

短期研修報告書

記入 | 2015年 9月
所属 & 学年 | 理学部 1年生

留学先大学 (国名)	世界経済外交大学、タシケント法科大学 (ウズベキスタン)
短期研修のプログラム名	シルクロード文化研修
留学した期間	2015年9月8日 ~2015年9月19日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

イスラム教を信仰しており、日本と生活の習慣が違おうであろう国に行き実際に生活することで、客観的に日本での生活を見てみたいと思ったから。留学前は、ウズベキスタンと日本との歴史的な関係を中心に文献を利用しながら調査した。語学対策は、事前の授業以外はほとんど行わなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

現地では、ウズベク語の講義、ウズベキスタンの国情や歴史・文化の講義、シルクロードについての講義などを受けた。どの授業も研修に有意義な内容であり、充実していた。また、英語で現地の学生と討論をする授業では、思うように意見を伝えられなかったのは非常に悔しく、英語の必要性を非常に感じた。学生同士の交流では日本語と英語を交えながら交流をして、現地の遊びを知れたり、趣味の話をしたりとすごく楽しいものであった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

寮でお湯が出なかったり、ホテルで停電したりとトラブルもあったけど、日本を見直すいい経験になった。食生活は、終始お腹の不調を抱えていた。でも、そんなにひどいわけではなかったので振り返ってみるといい思い出である。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

現地は思っていたよりも安全な国であり、特に気を付けていたことはないが、自分のカバンや手荷物は常にそばに持つようにしていた。現地の野生の動物には触らないように気を付けていた。

5. 留学を終えて感じる事 & 留学を考えている学生へのメッセージ

やはり短期でも海外に行くで見地が広がると感じた。現地で生活を体験することで、現地の文化の素晴らしさに気づいたし、日本の生活も客観的に見れた。はじめはもちろん不安もあったけど、行って本当に良い経験になった。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	123,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	37,820 円	
食費	16,592 円	
交通費	28,060 円	
その他（小遣い、通信費など）	7800 円	64 ドルで十分足りた。
計	247,312	円

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

お腹の不調は避けて通ることができないと考えた方がいい。

しかし、自分で食べるなどを調整すればひどくなることはない。薬は持っていくべし。

短期研修報告書

記入 | 10年 12月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	タシケント国立法科大学、国際経済外交大学(ウズベキスタン)
短期研修のプログラム名	ウズベキスタン短期研修
留学した期間	2015年 9月 8日 ~ 2015年 9月 19日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

海外で英語を使う機会が欲しかったため、留学を考え始めました。短期研修プログラムの中でウズベキスタンという未知の国のシルクロードやイスラム文化、旧社会主義国といった言葉に惹かれ本研修を選択しました。申し込み手続きは比較的簡単で、特にビザ発行をまとめて行って頂けたことで負担は一気に減りました。語学対策は英語の他に基礎的なロシア語の学習を始めました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

事前授業ではウズベキスタンがどのような国であるかがまとめられており、研究の足がかりとなりました。現地研修では午前中は言語や歴史、文化等に関する講義があり、午後は世界遺産等の訪問を行いました。メリハリのある充実した中で学習することができました。研修には2泊3日のホームステイが含まれており、現地学生と深く交流できるとともに異文化の中で生活することができました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

9月は日差しが強く、日向と日陰で体感温度が全く違います。帽子や長袖で直射日光を防ぐと良いでしょう。食事はとても美味しいですが、油っこいものが多く食べ過ぎると陥落します。また、生野菜やフルーツ等が食事に出ますが、衛生的にも問題なく食べることができます。ただ、メロンと水の食べ合わせが悪いようで注意が必要です。現地通貨たるウズベキスタンスムはインフレが進んでおり、財布での運用は困難です。ただ、観光地では高い確率で米ドルを用いることができるため、臨機応変に使う通貨を選択することもできます。現地のトイレトペーパーは硬いものが多いので、流せるティッシュは大量に持っていくべきです。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

ウズベキスタン、特に首都タシケントは非常に治安がよいです。慢心はいけませんが、心配は必要ないでしょう。ただ、交通マナーが悪いため、交通事故には注意が必要です。また、慣れない環境であるため体調を崩しやすいので、注意が必要です。特に何があっても生水は飲んではいけません。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

ウズベキスタンの方は非常に親切で暖かく迎えてくれました。日本ではウズベキスタンという国は周知されていないですが、ウズベキスタンは日本人に好意を持っています。研修に参加すればウズベキスタンは将来のパートナーであると実感できるはずです。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	123,000 円	
海外旅行保険	15,000 円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	36,000 円	
食費	15,000 円	
交通費	3,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	20,000 円	
計		212,000 円

