

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ言語&文化 2024 年春季
-----	------------------

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	7500 円	平日夜、休日昼・夜
図書費・学用品費	0 円	プリントなど配布されるので現地で新しくお金がかかることはありませんでした。
携帯・インターネット費	0 円	ahamo を使用していました。手続きなく携帯使用できます。
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分) ホテルから大学まで徒歩 10 分弱
教養娯楽費	1500 円	自由行動日に訪れた寺院の中に入場料のかかる場所がありました。
被服費	0 円	日本から持っていく量で足ります。現地で洗濯も可能です。
雑費	10000 円	ほぼお土産代です
その他	800 円	例: 休日の交通費など
合計	約2万 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: 日本で5000円分程換金して持っていき、その後は現地で必要な分だけ換金しました。
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
VISA のクレカがあればチケットを買わずに電車の改札通れることもあったので非常にお勧めです。 基本的にクレジットカードでOKですが、マーケットやマッサージなど行きたい場合は現金もある程度必要です。
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。
Ahamo を使用しました。事前の手続きもいらず、到着したらすぐに使えるので余計な心配もいらず、かなりお勧めです。 利用可能データ量も十分な量があるので、現地でスマホが使えなくなることはないと思います。
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
ウェットティッシュはウエストポーチなどに忍ばせておくとなりに便利でした。また、帽子も肌身離さず持つようにしていました。 バディーたちが本当によくしてくれるので、日本からメッセージカードを持っていけばよかったと後悔しました。最後は小さなメモに手紙を書いて渡しました。

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:)
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？
何かやろうとする時には毎回バディーに相談していました。その際にアドバイスを聞いたり、やめた方がいいと言われたらプランを変更したりしていました。とにかく現地の人の言うことを守るように徹底していました。そのおかげで危ない目に合ったことはありません。 駅前や観光地付近で声をかけてくる人には「mai pen rai kha」(大丈夫です)とはっきり断るようになっていました。 バディーが放課後や休日に一緒に出掛けてくれることも多かったおかげでかなり安心して過ごしていました。
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。
日本で使用するときと同じように使えました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☒ ホテル	☐ 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)

私が泊まった部屋にはケトルがあったので、たまに味噌汁とかを作って飲んでいました。2週間だけの滞在でも、大学でたくさんのタイ料理を食べさせてくれるので日本の味が恋しくなります。荷物にならない程度に何か持って行ってもいいと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

何をするにもバディーたちがそばにいてくれるので本当にありがたい安心感が大きいです。そのおかげでたくさん交流できるしとにかく距離を縮めることができます。帰国後も交流が続けられるので一生の友達になります。もっと長い期間バディーや先生方と一緒にいたいと思いました。2週間じゃ足りなく感じるのが唯一の良くない点だと思います。

2)課外プログラムについて

課外プログラムも先生方やバディーたちと行くことができるのでとても楽しいです。バンコクの外に出てバディー以外の現地の人々と関わることは本当に貴重な経験になります。タイの自然や文化、人々の温かさを自分の肌で直接感じられる、他にはない機会なので思いっきり楽しむことができます。

3)現地での生活に関すること

授業で簡単なタイ語を習うので、カフェなどでそのタイ語を使って注文できるようになります。下手でもタイ語を使おうとすると店員さんも優しく教えてくれるのでまずは元気よく挨拶するのが大事だと思いました。近くのショッピングモールや通学路に立っている警備員さんも笑顔で挨拶してくれるので、現地で生活する人々の優しさに触れる機会がとても多いです。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

他のどのプログラムに比べても1番現地学生との交流が多いと思います。バディーたちも自分の授業や試験がある中、それが終わればすぐに私たちのもとに駆け付けてくれるし、何より本当に優しいです。すごくフレンドリーだからこちらもリラックスして会話できるし、距離が縮まるのも早いから、2週間でも十分に仲良くなれると思います。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

大学が終わった後に一緒にチャイナタウンやアイコンサイアムなどにお出かけしたり、バディーの通っていた高校の通学路を案内したりしてくれたので、観光地はもちろん、ローカルな道も一緒に歩いてくれました。日本人の学生がお昼ご飯を食べている時にも毎回、「おいしい？」と尋ねてくれる様子はとてもかわいかったです。

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。

タイでは時間が緩やかに流れているように感じました。タイの人々の心の余裕だったり優しさだったりここからきているのかもしれないなと思いました。先生方もバディーたちもみんな口をそろえて「sabai sabai」(気楽に、リラックス)と言っているのもとても印象的でした。何かミスをした、時間がギリギリでも、最終プレゼンの前でも「sabai sabai」ととびきりの笑顔で言ってくれるので心ぐ落ち着きます。

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)

私は海外に行くのが初めてだったのですが、勇気を出してこのプログラムに参加して本当に良かったと思っています。タイ語はもちろん、英語の能力も伸びたと思います。タイの文化や伝統にこんなにも触れることができるプログラムは他にないと思うし、何よりかけがえのない友達にも、温かい先生方にも出会うことができました。2週間だけとはいえ、その期間以上に仲良くなるしその後も交流を続けることだってできます。タイで過ごした期間は私の人生において最も温かい思い出になりました。また先生方やバディーたちに会いに行きたいです！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ言語&文化
-----	---------

