

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

|     |                  |
|-----|------------------|
| 研修名 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>特記事項があれば記入してください。 |
|-------------|-----------------|-------------------------|
| 食費          | 30000 円         | 昼夜食代                    |
| 図書費・学用品費    | 0 円             |                         |
| 携帯・インターネット費 | 2000 円          | SIM 代                   |
| 現地通学費       | 0 円             | (研修先まで歩いて12分)           |
| 教養娯楽費       | 12000 円         | 旅行代 バスツアー代              |
| 被服費         | 50000 円         | 自分へのものとお土産 洗濯代          |
| 雑費          | 20000 円         | お土産代                    |
| その他         | 45000 円         | 例: Grub 代 飛行機代          |
| 合計          | 145000 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:<br>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(VISA)がほとんどの店で使えるが、市場や屋台などでは使えないので現金を持つと必要がある。                                                          |
| 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。                                                     |
| 日本から用意していったものを使用した。使えないかもしれないので、違う会社のものを2つ持って行った。問題なく使えた。                                                       |
| 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                                                                       |
| カップラーメンは夜小腹がすいた時のために役に立った。 現地の学生へのお土産は持つてくと向こうの学生たちに喜んでもらえる。                                                    |

| 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。<br>(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: )<br>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？         |
| 盗難に巻き込まれることはありませんでした。ただ、市場や賑わっている通りなどでは盗まれてもおかしくない距離ではあるので肌身離さず貴重品は管理する必要があると思う。             |
| 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。                                                      |
| ホテルと大学ではフリーwifiがあったので使うことができました。また、ショッピングモールなどにもありますが、使えるようになるまで少し苦労するので現地の学生に手伝ってもらいました。    |

| 滞在形態関連                                                                                                                                                                               |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1) 留学中の滞在先の種類                                                                                                                                                                        | 2) 部屋の形態                                                                     |
| <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) |                                                                              |

#### 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)

とてもきれいなホテルでした。ただ、トイレとシャワーが同じで僕の部屋は扉が壊れていたもので、よくシャワーの水が漏れ出して部屋に入ってくるがありました。ホテルのフロントに連絡するとすぐにバスタオルを持ってきてくださいました。

### 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。

今回のプログラムは全体的に満足している。授業は英語で行われたが、難しい単語は使用せず、生徒自身が考える型の授業も多かったのも、深い理解をすることができた。どの先生方も話しやすくして間違えた英語を言ってもフォローしてくれたので助かった。

#### 2)課外プログラムについて

ベトナム戦争資料博物館や統一会堂に行ってベトナム戦争が始まってからベトナム独立までの歴史を学ぶことができた。実際に使われていた大統領邸を見ることができ、臨場感を味わうことができた。また、メコンデルタツアーでは、二つの島にフェリーで行き、果物を食べたりココナッツミルクの製法を学んだりした。一番印象に残っているのはクチトンネルへ行ったとき、本物の銃を撃ったことで、日本ではできないことではないので体験できてよかった。その音や迫力や重厚感はひりひりするものがあつた。すべてのツアーにガイドさんがついてくれて説明をしてくれたので理解しながらツアーを回れて、有意義な時間だった。

#### 3)現地での生活に関すること

現地の生活で不満な点はあまりなかったが、スコールが降るために折り畳み傘は必須なのと、常に道路が工事をしていたり、野犬が歩いたりするので気を付けて歩く必要があるなと思った。基本的に物価が安いので夜と昼を食べても1000円いかない日もあった。町のどこを見渡してもカフェがあるので暑い日のクールダウンによく使わせてもらった。

### 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。

現地の学生と一緒に時間を過ごせたことが最も充実した時間だったと思う。グループになってゲームをしたり、折り紙でアオザイを作るアクティビティをしたりディスカッションをして考えを深めあえた。彼らは将来夢に対して、努力をしていたし、日本の文化に尊敬をしてくれていると感じた。同年代の学生がとても高い志を持って生活していて、とてもいい刺激になった。

