

# 留 学 報 告 書

記入日：2023年6月25日

|                      |  |
|----------------------|--|
| 留学先国                 | タイ   |
| 留学先大学・学部<br>(和文及び英語) | (和) シーナカリンウィロート大学人文学部<br>(英) Srinakharinwirot University Faculty of Humanities |
| 留学期間                 | 2023年1月～2023年5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                | 2023年6月9日  |
| 明治大学卒業予定年月           | 2025年3月  |

| 留学費用項目   | 現地通貨(バーツ)   | 円          | 備考                         |
|----------|-------------|------------|----------------------------|
| 授業料      | 0バーツ        | 0円         | 協定留学のため。                   |
| 宿舍費      | 35,000バーツ/月 | 月140,000円  |                            |
| 食費       | 10,000バーツ/月 | 月40,000円   |                            |
| 図書費      | 0バーツ        | 0円         | 資料の多くはPDFで配布されました。         |
| 学用品費     | 2,000バーツ    | 8,000円     | 制服                         |
| 教養娯楽費    |             | 約180,000円  | バンコク以外の都市や国計11地域に行きました。    |
| 被服費      | 4,500バーツ    | 18,000円    | 制服代(シャツ2枚、スカート、ボタン、校章、ベルト) |
| 医療費      | 0バーツ        | 0円         | 病院には行きましたが、保険適用でした。        |
| 保険費      |             | 円          |                            |
| 渡航旅費     |             | 12,9470円   |                            |
| 雑費       | 2,000バーツ/月  | 月8,000円    | 光熱費+水道代                    |
| その他(通信費) | 1,040バーツ/月  | 月4,160円    |                            |
| 合計       | 199,700バーツ  | 1,166,800円 | バーツの合計には保険費・教養娯楽費は含めていません。 |

| 渡航関連   |   |
|--|---|
| 渡航経路   | 中部国際空港↔スワンナプーム国際空港  |
| 渡航費用   | チケットの種類   |
|  | 往路                    タイ国際航空  |
|  | 復路                    タイ国際航空  |
|  | 合計                    129,470 円   |
| 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  |   |
| コンドミニアム  |   |
| 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   |   |
| 成人式の都合で授業開始後の入国が元から決まっていたため、日本の不動産に仲介してもらい、日本にいる間に住居を決めました。  |   |
| 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>日本の不動産が間に入ってくさるので、何か困った時にすぐ相談できましたし、料金についても不明瞭な点はありませんと感じます。オーナーやコンドミニアムの管理会社とのやりとりが英語またはタイ語だと認識のズレが出たりデポジットなどお金の関係で揉めたりすることもあると聞いたので、比較的高めですが、日本の不動産に頼んで良かったと思います。</p> <p>また、私は Phetchaburi に住んでいましたが、スーパーやコンビニが少し離れていたため、大きなスーパーやショッピングモールがある Rama9 の方でも良かったなと思います。</p> |   |
| 現地情報   |   |
| 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？  |   |
| <input type="checkbox"/> 利用する機会がなかった<br><input checked="" type="checkbox"/> 利用した：口角炎が二ヶ月ほど直らなかった時と蕁麻疹のような発疹がでてしまった時に行きました。サミティベート病院よりもバンコク病院の方が待ち時間が少なくて良かったです。  |   |
| 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。   |   |
| 同じ日本人留学生や日本語学科のバディ、現地の友人など相談できる相手は多かったと思います。他にも日本語学科の先生や ASEAN センター、国際事務室など、大人に相談できる窓口も多く、何かあっても焦らず対処できました。  |   |
| 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？  |   |
| 外務省の海外安全情報メールサービスのたびレジに登録し、配信されるメールは逐一チェックしていました。私自身は盗難等の犯罪に巻き込まれたことはありません。  |   |
| 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？   |   |
| 到着してすぐの1週間は旅行者用の e-Sim を利用しました。それが切れてしまう前に AIS に行って、月 399 バーツで 100GB 使い放題のパッケージに加入しました。こちらも e-Sim にしたので日本で使用していた Sim を   |   |

