

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	タイボランティア研修
-----	------------

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	2000 円	日本から持って行くお菓子
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 3000 円	eSIM 代 連絡係で現地電話番号が必要だったので通話可能で無制限のものを 買いました(Airalo) sharing は Wi-Fi が使えるので無制限プランでなくても大 丈夫だと思います。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	6000 円	活動時に着るジャージなど
雑費	10000 円	洗剤や洗顔道具など日用品
その他	50000 円	例: オプショナルツアー、お土産用に 50000 円分換金していききました。 市場やナイトバザール、コンビニは基本的に現金しか使えないのでほぼ使い切 りました。
合計	71,000 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: 日本で両替しました。(ワールドカレンシーショップ池袋店)
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
現金支払いがメインです。100 バーツ札を多めに持つと市場などで支払いがしやすいです。空港ではクレジットカードが使える
ので帰国時に現金を使い切った時でも安心できます。

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。
eSIM を用意しました。sharing は Wi-Fi がありますが外での活動や村へのホームステイの時は Wi-Fi がないので sim を購入してお
くと便利です。

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
ウェットティッシュ、薬、スポーツドリンクの粉末、冷えピタ、鏡、のど飴、酔い止め(車酔いしやすい人)、ハンドソープ、お菓子など日
本のもの、洗濯バサミ、クロックスなど
作業時に熱中症のような症状になった人もポカリを飲んだら治ったので念のため持っておくことをオススメします! 下痢や頭痛、風
邪をひく場合があるので日本から持っていけるだけ薬を持って行くと安心です。
車は日本と違って荷台部分に乗ることが多いので車酔いしやすい人は酔い止めを持っていきましょう。
外や村のステイ先にハンドソープがなかったので持ち運び用の石鹸や固形石鹸があると便利でした。
日本の食べ物はがあると口が寂しい時にちょうどよかったです。
Sharing にハンガーはありますが下着や小物を干すように洗濯バサミがついたハンガーがあると便利でした。
シャワーが外にあったりちょっとした外出ならサンダルで移動することが多かったのかかとのあるクロックスがおすすめです。
たくさん書きましたが滞在中にコンビニで日用品は買えますし友達から借りることもできるのでそこまで心配しなくても大丈夫で
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:)
特記事項: 特に問題はありましたが何かあればスタッフのすぐ相談できる環境です。

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?
事前学習の動画を見る。一般的な盗難対策をしていれば十分だと思います。盗難等の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。

Sharing では Wi-Fi が使えます。学校など外での活動が多いので sim などを契約しておいた方が便利です。ホームステイした村でも通信、充電は問題なくできました。

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 8 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)	
食事と掃除は毎日当番を決めてスタッフと一緒に準備しました。Sharing は 8 人相部屋、村のホームステイは 4 人で泊まりました。消灯時間は基本 22 時、朝ごはんは 8 時と規則正しい生活ができます。トイレ、シャワーは男女共用の所もあり、水シャワーです。最初は慣れない部分もありますが数日経てばすぐに慣れたので大丈夫です！洗濯は桶での手洗いです。(20 パーツで洗濯機の利用も可能です)活動終了後シャワー待ちなど暇な時間が多かったので私はほぼ毎日手洗いしてましたが、2、3 日おきの人もいたり自由にできます。食事は sharing にいるときは全員で、ホームステイ時は朝食のみ各家庭、昼夜は全員で食べました。どの料理も美味しく食べやすかったです。中には辛いものやパクチーが入ったものもありましたが大皿から取る形式なので自分で食べる量を調整できます。	

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。
小学校での活動 日本文化を教える活動で折り紙や習字を行いました。特に名前に当て字をつけて習字をするのが盛り上がりしました。 村での活動 道路のセメントを運んだり、骨組みを作ったりしました。現地の方とお互いに日本語とアカ語で「水」や「石」などの単語を教えあったり、バケツリレーをしたりして一緒に活動しました。
2) 課外プログラムについて
オプションのツアーに行きました。ミャンマーとラオスの国境付近に行けたり、ゾウに乗れたりとても充実したツアーでした。お金に余裕があれば申し込むことをお勧めします！
3) 現地での生活に関すること
自然豊かな場所での生活で普段の暮らしとは違う点も多かったですが、困ることはそこまでありませんでした。何かあっても友達同士で助け合うことで解決できました！