#### 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。

現地の学生たちと連絡を取り合いながら一緒にショッピングモールに行ったり、カフェに行ったり、バスのナイトツアーに行ったり、交流を深めることができた。授業の後に昼ご飯と一緒に食べる機会がたくさんあった。いつも同じメンバーではなくて、様々なメンバーと関わって良かった。

### 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。

ベトナムで印象に残った体験の一つは、クチトンネルにおいて本物の銃を握り、的に向かって発砲したことである。日本では決して許されない体験であり、その迫力と緊張感に強い衝撃を受けた。また、街中ではセブンイレブンやファミリーマートなどのコンビニを多く見かけ、日本と似ているように感じられたが、緑茶やウーロン茶を購入しようとすると砂糖入りのものが多く、日本の味とは異なっていた。

### 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)

授業はすべて英語で行われ、理解するのに苦労する場面もあったが、辞書を使ったり仲間と助け合ったりして学びを深めることで、積極的に学ぶ姿勢の大切さを実感した。生活面では交通事情や食文化など日本と異なる点が多く、最初は戸惑うこともあったが、次第に順応することで柔軟に対応する力を養うことができた。後輩の学生には、現地での交流を恐れず、自ら話しかける勇氣を持ってほしいと思う。小さな一歩が友情につながり、学びをさらに豊かにしてくれるのである。私自身もこの経験を今後の学生生活に活かし、国際的な視野を持ちながら学び続けたいと考える。特に印象的であったのは、現地学生の学習意欲の高さである。一人一人が将来の夢を真剣に語り、その実現のために努力している姿は刺激的であった。日本では周囲の目を気にして控えめに語られる夢が、ベトナムでは堂々と共有されていた。このような環境に触れたことで、自らの目標を言葉にして他者と共有することの重要性を学んだ。また、授業で得られる知識だけでなく、観光や食事といった日常的な体験の一つ一つが学びとなった。クチトンネルで感じた歴史の重みや、現地学生から教わった食文化は、教科書だけでは得られない生きた知識である。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

|     |                  |
|-----|------------------|
| 研修名 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>特記事項があれば記入してください。           |
|-------------|-----------------|-----------------------------------|
| 食費          | 20,000 円        |                                   |
| 図書費・学用品費    | 0 円             |                                   |
| 携帯・インターネット費 | 1,000 円         |                                   |
| 現地通学費       | 1,000 円         | (研修先まで徒歩15分) 後半 grab の使用で片道 85円程度 |
| 教養娯楽費       | 100,000 円       | ダナンとハノイに週末に行った                    |
| 被服費         | 8,000 円         |                                   |
| 雑費          | 10,000 円        |                                   |
| その他         | 0 円             | 例:                                |
| 合計          | 140,000 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: 日本円を現地の学校で両替出来たので、3万円分をそれで用意した。  
 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  
 クレジットカードが主な支払方法で、基本的にどこに行ってもカードは使用できるので、現金は上記の日本円三万円分で三週間事足りた。

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。  
 SIM カードを用意した。しかし、購入した時点から使用期間が始まることを知らなくて、最終日に使うことが出来なかった。それを補うために、トリファという eSIM を使って一日やり過ごした。

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  
 特記事項無し

## 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？  
 特に犯罪に巻き込まれたことはなかったが、夜の時間帯はできるだけ大きい通りに出て歩くようにしていた。ホテルの金庫に現金を入れてお金を分散させたり、荷物を常に前に持つようにしたりしていた。

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。  
 インターネットは特に問題がなかったが、SIM カードを変えることで電話番号の変更が起こるので、そこは面倒くさかった。

## 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(同居人数最大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)

朝はビュッフェ式で自分に合う量を食べれたのでとても快適だった。部屋も二人で過ごすには少し窮屈ではあったが、毎日清掃に来てくれたり、ベッドがふかふかだったりとても快適に過ごすことが出来た。一階のロビーではみんなで集まってご飯を食べる場所があるので、何回かそこに集まってご飯を食べながら親睦を深めていた。

