・課題など	3 回に 1 回ほど小テストがあり、中間試験と期末試験と最終レポートの提出。
感想を自由記入	外国人の先生だったため、英語も聞き取りやすく授業の内容もとても興味深かった。定期的にある小テストも範囲が指定してあるため、復習しれれば満点をとれるようなものだった。また持ち込み可能なため、小テスト前は簡単に授業をまとめたプリントを作っていた。人文社会学部の授業ではないので履修を決める前に、学部の職員さんに許可をもらいにいった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	EASTERN AND WESTERN CULTURES AND LANGUAGES
履修した授業科目名(日本語)	東洋と西洋の文化と言語
科目設置学部	ELC
履修期間	1 学期間
単位数	3 単位
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ください)
授業形態(チュートリアル、講義形式等)	講義形式
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教員	Aj, Dilaka Assavarungseekul
授業内容	世界の文化や言語について学ぶ。初回授業でグループ分けがあり、グループで 1 つの国を決め、その国の基本的なデータや文化、言語など様々なことを調べ、各授業の最初の 40 分ほどを使い発表していく。授業の残りの時間などは先生が一つのテーマについて各国ではどのようになっているのか説明があり、最後に少し課題を出されて、それを先生に発表する。
試験・課題など	グループとしての課題は 40 分ほどの発表をするものだけで、そのほかに中間試験と期末試験、中間課題と期末課題の提出がある。
感想を自由記入	各国の様々な文化についてタイと比べながら授業が進んでいくのでとても興味深かった。授業後にある小課題はそんなに難しいものではなく、今回のテーマについて一言自分の意見を言うというものだった。中間試験と期末試験は持ち込みは可能だが、選択式とかではなく、今までの授業で学んできたことを生かして論述を書くというようなもので少し大変だった。しかし、その前の週の授業でどのように書けばいいの形式を教わっていたのでみんなそんなに苦労していなかった。中間課題はテーマに関して 600 字程度で自分の意見を述べる者で期末試験はテーマに沿って自分で調べそれをまとめて、スピーチする動画の提出だった。それぞれの課題が少し重かったのでいつもなるべく早く取り組むようにしていた。先生はいつも留学生の私のことを気遣って声をかけてくださる方でとても良かった。
履修した授業科目名(留学先大学言語)	ENGLISH PRONUNCIATION FOR EFFECTIVE COMMUNICATION
履修した授業科目名(日本語)	効果的なコミュニケーションのための英語の発音
科目設置学部	ENC
履修期間	1 学期間
単位数	3 単位
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ください)
授業形態(チュートリアル、講義形式等)	講義形式

授業時間数	1週間に120分が1回
担当教員	Mr, HARLEY WADE DAVIS
授業内容	英語の発音について学ぶ授業。授業中に先生と一緒に発音しながら正しい発音について学んでいく。
試験・課題など	毎週課題が出て、自分で実際に発音してそれを録音して提出する。またそれとは別に中間ト期末課題でも自分で発音したものを録音して提出する。
感想を自由記入	外国人の先生でとてもフレンドリーな感じなので、クラス全体も和気あいあいとしていて楽しい授業だった。授業を進めながら、隣の人と一緒にこの文を読んでみよう！みたいな時間が多くあったので友達とも仲良くなりやすかった。発音の区別がつきづらいものについても細かく授業してくださったので勉強になった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	Reading and Writing for Effective English Communication
履修した授業科目名(日本語)	効果的な英語コミュニケーションのための読み書き
科目設置学部	SWU 共通科目
履修期間	1学期間
単位数	3単位
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ください)
授業形態(チュートリアル、講義形式等)	講義形式
授業時間数	1週間に150分が1回
担当教員	Aj. Uruwan Khaojaree
授業内容	なにか長文を読んだり、Listeningの問題を解いたりすることはほとんどなく、基本的には授業の途中で課題が出されるのでそれについて周りの友達と話し合いそれを前で発表するというものだった。
試験・課題など	中間試験ではグループでVLOGをとるもので期末試験は詐欺の注意喚起のための動画をとるというものだった。それとは別に簡単な中間試験ト期末試験があった。
感想を自由記入	この授業は特に周りの友達と相談して前で発表するというものが多かったので友達にとっても救われた。中間試験のVLOGをとるという課題は、それぞれのグループで観光地を一つ決めてそこに行きVLOGをとるというものでとても楽しかった。期末課題も友達の家で詐欺事件の再現動画をとって注意喚起動画をとった。日本の大学ではあまりないような積極的に授業に取り組む面白い授業だった。先生もとてもやさしく、留学生の私を沢山気遣ってくださったのでとても受けやすかった。

