国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（ベトナム）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	45908 円	昼食代、夕飯代、おやつ、ドリンク
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2565 円	最初の30日は空港の毎日5G、その後は klook で追加購入。
現地通学費	2182 円	（研修先まで 12 分） 就業先が同じの参加者が多かったので割り勘で安かった。
教養娯楽費	24152 円	ハノイ、フエ、バーナーヒルズ、ミーソン遺跡等
被服費	12393 円	
雑費	18442 円	
その他	72539 円	例：就業先以外の交通費、隔離期間の宿泊費、病院代、お土産、アクティビティ、洗濯、ネイル
合計	178191 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：現地の両替所で定期的に両替。

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

現金。
ナイトマーケットや grab、食費の割り勘をする際に必要だった。

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。

空港で sim カードを購入。Sim が切れてからは esim を追加購入した。
カフェやモール、ホテルは WiFi が整っていた。

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

流せるポケットティッシュ。トイペがない所もあったし、ホテルにはティッシュがなかったので助かった。エアコンでのどがやられている人が多かったので喉に効く薬やマスクも大事だった。

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：現地のコーディネーターさん、海外危機管理サポートディスク ）

特記事項：インフルエンザに感染

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？

基本朝ホテルを離れる際はスーツケースに鍵をかけ、貴重品は金庫に保管していた。町を歩く際は毎回バッグのチャックをしめて、あまり後ろにはしなかった。 なし。

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。

ホテルは Wi-Fi があったが、弱く切れやすかったので、ロビーやコインランドリーで Wi-Fi を使っていた。基本ギガを使い切ることはなかったので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 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)

トイレは排水が上がってきて流せなかったことがあったので、トイペはゴミ箱に捨てることをお勧めします。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

なにか学チカになることをしておきたかったため。働くことにリアルなイメージを持っておきたかった。将来の進路を考える良いきっかけになると感じた。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

かなり内向的なところがあるのでオープンマインドで友好な関係を築きたい。分からない所は放置せずすぐに聞けるようにしたい。バイトや普段の学校生活とは違うことを意識し、真剣に向き合いたい。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

食べ物や音楽が好きなので、どちらかの業界に携われたら良いなと考えている。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

スタートアップの IT 企業。

2) 主要な実習内容を記載してください。

マーケティングについて一から学び、その授業で学んだことを活かして毎日課題をしていた。企業が行っているサービスを選びそれについての調査や広告を考えた。AI を活用して PR 動画を作成。最終的には自分が会社のサービスの中で選んだ物を誰をターゲットにしてどうマーケティングするかについての発表を行った。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

インターンとはいえ、企業の一員となってコンテンツを作っていくのだと思っていたが、かなり独立した形での課題が多かったと感じた。課題を出してもフィードバックがなかったので、それが結局あっていたのか、良かったのかも分からなかった。企画化される予定がないものを永遠に作ることは心に来るものはあった。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点としては、マーケティング知識ゼロの状態でも1から丁寧に説明をしてくれたことである。指導係の方も接しやすく、質問しやすい所は良かったと感じる。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

プレゼンをする機会が複数回あり、そこでのフィードバック、改善でプレゼン力が上がった気がする。マーケティングに関する知識がついた。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC870
TOFEL65

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

学部の必修で TOEIC を受ける必要があったのでそれに向けての勉強は1か月程度ほどほどに行っていた。あとはコミュニケーションができるように AI と英語で会話練習も少しした。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

就業先に方に失礼のないようにメッセージを送るときや質問をするときは丁寧な英語を使うように心がけた。ちょっとした会話をするときは声のトーンやリアクションにも気を付けた。

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。

デリバリーやタクシーが安い点。基本移動はタクシーで帰宅後も grab という配送アプリで頼むことが多くて日本よりそこらへんの手間がなかったと感じた。一回しか遭遇はしなかったが、スコールが突然来て傘じゃ太刀打ちできなかった。現地の人は傘を差さずに裸足で歩いておりそこも文化の違いを感じた。閉店一時間前に行ったスパで 90 分のコースを頼んだのだが、施術後に施術者からチップを要求されたことは驚いた。スパは料金＋だと思っていた方が良いと実感した。

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）

個人的には授業後やインターン後にご飯食べたり休日に遊びにいったりと研修仲間と一緒に過ごすことが多く、プログラム参加者との関係構築にも励んだ方がよいと思いました。また、就業先によって仕事量や質もまちまちであるので、不満があるなら伝えるべきだと感じました。私は緩い環境に流されてしまったので、どういう気持ちでこのプログラムに参加したのかを忘れずに常に全力を出せるようにしてほしいです。物価が安いからあまり値段を気にせずに買って、体験していたら過去の参加者より大幅に多くお金を利用してしまっていたので、家計簿アプリ等で記録して逐一確認しておいた方が良いと思います。今後の抱負としては、この経験をもとにどういう仕事をやりたいのかを考えて、ここで身に着けた英語力やプレゼン力、マーケティング知識を活かせるように頑張りたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（ベトナム）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	30000 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	3600 円	（研修先まで 10 分）
教養娯楽費	円	
被服費	4500 円	現地で買って捨てられる安いビーチサンダルを買うのがおすすめ
雑費	25000 円	お土産
その他	26000 円	例：ネイル、スパ、
合計	120000 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

デビットカードはすぐに引きとされるため、手数料も含め、いくら使ったのかがすぐにわかって便利だった。

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。

空港で購入した。
お店の方の勢いに任せてしまい、不明点があるまま購入してしまったため、しっかりと話を聞くか、事前購入の方が安心だと思う。
足りない分は eSIM 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

日本のお菓子。
ベトナムのご飯は量が多く、胃もたれしてしまった際に食べ慣れた日本のお菓子を少量食べるだけでもリフレッシュになった。また、現地学生や大学の先生とのコミュニケーションにも役立った。

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： ホテルのフロント ）

特記事項：ルームメイトと一つの鍵を共有していたため鍵を持っている方が帰ってくるまで部屋に入れないことがあった。
フロントに相談したところ、鍵は一つしかないが、預けられるとのことで、早く帰った方が部屋の鍵を受け取るようにした。

