国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	台湾国立師範大学 2026 年度夏季

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	66000 円	9割外食でした
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	元々契約していたプランに海外利用が含まれていた
現地通学費	0 円	研修先まで徒歩 10 分
教養娯楽費	0 円	
被服費	30000 円	現地で私的に購入
雑費	0 円	
その他	7000 円	交通費、お土産など
合計	103000 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：

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

コンビニやチェーン店ではクレジットカードが使えたが、使えない場所も多いため現金もある程度必要。またクレジットカードが使えるお店でも、友達と割り勘する時に現金をよく使った。

3)現地で使用する通信手段（SIM カード、Wi-Fi)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。

ホテルと学校では Wi-Fi を使用。
それ以外では元々契約しているプランに入っている海外利用モードに切り替え使用。

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

ホテルのスリッパは簡易的なものだったためスリッパ（サンダル）を準備していってよかった。また、教室が冷房で寒かったため、上着を何着か持って行ってよかった。持っていけば良かったと思ったものは衣類用の消臭スプレー。毎日洗濯する時間はなかったため、帽子や上着等に使いたかった。

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？

学校のオリエンテーション時に配布された資料をよく読み防犯に気をつけた。また夜は基本的に 1 人で出歩かないようにし、貴重品はポケットに入れずカバンなどに入れるようにした。現地で犯罪には巻き込まれなかった。

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。

接続に困ることはなかった。

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)

ルームメイトがいる場合は事前に何が嫌か、何時くらいに消灯したいかをお互いに把握しておくと良いと思います。

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。

よかった点は自分のレベルに合った少人数のクラスで授業を受けられること、またネイティブの先生に毎日教えてもらうことができるのは貴重な経験だった。良くなかった点は特になかった。

2)課外プログラムについて

普通の旅行では難しい体験や、行くのが大変な場所に行けて良かった。知り合いが全くいないプログラムもあったが、同じように 1 人でいる参加者もいるため、一緒に活動を共にすることができた。特に半日ほどのプログラムでは最初は 1 人であることに不安もあったが、今となっては新たな出会いがあり良かったと感じている。

3)現地での生活に関すること

台湾は日本と比べて外食が安いため、多くのものを食べることができたのが良かった。「留学生？」などと声をかけてくれる現地の方もおり、学校外でも人と交流を持てたことが嬉しかった。
私が滞在している周辺は治安が良かったため、安心して生活することができた。

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。

毎週月曜日の午後に交流の時間が2時間、合計 3 回あったので全て参加した。大体留学生4人に対し現地学生1人という感じであったため、一対一で話せるわけではなかった。しかし、2時間もあるため十分に話す機会はあると感じた。自分が話した中国語が実際に伝わった時はとても嬉しかった。

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。

プログラム外では交流はなかった。

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。

夜に運動している人が日本より多いと感じた。公園に行くと自然と人が集まり、公園に置いてある遊具を使って運動していた。また広場のような場所でも 20 人ほどで軽いダンスをしているのを見かけた。
街中では何もない日はメイクをほぼしていなかったり、服装がラフな人が多かったりしたため、自分も人にどうみられているかを変に気にせず生活することができた。

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)

私は以前台湾を旅行した時に台湾の景観に惹かれ、この短期プログラムに応募しましました。実際、自由に行動できる時間も多く、色々な場所に行き、たくさんの素敵な景色に出会うことができました。私の中国語の能力は、大学で中国語を第二言語として授業でとっていただけであったため、特に話す･聞く能力はほとんどありませんでした。しかしこのプログラムを通し初めて毎日中国語に触れ、街中で少しやり取りができるくらいには成長することができました。また、中国語を話せるようになりたいと強く思うようになりました。帰国後、資格取得を目指し、大学の授業以外でも自分で学習しようと思っています。

台湾はそれほど日本と生活のギャップが大きくなく生活しやすいと思います。また、人も優しい人が多いです。他の国の留学生も来ているので日本人以外の知り合いを増やすチャンスもあります。私はこのプログラムを通してたくさんの人と交流でき、台湾で本当に楽しい時間を過ごすことができました。3週間という短い期間なので、不安がある方もぜひ挑戦してみてはどうでしょうか。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	台湾国立師範大学2026年夏季

