

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	FPT Study Tour (ベトナム) 2025 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	約 15,800 円	朝食はホテルで、夕食はときどき会食をするので多少食費は抑えられた
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12,240 円	Trifa の無制限 16 日間のプラン
現地通学費	0 円	(研修先まで20～30分) 大学側で手配してくれた
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 3,600 円	ベトナムの服×2が合計 1,800 円ほど ホテルでの服のクリーニング代×2 回分が合計 1,800 円程度
雑費	約 19,400 円	お土産買いすぎたのでこれくらいになってしまった
その他	円	例:
合計	約 51,040 円	Trifa は良かったが他にもっと手段を探すべきだった

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: 成田空港と FPT 大学内にある銀行でベトナムドンを用意した。

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

現金決済が一番役に立った。クレジットカードの決済もできる場所は多かったが、ある程度の金額からでないとカード決済を受け付けてもらえない場合があるため、現金決済が良い。クレジットカードはGrab(バイクタクシーを呼んだり、フードデリバリーができたりするアプリ)を使うときくらいにしか使用しなかった。

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。

Trifa を使用した。初めての海外で、しかも 2 週間滞在するということで通信環境に不安があったため、無制限プランを使った。費用は他の人よりも高かったが、不自由なく連絡をとれたり、情報収集ができたのでその点では良いと思う。

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

準備して助かったこと→ベトナムの広く浅い知識。現地の大学生と話すときに、ベトナム料理やベトナムのビールの話をしただけで盛り上がったし、よく知っているねって褒めてもらった。会話をするきっかけにも繋がったと思う。ベトナムで有名な観光地やソウルフードの言葉だけでも知っておくといいと思う。

準備しておいたほうが良かったこと→割り箸。Hao Hao というカップ麺が人気で何回か食べたが、箸で食べたかったので、3, 4 膳用意していけばよかった。一応カップ麺の中にプラスチックのフォークが入っていたので気にならない人には必要ない。
日本アニメの知識→多くの現地の大学生が日本を知っていたが、そのきっかけのほとんどが日本のアニメからだった。私はそれほどアニメに詳しくなかったのでもっと知っていればより多くの会話ができたのではないと思った。しかし無理にアニメを見るという訳ではないので、これも必須ではないが個人的にもっと知識が欲しかった。

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)

☒ 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？

地元の飲食店の衛生面についてはFPTの大学生(プログラムを手伝ってくれたバディ)に聞いて、その店が安全か、おいしいかを聞いた。防犯対策は小さめのショルダーバッグを前にかけて、現金を金庫、ショルダーバッグ、スーツケースの 3 か所に分けた。パスポートも金庫の中に置いていった。

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。

ホテルやFPT大学で Wi-Fi が使えた。しかし食堂では Wi-Fi が無かった。

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)

・今回、Glamour Hotel というところに 2 週間滞在した。部屋は清潔感があり、朝食もビュッフェ形式で様々な料理があったので不自由なく生活することができた。一つだけ気になったことが、ハンドソープが無く代わりに石鹸が置いてあったこと。持ってくればよかったと少し後悔している。このホテルはアクセスが良く、ドラゴンブリッジや近くのビーチへ行くのに Grab タクシーで短時間で行くことができる。またビンコムプラザというショッピングモールも徒歩 10 分ほどで行くことができる。ビンコムプラザでは飲食店、服屋、スーパーマーケットがあり、生活必需品(主に水)を買うのに大いに役立った。

・3 月にダナンに行ったが、半袖で十分だった。しかし夜は時々半袖では肌寒いと感じるときがあったのでパーカーを着ることもあった。羽織れる上着を持っていくと調性がしやすいので良いと思う。また、下は長ズボンしか持って行かなかったがそれで十分だった。