失くすなどの心配がなくて良かったです。また、部屋にもWi-Fiルーターを設置していました。ただ、私は1学期間の留学でルーターは一年契約だったこと(途中解約で違約金を払いました)、スマホのパッケージが100GBあったことを考慮すると、部屋用のWi-Fiはなくても良かったかと思います。

現地での資金調達はどのように行いましたか？

現金で20万円ほど持っていきましたが、最初に3万円ほど両替したあとはほとんど両替せず、開設した現地の口座に親から送金してもらって生活していました。両替のレートが悪かったためです。送金もレートが比較的良い時にまとめて送ってもらいました。口座開設は日本語学科のバディの子がついてきてくれたのでスムーズにできました。この時、キャッシュカードは作らなかったのですが、海外旅行にたくさん行ったので、作ってもよかったと感じます。

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。

基本的には全て現地で調達できます。しかし、日本製の化粧品や日焼け止め、食品(味噌汁など)は売ってはいませんが、現地だと割高なので日常的に使う物は多めに持っていきました。また、薬について、タイの物は日本の物より強い作用があると聞いたので色々な種類のものを持っていきました。

### 進路について

進路

就職     進学     未定     その他：





## 学習についてのレポート

| 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）  |
|---------------------|---|
| 15 単位（5 科目）         | 21 単位（5 科目）   |
| 履修した授業科目名(留学先大学言語)  | English as a Global Language  |
| 履修した授業科目名（日本語）      | 世界言語としての英語  |
| 科目設置学部              | International College   |
| 履修期間                | 2023 年 1 月-5 月  |
| 単位数                 | 3   |
| 本学での単位認定状況          | 4 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  |
| 授業内容                | 世界言語とは何か、その中で英語の役割や立ち位置とは何かといったことについて考える内容でした。  |
| 試験・課題など             | 口頭試験が 1 回、ペーパーテストが 1 回、プレゼンが 2-3 回ありました。  |
| 感想を自由記入             | 課題はグループワークが多く、やりがいがありました。また試験は基本的に学んだ内容を踏まえて自分の意見を述べるというものだったのでそれほど難易度は高くありませんでした。  |
| 履修した授業科目名(留学先大学言語)  | Sociolinguistics  |
| 履修した授業科目名（日本語）      | 社会言語学   |
| 科目設置学部              | International College   |
| 履修期間                | 2023 年 1 月-5 月  |
| 単位数                 | 3   |
| 本学での単位認定状況          | 4 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  |
| 授業内容                | 人が方言や言語を状況によって使い分けるのはなぜか、その理由や状況について学びました。  |
| 試験・課題など             | 小テストが 2 回、中間試験、期末試験がありました。  |
| 感想を自由記入             | 先生がとても優しく、生徒全員がわかるまでわかりやすい言葉で説明してくれる方でした。また、日本語を例に出してくれるなど気遣いや配慮をたくさんしてくださったので、内容が理解しやすかったです。テストについても出る問題やポイントを事前に教えてくれるので難しくはありませんでした。先生に関しても、内容に関しても 1 番好きな授業でした。 |
| 履修した授業科目名(留学先大学言語)  | English Phonetics for Communication   |
| 履修した授業科目名（日本語）      | 英語音声学   |
| 科目設置学部              | 人文学部  |
| 履修期間                | 2023 年 1 月-5 月  |