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 40000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9822 円	3 週間 30GB の eSIM 利用
現地通学費	0 円	（研修先まで 10 分）
教養娯楽費	4000 円	現地語の書籍購入代
被服費	0 円	
雑費	50000 円	交通費、お土産代
その他	円	例：
合計	103822 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：

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コンビニやチェーン店での支払いに役に立った。夜市では現金払いのみのお店がほとんどなので、現金は多めに用意したほうがいい。

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。

現地に渡航する前に、eSIM カード(9822 円)を購入した。

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

日本円は多めに準備したほうが良かった。台湾では夜市や個人店でキャッシュレス決済に対応していない店がほとんどなので、あまり自分は現金を用意しておらず困った。そのため、デビットカードはコンビニの ATM で現地の通貨を引き出せるので、持って行ってよかった。また、現地でも購入できるが、台湾は天候が突然雨が降ることが多いので、折り畳み傘は持って行ってよかった。

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？

外務省の「たびレジ」にあらかじめ登録した。渡航前に現地で防空訓練があることを知れたので、役に立った。

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。

旅行会社からおすすめされたものを契約したのですが、自分が使用していたスマホとの相性が悪いのか回線速度がとても遅かったです。そのため、滞在先では海外ローミング機能を使って通信を行っていました。渡航前に自分の携帯会社が台湾でも海外ローミング機能に対応しているか確認することをおすすめします。

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)

日本のビジネスホテルとほとんど変わらなかった。バスタオルやごみ袋などはフロントに頼めば交換をしてくれた。

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。

教科書で登場したシチュエーションや文法、単語を活用して、隣同士ペアで会話をしたりする授業内容で、中国語を実践的に学ぶことができた。自分は B2 という中級のクラスにいたからか、日本人のクラスメートが多かったので、中国語で分からない表現が出てしまうと日本語に頼ってしまった。授業自体は午前中で終わるので、午後は友人と台北市内であれば自由に移動ができた。また、課題の量に関しては先生によってばらつきがあると感じた。

2)課外プログラムについて

校外学習では、バスで九份や十份へ行った。文化授業では、カンフーや太極拳などを実際に体験できた。十份ではランタンを飛ばす体験ができたので非常に良かった。

3)現地での生活に関すること

まず、トイレットペーパーを流せないことが驚いた。トイレットペーパーを備え付けていないトイレもなかにはあったので、ポケットティッシュを携帯しておいたほうが安心できる。また、英語、日本語のどちらも通じないお店が、特に夜市で多かったので、注文とお会計はできるように最低限の中国語は覚えたほうがいいと感じた。

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。

毎週月曜日に、計3回現地の学生との交流会があった。そこでは、5、6人程度の学生と現地の学生1，2人で交流した。毎回、ランチボックスが配られたり、ビュッフェ形式で料理が出されたりしていたので、一緒に食事をしながら会話を楽しむ感じだった。自分の参加したグループでは基本的に英語を使用しながら、時折中国語を交えて会話をしていた。

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。

交流会で仲良くなった現地の学生に西門周辺を案内してもらい、一緒に食事に行ったりした。

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。

日本では、バスや電車の時刻表が到着予定時刻で表示されるが、台湾ではあと〇分で到着するというような表示になっていた。また、台湾の地下鉄では、改札に入った瞬間から飲食が禁止されているので、構内がとても清潔だと感じた。

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)

学内で中国語の授業をとっておらず、独学で勉強していたので少し不安もありましたが、3週間台湾に滞在して授業を受けたり現地の人々との交流を通じたりして自身がつきました！まだ中国で自分の考えをうまく伝えられないことが多々あるので、日本で勉強を続けて、中国語をさらに上達させたいと思いました。