### 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。

現地学生とのコミュニケーションが取れることや、二回か三回に分けてシティツアーが行われていたことが良かった。実際に自分で行きたいと思っても、時間の都合上諦めていたが、このツアーで訪れることが出来てとても嬉しかった。反対に、ホーチミンシティツアーで時間配分が上手くできていなくて、時間をかけてみたかった博物館の制限時間が40分だったので、とても楽しめたとはいえなかった。統一会堂における説明はたしかにとっても興味深いためになる話であったが、とても暑い中集中できるような状況ではなかった。

#### 2)課外プログラムについて

ホーチミンシティツアーとメコンデルタツアー、クチトンネルツアー、イオンツアーの4つのツアーがあった。前者2つのツアーには専属のガイドがついて、様々な説明がなされた。クチトンネルはクチトンネルで働いているガイドの話の話を聞かされた。イオンツアーは日本人の責任者のイオンの大まかな展望のプレゼンを受けたり、イオンの中を見たりした。

#### 3)現地での生活に関すること

基本的に日本企業が展開していることが多いので、知覚のショッピングモールに行くとマツモトキヨシや無印良品、ユニクロなどがあるので万が一忘れ物に気づいたとしてもそこらのお店で購入することが出来るので、あまり心配は必要ないと感じた。また、日本食のお店も、ベトナム基準で考えると少し高めだが、たくさんあるので、ロスになったとしてもそこに駆け込めば多少は緩和されるはず。

### 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。

授業が終わった後や一日フリーの時に現地学生とご飯を食べに行ったり、遊びに行ったりしていた。最終学年の学生が様々なことを計画してくれていたのも、とても楽しく充実した毎日を過ごすことが出来た。

#### 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Instagramやティックトックなどで有名なカフェや大人数で遊べる場所を調べてくれて、grabを使用して連れて行ってくれた。ランドマーク81で現地のスーパーを案内してくれたり、動物園に行っているいろんなことを話しながら歩いたりしました。

### 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。

トイレをするときにトイレとペーパーを流さずに近くにある大きいゴミ箱に捨てなくてはならないことに驚いた。確かに事前学習で水道のインフレがしっかり整っていないことは知っていたが、ここまでとは思わなかった。しかし、においはそこまで気にならなかったのも、防臭剤などで匂いを防いでいると考えられる。

### 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)

とてもおすすめできるプログラムです。平日は授業と現地学生との交流やツアーが組み込まれていますが、基本的に朝 9:00 開始だとしても 14:00 から 15:00 の間に終わるので、自由時間がとても多かったです。休日にも完全に過ごし方は現地生徒や私たちに一任されているため、日帰りダナン旅行や一泊二日ハノイ旅行など少し無茶な計画も自由に立てて遊びに行くことも出来ました。現地生徒が動物園に連れて行ってくれたり、ホーチミンのシンボルであるランドマーク 81 に連れて行ってくれたり、とても信仰を深めることが出来ます。海外に対して感じているハードルを下げるきっかけにもなりますし、日本語が通じない場所での生活に慣れるきっかけにもなります。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

|     |                  |
|-----|------------------|
| 研修名 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>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 | 2500 円          |                         |
| 現地通学費       | 0 円             | (研修先まで 15 分)            |
| 教養娯楽費       | 20000 円         |                         |
| 被服費         | 2000 円          |                         |
| 雑費          | 3000 円          |                         |
| その他         | 20000 円         | 例:お土産                   |
| 合計          | 77500 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: 現地の換金所で日本円→ベトナムドンに換金  
 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  
 スマホでのタッチ決済。デビットカードだと、使用金額がすぐにわかり、安心

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。  
 現地空港で物理 SIM を購入。ただ、SIM の入れ替えが煩雑であること、現地で日本の SIM の管理をしないといけないことなどを考えると、eSIM がオススメ。