留学に関するタイムチャート

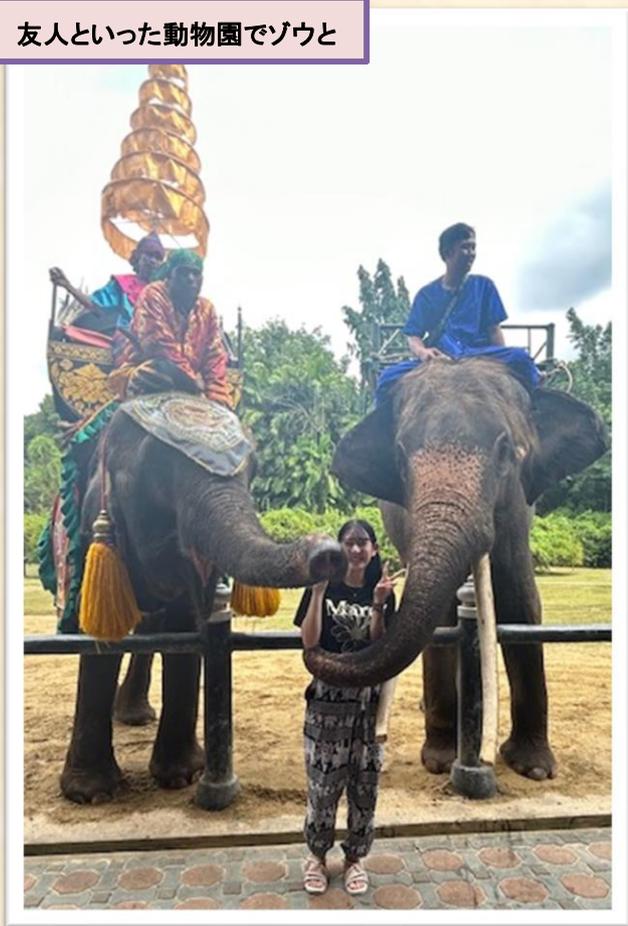
2022年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	留学を考え始めて、夏休みに大学のオンラインで留学相談できるものを使い相談しました。そこで協定校留学という制度があると知り、募集期間を把握して、提出用の英語スコアを得るために勉強を始めました。
10月～12月	学部協定校に提出し、タイ語の勉強を緩く始め、留学に向けて英語の勉強を継続していた。
2023年 1月～3月	留学が決定し、春休みは時間があつたので英語の勉強を継続して続けていた。特に単語の暗記が足りていないと感じたため、移動時間などを単語の暗記時間に当てて勉強していた。Reading や Lisning の勉強だけではなく Speaking の勉強もしないといけないと思ったので、一から発音の勉強を始めました。
4月～7月	春学期にタイ語を履修しました。基本的な挨拶などはできた方が会話が弾むかなと思って少し勉強していきました。個人的にはもっとちゃんと勉強していったほうが、より実践的に使えたのかなと思います。また英語の授業も必修の他に2つ受けました。この授業では毎週エッセイの提出があつたり授業内に英語で会話したりと自分の英語力を改めて実感でき、より留学に向けての勉強に力が入りました。
8月～9月	8月から留学に行き、8月は家を決めるのと履修決めに苦戦し気づいたら終わっていました。学校から近いところで探していたのですが、諦めずに探し続けたことで素敵なお店が見つかったので少し時間はかかっても諦めずに探し続けることがよかったなと思います。また、日本人の駐在員の方向けの日系の不動産は多いので、そちらをうまく使うことで安心して早く条件に合った家が見つけれれると思いました。9月は学校にだんだん慣れてきたので、タイ人の友人と休日に遊んだりしていました。
10月～12月	タイでの生活にも慣れ、学校であったイベントに積極的に参加していました。日本の大学では経験できないようなイベントも多くとても面白かったです。テスト後の12月に友人とチェンマイとパタヤへ旅行に行きました。一から計画を立てるのは少し大変でしたが、タイでの生活に慣れてきていたので交通手段などもうまく選ぶことができとても楽しかったです。バンコクとは少し違った雰囲気を味わうことができるのでとてもおすすめです。

