

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ベトナムインターン(ホーチミン)
------------	------------------

留学費用項目	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	30000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	2000 円	日本で購入した sim カード代
現地通学費	5000 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	30000 円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	5000 円	例: タクシー代
その他	円	例:
合計	72000 円	

渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

e-visa 利用だったので特に困ったことはありませんでした。HP は英語でしたが、事前に共有されていた操作方法を参考に申請しました。

2) 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: 日本円を現金で持っていき、少額ずつ両替していました。カードを使えるお店は少なく、タクシーアプリの支払いにのみ利用しました。

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

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

自分で渡航前にネットで sim カードを購入し、そちらを使用しました。念のため2枚持っていきましたが、どちらも使用できました。地下では一部通信が不安定になることもありましたが、それ以外は特に困ったことはありませんでした。sim を選択する人は少ないのですが、ポケット Wi-Fi のように電源を入れたり充電管理をしたりする必要がなく便利なので選択肢の一つとしてありだと思えます。

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

ホーチミンは日系のデパートやドラッグストアが充実しており、基本的に現地調達が可能です。ただ薬は日本と同じものが手に入りくいので、飲みなれている薬がある場合は持って行った方がいいと思います。(もちろん現地の市販薬も買えます。)

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?

外務省の海外安全情報配信サービス(たびレジ)を使用していました。スリが多いと聞いていたので、高価なものは身に付けず、貴重品の入ったカバンは前で持つ、などを徹底していました。トラブルは特にありませんでした。

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。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

ホテルでは Wi-Fi が使えました。たまに途切れることはありましたが特に支障はありませんでした。また、ほとんどのカフェやレストランでは Wi-Fi が使えるので苦労はしませんでした。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2人)
3) 共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)	ホテル滞在なので毎日朝食が出るのはありがたかったです。清掃も毎日入るので、とても快適でした。洗濯はホテルで頼むと高額なので、近くの安い洗濯屋さんを利用するとよいです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	海外でインターンをさせてもらえるということです。派遣先企業によりますが、海外で働く日本人の方にたくさん会う機会をいただけたことはとてもよかったです。将来就活をする上で、大変勉強になりました。
2) 課外プログラムについて	課外プログラムは特にありませんでした。予定に縛られず土日は自由に過ごすことができたのは魅力的でしたが、今後は何か企画していただけたらいいと思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	ベトナムの食事は比較的日本人の口になじみやすく、食の面で苦勞することはなかったです。ただお腹を壊すことはよくあるので、飲みなれた胃薬を持っていくとよいです。交通量が多いので道路を横断するのはなかなか大変でした。タクシーアプリを使えば乗安全に安くタクシーを使えるので便利でした。ホーチミンは治安がよいので、女性でも過ごしやすい街だと思います。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

語学留学ではなく、インターン留学を選ぶ人は少数派だと思いますが、私はこのインターンを選んでよかったと思っています。インターンではデスクワークの他に、顧問先の日系企業の方とたくさんお会いする機会をいただきました。様々なバックグラウンドを持ち、生き生きと働くビジネスマンとお話する中で、自分の将来について真剣に考えました。出張にも同行させていただき、いままでに発展しているベトナムという国を感じることができました。どれも日本では到底できない経験であり、就活前に自分を見つめなおすという意味で素晴らしい経験だったと思います。ベトナムは英語が第一言語ではないので、留学をする上で敬遠されてしまうかもしれませんが、東南アジアの国の中でも注目が集まっている国であり、新興国を見守るという経験はとても貴重だと思います。ベトナム人の勤勉さにも大変驚かされる日々でした。仕事をしながら特別なスキルをつけるために学校に通っている方もたくさんいますし、学生でさえ日本と比べものにならないほど勉強しています。自分の未熟さ、努力不足を感じさせられました。生活面で特に困ったことはありませんでした。日本製品は手に入りやすいですし、食事や環境もすぐ慣れることができると思います。事前にベトナムという国についてよく調べておくにより充実した留学になると思います。(歴史、食事、近年の経済状況、近隣国との関係など)

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ベトナムインターンシップ
-----	--------------

