

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム)
-----	----------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	30,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3,600 円	e-sim
現地通学費	1,000 円	(研修先まで 徒歩10分)
教養娯楽費	5,000 円	
被服費	4,000 円	
雑費	7,000 円	お土産
その他	20,000 円	例: スパ マツバ
合計	70,600 円	

渡航準備について
1) 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: 15000 円を現地換金所で交換
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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
基本クレカ
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
学校で案内が来たもの
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
洗濯関係はあって助かった。爪切りが欲しかった。

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)
<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？
基本的にバックは前に持つようにしていた。スマホには肩にかけられるストラップをつけていた。
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。
問題ない

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 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)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
日本のホテルと似ていて過ごしやすい、唯一の欠点はやはりトイレ

<p style="text-align: center;">プログラムについて</p> <p style="text-align: center;">プログラム参加前について記載してください</p>	
1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。	日本でもインターンを経験したので、海外の仕事にも興味を持って経験してみたく、また自分の将来の参考にすること
2)参加するにあたっての目標はありますか。	他者に自分から積極的に話しかけること
3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。	考えていなかった。

<p style="text-align: center;">プログラム選択の参考となる点を記載してください</p>	
1)どのような業界で実習を行いましたか。	法律事務所
2) 主要な実習内容を記載してください。	英語のニュースサイトを読み、ベトナムに進出する日本企業が興味を持ちそうな記事を選び日本語に翻訳すること、雑誌のコラムの案出し、雑誌のコラムの作成、日本とベトナムの民法比較、打ち合わせの同行、Facebook の投稿
3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。	法律事務所のイメージとしては、訴訟や裁判のようなものをイメージしていたが、基本的には公的文書の確認などが多くイメージとは異なった。
4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。	とにかく自分の知識を身に着けることができ、また民法知識の確認が出来たのが良かった。一方で、基本的に誰も話さない中ずっとパソコンに向き合うのはなかなか大変だった。
5) プログラム参加の成果等を記載してください。	海外進出する日本企業を支援するコンサルに興味を持つことができ、自身の将来の参考にする良い機会となった。異国での経験を通して、様々なことにチャレンジできるという自信もつけることができたと思う。



英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOIEC 600

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

毎日英語の日記を書いていた。

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

実習先の人にこれは何？とか積極的に質問するようにはしていた。お店の人にも自分の要望を伝える方法を調べて、それをこの一か月で何度も実践できたと思う。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

コーヒーが基本的に甘い。ブラックコーヒーを頼んでも、もはやシロップみたいなものも多くあり、苦いコーヒーが好きな自分としてはかなり苦しんでいた。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

ベトナムでの研修は、知らなかった知識を吸収し、自分の学びにつなげることができた、とても大きな成長の機会となりました。街を歩けばバイクの多さに圧倒され、言語の壁を感じることもありましたが、時には英語が通じない場面もあり戸惑いましたが、1か月の滞在を通して、ベトナムの活気あふれる街の雰囲気や、人々の笑顔の温かさを実感することができました。また、メコン川クルーズに参加して、たくさんの知らない食べ物を食べて船を楽しんだのちに、下痢・嘔吐・発熱の症状に苦しんだので、皆さんもくれぐれもお気をつけください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム)
-----	----------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	約 20,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 9,000 円	物理 SIM+Wi-Fi
現地通学費	約 12,000 円	(研修先まで 15 分) 観光に使った交通費も含む
教養娯楽費	約 16,000 円	ツアー代や入館料、カフェ代
被服費	約 2,000 円	
雑費	約 58,000 円	35000円くらいスーツケース代
その他	約 81,000 円	例: 研修先への菓子折り、お土産、ワクチン(A 型肝炎2回・狂犬病2回・腸チフス1回で5万弱)
合計	約 198,000 円	

渡航準備について

1) 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: 現地で両替
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
VISA 海外支払限度額の設定は忘れなく

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
SIM カード、ポケット Wi-Fi

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
体温計、常備薬、洗濯用品(ピンチハンガー、固形洗剤等)

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: 体調不良で病院に行きました。パスポートと保険証書を提示すれば自己負担なしで診てもらえます。

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？
GA から

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。
問題なく使えましたが、ホテルの Wi-Fi はやや弱いです。

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(同居人数 2 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☒ 自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
生活するには十分な設備でした。初日にルームメイトと生活リズム等確認しておくの良いと思います。体調を崩したときにはルームメイトがいてとても助かりました。

プログラムについて プログラム参加前について記載してください	
1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。	Meiji Job Trial で短期インターンに参加したことで、やや長期のインターンシップに参加してみたいと思ったため。また、海外で働いてみたいと思ったため。
2)参加するにあたっての目標はありますか。	働くことに対する解像度を高めること。異文化の中で積極的にコミュニケーションを取り適応すること。
3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。	商社、コンサル

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)どのような業界で実習を行いましたか。	機械専門商社
2) 主要な実習内容を記載してください。	商品宣伝のための SNS 投稿作成、市場調査
3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。	日系企業の現地法人だったため、仕事内容の違いはあまり感じませんでした。強いて言えば、SNS の重要性が日本と比べて高いと感じました。BtoC も BtoB も SNS(特に Facebook、Zalo)上でコンタクトを取ることが多かったです。
4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。	良かった点は、目標としていた働くことに対する解像度を上げることができた点です。また、展示会に参加した際にベトナムで働く日本人の方からお話を聞くことができて良かったです。悪い点は、日系企業で英語をほとんど使わなかった点です。ベトナム人の方が多い職場と聞いていたので、英語でコミュニケーションを取るものだと思っていましたが、日本語を話せる方ばかりで英語力は向上しませんでした。
5) プログラム参加の成果等を記載してください。	業務面では、宣伝とマーケティングを主にしていたため、明確な成果物はありません。強いて挙げるなら、サイトアクセスの分析結果から、ポスティングの対応言語を日英越の3つに増やしました。 しかし、週5フルタイムで働いたので、働くことに対する解像度は高められたのかなと思います。



英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 680 点

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

公式問題集と金フレで TOEIC の勉強とディクテーションをしました。

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

職場であまり英語を使う機会がなかったため、ホテルやレストランで英語を使うよう心掛けていました。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

少しでも気になったことには挑戦してみようと思っていたので、そうした経験を増やせてよかったと思っています。プログラム参加のために自力で情報を取りに行ったり、現地での生活費を貯めたりしたのも自分の成長につながったのかなと思っています。

ベトナムでのインターンを通じて、発展途上にある国ならではのエネルギーを肌で感じることができました。日本とベトナムの働く環境の違いを知ることで、自分にとって何が大切なのかを再認識できたことも大きな収穫でした。仕事を通じて出会った方々や、同じプログラムに参加した仲間とのご縁にも深く感謝しています。

生活面では、くれぐれも体調にはご注意ください。私は2回細菌性胃腸炎になり、病院のお世話になりました……病院は看護師さん含め日本語が通じるので安心してください。

このプログラムは、就職活動を控えている方や海外で働くことに興味がある方にとって、貴重な経験になると思います。一方で、語学力の向上を目的とする方には、少し物足りなく感じるかもしれません。しかし、異文化の中で挑戦し、視野を広げるにはとても良い機会でした。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム)
-----	----------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	40000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3700 円	
現地通学費	3000 円	(研修先まで、徒歩10分)研修中、実地調査でタクシーを使いました。
教養娯楽費	10000 円	
被服費	12000 円	アオザイは1万円弱でオーダーメイドできます。
雑費	15000 円	
その他	0 円	
合計	83700 円	