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？

外務省海外安全対策ページからのメールを受け取れるように出国前に設定した。
ホテルを出る際はスーツケースに鍵をかけた。日本円・クレジットカードは二つの袋に分けて別の鞄に入れていた。

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。

時々、ホテルの Wi-fi の接続が悪いことがあったが、基本的にどこでも快適に検索や LINE の使用ができた。

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 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)

やはり鍵がなくてホテルの部屋に入れないことが大きな問題であった。別々で遊びに行くときはもちろん、違う企業にインターンに行くなどする際は、フロントに預ける方がいいと思う。また、早いうちに部屋の使い方や鍵の置き場などは明確に決めたほうがいい。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

母国語が通じないところで、自分の英語力やコミュニケーション能力を試したいと思ったため、ベトナムでのキャリア実習に応募した。特に、2 年生のうちに一か月のインターンに行けることは語学力だけでなく、自分のキャリアについて具体的に考えるためにも効果的だと思ったため、このプログラムを選んだ。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

臆することなく英語で積極的にコミュニケーションをとっていくことを目標とした。渡航前に何度かベトナムのコーディネーターさんや企業の方とお話しする機会があるのだが、その時に「もっと自信をもって話した方がいい」と指摘していただいた。自分でもスピーキングへの苦手意識を克服したいと思っていたため、この目標を設定した。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

マーケティング業界を志望していた。特に、クライアントのニーズと世間や市場の動きをすり合わせて宣伝やキャンペーンなどを打ち出していく方法を学びたいと思っていた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

マーケティング業界での実習だった。特に、インスタグラムや TikTok での宣伝・販売を得意とする Do Agency という会社での実習だった。

2) 主要な実習内容を記載してください。

実習先の会社のクライアントの一つであるベビー用品ブランドのマーケティングに参加した。競合相手となりそうなブランドのインスタグラムを分析したり、似たような商品を自社ブランドのものと比較したりした。また、そうして得た情報をもとに、インスタグラム用の広告のデザインを作った。実習の前半はグループワークや共通の課題に取り組むことがほとんどだったのに対して、実習の後半は前半で提出した課題の出来を反映して、それぞれ異なる課題が出された。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

まず、働き方が日本と大きく異なる部分に驚いた。これはベトナム全体なのかこの企業のみなのかはわからないが、休憩時間が始まっても休憩を取らない人が多かった。その一方で、休憩を遅く始めたことに伴って仕事始めが遅くなることもあったため、休憩がいらないわけではないのだと困惑した。また、労働時間中にアニメを見ながら仕事をしたり、昼寝をしたりとかなり自由で驚いた。
業務内容はもともと面接時に聞いていた通りであったため、イメージと大きく異なることはなかった。ただ、指示がないと動くことができなかったため、指示待ち時間および、指示を待っている自分に少しストレスを感じた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点は、クリエイティブな広告やイベントなどが地道なリサーチの上に成り立っているということを実際に感じることができた点だと思う。また、毎日長時間パソコンで仕事をする経験は学生には中々できないため、将来のことを考えるうえで貴重な体験だったと感じている。大変だった点は、上司の方が常にいてくれるわけではないため、わからないことがすぐに聞ける状況ではなかったことである。ただ、そのおかげで、機を逃すことなく質問することの大切さを学ぶことができた。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

Canva を用いて産後のお母さんのケアグッズを宣伝するインスタグラム投稿を 4 投稿(10 スライド)作成した。また、この投稿を作るにあたってライバル企業の分析や、ベトナムの産後ケア用品市場の動向などを調べ、表やワードファイルにまとめた。
これらの一連の活動を終えた後、この活動を振り返る約一時間の最終プレゼンテーションを一緒にインターンを受けていた明治大学生 3 人と行った。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

Toefl 84 点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

まずは日々の英語の授業に真剣に取り組みました。いつもなら聞き流してしまう知らない単語をメモして、授業後に先生に聞いたり、自分で調べたりして使えるワード数を増やすように努力しました。また、留学の目標が「積極的に話せるようになること」であったため、英語の授業で友達や先生などの知っている人にたくさん話せるようになりたいと思い。スモールトークや発言などにいつも以上に積極的に取り組みました。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

インターン先で英語の課題が多く出たのだが、まずは自分で書いてみてから AI や翻訳アプリを用いて添削するようにした。課題には提出期限が設けられていて時間に追われてはいたが、AI や翻訳に頼りきりにならないように心がけた。また、ホテルのスタッフさんに話しかける際も一度は英語で伝えるようにした。もちろん伝わらなかったり、難しい話になったりして翻訳アプリを最終的に使うことは多かったが、一度は英語を話すことで、スピーキングへの苦手意識克服に努めた。大きな変化の実感はないが、最初より英語を話すことへのためらいはなくなったように感じる。

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。

Grab というアプリでご飯を配達してもらうことが多かったのだが、フォーなどの汁ものはボウルやお箸がオプションのお店もあるため、オプションもしっかり見なければいけないことに驚いた。また、トイレットペーパーを流してはいけなかったり、トイレの鍵が閉まらなかったりとトイレ事情は日本と大きく異なると感じた。しかし、意外なことにトイレ事情にはすぐに慣れたためそこまで気にする必要はなかったのだと感じた。ただ、トイレットペーパーがないこともあるため、ティッシュやウェットティッシュは持ち歩いている方が安心かなとは思う。インターン後の自由時間に人と予定を合わせるのは難しい場合が多いため、一人でやりたいことを事前にリストアップしている方が効率的に自由時間を活用できると思う。また、一人での行動は Grab のバイクを利用した方が安くて速いから、最初は怖いと思うが早いうちから利用して慣れておけばよかったと感じている。

