

## 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	タイ・ボランティア 2022 春期
-----	-------------------

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	1500 円	ボランティア活動がない日のみ必要。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	30000 円	活動のない日のオプションツアー2 回分
被服費	3000 円	
雑費	500 円	おやつ
その他	14000 円	例:お土産代
その他	円	例:
合計	49000 円	

### 渡航準備について

<b>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</b>
ありません。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:国内の両替ショップと、現地の両替ショップで両替 その他用意したもの: <input 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
<b>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</b>
受け入れ団体の宿泊施設で WiFi が準備されていたため、事前に準備することはありませんでした。
<b>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</b>
胃薬などの常備薬があると安心できます。車に長時間揺られることが多いので、酔い止めの薬もあった方がいいです。また、こどもとの交流活動もあるので、爪切りもあるといいです。

### 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
外務省のホームページにて情報収集を行いました。防犯対策として貴重品を常に身につけ、観光地を移動する際には必ず目の前で荷物を持つよう心がけました。実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

受け入れ団体の宿泊施設の WiFi の接続で困ることはありませんでした。ホームステイ先の山岳民族の村は山奥に位置しており、契約する SIM によっては接続できなかったため、繋がるか事前に調べるのが望ましいです。

## 滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート(ボランティア団体の宿泊施設)    ホームステイ    ホテル

2) 部屋の形態

個室    相部屋(同居人数:ボランティア団体の施設 11 人   :ホームステイ 3 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)

日中は 30 度を超える一方朝晩は冷える環境なので、服による温度調節と体調管理が重要になります。水シャワーやタイ式のトイレに最初は戸惑いましたが、すぐに順応することができました。ホームステイ先の設備はお世話になる家によって異なります。ホストファミリーとコミュニケーションをとるために事前にタイ語や民族の言葉を覚えていくとよいと思います。

## 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

タイの山岳民族についての説明。山岳民族が直面している問題や歴史について学ぶことができます。

2) 課外プログラムについて

オプションツアーとしてチェンライ県の観光地をガイド付きで観光することができます。ガイドは英語により行われる場合もあるので、英語のリスニング力と簡単な質問ができるようになっておくとう存分に楽しむことができると思います。ゾウ乗り体験や、ミャンマー、ラオスとの国境を見に行くことができ、歴史や伝統に触れるチャンスになるでしょう。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

ボランティア活動をする際には日本語が通じるスタッフがいるので、タイ語や英語ができなくても問題ありません。村でのホームステイの際にはホストファミリーと会話をするために音声認識可能な翻訳機があると安心です。そのため、コミュニケーションが不安な人はタイ語の本だけでなく、翻訳アプリが使えるようにモバイル WiFi や SIM カードを準備していくといいでしょう。

### 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)

私がこの研修先を選んだのは、国際交流とこどもに関わるボランティア活動の両方に携わることができると思ったからです。最初、タイに住んでいる人々に日本を知ってもらいたいとか、経済的に貧しい人を助けたいという考えを持ってタイへ行きましたが、実際には私がタイを知る機会の方が多く、自分自身について知る機会を与えられる 2 週間になりました。

ボランティアの内容としては、幼稚園の柵のペンキ塗りや小学校にてセメントで通路を作るボランティアと、幼稚園児、小学生、中学生それぞれとの交流活動があり、その間にホームステイ先の村の人々との交流や民族衣装体験をさせていただきました。自然と共に生きる山岳民族の生活や生き方を教えてもらいながら、村のこどもたちに日本のことを伝えることで互いを理解し合う経験は、実際の現場に立ち会うからこそ、活字や動画だけでは得られない価値あるものだと思います。自由な雰囲気なので、研修に参加する際はぜひ主体性を持って臨み、積極的に現地の方と交流してみてください。私は消極的になってしまう場面が多かったことを残念に思っています。また、チェンライでは輝く満天の星空を見ることができます。とても綺麗なのでこの研修に参加したら、是非夜空を見上げてみてください。

# 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	タイ・ボランティア
-----	-----------

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	2,000 円	基本的に食事は提供されるので、これは買い食いやおやつで購入費です。
図書費	1,100 円	タイの旅行で使える会話集のようなものを購入しました。
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	SIM カードは購入せず、提供された Wi-Fi のみを使用していました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	10,000 円	ボランティアで使えるような服やサンダルを購入しました。
雑費	30,000 円	お土産代
その他	28,000 円	例: オプショナルツアーの参加費(14,000 円×2 日間分)
その他	円	例:
合計	71,100 円	