渡航準備について

1) 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: ホテル近くの両替屋(徒歩 30 秒)
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
基本的にはクレジットカードです。現金を使うとしたら、友達と割り勘するとき or 市場で何か買う時なので財布には 5000 円分入っていれば十分だと思います。あまり大金を持っていると、紙幣なのでかさばって財布が閉まりません。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
AGさんから案内される eSIM を使用しました。(約 3700 円)
案内が最終オリエンテーションのときで若干ぎりぎりでしたが、すぐ申し込めるので大丈夫です。物理よりも eSIM の方が事前に番号を貰え、スマホの設定方法などを日本で試してから行けるので安心です。1日6GB については、1週間過ごしても1GB いかなかったので余裕で足りると思います。

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
ミニアイロンとマット/たこあし(海外対応でも使えない場合あり)/オフィスカジュアルに合う羽織(AOKI 等で購入可)/メモ帳/小さなお出かけバック/ボストンバック(洗濯屋さんに行く時、ロストバックに備えて機内に荷物を持ち込むときなど何かと使えます)/折り畳み傘/名刺(あれば 100 枚)と名刺入れ/地球の歩き方/お味噌汁/爪切り/剃刀/石鹸、石鹸おき、(下着を洗う用)/ピンチハンガーと普通のハンガー数本/洗濯袋(服の収納にも洗濯屋さんを持って行く時にも使えます)/除菌シート(持ち歩き用)/運動できる服1セット(会社の人とスカッシュに行っている方がいました)/私服4セット以上(洗濯物は金曜に出すと日曜の午後まで返ってきます)※タオルはホテルが毎日変えてくれます/エチケット袋/ムヒ/体温計/裁縫セット(ハサミ付き)/南京錠/レターセット

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:

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?
いつでもリュックは前に背負うようにしていました。スマホはストラップをつけて、首から下げるかバックに結びつけました。財布もチェーンでバックと結びつけました。パスポートや持っていた現金 15 万は金庫で保管しました。

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。
ホテルの Wi-fi は十分だと思います。(動画編集もできました)
購入した eSIM も何の不自由なく使用できました。外でのテレビ電話も快適でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル	<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)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
<p>最初に相部屋する子と、どれくらい綺麗好きかを共有しておくことでストレスなく過ごせると思います。オリエンテーションでゴミブリがると脅されましたが、部屋には出なかったです。ホテルの周りにはコンビニやカフェなど、さまざまな施設が充実しています。オリエンテーションでは、おしゃれしていく必要はないと言われますが、ある程度私服もちゃんとしたものを持っていくことをお勧めします。留学はあっという間に終わってしまうので、毎日振り返る必要があると思います。くだらないことでもいいので日記をつけると、後で見返した時に、何か変化を感じることがあるかもしれません。</p>	

プログラムについて プログラム参加前について記載してください
1) どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。
<p>1. 経済成長が著しく、エネルギーに満ちた魅力的なベトナムで仕事をする体験がしてみたかったから。 その仕事の雰囲気が将来自分の働きたい環境なのかを実際に体験して確かめたかったから。</p> <p>2. 20歳になる前にいろいろな経験を積んで自分を成長させたいと思ったから。</p>
2) 参加するにあたっての目標はありますか。
<p>1. 市場調査とマーケティング業務を経験させていただけるようなので、学べることは全て吸収する。2年生が始まる時点で周りよりもアドバンテージがあるようにする。</p> <p>2. 他人軸ではなく自分軸で生きていける人間になる。海外生活をする事で自分の価値観を広げるだけでなく、社会に出て働くという経験を通して自分の価値観を再認識する。</p>
3) 申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。
<p>まちづくり分野、マーケティング業界をやんわり希望していましたが、与えられた業界で頑張ろうという気持ちの方が強かったです。</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) どのような業界で実習を行いましたか。
<p>コンサル業界 ベトナム市場に進出したい日系企業の支援をするコンサル会社です。マーケティングサポートや市場調査、ビジネスマッチングや現地法人設立サポートなどを行なっています。</p>
2) 主要な実習内容を記載してください。
<p>会社の業務ではなく、個別に与えられた課題に取り組んでいました。具体的には、ベトナム市場への進出を検討する日系企業向けに、現在の市場状況を説明するプレゼン資料を作成するというものでした。情報収集の方法は多岐にわたり、デスクトップリサーチに加えて、スーパーやコンビニでの現地調査も行いました。</p> <p>その後、調査対象をベトナムのプロテイン市場に絞り、独自にリサーチを進めました。また、ベトナムのエンターテインメントを実際に体験し、その内容をブログ記事としてまとめたり、商談の見学に参加させていただいたりしました。</p>
3) 業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。
<p>日本よりも1人が持っていなければならない知識の範囲が広いと感じました。社長さんの知識量がとんでもなかったです。日本語と英語が話せるのは当たり前で、さらにもうひと言語話せることが何かと重要だとわかりました。コンサル業界は日本ではブラックのイメージがありましたが、とても和やかな環境で作業させていただきました。ただ、社長さんはとても忙しそうでした。</p>
4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。
<p>仕事では、「観光ではわからないベトナム」を感じる機会をたくさんいただけて楽しかったです。日中は課題をこなし、ホテルに帰ったら友達とご飯を食べての繰り返しだったので、意外と大学生活と変わらない(強いて言えば、いつもより楽しい)生活になってしまい、ベトナムに1ヶ月身をおいて自分を成長させようとしていた私にとって、刺激は思ったより少なかったです。そのまま帰ることのないように自分を追い込む経験をしようとしていましたが、なかなかうまくいかず、それが大変でした。それでも、書いておいた日記を帰国後振り返ると、何かと発見はありました。</p>
5) プログラム参加の成果等を記載してください。
<p>海外で働きたいという思いが一層強まり、語学力の重要性も実感しました。普段は周囲の友人がどのような努力をしているのか見えにくいですが、同じ部屋で過ごすことで刺激を受ける機会が多かったです。さらに、自分が楽しかったことなどを日記に記録していたため、後で振り返る際の自己分析の材料として役立ちました。</p>

英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC560 点

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

レアジョブのレッスンを1日 30 分受けていました。

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

基本的には日本語でも問題なく過ごしてしまう環境でしたが、英語の話せる社員さんをご飯に誘ったり、職場で積極的に話したりと、英語を話さなければならない機会を作る工夫をしました。英語で話すことへの躊躇は、滞在が長くなるにつれてなくなることができたかなと思います。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

- ・果物の種類がベトナムの方がかなり多く、塩をつけて甘味を出す果物まであり、面白かったです。
- ・カフェで机に折り畳み傘を置いて席を確保していると、何もなかったかのようにどかされて席を取られました。
- ・ベトナムには国際女性デー（3月8日）があり、職場の男性から女性にプレゼントがありました。また、バレンタインデーも日本とは違って、チョコを渡すのは女性ではなく男性だそうです。
- ・ショッピングセンターやホテルのトイレでもペーパーを流すことはできません。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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）

多くの友人に囲まれる環境の中で、どれだけ多くの経験を積み、どれだけ成長して帰国できるかは自分の行動次第だと思います。事前に目標を立てることはもちろん、滞在中も積極的に新しいことに挑戦し、学びの機会を探すことが大切です。また、些細な気づきや感じたことをメモしておく、帰国後の振り返りがしやすくなるのでおすすめです。

ホーチミンでの生活は、日本の良さと東南アジアの魅力が融合しているようでとても楽しかったです。

海外で働くことに少しでも関心がある方には、このプログラムをぜひおすすめしたいです。実際に生活することでしかわからない海外の魅力を感じ、将来の海外でのキャリアについて考えるきっかけになると思います。私は今回の経験を通じて「海外で働きたい」という思いがより一層強くなったので、今後もその気持ちを忘れずに、勉強やインターンに励んでいきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナムインターン研修
-----	-------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	40000 円	
図書費・学用品費	650 円	
携帯・インターネット費	3700 円	
現地通学費	7000 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	20000 円	
被服費	60000 円	
雑費	50000 円	
その他	約 30000 円	例:遊びに行く移動費、お土産など
合計	約 200,000 円	あまり具体的な数字は把握できていませんが、私は日本にはない好きなブランドがあるので(バッグ、靴、服)を買ったのでそれで7万円使いました。日本にはない可愛いお店が沢山あります！

