

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マレーシアインターンシップ
-----	---------------

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	36,018 円	外食、自炊含む
図書費・学用品費	0 円	パワーポイントを使用した授業だった
携帯・インターネット費	1,677 円	現地でSIMを購入
現地通学費	1,700 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	15,361 円	お土産、観光等
被服費	12,087 円	サンダル×1、ズボン×2、Tシャツ×3
雑費	0 円	
その他	41,536 円	例:シンガポール航空券代、洗濯代、生活費等
合計	108,379 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: 現地の空港で交換
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がほぼ普及しているため、基本的にはそちらを利用していました。ただ、マーケットやホテル内の洗濯など現金しか利用できない場所もあるため、2万円ほど用意するのがおすすめです。

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。現地の空港で購入しその場で交換しました。容易にできますし、日本で事前に購入するより安く済むのが良い点です。

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
洗濯物用のピンチハンガー、コンセントの変換プラグと変圧器。

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?
外務省海外安全ホームページを登録し、情報を収集しました。
特に犯罪には巻き込まれませんでした。

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。
夕方ごろに通信が15分ほど切れることが3回ほどありました。また、時間帯によって通信が遅くなりました。

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 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) 滞在先はあまり綺麗ではありませんでした。夜中には外の騒音が聞こえます。また、ホテルの 2 階にあるクラブの音が深夜から朝の7時まで夜通し聞こえました。気になる方は耳栓を持って行った方が良いでしょう。
--

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。	多種多様な民族で構成されるマレーシアの文化を学ぶため。就職に向けてビジネス英語を学ぶため。
2)参加するにあたっての目標はありますか。	現地の友人を作ること。英語でのやり取りをスムーズに行えるようになること。
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 業界です。すでに就職活動を終えているため、業界は決まっていました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)どのような業界で実習を行いましたか。	飲食業界。コーヒーチェーンのオフィス。
2) 主要な実習内容を記載してください。	主に上司のタスクを手伝うことです。私は人事部に配属されました。社内イベントの内容の考案やイベント運営の手伝い、データの収集と整理等を行っていました。
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。	業界や仕事内容について、イメージとの違いはありませんでした。しかし、働く環境については大きく異なっていたと思います。例えば、「上司より早く仕事が終わっても先に帰って良い」、「指示されたこと以上の仕事は勝手にしてはならない」といったことです。前者は、日本ではまだ難しい企業もあるため、風通しの良さに驚きました。後者について、大学の講師が個人の責任の範囲を明確にするためと言っていたのが印象に残っています。
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:実習先では基本的に他の学生とバラバラで、職場に 1 人でした。そのため、自分で英語を聞き取ったり話したり、何とかしなければならぬと追い込める環境だったのが良かったと思います。 悪い点:2 週間という短期間のインターンシップのため、あまり大きな仕事は任せてもらえません。
5) プログラム参加の成果等を記載してください。	一番の成果は、たくさんの職場の人と関わり、英語の向上のみならず彼らの文化も学べたことです。休憩時間には、マレーシア、中華、インドなど各民族の料理と一緒に食べに行きました。また、祝日や行事についても教わりました。

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。	TOEIC905 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。	

オンライン英会話の受講(週 3 回)

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。

ビジネス英語について自分で調べ、上司との会話やメッセージに使うことで覚えました。

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。

マレーシアはイスラム教徒が多い国であるため、豚肉を使った料理が全くありませんでした。その代わり、鶏肉を使った料理は豊富でした。タコベルやマクドナルドでは、チキンやビーフ、ベジタブルなど肉、あるいは野菜のみなど種類を細かく指定できることに驚きました。

また、ムスリムの女性は、家族以外の男性と接触できないため握手するのも難しいことを初めて知りました。

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)

今回、私は大学 4 年の夏休みにこの留学に参加しました。結果的にして良かったと思っています。もともと大学 1 年の時にカナダに語学研修へ行ったのですが、その時は日本人と一緒にいることが多く、英語での交流があまりできませんでした。そのリベンジも含めて参加した今回は、非常に良い経験ができたと思います。一人で職場に行くことで、強制的に英語を話す環境を作れたことが何よりも大きかったです。また、マレーシアの方々も英語が第一ではなく第二言語のため、スピードや使う語彙も難しくありません。そのため、話しやすかったです。ただ、マレー語の訛りが強い方もいて、聞き直すことがありました。この時、理解したふりをせず、わかるまで繰り返し聞くことが、リスニング上達のコツだと思いました。後輩学生に向けたアドバイスとしては、不満や問題があれば積極的に解決しに行く姿勢が重要です。これは、ホテルの部屋から実習先の内容など全てを含めてです。海外に行けばトラブルは付き物なので、自分で解決に向けて動いていきましょう。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マレーシアインターンシッププログラム
-----	--------------------