現地ではいろいろな場所に行ってくることをおすすめします。出費が心配だと思いますが、台湾の鉄道やバスは、日本と比べてかなり運賃が安いので、とにかく外に出て現地の観光地を見て回ったり、夜市に行って食べ物を食べたりして現地の人々と積極的に交流したほうがいいです。大学から配られる学生証には、交通系 IC の機能がついていて、学割も利用できます。そして、中国語でうまく伝えられなかった箇所を、すきま時間に復習を重ねていけば、かなり上達できると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026 年夏季海外語学研修 国立台湾師範大学(台湾)

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	40,000 円	食事に関してはホテルで一切支給されないため、外食・コンビニが基本です。
図書費・学用品費	1,000 円	教材代はかかりませんが、現地の図書を購入しました。
携帯・インターネット費	16,800 円	普段使用する携帯キャリアの海外プラン(eSIM)を使用しました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 10 分)
教養娯楽費	30,000 円	お土産、博物館等の入場料、台湾茶等の現地アクティビティ代として使用しました。
被服費	1,200 円	ホテルのコインランドリー(洗濯 40NTD、乾燥 20NTD)を 5 回程度使用しました。ただ、相部屋の方と折半してお金を出し合ったのでこの額です。
雑費	0 円	
その他	3,500 円	交通費として悠遊カードにチャージし、MRT・バス等の移動で使用しました。
合計	92,500 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:現地銀行で両替 3,4 万程度(為替レートが一番良いので、日本での両替ではなく、こちらをオススメします。)

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

1,現金 2,カード。 基本的には現金があると安心です。夜市や個人商店等ではキャッシュレス決済に対応していない場合があるため、少なくても 3 週間で、4,000NTD は必要かと思います。

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。

E-SIM。(au の海外放題を契約したことで、手続きも簡素で、到着後すぐに利用できたのでお勧めいたします。)
ホテル・大学にフリーWi-Fi があるので、通信制限等はなく利用することができました。

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

日本から準備して行き助かったもの:サンダル、折りたたみ傘、ごみ袋、洗剤、洗濯ハンガー、洗濯ロープ。
準備したほうが良かったもの:エコバック、爪切り、日本のお菓子(授業では台湾人以外にも様々な国籍の方がいるので、話題づくりのために配ると良いかもしれません。)

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?

大学で、外務省海外旅行登録「たびレジ」にメールアドレスを登録をしていただいたので、何か危険情報等があればそちらで情報を収集していました。(渡台時は防空演習が行われていましたが、そういった情報もメールでお知らせが来ていました。)
犯罪に巻き込まれたことはありませんが、安全のため、現地の交通ルールは順守するようにしていました。

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。

現地到着後スムーズに接続でき、通信速度も問題なく、日本にいる時と何ら変わりありませんでした。
ホテル・大学にフリーWi-Fi があるので、通信制限等はなく利用することができました。

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 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)

2025 年に完成したばかりのホテルなので、あまり衛生面等で気になることはありませんでした。また、近くに駅(東門駅)があり、いろいろな場所に行くのに便利な立地をしているので、楽しい留学生活を送ることができると思います。なので、事前に訪れたい場所等をリサーチして、計画的に留学生活を送ることをお勧めいたします。

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。

良くなかった点は特にありません。
良かった点は、自分の中国語レベルにあったクラスで学ぶことができることです。(渡航前に中国語クラスのレベル分けテストがオンラインで実施され、渡航後も初日に口頭試験があり、その後クラス分けが行われます。)
また、声調(四声・有気音・無気音等)についても指導を受けることができ、中国語能力が向上したように感じます。しかし、積極的な授業参加と、毎日の課題の提出を行わないと、あまり意味がないと思います。

2)課外プログラムについて

課外プログラムでは、個人旅行だと行くのが面倒な九分、十分、宜蘭に貸し切りバスで行くことができます。基本的に現地では自由時間があるので、夜市等に行くことも可能です。また、文化授業では太極拳や功夫の体験をすることができました。

3)現地での生活に関すること

ほぼ毎日と言っていいほど、雨が降っています。なので、折りたたみ傘は必須です。また、日本ほど暑くはありませんが、屋内ではクーラーが良く効いているので、冷房の寒さに弱い方は何か羽織れるものがあると良いかもしれません。
衛生に関しては、トイレットペーパーが流せない点、個室に入る前にトイレットペーパーをとる必要があるなどありますが、慣れれば問題ないと思います。

