

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイボランティア
-----	----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	2500 円	
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	30000 円	例: オプショナルツアー代
その他	15000 円	例: お土産
合計	47500 円	

渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし。
2) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 事前に 1 万バーツ両替してから行きました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
事前に SIM カード 8 日間分を 2 つ用意しました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
長袖長ズボン、ウェットティッシュ、貴重品カバン、スキンケアシート、鏡、ヘッドライト、一枚羽織れる上着、サンダル 薬(酔い止め、胃薬、頭痛薬、のどの薬など)、マスク、タオルは乾きやすいマイクロファイバーのもの、日本のお菓子 薬は多く持って行った方がよいと思います。乾季のタイは砂埃がすごく、のどが痛くなるひとが複数人いました。虫よけスプレーにつ いては、ほとんどの人が日本から持ってきたものを使わず、現地のセブンイレブンで購入していました。200 バーツ以下のコンビニで の買い物はクレジットカードが使えなかったので現金も少しは日本で両替してからいった方がよいと思います。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: Sharing の方) 特記事項: 胃の調子が悪くなった。ヨーグルトやゼリーなどを用意してもらった。
2) 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?
外務省のサイトで危険な情報を見た。 犯罪などには巻き込まれませんでした。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (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。)

Sharing には Wi-Fi がありました。村では、電波が繋がる位置と繋がらない位置がありました。1 日中ずっと繋がらない場所にいるわけではなかったので、連絡を取ることはできました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数8人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
<p>前半の Sharing では、Wi-Fi があります。部屋は女性が全員一緒に、明治大学以外のボランティアの方とも同じでした。シャワーは男女共同で4つありますが、すべて水のシャワーでした。また、トイレは水洗です。洗濯はやりたいときに桶で手洗いでした。ごはんは自分で食べる分だけ取る形式でした。</p> <p>後半の村は、4 人で1つの家庭にホームステイでした。シャワーは桶にたまっている水を自分でかける形式です。トイレはタイ式トイレでした。家庭によって違いはありますが、他の家庭も水シャワーでした。</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
<p>小学生との交流では、自分たちでタイ語しか分からない小学生との企画を考えました。ボランティア活動をしたことがなくても、現地のスタッフの方々がヒントを下さり、自分たちで準備して企画するので、今後ほかのボランティア活動に参加したいと思っている方にもおすすめです。また、道路づくりプログラムもセメントを自分たちでこねて、バケツリレーをしながら作ることで、現地の人との結束力が高まりました。</p>
2) 課外プログラムについて
<p>活動が休みの2日間は、自分たちで選択できるオプションツアーに行くことができます。3つのコースから2つ選び、2日間とも参加しました。英語が話せるガイドの方が同行して下さります。他の日には観光に行くことができないので、おすすめです。また、ガイドさんがいないといけないようなローカルなスポットにもいくことが出来ました。</p>
3) 滞在先・現地での生活に関すること
<p>滞在先は、日本と違い、水シャワーで、タイ式トイレです。この点は、事前に調べておくとよいと思います。慣れるまで時間がかかりました。また、水や氷なども飲料水用のものを飲むように気を付けました。また、タイは頭には精霊が宿ると言われているので、頭を触らないように気を付けました。</p>

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

私は英語力に自信がなかったため、英語を使わなくても海外で活動できるプログラムを探し、タイでのボランティア活動を選びました。実際、現地ではほとんど英語は使わず、タイ語とアカ語でした。現地のスタッフの方が教えてくださるので、事前に勉強していかなくても問題ありません。村のホームステイ先は行ってからしか分からず、心配なことも多かったです。村の人と同行して下さるスタッフの方は本当に優しいので、不安なことや困ったことは相談するのが良いと思います。また、1人でホームステイすることはないので、友達と協力することもできます。体力的に心配な人も、周りに合わせず休憩することができるので、ぜひ参加してほしいです。特に村での1週間は自分の人生観が変わるぐらいの経験ができると思います。日本ほどの設備がなくても、全く不便だと思わず、ノンストレスで生きている人達からたくさん学ぶことができます。時間に追われず、デジタルデトックスにもなりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ・ボランティア
-----	-----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	3,000 円	ナイトバザールやコンビニ等で買うお菓子や甘い飲み物など
図書費	1,300 円	タイ語の本
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2,100 円	タイ SIM カード
現地通学費	0 円	
教養娯楽費	31,500 円	オプションツアー代×2 回分等
被服費	0 円	
雑費	4,500 円	日焼け止め、虫よけ、薬等
その他	9,500 円	スーツケースレンタル代
その他	10,000 円	お土産代
合計	61,900 円	

渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

パスポート申請は申請から受け取りまで最低 1 週間はかかるので、締め切りに余裕をもって準備しましょう。

2) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法: 羽田空港で両替

その他用意したもの: クレジットカード デビットカード・キャッシュパスポート

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

SIM カードを買うなら True がおすすめと言われたので、Amazon で渡航期間 + α 分の SIM カードを用意した。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

薬は考えられる全ての症状に当てはまる薬を持っていくと良い。例えば、食の心配で胃腸薬や下痢止めを持っていく人は多い。しかし、実際はお腹を壊す人よりも乾燥や砂ぼこりで喉をやられる人が多かった。また、他の誰かが体調を悪くしたときのことを考えて多めに持っていくとよい。

また、都市部での研修ではないので、金銭に余裕があれば厚生労働省が推奨しているワクチンを打っておくと安心です。しかし特に研修先でその類の病気の感染を気にかけることはありませんでした。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)

なし あり (問題の内容や相談した人等:)

特記事項: 研修中に喉が痛くなった。活動自体に支障が出るものではなかったが、友人やスタッフの方に伝えた。薬をもらったり活動の前後に気にかけてくれたりしていた。

2) 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?

犯罪に巻き込まれることはなかった。

常に貴重品バッグを体の前に来るように持っていた。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

ホームステイする前の寮では Wi-Fi がつながっており、研修先の小学校や移動中も SIM カードの利用で問題はなかった。ホームステイ先は市街地から離れた村なので、携帯電話は使えないと思った方がよい。実際は不安定ではあるものの不自由なく使えるタイミングもあった。ただし充電がほとんどできないので充電済みのモバイルバッテリー等で工夫して 5 泊 6 日乗り切る必要がある。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2) 部屋の形態	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 寮では 8 人、ホームステイ先では 4 人)	
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)	
5) 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)	
寮は水回りの仕様に慣れない以外、非常に快適に過ごすことができた。スタッフの方も日本人もしくは日本語に不自由のない方たちだったのでコミュニケーションも問題なくできた。お風呂が温水でないことはやはりなかなか慣れなかった。	
ホームステイ先ではアカ語を話す方たちとのコミュニケーションが必要だったが、村の方たちもとても温かく、アカ語レッスンやジェスチャーなどでコミュニケーションをとることができた。	
滞在中用意していただいたご飯は全ておいしかった。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
タイの小学校での日本語レッスンや交流、アカ族の村でのホームステイでは、実際にふれあうことで異文化を肌で感じ、自国の文化について再認識する機会があり、非常に興味深かった。	
2) 課外プログラムについて	
2 回機会があり、2 回ともオプションツアーに参加した。渡航前のツアーの申し込み時には体力面での不安があったが、個人的にはどちらも参加してよかったと思う。 研修中には体験できない象や寺院などの伝統や歴史にふれあう体験ができてよかった。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
タイで出会う人たちは皆さん非常に親切で、常に私たちが過ごしやすい環境を作ってくれていた。 早寝早起き、スマホに依存しない生活を送ることができる。	

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

東南アジアに興味があり、かつボランティア活動にも興味があったため、今回のこのプログラムは自分に合っていると思った。研修にあたって、一緒に活動するメンバーやスタッフの方と仲良くなるのが大事だと感じた。異国の地で慣れないことだらけでも、みんないることの安心感がかなり救いになっていたと思う。研修がとても楽しかったことの要因の一つと一緒に活動したメンバーやスタッフの方たちのおかげがあると思う。