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  
 使い捨てのカップ(とても小さく折りたたまれているもの)は、あって便利だった。持っていくべきだったものは、体を洗うためのタオルである。

## 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？  
 外務省のホームページとガイドブックで情報収集。ホーチミンは治安が悪くないので、そこまで気を張る必要はなかったが、スリなどは警戒して、ホテルの金庫を使う・バックから目を離さない といったことはしていた。

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。  
 建物地下ではたまに接続しづらいことがあったが、ほとんど問題なかった。ホテルの Wi-Fi も特段困らなかった。

## 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 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)

なにも不便がなく、至れり尽くせりのホテルだった。安心して生活できるため、初めての海外の人にはオススメ。洗濯もでき、ジムもあり、きれいで、何より朝食がおいしい。

### 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。

授業はそこまで難しいものではなく、英語がそこまで得意でなくとも、十分ついていける内容だった。また、現地の学生と交流する機会が5回ほど用意されており、メンバーもある程度固定されていたため、仲良くなることができた。プログラム全体として自由時間がかなり多いので、観光を楽しめる一方、人によっては時間を持て余す可能性もある。

#### 2)課外プログラムについて

シティツアー、メコン川クルーズ、クチトンネルツアー、ベトナムイオン訪問など、様々用意されていた。特に個人的には、ベトナムのイオンモールを訪問した際、現地で働かされている日本人のお話が、とてもためになった。他のツアーも、ガイドの方がおり、自分で観光するより、より深く楽しめたと思う。

#### 3)現地での生活に関すること

現地の生活で特段困ったことはなかった。日本食料理屋はもちろん、ユニクロやマツモトキヨシもあり、日用品を忘れたり紛失しても問題ない(多少割高)。治安も良く、気候も日本の夏を耐えられるなら、問題ない。個人的には、ベトナム料理が口に合い、安くおいしいものを食べられた。最初はうがいなどもミネラルウォーターを使っていたが、だんだん気にしなくなった。(何回かお腹は壊した)

### 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。

プログラム内で5回ほど、現地学生と交流する機会がある。主に現地の学生がその日やることの段取りを決めてくれており、ベトナムと日本の文化の交流をした(伝統衣装、お茶文化など)。また、一緒にキーホルダーをつくったり、ゲームをした。現地の学生がかなり友好的で、とても楽しい時間だった。

#### 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。

現地の学生がかなり積極的に遊びに誘ってくれ、プログラム外でもたくさんコミュニケーションをとった。みんなでカフェや食事にいき、ピクニックやショッピングも楽しんだ。連絡手段は基本的にインスタグラム。

### 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。

交通事情は日本とのギャップが大きかった。日本のように歩行者が優先されることはなく、クラクションも自身の存在を示すために頻繁に使われる。最初の頃は道路の横断に苦戦した。ただ、悪いところだけではなく、Grab というタクシーシステムは非常に便利で、安く簡単に目的地まで連れていってくれる。

### 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)

自分は大学4年生で、特にガクチカ目的とかではなく、時間的余裕と漠然とした海外への興味があったため、なんとなく参加した。しかし想像以上に充実した日々で、学びも多く、心から参加してよかったと思える3週間だった。観光はもちろんだが、それ以上に大学の授業と現地の学生との交流が楽しかった。観光は大人になってからでも時間さえあればできるが、現地の大学で講義を受け、現地の学生と交流を深めるということは、大学のプログラムならではの時間だと思う。もし参加に迷っている方がいたら、ぜひオススメしたい。特にこのプログラムは、初めて海外に行く人でもハードルが低く、そこまで気負って参加する必要はないと思う。興味が少しでもあったらぜひ。プログラム参加前の準備として推奨することは、①ホーチミンの町や文化の下調べ②英語の日常会話の学習である。①に関しては、しなくても楽しめるが、知っていれば知っているほど、現地で見えるものの背景がわかって、より観光を楽しめると思う。②に関しては、特に自分の感情を表す表現を知っていると、現地の学生との会話に深みができるだろう。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