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	20000 円	主に夜のみ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1756 円	eSIM を使用
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	375540 円	事前振込金額(プログラム費用込み)
その他	15000 円	例:美容代、お土産代
合計	412296 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: 事前に日本円 4 万円を持参し、適宜両替所で両替をした
 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
 現金(なんだかんだ現金のみでの対応店舗が多かったから)

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, WiFi
 ※eSIM は事前準備も少なく、当日も簡単に設定できた

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
 特になし。
 現地調達でも特に困るものは無かった。変圧器は使う機会が無かったので、必要ないと思う。

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:)
 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?
 旅行雑誌・インターネットで特に危険なエリアについては把握したうえで、そこには近寄らないようにした

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。
 Wi-Fi が多くの場所で設置してあるため、あまりインターネット利用については困らなかった。
 ただ、Grab などの配車アプリを使う際、事前に電話番号を使って SIM 認証をする必要があったため、電話番号無しの SIM を渡航先で登録している場合は、事前にアプリの準備をしておく方が良い。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☒ ホテル ☐ 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) ホテルは従業員も優しく快い挨拶を毎回してくれた。私が利用したホテル(TaiPanHotel)はシャンプー・リンスが用意してあったが、泡が全くたらず全員が持参のもの・現地で買ったものに切り替えたため、事前にシャンプーやリンスは持っておいた方がよい。それ以外はとても良いホテルだったので、心配することはありません。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 良かった点) グループ渡航型のプログラムは個人渡航型とどう違うのか気になっていたが、日本人・タイ人の友人がこの形態をきっかけに沢山でき、グループ渡航型のプログラムを選んで良かったとまず思う。授業では先生が明るく楽しい人で、タイ語やタイの文化をより積極的に学ぶことができたと思う。約 1 時間毎にバディが軽食を用意してくれて、タイの食べ物について沢山触れる機会もあり、空腹に悩むことも無かった。 悪かった点) 悪かった点はほとんど無かったが、やはり初回のプログラムということもあり、手探りで進行していると感じる点もあった。
2)課外プログラムについて エクスカージョンでは、タイならではの観光地や、逆に観光客はあまり訪れないであろう場所での体験もでき、とても充実していた。しかし、渋滞に巻き込まれ、大幅に時間が押してしまう日もあった。
3)現地での生活に関すること 洗濯はホテルのものでは高額なため、近くの安価なコインランドリーで友達とおこなった。 バンコクの夜は特に交通量が多く、排気ガスのためか咳が出ることもあった。 しかし住まい自体はホテルで充実していたため、困ることは殆ど無かった。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 プログラムでの行動は主に「バディ」達と行うため、7 人の現地学生と常に接する機会があった。 また、明治大学 ASEAN センターへ訪れた時、日本語学科の現地学生と偶然出会い、話す機会もあった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 現地学生が、おすすめの場所やレストランへ放課後連れて行ってくれた。 中華街やサイアム、マーケットやジャズバーへ一緒に行った。

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。 タイは日本の何倍も交通量が多く、そのためか横断歩道も少なかったため、隙を見計らって道を横断する機会が多くあり、そこに日本との違いを感じた。 またエクスカージョンでタイ国内を車で走行している際に、国王の像や仏像、タイ国旗が至る所にあったのが印象的だった。 タイのトイレはトイレトペーパーが無い所や、事前にトイレトペーパーを必要分取らなければならない所もあり、最初はとても戸惑った。

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)

今回の留学は自分にとって初めてで、そしてタイは初めて自分が「行きたい」という意思を持って行った国でもある。最初は食や気候、文化の違いがどんなものか不安でいたが、自分の場合、タイは東京より『慣れた暮らし』が気が付けばできるようになっていた気がする。タイ文化を間近に受け取ったことで、タイ人の精神を少し自分も取り入れることができ、今後の学生生活で大きく影響を与えられた。このプログラムでは、特に意識的な行動を必要とせずとも、自立できる環境があると思うし、協調して他者と物事に取り組む能力や、英語の能力(主にコミュニケーションは英語で取るため)も向上できると思う。帰る頃にはタイが恋しくなっているほど、タイの文化や人を好きになれた。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ 言語文化プログラム
-----	--------------

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	10000 円	夕食と間食
図書費・学用品費	2000 円	ガイドブックなど
携帯・インターネット費	0 円	Ahamo のため、特別な追加の携帯料金はなし
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩10～15分)
教養娯楽費	4000 円	
被服費	0 円	6～7日分の服を持参し、1度だけコインランドリーで洗濯した
雑費	40000 円	主にお土産
その他	2500 円	例:交通費、チップ、コインランドリー
合計	58500 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: 日本から持参(1万 5 千円のうち、5千円だけを事前に空港でバーツに両替)
 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
 ショッピングモール(ターミナル21、サイアム周辺)では、基本クレジットカードが使える。私の感覚では JCB よりも VISA か Mastercard がおすすめ。しかし、店によっては、「クレジットカードが使えるのは〇パーツ以上」というように、条件付きの場合もあるため、注意が必要。実際、セブンイレブンは200パーツ以上だった。屋台、市場などローカルなお店に行くときは現金必須。本当にクレジットカードは通用しない。買えない。マッサージ店に行くときもチップを払うことを考えて、現金必要。