## 渡航準備について

<b>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</b>
ありません。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 大黒屋という外貨両替のお店で換金しました。 その他用意したもの: <input 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
<b>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</b>
現地の生活を楽しまたかったので、あまり携帯を触らないようにするために SIM カードは購入しませんでした。 しかし NGO 団体の Sharing が提供してくれた宿泊施設では Wi-Fi があったので、それは利用させていただきました。また一緒に参加していたボランティアの方が Wi-Fi を共有してくれた場面もありました。
<b>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</b>
薬類は必ず用意していくべきだと思いました。体調を悪くしてしまった人や、おなかを壊してしまった人が多数いて、彼らは薬を持ってきていなかったため私の薬を提供しました。私は体調が悪くなることはなかったのですが、舗装されていない道を 2 時間車で走っていた時、酔い止めが大いに役立ちました。また村でのホームステイ時はかなり大きめのポストンバッグを持っていくべきです。

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
インターネットでタイでは観光客を狙ったスリや盗難がよくあるという情報を得たため、常に鞆は体の前に置いていました。また適宜鞆の中身がちゃんとあるか確認していました。そして団体で行動するよう心掛けていました。また、タイは野良犬が多く狂犬病の恐れがあるという情報も聞いていたため、むやみやたらに野良犬や野良猫を触らないようにしていました。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

NGO 団体の施設では Wi-Fi が用意されていて安定して接続することができました。しかし私は SIM カードを購入しなかったので村でのホームステイ時や外出した時は使用できませんでした。また村への道中は電波が届かなく圏外でした。結果からして、集合場所や時間の変更など、緊急の連絡があった場合に気付くことができないため SIM カードは買うべきだと思いました。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 11 人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>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)</b>	
Sharing が提供してくれた宿は基本的に水シャワーです。また乾季であったため使える水の量も少なめでした。冷たい水でシャワーを浴びるので 15 時ぐらいの暑い時間にシャワーを浴びれば気持ちよく浴びることができます。また女子は全員相部屋でした。共有スペースがいくつかあり、そこでみんなでお菓子を食べたりゲームをしたりしました。村でのホームステイ時は各家庭によって様々ですが、私のホームステイ先は温水シャワーを使わせてくれました。ですが他の家庭は水シャワーだったようです。またどちらの滞在先でも共通していますが、朝は鶏の鳴き声で 5 時には起きることができます。私は目覚ましよりも早く起きていました。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
一週間の村でのホームステイは本当に貴重な体験だと思っています。日本に住み慣れている私たちには最初少し不便に感じるかもしれませんが、山岳地帯で生きる術を身に付けた彼らの知恵に驚かされることばかりです。彼らは「あるもので満足する」という考え方を持っており、その考え方は今後の社会を担う私たちにとっても重要なことなのではないかと考えました。	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
保育園の柵のペンキ塗りや、コンクリートを一から捏ねて村の小中学校のトイレへの道を作るというボランティアをしました。炎天下の中での作業ということもあり体力的に厳しく感じましたが、子どもたちの喜ぶ顔や終わった後の達成感は言葉にできないほど嬉しく思いました。また小中学生に日本語を教える活動をしたが、子どもたちの無邪気な姿に元気をもらいました。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
現地の朝夕はとても寒く日中はとても暑く寒暖差が激しいので半袖も上着も必須です。また、現地のトイレにはトイレトペーパーが設置されていません。観光地のトイレは有料なこともあります。外出中でもトイレを使えるようにトイレトペーパーだけではなくポケットティッシュをいくつか持参するべきです。Sharing 滞在中は、近所にセブンイレブンがあるためそこで足りなくなった生活用品を買い足すことができます。また外が明るい時間であれば、空き時間は近所を自由に散歩することもできます。	

## 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に参加した理由は、発展途上地域に行って現地の生活を体験してみたいと考えたからです。実際にその地域に行って現地の暮らしを体験しないと、その実情は分からないと思います。世界では人や国の不平等を是正しようと多くの取り組みが行われていますが、単に不平等を無くすのではなく、その地域の実情に沿った取り組みをしないと真の平等は築かれなれないと考えました。よって現地の暮らしを体験できるこのプログラムに参加しました。またグローバル社会が進む世界で、タイはビジネスの発展の場として重要な国家だと思っています。その国に行くことは将来何かしらの形で役に立つのではないかと考えました。