|                     |  |
|---------------------|--|
| 単位数                 | 3  |
| 本学での単位認定状況          | 4 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170分が1回  |
| 授業内容                | 英語の辞書などに書いてある発音記号を用いてそれぞれ口や喉のどこを使ってどのように発音されるのか、前後のつながりによる変化はどのようなものか、文中のイントネーションやアクセントについての規則は何かなどを学びました。           |
| 試験・課題など             | 小テストが4回、中間試験、期末試験、プレゼンが1回ありました。  |
| 感想を自由記入             | 内容はとても面白かったです。しかし、テストが多い上に、口内の部位の名称や音声学についての専門用語など覚えなくてはいけないことがとても難しく、苦労しました。他の教科よりも格段に難しく重い科目でしたが、その分専門性は高かったと感じます。 |
| 履修した授業科目名(留学先大学言語)  | Japanese in Audio-Visual Media   |
| 履修した授業科目名(日本語)      | 日本のメディア  |
| 科目設置学部              | 人文学部   |
| 履修期間                | 2023年1月-5月   |
| 単位数                 | 3  |
| 本学での単位認定状況          | 5 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230分が1回  |
| 授業内容                | 日本のメディアの発展について日本語で学びました。   |
| 試験・課題など             | 中間試験、期末試験、レポート課題が1回、グループワーク課題が2回ありました。   |
| 感想を自由記入             | 日本語学科の生徒に向けての授業なのでもちろん日本語の授業です。日本人としては知っていることや簡単なものがほとんどでした。授業時間も4時間と長かったので、友人作り以外の理由での受講はあまりおすすめできないかなと思います。        |
| 履修した授業科目名(留学先大学言語)  | Discourse Analysis in Intercultural Communication  |
| 履修した授業科目名(日本語)      | 会話分析   |
| 科目設置学部              | International College  |
| 履修期間                | 2023年1月-5月   |
| 単位数                 | 3  |
| 本学での単位認定状況          | 4 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  |
| 授業内容                | 会話の流れや性質、規則について学びました。  |

|         |   |
|---------|---|
| 試験・課題など | 中間試験、プレゼンが2回ありました。  |
| 感想を自由記入 | 内容が複雑で少し難しかったと感じました。また、先生の話す英語のスピードが早く、ヨーロッパ系のアクセントや発音が混ざっていて聞き取るのが難しかったです。 |

### 留学に関するタイムチャート

|                |  |
|----------------|--|
| 2022年<br>1月～3月 | 大学の授業とは別にタイ語教室に週1回通う。  |
| 4月～7月          | 大学の授業とは別にタイ語教室に週1回通う。  |
| 8月～9月          | 留学先への出願手続きや奨学金受給のための書類作成や推薦状の依頼といった準備を始める。<br>大学の授業とは別にタイ語教室に週1回通う。  |
| 10月～12月        | ビザの取得に行った。<br>秋学期に受講していた科目の最終レポートや期末試験の日程変更について担当教授に再度相談し、12月末までに終わらせたりオンライン受験に変えて頂いたりした。<br>大学の授業とは別にタイ語教室に週1回通う。 |
| 2023年<br>1月～3月 | 1月：入国<br>2月：大学の交流会に積極的に参加した。<br>3月：友人や家族が遊びにきてくれて、チェンマイやプーケットなどタイの有名な観光地にたくさん行った。<br>ビザの延長に行った。                    |
| 4月～7月          | 4月：ソンクラーンのお祭りに参加した。<br>ベトナム・シンガポールに旅行に行った。<br>5月：期末試験のための勉強。終わった後2週間ほどヨーロッパに旅行に行った。<br>6月：帰国                       |

### 留学体験記

|             |  |
|-------------|--|
| 留学しようと決めた理由 | 大学に入学する前から外国で生活することに興味がありました。3年生の夏からはインターンなど就職活動も始まりますし、2年生のうちに行くしかないと思い、所属するサークルの活動が落ち着くタイミングであった春出発での留学を決めました。 |
|-------------|--|