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）

ベトナムは英語が第一言語の国ではないこと、グループ渡航のため日本人の友人と参加できることなどが相まって、英語力が劇的に伸びた実感はほとんどなかった。しかし、英語が完璧に伝わる場所ではないからこそ、ジェスチャーや表情など使えるものはすべて使って言いたいことを伝える習慣が付いたのではないかと思う。また、ほとんどの人がベトナム語を話し、話している内容が一つもわからないという状況は新鮮だった。特に、企業インターン中に他のベトナム人のインターン生と会社の人たちの自己紹介がベトナム語で行われた際は、言語の壁を感じた。しかし、そんななかだからこそ、自分にまわってきた話す機会を逃してはいけないという危機感に似たものも感じることができた。もちろん、帰国後は日本語が通じる環境に身を置くため、言語の壁を感じることは格段に少なくなるのだが、相手に伝えようとする姿勢や、自分の話すターンを逃さないという心持は自分の母国語が伝わる環境であっても大事だと思う。今回のプログラムで感じたことを忘れずに英語や言葉が通じない場所だけでなく、日本語でのコミュニケーションも見直し、より積極的に発信できるように心がけたいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム海外キャリア研修

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	34000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	ソフトバンクのデータ通信を使用したので追加料金なし
現地通学費	3600 円	（研修先まで 車で 10 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	4500 円	
雑費	6400 円	洗濯、タクシー代
その他	57000 円	例：スパ、ネイル、ハノイへの旅行代など
合計	105,500 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：日本で下ろした現金を持っていき、換金所でベトナムドンに換算した。

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

スマホでクレカタッチ決済ができるようにしておくと、クレジットカードを持ち歩く必要がなくなるので、なくす心配がなくなって安心。
現金は一万円ずつ換金し、市場などに行くときには必ず持っていく。

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。

ソフトバンクの無制限プランに加入していると、海外でもモバイルデータ通信が使えるので、それを利用した。現地に着くとソフトバンクから SMS が届き、使いたい日数を指定すると簡単につながって使えるようになった。

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

ホテルにはシャンプーとシャワージェルしかないので、髪の毛をいたわりたい人はリンスーまで持ってくると安心。小さい小銭入れのような財布を用意し、そこにチェーンをつけて、バックにくくりつけると必要以上にお金を持ち歩く必要がなくなるし、スられる心配もなくなる。

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？

大学で登録した危機管理情報からメールが来た。登録してすぐのメール以外に情報が送られてくることはなかった。

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。

私のホテルの部屋は 4 階だったので Wi-Fi の接続に問題はなかったが、もっと高い部屋で過ごしている人はつながりにくいと言っていた。大学、企業では問題なく Wi-Fi が使用できた。

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)

プールやジムがついており、朝食ビュッフェが豪華。部屋は少し狭く、スーツケースを広げるとぎりぎり一人が通れるくらいのスペースしかなくなる。ホテルマンの人たちは優しい人が多く、困ったときに声を掛けたら助けてくれる。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

海外で働きたいという夢があったので、キャリア実習のあるこのプログラムを選んだ。また、ベトナムは日本よりも物価が安く、食事にも興味があったので申し込んだ。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

海外の人とともに話すという経験を得る。積極的に英語で話す。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

様々な国の人と話したかったので、ホテルで働きたいと考えていた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

マーケティング会社。特に,Tik Tok の Live 配信で商品を売っている。

2) 主要な実習内容を記載してください。

企業研究、競合相手について調べる。その後、インスタの投稿やライブ配信について学び、実際にインスタの投稿を作った。この時、一人ひとり違う役職を与えられ、動画を作る人、キャプションを作る人、投稿画像を作る人というように分かれていた。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

日本と違い、働いている人の自由度が高い。動画を見ながら働いたり、休憩時間以外に寝たり、服装もオフィスカジュアルというよりもカジュアルに近い。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点は、お互いに英語が第二言語であるなかで、英語での意思疎通を図ったことである。
悪い点は、一カ月という短い期間であったため、時間を無駄にしたくはなかったが仕事が終わってしまい、時間を持て余してしまうときもあったことである。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

海外で働くという経験ができたことがこのプログラムに参加したことの一番の成果である。これに加え、一か月間の共同生活を経て、たくさんの友人を得ることが出来た。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEFL iBT 59

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

とくになし。デュオリンゴでベトナム語の勉強を少しだけ。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

ベトナム語しか話せない人に対しては、翻訳を使うが、ホテルの人は話せる人が多いので、なるべく英語でのコミュニケーションを心掛けた。

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。

トイレにトイレットペーパーを流すことが出来ず、おいてあるごみ箱に捨てる。ウォシュレットがなくて、手動シャワーがついていた。また、ヨーグルトが 1 パック当たりの値段で書かれており、日本のように3．4個セットで買うと値段が上がったように感じる。昼休憩のときに30分間の昼寝タイムが取られており、みんなその時間に寝る。

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）

海外へ行くことが初めてという人もたくさんいました。緊張することも多いと思いますが、少ない時間を有効に使えるように週末はたくさん遊びに行って下さい！仕事の後にも、日本のときのようにバイトもなく、時間はたっぷりあります。どのような時間を過ごすかは皆さん次第です。せっかくのホテルと会社の往復で終わらせるのはもったいないので、たくさん遊びに行ってくださいね。私は、この研修を終えて、海外へもっと行ってみたいという気持ちが強くなりました。海外にいたことのある人も、行ったことのない人も楽しめます。そして、ダナンはベトナムの他の地域に比べて晴れの日が多いので、もし、研修中に他の所へ行きたい場合は天候を調べてから行かないと後悔します、、、

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム海外キャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	30500 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	2000 円	
現地通学費	3300 円	（研修先まで 30 分）
教養娯楽費	10000 円	
被服費	25000 円	
雑費	円	
その他	11000 円	例：お土産、観光、洗濯
合計	81800 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も支払うことは可能だが、3%ほど上乗せされてしまうときがあるため、現金での支払いの方が安い。
Grab（タクシーを配車するアプリ）では支払方法を、登録したカードか・現金か選択することができる。登録したカードでの支払いの方が簡単で楽だが、現金支払いの方が少し安くなるので交通費を安く済ませたい人は現金を多めに持っていくのがよいと思う。
Paypay は現地では使えないので、割り勘した細かいお金などを清算するのが難しかったため、まとめて振り込んだりタクシーをみんなで交代して呼んだりするなど工夫が必要。
コインランドリーを使用する際は細かいお金に崩してから行った方がよい。

