

短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属&学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

私は以前から、留学に興味があったため、短期留学の説明会に参加したところ、ノースカロライナ州立大学、オレゴン大学、それからこのチュラロンコン大学の研修があることを知りました。自分にはまだ工学の専門的な知識が少ないということと、英語が得意であったということから、タイの学生と英語で多文化共修を行うことができるこのタイ研修に応募しました。

申し込み手続に関しては、分かりやすく先生方が説明してくださったので、スムーズに行うことが出来ました。ただ、奨学金などについては、こまめにメールを確認しないと見落とししてしまうということがあり、注意が必要だったと感じています。

特に英語、タイ語の勉強はせず、タイに行きました。英語については、チュラロンコン大学の学生はタイ語の訛り発音でたまに聞きにくいことがありましたが、英語はとても流暢で、会話はスムーズに行うことができました。バディがいない時は翻訳機か英語を使っていましたが、特に困らなかったです。

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)

授業としては、留学前の事前授業が4回、研修中にチュラロンコン大学の先生による講義が2回、タイ語の授業が2回、企業や大使館の訪問が4回、その他に水上マーケットや歴史文化遺産巡りなどがあり、研修後の事後授業は2回ありました。

研修前に事前授業では、タイについて講義や、多文化共修についてなどの授業がありました。

今回の研修では、各グループが地球温暖化あるいは、不平等のどちらかの問題を選択し、テーマを決め、そのテーマ・問題について2週間、その対策について考え最終日にプレゼンをするというグループワークがありました。グループワークは自分たちで予定をたて作業を進め、空いた時間は自由に使えたため、その時間を使って色々なところへ出かけました。また2024年度の企業等の訪問は、味の素、大使館、JETRO、NGO (スラム視察) がありました。大使館とJETROには日本人だけで行き、残りの2つはタイの学生たちと行きました。

味の素への訪問では日本人の駐在員の方に直接お話を聞く時間があり、様々なことについて質問をすることができました。スラム視察ではバンコクの中心地との貧富の差にとっても驚きました。ゴミの処理が進んでおらず、環境がとても悪く、特有の匂いがありました。玄関のドアなどがなく、家の中が丸見えだったりして、驚くことが多くありました。歴史文化遺産巡りでは有名な寺院をバディと巡り、タイドレスをレンタルで着ることができました。

研修後の事後授業では、自分が何を学んだか、自分のどのような部分が成長したかプレゼンする機会があり、しっかり研修を振り返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）

私は一人部屋に 2 週間滞在していました。二人部屋と同じ広さの部屋なので、とても広く使え、快適でした。私の部屋のシャワーが少し水漏れしていましたが、それ以外は特に問題はありませんでした。ただ、他の部屋ではゴキブリが出たり、洗面台の水が漏れて洗面場が水浸しになるなどのトラブルがありました。洗濯に関しては、洗濯機によって洗剤が無料でついているものもあったので、洗剤は匂いの好みがない限り、持っていく必要はないと思います。乾燥機はありますが、完全には乾かないので、洗濯ローブを持っていくことをおすすめします。

朝ごはんは寮の下にあるセブンイレブンでパンやヨーグルトを買っていました。昼ごはんは夜ご飯はバディの子に近くのおすすめのレストランや屋台などに連れて行ってもらい、毎日タイ料理を食べていました。私はもともとタイ料理が好きなので、日本食が恋しくなることはなかったですが、日本食が食べなくなった場合、日本食のお店は沢山あるので、タイ料理が口に合わなくても困ることはあまりないと思います。体調管理としては、屋台の氷は避けた方がいいとは聞いてはいたものの、飲み物を買うとペットボトルからプラスチックのカップに氷をいれて移されてしまったりしたので避ける事が難しかったです。屋台で食事をする事が多かったせいか、大きく体調を崩すことはなかったものの、軽くおなかを壊したりしたので、薬は必須でした。

お金については、日本で約 5 万円を両替し、カードを 2 枚もっていきました。カードは MRT（地下鉄）で使う事のできる visa のタッチ機能のものを持っていくことをお勧めします。カードはデパートでのお買い物や地下鉄でしか使うことがなく、ほぼ現金でお支払いはすませていました。

使わないカードや日本円は別のお財布に入れ、スーツケースの中に鍵をかけて保管していました。

持参してよかった物としては、ハンディファンやウェットティッシュ、ティッシュなどがあります。湿気が高く、とても暑かったのでハンディファンがとても役に立ちました。ウェットティッシュは外出した先で使う事が多かったです。またティッシュについては、寮の部屋にティッシュなどが付いていなかったり、お手洗いにトイレトペーパーがないということが多くあったので、現地では買う事はできませんが、多めに日本から買っていくことをおすすめします。