渡航準備について

1) 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:ホテルの近くに換金所があるのでそちらで換金しました。 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
基本的にカードで支払いが多いですが、ローカルなお店や割り勘するときに必要なのである程度は持ってきた方が良いと思います。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
研修前に eSIM カードの案内が来たのでそれを使いました。1 日 6G 使えるので十分でした。
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
コンタクトの洗浄液が1ヶ月足りると思ったら足りず、現地で調達したので必要だったなと思いました。

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)
<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?
特に情報を収集しませんでした。私はスリなどに会うことなく安全に過ごせました。なるべくチャックやフタのついたカバンを使用するようにしました。
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。
SIM カードで外での接続は大丈夫でした。ホテル、カフェ、会社に WIFI はあるので特に問題ありませんでした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	

☐バス ☐トイレ ☐キッチン(☐自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホテルはとても有名な大通りに面していて、近くに日本のお店もいくつかあったので便利でした。
部屋は普通のツインルームで、ちょっとした汚れはありますが気になりませんでした。
ホテル自体は少し古かったので、エレベーターが来るのが遅くてイライラしてしまうことはありました(笑)
私の部屋は虫は1回だけ出ました。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

元々、留学をしてみたくて、でも費用がかかるので諦めてきました。今回、3年生になる前に就活に繋げるためにインターンが面白そうと思い挑戦してみました。特に語学力を上げたいという目的ではありませんでした。英語を使うために留学したいならこのプログラムとは趣旨が少しズレそうだなと思います。
他の学生と自分をもっと差別化するためには大きく成長出来るこのプログラムが最適だと思います。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

諦めずに最後まで頑張ること
終わった後に自分が達成感を感じられたら良いなと思いました。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

コンサル業界に興味があったので、コンサル業界にいきたいと伝えました。
しかし、業界への自分の理解度が低かったため、コンサルの中でもどのような事業内容の企業にいきたいかしっかり伝えれば良かったなと思いました。
もし気になる業界があるなら明確に伝える必要があると思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

私は、人材紹介のコンサル会社でインターンさせていただきました。

2) 主要な実習内容を記載してください。

SNS マーケティング、企画考案(プレゼン)、データ業務、労務ブログ記事作成、商談同行、大学訪問同行など
様々な業務を任せていただきました。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

先ほども書いたように私はコンサル業界を志望したのですが、私が興味があったのは戦略系のコンサル会社で企業の経営について考える業務に興味があったので、人材紹介というコンサル企業になったときコンサルにも色々な種類があるのだと勉強になりました。
正直、ほとんどの業務内容は日本で長期インターンしていた経験があるので、わざわざベトナムに来なくても日本で長期インターンするのと同じような内容だなと思いました。しかし、同行訪問は実際にベトナムの企業や大学に行き学びに繋がりが良い経験になったなと思いました。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

もっと日本と違うような経験をしたい人は、ベトナムの方が多く勤める(日本人が少ない)企業に行けば色々な発見があると思います。
私は、語学力向上については全く考えていなかったため、日本人の社員さんが多い企業にしてもらいましたが、業務でベトナム人スタッフさんと協力して働くことがなかったのでそこは残念だったなと思いました。
また企業について全く調べずに行ったので、事前に業界理解や企業理解をした方が業務はスムーズに行くと思います。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

目標を明確化し、それを達成するためのプロセスを1つ1つ決めていくことの重要性を学びました。企画内容を考案し、プレゼン発表する際にもどのような過程を経て考えるべきか、今まで自分の案を人前で発表する機会が少なかったからことても素晴らしい経験につながりました。
また自分の得意不得意が分かり、自己分析に繋がったと思います。これから就活する上で、自分がどんな分野に興味があるか、どんな業務内容が好きかが分かる良い機会だと思います。

英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

ielts5.5 英検 2 級

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

特にしていません

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

英語をほとんど使わずにいたので、もっと英語を使う機会があれば良かったなと思いました。
街中で英語が分からず、店員さんとスムーズに会話できない場面があったので生活する上では、ある程度英語を勉強してきたほうが良いと思います。
私自身、英語が全く話せず、帰ってからもっと勉強しようと思いました。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

ベトナム人の方と一緒に働く中では、ワークライフバランスが整っているのが凄いなと思いました。皆さん勤務時間通りに退勤することが多いので、残業もなく、プライベートと両立しているのだなと感じました。
街中に屋台がいっぱいあり、バインミーやベトナムの料理が手軽に食べられるのに驚きました。(私は屋台は怖くて食べませんでした) 道路もいつも大渋滞で、バイクや車が沢山通っていて日本とは違う光景でビックルしました。
また、おしゃれなカフェや服屋さんが沢山あるので休日にも充実して過ごすことが出来ました！

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

この留学プログラムは他のプログラムと趣旨が異なるので、よく考えてから応募したほうが良いです。
より成長したい、チャレンジしたい、探究心がある人には向いていると思います。
私自身は、このプログラムに参加して良かったなと強く思います。海外でインターンなんて、なかなか出来ることではないと思います。この経験が将来生きてくる場面は沢山あると思います。
また同じインターン生の子達と1ヶ月同じホテルで過ごすので、一緒にご飯食べたり、出掛けたり、遊んだり、部屋に集まって夜まで話したりその時間もとても楽しかったです！この留学を通して、素敵な人達と沢山出会えたと思います。
インターン研修は、他のインターン生の子の話を聞くと、興味のない業界や業務内容で楽しくないという子もいたので、参加する場合は必ず希望が通るわけではないことを念頭に置いた方が良いでしょう。そのような場合でも、貴重な経験をさせていただいているのは変わらないので、参加意思があるなら挑戦してみる価値はあると思います！
もし参加するのなら本当に貴重な時間を過ごせると思うので頑張ってください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム・インターンシップ
-----	---------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2,000 円	現地購入の eSIM プラン
現地通学費	0 円	徒歩(研修先まで8分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	10,000 円	オフィスカジュアルの服装を日本で購入した
雑費	20,000 円	お土産、パスポート取得費用
その他	30,000 円	例: ネイル 2 回、スパ 2 回、観光など
合計	102,000 円	

渡航準備について

1) 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: 5 万円を日本円で持っていき、現地で1万円ずつ換金しました。
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
ベトナム紙幣は種類が多く、使い慣れていなかっただったのでカード払いができる場所ではカードを使用していました。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
プログラムを運営する会社の紹介で、現地支払いの eSIM を購入しました。
お店には基本的に WiFi が通っているので通信制限がかかるようなことはありませんでした。

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
袋でできる洗濯グッズ。近くのランドリー屋さんもありますが、下着類はホテルで洗っていました。
その他、除菌シート、体温計、ポスطنバッグ。
Grab(タクシーアプリ)はクレジットカード登録まで日本でやってから行くべきです。
コンビニやドラッグストア、デパートなどで日本でも売っている商品が多くあるので、現地調達することは可能です。

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)
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 食中毒にあたりました。同じプログラムに参加している友だちに相談しました。)
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?
事前にインターネットで情報を収集しました。財布はストラップ付のものにして、携帯電話の肩掛け紐や、かばんの紐に付けていました。市場などに行く際は、かばんを手に抱えて歩いていた。結果、スリなどによるトラブル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。
ベトナムは基本的にどこへ行っても Wi-Fi があるので、特に困ることはありませんでした。

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(同居人数 2 人)

3) 共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン(☐自炊可 ☒自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

部屋は 2 人で1か月間ホテル生活するには十分な広さでした。困ったことがあれば、ホテルの従業員の方が親切に対応してくれました。ベトナム語しか話せないタクシードライバーとの電話のときも、代わりに電話に出てくれました。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