留学費用項目	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	3万 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	6000 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	3万 円	観光
被服費	1万 円	
雑費	5000 円	
その他	1万4000 円	例:お土産
その他	円	例:
合計	10万 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
ネット上で申請することができたので比較的スムーズでした。
2)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:現金を多く持っていき都度両替をして使っていました。クレジットカードも少しだけ使用しました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
SIM は変えずにレンタル WiFi を利用しました。
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
シャンプーとリンスは日本から持って行ってよかったです。ホテルにはリンスがなくシャンプーも質があまり良くなかったので助かりました。ただホテル近くのショッピングモールにマツモトキヨシなどがあるので困ったら現地で買うこともできます。洗濯は1週間に一度の利用で肌着などは基本手洗いで済ませていたので、洗濯ばさみが複数付いているタイプのハンガーは重宝しました。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
ブランド品を身に付けないことやカバンを前に持つことを意識していました。また、日本語で親切そうに話しかけてくるバイクの人は危ないと聞いていたのですが、実際、フレンドリーに声を掛けてきて話しているうちにバイクに乗るよう促されチップを要求されそうになったので、無視をすることやしっかりと断ることが必要でした。幸い盗難にあうことはなかったです。
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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

ホテルの WiFi もレンタルしたモバイル WiFi も基本的にスムーズで使いやすかったです。ただ、モバイル WiFi を充電し忘れないようにすることは注意点でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
1か月という長い期間のホテル滞在でしたが、慣れれば快適でした。朝食に関してホテルの朝食buffetが毎朝食べられたのがかなり良かったです。夜は自由なのですが、近場に食べに出かけることや、Grab というアプリで食事をオーダーしてホテルの下に届けてもらい部屋で食べるという日もありました。洗濯を出すのが一週間に1回程度なので、手洗いで済ませることができる服などは便利だったと思います。シャワーは水の出も問題なくて使いやすかったです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
VPC というビジネスイベントに連れて行って頂く機会があり、ベトナムで活躍されている様々な国の人と交流できました。マレーシア人、台湾人、タイ人、日本人、フランス人ととてもインターナショナルで、ベトナムがビジネス面でいかに海外から注目されていて重要視されているのかという事を実感できました。
2) 課外プログラムについて
なし
3) 滞在先・現地での生活に関すること
1か月間ホテルでの滞在でしたが快適でした。物価が安いので気軽になんでも楽しむことができ楽しかったです。平日 5 日間は仕事に励み、土日は観光も楽しむことができとても充実した生活でした。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

海外インターンシップに行ってみたくという思いが前々からあり、さらに行き先としてアジアに興味があったため、このプログラムは絶好のチャンスだと思い応募しました。海外で働くことや英語を使って働くことに憧れを持っている私にとって、それを大学生のうちに経験することができる貴重な機会でした。海外インターン先としてアジアに興味があった理由は、経済成長が著しくビジネスにおいて将来性がある国の雰囲気を感じてみたかったからです。実際のインターンでは、私は外資系の工業不動産の会社にお世話になりました。人事総務部の仕事を学ぶことに加えて日系企業への営業に同行しました。実際にベトナムで活躍されている日系企業の商社やメーカーの方とお話することができ、海外で働くイメージが見えて憧れが増しました。ベトナム人を交えた商談では英語も飛び交い、圧巻の光景でした。オフィスでは職場のベトナム人たちと英語でコミュニケーションをとっていたこともあり、研修全体として英語を使う機会が多くあった印象です。私にとって理想的な環境でした。生活面では、発展途上国ならではのゆるさやカオスを体験しつつ、美味しいベトナム料理に魅了されて楽しい時間を過ごすことができました。土日が自由時間なのも良いポイントでした。5日間仕事を頑張っ、週末は観光に出かけて息抜きをするというバランスがちょうど良かったです。大満喫の1か月間でした。海外で働くことに興味がある人、英語を使って働くことに興味がある人、外国と関わる仕事に興味がある人、東南アジアに興味がある人、どれかひとつでも当てはまるのであればこのプログラムをぜひおすすめしたいです。自分の将来のキャリアを考える上での強い指針を与えてくれる経験でした。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	グローバル・キャリアインターン研修 in ベトナム
------------	---------------------------

留学費用項目	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	35000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2300 円	
現地通学費	6900 円	(研修先まで 車で 15 分)
教養娯楽費	4000 円	
被服費	3000 円	
雑費	4000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	55200 円	現地でかかった費用のためプログラム費用は含みません (プログラム費用 383470 円)

