

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 8 月
所属 & 学年 | 経済学部経営学科 4 年
卒業予定 | 2024 年 9 月

留学先大学	チュラロンコン大学
留学先国	タイ
留学期間	約 10 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 1 日 - 2024 年 5 月 31 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

日系企業が多く進出しており日本経済とのかかわりが深く、今後ますますの経済発展が見込まれるタイおよびその他東南アジア諸国の現状を自分の目で見て回りたいと思ったから。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

交換留学の一年前に短期研修でチュラロンコン大学に行き、タイの文化や特色、経済状況などにさらに興味が深まり、長期的にタイについて学びたいと思った。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
タイ・チュラロンコン大学	3 年生	短期研修・夏休み中に約 2 週間

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

短期研修を終えて、3 年生の 9 月頃から実際に提出書類などの準備に取り掛かりました。ただ、もともと交換留学に興味があったので 3 年生の 4 月頃から語学対策を始めていました。

⑤ 海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

留学について自分の頭の中でふんわりと考えていることを、海外留学室で相談することで自分の中で明確にすることができました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

語学対策 : IELTS 対策講座受講、公式問題集演習
IELTS 受験回数 : 1 回

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

経済学部に関しては、四年生の秋学期から留学する場合卒業論文を翌年の春学期に提出して卒業することができます。これによって卒業のタイミングを一般的なスケジュールよりも早めることができました。各学部で対応が異なるかと思いますが、一度問い合わせてみるとよいと思います。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

すべて1授業3時間（途中休憩あり）
 Behavioral Economics 2952305 講義形式
 Culture and Thai Traditions in Thai Lifestyle 0201123 講義+グループワーク
 BUSINESS ECONOMICS AND MODERN PRACTICE 2952261 講義+グループワーク
 PRINCIPLES OF INTERNATIONAL BUSINESS MANAGEMENT 2602371 講義+グループワーク
 Communicative Thai for Foreigners 2200155 講義+グループワーク

- ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

一回あたりの授業が長いので、一度授業についていけなくなると後で追いつくのが大変でした。そのため、恥ずかしがらず早めにわからないことを先生や友人に聞いた方が良いです。
 また、グループワークでは各々の取り組み方が違ってすれ違いが起こることがあるので適宜進捗や役割について確認しあった方が円滑に進むと感じました。

- ③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

どうしても教授の英語が聞き取れず、また板書の字も読みにくかったため授業についていけなくなることがありました。そのため毎授業後に教授に授業内容について確認していました。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

タイ人の学生は本当にとってもフレンドリーで活発です。いろんなアクティビティに誘ってくれるので、退屈することがありません。
 気候は日本の夏ほどの暑さがずっと続くような感じですが、大学の近くにはショッピングモールがいくつかあるのでそこで涼みつつ友達と課題をやったりご飯を食べたりできます。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

ネット環境について私が滞在中に問題を感じることはほとんどありませんでした。
 大学の各学部には図書館があり、空調が効いています。テスト週間中は中央図書館が夜遅くまで空いていて、みんなで集まってグループワークに取り組むこともできます。
 大学内にはシャトルバスが走っているので、広大なキャンパス内を自由に行き来することができます。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

一学期目が始まってすぐにウェルカムトリップを現地学生が企画してくれました。留学生

と現地学生と一緒に海で遊んだり、夕食時にパーティーをしたりと、一気に仲良くなることができました。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は大学周辺のショッピングモールで友人とご飯を食べたりお買い物をしたりして過ごしました。タイはご飯が安くておいしいのでご飯屋さんを探すのに苦労はしませんでした。日本食料理屋さんもたくさんあるので、タイ料理の気分ではないときでも困りません。長期休暇では、タイ国内外のいろいろなところに遊びに行きました。タイのスワンナブーム空港は多くの国際線が就航しているので、東南アジア諸国をめぐる拠点として適していました。具体的にはシンガポール、マレーシア、ベトナム、カンボジアへの移動が特に楽でした。タイ国内では有名なチェンマイやプーケットだけでなく、戦場にかける橋があることで知られているカンチャナブリや美しいビーチが広がるラヨンなども見て回りました。

タイ国内は交通網が発展している地域では一人での移動もそこまで不安視する必要がないので、気になるところにはどんどん行っていました。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

水道の水が飲めないなので、常にペットボトルでお水を購入する必要があります。また、トイレトペーパーを流すことができなかつたり、害虫と遭遇することがあつたりと、日本との違いに驚くことはありましたが、すぐに慣れました。

屋台で出されるドリンクについてくる氷は使わない、手はこまめにアルコール消毒、などの注意点を抑えれば基本的には健康面での不安はないと思います。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