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>高校生の頃から留学をしたいと思っていたため、大学1年生の時にオンラインで留学相談をしました。そこで協定校留学という制度をしり、より現実的になりました。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>英語力の向上のため、出発までは英語の勉強を主にしていました。また2年生の春学期は積極的に英語の授業をとったことで毎週エッセイを書いたり、授業内でディベートすることも多かったため、英語力の向上が感じられました。留学先でも単語の勉強や TOEIC の勉強は継続して行い、授業ですべてきてわからなかった単語などは復習するようにしていました。</p> <p>また、タイの公用語はタイ語であるため、場所によっては英語が通じないこともよくありました。2年生の春学期に学校でタイ語を履修していましたが、やはりもう少しタイ語を勉強していった方が友達との会話も弾んで楽しかったかもしれないなと思います。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>もともと、異文化を体験できるような日本とちょっと違う文化を持った国に留学したいと考えていた際に、学部間協定校でタイを見つけました。またタイは親日と聞いていたので、その点でもどんな風に日本が人気なのか気になったので選びました。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>シーナカリンウィロート大学はアソークにあり、バンコクの大学の中でも都会にある大学の1つです。キャンパスが他の大学に比べて小さめなのでこじんまりとしていてアットホームな雰囲気があります。週に3回、学校でマーケットが開かれるのでその時は外部の人も買いものに来たりして活気があり、地元感のあるとてもいい雰囲気です。一緒に授業を受けた友人たちもみんな明るくて好奇心旺盛で親切な子が多く、様々な場面で助けてもらいました。</p>
寮の雰囲気	<p>寮ではなく、自分で不動産屋さんに行き契約した学校近くの物件に住んでいました。住民の5割がタイ人で残りの5割が外国人だったため、日本人も何人か見かけました。ジムやプール、wifi も使用しながら勉強できる共用スペースもあったためよく使っていました。また、私はいけなかったのですが、ハロウィンの日にBBQパーティーも開催されていたため、参加すれば多国籍の友人ができたかもしれないです。</p>
交友関係	<p>基本的にタイ人の人はみんな親切で親日なので、私が日本人だと知るとたくさんの子が知ってる日本語で話しかけてくれて、どの授業でも一緒に受けよう！と言ってくれる子がいたので寂しい思いをするようなことはなかったです。特に仲良くなった子たちとは休日に遊びに行ったり、放課後やお昼にご飯を一緒に食べにいたりしました。また今回は留学生向けのオリエンテーションがあったため、そこでタイ人以外にも韓国人の友人などもできとても楽しかったです。</p>
学習内容・勉強について	<p>留学先は人文社会学部ですが、基本的にその授業の先生とその学部のスタッフから了承が得ればどんな授業もとることができるので、面白そうな授業の初回授業を何個か受けて履修を決定しました。私はタイ語が分からないので英語のみで受けられる授業をとりました。グループ課題や発表なども多くそこで友人とより仲を深めることができました。先生たちも優しい方が多く、課題の内容などで私が理解できていないところなどがあると、個別で説明してくださったり、授業中にも気にかけてくださいました。これは先生にもよると思うので初回の授業に出て履修を考えることが大切だと思います。</p>