タイは自然が多く動物たちも自由に暮らしています。犬だけではなく鶏でさえ放し飼いにされているほどです。またタイの人々は温かく優しいです。タイ語をうまく話せなくても一生懸命耳を傾けてくれるし、知らない人であっても目が合えば微笑んでくれます。迷惑をかけてしまっても「マイペンライ」(大丈夫、気にしないで)と優しく笑ってくれます。この研修を通して、学習の面だけではなく人としても成長することができたように感じます。最初は現地の生活に慣れることに苦労するかと思います。自然と共生する彼らの暮らしをぜひ体験してみたいです。研修最終日またタイに戻りたいと参加者全員が言っていたほど素敵なおところです。

# 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	タイボランティア
-----	----------

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	2000 円	空港での食事
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	ポケット Wi-Fi
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	1 万 円	お土産や市場での買い食い
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	2 万 8000 円	例: オプショナルツアー参加費(3食付き)
その他	5000 円	例: 自宅から空港までの交通費
合計	5 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  
特になし
- 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: 新宿の金券ショップにて両替  
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  
自宅に海外旅行用のポケット Wi-Fi があったので持参した。料金が高かったので SIM カードの方がおススメ。
- 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  
日本のお菓子屋折り紙などを持って行ってプレゼントしたところ、現地の人たちに喜ばれました。

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)  
 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?  
念のため外務省の渡航安全ページを確認していきました。トラブルに巻き込まれることはありませんでした。
- 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。)

Sharing の施設では Wi-Fi が完備されていて、常にネットにつながる状態だった。ホームステイ先の村に行くと時々つながるが、ほとんどつながらない状態だった。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4 人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)	
<b>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)</b>	
Sharing の施設、ホームステイ先の家ともに水シャワーしか出ません。慣れるまで苦労しました。高床式の村伝統のつくりの家に宿泊します。床や壁はすのこのような感じで、ほとんど外で寝ているのと同じ環境です。寝袋が必須です(レンタル可)。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
現地の小中学校で、雨で土がぬかるんでも生徒たちが通行できるよう、セメントで道を作りました。少しでも現地の人の力になれていると思います、やりがいを感じた。	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
活動が休みの日(2 日間)は、オプションツアーに参加しました。少々料金は高いですが、現地の人の詳しい案内のもと、タイ・ミャンマー・ラオス国境の街を案内してくれるなどとても有意義なツアーでした。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
前述のとおり、シャワーは水しか出ません。トイレもタイ式(家の外に設置されている)。	

### 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)

学生の内でない、大学経由での申し込みでないとなかなか経験できない研修を選びました。アジアの主要都市やヨーロッパは、卒業旅行や、社会人になってお金がたまったら旅行で行く機会はゼロではないと思います。しかし、タイの田舎町や電波もなかなか通じない村は、個人的に訪れるのはなかなか大変であるし、このような研修でないで行こうとも思わないはず。毎朝ニワトリの「こっけこっけー」の声で起床し、時にはそのニワトリをさばいて食べてしまいます。日本では雑草と呼ばれる草や昆虫も食べます。英語どころかタイ語も通じず、民族独自の言葉しか話せない人もいます。学校に行けずに読み書きができない人もいます。東京に住んでいたらわからない文化や価値観を学べる良い 2 週間となりました。

# 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	短期海外実習 タイボランティア
-----	-----------------

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	1500 円	3 食費用に含まれていたため、おやつ、軽食代のみ
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	1500 円	タイ国内用 Sim 代
現地通学費	円	
教養娯楽費	円	
被服費	2 万 円	(寝袋など)
雑費	6 万 円	薬代、ワクチン(日本脳炎)代など、
その他	22 万 円	参加費用(プログラム、滞在費、ツアー費、食費、現地交通費など)
その他	15 万 円	往復航空券
合計	45 万 3 千 円	

## 渡航準備について

<b>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</b>
特にありません。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 通貨換金会社(外貨両替ドルユーロ)委託・スワンナプーム空港換金 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
<b>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</b>
ネット通販にて購入
<b>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</b>
虫対策(置くだけベープ、ムヒ EX など)、ティッシュ・トイレットペーパー(タイではほとんどのトイレの個室に紙がありません)、小さく畳める厚めの上着(ユニクロのウルトラライトダウンなど)、寝袋

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
渡航前、外務省の渡航情報を見ていました。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

