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

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	30000 ぐらい 円	それぞれの判断に任せます
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 10 分）
教養娯楽費	4000 円	
被服費	8000 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例：
合計	46000 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：日本円を用意して、とりあえずに出発する空港と到着した空港の両方で両替しました。その際、二万円をベトナムドンに両替しました。また、現地で現金が足りなくなった場合は、Google マップで現地の換金所を探して、日本円からベトナムドンに両替しました

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

現金とクレジットカードです

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。

SIM カードは e-sim を使っていて、「eSIM io というアプリでデータを買っておきました。最後までデータを 19GB ほど使ってしまいました。WiFi といえば、ホテルは無料で使うことができ、大学にはないんでした。

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

とても日差しが強く暑かったので、日焼け防止のために、UV カットの上着、サングラス、帽子、日焼け止めを持っていくといいと思います。また、バイクに乗る機会も多かったので、これらの日焼け対策は特に大切だと思いました。
さらに、ウェットティッシュやティッシュも持っていくことをおすすめします。レストランによっては、無料のティッシュが用意されていない場合があるためです。

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：旅の終わろうとした時、予想外航空便が欠航になってしまいました。そんな時、現地のリーダーさんは連絡してくれただけでなく、パンを持って空港まで来てくれました。そして、早めに帰りたい人には、チケットを手配してくれました。

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？

Line グループで常に連絡を取り合い、現地の先生の電話番号も控えていました。

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。

携帯電話とインターネットの接続が安定しています

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)

滞在していたホテルは綺麗だったし、ジムと毎日の朝食を提供してくれたし、よかったと感じしました。すーつけーすが少し大きかったため、二人で一部屋に泊まると、スーツケースを置く場所が少し狭く感じました。しかし、最終的にはなんとか置くことができました。また、毎日清掃サービスがあり、快適に過ごすことができました。

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。

授業だといえば、よかった点がたくさんあります。ベトナム語の先生はベトナム語の基づく母音や声調など推してくれただけでなく、英語とベトナム語の難しさを比べて、ベトナム語の特徴を私たちに深く理解させてくれました。
他の経済と文化の授業を通して、ベトナムについて概ねに理解することができました。
少し良くなった点は歴史についてのご紹介がもっと詳しくになればいいと思います。タイムラインがまだ迷っているんですから。

2)課外プログラムについて

クチトンネルを訪れ、実際に現地を見学することで、戦争中のベトナム人の知恵と忍耐力の強さ、そして戦争の酷さを実感しました。また、メコン側にもいき、ベトナムの人々のもう一つの生活様式を体験することができます。
そのほか、イオンモールを訪れ、日本企業が海外でどのように事業を展開しているのかを学びました。さらに、大学の別のキャンパスも訪問し、図書館などの施設を見学することで、ベトナムの大学生の生活を身近に感じることができました

3)現地での生活に関すること

まず、交通手段が変わります。よくバイクかタクシーに乗っていました。デリバリー費も安くて、食べ物とか、買い物とか全て送っていたたけるになりました。ただし、道路を渡す際には特に安全に注意する必要があります。信号機のない道路を渡る時は、手を挙げて渡る意思を示すようにしましょう。また、スマートフォンを見ながら歩かず、左右を良く確認することが大切です。

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。

International Exchange Club の方々は 4、5回の交流会を用意してくれました。ベトナム文化を紹介してくれたり、一緒に楽しくゲームをしたりして、たくさん友達ができました。その後、一緒に動物園とカラオケに行ったり、何度か地元のレストランに連れて行ってくれたりして、美味しい料理を一緒たのしみました。みんなは熱心で、積極的にお互いの母語を習っただけでなく、お互いの生活を共有していました。

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。

現地の伝統衣装であるアオザイを 2 回体験したことがあり、アオザイの独特な魅力や歴史について知ることができました。また、大学の日本語サークルの活動にも参加し、日本から来た他の留学生に出会い、交流することができました。

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。

ベトナムのカフェ文化です。日本と比べると、ベトナムにはたくさんのカフェがあり、コーヒーに値段もとても安いです。そのため、ベトナムでは、カフェいの外の席に座ってコーヒーを飲むことがより身近な選択肢になっているように感じました。私自身も実際に外の席でコーヒーを飲んでみました。外は暑かったものの、風が吹くと少し涼しく感じられました。すぐそばを行き交う人々を眺めながらコーヒーを飲んでいると、日本のカフェとはまた違った、ベトナムならではの雰囲気を感じることができました。