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
30 日の滞在であったため E-VISA を取得する必要があり、入力ミスで再取得が必要になっている人がいたため注意が必要だと思います。
2)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: 現地の換金所で通貨の交換をしました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
Sim はプログラムを運営する会社の紹介で現地で入手しました。
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
除菌シート(衛生環境が悪いところもあるため)

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
インターン先の会社の方に注意する場所を聞きました。防犯対策としてはスマホを手に持ちながら移動しないことです。
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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)
ホテル生活でしたが WIFI で困ったことは特にありませんでした。また SIM カードのトラブルもありませんでした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2人)
3) 共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
サイゴンホテルという場所に泊まりましたがとても清潔で生活しやすい場所だと思います。また、立地もホーチミン1区のいい場所にあるため生活に困ることはなかったです。アドバイスとしてはどこで何が買えるのかを早めに把握しておくといいと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
私が参加したこのプログラムはベトナムでインターンシップをできるというものです。私がインターン先でやったこととしては法人営業でしたが海外で異文化理解と将来のキャリアを考えるという二つを同時に出来るこのプログラムはとても貴重なものだと思います。
2) 課外プログラムについて
大学で授業を受け勉強することはもちろん大事だと思いますが、実際に空気、匂い、音を感じる活動も自分に大きな影響を与えるものになると思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
私はベトナムのホーチミンで主に生活をしていましたが、生活に困ることはほとんどないと思います。注意することとしてはバイクの通行量が多く轢かれかけることがあったので道を歩くときは注意して歩くことが必要だと思います。そのほかは治安もいいので安心して生活できるのがベトナムのいいところだと思います。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私がこのプログラムを選んだ理由は2つで1つ目は異文化理解ができる点で2つ目は将来のキャリアを考えるのに必要だと思ったからでした。実際にこのプログラムに参加しベトナムの文化や生活習慣などを肌で感じることができました。また、海外でインターンシップをしたことによって海外で働くことのいい面だけでなく、大変な面も知ることができました。結果、将来海外で働くということが鮮明になりました。

ベトナムは若い人が多くの場面で活躍していて活気であふれている国です。なにかに挑戦する場所としては最適な国だと思います。是非一歩踏み出してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ホーチミンインターンシップ
------------	---------------

留学費用項目	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	18,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	2000 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費(お土産)	45,000 円	
その他交通費	11,000 円	例:
その他	円	例:
合計	84,000 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特にないです
2)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: 現地で両替をしました その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
会社側から紹介されたサイトから LINE で連絡して予約し、現地で受け取りました
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
エコバッグとか余分な袋は助かりました。それと、高級そうに見えない財布。割り箸とかの使い捨ての食器は持っていてもよかったです。 口内炎に苦しんだので、腹痛系の痛み止めだけでなく、口のトラブルとかの塗り薬が欲しかったです。一番は、スーツケース以外の預ける用のボストンバッグ。

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)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 友人、コンサル会社の方、会社の人) 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？
事前に調べたり、会社の人や人材会社の人から聞きました。あとは実際に何かあったら同じ渡航チームの間で噂が回るのでそれを聞きました。あとは LINE グループ。
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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)
良好です

滞在形態関連
1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2 人)
3) 共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
ホテルはとてもよかったです。相部屋も悪くなかったけど当たり外れあるし、やっぱりストレスですね。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
2) 課外プログラムについて
3) 滞在先・現地での生活に関すること
<ol style="list-style-type: none"> 事前講座がとても良かったです。インターンへの不安が解消され、ただベトナムに行くのではなく、明確な目標をもってベトナムに行けた大きな要因でした。 研修先であった起業家の方へのインタビューがとても良かったです。 食が合ったのでとても過ごしやすかったです。滞在先もとてもきれいでした。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