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。

SIM は現地で購入する方が安いと聞いたので現地で購入したものをその場で日本の SIM と交換してもらったが、現地でローカルの電話番号が使用できないものにしてしまった。そのためベトナムの SIM では SMS が届かず、日本の SIM もスマホから抜かれているため SMS での認証ができず、認証が必要なアプリや支払いが使用できなくなってしまった。そのため、現地で SIM を購入する際は電話番号が必要なのかよく確認したり、日本で eSIM を購入したりしておくことをおすすめする。

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

準備していった方が良いものとして、
・洗濯ネットや洗濯バサミのついたラック、ハンガー数本
・虫よけ
・雨具（傘やレインコート）
・リンスやトリートメント
・ウェットティッシュ
・職場の人に渡す用に日本らしいもの（日本のお菓子、日本食、折り紙、シールなど）

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：現地のコーディネーター）

特記事項： ホテルによく虫が出たり、割ってもいないアメニティの破損を疑われ、罰金を請求されたりした（交渉した結果払わずに済んだ）

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？

特に情報収集をしなかったが、犯罪に巻き込まれることはなかった。盗難などに気を付けるためにバックは斜め掛けやチャックがあるものを選んだ。

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。

現地の SIM1 か月分を購入したがホテルの Wi-Fi が弱く全然つながらなかったため、ほとんど Wi-Fi を切って使っていたら最後の方にはギガがなくなってしまった。1 日のギガを増やせるプランがあるなら多めのギガを購入しても問題ないと思う。

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）

ホテルが棟や部屋によって虫が出るので殺虫剤など持っていった方がよい
また比較的高層、低層階は Wi-Fi がつながりやすかったが、真ん中の階は Wi-Fi が弱くインターネットにも接続できない時があった。その際は部屋の中ではLINEの送受信ができなくなってしまったので、廊下に出たりロビーまで降りたりして連絡を送らなければならなかった。ホテルの1階には水を汲めるところがあった。歯磨きやうがいなど生活に必要な水が水道水では不安だったため、大きめのペットボトルの水を一本買っておき、なくなったらそのまま空の容器に水を汲んで使用していた。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1）どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

このプログラムに参加した目的はビジネスの場面でのよりフォーマルな英語を実践的な環境で身につけるため。またインターンを通して自分の職業適性やベトナムと日本の働き方の違いを知るため。

2）参加するにあたっての目標はありますか。

・実践的なビジネス英語を学ぶ
・海外という環境で文化の異なる人たちとも協働して働く経験
・英語がネイティブでない人同士のコミュニケーションを知る
・ベトナムの文化を知る

3）申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

ホテル業界

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1）どのような業界で実習を行いましたか。

教育、マーケティング

2） 主要な実習内容を記載してください。

1週目は企業についての理解、大学機関が提供している留学プログラムについて分析した。またプログラムの日本語翻訳と自分の意見や日本人学生の目線からの改善策を求められた。2週目は学生に向けて発表する想定でプログラムについてプレゼンした。3週目は日本人学生の留学への関心についてリサーチしたり、他プログラムで留学に来ている学生のプレゼンを聞いたりした。

3）業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

主にデスクワークが多かったため、英語でのコミュニケーションは思ったよりも少なかった。しかしベトナムの英語は発音などに違いがあって会話が難しいのではないかと不安を感じていたが、職場の人は英語が話せる人が多く会話や聞き取りに困ったことはほとんどなかった。否定や改善点をはっきり強く伝えはしないこと、上司や職場の人とも敬意をもって接することなどは日本と同じだと感じた。しかしナップタイムがあることやスモールトークというちょっとした日常会話が仲を深めたり人間関係を築いたりするうえで重要だと考えられていて、ベトナムでは仕事中でもこれを大切にしていることなどは日本と少し違っていて面白いなと感じた

4） プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点（大変だった点）を記載してください。

よかった点としては職場の人たちがとてもやさしく素敵な方々だったこと。毎回ランチを一緒に過ごしてくれたり、タスクの都度わからないことや不安な点はないか確認してくれたりした。仕事が忙しい中たくさん面倒を見てもらいフィードバックも一つずつ丁寧にしてもらった。また英語が話せる人が多かったのでコミュニケーションは問題なかった。大変だった点としては、上司やメンターの人たちの仕事も忙しく、1か月ということもありあまり専門的な知識は身につかないということ。個人個人でタスクをこなしていくので同僚や上司と協働したりチームワークを感じたりする場面は少なかった。また自分の意見を聞かる場面が多く、自分の意見をまず持つことそしてそれを英語で伝えるということに慣れるまでは難しさを感じた。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

事実を並べるだけでなくリサーチする力
プログラム初週は大学でたくさんプレゼン練習をする機会があったのでプレゼン力
座学や実践を通してのフォーマルな英語表現

英語力／コミュニケーションについて

1)申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC865

2)渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

ボキャブラリーを増やすため単語帳を見返したり、基本的なベトナム語も覚えていったりした。また思ったことや身の周りのものを簡単な文章で英語に直す練習をした。

3)実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

このプログラムで一番英語を話し語学力が伸びるのは、初週の大学へ通う週だと感じた。もちろんそれ以外にも英語を使う機会はあったが、大学では毎日プレゼンの宿題が課されていたので、必然的に英語を話したりプレゼンを作ったりする力が身についた。ネイティブの英語の先生なのでとても聞きやすかった。また自分の大学だけでなく同じプログラムで他の大学から来た学生なども一緒に授業を受けていた。英語力の高い人が多く、日々刺激を受けていた。職場ではなるだけ早く職場の人と打ち解けられるようにお菓子を渡して簡単な会話を交わし、おすすめのお店を聞くなどしてコミュニケーションを取るようにした。プログラムを通してバディの子たちと仲良くなった。日本人の友達と固まるだけでなく、その子たちになるだけたくさん話しかければ、仲良くなれるだけでなく普段から英語も使うようにした。