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)

私にとって，今回の留学は大切な経験であり、貴重な思い出となりました。唯一の中国人の留学生として、日本人とベトナム人の友達がたくさんでき、その中で自分の明るい性格にも気づくことができました。
同時に、現地の学生たちが努力する姿に心を動かられました。特に、言語を学ぶことをに対する彼らの情熱と努力につよく感銘を受けました。今回の経験をきっかけに、私もこれからの学習の中で努力を続け、言語を学ぶことへの情熱を忘れずに持ち続けたいと思います。
後輩の皆さんには、恥ずかしがらずに、積極的に交流してほしいと思います。英語がどれだけ上手に話せるかに関係なく、勇気を出して自分から話しかけることが大切です。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム国家大学ホーチミン校 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	約30000 円	
図書費・学用品費	0 円	筆記用具とメモで十分です。パソコンは必要ありませんでした。
携帯・インターネット費	約5000 円	3週間・20GB（ホテルと大学の wifi と併用）
現地通学費	約10000 円	移動は Grab を基本的に利用 （研修先まで徒歩約20分）
教養娯楽費	約20000 円	
被服費	約10000 円	
雑費	約15000 円	旅行費
その他	約20000 円	例：お土産
合計	約100,000 円	平均以上の出費だと思います。

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：現地で適宜、換金しました。7万円程度用意。

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

個人の買い物・Grab→クレジットカード。
大人数での食事など→現金。グループ間でのやり取りがスムーズに行え、無駄に現金が増えることがなかったです。

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。

eSIM（trifa を使用）を事前にネットで購入しました。通信の切り替えの際は、wifi がつながる場所で行わないと出来ませんでした。私は、現地の空港の free wifi に一度つなげてから、通信の切り替えを行いました。

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

様々な種類のウェットシート→コンパクトなもの・大容量のもの・体用・手を拭く用・汚れを取る用などあらゆる場面で活用しました。（飲食店が用意したお手拭きはお金がかかることがほとんどです。）
制汗剤、冷感スプレー→暑さや匂い対策として重宝しました。スプレータイプだとゴミが出ないのでお勧めです。
折り畳み傘→雨季の関係で突発的な雨が降ることがありました。コンパクトかつ日傘と兼用できるものを常備しておくと安心でした。
クレジットカード→絶対に2枚以上用意することを推奨します。必要以上の出費が重なり限度額を超えてしまったとき、現金しか使えなくなってしまうのは少し不安でした。また、交通手段である Grab を自分で呼ぶことが出来なくなります。
追加のキャリーバック→お土産を持って帰る用として持参しておくべきだと思います。

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：今回の留学プログラムの担当をされていた現地の大学側の事務員の方、TSS 海外危機管理サポートデスク ）
特記事項：帰国便が当日欠航になり、延泊2泊（空港泊＋ホテル泊）しました。ANA の振替便が予定便の2日後になったため。引率者なしのグループ渡航だったため、同じプログラムに参加した日本人メンバーと協力し合って、無事帰国することが出来ました。

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？

基本的に現地で盗難被害などを感じる場面は少なかったです。普段の生活では、持ち歩く必要のない貴重品は自室の金庫に預けていました。

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。

20GB（21日分）を購入しました。接続も問題なく、通信量も十分でした。（目安1GB/日）
ただ予想外の延泊があったので、利用期間の延長と通信無制限プランに切り替えて、追加購入をしました。

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)

滞在期間が長いかつ同居人がいる場合、初めの段階でしてほしくない事だけでなく、できるだけ避けてほしい事も共有することをお勧めします。お互いを思いやり、しっかりコミュニケーションがとれていれば、相部屋の子とは仲良くなれます。

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。

5種類の授業(ベトナム語･経済･歴史文化･国際関係･現地学生との交流)が用意されていました。授業自体は今回の留学プログラム参加者11名のみの参加だったので、積極的に発言･意見を英語で求められる機会が多かったです。特に、国際関係での授業では、ベトナムについて詳しく学んだ最後に「グローバル化」というテーマで2チームに分かれて発表を行いました。英語で何かを考えて相手に伝える良い機会になったと思います。