また、このプログラム以外でも海外に渡航するプログラムに参加する方には、とにかく事前に薬を準備することを忘れないでほしい。体調が悪くなったときに薬がないと不安になるし、満足に活動ができない悔しさもあると思う。また、虫よけや日焼け止めは現地でも調達できるが、薬を現地で調達するのは難しいため、注意しておく必要があると思う。

一生に一度しか経験することができないような貴重な 2 週間を過ごすことができ本当に参加してよかったと思う。来年度以降に参加する方たちにもぜひその感覚を味わっていただきたいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ ボランティア
-----	-----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	1000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	5000 円	
雑費	5000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	13000 円	

渡航準備について
1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
ない
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本で換金した。 その他用意したもの: <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
Amazon でタイ用の SIM カードを購入
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
薬

現地情報
1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)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?
ネットを参照
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (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。)

特に問題はないです

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
温度調節はこまめに行いましょう。 水のシャワーは暖かいうちに浴びてしまいましょう。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
村の人たちとの共同の道路作り
2) 課外プログラムについて
オプションツアーではガイドさんの解説付きで観光地に行くことができるのでおすすめです。 英語も難しい言葉は使われないので、リスニング力と会話できる力があるとより楽しめると思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
シェアリングではタイ語がわからなくても問題はありませんが、ホームステイ先では簡単なコミュニケーションを取るためにもいくつかのタイ語や民族の言語は知っておいた方が良いでしょう。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

この研修を選んだ理由は小学校に行き日本の文化を教えることや、山岳民族の人たちと協力して道路を作るなど他の人のためになれることを行いたいと思ったからです。

研修先では仲の良い先輩たちに助けられ楽しく活動することができました。今回のボランティアで重要なのは主体性です。二週間という短い期間の中でどれだけ多くのことをすすんで行えるのが大事かということをもっと経験しました。ほとんどのことが初めて経験することなので上手にできないのは当たり前です。自分の周りの人の積極的な姿勢に刺激を受け、行動した結果として自分は今回の研修が自分のためになったと思っています。

行く前は不安な気持ちの方が多かったですが、それは他の人も同じなため協力しあって充実した時間を過ごしてほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ・ボランティア(チェンライ)
------------	------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	2,000 円	
図書費	1,400 円	お土産にタイ語の本を1冊購入しました。
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1,100 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	14,000 円	カレン族の象使いツアーに参加しました。
被服費	2,800 円	
雑費	0 円	
観光交通費	1,800 円	個人的に市内を観光する際にタクシー、ARL、SRT を利用しました。
その他	16,900 円	例:お土産
合計	40,000 円	現金30,030円(6,500THB)

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

タイに入国するためには入国時にパスポートの有効期限が6カ月以上ある必要があります。

2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:新宿の外貨両替ワールドカレンシーショップに行きました。

その他用意したもの: クレジットカード デビットカード・キャッシュパスポート

3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

NGO 宿泊施設には WiFi が用意されています。そのため日本から現地での通信手段を準備をすることはありませんでした。しかし活動が休みの日にツアー以外で市内を1人で観光したいと思ったので現地に到着してからインターネットで eSIM を契約しました。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

現金です。タイの空港等で外貨両替をすることもできますが滞在時間はそれほどないため日本で準備から渡航することをおすすめします。また今回利用したお店はクレジットを使用できない店が大半を占めました。そのため30,000円分の現金は全額使用しました。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例:研修の相談窓口、現地の友人等)

なし あり (問題の内容や相談した人等: 現地のスタッフ)

特記事項:NGO のスタッフの方は親身になって相談に乗ってくださるので困ったらとりあえず相談してみるとよいと思います。1番大切なのは1人で悩まず誰かに相談することです。

2)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?