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。

日本とベトナムの大きな違いは交通だと感じた。まず移動手段がほとんどタクシーやバイクであるため、行きたいところには毎回Grabアプリでタクシーを呼ばなければならない。横断歩道はあるが歩行者が優先という認識はなく、道を横断するのがとても大変だった。横断途中でもあまり減速せず走ってきて容赦ない感じがしたので、周りをよく見て慣れることが大事だと思った。食べ物についてはあまり口に合わないものはなかった。しかしほとんどのものが辛かったりパクチーが入っていたりするので苦手な人は気を付けたほうがいい。また職場の雰囲気や働き方は日本より比較的フレキシブルで、特にナップタイムが印象的だった。

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)

今回の研修ではまず自分の英語力のなさを実感した。自分の意見を持ち、それを自分の言葉で伝えることができる力はベトナムに限らずどこのコミュニティでも必要である。英語が話せる、現地のバディとの会話や一緒にインターンをした他大学の学生を見て、翻訳に頼らなくとも英語で相手とコミュニケーションが取れるのが羨ましいと感じるなど多くの刺激をもらった。今後は自分の英語力をもっと向上させるためにもっと話す機会を増やしたいと思う。この1か月でどのくらい自分の英語力が伸びるかは留学中の自分の行動次第である。1か月この留学に行けば誰もが英語をペラペラに話せるようになるとは言えない。しかし自分の足りない点や現状を知り、今後の自分の行動を変えたり目標を設定できたりするという意味では、このプログラムや留学に行ってほしいなと思った。またこの留学を通してベトナム現地のバディの子たちをはじめ、縁を大切にしたいと思う人たちにたくさん出会うことができた。将来は人とのつながりや縁を大切にしながら、より多くのことに挑戦したい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム海外キャリア研修

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	35000 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	3500 円	（研修先まで車で 10 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	15000 円	
雑費	0 円	
その他	50000 円	例：生活費諸々
合計	概算 106000 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：ホテル近くの換金所で換金。

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

換金されるときに数の多いドンで換金されてしまうので、友達がお金を負担してくれた時にぴったり返せなくて困ることがありました。カフェやレストランで数の多いドンで払い、数の小さなドンをおつりでもらうと良いです。

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。

日本にいるときに、インターネットで 30 日無制限の eSIM を購入しました。eSIM だと日本の SIM に一時的に変えることが出来るので、グラブを日本で登録し忘れていた私はベトナム現地でも日本の SIM に一旦変えることで登録することが出来ました。危ない。まあそもそもグラブは日本で登録していくのがいいと思います。

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

私は忘れてしまったのですが、必ずグラブを登録してからのほうが良いです。グラブ無しでベトナムを生き抜くのはかなり高度な技です。

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？

私は特に調べていかなかったのですが、ティックトックがベトナムにいる間現地人のティックトックしか流れてこなくなり、そこで地方ニュースなどを少しほど見ました。

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。

私は何も問題がなかったのですが、ホテルの 8，9 階に滞在していた友達は、ホテルの Wi-Fi の接続が悪くて、よくスマホのインターネット共有でパソコンを使っていました。階によってつなぎやすいにくいがあるのかもしれないです。

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 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)

滞在先の選択肢はたくさんあると思うけど、ホームステイに勝てるものはないと思います。ホテルステイは、同部屋がいればホームシックになる可能性は極めて低いし、ホテルのロビーでスマホでもいじっていれば研修に参加している誰かしらには会えるし、一つのホテル部屋に集まってみんなで夕飯を食べるなど、楽しいです。ただ、その分日本語を話してしまいますし、無条件にホームステイで英語を喋れる環境にいれるのはかなりの利点だと思います。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

高校の頃英語圏に留学したことがあったのですが、そのときから次留学する際は第一言語が英語じゃないところに行こうと思っていました。また、高校の頃語学留学は経験していたので、語学留学ではなく、もっと別の新しいことをしたいなと思った際に出会ったのがこのベトナム海外キャリア研修、まさしくインターンプロジェクトでした。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

思い付きで決めたこともあり、大きい目標は思いつきませんが、インターンという貴重な機会なので、その経験がのちに生きるように頑張りたいです。また、前回の留学の目標でもあった、自立する、という志を忘れないでいたいです。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

どこでもいいから、働く、という経験をしたいと思って申し込みました。それは、工場での仕分け作業などの勤務でも、力仕事でも、私的には何でもよかった気がします。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

Do agency という広告品マーケティング会社で実習を行いました。

2) 主要な実習内容を記載してください。

インスタグラム投稿、ストーリー、概要欄のデザイン教育、ティックトックライブの体験、最終週には任されたプロジェクトのインスタグラム運用

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

どのフィールドでもギャップはありましたが、特にティックトックライブを体験してもらう際、ライブをしている張本人だけではなく、それをサポートする人員が必要だということや、なるべく多くの情報を言うことが肝になると以前は思っていましたが、短い文をどれだけ繰り返し言って視聴者に商品情報を覚えさせるかがポイントになってくるということを学び、この研修に参加していなければ知りえなかった情報なのでとても面白いと感じました。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点としてまずあげられるのは、インターン先が完全ローカルな会社であったことです。私たちの担当者さん以外英語を話せる人が少なく、会社全体にベトナム語が飛び交う状況、プレゼンなどに招待されることがあっても、ベトナム語での発表だったため、私たちの担当者さんが英語翻訳を行うという状況はとても新鮮で新たな刺激となりました。悪かった点は、ベトナム人の英語がたまに聞き取りづらいと感じる場面があったことです。ベトナム人の英語は特に訛りのアクセントを感じることが多く、中でも、インターン先の私たちの担当者さんの英語は聞き取りにくく、私たちが指示された内容を理解できていないままタスクを進め、指示したことと違う、とため息をつかれてしまう場面などもありました。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

日本とベトナムの職場環境のギャップを肌で感じることが出来たことだと思います。私自身日本でのインターンは未経験ですが、日本でのインターン経験を通してのベトナムでのインターン経験だと、もっと差異が浮き彫りになるのではないかと思います。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

なし

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

何も行えませんでした。通学中に聴く洋楽を少し口ずさんだくらいです。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