2)課外プログラムについて

4種類の課外活動(ホーチミンシティツアー･メコンデルタツアー･イオン訪問･別キャンパス訪問)が用意されていました。それぞれの活動に現地学生2，3名と一緒に周ることが出来ました。メコンデルタツアーでは、船や馬車に乗ったり、メコン川周辺で作られた名産品を食べたりと初めての経験に心が躍りました。また、イオン訪問では社員さんの方に直接質問できる機会が設けられており、普段では経験できない機会に恵まれたと思います。

3)現地での生活に関すること

グループ渡航ということもあり、一緒に参加した日本人メンバーと時間を過ごすことは多かったです。例えば、現地の方から聞いたおいしいローカルな飲食店にみんなで行ってみたり、ベトナムの伝統衣装を借りて観光地をまわったりしました。グループ渡航の良さは、自分だけでは見つけられなかった現地ならではの体験をみんなで狂できる点だと思います。同時に、より英語を話したいと思うならば、自分から積極的に現地の学生に話しかけに行くことが必要だと思います。

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。

現地学生とはまず、授業の一環で交流する機会が設けられていました。そこでは、現地学生と私たちが交流できるようなゲームやベトナムの文化を伝える簡単な発表があるなど毎回テーマが変わり、飽きずに楽しむことが出来ました。ここで、現地の学生との関係を築くことが出来、お勧めの服屋･飲食店などガイドブック以上の情報をたくさん教えてもらうことが出来ました。

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。

授業で仲良くなった現地の学生から遊びに誘われて、一緒にカフェに行ったり、フォトブースで写真を撮ったりしました。ベトナムの大学生の普段の生活を聞き、日本の大学生との違いを話したり、日本語を専攻している学生さんも多く、たまに英語でもベトナム語でもなく、日本語で会話したりすることもありました。

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。

ベトナム人の国民性に驚かされました。そもそも私のベトナムに対する知識が少なく、社会主義国家だからという偏見を少なからず持っていたからかもしれませんが、実際に関わってみて優しく温かく、サービス精神にあふれていて、助けが必要であればすぐに手を差し伸べてくれるような人ばかりでした。また、日本に大変興味を持ってくれている学生の方も多く、日本に留学するために日本語の勉強を毎日している様子や使っている教科書を見せてくれ、その勤勉性や真面目さに日本人ながら感銘を受けました。

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)

私にとって今回のプログラムが初めての海外であり、初めての留学でした。渡航前は、3週間で何が得られるのか、自分は何を得たいのかということを自問自答する繰り返しでした。お世話になった先生の影響でベトナムに行くことを決断しましたが、英語を学びたいならアメリカやカナダなどといった選択肢もあったのではないかと思い返す日もありました。それでも、私がベトナムを選んでよかったと思えた点が2つあります。1つ目は、ベトナム人にとっても英語は母国語ではないという点です。現地で交流した学生さんも勉強をして英語を習得してきた経験があるからこそ、私たちと英語を話す難しさを分かり合えることが出来ました。また、私たちと同じように第二言語として日本語をはじめとした様々な言語を勉強している人が多く、ベトナム人と日本語で会話したり、中国語を教わったりしました。2つ目は、ベトナムの深い歴史を知る機会になった点です。授業や課外活動を通して、ベトナム戦争をはじめとした暗い過去を持ちながらも、そこからさらに発展していこうとする力強いエネルギーを人や国全体から感じ取ることが出来ました。また、言語だけでなく、沢山の人種が集っている場所がベトナム･ホーチミンでした。ただの語学研修では終わらない、当にベトナムディスカ

バリープログラムの名にふさわしい経験がここに詰まっていたと感じました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナムディスカバリープログラム

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	25000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	1500 円	（研修先まで 徒歩15 分） grab を利用していました。
教養娯楽費	20000 円	1泊2日でフーコックに行きました。
被服費	25000 円	
雑費	20000 円	Grab 代
その他	5000 円	例：お土産
合計	101500 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：現地の換金所で換金しました。トータル3万円換金しました。

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

ほとんどクレジットカードで支払いをしていた。（VISA、JCB）

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 の eSIM 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