<p>大学3年生である以上、語学留学ではなく実践的に行動できるものと思いインターンにしました。ベトナムはとても物価が安く、払える値段で1ヶ月滞在できる点に惹かれました。英語を話せるようにしたいだけでしたらベトナムでのインターンはおすすめしません。なぜならベトナム人は日本語を話せる人が多いからです。私も今までベトナムに留学とは？という気持ちでしたが、語学の何倍も大事なことを教わりました。何よりも語学は手段であって、その先の大事なことをたくさん学べて、より語学を習得すべき理由ができました。インターンはとても勇気がいりますが、専門外の会社でも、というよりは専門外の会社だからこそ学ぶことがたくさんありました。自分の専門が何であろうと世の中の全ての流れを把握すべきだし、もっといろんなことに興味を持って知ることがいかに大事か気づかされました。語学留学のホームステイと同様、一緒に行くメンバーやインターン先など個々によって当たり外れの差はともありました。気になる点があれば、申し込む前にしっかり質問しておくべきだと思います。私はどの点も申し分ない1ヶ月でしたが、人間関係で悩んでいた友達はたくさんいました。だからこそ、後悔のないように申し込む前に疑問や不安は解消しておくことをおすすめします。</p> <p>語学留学をしたい方も、一度インターンを試みるのとてもオススメです。どちらにせよ語学への意欲はとても上がりますし、それ以上の学びがたくさんあります。語学を習得するだけでは何にもなりません。大事なことはその先にあるということ学びました。</p>
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ベトナムインターン
-----	-----------

留学費用項目	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	23000 円	
図書費	1500 円	
学用品費	1000 円	
携帯・インターネット費	2300 円	
現地通学費	2400 円	(研修先まで 10分)時間によって変わります
教養娯楽費	15000 円	
被服費	8000 円	
雑費	4000 円	クリーニング代
その他	3000 円	例:お土産代
その他	円	例:
合計	60200 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

e-visa の取得の際に3つのメールアドレスを試してみようやく登録できました。実際には1つのメールアドレスで登録できていた方もいましたが、私はできませんでした。結果的に原因はわかっていません。

2)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:レートの関係上現地まで日本円を持っていきました。

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

3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

ライトハウスさんが紹介してくれたアンナムテレコムさんをお願いしました。(明治大学が紹介したものはベトナムでは使用できませんでした)

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

虫よけスプレー、名刺、インスタントお味噌汁

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?

エージェントや大学側からの情報サイトなどをしっかりと見ること。

スマホに紐をつけて首から下げたり、財布をチェーンでつないだりしてスリ予防をしました。

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。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

基本的にホテルの Wi-Fi が繋がる、外でも SIM を使用していたので大丈夫でした。ローカルなお店によっては接続が悪いこともしばしばありました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人へのためのアドバイス)
相部屋であるために多少の相性は大切だと思います。ですので、お互いが慣れるまでは人として最低限のマナーや気遣いをする事はマストです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
私が通っていた企業では営業同行があり、様々な大人の方からのお話が参考になりました。
2) 課外プログラムについて
なし
3) 滞在先・現地での生活に関すること
ホテルの周りは比較的過ごしやすく、コンビニやショッピングモールもあるので生活には困りません。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は海外に関して興味を持っていましたが、英語力があるわけでもなく費用的にも長期の留学はできませんでした。そんな中でベトナムでのインターンがあるということを知って、先ほどの条件にあってはまっていたので、この研修に参加しました。また実際に研修前、私は将来何の職種や業種につきたいかなどの将来のビジョンをまったくと言っていいほど持っていませんでしたが、この研修を通して将来のキャリア形成を考える上で、参考になった部分が多々ありました。それは、海外という異国の地で働いている方々との交流があったり、人によっては自らが行きたい業界の実態を垣間見れたりといった経験ができるからだと思っています。なので少しでも海外に興味、関心がある学生の方々がいましたら、私はこのプログラムに参加することをお勧めします。

インターンの写真

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ベトナム・インターンシップ
------------	---------------

留学費用項目	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	25000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2300 円	Sim カード代
現地通学費	10000 円	(研修先までタクシーで 15 分)同派遣先のインターン生と割り勘
教養娯楽費	47700 円	ツアーや入場券等
被服費	円	
雑費	円	
その他	383470 円	例: エージェントへの支払い(ホテル、航空券込み)
その他	11703 円	例: 保険
合計	480173 円	

渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

特段ありません。30 日以内の短期滞在に関しては e-visa を取得することで入国・出国が可能です。E-visa の取得の際には大使館に何う必要はないため、容易に準備することができました。

