

留 学 報 告 書

記入日：2025年6月10日

留学先国	ベトナム
留学先大学・学部 (和文及び英語)	(和) ベトナム国家大学ハノイ外国語大学日本語言語文化学部 (英) University of languages and international studies
留学期間	2024年8月～2025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	3年生(留学先大学で在籍した学年)
帰国年月日	2025年5月25日
明治大学卒業予定年月	2027年3月

留学費用項目	現地通貨(VND)	円	備考
授業料	0 VND	0 円	明治大学への学費のみ
宿舍費	100,000,000 VND	600,000 円	10ヶ月分
食費	50,000,000 VND	300,000 円	
図書費	1000,000 VND	6,000 円	
学用品費	330,000 VND	2,000 円	
教養娯楽費	86,000,000 VND	500,000 円	
被服費	8600,000 VND	50,000 円	
医療費	3500,000 VND	20,000 円	
保険費	17000,000 VND	100,000 円	
渡航旅費	170000,000 VND	1,000,000 円	
雑費	3300,000 VND	20,000 円	
その他(光熱費,水道代)	6600,000 VND	40,000 円	
合計	437,730,000 VND	1,518,000 円	1 VND = ¥0.006

渡航関連	
渡航経路	成田空港からノイバイ空港 ノイバイ空港から成田空港
渡航費用	チケットの種類 エコノミー 往路 30,000 円 復路 30,000 円 合計 60,000 円
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。	
AGODA を使って予約し、VietJetAir を利用しました。 地球の歩き方を見て、ハノイの観光地を回りました。	

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	
アパート	
部屋の形態	☒ 個室 OR ☐ 相部屋（同居人数： ）
住居を探した方法	
AGODA を使って到着前に部屋を予約し、オーナーと10ヶ月の賃貸契約をしました。	
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）	
どんなアパートでも蟻やゴキブリといった虫が出ます。虫が苦手な人は殺虫剤などの用意をしておいた方がいいです。また、トイレやキッチンといった水回りは詰まりやすいです。水道水は絶対に飲まないでください。	
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？	
☒ 利用する機会がなかった ☐ 利用した；	
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。	
学部事務室に留学生担当者がおり相談ができた。ただし、対応はかなりずさんで問題も多いので、直接交渉に行かなければいけないことも多かった。また、シラバスや授業登録は全てベトナム語で行わなければならない。	
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？	
治安面は全く問題ない。ただし、交通事故が多発する地域なので、外出には注意が必要。実際に滞在中に2度バイクとの接触事故があった。	
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？	
フリーWi-Fi 完備の場所も多く、特に問題はなかった。ただし、雨になると回線が弱くなる。	
現地での資金調達はどのように行いましたか？	
Wise というカードを使って決済を行った。ただし、クレジットカードを使えるところは少ないので、大型ショッピングモール以外は現金必須。	
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。	
基本的に全て現地調達できるが、コンタクトとコンタクトの洗浄液は入手が困難なので持って行った方がいい。	
進路について	
進路	
☒ 就職 ☐ 進学 ☐ 未定 ☐ その他：	
進路決定の際に参考にした資料、図書、期間など	
マイナビ	
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。	
特になし。	
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。	
大学3年生の方は、インターンシップの応募やオンライン説明会の参加などをしておくと思う。5月帰国だったので、就職に特に影響はなかった。	

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）
18 単位（6科目）	☒ 単位（ 科目）※現在 申請中 ☐ 単位認定の申請はしません（理由： ）

履修した授業科目名（留学先大学言語）	Japanese Corporate Culture
履修した授業科目名（日本語）	日本企業文化
科目設置学部	外国語学部日本文化学科
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	※現在 申請中
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	講義
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	内野先生
授業内容	ビジネスマナーやメールの打ち方といった社会人の基礎を学ぶ授業。授業は日本語で行われる。
試験・課題など	グループ発表が 2 回
感想を自由記入	ベトナム人の友達を作るために履修した。