突然の雨が多いため、折り畳み傘を用意しておいてよかった。
ホテルで洗濯機を回す際の洗剤。

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：親 ）

特記事項：飛行機の欠航という予想外の事態が発生した際、航空会社から振替便の案内があったものの、自分としては別の便を手配して早く帰国したいという希望があり、大学を通して航空券を予約していたため、明大サポートに相談する必要があった。しかし、休業期間中で緊急連絡先に連絡してもつながらず、どのように対応すればよいのか分からない状況になった。自分だけでなく、家族にも協力してもらい連絡を試みたが、つながらず、すごく不安を感じた。
今回の経験から、留学中に欠航や事故、体調不良などの予期せぬトラブルが発生した場合、休業期間中であっても学生が連絡・相談できる緊急窓口があると、安心して対応できると感じた。さらに、遅延や欠航になった際、航空券の変更やキャンセルなど、学生自身の判断だけでは対応が難しい場合に、具体的にどのような手続きをすればよいのかを説明・対応してもらえると、同じような状況になった際にも落ち着いて行動できると思う。今回の経験を踏まえ、緊急時の連絡体制や対応方法がより充実すると、今後留学に参加する学生にとってさらに安心できるサポートになると感じた。

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？

特になし。

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。

ホテルや街中すべて問題なく利用できた。

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)

朝食が健康的で味もおいしくてとてもよかった。洗濯は洗濯機、乾燥機がそれぞれ500円と若干高めではあるため、6日分くらいためてから回せるくらいの服や下着を持っていくことをお勧めします。洗剤は自動投入ではないので持参必須です。

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。

良かった点:現地の学生と関わる機会が多く、学生がとてもフレンドリーだった。授業についていけるか不安だったが、先生が分かりやすい言い回しなどをしていたため、経済などについて理解をすることができた。
良くなかった点:思ったよりも授業が少なく、フリータイムが多かった。一部の先生がベトナムなまりの英語をしゃべっており、みんなが理解できない授業があった。

2)課外プログラムについて

ホーチミン市内の観光(郵便局、旧大統領邸など)、クチトンネルツアー、メコン川ツアーなどの多くの課外活動があり、歴史など詳しく学ぶことができた。

3)現地での生活に関すること

ホテルのすぐ近くにコンビニがあり特に困ることはありませんでした。ベトナムに行く前は室内、教室がすごく寒いのではないかと心配していましたが、あまり日本と変わらなくて安心した。(学校で授業を受ける際は薄い上着1枚あれば安心だと思います。)
Grab タクシーがとても安く、学校に行く際も3，4人で1台呼んで利用していた。
日本が好きな方(ベトナム人だけでなく、ほかの国からの旅行者など)が多いため、たくさん話しかけてもらうことができ、英会話力が上がったような気がしてうれしかった。

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。

現地学生と交流する授業が5，6回あったため、多くの学生と交流することができました。ゲームやティーブレイクの時間を通して、仲良くなることができた。

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。

現地学生と休みの日に買い物やカフェ、ワークショップに行ったりした。

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。

バイクがとても多く、信号はあってないようなもので少し危険を感じた。
ホーチミンの一番栄えているところでは英語は通じるが、学校の周りのカフェなどでは一切英語が通じず、オーダーを拒否されることがあった。

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)

現地の学生との交流が多くあり、とてもフレンドリーですごく話しかけてくれたため、コミュニケーションをとることはできた。しかし、英語力の有無にかかわらず、自分がもっと積極的に話しかけられていればと思う場面が多かった。私は英語を話す際に頭の中で英文を作ってから話す癖があったため、今回の留学ではその癖を減らしていくことを目標の一つとしていた。現地学生との交流はもちろんだが、ホテルなどで何人もの外国人の方が話しかけてくれ、多くのコミュニケーションをとることでだんだんと見切り発車で話せるようになり、少し成長を感じることができ良かった。また、このプログラムは人数が少なく、学年・性別関係なく仲を深めることができることが魅力であると感じた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナムディスカバリー

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	35000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3500 円	
現地通学費	300 円	（研修先まで 10 分）朝、時間のないときに、バイクを利用した。
教養娯楽費	800 円	博物館訪問
被服費	6000 円	アオザイ体験料金
雑費	1600 円	洗濯料金
その他	53280 円	例：フーコック島訪問など
合計	100480 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