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。
 もともと携帯プランが ahamo だったので、事前準備はなにもせず、出国した。タイに着いてから、データローミングという機能をオンにするだけでちゃんと使用できた。2 週間、特に困ることはなく、普段通りにインターネットを使用できた。

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
 ①日本円を多めに持っていくべき
 クレジットカードで現地の ATM を使用するには、あらかじめ海外でキャッシングができるようにする設定がされていなければならない。持っていくクレジットカードが海外で使用できるか、海外の ATM でキャッシュカードの役割を果たせるようになっているかは、日本でよく確認してから行くべき。私は勉強不足でそれを知らずに行ってしまい、いざ ATM を使おうとしたら全く相手にされなかった。(私の周りも ATM を使えていた人がいなかった。)友人から一時的にお金を貸してもらい、あるいは友人とのご飯代をまとめてクレジットカードで払い、個人分を各々から現金でもらうことでしかバーツを手に入れられない状況になった。現金必要な場面も多く、すごく困った。特にローカルな屋台、市場に行きたい人は現金が大事。
 ②日本ののど飴
 日本のお店(ローソン、セブンイレブン、マックスバリュ、ツルハドラッグなど)はあるものの、日本ののど飴はなさそう。タイののど飴は味にもよると思うが、私も友人も口に合わなかった。環境の変化(空気があまりよくない、機内すごく乾燥する)もあったり、普段より喉を酷使したり、一日中歩いたりして体調が不安定になりやすいので、風邪薬、胃腸薬、頭痛薬などに加え、のど飴も持参するべき。
 ③長袖のカーディガンやパーカー
 屋外と教室、ショッピングモールとの温度差がすごかった。飛行機の中も寒い。バス、電車などの公共交通機関でも冷房がかなり効いており、長袖の服を重宝する毎日だった。紫外線対策にもなるため、持参することをおすすめする。
 ④小さくたためるハンガー、ピンチハンガー、洗濯ネット
 1 番近くのコインランドリーは、乾燥機が1台しかなく、しかも乾きがあまりよくはない。そのためホテルで部屋干しができるよう、洗濯グッズを持参したほうがいいと思う。

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)
☒ 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？
事前のオリエンテーションで紹介していただいた、外務省の「たびレジ」から、気をつけなければならない地域やイベントの情報を得ていた。簡単にLINEでも登録ができて、おすすめ。 現地の先生方、バディーたちがいろいろ教えてくれるので、それを守る。
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、インターネットを使用できた。ホテルのWi-Fiに関しては、非常に良かった。 ただし、大学のWi-Fi接続は、とぎれてしまうこともあり、回線もあまり強くない感じがした。