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。

・研修先のプログラムで良かった点はただ単にベトナムを楽しむプログラムではなかったことだ。観光となるとベトナムの表面的なことしか経験できないが、今回 2 週間のプログラムで観光だけでなく、伝統文化や現地の生活を見たり、現地の学生から聞いたりしたおかげでベトナムの深層部分まで理解することができた部分もあったと思う。例えば、ベトナムの伝統料理をみんなで作ったり、ダナンの郊外にある村で少数民族の生活様式を体験したりと地元の人と関わる機会が多く設けられており観光と学習の両方を楽しむことができた。

・良くなかった点としては個人的な問題となってしまうのだが、毎日多くの活動をしていたので疲労が残ったまま次の日の朝を迎えてしまったことだ。FPT 大学の授業が朝 9 時から始まるので、それに合わせて 8 時過ぎくらいに迎えのバスが来る。春休みで生活リズムが崩れている人が多いので朝早くからの授業はかなり辛かった。生活リズムを正していくことが大切。

2) 課外プログラムについて

1 日自由行動ができる日が設けられているのが良かった。自分たちで行きたい場所を決め、それを FPT の学生にどこを回れば良いか、どのように行けば良いかを聞いたおかげで効率よく自由時間を過ごすことができた。私たちはダナンより北にあるフエを観光した。一緒についてくれる FPT の学生がいないので自分たちだけでチケットを購入したり商品を買ったりしたのは良い思い出になった。

3) 現地での生活に関すること

とにかく健康で安全な生活を心がけることが大切。健康面でいうと、日本と異なりベトナムの水道水は飲めない、口をゆすいだり歯磨きしたりするときはペットボトルを使用することを心がけていた。また、食事は屋台や路上で販売している料理を避けて、レストランやマクドナルドなどの有名チェーン店で食べたりそれを Grab で頼んだりしていた。安全面では人通りが少ない道避ける、お金を多く持ち歩かないなど、日本と同じ防犯対策で十分だった。

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。

スプリングフェスティバルに参加したときにベトナム人だけでなく、タイ、マレーシア、フィリピン人も参加していたので、英語で簡単な会話をすることができた。このとき英語という共通言語の重要性を痛感した。また、英語を話すのが苦手でも自分で言いたいことを伝えようとする姿勢を見せることで、相手にコミュニケーションを取りたいという意思を伝えることができるので、積極的に英語を使っていくことが大切。FPT の学生からは「Don't be shy」とみんな言われていた。勇気を出すことが大切。

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。

FPT 大学に初めて来て、キャンパス内を自由に散歩できる時間があった。ある建物には日本語、中国語、韓国語などのベトナム語以外の言語を勉強できる教室があり、日本語教室を通りかかったときに突然呼び止められて日本語教室にお邪魔したことがあった。この教室は日本語初級レベルの人たちが勉強している場所で日本人と交流したいということで先生に呼ばれた。どうして FPT 大学に来たのか、どこを観光してきたかなどの質問をされたり、反対にどうして日本語を学んでいるのか、日本の有名な場所を知っているのかを質問したりした。初級レベルクラスというもあり、複雑な表現を避け、分かなそうだったら英語で説明することもあったがそのクラスの生徒たちの日本語で会話しようとする熱意が伝わった。プログラム外のことであったが日本語を学ぶ外国人の姿を見ることができて良い体験になった。

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。

プログラム外の話にはなるが、ベトナムの交通事情が印象に残った。ベトナムでは車よりもバイクでの移動が主流で多くのバイクが走っている。大通りでも信号機がないところが多く、運転手はクラクションを鳴らして自分たちの存在を他者に伝えていた。そのような環境の中で、Grab を使ってバイクに乗ったことが特に印象に残った。バイクはすり抜けをするのが一般的で日本では味わえないスリルがあった。また、歩行者用信号機がほとんどなく、歩行者は信号機がないところを横断するのが一般的である。運転手は人を避けるのが得意なので心配することはないが、はじめは怖かった。しかし何回も横断することで自動車やバイクに恐れることなく道を横断できるようになった。

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は英語の授業・スプリングフェスティバルと呼ばれる学園祭・料理教室・エコツーリズムなど様々な体験をしたがどれも一貫して、英会話と積極性が求められた。