留学前のオリエンテーションや現地のスタッフが危険な場所等について説明していただきました。そのため自分から積極的に情報収集をすることはありませんでした。実際に犯罪に巻き込まれることもありませんでした。

3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

宿泊と活動を行うNGO宿泊施設には WiFi があり接続も良好でした。また山岳民族の居住地域は携帯の電波が繋がりにくく携帯電話とインターネットは使用できません。そのため基本的に現地のSIMカード、eSIMを契約する必要はないです。市内を NGO 主催のツアー以外で個人的に観光する際には必要です。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2) 部屋の形態	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 3 人)	
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
5) 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)	
<p>ホストファミリーとスタッフの方々はとても優しく私たちのことを気にかけてくださるので困ったことがあれば気軽に相談できると思います。ホームステイ先のインフラ設備は家庭により大きく異なると思いますが必要な備品(水、寝袋、蚊帳、枕等)は現地のNGOが貸し出しを提供をしています。洗濯は手洗いが基本です(洗濯機は1回20THB)。シャワーは温水ではなく水なので日中の暖かいうちに浴びることがおすすめです。ご飯はとてもおいしくご飯が合わなかった人は今回の参加者にはいませんでした。NGO 施設のスタッフは日本人もおり全員のスタッフと日本語でコミュニケーションを取ることが可能です。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
<p>小学校での異文化交流。 10～20 人ほどのクラスで日本語の授業を行います。生徒への説明はスタッフが手伝ってくれますが参加者主体で授業内容を考え実施します。日本語を覚えることではなく生徒が異文化に触れること主眼としています。生徒と日本語を使って楽しめる授業を考えるのは難しいですが帰り際には生徒といつも仲良くなれました。</p>	
2) 課外プログラムについて	
<p>2週間の渡航期間中に2回活動が休みの日があります。オプションとして両日ともツアーが用意されており参加すると休日も充実した1日を送ることが出来ます。私はカレン族の象使いのツアーに参加しました。カレン族の象と共存する生活についてガイドさんが英語で解説してくださります。日本では体験できないことを多く体験できるツアーでした。</p>	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
<p>NGO 宿泊施設は市場に近く市場にはセブンイレブンがあります。毎朝施設のスタッフが市場に買い物に行くので足りない物があったらスタッフに同行すれば買いに行くことが出来ます。2月のチェンライは乾期で日中は30℃以上になります。しかし日本の夏と違い快適な気候で欧米、中国等から多くの観光客が訪れる時期です。英語か日本語もしくは中国語で書かれた看板や商品も多くタイ語が読める必要は全くありません。困ったことがあればスタッフが対応してくださるので気軽に相談することをおすすめします。</p>	

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

タイでボランティア活動を行う海外留学です。日本人が運営に関わっているNGO団体が活動を行うので語学能力は高くなくても問題は全くありません。日本では普段体験できないプログラムがたくさん準備されています。日本の大学に通っているだけでは体験することができないことがたくさん準備されているので参加することを強くおすすめします。心配なこともたくさんあると思いますがNGO 団体のスタッフは親切でフレンドリーな方々なのでまずは参加してみると自分の心配は不要であったときっと気づけるはずです！！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ・ボランティア
-----	-----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	3000 円	休日2日ともツアーに参加したのでご飯はありました。1ツアー3500 パーツで16000 円程度です。自分で買ったのはコンビニのお菓子とナイトバザールや観光地のスムージーとアイスくらいです。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	30000 円	Sim ロックを解除できなかったため用意せずにそのまま行きました。私達が訪れたパーデンリーソー村はそれなりに電波が通っていたのでsimはあったほうが良かったかもしれません。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
お土産代	15000 円	例: タイバンツ 100 パーツ(450 円) バンコクの空港のお土産代は高いからナイトバザールやショッピングセンターで買うのがおすすめ。先に入れておく方が荷物に詰められます。
ツアー代	32000 円	例: ツアー代金は人数によって変動があります。女子5人で行き先を合わせたら1回 16000 円になりました。
合計	80000 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 羽田空港で 10000 円を替え、バンコクで 40000 円を替えました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
特になし
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
トイレットペーパーとティッシュペーパーは思ったより多く持って行った方がいいです。薬類は頭痛、熱、胃腸、喉、かゆみ止めはあるといいと思います。春休み期間中、タイは乾季なのでマスクは必須です。常につける必要はないですが喉がイガイガしたり土埃がひどいときに役立ちます。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 一緒に行った友人、シェアリングの人) 特記事項: 小学校に行く日に熱が出てしまい相談して 1 日お休みしました。タイ料理の匂いがきつくて食べられなかったのでその日はシェアリングの人に買ってもらったヨーグルトとバナナとパンを食べました。
2)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?