滞在形態関連	
1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☒ ホテル	☐ 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)	
・部屋が広く、清潔感がある。駅からも程よく近い。(近道もあるので探してみてください。) ・朝ご飯は毎朝ほぼ同じメニューで飽きがくるかもしれないが、バイキング形式で好きな量を食べることができる。おいしい。サラダ、メロンやスイカなどのフルーツ、肉のおかず、ごはん、パン、スープが揃っている。週一くらいで、味噌汁がある！ ・利用はしなかったが、プール、ジム、サウナがある。 ・フロントに言えば、スペアキーがもらえる。 ・タオルもバスタブにいれておけば、お掃除の方が新しいものに替えてくれる。部屋に入ってカードキーいれるところあたりにある、CREANを押さないと、部屋の掃除がされないかもので注意。 ・一応、シャンプーとボディソープのアメニティーはあるが、2人で使うと3日で絶えるので、持参か現地調達と考えておくべき。 ・歯磨き粉、歯ブラシはない。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
・先生方やバディーたちが皆優しい。いつもご飯が口に合うか、体調はどうかを気にかけてくれる、思いやりのあるひとたちばかりですごく救われた。 ・英語で授業を受けたり、コミュニケーションをとったりするため、英語の勉強にもなる。話す力と聞く力が高まった感じがする。 ・観光地だけではあじわえない、タイの魅力に触れられる。バスで中心地からかなり離れたところにお出掛けしたり、ガイドブックには載っていないような民族舞踊や陶芸を体験させてもらったり、旅行ではなかなかできないような貴重な経験ができる。 ・タイ語の基本を学ぶ授業はあるものの、言語習得を一番の目的にする人にとっては少々物足りないかもしれない。このプログラムは、どちらかというと異文化を体験することに興味がある人に勧めたい。
2)課外プログラムについて
約2週間のプログラムのうち、3日ほど大学外での活動を行った。 訪問したところと体験したこと 2/26 ・ワット・プラケオ エメラルドに輝く仏像が有名な寺院とそばにある王宮を、専属ガイドさんの案内(英語)を聞きながら巡った。 ・サイアム博物館 タイの歴史、音楽、伝統衣装、生活様式などを面白い展示とともに学ぶことができた。ギフトショップがあり、かわいなお土産がたくさん買えた。 3/1 ・地域センターのようなところで、現地の方と交流した。パパヤサラダや伝統的なデザートの実演で教えていただき、実際に調理のお手伝いをさせてもらった。 ・前日に講師の方から直々に教わったタイダンスをみんなで音楽に合わせて踊った。 ・木に実った琵琶に似たフルーツを収穫したり、川を訪れたり、タイの豊かな自然にたくさん触れた。 3/5 ・クレット島 陶芸体験をした。自分の作りたいデザインの陶器を選び、職人さんにサポートしていただきながら、一人一つ素敵な作品を完成させることができた。バディーと一緒に島内探検も楽しんだ。
3)現地での生活に関する
・ホテル(TAI-PAN HOTEL)から、5分ほど歩くとローソンとマックスバリュがあり、たいいていの日用品と食料品はそこで購入できる(クレジットカード可)。日本でも見かける商品がたくさんあった。マックスバリュは、ドライマンゴーやバラマキ用のお菓子などのお土産も揃っている。 ・最寄り駅や大型ショッピングモールまでも徒歩約10分と立地がとても良い。大学への通学路には、カフェアマゾンもある。 ・1番近くのコインランドリーは徒歩 3 分ほどにあるが、暗い路地裏にあるため、あまり夜遅くに行くのはおすすめできない。また複数で行くほうがよい。洗濯機が5台ほどと、乾燥機が1台のみあり、一回200～400パーツほどである。そのコインランドリーの所有者である地元の方が紙幣からコインに両替してくださったり、使い方を教えてくださったりと親切にしてくださった。

交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

バディーたちは自分たちの授業もありながら、授業の合間を縫って私たちのお世話もしてくれる優しい人たちばかりであった。このプログラムの期間中が彼らにとってのテスト期間であったにもかかわらず、私たちのためにたくさん時間を割いてくれた。なかには、大学がお休みの日曜日であっても私たちが行きたいところに道案内してくれるバディーもあり、本当に感謝の気持ちでいっぱいになった。2週間とは思えないほど、すごく仲良くなれてうれしかった。

2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

最終登校日、大学内の明治大学アセアンセンターにお呼ばれしうかがったとき、そこでたまたま日本語学科の学生さんと遭遇し、お話する機会をいただいた。皆日本語が上手すぎて驚いた。今度彼らが日本の大学に留学するという話や、日本の好きなアニメや漫画の話で盛り上がった。Instagramを交換し、今も連絡を取りあっている友人もいる。

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。

日本でいう「こんにちは!」、「やあ!」などのカジュアルな挨拶としてタイでは、「ご飯食べた?」、「どこに行っていたの?」と相手の行動を尋ねる言葉も一種の挨拶とみなされることが日本と違い、面白いと思った。また、そのようなことを聞かれたらちゃんと答えなくなってしまうが、あくまでひとつの挨拶としてなので、そんなに真剣に答える必要はなく、にこにこしてうなずくぐらいで十分であるらしく、その点でも不思議だなと感じた。

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)

自分に対する他人の評価を気にしすぎてしまうことが、どれほど自分自身にストレスをかけ、生きにくさを生じていたのか、タイを訪れ、様々な方に接するなかで気づくことができた。今までの私は、言動に注意を払いすぎるがゆえに、人と会話するだけでものすごく気疲れしてしまったり、相手の気持ちを深読みしすぎて反対に傷つけてしまったり、考えすぎてもやもやする経験を何度もした。しかし、この2週間を通して、バディーたちはどんなときも言語の壁を越えて気さくに話しかけてくれて、いつも私たちと一緒に楽しもうとしてくれた。彼らのまっすぐな思いに惹かれた。だから私も、どんなことも複雑に捉えがちな思考の癖はやめて、考えるよりもさきに行動ができる彼らを見習いながら、今後の大学生活を送りたいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ言語と文化
-----	---------

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	5000 円	朝食バイキングと大学のお弁当とおやつで欠航お腹いっぱいになる
図書費・学用品費	0 円	買っていない
携帯・インターネット費	3000 円	20 日間使い放題の AIS の esim(3000 円)を Trip.com で買いました。
現地通学費	300 円	(研修先まで徒歩 15 分)歩くのが面倒なときにバイクに乗った
教養娯楽費	0 円	
被服費	2000 円	タイパンツを買った。ポリエステルのパチモンに注意
雑費	5000 円	ランプを買いました
その他	15000 円	例:マンゴー、茶、ガバオの素などのお土産(1 万円)、交通費(4 千円)。
合計	30000 円	夕飯をレストランで食べるともう少し高くなるかと