風邪をひいた時、原因不明の蕁麻疹が出た時、長期休暇でタイ国外に旅行中過呼吸になった時、階段で足をひねってねん挫した時など、何度も病院にはお世話になりました。私は海外旅行保険に加入していたのに、それらにかかる自己負担はありませんでしたが本来の費用総額は合計約 10 万円ほどになっていたと思います。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：A 型肝炎・B 型肝炎・狂犬病など）※必須ではありませんでした

いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ()
何人部屋	(1) 人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

当初寮に住む予定でしたが抽選に外れてしまい急遽大学近くのアパートに住むことになりました。タイでは寮やアパートには基本的な家具や家電が備え付けられているので、特段自分で用意する必要はありませんでした。アパートは留学先大学の方が斡旋してくださったのでまだ安心でした。

タイではバイクタクシーが非常に主流ですが、かなり危険なのでできれば利用しない方が

いいかなと思いました。どうしてもという方は経験のために短い距離を一度乗ってみると雰囲気が分かると思います。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

扇子はあまりタイでは売られていませんが非常に便利でしたし、話題作りにもなったのでもってきていてよかったです。

逆に、大学へは制服を着て登校するので、洋服はあまり必要ではありませんでした。一年を通してほぼ気候が変わらないので数パターンの洋服で十分だったように思います。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

タイ国政府観光庁のタイ観光案内サイトは基本情報を網羅してあったので事前の情報収集に良いと思います。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

私は奨学金をいただいていたので、より有意義に使わなければいけないと思います。すべて家計簿をつけていました。その結果無駄遣いすることなく必要なことにお金が使えたので、できる範囲だけでもしっかりと自分で収支管理の気配りをするとよいと思います。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：業務スーパー奨学金 支給額：1,650,000 円）

いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	120,000	元の航空券 100,000 円+オープンチケット日程変更代 20,000 円
保険代	120,000	
予防接種・ビザ代	150,000	予防接種 100,000 円、ビザ代 50,000 円
住居費	820,000	一か月家賃 80,000 円+光熱費 2,000 円
食費	400,000	一日大体 1,000 円で、たまに贅沢する程度
教科書代	0	基本なし

H. 今後の進路や目標、就職活動について

- ①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

進学

就職

その他（ ）

- ②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

タイでの経験を活かし、今後は日系企業の海外進出に携わりたいと考えています。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

3 年生で夏インターンに参加し、入社を一般的なスケジュールの半年後にすることはでき

るかをそれぞれの企業に伺いました。その結果数社から対応可能とご返答いただき、3年生の12月に内定をいただきました。4年生夏からの留学中も企業のリクレーターの方と定期的に連絡を取り、入社意思に変化がないか、今後のスケジュールなどについて確認をしていただいております。

I. 留学を終えて感じること

- ① 留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

留学中からずっとこの留学期間が終わってほしくないと思っていましたが、日本に帰ってきてもお「またタイに留学したい」と思います。自分にとっては初めての一人暮らしだったこともあり、すべてを自分で決め、行動に移すことができるという環境の楽しさや大変さがどれもとても貴重な体験でした。また、いろいろな背景を持った友人に囲まれ、色々な考えや文化を学ぶことができ自分の視野を広げることができたように思います。当初の目的であったタイ経済への理解を深めるという点においても、日本では感じられないようなスピード感のタイ経済成長を現地で感じることができました。

- ② 留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

グループワークをする機会が留学中非常に多く、そのたびにそれぞれの意見がぶつかることがありました。これまでの自分ならそれらをなんとなくやり過ごしていましたが、留学中に自分の意見をしっかりと持つこと、ほかの人の意見を聞き入れること、そしてそれらをまとめ一つの成果物を作り上げること、という演習を何度も行い、グループワークへの苦手意識がなくなりました。

- ③ 現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学への不安がきっとあるかと思いますが、それを上回る発見や楽しさがあると信じて留学準備を頑張ってください！

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓



タイのフルーツジュースはフレッシュでとても
おいしいです！（果汁 100%）



タイのお鍋料理「ムーガタ」真ん中でお肉も焼けます



タイの新年「ソンクラーン」のときの
様子。水かけ祭りともいわれていて、
みんな水鉄砲を持っています。



学食のキウイスムージーとカオトムというお粥



ラヨーンの家。驚くほど南国。



チェンマイにあるタイのお寺。金ぴか。



グレープフルーツに似たタイのフルーツ「ポメロ」甘くておいしいです。

タイの日本食料理屋さん。遜色なく
おいしいです。



以上