とりあえず、機会を自分で作り、英語を使ってみるということだと思います。私は率先できなかったのですが、インターン先で日本の会社の商品を扱うとなった際にズーム会議を行うので先方が言っていることを英語に直し、こちらが言っていることを日本語に直してほしいとの依頼があったのですが、そういう際、進んで手を挙げることが出来たら、英語力の向上につながると思います。

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。

どの場面でも文化のギャップを感じることは多かったのですが、私が特に好きな異文化体験としては、電車が通っていないため移動が全てバイクか車になることです。日本では満員電車に揺られ、人の波に押しつぶされ、色々なにおいの混じった電車内で、息をするのもやっとな毎日でしたが、ベトナムではグラブで車を呼ぶことで、前髪も崩れなければ、汗もかかない。毎日ホテルから優雅に出勤することが出来ました。特に好きな異文化体験でした。

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）

やりたいと少しでも思ったのなら、何かを考えるよりも前に動いたほうが良いです。心配事の９割は起こらないと言われているように、心配していることを心配する必要はないと思います。私もこの研修を脳死で決めましたし、高校時代の留学も自分自身が自分自身への不安に気づいてしまう前に母親に行きたい旨を伝えました。何事も、いろいろ考えてしまう前に動いたほうが自分が予想していなかった自分に出会える可能性が高いです。だから、この先にいろんな可能性を秘めている後輩学生のみなさんは、少しでもこのマインドを胸に、新しいことを経験していってほしいです。人生を楽しみましょう。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナムキャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	32296 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2419 円	Klook の Esimで20GB/30日間と、ahamo の契約プランを使った
現地通学費	3600 円	（研修先までタクシーで10分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	14000 円	
雑費	0 円	
その他	48000 円	例：スパやお土産、ネイル代、ハノイ旅行の飛行機、ホテル代など
合計	100300 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 Buck Service という換金所で両替した。最初は一万円両替した。足りなくなったら換金所へ行った。

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

主にデビットカードを使っていた。Glab はクレカを登録した。現金は食事の割り勘や市場での買い物で使った。

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。

Klook で 30 日間で20GB の e-sim を買ったが、友人の話を聞くと空港で購入するほうが安く済むことがわかった。最初は ahamo の契約プランを使ってネットを利用した。

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

マスクは持って行ってよかった。寝ている際にホテルの乾燥から喉を守るために毎日つけて寝ていた。準備していった方がよかったものは割り箸と紙皿。日本食を持って行ったものの、お箸がないので一回しか食べなかった。Glabで頼んだご飯にもたまにお箸やお皿がついていない時があった。

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？

ホテルの清掃員が盗難する可能性があるという情報を耳にしたため、防犯対策として南京錠を持っていったが、何も盗まれることはなかった。

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。

ホテルは階によって Wi-Fi の接続状況が異なった。8 階にあった私の部屋は繋がりにくく、電話をするためにロビーに行っていた。9 階の友人も Wi-Fi が弱いと嘆いていたが、13 階の友人は Wi-Fi には困らなかったらしい。

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 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）

朝ごはんがビュッフェスタイルでよかった。とにかく食費を抑えたい日はお昼ご飯の分まで食べた。コインランドリーやビーチも歩ける距離にあり、ありがたかった。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

異文化や英語でのコミュニケーションを経験することで、自分の価値観や考え方を広げたいと感じたため。また、語学留学ではなくインターンシップを含むキャリア実習で経験を積むことで、将来のキャリアプランに繋げたいと思った。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

積極的に英語でコミュニケーションをする。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

マーケティング

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

マーケティング

2) 主要な実習内容を記載してください。

インターンシップを通して、会社の取り扱っている一つのプロジェクトに関わった。実習先には同じ大学の四人で向かい、それぞれが仕事を割り当てられる形だった。私は面接の際にcapcutを使えると話したので、商品紹介の動画をcapcutで編集したり、Canvaでモーションを作ったりした。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

外靴をぬいで働く文化だったのでサンダルで出勤し、裸足で働いた。仕事内容にイメージの差異はなかったものの、上司が忙しく、指示を与えられるのを待つ時間が多かった。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点としては、生活が仕事を中心としたものへと変化したため、土日のありがたみや日々の生活リズムを知れた点である。将来の仕事やライフスタイルについて深く考えることのできる良い機会だと感じた。また、実習先のディベート大会の見学や、働いている人々、仕事をする様子はどれも新鮮で刺激的だった。
悪い点としては、面接でcapcutを使えるといったものの、かなり初心者スキルだったので、求められるレベルが高く苦戦した。また、上司とのコミュニケーションにおいても、お互い第二言語ということもあり、時々意思疎通を図れないことがあった。
加えて、上司が非常に忙しく、指示を与えられずに待ち続ける時間が多く、英語もたまに使う程度だった。これは実習先により異なるとは思うが、想像していた働き方とは差異があった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

マーケティングを実際に行うことで、マーケティングの基礎や、論理的な思考力が身についた。また、インターンシップの半分くらいの時間を動画の編集に当てていたため、編集スキルを得ることができたと感じる。身に着けた力を留学で終わらせるのではなく、今後に生かしていきたい。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC560

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

とにかく英語力が低かったため、4，5 月頃からスピーキングに特化した参考書を購入し勉強していた。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

稚拙な英語でもいいからとにかく話した。伝わらないときはボディーランゲージを使った。

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。

トイレットペーパーは流せないのでトイレに慣れるまで時間がかかる。物価が安い。とにかく「Grab」に救われていた。タクシー、バイクの予約もできる。フードデリバリーもあり、ほとんどGrabでご飯を頼んでいた。ベトナム料理以外にもマックやジョリビー、タイ料理や日本料理、韓国料理も安く頼めるのでありがたかった。飲み物もタピオカが300円以内で飲めて、安いものだと180円くらいで頼めた。インターンの会社でもグラブでお昼ご飯と飲み物を頼んでいた。

