

留 学 報 告 書

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～2024 年 12 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	1～4 (どの学年の授業でも取れる) 年生 (留学先大学で在籍した学年)
帰国年月日	2024 年 12 月 22 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			交換留学のため明治大学への学費のみ
宿舍費	3,200,000 VND	19,200 円	4 ヶ月分です
食費	20,000,000 VND	120,000 円	
図書費	約 500,000 VND	約 3,000 円	教科書代自費払い
学用品費			
教養娯楽費	3,500,000 VND	200,000 円	ベトナム国内旅費
被服費	350,000 VND	20,000 円	
医療費			
保険費	9,550,000 VND	55,290 円	提携の東京海上日動
渡航旅費	9,500,000 VND	55,000 円	
雑費	350,000 VND	20,000 円	
その他 ()			
その他 ()			
その他 (光熱費,水道代)	1,300,000～ 1,400,000 VND	8,000 円	6 人寮 1 人 月 2000 円弱
合計	約 228,300,000 VND	約 500,000 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 25,000 復路 30,000 合計 55,000

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。	
基本的に Trip.com を使って予約し、VietJetAir を利用しました。国内旅行でもベトジェットを利用しましたが、多少の遅れはあるものの基本的には不自由なく利用することができました。 旅行先で台風が直撃した際に飛行機がキャンセルされ、返金対応をしたのですが、現金としてでの返金ではなく、ベトジェットで使えるバウチャー券として返金されるだけでした。帰国時に使いましたが、使い方もいまいち分かりにくい、そして安いチケットに適應できなかった（航空会社の方でチケットを決められました）ため、それは懸念点です。	
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	
大学の寮、相部屋	
部屋の形態	☐ 個室 OR ☒ 相部屋（同居人数：6 人）
住居を探した方法	
留学に行くことを計画している時点で、個人で家を借りるのか、それとも寮に住むのかを選択するときがあります。寮を選択した場合、相部屋か個人部屋かを選ぶことができます。	
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）	
6 部屋は、もちろん大変なことばかりです。周りの部屋はベトナム人 8 人部屋や、中国人 6 人部屋などがありましたが、私の部屋は日本人、台湾人、韓国人、中国人、ミャンマー人、ラオス人計 6 人と国際色豊か、共通外国語は英語のみという状況でした。 （ちなみに留学生の大半を占める中国人留学生は個々ではなく団体に留学に来ているので、彼女たちは基本的に同じ大学の人と同じ部屋になっている感じでした。）明治大学から相部屋を選択したらほぼ間違いなくこのような個人留学生が集められた部屋に入れられると思います。 さらにこれは寮全体に言えることですが設備がとても悪いです。トイレやシャワールームはベランダのようなところに併設されていて（しかも密室ではなく、浴槽に屋根がない開放的なつくりであるため、普通の雨よけの屋根はもちろんあるものの、隣のビルから少し見えそうです）、部屋は一部屋で、二段ベット三つ、デスク 6 つがそれぞれ壁に沿われて設置された、プライバシーのかけらもないいわば優しめの監獄のような場所でした。 支給されるマットレスも畳よりも硬いものなので現地でマットレスを購入するまで、朝起きたら体がガチガチでした。ドアも鍵ではなく棒をドアに差し、そこに南京錠で施錠するスタイルです。 ここまで悪い点を列挙してきましたが、結果的に私はこの寮に住んでとても良かったと思っています。料金が安いことはもちろんのこと、出かける仲間ができます。 ULIS は課題が多い学校なので、正規生はあまり遊びに積極的ではなかったかな、と感じています。ましてや旅行はお金もかかるので、金銭的に貧しい家が多いこともあり、誘うことでさえ気がひけます。 しかし寮に入ればほとんどが交換留学生なのでベトナムを探検したい人が多いです。ベトナム北部の旅行はほとんどルームメイトとともに参加しました。遊び相手になってくれるのは基本的にルームメイトか日本人交換留学生でした。 さらに公用語が英語なので、絶対に英語を話さなければなりません。ここで私の日常英語スキルは向上したと思います。耐えることや我慢することも多々ある生活にはなりますが、日本の生活でも必要不可欠な忍耐力、柔軟性は間違いなく向上したと思います！！	

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。

相談窓口はないですが、留学生サポート担当らしき人物が ULIS に存在するのでその方に都度連絡していました。彼女は LINE のアカウントを持っているので、留学仕立てでまだ Zalo(ベトナム版ライン)をインストールしていない時でも連絡することができてありがたかったです。

ちなみに、Zalo を初めてインストールした際、デポジットのようなものが必要だったのですが、自分の口座を持っていない私には払えず、困っていたら、このお姉さんが助けてくれました。とても優しい人です。