地元民が行くような店ではクレジットカードが使えなかったため、現金を持っておくほうが良い。

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。

事前に esim を購入した。現地に着いてすぐに使えるので安心。

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

洗濯洗剤・シャンプー、コンディショナー

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： 帰りの飛行機の欠航 保険会社の無料サポート ）

特記事項：

欠航を知り、代替便の連絡を待つため、ひとまず空港に一泊することにした。はじめは、大学の事務室や明大サポートに連絡して返答を待ったが、一向に返事がなかった。そのため、自分たちでできることを考えて、保険会社に電話を掛けたり、空港のサポートデスクに行ったりした。保険会社は、保険金の内容・これからの対応方法を丁寧に教えてくれ、その後の行動決定に役に立った。代替便が2日後になったため、別会社の便で早く帰国するグループ・代替便で帰国するグループに分かれた。別の航空会社への予約も、すべて自分たちで手配し、大学・代理店は何の対応もしてくれなかった。

緊急時に何も対応してくれなかった明大サポート・事務室に違和感を憶えた。大学側からきたメールは、「どの便で帰国するか大学に連絡すること」、「保険金の連絡は各自ですること」、「事後課題は必ず提出すること」だけだった。代理店としての機能がうまくいっていないように感じた。

保険会社の公式LINEを必ず登録しておくべき。無料・日本語で電話できるため、緊急時でも安心できる。保険会社から大学側に連絡してくれるため、二度手間は減る。連絡の優先順位は、明らかに保険会社の方が上。

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
前掛けのバックで行動した。余分なお金やパスポートは、ホテルの金庫の中に入れた。

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。

問題なく使える。

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)

洗濯料金が高いため、他の参加者と相談しながら行うべき。

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。

人文社会系学問を幅広く学ぶことができるが、日本人だけでの授業が多い。

2)課外プログラムについて

メコン川ツアーが特に面白かった。メコン川地域の産業や暮らしを知ることができた。

3)現地での生活に関すること

ホテルがきれいで過ごしやすく、しっかりと休息を取ることができた。

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。

lec という部活動に参加するという形で、学生と交流した。ミニゲームをしたり、お互いの文化を共有したり、専門分野の話で盛り上がったりした。

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。

放課後、動物園･カラオケ･食事会に行った。また、特に仲良くなった人とは、個人的に連絡を取り合って、会う約束をし食事をした。

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。

路面店がとても多く、客引きを多く経験した。店の前を通り過ぎても、声をかけてきた。しっかりと拒否することの重要性を感じた。
バイク移動が主流で、朝夕はとても混雑していた。クラクションもとても多い。

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)

ベトナムでの生活は日本での生活とは大きく異なり、様々な刺激を得ることができます。自分のこれまでの「当たり前」は、ベトナムでは通用しません。現地の学生と積極的にコミュニケーションをとり、生活に適応できれば、間違いなく 3 週間を充実したものにできるはずです。自分の専門と結びつけてベトナムを見てみると、飽きないと思います（私の場合は言語）。これまでの自分とは違った自分を、ベトナムで過ごす3週間の中でディスカバーしてみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	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（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40000 円	
図書費・学用品費	5000 円	
携帯・インターネット費	5000 円	現地 sim や VPN 代
現地通学費	3000 円	（研修先まで 10 分）大体は GRAB 代
教養娯楽費	12000 円	
被服費	10000 円	
雑費	75000 円	施設入館料、嗜好品、お土産代など
その他	0 円	例：
合計	150000 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：空港の両替所(現地の街中にもいくつか両替所はある)

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

基本はクレジットカード決済が楽で便利だが、ローカルな屋台などでは現金しか使えない場合が多いので、現金は 4-5 万程度用意しておくのがいいと思う。

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。

空港前に現地 sim が手に入る店がいくつかあるので、自分はそこで購入した(即日使用でき、料金もそこまで高価ではないので個人的には一番おすすめ)。

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

下痢止めは移動中などに非常に役に立ち、制汗剤なども高温多湿なベトナムでは重宝した。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

危険地域は実際に街を散策するうちに体感で分かるので、そこまで用心深く調べる必要はないと思う。防犯対策に関しては、カバンを前に背負いさえすれば問題なかった。

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。

データ通信のみのプランで契約したけれど、電話は LINE を介して出来るので問題なかった。NETFLIX などを視聴したい場合は VPN をサブスクで別で契約する必要があり、それさえすれば通信環境は日本と同じくらい良好だった。

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)

ホテルの場合は、基本同居人と過ごすことになるけれど、自分含め 3 週間あればみんなとある程度打ち解けられるのであまり気負いすぎる必要はないと思う。

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。

現地の先生は皆フレンドリーで、発言しやすい雰囲気を作ってくれるので、自分たちから進んで発言できたのはとても良かった。改善すべき点を強いて言うなら、昼休みが 2 時間あるのは少し長すぎると感じた。個人的には60分程度で十分だと思う。