履修した授業科目名（留学先大学言語）	Japanese Economy
履修した授業科目名（日本語）	日本経済
科目設置学部	外国語学部日本文化学科
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	※現在 申請中
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	講義
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	Thang 先生
授業内容	日本経済について調べたことを生徒が発表する。
試験・課題など	試験が 2 回
感想を自由記入	非常に面白い先生なので、履修をお勧めします。

履修した授業科目名（留学先大学言語）	Social English
履修した授業科目名（日本語）	社会英語
科目設置学部	外国語学部英語文化学科
履修期間	1 年間
単位数	3 単位
本学での単位認定状況	※現在 申請中
授業形態（チュートリアル、講義形式等）	講義
授業時間数	1 週間に 180 分が 2 回
担当教員	Vu 先生
授業内容	一般的な英語の授業。スピーキングがかなり難しい。
試験・課題など	小テスト、中間・期末テスト、プレゼン
感想を自由記入	英語を本格的に勉強できた。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	Academic english
履修した授業科目名(日本語)	学術英語
科目設置学部	外国語学部英語文化学科
履修期間	1 年間
単位数	3単位
本学での単位認定状況	※現在 申請中
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義
授業時間数	1 週間に 180 分が 2 回
担当教員	Nhan 先生
授業内容	Writing と Reading がメインの授業。
試験・課題など	小テスト、中間・期末テスト、プレゼン
感想を自由記入	オンラインが多かった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	Academic Writing
履修した授業科目名(日本語)	学術作文
科目設置学部	外国語学部英語文化学科
履修期間	1 学期
単位数	3単位
本学での単位認定状況	※現在 申請中
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	Nguyen 先生
授業内容	英語論文の書き方の指導。
試験・課題など	作文の提出
感想を自由記入	最も難しい英語の授業だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	Intercultural Communication
履修した授業科目名(日本語)	異文化コミュニケーション
科目設置学部	外国語学部日本文化学科
履修期間	1 学期
単位数	3単位
本学での単位認定状況	※現在 申請中
授業形態(チュートリアル, 講義形式等)	講義
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教員	Thang 先生
授業内容	異文化コミュニケーションについて、日常の気づきから考える。
試験・課題など	エッセイ一つ。
感想を自由記入	単位をとることは簡単だが、ほとんどベトナム語なので授業内容はわからないことが多かった。

留学に関するタイムチャート

2024 年 1月～3月	1月に派遣候補者に内定
4月～7月	出願手続き 留学前説明会 留学準備（ビザ取得）
8月～9月	留学開始 履修登録
10月～12月	期末テスト 冬休み（約2ヶ月間） 私はこの時期を利用して、15カ国の一人旅をしました。
2025 年 1月～3月	冬休み 二学期履修登録 二学期授業開始
4月～7月	中間テスト 留学終了・帰国

留学体験記

留学しようと決めた理由	元々、留学に興味がありましたが、コロナの影響で高校生の頃に留学を断念したので、大学で挑戦したいと思いました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	特にありません。全く英語が喋れない状態で留学先にいきましたが、友達はたくさんできましたし、生活で不自由を感じることはありませんでした。 半年も海外にいれば自然と英会話はできるようになるので、留学に行ってみようという気持ちさえあれば、何とかできます。
この留学先を選んだ理由	発展途上国の教育支援に興味があったこととベトナム人の知り合いにベトナム留学を勧められたからです。
大学・学生の雰囲気	学生も先生も優しいです。特に日本人や日本文化が大好きな人がとても多かったです。ただし、留学生は少ないので、授業ではかなり目立ちますし、担当の先生に特別対応をお願いしなければいけない場面もあります。
交友関係	留学初日は英語での意思疎通は全くとれませんでした。ポディラングージで何人か友達を作りました。とにかく、クラスの全員に話しかけることが大事だと思います。バドミントンサークルに所属して運動をしたり、西湖でフィッシングをしたり、多くのアクティビティをベトナムの友達と楽しみました。 また、週末は家で日本料理やベトナム料理を作って、パーティを行うことが多かったです。