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。

3 週間で計 3 回、毎週月曜日に現地学生との交流会(バディーパーティー)があります。
内容としては、2 時間程度現地学生 2,3 名とその他留学生 10 名ほど、中国語でコミュニケーションをとりました。

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。

交流会で話しかけた現地学生に、「台湾を案内してほしい」と頼み、一緒に街歩きをしたり、ご飯を食べたりしました。

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。

台湾では、社交的で積極的にコミュニケーションを取ってくれる人が多いと感じました。バディーパーティーで SNS を交換した現地の学生とは、台湾で流行しているものや歌手、食事、おすすめの場所などについて、帰国後もやり取りが続いています。現地の文化を自分から紹介してくれる姿勢がとても印象に残りました。
一方で、日本との違いを感じたのは接客です。例えば、コンビニでは店員がレジにスマートフォンを置いたまま接客している場面もありました。日本では丁寧な接客が求められることが多いため、最初は少し驚きましたが、台湾では日本ほど形式的な接客を重視しないなど、サービスに対する考え方にも文化の違いがあるのだと感じました。

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)

私は大学 4 年生の 8 月に留学へ参加しましたが、今回の経験を通して、もう少し早く留学に行けばよかったと感じています。留学は語学力を向上させるだけでなく、現地の文化や価値観に触れ、日本を少し離れた場所から見ることで、自分が置かれている環境や自分自身について改めて見つめ直すことのできる貴重な機会だと思います。そのため、留学に行こうか迷っている 1～3 年生の方には、まず説明会や相談会に積極的に参加し、一歩踏み出してみることをおすすめします。短期留学をきっかけに、さらに長期間海外で学びたいと思うようになるかもしれません。
また、私はゼミで台湾の歴史や文化について学んでいたため、現地で実際に街を歩いたり、人々と交流したりする中で、授業で学んだ内容と結び付けて考えることができました。留学先の歴史や文化、生活習慣などを事前に調べておくことで、現地での気付きも増え、より有意義な研修になると思います。
さいごに、私は来年から社会人となり、仕事の中で中国語を使う機会も多少あるため、今回身に付けた語学力や異文化に対する理解を今後もさらに深め、仕事や日常生活の中で生かしていきたいと思いました。少しでも留学に興味がある方には、ぜひこの研修に参加することを強くおすすめします！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	台湾国立師範大学 2026 年度夏季

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	42500 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3200 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 10 分）
教養娯楽費	3000 円	
被服費	1000 円	
雑費	30500 円	洗濯費、交通費、雑貨やお土産代など
その他	0 円	例：
合計	80200 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：両替所、現地の銀行や換金可能な場所

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。クレジットカードはコンビニや観光施設で使用可能。

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（21 日間/20GB）

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

折り畳み傘（雨傘・日傘）、日焼け止め、ハンガー、洗剤、ポリ袋、サンダル

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「たびレジ」に登録。現地ではスリやひったくりを警戒し、荷物は車道側ではなく歩道側で持つようにしていた。

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。

eSIM はほぼ全ての場所で問題なく使用でき、通信速度も問題なかった。
大学の Wi-Fi も広範囲で接続でき、ホテルにも Wi-Fi があるため、基本的にネット接続には困らなかった。

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）

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)

エアコンや冷蔵庫が備えつけられており、比較的過ごしやすかった。ただし、清掃は一週間に一度ほどしか入らないため、新しいトイレットペーパーやタオル、ゴミ袋などは自分でフロントに取りに行く必要があった。また、ホテルはトイレとドア付シャワールームが一体になっていて、シャワー後にドアから水漏れしていることがあった。

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。

クラスは 10 人程度で、基本的な文法を習った。授業では主に中国語と英語での説明を受けた。ペアワークやグループワークも多く、実践的に学習できたため、中国語を使って自分の意見を話す練習になった。授業やプログラムの良くなかった点はあまりない。