2)課外プログラムについて

ベトナム戦争中に実際に使われていた大規模な防空壕や、実際にボートに乗れるメコン川ツアーなどがある。普段街中の散策が中心だったので、課外学習で郊外へ行けるのは、現地の自然風景も楽しめて新鮮な気持ちになれるからとても良いと思った。

3)現地での生活に関すること

授業後は基本自由行動なので、仲間たちと一緒に街を散策したりご飯を食べたりする。現地の物価は日本と比べて最大で 1/3 程度なので、どの店も気軽に立ち寄れる。物価の安さにかこつけてつい色々買い物をしてしまうので、お金の管理はある程度しておくべきだと思う(笑)。

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。

現地の学生とお互いの学科や趣味などを英語で話したり、現地メンバーが用意してくれたゲームを皆んなで挑戦したりなど、楽しい時間を過ごせた。

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。

交流授業があった日は、その後にみんなで動物園やカラオケに行ったりした。好きな動物や曲をお互いに共有できるので、距離が縮まった感じがして楽しかった。

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。

会話の聞き返し方や食事の仕方など、細かいところで日本とは違うとは感じていたが、そこまで過ごしづらさは感じなかった。ベトナムの人たちは寛容で、道案内やおすすめの商品を聞いた時も愛想よく答えてくれるので現地での生活はさほど苦労はしなかった。

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)

今回の留学プログラムを通じて、自分から勇気を出してアクションを取ることの重要性を痛感した。ベトナムでの生活は、最初は慣れない部分を多いが、体感では 1 週間あれば現地の生活に慣れることができる。しかし一度慣れてしまうと、その後の生活でつい楽な選択をしてしまい、せっかくの大切な学習の機会を逃してしまうといったこともあった。この 3 週間は、環境自体がイレギュラーなこともあり、挑戦のハードルが日本にいる時よりも低い期間でもあるので、ここでいかに自分が興味を持ったことを知り、それを実行できるかが留学において最も大事な要素だと自分は思う。現地でのんびり生活するのも、もちろん大事で貴重な時間だと思う。しかしベトナムという異国の地に来たからには、小さな勇気を振り絞って今まで触れてこなかったことにも挑戦していくことを強くお勧めしたい。現に、自分はやらない方が良かったと思うことは一つも思いつかない。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ベトナム国家大学ホーチミン校 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	1000 円	
携帯・インターネット費	6000 円	1日1ギガ程度でも足りました。
現地通学費	1000 円	（研修先まで　徒歩15分） Grab のバイクだと片道約90円でした
教養娯楽費	90000 円	フーコック島の往復・宿泊費　バスツアー　アオザイ　スパ
被服費	7000 円	
雑費	0 円	
その他	25000 円	例：Grab
合計	180000 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

カードを 2 枚用意し、1 枚を Grab の支払い用、もう 1 枚を普段の生活費用として使い分けました。用途を分けることで、帰国までどちらのカードがどの程度使えるかを把握しやすく、支出の計算もしやすかったです。

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。

S 社の海外データ使い放題プランに加入していましたが、現地ではうまく利用できなかったため、現地で eSIM を購入しました。

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

サングラスは日差しが強いため、持っていくと便利だと思います。一方、日本食や日本のお菓子は、現地のコンビニなどで想像以上に多く販売されていたため、わざわざ日本から大量に持っていく必要はないと感じました。

現地情報

1）活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。（例：研修の相談窓口、現地の友人等）

☐なし　☒あり（問題の内容や相談した人等：現地大学の担当者）

特記事項：帰国時の飛行機が欠航になるというトラブルがありました。その際、明大サポートから十分な支援を受けることができず、自分たちで対応する場面が多くありました。海外では予期せぬトラブルが起こる可能性もあるため、自分でも航空会社などへの連絡方法を確認しておくことが大切だと感じました。

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？

実際にベトナムに住んでいる人の SNS などを参考にして、危険な場所や防犯対策について情報を集めました。渡航前は治安についてかなり心配していましたが、実際に生活してみると思っていたよりも治安は良く、滞在中に盗難などの犯罪に巻き込まれることはありませんでした。