|     |                  |
|-----|------------------|
| 研修名 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>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    | 450 円           |                         |
| 携帯・インターネット費 | 2300 円          |                         |
| 現地通学費       | 0 円             | (研修先まで 徒歩 15 分)         |
| 教養娯楽費       | 40000 円         |                         |
| 被服費         | 6000 円          |                         |
| 雑費          | 3000 円          |                         |
| その他         | 0 円             | 例:                      |
| 合計          | 101750 円        | 全てが正確ではありませんがご了承ください。   |

| 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:<br>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                                                                                |  |
| 店によっては現金のみ対応の店もあったので、カードも現金も必要。                                                                                 |  |
| 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。                                                     |  |
| 現地の空港で 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                                                                       |  |
| 特になし。                                                                                                           |  |

| 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。<br>(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: 先輩 )<br>特記事項: ルームメイトの体調不良 |  |
| 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？                        |  |
| 外務省のホームページをチェック。                                                                                            |  |
| 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                                                                                                                                                              | 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) |
| 特に不自由に感じる点はなかった。                  |

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>プログラム選択の参考となる点を記載してください</b>                                             |
| 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。                                    |
| 良かった点は、ホテルにジムがついていて運動不足解消になった。良くなかった点は、なし。                                 |
| 2)課外プログラムについて                                                              |
| とても楽しかった。                                                                  |
| 3)現地での生活に関すること                                                             |
| 私は食事でのマナーについてよく下調べをしたが、現地の学生に、そんなに気にしなくていいよと言われたので、意外と気にすることなく、不自由なく生活できた。 |

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>交流等について</b>                                   |
| 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。                  |
| 現地の大学での交流の他、一緒に夕飯やカフェなどにも行った。とてもフレンドリーな方々でした。    |
| 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。 |
| 上記に記入。                                           |

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| <b>異文化体験について</b>                                                       |
| 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。                                     |
| 交通手段、食事などありとあらゆるものが異なりました。特に移動手段ではバイクが主流で、四人家族で一台のバイクに乗っていたのが印象に残ってます。 |

## 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)

|                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>今回、一年生ということもありながら初めて明治大学実施の海外プログラムに参加しましたが、とても良い経験になりました。実用的な英語を使えることはもちろん、私が一年生であるので、一緒にプログラムに参加した他学部の同期や先輩方と様々な話ができ、これも魅力の一つです。今後の大学生活中に、「留学を考えている」、「海外に行ってみよう」という方には、自分の英語力に自信がなくても是非参加する価値があると思います。海外に行くことは自分の視野が広がり、今後も色々な海外系のプログラムに参加しようと思いました。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

|     |                  |
|-----|------------------|
| 研修名 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>特記事項があれば記入してください。                                    |
|-------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| 食費          | 32000 円         | カフェ代も含める。(ベトナムはカフェが多く、価格は300円～600円くらい)                     |
| 図書費・学用品費    | 6000 円          |                                                            |
| 携帯・インターネット費 | 28000 円         |                                                            |
| 現地通学費       | 300 円           | (研修先まで 徒歩で15分車・バイクで交通機関が混雑しているため約10分)                      |
| 教養娯楽費       | 15000 円         |                                                            |
| 被服費         | 30000 円         |                                                            |
| 雑費          | 23000 円         |                                                            |
| その他         | 20000 円         | 例:お土産代                                                     |
| 合計          | 154300 円        | 現金はあまり使わず、クレジットカードを多用した。クレジットカードは JCB や VISA など様々なカードが使えた。 |

## 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:  
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  
クレジットカードでの支払いが役に立った。自分は通貨両替を毎回1万円ずつでやっていたため、紙幣が減ってきた場合や少し価格が高い買い物(主にお土産代や服代)にクレジットカードを使うと役に立つ。

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。  
Global Wi-Fi を用意した。自分は海外用の SIM を使うべきだと思った。Wi-Fi より SIM のほうが金額を安く抑えられる。