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。
現地の小学校で異文化交流をしました。
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。
プログラム外では特にありませんでした。

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。
生活面ではシャワー・トイレは日本と違ったので最初はなれなかったです。 宗教面ではホームステイ先で食事前にお祈りをする時間があつたのと寺院などの仏教文化が日本と全く違ったのが印象に残っています。

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）

私はこのプログラムに参加できて本当によかったと思っています。私は偶然大学のお知らせでこのプログラムの募集を見つけて思い切って参加しました。研修前は海外渡航経験もほぼなくタイの文化もあまり知らない状態でとても不安な気持ちでしたが、行ってみるとその不安は一瞬で消え去り本当に充実した二週間でした。日本との生活の違いに戸惑うところもあるかもしれませんが、その違いに新しい発見があるはずです。どちらにも良さがあり、それは肌で感じることでより実感できると思います。少しでもこのプログラムに興味がある人はぜひ参加して欲しいです！！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	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	約1,500 円	タイティーやマンゴージュース、アイスクリームなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	39,697 円	オプションツアー代
被服費	1,147 円	タイパンツ、Tシャツ
雑費	0 円	
その他	3,396 円	例:お土産
合計	45,740 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: 出発前日に空港で両替しました。
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
現金です。空港やショッピングセンターではカードが使えましたが、ナイトマーケットや市場では現金のみなのでもう少しパーツに変えて持っていけばよかったと感じました。

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。
特に何も用意しませんでした。Sharing 滞在時は Wi-Fi がありました。それ以外で使えないのは少し不便でしたが、デジタルデトックスができました。暇なくらいでインターネットがなくて苦労することはなかったです。

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
薬、冷えピタ、粉のボカリです。後半で体調を崩す人が何人かいて、実際に私も軽度の熱中症になったので持って行ってよかったと感じています。ホストファミリーに日本のお菓子をプレゼントしている人がいて、私も準備すればよかったと思いました。

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:)
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？
情報収集は外務省のHPを見ました。対策は、南京錠を持って行ったり現金を何箇所かに分散して持って行ったりしました。被害には遭っていません。

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。
Sharing の Wi-Fi はたまに接続が悪い時がありますが、困るほどではないです。

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 8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)
乾期とはいえ水シャワーは寒いです。頑張ってます！

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。
小学校、寺院、村などボランティアとして様々な活動ができたのが良かったです。
2)課外プログラムについて
ゴールドトライアングル観光と象使い体験の2つのツアーに参加しました。前者は英語のガイドさんに、後者は Sharing のスタッフの方に案内してもらいました。3食ごはん付きでした。ツアーだからこそできる体験ばかりで、参加して良かったです。
3)現地での生活に関すること
共同生活をしてみんなでご飯を作ったり、掃除をしたり、順番にシャワーを浴びたりという経験はこれから先あまりないと思うので、貴重な時間だったとしても楽しかったです。6時半ごろに鶏や犬の鳴き声で起床というのもいい経験になりました。

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。
2日間現地の小学校にボランティアに行きました。日本語や日本文化を知ってもらい子どもたちに異文化体験をしてもらうという内容でした。スタッフの方のサポートもありながら、なんとか楽しんでもらえたと思います。言葉はわからなかったけど笑顔を見られたのが良かったです。
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。

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。
バナナの葉弁当を食べた時にお米や菜の花、カボチャを手で食べたのが印象に残っています。それ以外はスプーンやお箸が用意してありました。

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)

初めての海外で不安もありましたが、心優しいSharingの皆さん、ホストファミリーをはじめとするタイの方々、そして今回一緒に参加した仲間のおかげで本当に楽しく実りある2週間だったと感じています。共同生活も小学校や道路づくりでのボランティアも熱中症になったことも、その時は大変だったけれど、今では素敵な思い出として心に残っています。性別や学年問わず、春休みに時間がある人には絶対参加してほしいです。そして参加する際には、笑顔と積極性と思いやりを忘れずに！
--

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・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	40500 円	オプションツアー代×2 回分等
被服費	円	
雑費	円	
その他	5000 円	例:お土産
合計	48000 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: 日本で約5万円分を両替
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
現金での支払い
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。
村でも比較的繋がりやすいTruemove のeSIM を用意
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、貴重品バッグ、サンダル(クロックス系)、トイレトペーパー等