ビジネススキルを身に付けると同時に、異文化理解を深めながら将来のキャリアについて考える機会を得たいと考え、申し込みました。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

実際の業務を通じて、ビジネスの現場で求められるスキル(コミュニケーション力、問題解決力、リーダーシップ)などを身に付けること。自分に合った業界や職種を見極めるなど、将来のキャリアの方向性を探ること。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

業界の希望は特になく、マーケティング・広報という職種

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

イベント業界

2) 主要な実習内容を記載してください。

翻訳業務: イベント用パンフレットの英語を日本語に翻訳
コンテンツ作成: パンフレットの原稿作成、イベントアクティビティの企画
マニュアル作成: イベント運営マニュアルの作成
備品管理: イベントで使用する備品の整理
企画・広報: 企画案の作成、イベントポスターの配布

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

企画から運営まで幅広い業務に携わることが求められる点が、当初のイメージと異なっていました。単にイベントを開催するだけでなく、パンフレットの作成や備品管理、マニュアル作成など、細かな準備や調整が必要であることを改めて実感しました。日本との違いとして、業務の進め方に対する意識が異なると感じました。日本では、計画的に細かく段取りを汲む傾向が強いと思いますが、ベトナムは柔軟に考えている方が多い印象でした。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点: 出勤時間以外は基本的に縛られることが少なかったため、各自で色々な場所にでかけることができました。
悪かった点: 私の実習先はベトナム人と関わる機会がほとんどないため、異文化交流はあまりできませんでした。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

このプログラムを通じて、自分の将来について考える機会が増え、インターンシップやキャリアに対するモチベーションが高まりました。特に、これまで自分は終身雇用が向いていると考えていましたが、異なる働き方やキャリアの選択肢を知ることで視野が広がりました。海外経験がなかった私にとって、今回のベトナムでの生活は新鮮な体験でした。ベトナムは非常に過ごしやすく、日本人に合った環境だと感じ、国自体にも魅力を感じました。その一方で、「海外で働きたい」とまでは思いませんでした。海外進出している日系企業や外資系企業で働くことには興味を持つようになりました。また、私は人見知りですが、普段あまり積極的に人と関わる機会が少ないのですが、このプログラムでは明治大学の参加者だけでなく、他大学の学生とも話し、一緒に出かける機会がありました。日本人同士ではありますが、新たな視点を持ち、積極的に交流を深めることができたのは大きな成果です。さらに、同じ実習先には関西の大学に通う2年生や、4月から東京の会社で働く4年生がいました。お昼ご飯や移動の際は一緒に行動することが多く、異なる背景を持つ人と関わることで、自分自身の価値観や考え方にも変化が生まれました。

英語力／コミュニケーションについて

1)申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 500 点
2)渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。
リスニングや単語帳を見るなどしていました。
3)実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。
実習先での仕事や、飲食店・ホテルでの会話で英語を使用していたので、日本より身近に感じました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
<p>まず、日本語学校の学生との交流が特に印象的でした。同じプログラムに参加した実習先が日本語学校の学生をきっかけに、その学校の生徒さんと休日と一緒に出かけたり、日本語クラブに参加したりして異文化交流を深めました。彼らは日本語がとても上手で、将来日本で働く同世代のベトナム人が多く、その意欲や努力に刺激を受けました。</p> <p>また、交通事情の違いにも驚かされました。日本では歩行者優先ですが、ベトナムでは車・バイク・自転車・歩行者の順に優先度が決まっており、道路を渡るのも一苦勞でした。初めは慣れず、バイクや車が遠慮なく突っ込んでくる状況に圧倒されましたが、次第にタイミングを見て渡るコツをつかむことができました。</p> <p>さらに、生活面での違いとして、スパやネイルの価格が日本よりも安く、仕事終わりや週末に気軽に利用できたことも新鮮な体験でした。</p>

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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）

<p>私はもともと自分から積極的に新しいことに挑戦するタイプではなく、このインターンシッププログラムに参加していなかったら、アルバイト中心の生活を送っていたと思います。しかし、海外でのインターンシップに参加すれば、逃げるできない環境の中で必然的に自分の将来について考える機会になると考え、思い切って申し込みました。結果として、この決断が大きな成長につながったと感じています。</p> <p>このプログラムはグループ渡航のため、明治大学の学生と一緒に移動し、滞在先も同じなので、初めての海外でも精神的負担は少なかったです。ホテルも快適で、スタッフの方々も親切だったので、安心して過ごすことができました。初めての海外経験でしたが、現地の環境に順応しながら生活することで、多くの事を学びました。</p> <p>また、インターンシップを通じて、自分に合った業務や苦手な業務を知ることができました。これをきっかけに、今後も興味のあるインターンシップに積極手的に参加し、自分の適性やキャリアの選択肢を広げていきたいと思います。さらに、英語力の不足を痛感したため、今後は英語の勉強にも力を入れたいと考えています。</p> <p>「行動しないより、行動するべき」という言葉がありますが、本当にその通りだと実感しました。実際に経験してみて初めて、自分に合うか合わないかが分かります。もし実習先の業務が合わないと感じたとしても、それもまた貴重な気づきです。</p> <p>少しでも興味を持ったら挑戦してみてください！</p>
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム) 2024 年春季
-----	-------------------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	
現地通学費	6000 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	5000 円	
雑費	36000 円	例: 休日の遊び代や交通費、ネイル、マッサージ
その他	円	
合計	100000 円	

渡航準備について
1) 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: ホテル近くで換金 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください クレジットカードはタッチ決済が使えるお店が多く便利だった。 Grab(タクシーアプリ)は日本でカード登録までしておくべき。eSIM を使ったが電話番号が現地のものになったため、認証ができずカード登録できない場合がある。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。 学校が案内した eSIM を利用した。
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 ウエットティッシュ、アルコール消毒液、延長コード、ファブリーズ

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？ かばんはチャック付きのものを利用 特に犯罪に巻き込まれたりはしなかった
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。 特に問題なし

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 type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" 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)	

<p>4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)</p> <p>きれいなホテルだったが、金庫が使えなかったので友人の部屋の金庫に預けてもらった。</p>
--

<p>プログラムについて</p> <p>プログラム参加前について記載してください</p>
<p>1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。</p> <p>東南アジアへの関心 具体的なキャリアの方向性を見つける 就活に活かせる経験を得る</p>
<p>2)参加するにあたっての目標はありますか。</p> <p>異文化の中で働く経験を積み、適応力やコミュニケーション力を向上させる ベトナムならではの経験をする</p>
<p>3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。</p> <p>特に決まっていなかった</p>

<p>プログラム選択の参考となる点を記載してください</p>
<p>1)どのような業界で実習を行いましたか。</p> <p>旅行会社</p>
<p>2) 主要な実習内容を記載してください。</p> <p>TikTok 運用 予約のダブルチェック 他社との価格比較 業務効率化</p>
<p>3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。</p> <p>社長が日本人なので日本との違いはあまり感じなかった。 ベトナム人社員は昼休みにお昼寝する人が多かった。</p>
<p>4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。</p> <p>良かった点:ベトナムの魅力を発信する TikTok 動画を作成し、いろいろな場所に撮影に行けたのが楽しかった。 大変だった点:会社全体の業務を効率化する方法を考えるのが難しかった。専門外だがプログラミングにも取り組んだ。</p>
<p>5) プログラム参加の成果等を記載してください。</p> <p>パソコン操作に慣れた。同時進行の業務が多かったため、タスク管理する習慣がついた。</p>



英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC530

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

Duolingo を毎日少しずつやった

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

会社のベトナム人は日本語が堪能だったので、コミュニケーションに苦労しなかった。
タクシー運転手や店員とはお互い英語も通じない場合があったので Google 翻訳を頼ることが多かった。
ベトナム語のあいさつを積極的に使うようにした。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