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  
カップラーメン  
小腹が空いたときにすごく役に立つ。  
飲料水などはホテルで毎日支給してくれるので準備しなくても問題ない。

## 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)  
☒ 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?  
日本よりかは治安はよくないので、財布などの貴重品はズボンのポケットに入れるのではなく、ミニショルダーバックの中に貴重品をしまつて肌身離さず行動した。

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。  
ホテルや大学で Wi-Fi を使えて、不便なく利用できた。カフェなどの公共施設でも Wi-Fi がありどこでも不自由なく利用できるためよかった。

## 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)

毎朝、朝食がついており、健康的かつおいしいため大変良かった。ホテルの部屋はコンパクトできれいな部屋で過ごしやすかった。設備は洗濯機と乾燥機があるため、汚れた服を洗濯でき、室内干しをせず乾燥機を使って服を乾燥させることができるため、便利だが、1回の金額が少し高いため、3日に1回など間を空けて洗濯するや、同居人と一緒に洗濯しに行ったほうがいい。ホテルでは飲料水、タオルが毎日部屋に用意されているため、意外と持って来すぎなくてもいいと思った

### 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。

授業を受けたことによって、ベトナムの大学の人たちとの話題が広がり仲良くなったため良かった。理系は社会について全く学んでいなかったため、今回こういう機会ですべてとてもためになった。

#### 2)課外プログラムについて

メコンデルタツアーではベトナムの伝統や食文化について学べて、クチンネルツアーではベトナムの歴史(ベトナム戦争)を知れた、他国の文化・歴史を知りたいいい機会だった。

#### 3)現地での生活に関すること

交通において、バイクがとて多く、横断歩道では車優先のため、注意しながら渡らないといけない。ホーチミンには大きいショッピングモールが結構あるので買い物とかしたい場合などはとても便利。

### 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。

ミニゲームをやったり、休憩時間ではホーチミンと日本の食事・観光地などを話したり、日本のアニメ(鬼滅の刃・NARUTOなど)について話した。

#### 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。

動物園に行ったり、一緒にランチいってそのあとカフェに行ったり、ナイトバスツアーに参加したりなどして仲良くなっていった。最初はベトナムの大学の人たちから話しかけられていたが、自分から頑張って積極的に話しかけて仲良くなっていった。

### 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。

・人柄がベトナムの人たちはかなり積極的に話してくるが、日本の人はシャイな人が多い。  
自分がベトナムに行った初日、自分からは話しかけられず、ベトナムの大学の人たちから話しかけてくれすごくありがたかった。  
・交通ではベトナムは交通量が多く、そのほとんどがバイクだった。  
ベトナムでは Grab というアプリ(Uber タクシーみたいな感じ)が使えて、車だけでなくバイクも乗れる。バイクのほうが交通では多いため、すぐ捕まえることができたため自分はよくバイクを選んだ。  
・カフェの数が日本より圧倒的に多かった。  
ベトナムの大学の人たちと遊びに行くときは、大体カフェに寄っていた。

### 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)

今回のプログラムでは海外の人たちの交流や海外の文化・歴史を学ぶなど、普通の海外旅行では味わえないことをたくさん経験できた。自分はこのプログラムで心残りがあ。自分の英語力の無さである。自分が前に立って発表したとき、うまく話すことができなかったときがあった。でもこの経験があったからこそ、もっと英語力を伸ばそうと火がついて、プログラム中、そして今後の学生生活で英語の勉強を頑張ろうと決心できた。しかし、英語のスキルを上げてから行ったほうがますます楽しくなるため、勉強してから行くことを強く勧める。自分はまたこういうプログラムに参加したいし、その時にもっと英語のスキルを上げてから行こうと思っている。歴史・文化では自分は理系でこういう社会のことについて全く学んでいなかった現状、こういう機会があつてすごくためになった。ただ一つの分野だけに集中するのではなく、世界にも目を向けるのも大切であることを実感した。だからこそ、このプログラムに参加することに意味があるし、ぜひ参加してほしい。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