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: 特になし
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?
外務省の海外安全ホームページなどのサイトで海外安全ガイドや危険情報を確認しました。 盗難等を含む犯罪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。
全般的に通信環境は良好(NGO 団体 Sharing、山岳エリアにあるホームステイ先の村)

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、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)	
明治大学以外のボランティアの方々と一緒に、NGO 団体 Sharing は水シャワー、水洗トイレで、洗濯は手洗いでした。村のホームステイ先は1つの家に4人でホームステイし、タイ式トイレで、水シャワーはあたたかい時間帯に浴びました。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。 良い点:タイの山岳民族が直面している社会的な問題や歴史などについて学べたこと、地域の方々とのコミュニケーションを深めれたこと(道路づくりプログラムなどを通して、みんなが目標に向かって力を合わせて1つになれたこと) 良くなかった点:道路づくりはセメントのバケツリレーで行うので、服が汚れやすいこと
2)課外プログラムについて お休み(2日間)は、オプションツアーの3コースのうち、2コースを選択して参加した。どちらも、研修では体験できない、国境エリアや寺院や歴史、風景など地域の地理的・社会的特性にふれる貴重な体験ができた。
3)現地での生活に関すること 現地での生活は、水シャワー、タイ式トイレでした。消灯22時で、掃除と食事当番は朝7時15分に準備を始め、それ以外は8時の朝食に間に合うようにしていた。言語は、NGO団体のSharingでは問題はないが、ホームステイ先では簡単な挨拶などのタイ語やアカ語は覚えるとコミュニケーションがとりやすい。

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。 小学生との交流では、異文化交流活動として、1日目は3年生と4年生、2日目は5年生と6年生と交流した。現地スタッフの方々が企画のヒントを下り、自分たちで折り紙や書道などを準備して、楽しく小学生の皆さんと交流することができた。書道では文字だけでなく、子どもたちが名前入りの似顔絵も描いてくれて、とても感動した。今回の小学校における日本文化を通じた交流では、実際に子どもたちとふれあうことで異文化を感じるだけでなく、自分の国の文化について改めて再発見する機会にもなった。
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。 最初、村を訪れたときは、村の方々と上手く接することが出来るか不安であったが、子どもたちの明るい笑顔に助けられ、また簡単な挨拶やアカ族の言葉に、ジェスチャーと笑顔で、お互いにコミュニケーションをとることができた。

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。 今回、異文化体験を通して、村の暮らしの中にある豊かさや、人とのつながりの大切さを学ぶことができた。また初対面でも、子どもから大人まで、みんなが笑顔で迎えてくれたため、とても親しみやすい印象を持った。 ・山岳民族であるアカ族の主食は、東南アジアの多くの地域と同様に米である。しかし、日本の米とは異なり、やや固めに炊かれていた。食事には、新鮮な豚や鶏の肉料理、野菜スープなどが並び、いずれも地元の新鮮な食材が使われていた。 ・村の家は主に竹を用いて作られた、比較的低めの高床式住居であった。これは湿気や害虫から家を守るための工夫だと教えてもらった。また深い庇が特徴的で、雨や山の強い日差しを防ぐ役割を果たしていた。現代の日本の住宅とは異なり、風通しが良く、開放的な造りであるのも印象的だった。 ・村では、必要なものを自然から得る生活が営まれていた。例えば竹や木を使って家や身の回りの道具を作るなど、持続可能な暮らしを実践していた。日本では店で簡単に購入できるものも、村では知恵と工夫を凝らしており、その暮らしが新鮮に感じられた。

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、タイでのボランティア研修を選んだのは、東南アジアや山岳民族、ボランティア活動に関心があったからである。実際に現地でも活動することで、日本では得られない貴重な経験をすることができた。また、夜には満天の星空を眺めることができ、その美しさに感動した。現地では主にタイ語とアカ語が使われるが、スタッフが丁寧に指導してくれるため問題はない。最初はホームステイ先の情報がやや少なく不安もあったが、スタッフや村の人々がフレンドリーで温かく迎えてくれたため、安心して参加することができた。村での生活は日本の利便性の高い環境とは異なるが、人々は幸せに暮らしており、その日々の暮らしの中から多くのことを学ぶことができた。今回の研修では、一緒に活動したメンバーやスタッフと協力しながら取り組むことで、より深い学びと貴重な経験を得ることができた。