現地に到着し、まず車バイクの多さに驚いたが、数日過ごす合間を縫って道を渡るのも慣れてきた。
会社のベトナム人に誘われ結婚式に参加した。周りにいたベトナム人は日本語が全く話せなかったが、言語は通じなくても笑顔で接してくれ、コミュニケーションがとれたのが嬉しかった。
食べ物は意外と日本人好みの味付けで食べやすかった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

研修を振り返ると、毎日充実して楽しかったです。一日一日が濃くて、あっという間に一か月が過ぎました。
ベトナムに一か月も滞在することに最初は不安がありましたが、意外とすぐに慣れます。ホーチミンは都会で何でもそろっていて、日系のお店も多かったです。ユニクロ、無印、マツキヨ、セブンイレブン、ファミリーマートがあるので日用品には困りませんでした。
私は食事と人間関係に不安がありましたが、日本の飲食店が多く、困ることはなかったです。昼は会社でベトナム料理、夜は日本食を食べるという生活でした。同じプログラムに参加する明治生、ほかの大学の人とも仲良くなれます。退勤後や休日は一緒に過ごしていました。
異国の地でインターンをするというのはとても貴重な経験になります。不安はあると思いますが、思い切って飛び込んでみることをお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア研修(ベトナム)2024 年春季
-----	------------------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	26500 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4000 円	eSIM
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分徒歩)
教養娯楽費	24000 円	
被服費	2500 円	
雑費	1800 円	お土産など
その他	円	例:
合計	58800 円	

渡航準備について
1) 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: 現地で換金 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください クレジットカード 最初は現金の使い方が慣れないため、クレジットカードでの支払いが楽だった。クレジットカードは念のため 2 枚作って行った。ただし、手数料が数%取られてしまう場合もある。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。 オリエンテーションで説明された eSIM 楽に設定でき、分からない場合はすぐに LINE で質問できた。WiFi の用意はしていない。しかし、カフェやレストランなどいたるところにフリー WiFi があり、困ることはない。
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 ホテル近くにユニクロ、無印、ダイソー、マツキヨなどがあつたため、特に困ることはない。(ただし、日本で買うよりは少し高いため、用意してから行くに越したことはない。) ウェットティッシュ: ベトナムの飲食店では、ウェットティッシュが出されないことも少なくない。出されても有料の場合がある。有料と知らずに使ってしまったら、30 円くらい取られる。 マスク: 寝るときにマスクをしないとエアコンで喉がガラガラになる。また、渡航後最初の方は排気ガスの多さに慣れないので持っていくと良いと思う。(現地のバイクに乗る人の多くもマスクをしているほど排気ガスはすごいかも) 箱ティッシュ: ホテルのアメニティとしてのティッシュはない。部屋ではポケットティッシュを使うよりも箱ティッシュを使った方が便利。 虫よけスプレー、ムヒ: 私はあまり刺されなかったが、刺されていた人は本当によく刺されていた。 サコッシュ: 私はホテル内の移動や近くの飲食店に行くとき、職場でずっとサコッシュを持ち、貴重品を管理していた。 整腸剤: お腹を壊すのはつきものであるため、持って行った方がいいと思う。

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？ 出発前に YouTube をたくさん見た。サコッシュを持ち、それを抱えるようにして歩いていた。スマホにはストラップを付け、常に首から提げていた。財布は無印のトラベル用のものを購入し、必要以上のお金は持ち歩かなかった。持ち歩かないお金やパスポート、スイカなどはホテルの金庫にしまっておくようにしていた。
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。

少し遅いと感じることもあったが、大きな問題は特にはない。ベトナムはお店ほとんど全部にフリーWiFiがあるから快適に感じたほどである。

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(同居人数 2 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☒ 自炊不可)

4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

相部屋のため、相手の生活にある程度合わせる必要がある。私の場合、出勤時間が 2 時間も違った(私が早い)ため、それに結構苦しんだ。私はたまたまこのプログラム前から仲がよい友達と同部屋だったが、初対面の人と同部屋はだいぶお互いのストレスになるため、関わり方を考えた方がいいと思う。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1) どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

以前メイジジョブトライアルでインターンに参加した際、だいぶ働き方に対する考えが変化し、自分の視野が広がったため、もっと様々な価値観を学んで自分の視野をさらに広げたいという思いで申し込んだ。また、ずっと実家暮らしであるため、1カ月親元から離れて成長したいという思いもあった。

2) 参加するにあたっての目標はありますか。

自分の視野を広げる。ベトナムの人とたくさん話すことでその価値観を知りたい。自分が何をしたいか考えるきっかけにしたい。

3) 申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

営業

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) どのような業界で実習を行いましたか。

コンサルティング、不動産仲介、IT

2) 主要な実習内容を記載してください。

- ・不動産物件への内覧、下見の同行
- ・日本語データ処理に関するチェック
- ・ビジネスマッチングにおける市場調査のサポート
- ・自分の興味のある業界への企業訪問

3) 業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

海外から見た日本について知ることができた。もちろん日本のことを大好きなのだと思われたい機会も多くあったが、日本の悪いところもまた多く気づかされることになった。また、ベトナムのイメージも旅行だけでは気づくことができない、民族的な観点、歴史的な観点から見たベトナムについて、ベトナムの中からベトナムについて見ることができた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点、大変だった点どちらにも共通して言えるのは「自主性が求められていた点」である。
私の実習先は良くも悪くも放任主義であり、たまに仕事を頼まれることがあっても、ほとんどの場合自分から動かないと何もすることがなかった。自分で企業訪問のアポを取り、自分でタクシーを手配して訪問先に向かい、自分の力で帰ってくるという人任せにできない状況に置いていただいていたのはとてもいい経験になった。しかし、何もすることがないときに退屈にそのまま過ごしていると何も得ることができない。あくまでも何をやるにも「自分」が動かなければならなかった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

企業研究、外から日本を見る視点、ベトナム人の文化・考え方、ベトナムと日本の違い

英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC690

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

TOEIC を受けたが、特に大した勉強はしていなかった。渡航後、もっと英語を勉強しておくべきだったと後悔した。

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

お店の人と話す。また、日本語は通じないが英語は話せる人と積極的にコミュニケーションを取ることを意識する。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

お菓子が大好き。出勤すると、何時でもおやつタイムだった。私もたくさんのお菓子をもらった。お昼ごはん食べた後に大量にももらったときは断れず、死にそうになった。しかし、何でも毛嫌いせず食べることで、ベトナム人の味の好みはだいたい分かった。お菓子といってもスナック菓子のようなものだけでなく、ベトナムのリンゴやバナナ、カシューナッツやイモ、タマリンド？まで、たくさんの種類をいただいた。全部おいしかった。また、お菓子以外にも、甘い飲み物が好きである。毎日誰かがまとめてみんなの分のコーヒー（甘い）やジュースを買ってきて配っていた。私も毎日いただいていた。（途中で知ったのだが、1 杯 75 円だったらしい。物価の安さにも驚かされる。）

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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）

この研修を通し、ベトナム人の文化や持っているパワーを感じることができた。特に、日本語学校に通う学生たちとの関わりによって、彼らの勤勉さに心を打たれた。日本に行きたい、日本で働きたいというひたむきな思いを感じ、私も日本出身であることを強く感じ、誇りに思った。もっと他の国の人と価値観を共有し合いたいと思った。そのため、今後はもっと英語を勉強しようと思った。自分の中で、英語を勉強する動機付けをすることができた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム) 2024 年春季
-----	-------------------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	約 50,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 15 分)
教養娯楽費	20,510 円	スパ、アオザイレンタル、メコン川ツアー、バスツアー、戦争博物館など
被服費	3,000 円	ワンピース、髪飾り
雑費	円	
その他	7,000 円	お土産
合計	84,510 円	