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）

この研修で得られるものは異文化適応力と、何にでも挑戦して飛び込む力です。もちろん英語力はこの研修において必要ではありますが、一か月で上達するものではないと感じました。私自身、留学すれば英語力向上につながるだろう、と高を括っていましたが、実際に英語を話す機会は少なかったです。私は国際系の学部ではなく、英語に触れる機会も少なかったので、もっと英語の勉強をしてからこのプログラムに参加すればよかったと後悔しています。そのため、一週目の大学の授業ではプレゼンが多くかなり苦しみました。加えて、ベトナム人が話す英語は聞き取りにくく、思っていた以上に言語の壁を感じました。しかし、こういった自身にとって厳しい環境に身をおけたことは、様々な成長に繋がったと感じています。

300円でタピオカが飲める幸せや、バイクで感じたスリル、お腹を壊して感じた生命の危機など、どれもかけがえのない思い出です。インターンが忙しくても、ベトナムの料理が口に合わなくても、様々な困難は立ちはだかりますが、一緒に渡航したみんなとなんとか乗り越えられます。この留学で得た力を、将来への糧へとしていきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（ベトナム）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	50,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3,000 円	e-sim
現地通学費	8,000 円	（研修先まで 15 分）
教養娯楽費	40,000 円	ハノイ航空代、バーナーヒルズチケット、SUP,サーフィン、スパ、サウナ
被服費	3,000 円	ランドリー
雑費	18,000 円	交通費、日用品
その他	8,000 円	例：お土産
合計	12万 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：

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

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。

Trip.com 安い。簡単。

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

涼感シート、ウェットシート 大きめの2個は欲しかった

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：日本人上司 ）

特記事項：ベトナム人の上司との意思疎通上の課題があり、日本人の上司の方に相談しながら対応した。

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？

対策はしていない。堂々とするぐらい？犯罪に巻き込まれていない。

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。

意外と店の人に Freewifi 聞けばパスワード教えてもらえる。

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)

ケトルと冷蔵庫はある。冷房は温度調節が難しくて大体寒くなる。私の部屋はきれいだったがいくつかの部屋は虫が出たり、日の光が当たらなかったりするらしい。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

IT の仕事を体験できるから。
留学にも行ってみたかった。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

チーム開発の進め方を学ぶ。
分からないことを積極的に質問する。
英語で自分の意見を伝えられるようになる。英会話を知らない人とする。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

IT・ソフトウェア業。
ゲーム開発や Web 開発に関係する業界。
機械工学とソフトウェアの両方を生かせる仕事。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

ソフトウェア・ウェブエンジニア
TECHZEN で Web アプリケーション開発を体験した

2) 主要な実習内容を記載してください。

課題の発見、企画、設計、開発、発表までを経験した
メンターの人と英語または日本語通訳の人を経由して日本語で会話、相談、質問
ホテルの共用施設の混雑状況を確認できる Web アプリをチームで開発した
利用者が入退場を登録し、現在の利用人数や混雑度を表示する仕組みを考えた
QR コード、利用者認証、スタッフの承認機能などを設計した
React、Vite、Supabase、Cloudflare Pages などを使用した
基本 Codex にプロンプトを打って作ってもらうを繰り返す。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

仕事内容は社員さんの姿を見ることでしか分からなかったが、常に2、3人のグループで会議や開発をしている印象があった。
日本よりもラフすぎる職場環境でその分責任感も薄いと個人的に感じた。
窮屈じゃない職場だから社員さんと遊んだり仲良くなったりするのが早い。
仕事とプライベートを分けている感じがする。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

開発のフローを細かく理解できたのは本当に力になった。
プログラミングは何も上達しなかった。
英語の会話が成り立たない時が頻繁にくる。
ベトナム訛りに慣れるのに3週間かかった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

英語が完璧でなくても、積極的に話すことで意思疎通できるという自信がついた。
Codex の使い方が分かった。
ベトナムの特徴をある程度知れた。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC R&L 545

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

Youtube で英語をインプットした。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

いろんな人に話しかけて英語をたくさん使った。
外国人の友達が10人できた。5人はベトナム人。あとはオーストラリア人、ケニア人、インドネシア人、トルコ人、モロッコ人
他にもたくさんの人たちにと出会った。

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。

クラクションが結構カジュアル。フルーツが見た目不思議。
現地で出会った観光客のオーストラリア人の M さんとドライバーの D さんと3人で日帰り旅行に行った。
そのオーストラリア人の紹介でケニア人の R さんと友達になった。
そのケニア人と2週間ぐらいほぼ毎日ビデオ通話していた。
ビーチバレーをしていたらインドネシア人の G さんと一緒にやることになって楽しかった。など

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）

ベトナムはある程度安全です。私はひどい体調不良にはそんなになりませんでした。ダナンは物価がとても日本に比べて安いので十分に旅行を楽しめると思います。今回の経験でまた海外に行きたいと思いました。お金をためてまた来年ダナンに旅行に行こうと思います。今回出会った英語話者は数え切れません。1週間経った現在でも、その中でまだ連絡をくれる外国人の友達が何人もいます。海外の文化等に興味がある方はぜひダナンがおすすめです。不衛生なのが苦手すぎる方にはお勧めできません。ぜひ一考してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	7000 円	（研修先まで 15 分）
教養娯楽費	30000 円	
被服費	30000 円	古着を安くたくさん買ってしまった。
雑費	5000 円	
その他	0 円	例：
合計	112000 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

現金がすべて紙幣なので、日本よりも紙幣の管理が難しく、なるべくクレジットカードの支払いをするようにしていた。

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。

eSIM カードを日本にいるときに用意していた。現地で買うこともできるが面倒なため日本であらかじめ買っておいたほうがいいと思われる。eSIM の容量が多めにしておいてよかったと思った。
ホテルの WiFi はとても弱く、課題をやるのにはストレスとなる可能性がある。

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

カップラーメンをもっと持ってくればよかったと感じた。また一万円と千円で換金するときのレートが異なり、一万円のほうがレートが高いのでなるべく日本の現金は一万円として持って行ったほうがいい。

