

留 学 報 告 書

記入日：2019年6月30日

氏名	氏名：尾崎 美紅
留学先国	タイ王国
留学先大学・学部 (和文及び英語)	(和) シーナカリン・ウィロート大学 (英) Srinakharinwirot University
留学期間	2018年8月～2019年6月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
帰国年月日	2019年6月4日
明治大学卒業予定年月	2021年3月

留学費用項目	現地通貨(バーツ)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため免除
宿舍費	140,000	490,000円	セキュリティのしっかりしたコンドミニアムだったため、家賃は少々高め
食費	90,000	300,000円	自炊をするよりも外で食べるほうが安く済ませることが出来ます。
図書費	200	700円	私は教科書を使う授業が少なかったため、一冊の購入で済みました。各自取る授業によって違うと思います。
学用品費	260	884円	タイの大学には制服があり、先輩の制服を借りたので、シャツとベルトとボタンのみ購入しました。
教養娯楽費	151,000	483,200円	ASEAN諸国を回りました。また、タイ古式マッサージの免許取得費も含まれています。

被服費	7,975	25,520 円	持っていける服の量がある程度決まってしまうため、現地の UNIQLO などで調達することも多くありました。
医療費	0	0 円	一度の入院、二度程病院に行きましたが、保険に加入していたためキャッシュレスでした。
保険費	14,060	44,995 円	明大サポートでベーシックプランに加入。
渡航旅費	0	0 円	大学の世界展開力事業により、かかりませんでした
雑費	26,493	84,777 円	
その他（通信費）	3530+3200 =6,730	11296+10240= 21,536 円	部屋の Wi-Fi+プリペイド SIM カードの料金です（どちらも AIS）
その他（ ）		円	
その他（ ）		円	
合計	436,458	1,450,728 円	

渡航関連

渡航経路	羽田空港→スワンナプーム国際空港
渡航費用	チケットの種類 往復航空券 往路 - 復路 - 合計 124,930 円 ※「大学の世界展開力事業」による助成

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

滞在形態関連

種類（留学中の滞在先）例：アパート、大学の宿舎など	
condominium	
部屋の形態	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 OR <input type="checkbox"/> 相部屋（同居人数： ）
住居を探した方法	
タイ人の友人に手伝ってもらったり、今までタイへ留学したことのある先輩が住んでいたところを調べたりした。	

感想（滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス）
<p>コンドミニアムであるため、部屋に入るまで4回ほどカギを使う場所があり、セキュリティ面で心配になることはなかった。女性の場合は、このくらいセキュリティが万全であるか、人通りの多い道に面してて明るい場所の方が安心して暮らせると思う。また、キッチンなどが付いていたが、タイの場合は自炊する方が高くついてしまったりするため、無くて大丈夫だと思う。</p> <p>洗濯においては、一回 30 バーツ（約 100 円）の共用洗濯機を使っていた。</p>
現地情報
<p>現地で病院にかかったことはありますか？大学内の医務室/診療所や附属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？</p> <p><input type="checkbox"/> 利用する機会がなかった</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 利用した；急性胃腸炎に感染した際にバンコク病院の緊急窓口へ行った</p>
<p>学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。</p> <p>私が留学したシーナカリン・ウィロート大学には、明治大学の ASEAN センターというのがあります。困ったことや、問題があった際にはその所長や、スタッフさんに相談していました。スタッフさんはタイ人の方ですが、日本語がとても上手で優しいのでいつも安心して過ごさせていました。</p>
<p>現地の危機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？</p> <p>在タイ日本大使館から、デモや注意喚起についてのメールが送られてくるので、そのメールは毎回必ずチェックをするようにしていました。日本人を標的とした詐欺被害が多いという情報の詳細なども送られてくるため、実際に私が詐欺の被害にあいそうになった際にこのメールのことを思い出して防ぐことが出来ました。</p>
<p>パソコン、携帯電話、インターネット（接続について）現地での利用はいかがでしたか？</p> <p>現地の通信会社（AIS）でプリペイド SIM カードを購入し、携帯電話に利用していました。東南アジアの SIM カードはとても安い上に通信も速く、たくさんネットを使えるため、とても便利です。そのため今後留学を考えている方は SIM 対応のスマートフォンにしてから留学することをお勧めします。</p>
<p>現地での資金調達はどのように行いましたか？</p> <p>三井住友銀行のデポジットカードは、現地の ATM でお金をおろすことが出来ます。そのため、現地での銀行口座は開設しませんでした。しかし、手数料が 220 バーツ（約 700 円）かかるため、毎回一度におろすことが出来る最高金額の 20000 バーツ（約 70000 円）を下すようにしていました。</p>
<p>現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。</p> <p>基本的にタイには日本のものやお店はなんでもあります。しかし、日本語の本や、旅行のガイドブックなどは現地の本屋で調達しようとする、とても高いので、留学中に必要な本などは Kindle（電子書籍）にするか日本で買っていった方が良いと思います。</p>
進路について
<p>進路</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他：</p>
<p>進路決定の際に参考にした資料、図書、期間など</p>