|     |                  |
|-----|------------------|
| 研修名 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>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 | 0 円             |                            |
| 現地通学費       | 0 円             | (研修先まで徒歩 15 分)             |
| 教養娯楽費       | 0 円             |                            |
| 被服費         | 5000 円          |                            |
| 雑費          | 25000 円         | 交通費、お土産等                   |
| その他         | 60000 円         | 週末に飛行機に乗って国内の観光地に行った際の交通費等 |
| 合計          | 140000 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: 現地の ATM を使用しました。  
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  
基本的にカードが使用できますが、税がかかってしまうため現金を使用した方がいいと思います。

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。  
携帯料金プランが海外でも使用できるプランだったため特に何も用意しませんでした。

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  
ランドリーで使う用の洗剤

## 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？  
特に何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。  
Wi-Fi が使用できる施設が多く、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)

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| <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>ホテル内にランドリーがあったのが便利でした。</p> |
|------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>プログラム選択の参考となる点を記載してください</b></p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>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。</p> <p>経済や政治について専門的に学んだことがなかったので授業についていけるか不安でしたが、初歩的な内容でわかりやすい授業だったので楽しく参加することができました。現地学生との交流の時間があり、想像していたよりも多くの学生と関わることができました。ただ、交流プログラムの中で明治大学生がプレゼンを行う機会があり、そのことが事前告知されていなかったのは残念でした。現地学生は我々にもその情報が届いていると思っていたらしいです。</p> |
| <p>2)課外プログラムについて</p> <p>ホーチミン市内の観光だけでなく、ホーチミンから少し離れた観光地にも行くことができました。</p>                                                                                                                                                                                               |
| <p>3)現地での生活に関すること</p> <p>ホテルの近くにコンビニもあり、生活する上で困ることは少なかったです。移動手段については、タクシーやバイクタクシーを使用しました。</p>                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>交流等について</b></p>                                                                                                                                                |
| <p>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。</p> <p>現地の国際交流クラブのメンバーと交流する時間がありました。ベトナムの文化や習慣などさまざまなことを教えてもらいました。クラブのメンバーは非常に多いので、毎回同じメンバーではありませんがたくさんの現地学生と交流できたことが楽しかったです。</p> |
| <p>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。</p> <p>上記の国際交流クラブのメンバーと連絡を取り合い、食事に行ったり、ショッピングに行ったりしました。</p>                                                      |

|                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>異文化体験について</b></p>                                                                                                                                      |
| <p>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> <p>ベトナムの独立に関する施設がいくつかありました。日本で戦争は繰り返してはならない悲劇として語られることが多いですが、ベトナムは以下にして独立を勝ち取ったのに注目して語られる部分があり、日本とのギャップに驚きました。</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)**

授業や学生との交流はすべて英語で行われます。簡単な自己紹介だけでなく、趣味や学んでいることなど自分のことについて英語で説明できるようにしておくで最初のコミュニケーションが取りやすいと思います。また、現地学生に聞きたいことも用意しておくといいかもしれません。私は英語に苦手意識がありましたが現地の学生と交流する中で次第に自らコミュニケーションを取れるようになりました。今後も英語学習を継続するとともに、今回出会った現地学生との交流を続けていくことで自らの英語力を向上させ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 | ベトナムディスカバリープログラム |
|-----|------------------|

| 留学費用項目      | かかった費用<br>(円換算) | 備考<br>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 | 3000 円          |                            |
| 現地通学費       | 500 円           | (研修先まで徒歩 15 分, バイクタクシー5 分) |
| 教養娯楽費       | 0 円             |                            |
| 被服費         | 2000 円          |                            |
| 雑費          | 0 円             |                            |
| その他         | 85000 円         | 例:お土産代、観光費、交通費             |
| 合計          | 120500 円        |                            |