渡航準備について

1) 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: 初日に一万円分(約167万ドン)分を指定の場所で両替した。 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
ローカルなレストランや市場を除けばほとんどの場所でカード決済可能で、現金はあまり必要ない。VISA か MasterCard ならどこでも使えた。日本人街や大きなデパートでは JCB が使えるところもあった。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
eSIM
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
準備してよかったもの: 延長コード、インスタント味噌汁、除菌スプレー、日記帳 準備すればよかったもの: 水筒(ウォーターサーバーが職場にある場合が多い)、コンパクトはさみ(あらゆる封が開けにくい)

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: 現地のサポート会社) 特記事項: 病気にかかった
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?
事前と現地についてからのオリエンテーションで、治安や街の様子、気を付けなければならないことを教わった。また渡航前に数種類の SNS で実際の現地の様子が分かる動画や記事を見ていた。
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。
基本的に屋内に入ればどこでも無料の Wi-Fi はあった。私と周りの場合は滞在先のホテルの Wi-Fi の接続が悪く、基本接続せずに過ごしていた。

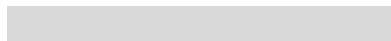
滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル	<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 checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)	

<p>4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)</p> <p>トイレ事情は日本とはかなり異なる部分が多く戸惑うが、一週間程度で慣れた。相部屋に関しては、一緒に食事をとったり夜に別室の友人を呼んで過ごしたり、自分次第で仲を深めることは十分にできる。逆に基本平日は朝と夜の数時間しか顔を合わせないため、たとえ気が合わないと感じてもあまり気にならないと思う。ただ、それぞれの日用品を置いておく範囲や入浴の順番を決めること、起床就寝時間の共有は初めにしておくとよいと思う。</p>
--

<p>プログラムについて</p> <p>プログラム参加前について記載してください</p>
<p>1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。</p> <p>異文化の新たな視点と価値観を獲得し、その中でキャリア形成について今よりも具体的な考えを持てるようになるため。 さらに、異なる価値観を受け入れるとともにそれらを解釈して自分のものにし、あらゆる場面で主体的に問題解決を図ることができるようになるため。</p>
<p>2)参加するにあたっての目標はありますか。</p> <p>この経験を通して今後自分の自信につながる経験を得たうえで、キャリアやライフプランについて新しい考えをもつこと。</p>
<p>3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。</p> <p>出版系</p>

<p>プログラム選択の参考となる点を記載してください</p>
<p>1)どのような業界で実習を行いましたか。</p> <p>物流業</p>
<p>2) 主要な実習内容を記載してください。</p> <p>スライド、SNS の投稿素材作り、営業同行</p>
<p>3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。</p> <p>物流業界については事前の知識はほぼなく、毎日新しい知識を身に着けることができた。働き方については、多くのベトナム人がお昼休憩の時に昼寝の時間をとるなど、日本よりもきっちりしすぎていないところが印象的だった。</p>
<p>4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。</p> <p>定期的にプログラム参加生たちとの振り返りの場が設けられていたのはよかった。 毎日の昼、晩の食事を考えるのは少し大変だった。</p>
<p>5) プログラム参加の成果等を記載してください。</p> <p>海外でのインターンシップを完遂したことに加え、一か月間異国で生活したという経験は大きな自信となった。</p>



英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 690

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

申し込みが完了してから、友人の紹介で英語で接客ができる飲食店でのアルバイトを始めた。そこは来店から退店まで担当テーブルを受け持つスタイルだったため、きちんとした接客英語から雑談まで様々な英語表現を学んだ。実際にこの経験は今回の実習でかなり生きていたと感じる。

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

私の研修先は、日本語が流ちょうなベトナム人が2人と英語とベトナム語のみを話すベトナム人 1 人、日本人が 2 人の職場だったが、日本語を話さない社員とのコミュニケーションを意識した。他の社員との会話も、なるべく英語で行うことを意識した。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

人同士の距離が近いこと。信号待ちやエレベーターでは距離の近さに驚いた。またこれは心理的な面でもいえることで、初めは少し距離を感じるがあっても、親しくなれば家族のように接してくれる人が多かった。交通の面では、信号はあるものの状況をよく把握しないと危険な場面が多くあった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

今回のプログラムで参加した一か月間のベトナム留学は、私にとって大きな成長の機会となりました。現地では英語力を活かし、異文化と実際の働く現場に触れることで、将来の職業選択に対する視野が広がりました。特に、現地企業との交流を通じて、グローバルな視点や実務経験を積むことができ、自己肯定感も高まりました。この経験は、私に自信を与え、来年度はさらに自分の興味を広げながら、キャリアについて深く考えたいと思うようになりました。以前は海外に出ることに対して不安もありましたが、今回の滞在を通じてそのハードルが大きく下がり、これからはもっと積極的に海外での経験を重ねたいと考えています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム)
-----	----------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	約 24500 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 3700 円	eSIM
現地通学費	9232 円	(研修先まで 10-15 分) 休日の交通費込み
教養娯楽費	約 500 円	
被服費	約 13000 円	
雑費	0 円	
その他	約 24000 円	例: 日用品、お土産、ツアー代など
合計	74932 円	

渡航準備について

1) 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: 現地ホテル近くの両替所で 2 万円両替
 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 現地に着いたばかりの頃は現地通貨に慣れていなくて、現金で払うと時間がかかってしまうし、おつりが間違っている気もする可能性があるので、クレジットカードがおすすめ。屋台などのローカルなお店を除いて、コンビニ、レストラン、スーパーなどほとんどのお店でクレジットカードが使える。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 eSIM

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
 もっとハンガーを持って行けばよかった。ボックスティッシュが部屋にないため、現地で買えるが持って行っても良いと思う。

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: GA の方)
 特記事項: 食当たりで吐き気がおさまらなかった時、GA の方に LINE で連絡を取り、病院に行くようアドバイスをもらった。病院まで付き添いまでしてもらい、とても助かった。蕁麻疹が出てしまった時も、日本人の皮膚科医がいる病院を教えてくれた。

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?
 スマホはショルダー掛けしてポケットに入れていた。外出時は、財布などの貴重品はチャック付きのショルダーバッグに入れて持ち歩いていた。

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。
 ホテルにもインターネット先にも WiFi があり接続していたが、とても弱かった。そのため、WiFi があるところでも、接続が悪い時は WiFi を切って使用することが多かった。

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(同居人数 2 人)

3) 共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン(☐自炊可 ☒自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私の部屋はシャワーの水圧がとても弱かったが毎日使うため慣れた。ドライヤーは風量がとても弱いと聞いていたが、想像してた程ではなく全く問題なかった。ネズミやゴキブリは一度も出なかった。朝食は美味しかった。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

学生のうちに海外に行って何か経験をしてみたいという思いから、大学の留学プログラムを探していたところ、このベトナムでのインターンシッププログラムを見つけた。春から3年生になるため大学卒業後のことを考え始めなくてはと思っていた頃だったので、貴重な経験になると思い、このプログラムに申込を決めた。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

現地の人とたくさんコミュニケーションをとる。
ベトナムの文化を学ぶ。
日本の文化を伝える。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

こんな業界で働きたいというのは全くない状態でプログラムに申し込み、オリエンテーションや面談で話を聞いて教育関係に興味を持ち、希望した。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

塾

2) 主要な実習内容を記載してください。

・ベトナム人への日本語授業
・授業準備(授業で使うスライド作り、プリント作りなど)
・授業見学

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

そろばんやプログラミング、パズルなどの、情報技術や数学の教育に力を入れていると感じた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