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？

YouTube などで具体的な対策動画を見て、それを意識するようにした。実際に犯罪に巻き込まれることはなかった。

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。

電話番号は登録しなかったがあまり支障はなかった。ホテルの部屋によっては Wi-Fi が繋がらない部屋があるようなので eSIM を多めに買っておくと安心できる。

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)

自分が滞在したホテルでは二人部屋だったので、生活習慣などで異なる部分があると大変だった。特に睡眠時間でお互いに相違がある場合が一番きついと思った。もし睡眠時間が合わなかった場合のためにアイマスクや耳栓などを持っていくといいと思った。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

英語能力の向上と、AI の知識や使い方などを学ぶため。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

英語での会話がスムーズにできるようにする。リスニング能力の向上。
AI の上手な使い方を知る。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

AI を扱っている、IT 系の起業

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

IT 系

2) 主要な実習内容を記載してください。

日常での小さな問題を解決するアプリを 0 から作成する。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

最初はベトナムと聞いて少し企業のレベル感的に過小評価をしていたが、思っていたよりもしっかりしている企業で真面目な人が多い印象だった。仕事後にスポーツ大会などもあって、社員同士の交流の仕方が日本の企業とは異なっていると感じた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

インターン先の企業の人たちがみんなフレンドリーで一緒に、サッカーやバドミントンなどのスポーツをした。業務内容としては切羽詰まるようなことはなく、リラックスして自分の仕事をすることができた半面、暇な時間が多い日もあったためそこが少し気になった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

自分の目的はもともと AI などの IT 分野に関する知識を学ぶことだったため、今回のインターンでそれらの知識や AI の使い方などを学ぶだけでなく実際に自分たちで実体験できたこと。またアプリというものを 0 から自分たちの力だけで作る事ができたこと。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC800

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

リスニング能力が必要だと思ったのでリスニングをする時間を多めにとっていた。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

英語で話すときは発音などに気を付けてゆっくりしゃべるようにした。現地に行ったあとも日本で行っていた単語の勉強を続けた。

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。

インターン先の会社の人とやったサッカーがとても印象に残っていて、サッカーのやり方などはあまり違いはなかったのだが、サッカーに参加する年齢層がバラバラだったことに驚いた。会社で働いていても感じたことだが、上下関係などがあまり感じられなかったことが日本とは異なる部分だと思った。

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）

これはベトナム以外の海外でもいえることだと思いますが、情報を集める力がとても大事だなと感じた。例えば、身近な例だと日本円からベトナムドンに変える換金所では場所によっては 1000 円くらい手元に残る金額が変わったりして最初の場所調べがとても重要であったり、自分は建築が好きなのでどこに面白い建築があって行くのにどのくらい時間がかかるかなど事前に調べておけばもっと行けたところがあったりなど、知らない地だからこそ事前にたくさん調べておくことで、いざ留学がスタートしたとしてもスムーズに旅をすることができると思った。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナムキャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	60000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1750 円	
現地通学費	20000 円	（研修先まで 10 分）
教養娯楽費	15000 円	
被服費	40000 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例：
合計	136750 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：日本円の換金は近くの換金所、キャッシングは TP バンクで行った。

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

基本的にクレジットカードで支払い、マーケットなどでは現金払いするとよい。
QR 決済はベトナムの電話番号などが必要で、使えないものと思った方がよい。

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。

eSIM は Airalo というアプリで事前に日本で購入した。初め 10GB を購入し、途中で 5GB 追加した。20GB 以上で購入するとよいと思う。

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

Grab などへのクレジットカード登録は事前に日本で行っておくとスムーズだと思う。

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？

そもそもあまり危険はなかった。ナイトマーケットなどに出向く際は、荷物を放置しないようには気を付けた。

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。

日本に比べたらやや接続が悪かったが、基本的に良好であった。

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)

相部屋の人とは事前に仲良くなっておき、生活におけるルールなども決めておくとよい。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

Web プログラミング企業でのインターンということだったので、自分の専攻と深くかかわりそうだと感じたため応募した。また、大学生のうちに 1 度は留学の経験を積んでおきたいと思い、大学 2 年の今がベストチャンスだと思ったため。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

現地でのインターンに参加することによって、海外企業の働き方の特徴を知る。また、ベトナム文化に多く触れ合うことで日本文化を見つめなおすきっかけとする。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

IT 業界

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

IT 業界

2) 主要な実習内容を記載してください。

少人数チームを組んで、ウェブアプリ開発を行う。
テーマを自分たちで決めて、タスクや時間を見積もり開発を行う。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

国民の祝日では従業員同時に休暇をとったり業務中にもレストランなどの話で盛り上がったりして、日本に比べ堅苦しい感じは少なかった。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

1 週目は社員さんとのコミュニケーションがうまく通わなかったり、プログラムの全体的な流れがつかめなかったりしたのは大変だった。一方、業務後のスポーツなどを通して社員さんとの距離を縮められたのは良かった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

ホテル内施設の混雑状況を画面上でリアルタイムに把握できるホテル滞在者向けウェブアプリを開発した。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 565 点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

単語帳で語彙力を見直していた。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

ジェスチャーなどを多用して、言葉にとどまらず相手に伝えることを意識した。

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。

まず初めに、交通面で日本とは大きく異なると感じた。ベトナムは多くの車やバイクが道路を走行していて、道路を横断するのにははじめ少し勇気がいる。タクシーなども流通していて、特にバイクは呼んでから 1，2 分で到着するのには驚いた。

他には国民性の点が違うと感じた。例えばバレーボールをしていると初めましての現地人が一緒に遊んでくれ、コインランドリーでは洗濯の終わった洗濯物が外に出されていた。これらの出来事に、ベトナム人の親しみやすく信頼関係のある国民性を感じられた。

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）

今回の留学で私は現地人にとどまらずさまざまな人と積極的にコミュニケーションを取ることができました。人によってコミュニケーションの取り方は異なりますが、この留学を通して、その多様さや相手に合わせて伝えることの大切さを学びました。今後の大学生活でも、共同プロジェクトなどでこの経験を活かしていきたいです。また、これから留学する皆さんにも、ぜひ多くの人と積極的に交流し、自分なりのコミュニケーションのあり方を見つけてほしいと思います。