2) 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: 日本円を両替

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

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

エージェントが紹介して下さった Sim カード(2300 円)を利用しました。その他、Wifi のレンタルも可能ですが、充電や使用後に本体を返却しなければならないことを考えると、Sim がおすすめです。日本で Sim を購入している方もいました。日本で購入する際には、電話番号が付与される Sim カードを購入するのがよいでしょう。実際、旅行流に現地ツアー会社と電話でやりとりする機会がありました。

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

特にありません。ホテルから徒歩 5 分の距離に無印やユニクロ、マツモトキヨシ、ダイソー、コーナンがあるため、日用品に困ることはありません。日本人街も徒歩 10 分弱の距離にあるので、日本で売っているものは基本揃います。

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?

外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」に登録し、情報収集をおこなっていました。犯罪等はなく、比較的治安はよかったです。街の中心ということもあり夜中でも街中には人が多くいるため、夜外出しても問題はありません。

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。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

ホテルの Wi-Fi の接続が悪くなることがあります。大学指定のポケット Wi-Fi を使用している人は、ホテルの Wi-Fi よりも自身の Wi-Fi を利用した方がよい場合もあるようです。ホテルは変換プラグがなくても充電可能、ただ職場は人によって異なるので変換プラグは一つ用意しておくとう安心でしょう。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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)
ホテル滞在先なので、タオルやコップ等、通常のホテルに備え付けられているものは用意されています。他大学の学生と二人部屋になります。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つか感じたプログラムや内容
インターン先では、営業を行わせていただきました。1から自分で考える必要があり、自己解決力が身につきました。
2) 課外プログラムについて
参加なし
3) 滞在先・現地での生活に関すること
現地は、大きい乗り物が優先(バス→乗用車→バイク→歩行者)のようなので、気をつけないと交通事故に遭います。バイクの交通量も多く、目の前で事故を複数回目撃しました。渡越当初は、かなり気を張りながら横断歩道を渡っていました。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

経済成長が著しいベトナムで就労を経験し、今後のキャリア形成につなげたいと考えたため、ベトナムでのインターンシップに参加しました。オーストラリアでの短期留学や海外旅行の経験、カリフォルニア大学バークレー校への留学を通して、様々な背景を持った学生や住民と関わり、異なる価値観や文化に触れる中で、海外で生活したい気持ちが芽生えました。ベトナムは、40年以上経済成長を続けています。PWCによると、2050年までに世界で最も高成長を遂げる経済大国になり、予測 GDP の世界順位は第 20 位に上昇すると予想されています。インターンシップを通して、めまぐるしく変わる社会とそこでの働き方を肌で感じたいです。また、日系企業の注目を集める国であり、ベトナムに対する国別の海外直接投資ランキングで日本は常に上位に位置しています。日系企業の進出が活発で数多くの可能性を秘める国での経験は、今後のキャリアの武器になると考えています。ベトナム、海外ならではの視点やビジネスの考え方などを知り、視野を広げたいです。このような理由からベトナムインターンの参加を決意しました。

インターンシップでは、営業をさせていただきました。日本でさえ営業経験がない私にとって、海外で1から営業の準備をすることは容易ではありませんでした。まず何が必要か考え、テレアポをするための顧客リストを作成し、実際にテレアポを行い、広告について説明する準備をしました。テレアポをしながらトライアンドエラーを行い、最終的には1時間で3本アポを取れるようになりました。テレアポ、アポを行い様々な人と会う中で、自己解決能力やビジネスマナーが身についたと実感しています。また、インターンを行う中で、海外で働く適応力があるか見極めることができました。

最後になりますが、「何かしたいけど何をすればいいかわからない」「有意義な大学生活を送りたい」という大学生におすすめのプログラムです。一歩踏み出して、挑戦してみてください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	ベトナムインターンシップ
-----	--------------

留学費用項目	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	5万 円	ベトナム料理は安いですが、それ以外の食事は高い。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000~1万 円	Wifi, SIM 等
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分) 徒歩のため通勤費なし
教養娯楽費	1万 円	観光の際の費用(移動費など)
被服費	円	
雑費	円	
その他	3~4万 円	例:お土産
その他	円	例:
合計	約 11万 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

申込みから発行されるまでの期間が1週間ほどと、予想よりもかかりました。また、カードが上手く利用できないなどの問題が起こるとさらに時間がかかると思うので、はやいうちに申請・発行をおすすめしたいです。