私のインターン先は塾で、ベトナム人の学生に日本語を教えるという日本ではなかなかできない体験ができた。他にも、ベトナムの大学の日本語授業を見学させてもらったり、ベトナムの大学の日本語サークルに参加させてもらったり、ベトナムでしかできない経験をさせてもらえて良かった。勤務時間が曜日によってバラバラだったのが少しきつかった。また、周りの子が17:00や18:00終わりが多い中で私のインターン先は19:30終わりが多かったため、会社の人が誘ってくれた日以外は一人で外食するかコンビニご飯を買うことが多かった。ホテルに朝食だけでなく夕食もついていたら嬉しかった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

日本の文化をベトナムの学生に伝えられた。
このプログラムが初めての海外だったが、日本を出てみないとわからなかった日本の良さにたくさん気づけた。
日本では実家暮らしで一人暮らしの経験はゼロ、海外も初、インターンシップも初、塾でのバイト経験もなしで、初めてだらけの環境で4週間過ごし、人間どんな環境におかれても案外やっていけるんだと自信がついた！

英語力／コミュニケーションについて	
1) 申込時の英語スコアを記載してください。	TOEIC640(IP テスト)
2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。	図書館で本を借りて、挨拶や自己紹介で使うフレーズだけベトナム語を覚えようとした。(本を借りるまではしたが、あまり勉強できなかった。)
3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。	私のインターン先は、日本人、日本語を話せるベトナム人、話せないベトナム人がいて、英語を話す機会はほとんどなかった。ベトナム人向けに日本語の授業をした際、日本語が伝わらなかった時に英語を使ったが、英語も伝わる人と全く伝わらない人がいる。そのため、授業では、伝わらなそうな単語はあらかじめベトナム語でなんというのか調べておいた。授業準備でベトナム語を調べた際にベトナム語に少し興味を持ち、簡単な単語を覚えたら、社長(日本人)と社員(ベトナム人)の会話でよく使われている言葉の意味が分かって楽しかった。

異文化体験について	
1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。	
・ベトナム人は時間にルーズなこと 8 時出勤で 5 分前くらいに会社に着いたら鍵が開いていなくて、社員さんが来るまで 10 分ちよつと外で待った。 ・トイレ ベトナムのトイレは排水管が細く、トイレットペーパーを流すのには適さないため、必ずトイレ横にトイレットペーパーを捨てる用のゴミ箱が設置されている。 ウォシュレットはなく、ホース。 休日に外出先でトイレを使用した際に日本のトイレのきれいさを実感した。	

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

初めてだらけの4週間は不安でいっぱいスタートだったが、ルームメイトもインターン先の社員さんもみんなとても優しい素敵な人たちで、良い環境に恵まれて充実した4週間を過ごすことができた。信じられない程あっという間の4週間だった。インターンしたのは塾一つだけだが、同じプログラムに参加している学生と朝食の時間や休日にインターン先のことを話して、いろんな業界について知る良いきっかけになった。驚きがたくさんのとっても濃い4週間を過ごし、学生の時間があるうちにやりたいこと興味のあることはとにかくやってみようと思った。バイトは一つのを長く続ける方が良いと思っていたが、もっといろんなバイトを経験し、自分に合うこと合わないことを探してみようと思う。海外も行ってみたいところがまだまだたくさんあるため、行ける時に行っているような経験をしたい！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム)
-----	----------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	約 38,500 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 3,500 円	
現地通学費	約 6,500 円	(研修先までタクシーで 10 分、往復約 350 円)
教養娯楽費	約 26,000 円	博物館、メコンデルタツアー、遊園地、アフタヌーンティーなど
被服費	約 3,500 円	
雑費	約 9,000 円	休日の移動費、必要になった日用品(ティッシュ、洗濯洗剤)など
その他	約 22,000 円	例:お土産、オーダーメイドアオザイ:¥10,000
合計	約 109,000 円	VND1,000=¥6 で計算しています。

渡航準備について

1) 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: ホテル近くの換金所で換金
2万円しか持って行ってなかったため、途中で足りなくなりました。4万円は持って行っておくべきです。

その他用意したもの: ☒ クレジットカード(2 枚) ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードも現金も同じくらい役に立ちました。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

オリエンテーションの際にエージェンツから紹介された eSIM と ahamo の海外利用。

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

クレジットカード2枚
: キャッシュカードの機能もあるクレジットカードがあると、現金が足りなくなつたときに安心です。VISA か Master。
ワイヤーロック
: 外出する際はキャリーケースにワイヤーロックをかけていました。部屋の金庫が壊れている場合もあるので、1つ持っておくと安心です。
日本の携帯番号のまま携帯が利用できる SIM サービス、通信サービス
: 配車アプリなどのクレジットカード登録で、日本の番号に認証のためのSMSが届くことが何回かありました。日本で出国前にカードの登録することが1番いいのですが、万が一の場合に備えて日本の番号で通信できるプランやSIMサービスを購入しておくと思いたいです。

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)

☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: GA コンサルタントの方々、ルームメイト、家族、インターン先の方々)
特記事項: 食あたりをして体調不良になりました。

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?

渡航前のオリエンテーションで注意すべきことを教えてもらいました。

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。

良好でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル	<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)
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
部屋はとても綺麗です。シャワーの水圧が弱かったり、備え付けの金庫が使えなかったりなど、部屋によって大きささまざまな問題があります。廊下にいると部屋の中の声は割と聞こえます。

プログラムについて プログラム参加前について記載してください
1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。
特にやりたいことや興味のあることがないので、自分が働いている将来を想像するためのヒントを得たいと考えました。また、いわゆる「就活の軸」を探したいと考え、参加しました。
2)参加するにあたっての目標はありますか。
インターン生の子たち、インターン先の方々とたくさん話す。体調を崩さない。
3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。
特に考えていませんでした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)どのような業界で実習を行いましたか。
コンサルティング業界 日系企業のベトナム進出をトータルでサポートする会社。
2) 主要な実習内容を記載してください。
・HP を英語へ翻訳 ・会社 X、Facebook、ブログの更新 ・受付業務の手伝い
3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。
研修前に研修先のホームページや SNS を拝見していましたが、大学生の自分にとって普段あまり関わることのない業界だったので仕事内容のイメージについてはピンと来ていませんでした。
4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。
○:研修先を決める面談の際に申し上げた要望に沿った研修先を提案してくださったのでとても満足でした。 △:勤務時間が 8:00-17:00 だったのですが、他のスタッフさんたちは 8:30 始業だったようで、8時前にオフィスについても誰も来ておらず、部屋の鍵が開いていないことが何回もありました。 8時間ずっとデスクワークは、体が凝ったり集中力が切れてしまったりと少し大変ではありました。 これは悔しさを感じた点なのですが、SNS 投稿を毎週期限までに作成し、担当者さんに提出しても、担当者さんが忙しかったので一部しか投稿されなかったことが残念でした。
5) プログラム参加の成果等を記載してください。
業務での成果としては、ホームページ内の派生する約20ページを英語に翻訳しました。そして SNS 投稿やブログ記事も作成しました。投稿することは私ではなく担当者さんの役割でしたので、全ては投稿されていません。 精神面の成長という成果としては、「働く」ことのイメージがより具体的になりました。実際にフルタイムで働くだけではなく、時短勤務など柔軟に働いているスタッフさんを間近で見ることができました。また「勤務中は話しかけにくいなあ」、「腑に落ちないこともあるんだな」と気持ちの側面でも新たに気付くことが多くありました。

英語力／コミュニケーションについて
1)申込時の英語スコアを記載してください。
TOEIC R&L 765
2)渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。
英語力に自信があったことと、インターン先についての資料に「社内言語はほぼ日本語」と記載されていたので、特に取り組んでいませんでした。
3)実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

インターン生たちはお店などで正しい英語を使おうと頑張っていましたが、ベトナム人も日本人と同じで英語を母語としていないので、英語が流暢ならその分だけ伝わらないこともあります。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