(基本的にベトナムの先生方はとても優しいです。日本と違って、教師との距離が近いので、第二の親のように慕われています。) 留学期間中も構内で会うと「Sakura!!」と元気よく声をかけてくれました。

しかし多くの留学生が彼女に連絡をしているせいか、返信は基本的にとても早いですが、こちらの頼み事を忘れてしまうことが多々あります。もしある程度時間が経っても欲しい書類などが送られて来ないのであれば、もう一度頼んでみるのがお勧めです。

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？

犯罪に巻き込まれたことはなかったです。

基本的にテレビのない寮では台風等、気象情報の情報を得ることは難しいです。留学生は担任のいるクラスに所属していないので、Zalo から台風による休校連絡が回ってくることはほとんどないです。積極的に学級委員に連絡することがお勧めです。寮で Dengue 熱が流行った時も、情報をくれたのはベトナム人の友達を多く持つルームメイトでした。ただ、留学生のグループチャットにも少したった後に連絡は来ました。

基本的に寮の治安は良いと思います。しっかりと部屋の施錠を行い、自身の鍵付きの棚に貴重品はしまう、ということを守れば盗難等の被害に遭うことはありません。ただ、部屋に週 3 回ほどお掃除のおばさたちが訪問してきます。彼女たちは経済状況が良いわけではないので、トラブルに巻き込まれたくなければ、もしかしたら夜寝る前にパソコンやタブレットはしまっていた方がいいかもしれません。私はそこら辺に放置しておいても一切被害はありませんでしたが、海外では自分の身は自分で守るしかないので、最悪の事態を考えて行動しても良いと思います。ちなみに、現地の寮の管理人は英語がほとんど話せないなので、基本的には寮で防犯面や盗難等があった場合には留学生サポートの方に相談することがお勧めです。

観光地では、やはりタクシーのぼったくりはあります。ぼったくりは声掛けで客引きを行っているので、予約を必ずアプリ上で行うのが一番堅実です。タクシーよりも酷いのは手押し車？のぼったくりです。ハノイの旧市街にうじゃうじゃといて、たまにしつこく話しかけてきます。絶対に乗らないようにしてほしいです。ありえないほど高いです。

基本的に人が多く集まる場所（祭りや混雑した道など）ではチャックが閉まるバックを常に目の届く範囲におい

ていました。私が参加した Moon Festival では現地人の子でさえも「盗まれる可能性があるから、必要最低限のお金と家の鍵、余分なものは全て置いて行け。」と言っていたのでイベントごとに参加する時には要注意です。結局何も被害はなかったですが、日本人が金目のもの（特に iPhone などの Apple 商品）を人目のつくところに置きっぱなしにしたり、後ろのポケットに入れたりしているのは絶対に好ましくはないです。

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？

ほとんどのカフェや飲食店に Wifi があります。

寮の Wifi は基本的にとても貧弱です。すぐに壊れるし、夜の時間帯は通信が本当に遅くなります。

VPN を利用するとほとんど動画を再生できないです。（アマプラは VPN 無しで使えないから、Netflix がおすすめです。Amazon はベトナムから撤退しています。）VPN は明治大学のものを使いました。

部屋が改装されたてほやほやだったからか、私の時は到着してから 1～2 週間は部屋に Wifi がなかったです。

携帯は空港で SIM を買いました。出口にずらりとお店が並んでいます。メーカーは Vina Phone、価格は初期費用 400k VND（2400 円）の SIM です。一日 8 ギガ使用することができて、ローカルの電話も使えるものになりました。

一ヶ月に一回程度、コンビニでチャージをしなければなりません。一ヶ月ごと大体 2000 円弱程度でした。ベトナム語が話せない状態の人は正直なところ、チャージをできるかどうかは店員さんによる気がします。こちらの要求を汲んでくれる方もいれば、突っぱねられることもあったので、更新ギリギリを攻めすぎないほうがいいです。電話番号はタクシーアプリやベトナム版 LINE（Zalo）の登録に使うから、絶対にベトナムの電話番号を持っておいた方がいいです。

一つ本当に注意してほしいことがあります。私が受け取ったシムは 1 日の制限である 8 ギガを使い切ってしまったら、『通信自体が』できなくなります。低速ではないです。通信がシャットアウトされ、圏外状態になります。十分注意してください。