2)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: 現地についてからみんなまで両替所に行きました。

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

3)現地で使用する通信手段(SIM カード、Wifi)はどのように準備しましたか

ベトナムインターンシップに参加しているひと専用の SIM, Wifi 申込プランがあったため、それを利用しました。

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

水に流せるティッシュ: 事前にベトナムのトイレ事情などを調べていたため。衛生面などが気になる方は特に持っていた方が良かったと思いました。

ななめがけできるカバン: すりやひったくりを警戒すべき地域だったので、身体から離れにくいカバンが必要だと思いました。

帽子・薄手のカーディガン: 日差し避け対策 & 気温が高いので、基本的に室内は寒いくらい冷房で冷やされている。

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?

事前にすりやひったくり、ぼったくり等の被害が多発しているという情報を入手していたため、なるべく一人で行動しない、カバンは肌身離さず持つておく、日本語を使って近づいてくるひとの話に乗らないなど、あらゆる角度から警戒するようにしていました。

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。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

私の場合、SIMではなく、Wifi を利用しており、接続等は特に大きな問題などはありませんでした。しかし、wifi の充電が切れると、携帯が一切使い物にならないので、やはり SIM を持っておくほうが安心だと感じました。また、wifi だけで、現地の電話番号をもっていない状態だったので、お店に予約する、現地のひとに連絡する、現地のアプリを使うということができなかったのが残念でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 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>ほぼ初対面のひとと相部屋でしたが、初対面だからこそ、お互いに気遣い合うことができ、快適に過ごすことができたと思います。私の場合は、ホテルでの滞在でしたので、特に生活面で困ったことなどはなかったと思います。相手にもよりますが、何日か一緒に過ごしていくと、「この人は、早く寝るんだな、おしゃべりするのが好きなんだな」などいろいろ見えてくると思うので、相手に合わせつつ、自分のペースで暮らすことが良いと思います。</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
<p>私がインターンさせていただいた会社は旅行会社で、実際にその会社が提供しているツアーに行かせていただく機会がありました。旅行者としての視線、旅行会社としての視線、両方の視点からツアー構成や流れ、予算などを考えることができました。そして、一つのツアーが提供されている裏では多くのひと(ガイドさん、予約管理をする方、お客様との連絡係、チラシやホームページを作成する IT 関連の方、経理、総務など)が関わっていました。両方の視点から考える機会はめったにないので、非常に貴重な経験をさせていただいたと思います。</p>
2) 課外プログラムについて
<p>課外プログラムなどは特にありませんでしたが、エージェンさんからの紹介などもあり、日本語を学んでいるベトナムの方と交流する機会がありました。強制などではなく、自主的に参加できるものなので、現地のひとと交流したいひとなどにおすすめです。</p>
3) 滞在先・現地での生活に関すること
<p>日本は非常に住みやすく、衛生面や治安なども良いです。もちろん、日本と同様の水準の国もあると思いますが、多くの国(特に発展途上国)は治安の悪さや衛生面の悪さが目立ちます。衛生面などは現地で生活をするうえで非常に重要な項目だと思うので、その国を事前に調べたうえで、自分はここで生活できるのかな?と一度考えてみるのが大切だと思います。</p>

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

<p>今回、私がベトナムインターンシップを選んだ理由は、自分の将来をよく考えるためです。渡航する前は将来自分が何になりたいのか、何をしたいのか、いまだんなことをして将来の準備をすればよいのかわからなかったです。ですが、そんな自分だからこそ海外でのインターンシップを通し、吸収できることがたくさんあるのではないかと感じました。実際、海外インターンを通し、海外の文化や考え方や習慣など日本では感じられないものを多く感じることができました。また、海外だからこそ自分のこと、日本のことを客観視でき、新たな発見が多くありました。</p> <p>もちろん海外で暮らすと、文化や習慣の違いに驚き、時にストレスを感じてしまうかもしれませんが、多くのひとと触れ合うことでいろいろな考え方や価値観を知り、自分の視野が大いに広がると感じます。</p>
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	グローバル・キャリアインターン研修 in ベトナム(ホーチミン)
------------	----------------------------------