私たち全員はベトナム語が分からず、現地の学生や店員も日本語が分からないので、コミュニケーションをとる手段が英語しかなかった。そのため必然的に英語を使う機会が増えて、徐々に英語に対する自信がついてきたような気がする。そのため、このプログラムに参加するにあたって、事前にある程度英語に触れていたほうが良いと思う。それは受験英語や TOEIC で必要とされるかしこまった英語やフレーズではなく、自分の感情を表現する単語、挨拶や感謝を意味する単語など会話に使えるような単語から語彙を増やしていくことが大切だと思う。

積極性について、このプログラムでは日本にいたらあまり経験できないようなことをした。例えば、ハン川のクルーズ船に乗ったときやスプリングフェスティバルに参加したときには観客の前でメンバーと日本の歌を歌ったり、ホイアンではココナツポートで高速パフォーマンスと一緒に体験したりとした。これらは任意なので義務でやったことではないが、せっかくベトナムで来ているから後悔が無いようにと自分から積極的に参加したことは、今となっては良い経験だったと思う。また積極性がないと現地の大学生と話す機会も減ってしまうので、デメリットが大きく、参加した意味もなくなってしまう。「あらゆる機会を逃さずに積極的に行動していく」という気持ちで参加したほうが楽しめるし、自分のためにもなると思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	FPT Study Tour
-----	----------------

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	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3600 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで30 分)プログラムで専用のバスが用意されていた。
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	4000 円	タクシー代、クリーニング代
その他	5000 円	例:お土産
合計	約20000 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: 日本の両替所で前もって両替した。場所によってレートが異なるため見比べた。
 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
 Grab というアプリでタクシーを呼んだり食事を頼んだりしたので、アプリにクレジットカードを登録したのがとても便利だった。

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。
 e-SIM を用意した。現地に着いたら回線を変更して、すぐに問題なく使用することができた。

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
 ホテルのティッシュペーパーは日本のものよりも分厚く硬めだったので、日本から大きいサイズのティッシュを持って行ってよかったと思った。また、私は3人部屋だったが部屋に紙コップが2つしかなかったので紙コップを念のため持って行って正解だった。
 ホテルの部屋のハンドソープは固形のタイプだったので泡で出るハンドソープがあったらよかったと思った。

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)
☒ 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？
 クレジットカードをスキミング防止のケースに入れて持ち運んだ。
 また、スマホにストラップをつけて、使用するときは手首にかけるようにした。

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。
 大学の食堂内はインターネット接続が悪かったため、お昼を食べ終わったらネットがつながりやすい場所に移動した。
 また、ホテルの部屋も時間帯によって接続のしやすさが変わった。

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 3 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)
私たちが宿泊した Glamour Hotel はとても綺麗で、朝ごはんも美味しかった。 ホテルの方も日本語で挨拶してくださってフレンドリーだった。

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。
英語の授業は9時から12時までの3時間あったので、リスニング力や恥ずかしがらずに話す力はついたと思う。ただ、毎日プレゼンテーションの課題があったのでスライドを作って原稿を考えることが大変だった。
2)課外プログラムについて
バナヒルやホイアン観光、ナイトクルーズ、ボランティア活動など貴重な経験をたくさんさせていただいた。 個人の旅行では観光はできても、村を訪れて持続可能な森林モデルの説明を聞いたりボランティア活動をしったりすることはなかなかないのでこのプログラムで体験できてよかった。
3)現地での生活に関すること
とにかくバイクの交通量が多く、横断歩道がほとんどないため初めは道路を渡ることが怖かった。現地の人は歩行者を上手くよけながら運転しているので堂々と歩けば大丈夫だと分かり、数日で慣れた。

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。
一緒に観光を楽しんだり、ベトナム語でされた説明を英語に訳してもらったりした。
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。
最終日にバディがカラオケに誘ってくれたのでディナーの後にみんなで行った。 また、ベトナムを去る時も空港にバディがプレゼントを持って見送りに来てくれた。