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: 現地での両替
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
クレカの手数料が怖くて現金のみ使いました。コインランドリーなど硬貨しか使えないところもあるので注意。20 パーツ札まであるので硬貨手に入れるのが意外と難しい。ホテルは硬貨が余ったら両替してくれます。

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。
<https://jp.trip.com/things-to-do/detail/44775420> を買いました。通信量無制限はとても気楽でいいですよ。
現地でも 3 千円くらいで買えるそうなのであまり心配しすぎずに。

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
ポカリの粉は暑さにバテたときガバガバ飲んで便利でした。飲み物のテイクアウトが多かったので、蓋を閉められる水筒があったら、冷めずにこぼす心配もなく便利だろうと思いました。

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)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)

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？
追い詰められたら逃げ場がない場所(狭い袋小路の路地)に深夜一人で行かない、ポシェットに大事な物入れる、現金は少額のみ持ち歩く(財布失くすと悲しいから)くらいだった。クロントーイ市場のスラムの方に行ったときは「もう夜になるから日本人は帰ったほうがいい」と注意された。親切。全体を通し、危険なことはなかった。

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。
日本よりも若干遅いけど繋がらないところはなかった。ホテルのワイファイの設定が面倒で最後まで使わなかった。

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) ポットがあるのでカップ麺くらいは作れる

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)
とても広くて良いホテル。プールとサウナとジムがあるので水着があると楽しめる。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
プログラムではタイの文化について広く浅く学ぶことができた。先生も現地の大学生合わせて 12 人くらいのタイ人と交流することができた。全体的にのんびり進み、授業も早めに終わってしまうことが多かったので、みっちり学びたい人にとっては物足りないかもしれない。遊びたい人にはちょうどいいと思う。
2)課外プログラムについて
3 日間学外に行きました。王宮・博物館・小島・カルチャーセンターです。渋滞+高速道路が少ないため移動時間が長いのが悲しいところだった。現地の大学生も初めて行くと言っていた。
3)現地での生活に関すること
朝 8 時半から授業なので、夜型にはづらい。夕方に授業が終わるのでそのあとショッピングモールやナイトマーケットに出かけることができる。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
人文学部の学生 6 名ほどがバディとして、授業の手伝いやご飯の準備、相談相手になってくれた。皆いい人だった。現地で話せばすぐに仲良くなれるので心配しないで大丈夫だった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
休日に一緒に市場に遊びに行った。暑すぎるからとショッピングモールに長居することになってあまり市場で買い物できなかった。

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。
市場で虫を買った。コオロギはサクサクしていたが油っぽくて苦手。蚕っぼい幼虫は魚の肝に似た苦味が美味しかった。一番デカくてキモいのが一番美味しかった。

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)

タイ留学の後輩へのアドバイス
1. 移動について バンコク市内の移動は電車(BTS や MRT)が便利だけど、ロットウー(ミニバス)を使う機会もある。車内の空調が強めなので、薄手の羽織があると快適。
2. 食事について タイ料理は美味しいけど、辛さや香草が強いものが多い。注文時に「マイペツ(辛くないで)」と言うと調整してくれることもあるが観光客があまり来ない店だと普通に辛いものがでてくる。フードコートは衛生的で安く食べられるけど、屋台のほうが美味しい。屋台は明らかにヤバイもの(夕方の日向のスラムの隣の屋台のソーセージ)を食べたとき以外はお腹壊さなかった。なんなら若干便秘気味だったくらい。 残すのに躊躇がなく、好きじゃないものは好きじゃないと言っていい文化らしいなので、食べたくないときは遠慮なく言ってしまうで大丈夫。バディたちがめっちゃめっちゃ食材を用意してくれて食べるのが大変だった。
3. 語学・コミュニケーションについて

日本に無い音の存在を認識していないとよくわからないので声調と、母音や子音を勉強すると大分楽。
「タオライカー？」(いくらですか?)など、簡単なフレーズを使って市場で買い物をすると楽しい。
(私も含め)タイ人の英語の発音のクセが難しいので、聞き取れなかったら「もう一度言ってください」と素直にお願いしよう。

4. 体調管理について

水に注意！ ペットボトルの水を飲むこと。氷が入っている飲み物も気をつけたほうがいい。
屋台の食べ物は基本的に美味しいが、お腹の調子が悪くなったら消化に良いもの(スープやバナナなど)を選ぼう。
朝のバイキングでフルーツたくさん食べるととても胃腸の調子がよくなる。

5. 文化・マナーについて

王宮や寺院では服装に注意！ 短パンやノースリーブでは入れないことがあるので、肩と膝を隠せる服を持っておくと安心。

6. 市場・ショッピングについて

特に観光客向けの市場だと値下げ交渉は当たり前！「ロットマイカ？」(値下げできますか?)と聞くと、すぐに安くなることもある。
本当に気に入ったものは値下げせずに買ってもいいと思う。
現地のコインランドリーは安くて便利。ただし、洗濯物が偏ると脱水できないことがある。