Sim カードは使えなくなることもあるので、ネットをずっと使いたい人は WiFi を持参していくと良いと思います。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 11 人、ホームステイ時 4 人(2 人部屋))
<b>3) 共有部分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>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)</b>
タイ北部は中心部とは異なり、かなり涼しく、朝方はとくに冷え込むので寝袋や長袖の服が必須です。虫も比較的多いため、虫除けは必ず持ってい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

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
保育施設、小中学校でのボランティア活動(ペンキ塗り、校舎から屋外トイレへの道づくり、日本語を通して日本文化を教える授業) 現地の山岳民族の子どもたちと遊んだり、日本語を教えたりしました。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
ボランティア活動以外に、ツアーに参加できました。(ミャンマー国境訪問、カレン族の象使い体験、ゴールデントライアングル見学など)どれも大変おもしろく勉強になる体験だったので、行って損はないと思います！
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
夕方の、太陽が出ているうちに水のシャワーを浴びるという習慣なので、初めの一日二日は慣れないかもしれませんが、屋間は暑いのですぐに慣れると思います。 シャワーやトイレなどが日本とは大きく異なっているので、心配な人はよく調べた方がいいと思います。 食べ物は一つのお皿の料理を分け合うスタイルが多いので、なるべく残さないことを心がけていました。(好き嫌いが多いと厳しいかもしれませんが、友達と助け合って食べましょう。)

### 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)

山岳民族の村でのホームステイやボランティア活動は、旅行としてタイを訪れるだけではできない貴重な体験でした。一緒に行った友人たちも、楽しさのあまり終盤になると「日本に帰りたくない！ずっとタイにいたい！」と次々に話していました。アカ族、カレン族などのタイの山岳民族がさらされている問題や文化、そして民族のことは、直に触れることができました。また、私がホームステイしたアカ族の人々はとても元気で、子供たちは毎日のように一緒に遊んでくれました。特にボランティア活動では、国や言葉の壁を超えて、協力し合って一つのことを成し遂げることの素晴らしさを実感しました。文化が日本とは大きく異なっているため、はじめは戸惑うこともあるかもしれませんが、同じアジアの国でもこんなにも違うのだというおもしろさや新鮮さを体感できると思います。何よりも、自由にのびのびとした風土で暮らすタイの人々の、私たちに向けてくれるやさしい笑顔と挨拶、何があっても「マイペンライ！(タイ語で「大丈夫」)」という言葉をかけてくれるあたたかさを感じることができるのではないのでしょうか。



# 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	タイボランティア
-----	----------

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	19761 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1976 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	27505 円	
被服費	1178 円	
雑費	29641 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	80061 円	

## 渡航準備について

<b>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</b>
ないです。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: ネットで両替の配送サービスを購入しました。 その他用意したもの: <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>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</b>
ネットで SIM カードを購入しました。
<b>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</b>
蚊よけスプレーと洗濯液です。

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
事前学習中、先生が提供した役に立つサイトを通じて、危険地域の情報を収集しました。防犯対策は自分の手荷物を南京錠に設置し、出かける時にカバンを前に置き、自分の物を自分で管理します。実際に犯罪に巻き込まれたことはありません。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

NGO 施設では WIFI 接続が可能であったが、山岳民族の村で、インターネット接続が不安定で1週間に全く繋がらない時がありました。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 5 人)
<b>3) 共有部分</b>
<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
<b>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)</b>
私の滞在先はそれぞれホームステイと NGO の施設です。NGO のスタッフが親切で面倒を見てくれて、その後ホームステイの時、タイの現地の山岳民族と一緒に暮らして、彼らの独特な文化と雰囲気近く感じて、私も多くのことを学んだと思います。これから留学する人へのアドバイスは、まず、現地の文化を現場で感じたり、知識を学んだりすることは貴重な機会だと思います。その中で自分も知らず知らずのうちに成長します。できれば、現地の人たちとよく交流し、お互いに尊重し、以前とは全く違う観点を得られます。留学する時間を楽しんでください。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
タイの山岳民族村でゴミ拾いをしていました。村の子供たちは私たちの行動が次々と助けてくれるのを見て、私たちの行動が彼らに良い影響を与えました。環境保護の面では、この活動はボランティア自身の鍛錬と村民にとってとても役に立つと思います。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
課外プログラムで私は金三角観光に参加しました。私は東南アジア三国が交差する国境及び博物館に行って、観光すると同時に面白い歴史知識と文化をたくさん学びました。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
滞在先では、毎日早寝早起きして、毎日たくさんのことをしていました。行く時はちょうどタイの乾季なので、水が不足してシャワーも少なく、現地のタイ式トイレとお風呂も体験しました。現地の人たちは私に親切で好奇心旺盛で、いつも友好的な微笑みを浮かべて、日本とは違う雰囲気を持っています。