2)課外プログラムについて

目的地までバスで引率してもらい、現地では自由行動だった。淡水や九份などの自分では気軽に行けない距離の観光地に行けるため、移動時間が長かったものの、比較的満足できた。また、他の参加者と交流する機会にもなった。

3)現地での生活に関すること

授業は午前中までのため自由時間が多く、自分でプランを組み立てる必要があった。土日に高鐵(新幹線)に乗って台南や台中まで行ってみるのも有意義だと思う。日本と同様にコンビニが多くあるので、食事面ではあまり困らなかった。また、大半の生活用品は現地のドラッグストアやスーパーでも購入できる。

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。

毎週月曜日に交流会(Buddy Party)があり、毎回 10 名程度にグループ分けされて現地の学生や卒業生2～3名と交流できた。私の場合 3 回とも学生側はほとんど日本人で、日本と台湾の文化について話したり、おすすめの飲食店や台湾の楽曲を尋ねたりすることが多かった。

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。

訪れた店の店員やホテルの従業員・滞在者と少し会話することがあったが、中国語や英語での会話が上手くいかない際は翻訳アプリを積極的に利用していた。

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。

トイレについて、基本的にトイレットペーパーを流すことができない点に加えて、私の授業教室に近いトイレにはトイレットペーパーが無かったため、ポケットティッシュを携帯する必要があった。また、日本に比べてバイクが非常に多く、路上にも沢山停められていた。夜市を歩いている際、後方からバイクが続けて数台やってきてクラクションを鳴らされたので、横幅が狭い道では周囲に気をつける必要があった。

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)

今回の研修を通して、明治大学で学んできた中国語はしっかりと自分の糧になっていると感じた一方で、リスニング能力の低さも痛感したため、帰国後もさらなる学習を続けていこうと思いました。また、他国の学生と交流する機会が豊富にあり、異なる価値観に触れることで、自分の先入観に気づいたり日本の良さを再認識したりすることができました。この留学は自分の成長につながっていると強く思います。

台湾は MRT(地下鉄)やバスなどの交通機関が整備されており、さまざまな場所へ気軽に訪れることができます。自由時間が多く、比較的治安も良いため、興味のある場所を調べて積極的に出かけてみることをおすすめします。たとえ一人であっても安心して行動しやすい環境だと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	台湾国立師範大学 2026 年度夏季

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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	教科書は配布されます
携帯・インターネット費	4000 円	ESIM 購入
現地通学費	0 円	（研修先まで　徒歩10 分）
教養娯楽費	40000 円	現地で購入したアルバムや漫画
被服費	5000 円	現地で気に入ったものを一着購入。購入しなくても全く問題はない
雑費	30000 円	お土産
その他	8000 円	例：日用品、MRT、タクシー、博物館や動物園の入館代など
合計	137000 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：はじめは 1 万円分の台湾元を持って行きその後はコンビニ等の ATM でおろしました

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

クレジットカード・現金

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。

楽天で ESIM を購入しておきました。20 日分パックを購入しましたが、もう少し少なくてもよかったように感じました。

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

もう少し多めに現金を持っていけばよかったです。新しい店はキャッシュレス対応が多いですが、夜市はほぼ現金での対応だったため3万円くらいは始めに換金してしまっても困らなかったと思います。洗濯用洗剤も、日本では小分けのものがあったりしますが台湾では見かけなかったため、日本で持ち運びやすいものを買っておけばよかったです。

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：

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？

危なそうな夜道を一人で歩かない、貴重品は肌身離さず持ち歩く、といった基本的な防犯対策を行いました。治安はよかったので自分の身を自分で守るといった防犯ができれば問題なく生活できるのではと思います。

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。

特に問題は感じませんでした。校内はときどき Wi-Fi のつながりがよくないように感じましたが、それ以外で不便を感じる場面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)