貴重品は絶対に肩から掛けるようにしていました。念のためキャリーケースの中に日本円を 30000 円入れておきました。特に誰も事件には巻き込まれていません。

3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(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。)

シェアリングは Wi-fi が有り余裕でつながりました。村でも少し繋がらない場所はありましたが家の中は繋がりました。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2)部屋の形態

個室 相部屋(シェアリング:同居人数 8人 明大生女子5人、現地集合した他大生2人、シェアリングスタッフ1人)
(村ホームステイ:1家庭女子4人 マットがあり、その上に寝袋を敷いて寝ました。快適でした。)

3)共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

5)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)

トイレやシャワーが外にあるためサンダルはかなり使います。像に乗るツアーではサンダルで山登りしたのでクロックスのような足全体を覆うサンダルがいいと思います。水シャワーで冷えて体調が崩れやすいので早く浴びて速く乾かすことが大切だと感じました。寝るときは冷え込むこともあれば暑いままのときもあるので体温調節できる服装が必要です。服やマフラーで枕を作ると快適です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容

小学校で行う日本語授業を一からみんなで考えて実行することで企画力やチームワークが見についたと思います。1,2年生、3,4年生、5,6年生と3回授業を行う機会があったので、失敗も次にすぐ生かしました。

2)課外プログラムについて

村でのボランティア活動では雨季に通れなくなる道をセメントで固めました。たくさん休憩させてくれたため無理せず参加できました。村の人たちと一緒に活動しセメントロードが完成したときは本当にうれしかったです。

3)滞在先・現地での生活に関すること

辛い料理を用意してくれますが心配な方は日本のお菓子やカロリーメイト類を持っていくといいと思います。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私がこのプログラムに参加したのは大学のプログラムを通して自分一人では訪ねることが難しい場所へ行きたかったからです。また、タイという国の文化や現地の人々の考え方、山間部の現状を実際にその場で経験したいと思いました。運動部所属ではなく体力にも自信がないためはじめは大丈夫か不安でしたが、小学校やアカ族の村に訪問するととても歓迎されたため不安はすぐに吹き飛びました。私はこのプログラムで言葉が通じなくても人は分かり合えるということを感じました。小学校の子供たちは初日から興味津々といった様子で近づいてきてボール遊びに誘ってくれました。その後も元気が有り余って腕相撲大会が開かれ、ダンスガールたちは焼き鳥ダンスを踊っていてとてもかわいかったです。村ホームステイでは暖かく迎えてくれてアカ語をたくさん教えてもらいました。食事のとき卵焼きをおいしいといったらそれからずっと卵を出してくれました。言葉も文化も異なる人たちとたくさんコミュニケーションをとり仲良く過ごしたことがこのプログラムで得られるものの中で1番重要だと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイボランティア
-----	----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	1500 円	行きと帰りに空港で食べたお昼ご飯分です。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3010 円	2週間分の e-sim です。
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分小学校まで)トウトウク
教養娯楽費	0 円	タイ語翻訳アプリを使用しました。
被服費	10000 円	下着類、防寒着にユニクロのウルトラライトダウン、長袖類 セメント作業がかなり汚れるので、ジャージや現地で捨てられる服などがいいです。
雑費	8800 円	薬代。(虫よけ、アレルギー薬)
その他	32600 円	例: オプショナルツアー代×2 日間
その他	39 万 円	例: 参加費用、航空券代
合計	44 万6千 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特にありません。
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:ワールドカレンシーショップ(町田店) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
e-sim のアプリを利用しました。(Airalo というアプリです。)
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ゴミ袋を数枚用意した方がいいです。あとサンダルはクロックスがいいと思います。私はビーチサンダルを持って行きましたが、山道を歩いたためクロックスがいいと思います。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)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? その際のように対処しましたか?
出発前にオリエンテーションの資料を見返しました。外出時は必ず貴重品バックを前に身につけていました。 実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (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。)