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。
タクシーは車だけでなくバイクもあることが日本と異なると感じた。 また、買い物をする際におまけをしてくれるお店が多くて驚いた。

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)

私は海外を訪れるのは今回が初めてだったためとても不安でしたが、現地の学生がとても温かく迎え入れてくれたおかげで安心して生活することができました。 観光地にたくさん行ったりワークショップやボランティア活動をしたりと貴重な経験をさせていただいてとても充実した時間でした。 現地の学生と英語でうまくコミュニケーションを取ることができないときがとても悔しくて、日本で生活しているときよりも英語の重要性を強く感じました。私は英語があまり得意ではないため、今回のプログラムで共通言語の大事さを痛感したことが今後の英語学習のモチベーションになりました。 帰国の日にバディが泣きながら見送りに来てくれたことがとても嬉しくて、このプログラムに参加できてよかったと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム Study Tour
-----	-----------------

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	18000 円	昼食と夜ご飯。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	11630 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで バスで15 分)
教養娯楽費	20000 円	お土産代
被服費	3000 円	ホテルのランドリーサービスを数回利用した。
雑費	0 円	
その他	1000 円	例: 交通費
合計	53630 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 4 万円両替した。 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 普段の買い物は現金、Grab はクレジットカードを登録しておくとお便利だった。
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。 トリファの eSIM 無制限プランを使用した。電話番号がついていないため Grab アプリの登録は日本内でしたほうが良い。
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 留学中に熱を出したのでインスタント味噌汁や体温計、薬を持ってきていて助かった。

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) ☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 熱を出したためバディに連絡した。) 特記事項: ベトナムの薬を勧められて飲んだが、かなり強く自分には合わなかった。
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？ インターネット等で調べた。セキュリティポーチの使用や混んでいる場所ではかばんを前にするなどの対策をした。また、現金は場所を2つに分けてしまっていた。
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。 FPT 大学ではインターネットが使えない場所があったが、それ以外は不自由なく利用することが出来た。

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) バイキング形式の朝食付きが良かった。設備に特に不満はないが、3点ユニットなのが少し不便だった。
--

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。 英語の授業が6回あり、ほぼ毎回プレゼンテーションの課題がでるのは大変だったが、プレゼンの技術を身に付けることができて良かったと思う。また、発言の機会が多くあったことも良い点であると感じた。また、ダナンの観光やアクティビティがプログラム内に多く含まれていたためベトナムをより深く知ることが出来た。
2)課外プログラムについて プログラム内にボランティアや企業訪問が含まれていたため課外プログラムには参加しなかったが、半日や一日フリーの時間が多くあったためしようと思えると思う。
3)現地での生活に関すること 徒歩圏内にショッピングモールがあり、水などはそこで購入していた。移動やデリバリーの際はGrabを利用するとかなり便利だった。3月に行ったが晴れの日はかなり暑く、曇りや雨の日でも半そでで過ごすことができる気温だった。

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。 バディは常に一緒に行動し、現地学生にインタビューをするプログラムがあった。また、村やボランティアの施設で現地の人と交流する機会があった。
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。 帰国の前日の夜にバディと一緒にカラオケに行った。

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。 信号がほとんどなく、道を渡ろうとしてもバイクは止まってくれないため最初は戸惑った。また、歩行者用の信号も点滅せずに青から赤に変わること驚いた。また、外のトイレはお金がかかることがある。

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)

私は海外に行くことが初めてだったが、現地ではバディのサポートが常にあったため不自由を感じることはなく2週間過ごすことができた。英語の授業ではプレゼンをする機会が多くあり、慣れる良い機会になった。このプレゼンで学んだことを研究室や授業で生かしたいと思う。また、プログラムには英語の授業の他にもツアーや文化体験があり、ベトナムについて深く学ぶことができた。さらに、自由に動ける時間も多行きたい場所に行く機会がたくさんあった。一方、研修中に英語でうまく伝えられないと感じる機会も多く、今後さらに勉強していきたいと思う。