### 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)

以前、タイの文化にずっと興味があり、タイという国でボランティア活動を通じていろんなこと(言語、文化、教育など)に触れることで視野が広がるとともに、NGO が SDGs 目標をどのように関わっているのか、自分が持っている能力でどうやって最大の役に立つのかについて考えたいという思いでタイのボランティア活動を申込みました。今回のプログラムは私に多くのことを学ばせて、私に多くの成長をもたらしてくれたと思います。そして、自分にとって意味のあることが何なのかを考える良い機会でもあります。後輩に対する意見は、必ず目標を持って参加して欲しいです。最後にはきっと大きな収穫があります。

# 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	タイ・ボランティア
-----	-----------

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	円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	6000 円	
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	円	例:
その他	円	例:
<b>合計</b>	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

パスポート取得は時間を要するため前もっての準備が必要。帰りのビジットジャパンは完了までを確認しないと空港で数分足止めされる。

### 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:両替店にて纏まったお金を両替した。足りなくなったので現地のナイトバザールにて日本円を追加で両替した。

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

インターネットショップで SIM カードを購入し、挿して使った。

### 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

どんな人とかかわるのかを知った上で、その人に喜ばれるお土産を渡してあげたかった。現地語での感情表現、肯定、否定を即座に参照できる本。サングラス。汗拭きシート。のど飴。鏡。学生証。

## 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?

たびレジ登録に伴う危険情報の提供、カバンを前に持ち、特異な事をしたり見たりした際には欠かさず現地に精通する人に相談した。

### 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。)

現地の施設には WiFi がある。山岳民族のホームステイに行くと、家によっては WiFi を提供してくれるが、そうでない家では自分で用意したネットワークが必要になるのだが、これが、用意した SIM や WiFi すら通じないこともあった。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 3~4 人)
<b>3) 共有部分</b>
<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)
<b>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)</b>
ネットワークは命綱となり得るので全ての日数をカバーすべきなのは間違いないですが、その状況にならなければネットワークは全くなくてもおそらく何とかできます。事前に多くの事を知っている方が用意出来る事も多いので多忙な日々の中での準備にはなってしまいますが、現地での日々をリアルに想像しながら沢山質問して情報を手に入れるべきかと思います。現地での気候はやはり現地に行ってみないと読めないの、事前知識をあてにし過ぎずに様々な気温に対応できる服を持っていくべきである。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
山岳民族が置かれた状況を事前にスライドを用いて学習する。それを実体験する形で山岳民族の村に向かうので学びがより深まりやすい。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
国境付近に行った際に、島国の日本では感じにくい雰囲気を感じられた。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
朝早く起きて掃除・炊事等をして、夜は翌日に備えてあまり遅くまで起きていないので良い生活習慣が身につく。多くの事について、潔癖症には厳しい点が多くなる。

### 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>東南アジアに興味があり応募した。就職活動本格化の時期に近付いていたことも考え、あまり長い期間は行けないので2週間は程よい期間であった。大学生にもなると準備から活動まで全てを主体的に行わなければ、向こうから積極的に何かを提案したりさせると言う機会は減る。その分自由度が高くて自分なりのやりたいことや楽しいことが出来る事も多い。その為、活動をよく理解して考えてそれを質問や行動として反映することが求められる。活動では、研修先の人対個人個人ではなく参加者が集団として協調、相談しながら動いていくことが求められる場面が多いので、コミュニケーションを積極的にとることによって楽しく気持ちよく活動することが出来る。慣れない海外生活を長期間する中では心身に合わない事が必ず出てきてしまう。それが改善可能であるかどうかは別にしても、それを内に抱えた状態でそれだけの期間を過ごすのは良くないので、躊躇わずに言える胆力と語学力は必要。日本にいる時は自分の中の特定の面を何度も擦る事が多いので、海外に行くと多くの人とかがわったり文化に触れる事によってこれまで見えてこなかった自分の像が見えると思う。それは日本という国についても同じで、タイと言う相対を知るからこそ見えてくる面もある。</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	タイボランティア
-----	----------