シェアリングの施設にいるときは、充電もできるし Wi-Fi も完備されているため、困ることはなかった。私は e-sim を持って行ったため、外出の際も接続に困ることはほとんどなかった。村でのホームステイ時、私の家では、一度に充電できる本数が2個と限られており、1日に2回ほどしかできなかったため、4人で交代しながら利用した。家の中は 5G で利用できたが、充電があまりできないので、消費しないようにしていた。

途中山道に入る時は圏外になることも多々あった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2) 部屋の形態	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 8人)	
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
5) 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)	
私の滞在先はシェアリングの施設と村でのホームステイです。シェアリングの施設では、日本語を話せるスタッフさんがいたため、言語に困ることはなかったし、みんなとても優しく親しげに接してくれたので仲良くなれました。村でのホームステイでは、自分達の普段の生活とかけ離れていると感じることが多く、電気も限られているし、トイレやシャワー場所の環境も日本とは違い、潔癖な人には厳しいと感じました。私の家はコンクリートの家だったため、寒さに困ることはありませんでしたが、他の人は木の家だったため、気温の変化に対策できるようにした方がいいと思います。私は寝る時に虫除けベープを利用しました。それで虫対策は十分にできたので虫除けグッズは必ず持っていくといいと思います。村の人たちはみんな優しく、明るく話しかけてくれるため、自分も積極的に話しかけると、とてもいい経験になると思います。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
小学校でのボランティア活動で日本文化を伝える授業をしたこと。現地の小学生が楽しく日本語を学べるようにアイスブレイクを担当するチーム、日本語レッスンを行うチーム、日本文化紹介を行うチームで分かれて、ゲームなどを使った構成を考えました。	
2) 課外プログラムについて	
オプションツアーでは、象乗りの体験と、ミャンマーの国境の街やフラワーガーデンを巡る2種類のツアーに参加しました。どちらも貴重な体験で、特に象乗りの体験ができたのが一番嬉しかったです。カレン族の伝統服を着て、ジャングルを散策しながら、農業の話などを詳しく聞くことができとても勉強になりました。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
滞在先ではいつも22時に消灯、6時半起床の生活を送っていました。掃除当番とご飯当番を決めていて、その人たちは朝7時にはそれぞれの担当の準備を始めていました。それ以外の人は8時に朝ご飯なので、それに間に合うように準備を進めていました。(オプションツアーの日は7時半に朝ご飯で、8時過ぎに出発していました。)	
15時くらいにはボランティア活動を終えて施設に戻っており、各自シャワーを浴びたり、洗濯をしたり、犬や子供たちと遊んだりと自由な時間を過ごしていました。	

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

最初にこの研修を知ったのは、研究室の先生に薦めてもらったことがきっかけでした。このプログラムの内容を見て、日本とはかけ離れた経験ができると思ったし、自分で旅行をしようと思うとなかなか行けないタイの山岳エリアに行けることに魅力を感じ、選びました。私は人見知りの性格で、最初は打ち解けるのが大変かなと思っていました。しかし、いざ研修が始まると、研修の仲間も、現地のスタッフさんもとても優しく接してくれて、すぐに仲良くなり、スタッフさんとは本当に何気ない話や冗談で盛り上がるほど親しくなれました。アカ族の村に行った時は、村の人々が丁寧に言語を教えてくれて、自分が間違っただけの発音をしても何度も明るく教えてくれました。この研修に行けて私自身何事も前向きにチャレンジしてみようという気持ちになれたし、自分の内向的な性格を少しでもアクティブな方面に変化させることができたと思っています。これから研修に参加するみなさん。最初は不安でいっぱいだと思います。でも研修が始まると、楽しくて刺激的な日々が待っていて、参加してよかったと心から思えるような体験で詰まっています。ぜひ、積極的に現地の人とコミュニケーションをとって、このボランティア活動を満喫してほしいです！！