就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。

就職活動中・終了時に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書きください。

私の場合は、3年生の6月に帰国だったため、留学中も就職活動は多少意識していました。そのため、シンガポールで開催された就職フォーラムに参加するなどして日本の企業や社会人の方などと接触する機会を作っていました。海外で開催している就職のイベントは、留学経験がある学生を積極的に採用したいと考えている企業が多いため、日本に帰国してからも役に立つ情報やお話を聞くことが出来ると思います。

日本の学生が就職活動を始めると焦ってしまうことがあると思います。しかし、留学している時間はとても貴重な時間であるため、就職活動に気を取られすぎないようにしてください！

進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

進学を志す留学希望者に向けたアドバイス（準備、試験対策等）がありましたらお書きください。

その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書きください。

学習についてのレポート（履修した科目ごとに記入してください）	
留学先で取得した単位数合計（科目数）	本学で認定された単位数合計（科目数） ※該当項目にチェックのうえ、記入してください。
18 単位（6 科目）	<input checked="" type="checkbox"/> 15 単位（6 科目） <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません（理由： ）
以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスを含めてお書きください。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	

履修した授業科目名（留学先大学言語）	Discussion and Presentation
履修した授業科目名（日本語）	
科目設置学部	人文学部英語学科
履修期間	1 学期
単位数	3
本学での単位認定状況	1 単位認定
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	講義形式
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	Joseph Charles Kraft
授業内容	とても長い英文を読みながらそれについての説明を先生がする。 授業内で 4 回ほど自分で選んだ国際的な社会問題についてプレゼンテーションをした
試験・課題など	大きな課題は特になく、記事を読んできるといった程度。 その分、期末試験はプレゼンテーションと筆記試験が立て続けの週に行われたためかなり大変でした。
感想を自由記入	この授業は、授業名とは違ってディスカッションなどはほとんどなく、英文読解力と国際的な社会問題意識の方が重要視されていました。そのため、読解力はこの授業で鍛えることが出来ました。

履修した授業科目名（留学先大学言語）	English for tourism and hotel services
履修した授業科目名（日本語）	観光業やホテル業のための英語
科目設置学部	人文学部英語学科
履修期間	1 学期
単位数	3
本学での単位認定状況	2 単位認定
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	講義形式＋フィールドトリップ
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	Kit Johnson
授業内容	この授業では、ホスピタリティにおける英語の使い方を学習するために、ケーススタディを用いたりして授業が進められていきました。先生がずっと話をしているというよりは、みんなで授業を作っていくという感じがしました。また、授業の最後には 1 泊 2 日でみんなで旅行に行きます。もちろん、旅先の手配などもすべて自分たちで行うので楽しかったです。

試験・課題など	毎週のように軽めの課題がありましたが、授業の復習や予習といったものだったので、時間はかかりませんでした。 試験は、プレゼンテーションと筆記試験の両方があり、筆記試験においてはかなり細かいところまで聞かれたりしたので勉強はしっかりして臨んでいました。
感想を自由記入	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	Current Economic Problems and Issues
履修した授業科目名(日本語)	現代経済の問題
科目設置学部	経済学部
履修期間	1 学期
単位数	3
本学での単位認定状況	3 単位認定
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義形式
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	小沼 廣幸先生
授業内容	この授業では、元 FAO で勤務していた明治大学 ASEAN センター所長の小沼先生が行ってくださっている授業です。日本人の先生ですが、すべて英語で講義を行います。授業内では現在の「食」に関する問題を多数取り上げながら、SDGs における解決策等を学んでいきます。
試験・課題など	中間試験、期末試験、プレゼンテーション
感想を自由記入	全く「食」や「農業」ということに関心が無かった私でも、理解しやすく、あらたな視点を持つことが出来ました。
履修した授業科目名(留学先大学言語)	Law and Code of ethics in tourism businesses
履修した授業科目名(日本語)	観光業における法律や規則
科目設置学部	International College (IC)
履修期間	2 学期
単位数	3
本学での単位認定状況	3 単位認定
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義形式
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	Tanawan Vorasingha
授業内容	タイで企業する際や、ホテル業や航空業における法律を学びます。
試験・課題など	中間試験、期末試験(ともに筆記試験)、グループプレゼンテーション