7. その他

洗濯物は室外機の上で干すと速乾！(風で飛ばされないよう注意)。ランドリーの乾燥機使ったとしても乾ききらないのでハンガーを 5 本くらい持っていくと便利。お土産をいっぱい買うと思うのでキャリーケースに余裕を持っておくべき。来年もタイバンホテルなら徒歩 5 分圏内にセブンとローソンと小さなイオンがあり、近くにショッピングモールがあるので大抵のものは揃うから、あまり余計なものを持ってくる必要はない。着替えは洗濯 2 回すればいいくらいでちょうどいいと思う。足りなければ服も現地で買えるので。

タイ留学は、食事・文化・言語・日常生活のすべてが新鮮な経験になる！ 事前準備をしつつ、現地で柔軟に対応して楽しんでください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイ言語 & 文化プログラム
-----	----------------

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	17500 円	焼肉やバーなどに何回か行ったり、パディに奢ったりを含めての額なので抑えようと思えばもっと抑えられると思います。(4000 パーツ)
図書費・学用品費	4000 円	『オールカラー 超入門! 書いて覚えるタイ語ドリル』、『世界一わかりやすい一夜漬けタイ語』
携帯・インターネット費	1800 円	https://www.amazon.co.jp/-/en/dp/B0CYCJ582Y?ref=ppx_yo2ov_dt_b_fed_asin_title
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 15 分)
教養娯楽費	19500 円	お土産代、休日や放課後の電車代、マッサージ代など(4450 パーツ)
被服費	10000 円	半袖シャツ、下着など
雑費	8000 円	ドライヤー、歯ブラシ、アイマスク、日焼け止め、蚊よけスプレーなど
その他	1750 円	例: チップ(320 パーツ)、洗濯(80 パーツ)
合計	62550 円	現地で使った金額はカード、現金合わせて約 8900 パーツ(約4万円)

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: 日本で 10000 円分(約 2000 パーツ)両替した上で、現地でも 14000 円分両替した。

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

自分の場合は、支払い額が多い時(お土産を買うときなど)はクレジットも使用したが、普段の食事代などは基本的に現金払いにしていた。クレジットカードに関しては、使えない店や、使える場合も最低金額(200~300 パーツ)が設定されていることがあったため、日本円は多めに持って行って損はないと思う(僕は6万円程度持っていました)。実際、ATM からの引き出しが上手いかわずに困っている子もいたため、トラブルがあることを見越して3~5万円程度は日本円があると安心。両替所はホテルの周りなどにもいくらでもあるので日本円さえ持っていれば両替に困ることはない。両替する額がそんなに多いわけではないので、レートに関してはあまり気にしなくても良いかもしれない。

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 が使えない機種だったので SIM カードを購入。30 日間で 15 ギガ(日本の電話番号は使えない)まで使えるカードだった。大学内とホテルは Wi-Fi がつながっているのが、正直 15 ギガもいらなかった。多めに考えても 10 ギガあれば十分だと思う。携帯・インターネット費の備考欄に貼った Amazon のリンクを参照。

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

【準備して助かったもの】

SIM カード(自分のスマホが eSIM を使える機種か調べておくこと)、日本円、(マストではないが)タイバーツ、クレジットカード(海外キャッシングができるか設定を確認しておくこと)、機内用の使い捨てスリッパ、モバイルバッテリー、メモ兼日記帳、筆記用具、薬(正露丸、頭痛薬など)、バス用品(シャンプーはホテルに一応ついていたが、使っていた子曰く髪がゴワゴワになるらしい)、衣服(ホテル内にはランドリーがないため、一週間分は持って行った方がよい)、洗顔料、ヘアバンド、ワックス、アイマスク、日焼け止め、虫よけスプレー、ポケットティッシュ(トイレトペーパーがないトイレがあったため)、雨晴兼用傘(日差しが本当に強いので男性も絶対に持って行くべき)、長袖の羽織もの、ハンガー、圧縮袋、ボストンバッグ(最終日お土産を詰めるのが楽になる)、歯ブラシセット(スーツケースではなく手荷物に入れておいた方がよいかも)、Grab (タクシーを呼んだり、ウーバーのように出前を頼んだりできるアプリ。登録に電話番号が必要のため、日本にいたうちにダウンロード、登録まで済ませておくこと)、ビニール袋(洗濯物を入れるなど何かと役に立った)

【持っていけばよかった…となったもの】

爪切り、ネックピロー、お尻に敷くクッション、帽子、洗濯用洗剤、クレンジングオイル

【いらなかったもの】

部屋用のスリッパ、バスタオル、フェイスタオル、ヘアスプレー、変換プラグ(ホテルは日本の A タイプのプラグで差し込めたため)、ドライヤー(部屋についていたため)、ルーズリーフ、水筒