3）携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

どこでもつながりました。

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　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)

最初は同室の人とぎこちない雰囲気になるかもしれませんが、1 週間も一緒に生活すれば、すぐに大親友のような関係になれるので安心してください。ホテルは、町の喧騒や暑さから離れて落ち着ける場所であり、留学中の心のよりどころになりました。特に朝食のビュッフェがとてもおいしく、毎朝朝食を楽しみに起きていました。また、ホテルにはジムもあり、ほとんどのメンバーが毎日のように筋トレをしに行っていました。

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。

授業プログラムに週 2 回程度、現地大学生との交流が組み込まれていた点が特に良かったです。普段なら自分から話しかけることに緊張してしまいますが、プログラムの中で強制的に現地の学生と話す機会があったため、積極的にコミュニケーションを取る練習になりました。
また、ベトナム語の先生がとても優しく個性的な方だったので、ぜひ授業を受けてみてほしいです。ベトナム人が話す英語には独特の発音や癖があり、最初はなかなか聞き取れませんでした。しかし、現地の学生が何度も話しかけてくれたため、会話に困ることはほとんどありませんでした。交流を重ねるうちに、少しずつ聞き取れるようになったことも、自分自身の成長を感じました。

2)課外プログラムについて

毎回ツアーガイドの方や、現地大学で日本語を学んでいる学生などが同行してくれたため、安心して楽しむことができました。現地の人だからこそ知っている場所や情報も教えてもらうことができ、個人で観光するよりも、より深くベトナムを知ることができたと思います。

3)現地での生活に関すること

現地には日本食や牛丼チェーン店などが想像以上に多く、日本のものだけでも生活できるほどだったため、日本食が恋しくなることはほとんどありませんでした。
渡航前は、氷や食事についてくる葉物などについて注意するよう言われていましたが、実際に生活してみると、1 週間ほどで徐々に現地の環境に慣れていきました。一方で、大気汚染の影響から滞在途中から咳が出るようになったため、車やバイクで移動する際にはマスクを着用することをおすすめします。
また、日本と比べるとトイレなどの衛生環境には違いがありますが、生活しているうちに次第に慣れていきました。日本との違いを必要以上に心配するよりも、「そういうものだ」と受け入れることも海外生活では大切だと感じました。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地大学の留学生を受け入れているサークルが企画した授業に参加したり、日本語サークルに招いていただき、日本語を学んでいる学生と日本語で会話したりしました。日本語を学んでいる理由や日本への興味について直接聞くことができ、日本について改めて考えるきっかけにもなりました。

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。

現地大学の学生と Instagram で連絡を取り合い、その日のうちに会うことが多くありました。カフェやショッピングに行ったり、おすすめの料理店に連れて行ってもらったりしました。Grab のおかげで移動もしやすく、1 日のうちに何か所も訪れることができました。現地の学生に案内してもらうことで、観光地だけでは分からない現地の生活やおすすめスポットを知ることができ、とても楽しかったです。

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。

日本とは異なると感じたことの一つは、カフェでドリンクを片手に仕事をしている人がとても多かったことです。日本では仕事をする場所と休憩する場所を分けることが多いように感じますが、ベトナムではカフェが仕事や勉強をする場所としても当たり前に利用されていました。
また、街中にはドアのある店が少なく、シャッターを閉めて戸締まりをするタイプの店が多かったことも印象に残っています。日本では当たり前だと思っていた店舗のつくりや生活習慣にも、国によって大きな違いがあることを実感しました。

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)