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	60,000 円	ショッピングモールとかで食べると日本と変わらない。あとは滞在先での水とかも入ってます。
図書費・学用品費	200 円	特に購入していない
携帯・インターネット費	2000 円	SIM 現地購入
現地通学費	2800 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	100,000 円	ホテル滞在 / テーマパークなど
被服費	20,000 円	洋服や靴
雑費	10,000 円	トイレトペーパー、洗剤、タクシー
その他	5,000 円	例:
合計	200,000 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: 日本から 10 万円現金でもっていった
 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
 クレジットカード

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 カードを買いました。

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
 ポケットティッシュ、洗濯バサミ、日本食、スリッパ、お風呂セット、薬(頭痛薬、おなか痛いときの薬などなど)

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: 現地の日本人エージェント)
 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？
 事前にグーグルなどで調べていきました。

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。
 全体的に Wi-Fi は遅い。

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 4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)
まず初日に寮についたらリビングのクーラーが止められていた→何日か後に解除された テレビも付いたらザーという感じで見れない 排水口は水が溜まってあふれる、バスタオルは週一交換 トイレトーパーも週に二個ほど ティッシュなどはない 自炊可能グッズが少し置いてあるが、包丁は切れない、炊飯器もない。IH が一台だけ 寮周辺の治安が悪いと感じた

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。 英語力向上と日本と異なる文化に触れてみたい、海外で働いてみたいという目的
2)参加するにあたっての目標はありますか。 様々な背景を持った異なる国の人とお話をしてみたい。 マレーシアという国の文化について知りたい。 英語力を向上させたい／英語を毎日使うことに慣れたい。
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。 ホテルレセプション、レストラン

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。 ホテルレストラン
2) 主要な実習内容を記載してください。 ホテルレストランのスタッフとして働きました。私のレストランはビュッフェ会場でもあったので、モーニングの時間帯は、お客様一人一人に朝食の感想カードを渡して書いてもらったり、その場でお話をしたりしていました。ランチタイムもビュッフェかアラカルトメニューでオーダーをとったり、ドリンクを運んだりと全体的にウェイターのようなことをしました。
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。 日本では、朝食ビュッフェの時などにあまり感想を聞いたり、食べてるときに話しかけるというようなことはせず、むしろ静かに楽しんでもらう文化だと感じていたので、マレーシアではお客様の満足度と今後も上げていくという理由で積極的に声をかけていて最初はなかなか慣れませんでしたし、声をかけていいのかなと思いました。ですが、お客様の方もスタッフとの会話を楽しんでいるように見えました。
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 ・本当に仕事仲間全員が私にやさしくしてくれて、こまめに何か問題はないか、気になることはないかなど気を配ってくれました。 ・日本人のお客様も多く、英語を話せないお客様の対応などでも活躍することができました。 ・職場の制服を実際に着て仕事ことができました。 大変だった点 ・忙しい時間帯などに聞きたいことがあっても質問に時間がかかってしまつてうまく理解できないことがあったり、言語化が難しい時がありました。
5) プログラム参加の成果等を記載してください。 積極的にお客様に話しかける力、どうしたらお客様の満足度を上げられるか、スタッフはどうスタッフ間でコミュニケーションをとっているのかなどを学ぶことができました。日本でもレストランのアルバイトをしているので同じように学ぶことはありますが、全く異なる国でしたし、本当にたくさんの国の方に出会うことができました。 空いている時間帯には、私は同僚に日本語を教えてあげたり、同僚は私にマレーシアの言語を教えてくれたりしました。

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。

TOEIC575

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 など海外で生活するときに使えるフレーズやレストラン、ホテルなどで働くときに使えるフレーズなどを勉強した。
また映画やドラマを英語で聞き、英語で見る習慣をつけた。

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。

日本人の子 4 人とシェアルームだったのですが、寮の中やふだん生活しているときも英語で会話するようにした。
最初は違和感だし、うまく英語に変換できない時もあるが、頭が英語脳になるので、慣れると結構楽しくなるのでオススメ。

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。

トイレトーパーがないところがある
ウォシュレットはどこにもない、横にシャワーがついてる
手で食べる文化がある
信号の役割があまりなく、大体みんな赤で渡ってる
タクシー(GRAB)アプリがめっちゃ安くて便利→急いではるときは交通渋滞も多いのであまりお勧めしない