感想を自由記入	この授業は、法律と書いてあるだけあって内容がかなり難しいです。しかも、タイの法律なので日本の法律や規則などを知らないと専門的な英単語が出てくるのでかなり厳しいと思います。実際、私は日本においての法律なども知らないことが多かったため、英単語の意味を調べてから、それを日本語でどういうものか調べていたりしたのでかなり、大変でした。
履修した授業科目名(留学先大学言語)	Marketing in sustainable tourism
履修した授業科目名(日本語)	持続可能な観光におけるマーケティング戦略
科目設置学部	International College (IC)
履修期間	2学期
単位数	3
本学での単位認定状況	3単位認定
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義形式
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教員	Kamran Khan
授業内容	観光におけるマーケティングを学ぶというよりも、マーケティングの基礎から学ぶという感じでした。
試験・課題など	2週間に1回クイズがあり、それ以外で課題は特になかったです。試験においては、中間試験のみで期末試験の代わりにグループでプレゼンテーションとポスター作りを行うといった形でした。
感想を自由記入	マーケティングについて、一つ一つ丁寧に説明をしてくれるのでとても分かりやすかったです。今まで、勉強をしたことが全くなくても大丈夫といった感じでした。
履修した授業科目名(留学先大学言語)	Airline Business Services
履修した授業科目名(日本語)	航空業におけるサービス
科目設置学部	International College (IC)
履修期間	2学期
単位数	3
本学での単位認定状況	3単位認定
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義形式+フィールドトリップ
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教員	Poo Isares
授業内容	現在タイ航空でCAをしていらっしゃる先生から、飛行機が飛ぶ原理から機内サービスまで0から丁寧に教わることが出来ます。そして学期の終盤には、タイの国際空港へ行き、飛行機を見たり、ケータリングサービスについて学ぶフィールドトリップがあります。

試験・課題など	普段は軽めの課題なのですが、フィールドトリップの後などは 600 字ほどのレポートを書いたりしました。 試験に関しては、中間試験、期末試験共に細部まで聞かれるので良く勉強する必要がありました。
感想を自由記入	この授業は、航空業に興味があった私にとって大変興味深い授業で一番印象に残っています。タイでしか学ぶことのできないタイ降雨空のことについてを深く学ぶことが出来たのはとてもいい機会となりました。

留学に関するタイムチャート

留学までの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関して発生した事項を記入してください。（形式は箇条書きなど簡単なもので構いません）

2018年 1月～3月	留学に行くことを決意し、留学に必要な資料などを作成 履修していたタイ語の授業では、必ずSを取るために勉強
4月～7月	6月に行われたタイ語検定を受験。合格。 7月に、目黒にあるタイ大使館にてVISA取得
8月～9月	8月：出国。家探しや学校のオリエンテーション。授業が始まる。CLMV会議に参加。 9月：体調を崩しがちになる。家族がくる。
10月～12月	10月：VISAの更新（一番大変でした）、 11月：友人が二組訪ねてくれる・人生初めての入院 12月：タイの高校で教員ボランティア活動・タイ古式マッサージの免許取得
2019年 1月～3月	1月：成人式のため一時帰国 2月：友人が二組、家族がくる 3月：いろいろな国を見てる間に宗教に興味を持ち始めて勉強を始める
4月～7月	4月：ソンクラーン祭り、友人の実家へ行く・ASEAN制覇 5月：最後の期末試験・国王戴冠式（日本の時代が変わるタイミングと同じ時期にあったため感慨深かった） 6月：帰国。帰国後単為交換のための書類準備。就職活動を本格的に始める。タイのプログラムの一環である受け入れ事業に参加。 7月：タイ料理屋でタイ語を忘れないためにもアルバイトを始める。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