<p>課題・試験について</p>	<p>授業によりますが、定期的な課題提出や小テストがある授業が多かったため、それに向けて勉強していました。長文のエッセイを書いたり、テーマについて英語で話す動画をとったりと、日本の大学とはまた違う課題も多く、そのような課題が出たときはなるべく早めに取り掛かるようにしていました。また、グループでVLOGをとったり、動画で演じながら詐欺の注意喚起動画をとったりと、友人と一緒にやる課題も多かったです。こういった課題にも友達はとても積極的なので一緒にやってもとても面白かったです。</p>																						
<p>大学外の活動について</p>	<p>友人にチェンマイへの旅行をととても勧められたため、チェンマイに旅行に行きました。またそこから、バスを使ってチェンライというところまで行きとてもローカルな雰囲気を感じられたのはとても楽しかったです。またバンコクでも様々な寺院に行ったり、ローカルなマーケットにも行きました。基本的に夜遅い時間でなければ治安が悪いところは少ないので一人で色々な経験ができると思います。</p>																						
<p>ある平日のスケジュール</p>	<table border="0"> <tr><td>8:00</td><td>起床</td></tr> <tr><td>9:00~11:30</td><td>授業</td></tr> <tr><td>11:30~13:30</td><td>友人と昼食</td></tr> <tr><td>13:30~15:00</td><td>授業</td></tr> <tr><td>15:00~16:00</td><td>スーパーに買い物へ</td></tr> <tr><td>16:00~18:00</td><td>課題、勉強</td></tr> <tr><td>18:00~19:00</td><td>夕食</td></tr> <tr><td>19:00~20:00</td><td>ジムで運動</td></tr> <tr><td>20:00~21:00</td><td>勉強</td></tr> <tr><td>21:00~23:00</td><td>自由時間</td></tr> <tr><td>0:00</td><td>就寝</td></tr> </table>	8:00	起床	9:00~11:30	授業	11:30~13:30	友人と昼食	13:30~15:00	授業	15:00~16:00	スーパーに買い物へ	16:00~18:00	課題、勉強	18:00~19:00	夕食	19:00~20:00	ジムで運動	20:00~21:00	勉強	21:00~23:00	自由時間	0:00	就寝
8:00	起床																						
9:00~11:30	授業																						
11:30~13:30	友人と昼食																						
13:30~15:00	授業																						
15:00~16:00	スーパーに買い物へ																						
16:00~18:00	課題、勉強																						
18:00~19:00	夕食																						
19:00~20:00	ジムで運動																						
20:00~21:00	勉強																						
21:00~23:00	自由時間																						
0:00	就寝																						
<p>ある休日のスケジュール</p>	<table border="0"> <tr><td>9:00</td><td>起床</td></tr> <tr><td>10:00~12:00</td><td>スーパーで買い物</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>お昼</td></tr> <tr><td>12:00~15:00</td><td>課題、勉強</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>友人とカフェへ</td></tr> <tr><td>18:00</td><td>友人と夕食</td></tr> <tr><td>20:00</td><td>帰宅</td></tr> <tr><td>20:00~23:00</td><td>自由時間</td></tr> <tr><td>0:00</td><td>就寝</td></tr> </table>	9:00	起床	10:00~12:00	スーパーで買い物	12:00	お昼	12:00~15:00	課題、勉強	16:00	友人とカフェへ	18:00	友人と夕食	20:00	帰宅	20:00~23:00	自由時間	0:00	就寝				
9:00	起床																						
10:00~12:00	スーパーで買い物																						
12:00	お昼																						
12:00~15:00	課題、勉強																						
16:00	友人とカフェへ																						
18:00	友人と夕食																						
20:00	帰宅																						
20:00~23:00	自由時間																						
0:00	就寝																						
<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</p>	<p>まず、留学したいと思うだけでなく実際に行動に移すことが大切です。留学にはどのような制度があるのか、どんな国に行きたいのか、どんな経験がしたいのか、どのくらいのお金がかかるのか、実際に調べてみたら、より具体的になります。自分で調べるのが難しかったら、相談できる先輩や、学校の留学相談で質問してみてもいいと思います。大学は4年間しかないので、就職のことを考えたら早めに動き出すことが大切だと思います。せっかくのチャンスなのでぜひ諦めずいろんな方法を考えてみてください。</p>																						

友人といった動物園でゾウと



学校近くのムーガタ屋さんで



同じ学部から一緒に留学に行った友人とタイ人の友人とみんなでスケートへ



タイ人の友人と



チェンマイのメーサー滝で