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <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>英単語・タイ語単語のインプットです。外国語を話すためにはスピーキングの練習が必要だと思い、留学前はシャドーイングをしたり発音やアクセントの練習をしたりしていました。しかし、単語のインプットが足りておらず、咄嗟に言葉がでないということが何度もありました。相手も英語ネイティブではないので、文よりもとにかく単語量を増やして言いたいことを雰囲気だけでも伝えられるようにしておくべきだったと感じます。</p>            |
| <p>この留学先を選んだ理由</p>               | <p>1年次より第二外国語としてタイ語を学んでいたもので、英語とタイ語両方を学べると思い、学部の協定校のシーナカリンウィロート大学を選びました。また、基礎ゼミナールで東南アジアについて学んだことや実際にタイの生徒と交流したこともきっかけになりました。</p>  |
| <p>大学・学生の雰囲気</p>                 | <p>大学は広く、グラウンドでは学生や子供達がスポーツをしているほどのどかな雰囲気でした。また、市場やナイトマーケットが毎週大学で開かれたり定期的にイベントがあって大学でライブやショーをしていたり、日本の大学では感じられないエネルギーギッシュな雰囲気がありました。</p>   |
| <p>寮の雰囲気</p>                     | <p>留学生を受け入れている寮はなかったのでコンドミニアムで一人暮らしをしていました。平均よりかなり高い家賃を払っていたので、ジムやプールは備え付けでしたし、部屋もとても広く、セキュリティもしっかりしていました。さらに、駅にも大学にも近く、とても快適でした。</p>  |
| <p>交友関係</p>                      | <p>「最初は自分から話しかける」「誘われたら断らない」を目標に色々な人と関わることを心がけました。タイの学生はみんな明るく、優しく、活発で、食事に誘ってくれたり私の拙い英語・タイ語を理解しようとしてくれたりしました。そのおかげでより頑張って話してみようというモチベーションに繋がり、交友関係を広げることができたと思います。</p>   |
| <p>学習内容・勉強について</p>               | <p>主に言語学に関する授業を受けていました。授業自体はそこまで難しくなく、興味のある内容ばかりだったのでとても楽しかったです。しかし、授業内容が理解できてもグループで意見交換をするなど、自分の考えを聞かれるとうまくまとまらなかったり言葉にできずに悔しい思いをしたりすることがありました。この経験で、私は勉強に限らず自分の意見や考えを表現することが苦手だと気が付きました。これからの課題も見つけられてよかったと感じます。</p> |
| <p>課題・試験について</p>                 | <p>課題は比較的少ない授業ばかりだったので毎日課題に追われて辛いということはありませんでした。毎回の授業をきちんと聞き、こまめにある小テストの勉強をしっかりとしたおかげで試験もなんとか乗り越えられました。</p>  |
| <p>大学外の活動について</p>                | <p>次にいつタイに来られるのかわからないという思いもあり、タイの色々な県に旅行に行きました。また、日本からよりもタイから行った方が安いこともあり、外国にもたくさん行き、半年で11の地域に行くことができました。シーナカリンウィロート大学では言語学の主に英語の特徴についてを学んでいたもので、知識として学んだことを直接聞いて体験することができたのでとても良かったです。</p>                            |



|                                |   |
|--------------------------------|---|
| ある平日のスケジュール                    | 8:00 起床<br>9:00-11:30 授業<br>11:30-13:30 友人と昼食<br>13:30-16:30 授業<br>16:30-20:00 テスト勉強・課題<br>20:00-23:00 自由時間<br>0:30 就寝  |
| ある休日のスケジュール                    | 9:00 起床<br>10:00-12:00 買い物に行く<br>12:00-16:00 家事をする<br>16:00-22:30 友人と夕食を済ませ、映画を観に行く<br>23:00 帰宅<br>0:30 就寝  |
| 留学を志す人へ<br>「これを知っておいて欲しい」と思うこと | <p>留学は動いた人がどんどん得ををすると思います。留学を決めたら、日本にいる時の10倍は積極的になるべきです。とにかく行くと決めたら日本にいる時の自分を知る人なんていない！と割り切って何にでも挑戦してみてください。</p> <p>しかし、こう言いながらも、恥は捨てたもん勝ちと頭の中では思いつつも、私はなかなか殻を破ることができずに、今でも後悔が残る部分があります。元々あまり喋るタイプではないというところから、積極的に主体的に動くことは私にとっては難しかったです。それでも、じゃあどうしてそれが難しいのか考えるという自分と向き合う期間にしてみようと考え方を変えたことで自分の特性や性格、得意・苦手、何が嫌で何が好きかの発見ができ、それを言語化できるようになりました。</p> <p>留学期間は確かに貴重なものですし、たくさんの経験をするのが大切です。しかし、あまり気負わず、疲れた時や落ち込んだ時に違う考え方をして一種の逃避を試してみても別の新たな発見があります。こうした視野の広さや違った物の見方を得ること、新たな自分を発見することも留学の醍醐味だと私は思います。充実した素敵な留学生活になるよう応援しています！</p> |

**MEIJI NOW**  
メイジナウ

明大生のための情報サイト  
MEIJI NOW でも記事を公開中！

【留学どうだった？】「英語とタイ語どちらの語学力も伸ばしたい！積極的にたくさんの人と会話して、さまざまな体験ができたタイ留学」

ぜひ読んでみてください！