以上

短期研修報告書

記入 | 2015年 9月
所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	タシケント国立法科大学、世界経済外交大学 (ウズベキスタン)
短期研修のプログラム名	シルクロード文化研修
留学した期間	2015年 9月 8日 ~ 2015年 9月 19日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

自分ひとりではなかなか行こうと思わないところへ、大学のプログラムを利用していきたいと感じた。語学対策は事前授業程度。英語での日常会話はもともとある程度出来たので、特に心配はしていなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

午前中は講義を受け、午後は歴史遺産の視察というのが一日の主な流れ。現地の学生と交流する時間も多く設けられており、参加型の授業など、楽しめるものが多かった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

食べ物には気をつけたほうが良い。油っぽいものが多く、胃が対応しきれなかった。現地のトイレトペーパーは固く、日本のものを持って行って正解だった。金銭管理については、スムを入れるポーチがあると良いと思う。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

交通マナーの悪い車が多いという印象を受けた。横断歩道のない、交通量の多い道を平気で横断する歩行者もいた。ひとりでは行動しないほうが良い。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

この研修に参加して良かった。一步引いたところから物事を考えるようになった。日本の良さに気づくことができた。中央アジアについてももっと勉強したいと感じるようになった。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	110,000 円	
海外旅行保険	7000 円	
授業料 (教材費含)	93,000 円	滞在費・食費を含めてこの値段。詳細は分からない。
滞在費 (寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他 (小遣い、通信費など)	20,000 円	
計	230,000	円

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

バザールでの値引き交渉は、とても楽しい。お店の人ともコミュニケーションがとれるし、度胸や勇気も身につく。言語がわからなくても、伝えたいという気持ちがあれば、どうにか伝えることができるということも学んだ。雲がひとつもなくて、何を撮っても綺麗な写真になります。青い空には何でも映える。見所のたくさんある素敵な国だった。

短期研修報告書

記入 | 2015年 9月

所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学(国名)	ウズベキスタン
短期研修のプログラム名	シルクロード文化学習
留学した期間	2015年 9月 8日 ~ 2015年 9月 19日

1. 留学前の準備(応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけは、短期研修では自分の行ったことのない国や地域に行きたいと考えていたこと。フィールドワークの事前調査を工学部図書館で行った。旅行申し込み手続きはJTBで行ったので、ドルの両替を自分で行った。語学対策は、英語に関しては夏休みになってからNHKのラジオ番組を聞くなどで対策した。

2. 研修内容や学校(内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修に関する90分の授業が事前に名古屋大学で約2回/月行われた。また現地研修中では、午前中に2限授業が大学や名古屋大学事務所で行われ、午後は現地の遺跡などを巡った。授業は現地の教授が行うものもあり、そのほとんどが英語で行われたため自分の意見を英語で表現することができ刺激的なものだった。ホームステイ先の学生とは英語で交流しタシケント市内の多くの土地を見学することができた。

3. 生活(住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

トイレトーパーが日本のものより硬い材質だったので、持参したものが大変役に立った。夕食と昼食とは毎日量が多いくらいですべてを食べることはできなかった。食事は私にとって油分の多い料理が中心だったのでホームステイを終えた後はずっと腹を下した状態が続いていた。この時に服用していた薬は正露丸で、腹の状態は良くならなかったものの、持って行ってよかったと思う。あと梅干しは本当においしかった。

4. 危機管理(身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

毎回の食事の際にあまり多くの量を食べようとしないこと。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

研修中、日本とウズベキスタンの違いを実感しました。日本の常識からみると知らないことばかりで大変興味深いことばかりでした。海外に行った人は皆こう言いますが、ウズベキスタンで経験することはおそらく他の国へ行ったひととは必ず違うはず。それはアメリカのように色々な人種の人がいるからです。もし研修に参加し、行ったことない国に行ってみたいのなら是非ウズベキスタンに留学してみるべきです。ウズベキスタンで、きっと素晴らしい体験ができると思います。

以上

短期研修報告書

記入 | 2015年 9月
所属&学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	ウズベキスタン共和国
短期研修のプログラム名	2015 ウズベキスタン・シルクロード文化研修
留学した期間	2015年9月8日 ~ 2015年9月19日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

今年度に短期研修で海外に行きたいと思いながら情報を集めていたところ、ウズベキスタン研修のチラシを読み、話を伺ううちにウズベキスタンに興味を持った。その時はその国についてよく知らず、未開の地に挑むような気持ちで研修に応募した。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