トイレ:トイレ紙は流せないで、横のゴミ箱に捨てる。田舎の方に行くとペーパーすらないこともある。

道路:交通量がすごく多い。交差点を横断する際、右左折する自動車は歩行者が渡りきるまで待ってくれない。特にバイクは遠慮なく走ってくる。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

最後に、この研修への参加を考えている学生さんに伝えたいことが2つあります。

1 つ目は、「郷に入っては郷に従え」ということです。ベトナムのトイレでは、日本のようにペーパーをそのまま流すのではなく、備え付けのゴミ箱に捨てるのがルールです。とはいえ、間違えて流してしまっても詰まることはありません(でした)。そのため、「流しても詰まらないから」「使用済みのペーパーを置くと臭うから」といった理由でそのまま流している学生もいました。これはあまり良いことではないと私は思います。外国へ行くということは、異文化を知り、体験して理解することであると私は考えます。トイレの使い方以外にも、ベトナムと日本の違いは多くあります。異国に4週間滞在すると自分で決めたのなら、現地の文化やルールを尊重し、違いを理解する姿勢を大切にしてほしいです。

2 つ目は、明治大学の名前を背負って参加していることを意識してほしいということです。この研修には中部地方や関西地方から複数の大学の学生たちが参加し、主催側から定められたいくつかのルールがありました。しかし、それらのルールを破ったとしても特に罰則がないため、ルールを守らない学生も多数いました。あるとき、そのことを噂で聞いた他大学の学生から「明治の子たち、めっちゃルール破ってるんでしょ?」と言われました。ただただ恥ずかしかったです。ルールを守っている明治の学生もいるのに、他の学生のせいで明治大学に変な印象を持たれてしまったことがとても悲しかったです。観光や遊びの時間はもちろんありますが、その時間も明治大学の学生として研修に参加していることは変わることのない事実です。明治大学の学生として参加している以上、自分の行動が及ぼす影響などを考えた上で行動してほしいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(ベトナム)
-----	----------------

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4000 円	
現地通学費	15000 円	(研修先まで車で 20 分)
教養娯楽費	20000 円	
被服費	0 円	
雑費	10000 円	お土産代
その他	20000 円	20000 円盗難されました。
合計	10,4000 円	

渡航準備について

1) 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: 日本円を持っていき、現地ホテル隣接の両替所で交換
 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 クレジットカードは非常に便利でした。ただ国によって使えないカード会社もあるのでよく調べてから行くのをお勧めします。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 留学の相談窓口ですすめていただいたプランを契約しました。1 か月間で約 4000 円と非常にリーズナブルだと思いますし、自前で用意する場合には手続きやスマホの設定を自分でやる必要があるので大変だと思います。

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
 胃薬と風邪薬は持って行ったほうがいいと思います。

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)
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 研修の相談窓口、日本にいる家族)
 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?
 観光地に近い場所なので、犯罪に巻き込まれないように貴重品の管理は怠らないようにしていたつもりでしたが、財布の中身(クレジットカードと 2 万円)を盗難されてしまいました。鞆の中に入れていた財布の中身だけ抜かれたようです。その後、クレジットカードの保険を得るためにポリスレポートをもらいに警察に行きました。その際、留学の相談窓口にもベトナム人スタッフの方を派遣していただきご同行いただきました。私はレアケースかと思いますが、正直対策していてもやられるときはやられます。お気を付けください。

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。
 事前に SIM カードを準備していれば市街では問題なく接続できました。

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(同居人数 1 人)

3) 共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン(☐自炊可 ☒自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

Bong Seng Hotel Saigon という場所でした。場所はホーチミンの第1区と立地が良く、非常にきれいなホテルだったと思います。希望すれば個室にすることは可能でしたが、追加料金が必要です。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

- ・就職活動に向けてのキャリアイメージの形成
- ・将来海外で働きたいと考えているため、前段階としてその経験を得るため

2)参加するにあたっての目標はありますか。

事前に研修先から1か月間の業務目標をいただいていたので、そちらの達成を目標にしていました。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

観光業界
教育業界

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

人材系コンサルティング

2) 主要な実習内容を記載してください。

会社がこれから外部に提供するか検討している人事評価ツールのリサーチ、提供する場合の詳細提案
ベトナム人スタッフへの日本語授業実施

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

コンサルティング業界についてもともと予備知識があったわけではありませんが、やはりイメージ通りで非常に論理的な考え方が求められる仕事でした。業務を行うに際して計画を立て、なぜその計画にしたのか、何のためにやるのかという5W1H、もしくは5W2H的な考え方は常に求められました。日本のコンサルティング業について知識がありませんので日本との違いについてはお答えできませんが、そこまで違いはないのではないかと思います。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

プログラムについて、良かった点としてはビジネスマナーと正しいスケジュールの立て方を1から学ぶことができたことです。どちらも知っているようではっきりとは知らないものだったので、就活を含め今後の人生に大きく役立つものだと感じています。大変だった点としては、私の職場は自分で課題を見つけて取り組む課題解決型ではなく与えられたタスクに取り組むもので自分のやり方をすべて捨てて1から論理的な考えを埋め込まなければならなかったことです。週5、1日8時間もそれに則って働いた後はくたくたになっていたのを覚えています。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

特に数字等で目に見えて示すことができる成果はありませんが、与えられた実習内容は達成して帰国することができました。

英語力／コミュニケーションについて

1) 申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC IP テスト 845 点(2 年春学期終了時)

2) 渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

学部での英語の勉強に加え、ビジネス英語向上のため TOEIC の勉強、またシャドーイング練習をしていました。喋ることができるようになるためにはシャドーイングが一番おすすめです。教材は何でもいいです。私は YouTube にあがっているものの中で好きなジャンルから選んでいました。時間は無理のない範囲でやればいいと思います。

3) 実習／ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

相手(ベトナム人)も私も英語ネイティブではないので、短い文であったり簡単な単語を使うことでミスコミュニケーションを防げると思います。また、TOEIC の単語帳や対策本をもって行ってホテルでやってみるのも一つの手です。1 か月あるので寝る前にやっておくだけでも助けになるかと思います。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

正直に言って日本と同じだと感じた部分のほうが少ないのですべてを書き連ねるのは難しいですが、交通量には衝撃を受けました。ベトナムは交通手段として車とバイクがメインで、道路は常に渋滞しているのではないと思うほどでした。すべての交差点に信号がついているわけではないので、道路を渡る際に轢かれるのではないかとヒヤヒヤしていたのを昨日のことに思い出します(笑) また、オフィスの雰囲気も印象的でした。会話が飛び交い、時には音楽が流れていたり日本のそれとは異なるものでした。私としてはリラックスできたので日本でもこういうオフィスはあっていいのではないと思うくらいです。また、もしこれ読んでいる方の中にベトナムキャリア実習への参加を考えている方、決めた方がいれば、上記のような文化に対して臆さずに飛び込んでほしいと思います。最初は戸惑うかもしれませんが、ベトナムの方々はみんな優しく溶け込もうと努力していれば必ず助けてくれますし、何事も食わず嫌わずにまずは体験しようとする姿勢が1か月間を充実させる最大のカギだと私は感じています。1か月と短い実習ではありますが、ベトナムは私の人生を変えてくれるような魅力をもった国でした。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

この研修を通じて感じたのは、英語を勉強しておくことの重要性です。私自身研修先でベトナム人スタッフの方々とのコミュニケーションを通して自分の英語力の未熟さを痛感しましたし、この研修に参加した私の友人たちも、将来海外で働くことを考えるにあたって英語の勉強をもっとしないといけないと思ったと話していたので、そういったことがキャリアプランにある人は早いうちから英語の勉強を始めて損はないと思います。最後になりますが、ここに書いてあることやその他ベトナムでのキャリア実習についての質問がもしありましたら、下記メールアドレスまでご連絡いただければと思います。可能な範囲で答えさせていただきます。

メールアドレス: yusukenakamu314@gmail.com