（これは裏話ですが、空港でシムを買うと、店員に「これからどこへ行くの？タクシーを手配するよ」と言われ、お願いすると、ノイバイ空港から ULIS まで 400k VND（2400 円）で行けるタクシーを手配してくれました。これは正直に言えば、少し割高です。アプリで予約したほうが少し安いです。しかし、SIM を調達したばかり、タクシーアプリの使い方もよくわからず、さらにフライトで疲れているということを考えれば、この提案に乗ることは悪いことではなかったと留学を終えた今でも思います。どうしても節約したければやはりアプリ手配がお勧めです。）

現地での資金調達はどのように行いましたか？

銀行口座は現地に半年以上滞在するビザがないと基本作ることができません。私は作れなかったため、日本で WISE というカードを作って持って行きました。このカードは現地の ATM で現金引き出しができるのでとても便利でした。大学の寮の前の ATM でも現金を下ろすことができました。（個人的にはチャイニン通りの奥方にある ATM がお勧めです。手数料がかかりません。）もちろんデパートなどでデビットカードとして使うこともできます。盗まれてもネットで即凍結できるのも嬉しいポイントです。友達のベトナムの口座に送金することもできるので割り勘にも便利です。

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。

ムヒ。虫除けはあるが、痒み止めを見つけるのは難しかったです。

ヘアケア・スキンケア商品。水質が違うので、「間違いなく」髪は痛みます。

基本的に大学近くにあるインドチャイナブラザという日系デパートのマツキョでいろんなものを買うことができます。Torridenno のパックも、メラノ CC などの基本的な洗顔料も、diane などのシャンプー＆トリートメントもボディーソープも、ここで買うことができました。ただケア商品に関して、日本で売っているものを買うことは難しいので、お気に入りのものがある場合には持っていくことをお勧めします。

イオンが至る所にあるので基本的に調味料や味噌汁、ティーパック、(女性はサニタリーグッズも)などはすぐに調達できます。ちなみに、ULIS の向かいにもイオンがあります。寮から歩いて 10 分程度です。

ちなみにですが、食堂の近くにある売店のようなところで基本的にはなんでも揃います。私は初め近くの MEGA マートで日用品を大量に買っていましたが、売店で全て揃うということに後で気がつきました(笑)店にいる男性は、店主兼寮の管理人です。ぼったくられることはないし、両替のため、大きい札を出しても嫌な顔せずにお釣りを渡してくれます。街中で大きいお金を出すと煙たがられることもあったので心強かったです。

進路について

進路

☐ 就職 ☐ 進学 ☒ 未定 ☐ その他：

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。

2 年の秋学期に留学したことで、勉強やキャリアに対しての姿勢が変わりました。ULIS はベトナムの中でトップレベルの大学、そしてトップレベルに課題が多く(「高校の友達はこんなに大学生活を楽しんでいるのに、私たちは課題に常に追われていて遊ぶ時間がない」と現地の 1 年生が言っていました)、みんな勤勉なので、怠惰に生活したとしても日本にいるより勉強しなければなりません。(この大学の日本語学科の生徒は、入学後、無知の状態から 2 週間でひらがなとカタカナを書けるようにならなければならないという事実から、大学が生徒に求める姿勢のレベルの高さがわかると思います。)だから、周りの姿勢、目標から、自分も頑張らなければならないという気持ちになり、留学期間中だけではなく、帰国後のマインドにも変化を与えてくれました。就職するにしろ、進学するにしろ、高い目標やモチベーションは有効に働きます。

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)	☒ 単位(科目) ☐ 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)	Public Speaking
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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)	対面
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回(その他 5 回 offline 授業があります)
担当教員	Ha Vu