ウズベク語、都市の文化、英雄アムールティムール、などについての講義。日本語を学ぶ学生たちとの交流もあった。ホームステイもあった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

首都タシケントではシャワーの水の温度が不安定だったり、トイレがきれいでなかったりした。食事は美味しいものの、お腹を壊す可能性が高い。持参した正露丸は飲み切った。インフレ国家故にお札が多いため財布が機能しない。そのため私は、シークレットポーチ (mont-bell 社のクロスランナーポーチ M) にお札を入れて腰に巻いていた。トイレに紙がないこともしばしばあり、紙も固い。日本製のトイレトペーパーを持参した方が良い。水道水を飲むのは危険だが、ミネラルウォーターを現地で買えばよいので日本から持参する必要はないと思った。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

スリなどの危険は感じなかった。一度だけ子供たちが群がってきたときが一番怖かったように思う。そのような場合でも、無視をするのが一番だと感じた。タシケントではあちこちに警察がいるので、逆に安心して外を歩くことができた。車の運転は荒く、タクシーに乗っているときにも追突未遂があった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

日本の生活をスタンダードにすると堪えられない環境だと感じるが、「郷にいれば郷に従え」の考えを持っていれば何とかなる。先進国だけでなく、発展途上国も一度は経験してみるべきだと感じた。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

計	25万 円
---	-------

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

現地ではさまざまなトラブルに見舞われます。

私の場合は

- ・ 空港に到着するとスーツケースのベルトが紛失していた。
- ・ デジカメを水没させた。
- ・ サングラスが割れた。
- ・ 慢性的にお腹が痛くなった。

といった感じです。

旅行中のトラブルは手の施しようもないことが多いですが、現地で解決する能力を養うこともできます。私の場合は、デジカメを復活させることができました。へこたれずに頑張りましょう。

現地での最低限の会話はできるようになっていた方が良いです。

こんにちは。

ありがとう。

いくらですか？

さようなら。

など。

現地語で数字を言われてもわからないことがあるので、買い物をするときには電卓を携帯するとよいです。値切れることもあります。

以上

短期研修報告書

記入 | 2015年 10月
所属&学年 | 文学部 3年生

留学先大学 (国名)	タシケント国立法科大学、世界経済外交大学、サマルカンド国立大学 (ウズベキスタン)
短期研修のプログラム名	シルクロード文化学習
留学した期間	2015年 9月 8日 ~ 2015年 9月 19日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

シルクロードという響きに惹かれたこと、中央アジアという自分にとって未知な世界を見てみたくなることがきっかけで応募を決めました。ロシア語は未履修でまったく話せませんでした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

午前は大学での言語や文化の講義、午後は文化体験をおもにしていました。現地の大学で日本語を学んでいる学生との交流や一般の講義に参加、ホームステイなどもありました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

食事はウズベキスタンの伝統料理がほとんどでした。味は日本人の口に合うと思います。しかし脂っこいので、お腹の調子に自信がある人でも胃腸系の薬を持参することを薦めます。現地のトイレトペーパーは固いものが多いため、日本のものを持って行ってよかったです。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

常に先生方が気を配ってくださっていたため危険を感じたことはほとんどありませんでした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

直感で参加を決めましたが、行ってよかったですと感じています。中央アジアを少しでも知れたことや現地学生との交流は大きな刺激になりました。ホームステイは英語しか話せない学生さんの家ということで不安でしかなかったのですが、終わってみると1番と言えるくらいよい思い出です。迷ったらまず参加してみるのも良いと思います。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	120000 円	
海外旅行保険	13000 円	
授業料（教材費含）	2400 円	
滞在費（寮費など）	36000 円	
食費	17000 円	
交通費	27000 円	
その他（小遣い、通信費など）	7000 円	
計	約 22万 円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

基本的に個人行動はなしで、すべて団体行動です。私は普段、個人旅行を好みますが、文化も言語も何もかもが分からない土地だったので、かえって現地の先生方も一緒に回ってくださるこの研修のほうが安心でよかったです。

現地は英語表記が少なく(特にタシケント！ほとんどないです)、ロシア語かウズベク語が分からないとなかなか大変だと思います。少しでも覚えた言葉を積極的に使うとより早く現地の人と仲良くなれるはずですよ。大人も子供も人懐っこい人が多いので(+日本人が珍しい?ということもあってか)、いろいろな人が手を振ったり、話しかけたりしてきます。言葉はうまくなくても交流はできるのでそこも楽しんでみてください。