留学費用項目	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	約34000 円	
図書費	約4500 円	観光ガイドブック等、日本調達
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約4500 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 15 分)
教養娯楽費	約15000 円	
被服費	約3000 円	洗濯代
雑費	約50000 円	
その他	約9000 円	例: 土日や平日の勤務後の交通費(カード払い)
その他	円	例:
合計	120000 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

電子ピザを取得するのは初めてだったため、申請する際に入力事項が正しいかどうかなど不安になることがありました。問題はなかったのですが、個人的には、記入事項や手順などもう少し詳しい説明があった方が安心して申請することができるのではないかと思います。

2)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: 滞在ホテル近く(徒歩 1 分程)にある両替所でその都度両替をしていました。

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

3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

仲介業者の方が紹介して下さったレンタル Wi-Fi を、日本にいる間に申込みをし、現地で受け取りました。ホテルでの受け渡し、返却であったので、自分で準備する必要がなく便利でした。

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

日本から、自分が普段服用する薬や、体調を崩した時に服用できる薬を持って行ったほうが良いと思います。現地での生活に慣れないうちは特に体調を崩しがちですし、私の場合は思ったよりも出番が多かったので、体調を崩さないのが一番ですが、自分で持って行っておくと安心かなと思います。

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: 特に問題なく過ごすことができましたが、現地のスタッフさん方にラインで相談することができたため、もし困ったことがあれば気軽に連絡することができる環境でした。

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?

事前にインターネットで調べたり、外務省の紹介ページなどを見たりして情報を入手しました。現地ではスリやひったくりなどに気を付けるようにしていました。実際に犯罪に巻き込まれることはなく、大きな犯罪も聞かなかったので、自分でしっかり気を付けていれば比較的安全に過ごすことができた印象です。

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。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

ホテルにいるときは、ホテルの Wi-Fi を問題なく使用することができました。
 一日中外出していると、夜には携帯用 Wi-Fi の充電がなくなってしまうことがあったので、気を付けていました。

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 1人)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

5) 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)

ホテルは朝食付きで、部屋も毎日クリーニングをしてくださるので、研修に集中することができます。ホテルのスタッフの方々も親切でとても助かりました。英語で会話するため、簡単な英会話を覚えておくと困らないと思います。
 滞在中に、デング熱に関する情報があったので、たまに部屋にいる蚊や虫には神経質になってしまいました。引火性のスプレー缶などは飛行機への持ち込みが制限されているため日本からの持ち込みは難しいですが、部屋用の虫よけスプレーや電子蚊取り線香などは現地で購入することができるので、気になる場合は買っておくと安心かと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

現地でのプログラムではないのですが、渡航前に世界各地に在住されている日本人のビジネスパーソンの方々にお話を伺う機会や、世界の学生の方々とディスカッションをする機会があり、勉強になりました。また、大学のプログラムでは、ベトナムへの渡航前と渡航後に、事前・事後学習があったので、不安が解消されたり、理解度が深まったりしたので良かったと思います。自分一人で振り返るだけだと、自分の性格的に、やりっぱなしになってしまう学べられることも限られてくると思うので、渡航前と渡航後に学習時間を設けることができたのは良かったと思います。

2) 課外プログラムについて

平日のインターンシップでの活動以外は基本自由行動でしたが、週に一回、振り返り研修というミーティングがあり、同じ大学や他大学の方々との報告会がありました。自分の振り返りになるだけでなく、ほかの方の近況や意識していること、困っていることなどを共有することができるので、勉強になりました。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

滞在ホテルの周辺には、生活に必要なものがそろっていましたので、困ったことは特にありませんでした。現地での生活に慣れるまでは、食生活や睡眠時間など、体調管理には気を付けていました。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

自分は、海外で働くことを通じて自分の視野を広げ、将来のイメージを掴むことと、ベトナムに関する理解を深めることを目的に、この研修に参加しました。説明会に参加する中でベトナムへの興味が深まり、他の学生さんたちと交流をする中で得られる学びや刺激もたくさんありました。この研修に参加して本当に良かったと感じています。はじめての海外渡航ということもあり、不安でいっぱいでしたが、サポート体制が整っていて、私は機会がありませんでしたが、現地で困った事があってもすぐに相談することができる環境だったので、安心してインターンシップに集中することができました。(276 字)