学習内容・勉強について	英語をメインに勉強しました。授業は基本的にベトナム語半分、英語半分で行われます。初めは先生の指示が一言もわかりませんでした。冬休み期間にヨーロッパを一周した事をきっかけにリスニング能力が上がり、二学期の授業では8割程度授業内容を理解することができました。大学の授業だけで英語能力を向上させるのは難しいので、授業と並行して日常的に英語を使う機会を増やすといいと思います。
課題・試験について	課題量は多いですが、受講した授業数がそれほど多くなかったため、余裕を持って勉強できました。スピーキングのテストが最も大変でした。
大学外の活動について	日本語教育センターで日本語をベトナム人の学生に教えたり、リスニング教材を作成したりしました。
ある平日のスケジュール	9:00 起床・朝食 10:00~12:30 授業 12:30~13:00 昼食 13:00~15:30 授業 16:00~18:00 ジムかバトミントンサークル 18:00~19:00 夕食 19:00~21:00 宿題 22:00 就寝
ある休日のスケジュール	9:00 起床・朝食 10:00 洗濯や家の掃除 12:00 昼食 15:00 友達とサイクリング 17:00 友達とベトナム料理屋でご飯 19:00 ロンビエン湖で飲み会 22:00 帰宅・就寝
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」ということ	留学中を振り返っても、辛いことは一度もありませんでした。大学初日から帰国日まで毎日、本当に楽しかったです。沢山のかけがえのない友達と思い出ができました。もちろん、発展途上国ならではの衛生観念、交通事情、文化の違いなどあげたらきりが無いほど、問題は日常茶飯事でしたが、それさえも楽しんじゃおうというガッツさえあれば、大抵のことは乗り越えられます！ 喉元過ぎれば熱さ忘れるとはよくいったもので、結局、どんな辛いことも終わってしまえば大したことではないんです。 それでも、不安な人は国内外で短期間の一人旅を試してみるのもいいかもしれません。実際に自分のことを誰も知らない環境に身を置く経験があった方が、留学のイメージも湧きやすいと思います。 人生の夏休みと言われるくらいですから、大学の間くらい自由研究感覚で自分のしたいことに全部トライしてもいいんじゃないでしょうか。若い頃なら、多少の失敗も経験になりますし、もしからしたら、飛び込んだ先にあなたの人生を変えるような素敵な出会いが待っているかもしれません。究極、本当に嫌だったら、日本に帰っちゃえばいいんです。それくらいの気持ちでいいと思います。言葉が通じなくても友達はできます。Google 翻訳を使えば、生活も送れます。現地に行っちゃえば、未来の自分が何とかしてくれるので、日本で悶々と悩み続けるくらいなら、さっさと志願書書いてだしちゃいましょう。行動あるのみ。頑張ってください！

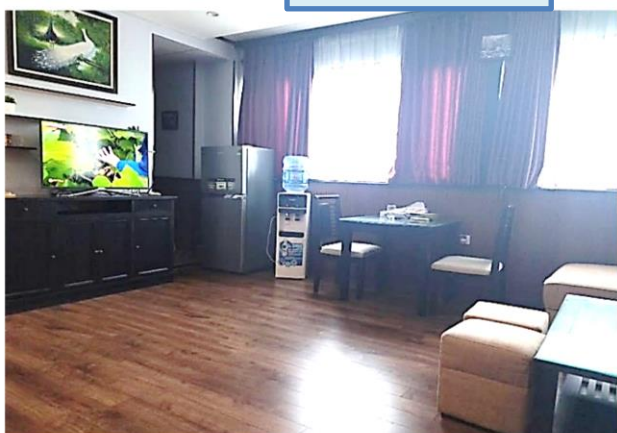
クラスの友達



留学初日



滞在先のアパート



少数民族衣装の体験



誕生日会



ベトナム旅行



日本から友達が会いにきてくれた