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)

研修での 2 週間は慣れない環境、1 日中立ちっぱなし、英語かその土地の言語しか耳に入ってこなかったりと本当に疲れがたまっ
て帰ったらすぐに寝てしまうような生活だったのですが、経験として得られるものは大きいし、この経験は今後の自分の成長にもつな
がると感じました。むしろ 2 週間は短くて、もっと働いてみたいと思いました。私はあまり海外に行った経験がないので期間の短いプ
ログラムを選択しましたが、今後はもっと長い期間で体験したいなと思いました。
生活面では、初めて出会った 4 人での生活は困難そうに思っていたのですが、ともに 1 ヶ月という期間を乗り越えて仲間でもあるし、
今では本当に良い友達に出会えたなと思っています。また、マレーシアでの生活は本当に日本と全く違いました。最初はだめかもし
れないとさえ思いましたが、どうしたら 1 ヶ月楽しく、いかに快適に過ごせるのかなど、いろんなことを考えて生活しました。共同生活
なのもあって、みんなと協力したり、工夫しあったり、リフレッシュしに行ったりと、最終的にはとても楽しく過ごせたと実感しています。
休日に友達と遊びに行ったのもとてもいい思い出です。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マレーシアインターンシッププログラム
-----	--------------------

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	45000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2000 円	
現地通学費	2500 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	35000 円	
被服費	4500 円	
雑費	10500 円	交通費:8500円、日用品2000円
その他	20000 円	例:お土産代:10000円、その他5000円
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。使った金額がすぐにわかるので良かった。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
現地の空港で SIM カードを購入。一か月無制限で2000円ほどだったので現地購入がおすすめ。
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
薬。洗濯フック。

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。
量や学校には WiFi がついていましたが、寮の方は夜になると回線が悪くなるので、無制限の SIM を買うことをお勧めします。

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 4 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) 寝室や共有リビングなどは良かったのですが、風呂場や廊下などはそこまできれいではなかったです。排水溝が詰まって流れなくなってしまうなどのハプニングもあったので、その都度お世話係の人に相談するのいいと思います。
--

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。 英語力の向上と、海外で働くということを体験したかったから。
2)参加するにあたっての目標はありますか。 海外のホスピタリティを学び、日本と比較する。現地の人と関わり、その土地の文化について知る。
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。 航空業界、食品業界。

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。 ホテル。
2) 主要な実習内容を記載してください。 受付でのチェックイン・チェックアウト。リザーベーション部門での予約作成など。
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。 受付業務では思っていたよりもラフな英語を使っていて、日本よりもフレンドリーな接客スタイルだと感じた。
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。 良かった点としては、実際の業務に携わる事ができる点だと思う。初日からチェックインをしてゲストと直接話したので、初めは戸惑ったが同僚が助けてくれるので大きなトラブルなどはなかった。 大変だったのは、常に立ちっぱなしで想像以上に脚への負担が大きかったこと。同じプログラムの学生の中には立ち眩みや貧血になってしまう人もいた。
5) プログラム参加の成果等を記載してください。 以前からホテルで一度働いてみたいと思っていたので、実際の接客を体験できたことで業務の大変さ、やりがいを学ぶことができた。また同僚が優しくて、インスタグラムを通じて帰国後もやりとりをするほど仲も深まった。



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。

TOEFL71

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。

特に行っていなかった。

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。

初めの二週間は思っていたよりも英語を使う機会が少なかったので、先生やお世話係の人と積極的に話すようにしていました。コミュニケーションという点では、マレーシアで生活してみて疑問に思ったことを聞くようにしたり、マレー語を教えてもらったりなどしていました。逆に日本語を教えたり、日本の観光地について話すことで、日本語で挨拶をしてくれるようになったことが嬉しかったです。

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。

イスラム教徒が多い国なので、豚肉はほとんど食べられませんでした。食の面で文化の違いを感じる場面が多く、カレーやお米などを手で食べている人もいました。

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)

行ってよかったというのが率直な感想です。まずマレーシアという国について、マレー語がメインではあるのですが、英語を話せる人も多く、言語で大きな苦労はほとんどありませんでした。ただ訛りがあって聞き取りづらいと感じる場面は多かったです。また、同僚たちと話している際に、自分の考えを英語力不足のためうまく伝えられず、もどかしさを覚えることもありました。その経験から、今後はより一層英語の学習に力を入れたいと思うようになりました。異なる文化を知ることは知識が増えるだけでなく、他の文化に寛容になったりとたくさんのメリットがあるので、迷っている人はぜひ行ってみたいと思います。