<p>留学しようと思った理由</p>	<p>留学しようと思った理由は、「今行かなかったら絶対後悔する」と思ったためです。高校生の時にも、留学できる機会がなかったわけではなかったのですが、毎回勇気が出ずに、その機会を逃してしまっていました。そのため、今の「学生」という貴重な時間が私にとってラストチャンスでした。そう考えているときに、留学を経験した先輩の話を聞いて、「今行くしかない」と後押しされ、自分の中でも意思が強く固まりました。</p>
<p>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</p>	<p>私はもっと日本のことについて勉強しておけばよかったと強く思いました。海外に行くとき日本について良く聞かれるといいますが、想像以上に深いことや、難しいことを聞かれます。自分の国のことも知らないのに、海外のことを知ろうとしていることが情けなくなり、向こうにいる間は日本のニュースや、文化などに関する記事を「英語で」読むようにしていました。一方で、英語はある程度話すことができ、タイ語を一生懸命やっていたため、それはやっておいてよかったと思えました。</p>
<p>この留学先を選んだ理由</p>	<p>どうせ1年間行くなら人と違った形の留学をしたいと思ったことが一番の理由です。語学を目的として留学に行ってしまうと、「語学取得」のみで終わってしまい、自分から求めて何かをすることは、出来ないのではないかと思いました。そのため、自ら何かを追求しないと何も得ることが出来ないような厳しい環境を敢えて選びました。他の理由として、世界が目まぐるしく変化していることを、急成長しているタイに行けば身をもって体感できるのではないかと考えたことや、タイ料理や文化が好きであることがありました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気</p>	<p>私が通っていた、シーナカリン・ウィロート大学は都心に位置しています。その立地もあって、毎週火曜日と木曜日に大学の敷地内で開催される朝市は多くの人で賑わいます。また、大学に明治大学 ASEAN センターがあるため、留学中は安心して過ごすことが出来ました。学生は、とてもフレンドリーで優しく接してくれます。学部によっても違いますが、学生とは基本的に英語でコミュニケーションを取っていました。また、日本語学科もあり、その学部の学生は日本語がとても上手なので、留学を始めたころは家探しなどを手伝ってもらいました。</p>
<p>寮の雰囲気</p>	<p>寮は留学生が入居することが出来ません。そのため、自身で探したコンドミニアムに住んでいました。そのコンドミニアムは、比較的日本人は少なかったと思います。しかし、24時間の日系スーパーマーケットが併設されていたり、セキュリティも万全であったため快適に過ごすことが出来ました。</p>
<p>交友関係</p>	<p>留学当初、交友関係を広げるために日本人が一人もいない授業を取るようになっていました。タイの学生はとても優しいため、留学生がクラスに一人だとしても、たくさん話しかけてくれて、クラスの一員として温かく迎えてくれます。しかし、そのような状況に甘えてしまい、自分から話しかけることが出来ず、遊びに行くような友達はなかなか出来ませんでした。しかし、それでは意味がないと考え、勇気を出して積極的に話しかけるようになっていきました。多言語で自己開示をすることは、とても難しかったのですが、徐々に多くの友達ができ、最終的に日本の友達と同じくらい仲の良い友達もできました。</p>

<p>学習内容・勉強について</p>	<p>私は2学期間を2つに分割して履修を組むようにしていました。自分の語学力がどれほどなのか分からなかった留学当初は、「英語を学ぶ」授業を多く履修していました。そのような授業でプレゼンテーションをしたりすることで、英語を話すということへの抵抗はなくなっていきました。そこで、2学期は自分の興味があったタイにおける持続可能な観光開発などを「英語で学ぶ」ことが出来ました。</p> <p>しかし、タイの授業は一コマが180分あるため、1日2コマ受けるのが限界でした。そのため、多くの分野を学ぼうとして沢山授業を取る事が不可能なので、よく選んで授業を履修するようにしていました。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>テスト前になると多くの授業でプレゼンテーションが被ることなどがありました。私の場合、普段の課題の量はそこまで多くはなかったです。試験勉強に関して一番苦労したことは、多言語で専門的な分野を学習することでした。法律や保険、経済など、日本でもあまり習ったことがなく、英語の意味を調べた後に、日本語でも意味を調べてやっと理解することが出来るため、かなり多くの時間がかかりました。しかしその分、自分の知らなかったことを多言語で勉強することで得られる達成感から、自信にもつながりました。</p>
<p>大学外の活動について</p>	<p>大学内のみならず、多くの友人を作りたいと思っていたため、日本人とタイ人の交流会などは積極的に参加するようにしていました。その他の活動としては、タイの高校の先生の知り合いがいたため、その先生の日本語授業のボランティア活動や日本人のタイ観光案内、ASEAN 諸国の経済や文化に興味があったため ASEAN 諸国周遊、タイの労働環境の勉強を兼ねてタイ古式マッサージの免許取得などをしていました。</p>
<p>ある平日のスケジュール</p>	<p>7時：起床、8時半～16時20分：授業、17時～19時：友人と夜ご飯、20時～21時：洗濯の合間に勉強、21時～23時：自由時間、23時：就寝</p>
<p>ある休日のスケジュール</p>	<p>8時：起床、9時～16時：タイ古式マッサージスクール、17時～20時：友人と映画と食事</p>
<p>留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」と思うこと</p>	<p>留学を考えている方に言いたいことは一つです。「留学の1年間なんてあっという間に過ぎていく」ということです。何を言いたいかというと、留学に行く前に「自分が留学に行く意味」「留学中にやりたいこと」「留学を経てどのようになりたいのか」などは、しっかりと考えておいてほしいということです。これを決めておかないと、あっという間に時間が経ってしまい「楽しかったけど、結局なにしてたんだっけ?」となってしまうことが多いと思います。そうならないためにも、行く前にこれらを考え、留学中も少しずつ振り返って新たな目標を立てたりすると、充実した意味のある留学生活を送れると思います！</p>