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	0 円	基本的にはプログラムの参加費用に含まれる。軽食やお菓子等は自費。
図書費	4,290 円	必須ではないが、タイ語学習のために一冊あるとよい。
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1,300 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	5,000 円	汚れることが多いので自宅にある不要な服を持っていくので十分。
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
<b>合計</b>	<b>10,590 円</b>	

## 渡航準備について

<b>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</b>
特にないです。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:ワールドカレンシーショップアトレ吉祥寺店にて 10,000 バーツ換金した。 その他用意したもの: <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>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</b>
AIS の 3GB の SIM カード(8 日分)を 2 枚 amazon で購入した。Sharing には Wi-Fi があったため、SIM カードがなくても十分生活できそうだった。
<b>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</b>
トイレットペーパーはないので、トイレットペーパーとゴミ袋を数枚あるといい。 また、日本からお土産になるようなものを持っていくと現地の人とコミュニケーションが取りやすくなると思う。

## 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:現地のスタッフ) 特記事項:日本語や英語がわかるスタッフが 3,4 人いたため、緊急時の心配はなかった。スタッフやホームステイ先の村の大半はタイ語が分かるのでタイ語でのコミュニケーションもとれる。
<b>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?</b>
貴重品は肩掛けバッグに常に入れて身に付けるようにしていた。ホームステイ先では小さな子どもたちが荷物を触ることがあるので触れられて困るのはリュックに入れて南京錠をかけるといい。
<b>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</b>

使用できない時はカフェに行った。)

Sharing の宿泊施設や空港に Wi-Fi があるのでネットの接続ではほとんど困らなかった。村でのホームステイ中は一週間ほど接続が不安定になるが、スマホを使わなくても楽しむことができ、むしろスマホを使う時間はほとんどなかった ので困らなかった。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 3~4 人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可) 自炊できるかは不明。料理は毎回協力して作る。	
<b>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)</b>	
Sharing の施設には幼稚園に通う子どもと小学校に通う子どもも生活していた。2 人とも元気で人懐っこくてかわいかった。料理や掃除の手伝いをさせて貰ったり、市場へ買い物に連れていってくれることもあった。優しくて気遣いのできる大人がいるのでとても安心できるし、学べるが多かった。村でのホームステイ中はアカ族の言語がメインとなるのでコミュニケーションが難しかったが、積極性と相互理解をしようという姿勢があればなんとかコミュニケーションを取ることができた。朝は鶏の鳴き声で目が覚めるので自然と早寝早起きが身に付く。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
小学生や中学生を相手に日本語を教えるプログラムはとても役にたったように思う。学校から村に帰っても村の人たちとの交流があったのでホームステイをした一週間は特に充実していた。遊びや会話を通して少しずつお互いを理解できるようになった気がする。	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
オプションツアーに参加することで、象に乗ったりアヘン博物館でアヘン戦争について学んだり、少数民族の文化や生活について学んだりできた。ツアーへの参加は自己判断で費用も別で必要になるが多くの人が参加しており、文化、歴史、地理を学ぶいい機会となった。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
Sharing でもホームステイ先でもタイの料理を食べることができ、子どもたちの交流も多く、ボランティア活動以外も充実していた。水道水が飲めないことやトイレが大変なこと、朝は鶏が鳴いて早くに目が覚めることなどは慣れるまで生活しにくく感じるが、受け入れられることができれば楽しく過ごすことができる。ホームステイ中は綺麗な星空が見れることがある。	

### 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)

私は少数民族の文化や生活に興味があり、語学留学よりもその地域のためにボランティアとして貢献したかったのでこの研修先を選んだ。この研修では英語よりもタイ語をよく使った。タイ語の知識があるとコミュニケーションを取りやすいが、知識が全くなくても現地で教えて貰ったり、相手を理解しようと努力したりすれば十分にコミュニケーションが取れる。語学力に自信がなくても十分生活できる。村でのホームステイでは村の子どもたちと遊んだり、家事の手伝いをすることで村について理解を深めることができた。日本のようにスマホやゲームが普及していない場所で、自然のエネルギーを感じたり子どものときに感じていた「人との関わりの中にある喜び」を感じたりすることができた。日本での普段の生活では決して体験できないようなこともたくさん体験できた。例えば、鶏を絞めて羽を取って鶏肉にしたり、竹を使って料理を作ったりしたことである。今まで自然の中で生活したことがほとんどなかった人にとっては驚きや感動がたくさんあると思う。いずれも自分から積極的に体験したり考えたりすることで、その体験は何倍にも濃くなると思う。語学力に自信はないが海外で活動してみたいという人にもおすすめです。