とてもきれいなホテルで立地もこれ以上なく快適でしたが、滞在2日目で部屋のカードキーが故障してしまい部屋を替える必要がありました。部屋の電話からロビーに中国語で連絡をしたところ、部屋が決まるまで待機してほしいと話を受けたため部屋が替わる日は外出ができませんでした。あまり無いケースだと思いますが部屋の不具合が起こった際にどう伝えればよいかは考えておいたほうが万全だなと感じました。ホテルの方は中国語(とおそらく英語)で主に対応してくださいましたが、日本人に慣れているためこちらが中国語に詰まってもスムーズに助けてくださいました。出発前は朝に軽食が提供されると聞いていましたが、到着してみるとすでに廃止されたサービスだったため各自での調達が必要でした。ただ同じビル内にコンビニがあるためそこまで困りません。コインランドリーは夜に混むので朝や日中時間のある時に行くのがよかったです。

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。

中国語のレベル分けを行ってからそれに基づいたクラスに配属されます。クラス変更の申し出は二日目の昼までです。授業の初日から二日目は特に問題ないかと思っていたのですが、中盤から自分の能力が足りないように感じ、クラス変更を申し出ておけばよかったかなと少し後悔しました。授業内容自体は問題なく、先生も優しい方で熱心に教えていただきました。

2)課外プログラムについて

校外学習では九份、十份、宜蘭、淡水のうち希望した三か所に行き、それぞれ学校が手配した体験学習や散策のあと自由行動という形になっていました。自分たちでは行きづらい場所などもあったためありがたかったです。また文化授業というプログラムもありました。書法、篆刻などは日本人は漢字文化圏で経験済みのものだったため、吟味して選ぶと良いと思います。

3)現地での生活に関すること

MRTが安く、台北の都市であれば基本どこでも行けます。夜市もたくさんあるので、夜ご飯は基本いろいろな夜市に行って楽しんでいました。中国語でやり取りする機会もできるのでおすすめです。台北駅や中山駅は地下街があります。誠品書店という大きめの本屋さんがあるので繁体字の本を見たり気になったものを購入しました。

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。

あり 毎週月曜日にバディパーティーという交流会が開催され、現地学生や他の参加者との交流の機会が設けられていました。中国語のレベルや母語もバラバラなので意思疎通が大変な場面も多くありましたが、異なる言語や語学力での交流自体貴重な経験だったので参加してよかったと思います。

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。

夜市や服、アルバムショップなどの買い物をする場面がほとんどでした。短い会話が主ですが少しの日常会話などは生まれるのでもっと話したいという意欲につながりました。

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。

街中を走るバイクの数が圧倒的に多く、海外に来たなという印象がありました。また飲食店では水が提供されないことがほとんどだったので、はじめは水が提供されるつもりで入って食事中にのどが渇くといったことが多かったです。途中からは外で購入したドリンクを持ち込んでいる人が多いことに気づいて、持ち込み禁止の注意書きがない限り自分も持ち込んでいました。

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)

留学生活そのものとは少しずれてしまいますが、出発前日に親類に不幸がありました。葬儀に参加するかそのまま出発するかで悩み、特に授業の参加が遅れることによる単位認定への影響などが不安でしたが、当時明治大学がすでに夏季休業にはいっており、確認を取ることができませんでした。すぐに毎日エデュケーション(担当会社)の担当者様にお電話で相談したところ、私の判断でよい、もし葬儀へ出席するなどして出国が遅れた場合は空港からの送迎も月曜日か火曜日からなら可能であるとのお話を受けました(予定出発日は日曜日でした)。家族と相談して当初の予定通りそのまま出発することになりましたが、不慮の事態については担当会社様の連絡先を予め把握しておく、委託の会社がない場合も緊急の相談先を確保しておくなどの最低限の準備は必要だったなと身に染みて感じました。

台湾での生活はとても充実していました。中国語を用いて現地の方と話す心理的なハードルを下げられたことが個人的にはとても大きな収穫で、課題と感じていたスピーキングの練習において今後とても役立つだろうなと思います。現地でできた友人との思い出や初めての海外でおおらかな生活が肌に合うな、他の地域も行ってみたいなと興味が広がったことなど、総じて行ってよかったという感想です。私は借りていた奨学金が貯まったため今回参加できたのですが、もし可能だったら低学年のうちに参加して今後の学

生生活の幅を拡げたかったなと思いました。