授業内容	人前でどのように、どのような英語を話すのかを教えてくれ、実践する授業。即興でスピーチを作るので、英語を人前で、状況に合わせて（カジュアルなのかフォーマルなのか）話すスキルがつく。
試験・課題など	ランダムに当てられるスピーチが 1,2 回、最終テストは英語で 10 分パワーボなしのスピーチ。
感想を自由記入	当たった先生が熱心な先生で、授業も課題も大変だったが、一番身になった授業だった。一応正規生は発展クラスの生徒（私のクラスは CEFR で C1 をすでに有しているレベル）のみ履修している授業のため、授業の難易度はとても高い。
履修した授業科目名（留学先大学原語）	Globalization and the formation of contemporary societies
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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）	対面
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教員	Thanh Phung
授業内容	資本主義や共産主義、通貨についてや自由主義などについて学ぶ。生徒一人ひとりに資料が分け与えられて、担当する分野の授業の日までにパワーポイントに内容をまとめ発表する。
試験・課題など	小テストが 3 回、授業でのプレゼンが 1 回、最終に、よく分からないが学内マーケットのようなものを開催した。
感想を自由記入	先生はすぐにキレるので、授業はよく中断される。授業内容のプレゼンが適していないと途中で中断される。テストも割と難しい。しかし、本当に留学生にはやさしい。
履修した授業科目名（留学先大学言語）	Leadership
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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）	対面
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教員	Trinh Ngoc Anh
授業内容	リーダーシップの特性について噛み砕いて学ぶ授業。
試験・課題など	毎週 A4 参考書 10～20 ページくらいの量の英文を予習として読んでくるように言われる。小テストもある。グループでの発表が一回ある。毎授業感想文のようなものを書かされる。最終課題は授業全体をまとめて、英語 700 字程度のレポート。
感想を自由記入	英語の参考書を毎週予習として読むのが嫌でなければ、とっても良い授業だと思う。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	Japanese Corporate Culture
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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)	対面
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教員	内野先生
授業内容	企業文化と謳っているが、内容は就職後の常識的な社会マナーを学ぶ授業。先生は日本語と少しの英語でしか話することができないので、授業は全て日本語で行われる。
試験・課題など	グループ発表が 2 回
感想を自由記入	ベトナムの正規の先生は初回と発表の評価の時にのみ現れる。日本語で行われるので、出席していれば、まず単位を落とすことはない。三年生の授業なので、日本語を流暢に話せるベトナム人と友達になることができる。おすすめ。ただ授業内容はあまり面白いとは言えない。昭和の常識を教えているという印象。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	English for contemporary themes 1
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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)	対面
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教員	Phong Anh
授業内容	内容は、ベトナムの現代的な問題を、きちんとした方法で研究を行い、きちんとしたフォーマットでレポートを作成するというものだった。
試験・課題など	3 回程度の小テスト。2 回グループワークでの発表があった。
感想を自由記入	講義内容が実践的で役に立つのはもちろんのこと、コースも一年生の必修ということで、みんなが仲良くしてくれた。同じクラスメンバーで受けられる授業を選ぶと、週に何回も会うことができるため、友達も作りやすい。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	English for contemporary themes 2
履修期間	1 学期
単位数	3 単位
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)	対面
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回
担当教員	

授業内容	クラスを 6 つのグループにわけ、そのグループそれぞれが 3 つの役割をローテーションしながら大体 4 回ほどディベートを行う。
試験・課題など	ディベートごとに毎回議題と自身のグループの役割にあった英語のネット新聞記事を探してこななければならない。それをまずグループで共有し、記事に絡ませて自分の意見を 2 分程度のディベートで意見を述べる。
感想を自由記入	課題はとても面倒だったが、レベルの高いディベートをするクラスだったのでとても楽しかった。先生もとても熱心で、計画性があり優しい。ただ、先生都合の休講も多い。

留学に関するタイムチャート

2023 年 1 月～3 月	留学してみようと決意し、追加募集に年明けに応募した。
4 月～7 月	履修を組む際に、留学のことを意識して、英語の授業をたくさんとった。英語は単位が 1 だから、対面授業に人よりも多く参加する必要がある、そのぶん苦労も多かった。しかし英会話にわざわざ課金していくくらいなら大学の授業から英語を話す機会を得ようと思って、英語ネイティブの方による授業を合計すると週に 5 コマとった。英語で行われる授業に慣れるという面でとても良かった。
8 月～9 月	留学にいく前に友達とたくさん遊んだ。韓国に行き、沖縄に行き、実家に帰省して、箱根に行っていたらパッキングする時間がなくて慌てたので、出発前 1～2 週間くらいはお家でゆっくりするという予定を入れておいても良いかも。
10 月～12 月	留学先の環境にもなれてきて、寮の友達やベトナムで出会った日本人留学生とたくさん旅行に行った。この大学は本当に課題が多いので、課題と旅行を両立させるのが大変だった。 最終試験がテストではなく、プレゼンや発表のような授業を選んだため、授業が終わったらテスト期間に入る前に、すぐ帰国することができた（成人式に間に合わすことができた）。もしテストの授業を選んだら、12 月末～1 月末までテスト期間として拘束されていた。テストの日程は直前まで発表されないの、みんな計画を立てることができていないようだった。 もし、最終試験の形態にとらわれることなく授業を選択したいのであれば、ビザは一月末まで申請しておくことをお勧めする。