一年生での留学は少し早いのではないかと思っていましたが、実際に参加してみて、早い時期に海外へ行き、自分の視野を広げておくことはとても大切だと感じました。今回の経験を通して、今後はさらに多くの国へ留学や旅行をして、さまざまな価値観や文化に触れてみたいと思うようになりました。また、将来就職する際には、海外で生活することにも挑戦してみたいと考えています。
今回の留学では、先輩方とも学年や学部を越えて深い絆を結ぶことができ、現地での生活をより楽しく過ごすことができました。行く前は、ベトナムに対して「治安があまり良くない発展途上の国」というイメージを持っていました。しかし、実際に生活してみると、人々はとても親しみやすく、困っているときには助けてくれる温かさがあり、街や文化にもたくさんの魅力があることを知りました。今では、ベトナムの街・人・文化が大好きになり、「第二の故郷」と思えるほど身近に感じています。
海外に行く前は、言葉や生活環境の違いから「自分は海外で生活できないのではないか」と不安に思っていました。しかし、実際に行ってみると、最初は戸惑うことがあっても、生活しているうちに少しずつ慣れていくことが分かりました。海外に行くことで、日本の良さにも気づくことができる一方、日本とは異なる価値観や生き方を知ることもできます。
「百聞は一見に如かず」という言葉の通り、実際に自分の目で見て、現地の人と話し、自分で経験してみなければ分からないことがたくさんあります。少しでも海外に興味がある人には、ぜひ早いうちに挑戦してみてほしいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	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（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	28000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1500 円	
現地通学費	3500 円	（研修先まで 2 分）
教養娯楽費	20000 円	
被服費	15000 円	
雑費	12000 円	
その他	12000 円	例：フーコック島への飛行機費用
合計	92000 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。市場などでは現金が使えないことがあるがほとんどの場合クレカが使えるため。

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。

現地シムの方が圧倒的に良い。日本で契約するより大幅に安く契約も難しくない。

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

自分は現地で体調を崩したので風邪薬や胃薬などは持参した方がいい。現地で買おうとすると色々めんどくさい。

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：東京海上日動 ）

特記事項：飛行機の欠航への対応のため

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？

置き引きやスリを防ぐため小型で管理しやすいバックに最低限必要なものだけを入れて持ち歩くようにした。

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。

現地シムで毎日 7G のプランを使用していたが十分快適に利用でき、接続に困ることもなかった。

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 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)

私物の紛失や相部屋相手の物とごっちゃになるのを防ぐため部屋の整理整頓は日頃から心がけた方が良い。チェックアウトの時に大変になる。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

授業は全て英語であるものの専門的な単語や難しい文法は基本的に使われず理解しやすかったのは良い点。また現地学生との交流も英語で行うため英会話力を高めたいのならば非常に良いプログラムだと思う。一方でベトナムのアクセントが強い場合もあるため、アメリカやイギリス英語を鍛えたいなら他を選択するのも良いと思う。

2)課外プログラムについて

どれも興味深く体験型が多いため記憶に残りやすくよかった。歴史や地理に根ざしたプログラムがほとんどであり異文化理解を推し進めてくれる非常に良い教材だと思う。

3)現地での生活に関すること

物価が安いため移動にはタクシーが使えるし、博物館や資料館などへの入場やマッサージなどの娯楽、体験型の工房、食事にあまり値段を気にしなくていいため様々な体験ができると思う。一方で日本と比べると不衛生や匂いなどがどうしても目立ってしまう為自分は気にならなかったがそういうのが苦手だときついかも。

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。

現地学生が用意してくれる交流のクラスがあり、ベトナム文化や歴史の紹介を織り交ぜつつゲームなどをして交流することができた。

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。

インスタグラムで個人的に連絡をとり夜ご飯を行けるメンバーだけで食べたり、現地学生の方からコンタクトを取ってくれて近場の動物園に行こうと提案してくれることがあった。

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。

中心街付近であればどこに行ってもかなり英語を喋れる人がおり日本よりその点進んでいるなと感じた。一方で押し売りであったり、観光客を狙った詐欺などが割と頻繁にあったことは悪い意味で日本とは異なるなと思った。中心街であってもそこから外れた地域であっても見境なくそれらが行われたのは意外だった。

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)

異文化体験という意味で日本との違いを汲み取り自文化理解･異文化理解を推し進めるとても良い機会になった。また語学でという点で見ても日本では頻繁に取り組まない英語を話す体験が大いにでき、英語力を鍛えることができたと思う。日本の英語教育はどうしても読む聞くに特化してしまっている為英語を話せるようになりたいのであればこのような短期留学を足掛かりに話す機会を設けることが大切だと思うので、手軽かつある程度自由度が高いこのプログラムは非常に良いと思う。
一方当然海外なので予期せぬハプニングが起こる可能性は高く、実際私は帰りの飛行機が欠航になり対応に非常に困った。日本とは時差もあり大学は 24 時間稼働しているわけではないので、不測の事態に対応するための連絡網(ex:保険会社)などの確認は怠ってはいけないと深く感じた。このプログラムには日本の監督者は同行しないため、このような不測の事態には自身で対応しなければならない。そのため一人一人が自分で考え行動するということを意識して動くべきだと思う。