| 渡航準備について                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b><br>現金の用意方法: 現地の ATM でおろした<br>その他用意したもの: <input checked="" 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 |
| <b>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</b><br>VISA のクレジットカードをよく使用していた。たまにカードが使えないときがあるため現金も常に持ち歩いていた。現地の学生とご飯を食べる時がよくあり、割り勘用に現金も多めに持っておくと良かった。                                  |
| <b>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。</b><br>日本で eSIM を買っていった。SIM カードをなくすことがないためおすすめです。                                                             |
| <b>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</b><br>思ったより多くの現地の学生と交流する機会があるため、日本のお土産を多く持っていくことをおすすめします。                                                                      |

| 現地情報                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>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。</b><br><b>(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)</b><br><input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: )<br>特記事項: |
| <b>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？</b><br>授業の先生に危険地域を教えてもらい、その地域にはいかないようにした。犯罪に巻き込まれることはなかった。                         |
| <b>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。</b><br>eSIM は初日から最終日まで問題なく使えた。                                                                                                  |

| 滞在形態関連                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1) 留学中の滞在先の種類</b><br><input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル                                                                                   | <b>2) 部屋の形態</b><br><input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2 人) |
| <b>3) 共有部分</b><br><input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" 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>ホテルはとてもきれいだっ。ジムやコインランドリーもあった。朝ごはんも困ることなく毎日おいしくいただいた。</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)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。</p> <p>良かった点:現地の学生と交流する授業が何回もあり、そこで仲良くなった学生とご飯によく行ったり、遊びに連れていってくれた。<br/>良くなかった点:思ったより授業が少なかった。</p>                                           |
| <p>2)課外プログラムについて</p> <p>メコン川ツアーがあったり、ベトナム戦争に関する場所にガイド付きで行ったり、イオンで単身赴任している方にお話を伺ったりした。<br/>ベトナムの歴史を英語で学び、ベトナムで働く人の実際の話を聞けて旅行とは違う良い機会だったと思う。</p>                                          |
| <p>3)現地での生活に関すること</p> <p>物価がとても安かった。<br/>Grab というアプリで車やバイクの配車ができたり、食事のデリバリーができたりするためとてもよく利用していた。問題なく使えた。<br/>トイレトペーパーは流せないことが多いためほとんどなかったがもしトイレトペーパーがないところのために水に溶けるティッシュを日本で買っていった。</p> |

|                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>交流等について</p>                                                                                                                                           |
| <p>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。</p> <p>授業の一部に現地学生との交流が何度かあった。英語でコミュニケーションをとっていたため日常会話程度の英語力は必要だと感じた。毎回、同じ学生ではなく授業のたびに新しく出会う学生も多かったためたくさん友達が作れる。</p>   |
| <p>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。</p> <p>屋ごはんや夜ご飯やカフェによく連れていってもらっていた。動物園やショッピングセンターにも連れていってもらった。<br/>このプログラムで現地の学生との交流が最も印象に残っている。</p> |

|                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>異文化体験について</p>                                                                                                                                                                               |
| <p>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> <p>ベトナムはとてもバイクが多くバイクと車と人との間隔が近いことに驚いた。信号のない大通りでも横断することが多く、初めはとても怖かった。<br/>コーヒー文化が盛んで常に暑いことからカフェがとても多く、毎日カフェに行っていた。物価が安く、日本では飲めないようなドリンクもたくさん飲んだ。</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>留学体験記</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>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> <p>このプログラムの一番の特徴はたくさんの現地の学生と交流できることなので海外の友達を作りたい方はおすすめのプログラムだと思う。現地の学生はとても優しく、英語があまり得意ではない私のためにもゆっくり話してくれたり、放課後にたくさんの遊びに連れていってもらったりした。このプログラムで、自分で考えて行動する力や自分の意見をはっきり言うことの大事さを学んだ。自分の英語力が低くて思ったことを言えなくてうまくコミュニケーションできないことが多くあり、悔しい思いをしたため英語を聞いて話す力を身につけたいと強く感じた。</p> |