留学体験記

留学しようと決めた理由	大学生中に、海外に滞在してみたかったからです。自分と同じ言語、環境で育った、似た価値観を共有する人たちではなく、全く違う文化を持つ場所で長期間過ごしてみると大きな自分になれると一歩を踏み出しました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	なるようになる、という考え方の人間なので特にはないですが、強いて言えば、『成功も失敗も、どんな経験も糧になる』というようなマインドを留学先に行く前に準備した方がいいと思います。特に東南アジアでの留学では、そのマインドがあるかどうかで、留学中に得られるもののレベル、量が格段に変わってくる気がします。
この留学先を選んだ理由	成長の最中にある国ではどのように人々が暮らしているのか体感したかったからです。日本とは全く違うフェーズにいる国の人々はどのような価値観を持っているのか自分の目で確かめることができました。
大学・学生の雰囲気	大学の雰囲気は日本で言うと少し高校に近いです。大学で学ぶような内容を高校生のような勤勉態度で学ぶと言う感じでした。特に私は学部の中でも、レベルの高い1年生の授業をとったので、みんなの勉強意欲に圧倒されました。 (ちなみに、どうして取ったクラスの入学時のレベルがわかるかというと、クラスの順が成績順になっているからです。具体的な例でいうと「24E2」は2024年入学、英語学科、学部の中で2番目に入学時の成績が良いクラス、ということを示しています。)
寮の雰囲気	寮は3棟ほど大学の敷地内に建っていて、95パーセントがベトナム人の正規学生です。私は”留学生部屋”のようなところに住んでいました。先ほども言ったように、長方形の15畳くらいの1R部屋に6人分のベッドとデスクが並べられている殺風景な部屋です。一応部屋のベランダにトイレ二つとシャワーがついています。Wifiはありますが弱いです。私の部屋にはエアコンもありました。食堂と売店が遅いところは23:00くらいまで開いています。12:00~5:00の間は規定上、門の外に出たり入ったりすることが出来ません。別途申請が必要なようです。
交友関係	私は寮の子達と仲良くしていました。もちろん授業内でも話をする友達はいますが、みんな課題が忙しそうで、そして金銭面の感覚も少し違うので、旅行となると寮に共に住む留学生が最適なパートナーでした。
学習内容・勉強について	レベルの高い英語のクラスを自ら選択して参加したので周りのクラスメイトの英語のレベルは凄まじかったです。目指す目標がずっとそばにあったことによって、勉強へのモチベーションが保たれていたと思います。
課題・試験について	課題の量は膨大でした。特にプレゼン系の課題が多い授業をとってしまったので、友達との共同作業となると、言語の壁を感じました。正直、ベトナム人正規生と比べると仕事の量は少ない方でした。しかし自分の任されたことをしっかりこなせば、自ずと認めてくれます。
大学外の活動について	週末、部屋にこもっていると世話焼きのルームメイトに「何ももってるの！一緒に出かけよう」と言われていたので、ほとんどお出かけしていました。外部のスクールなどには入っていませんでした。

ある平日のスケジュール	9:00 起床 10:00~12:30 授業 12:30~13:00 ベトナム人学生と昼食 13:00~15:30 授業 16:00~18:00 自由時間 18:00~19:00 ルームメイトと夕食 19:00~21:00 予習 21:00~23:00 チームメイトとミーティング 23:00~01:00 自由時間 01:00 就寝
ある休日のスケジュール	9:00 起床 10:00 ハノイ市街地へ出発 12:00 観光しつつ昼食 17:00 寮帰宅 17:00~19:00 自由時間 19:00~21:00 予習復習 21:00~ 自由時間、適宜就寝
留学を志す人へ 「これを知っておいて欲しい」ということ	いま、留学に行くかどうか迷っている人に、ぜひ行ってほしい！と無理強いすることはしません。衛生・居住環境の条件が厳しめの方は特に東南アジアは難しいと思います。でももし、どんな経験も面白いと思えるような人なら、ぜひ留学で日本で得ることのできない知見をたくさん得てほしい！！と私は思います。

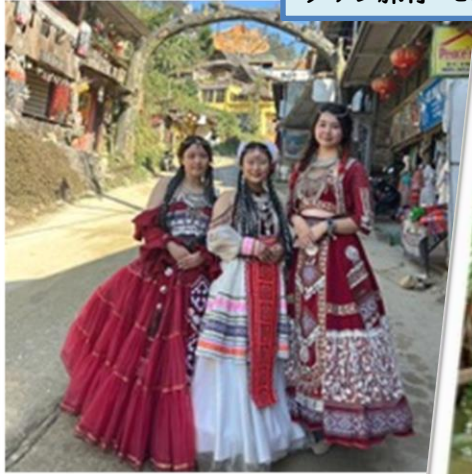
ファンシーパンの山頂



ハノイ ト레인 ストリート



ダナン旅行:モン族衣装・カゴ船



市場の様子



ハノイの Kanagawa Festival



お祭りの様子



寮の部屋と中庭の様子