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？
特別な対策はしていない。スリが怖かったので、財布やパスポートはチャックの閉められるところに入れるようにはしていた。結局、犯罪に巻き込まれるような場面は全くなかったが、少しは警戒しておいても損はないはず。
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 やホテル内の Wi-Fi は問題なく使用できた。大学の Wi-Fi はかなりの頻度で切れるため、繋ぎなおすのがやや面倒だった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☒ ホテル	☒ 個室 ☐ 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)	
自分の場合、身体的な事情があったため個室での滞在となったが、基本的に 2 人で 1 つの部屋を使う形だった。滞在先のホテル(タイバンホテル)は部屋が広い上に綺麗だった。バスタブがついているため、お風呂に浸かることができ嬉しかった。フロント係のスタッフは英語が堪能で、お金の両替(1000 バーツから 100 バーツ札へ崩してもらう)などの対応も快くしてくれた。プールやサウナも利用可能。朝食はビュッフェ形式でカレーやみそ汁などの和食が出る日もあった。ホテルの冷蔵庫に毎日 2 本無料の飲料水が追加される。アメニティに関しては、歯ブラシや髭剃り、コンディショナーなどはないため要注意(シャンプー、ボディソープ、シャワーキャップ、綿棒のみ設置)。ただし、マックスバリュがすぐ近くにあったため、基本的な生活用品に関しては現地で調達可能。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった点等を記載してください。
今回が初年度のプログラムということもあってか、日本人学生の反応などを見ながら、臨機応変に対応してくれることが多かったと思う。プログラムは午前と午後で大まかに区切られていて、いわゆる「座学」でタイ語を学ぶ日もあれば、タイの伝統文化(タイ舞踊やタイの伝統工芸品作り)を体験する日もあった。授業で、簡単なタイ語(ショッピングで必要なフレーズや挨拶、「楽しい」「暑い」などの形容詞)を覚えて、それをバディとのコミュニケーションの時に使えるのが楽しかった。また、料理(昼食とお菓子)に関しても、毎日違うタイ料理を出してくれるので、これまで知らなかったものを知る機会になった。また、プログラム自体、全体的に時間に余裕をもって構成されている印象があり、テストなどもなかったため、あまり気負うことなく楽しんで参加できたのが良かった。 【エクスカッションなどについて】 水曜日(1,2 週目)がエクスカッションの日で、土曜日(1 週目のみ)が郊外への遠出の日だった。 1 週目の水曜日はワットプラケオ(午前)とサイアムミュージアム(午後)に行った。ワットプラケオでは、ツアーガイドの方から歴史などの説明(英語)を受けてから実際に施設を見て回った。サイアムミュージアムでは、集合時間が決まっていたので、その時間までは自由に好きなところを回ることができた。いわゆる有名どころの「観光地」にプログラム内で行けたのは、この日だけなので貴重な一日だった。 1 週目の土曜日は郊外への遠出で Sarika という場所に向かった。この日は確か道路工事の影響で、交通渋滞がひどく、バス移動がとにかく大変だった。8 時半ごろに大学を出発して 11 時半に研修先に到着。現地のお年寄りの方と交流をしたり、果物の収穫体験をさせてもらったりした。15 時すぎにはホテルに向かうバスが出発したが、実際に着いたのは 19 時半ごろだったと記憶している。タイの道路は日本ほど綺麗に舗装されているわけではないので、バスの揺れが激しかった。ただ、普通の旅行では行くことのない場所に連れていってもらえたので良い経験になったと思う。 2 週目の水曜日は ko kret という島で陶芸体験を行った。また、簡単なアクティビティをペアのバディと一緒にこなしたり、船に乗って島の周りを一周したりした。陶芸体験で作った作品は家に持って帰ることができたので嬉しかった。船酔いしないか心配だったが、バスの方が断然揺れたので、車が大丈夫な人はそこまで心配しなくていいかもしれない。 これは「短期留学」という形で渡航している以上仕方ないことだが、2 週間というそこそこ長い期間のわりには思ったより観光はできなかった。日中が授業で埋まる上に、丸一日自由行動ができるのは日曜のみ(1 日)だったのであまり遠出もできなかった。例えば、タイは三大寺院が有名だが、結局行けたのはワットプラケオだけだった。ワットアルンにも行ってみたかったのだが、放課後に行ってみたところ、既に閉館してしまっていた。時間的、体力的な制約上、ホテル周辺での行動が大半を占めることになるということは、念頭に置いておくと思う。
2) 課外プログラムについて

特にはなかったが、1 週目の日曜と最終日(空港に移動する前)は自由行動ができた。日本人同士で観光した人もいたが、自分の場合(日本人4〜6人くらい)はバディと一緒に行動して市場を案内してもらった。

3)現地での生活に関すること

洗濯に関してはかなりストレスがかかった。1 週目の金曜の放課後、洗剤をマックスバリュで購入後、ホテルの近くのコインランドリー(28, 11 Sukhumvit 23 Road, Khlong Toei Nuea, Watthana, Bangkok 10110 タイ)で行った。一回目の洗濯が洗濯機の故障で上手くいかず、もう一度洗い直しになり、まずこれで2 時間(洗濯機が1 回1 時間のため)。その後、乾燥機が1 回40 分なのだが、40 分では全く乾かなかった。そのため、もう一回乾燥をかけたが(計 80 分)、それでも下着以外の服は生乾きだった。(ホテルの部屋の窓際に2 日間くらい服が展示されるハメになりました(笑))

手持ちの服の数に多少余裕があるうちにいったのが幸いだったが、その日は丸一日濡れたし、服がダメになったらどうしよう…と結構ナーバスになった記憶がある。あと、ランドリーの横の壁にゴキブリが這っているのを2 回ほど見てしまい、ダメージを受けた。値段はかなり安く済んだ上に、ホテルのすぐ近くにあるととても便利ではあるので、コインランドリーを選ぶ際は何を重要視するかで決めると良いかと思う。

食べ物に関しては困ることは恐らくないと思う。ホテル周辺だけでも基本的に何でもあるので、タイ料理に少し飽きたとしても日本食が選べ放題。安く済ませたいのであれば、Terminal21 の中のフードコートがオススメ。30〜40 パーツで一食食べられたので大変リーズナブル。観光客向けのバーなどはお酒も入るため値段が上がるが、普通のレストランなら200 パーツ程度あれば大丈夫なことが多かったと思う。

気温が高く、日差しも強いので、日焼け止めは必須！帽子と日傘も少なくともどちらかは持っていく必要がある。現地の人は、帽子よりは(男女問わず)日傘をしている率が高かったように思う。自分の場合は、日本から日傘だけ持って行ったが、あまりにも日差しが強いので現地で帽子も購入した。虫よけスプレーもきちんと塗布していないとすぐに刺されるので注意。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地学生がバディとして学校生活全般のサポートをしてくれた。最初の2 日間は朝の8 時にバディがホテルのロビーまで迎えに来てくれて、一緒に大学まで向かったため道に迷うこともなかった。基本的にタイ語の授業の時間以外はバディと行動した。初日にくじ引きでペアとなるバディ(日本人1〜2 人に対してバディ1 人)を決めた。アクティビティをする時や校内散策の際に、このペアのバディが先導してくれた。バディとは英語での意思疎通が基本だが、向こうの英語力がとても高いので、自分の英語の拙さを感じるが多かった。ただ、一生懸命理解してくれようとするので、安心して話すことはできた。簡単なタイ語や日本語を教え合うなど、お互い言語交換をすることもできて楽しかった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

休日や放課後も観光の案内役などを務めてくれるバディがいたためとても助けられた。チャトゥチャック市場という観光地や、ボードゲームカフェ、タイ料理屋などに連れていってもらった。値下げ交渉のやり方を教えてくれたり、商品がタイ人の感覚から見て安いかどうか(観光客を対象にしたばったくりではないか)を判断してくれたりした。

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。

現地に到着して最初に受けたカルチャーショックが、交通ルールの緩さだった。横断歩道が少なく、交通量や渋滞が多いため、道を渡る時は車に気を付けつつ、歩き出さないと向こうは止まってくれない。最初は横断歩道のない場所を渡るのには抵抗があったが、時間の経過とともに少しずつ慣れてくる。

トイレットペーパーは流さずに、横に設置されている箱の中に捨てる。そもそもトイレットペーパーがついていない場合もあったので、ティッシュは持ち歩いておくとう便利。ウォシュレットはないが、代わりにミニシャワーのようなものが便器の横についている。

水道水は飲めないので注意。

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)

2 週間のプログラムなので本当にあっという間でした。僕は明確に行きたい場所ややりたいことがあったわけではないのですが、日本とは違う街並みや食べ物などをたくさん体験出来て、毎日とても楽しかったです。参加前は、少しはホームシックになるのでは、と思っていたのですが、意外とそんなこともなく、最終日が近づくにつれて「帰りたい!!!」となっていました(笑)。グループ渡航なので日本人同士で会話したり、協力し合ったりできたおかげかもしれません。唯一後悔しているのは、(日本人間の話なのですが)一週目に決まったメンバーで固まりすぎて、他の人とあまりコミュニケーションを取らなかったということです。色々思うところがあって(特に大きなトラブルがあったというわけではないです)、他の人たちとも話すようになってからは、より留学生活が楽しくなったと思います。一緒にショッピングをしたり、ご飯を食べたり、僕にとって本当にかけがえのない思い出です。ただ、もっと早く仲良くなりたかった…！とは未だに思っているので、今後このプログラムに参加される方へのアドバイスとして残しておきます。

色々書きましたが、とても楽しく実りある2 週間でした。グループ渡航型なので日本人同士で助け合うこともできますし、そもそもタイは(人も街並みも)海外初心者にとって優しい国だなと感じます。「本場のタイ料理が食べてみたい！」とか「タイ語をちょっと勉強し

てみたい！」とか、はたまた「大学のプログラムなら安心そうだし、短期で海外に行けるなら行ってみてもいいかな」と思ったとか、プログラムに参加する or してみようと思っている理由は様々でしょうが、ぜひ挑戦してみてください。大切な思い出がたくさんできて、自分にとって他では替えの利かない貴重な経験となりました。応援しています！