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）

パスポートやお財布などの大切なものを入れるような小さなポシェットを持っていき、盗まれないよう、常に身に着けているようにしました。

危険を感じることはあまりありませんでしたが、観光地では観光客に対する勧誘が多く、腕を引っ張られることもありました。お土産なども値段が高かったので、バディに確かめてから買うようにしていました。

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

2 週間の短い留学でしたが、本当に毎日楽しく、充実した時間を過ごすことができました。タイの学生だけでなく、研修と一緒に参加した日本の学生とも仲良くなることのできたほか、

旅行だけでは見たり知ることができないタイについて学ぶことができ、とてもいい経験となりました。短期留学を考えているなら、このタイ研修は本当におすすめです！

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	159,130 円	
海外旅行保険	6,655 円	
授業料（教材費含）	8,008 円	
滞在費（寮費など）	47,600 円	デポジットは 1000 バーツ
交通費	5,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	円	食費、交通費、お土産など全て合わせて 7 か 8 万円使ったと思います
計	約 34 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。写真添付も歓迎します。

↓セブンイレブンのホットサンドとライスバーガー

その場で温めてくれます！ホットサンドは種類が豊富でどれもおいしかったです。

朝ごはんはセブンイレブンのパンなどを買う事が多かったです。



←Mango Tango のマンゴースムージーとマンゴーアイスやプリンが乗ったプレートタイのマンゴーは本当に美味しかったです。スムージーがおすすめです！

ChaTraMue のタイミルクティーがおすすめです！甘さが選べて私 70 パーセントが好きでしたが、100 パーセントが好きな日本人も多かったです。



タイの伝統的なお菓子ココナッツやタロイモなどを使ったお菓子↑

ローカルのお店のタイ料理→

ローカルのお店や屋台は美味しかったです！

(衛生面には気を付けないといけませんが...)



短期留学報告書

記入 | 2024年 9月7日
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

今回の留学に応募した動機は、自分の学びを深めることと自分を変えることが目的です。多くの初めての経験やバディとの交流を通して様々なことを学び、視野を広げたいと思いました。また、グループワークや集団行動といった私の苦手なことが多く求められる内容であることは応募前から事前に把握していましたが、このままではいけないという自覚があったので今回の留学を機に情けない自分を変えたいと思ったからです。

申込手続は少し手間取りました。というのも、応募締切が5月10日ぐらいだったのですが、私はまだパスポートすら持っていない上に1年生のため一人暮らしを始めてまだ1か月ほどしか経っていない状況ですべて1人で行う必要があったためです。しかし、やるべきことは明確に示されているので指示通りに行えば問題ありません。

語学対策は、英語に関しては受験期から習慣にしている1日に英単語20分、英熟語20分、文法20分、リスニング20分のみです。特別なことはしませんでした。タイ語は全く勉強せずに行きました。これに関しては後悔しています。基本フレーズのいくつかは覚えていくことをお勧めします (バディたちが日本語を勉強してくれていたのに対してタイ語を全く勉強せずに行ったことに対して申し訳なく思ったからです)。ただバディとのコミュニケーションは95%英語なのでタイ語は生活する上で殆ど必要ありません。

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)

グループワークでは黙っていると何もできずに終わってしまいます。タイの学生は非常に優秀で圧倒されました。時間が限られている中での作業なので、躊躇していると後悔するだけです。恐れずにどんどん発言してグループワークの魅力に気が付きましょう。

大使館訪問と企業訪問では、実際に駐在員の方からお話を聞くことができました。自分の将来の目標と非常に関連があることが多かったため多くの学びを得られましたし、今後の指針になりました。

NGO訪問は忘れられない経験となりました。初めてスラム街に立ち入り、貧困問題と向き合いました。自分の今までの意識がただの想像に過ぎないことを痛感しました。なかなか体験できない貴重な経験です。

タイの学生たちは非常に親切で常に気を遣ってくれました。会話も弾み、バディたちのおかげで楽しく充実した2週間を過ごすことができました。

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)

寮は毎日清掃の方が入りバスタオルとベッドのシーツを替えてくださり、水が1本貰えました。一度水道管が破裂して浴室が水浸しになったことと、2度ゴキブリが出たことと、エアコンが寒すぎたこと以外は特に不便なことはありませんでした。洗濯ロープで洗濯物を干していました。私は洗濯バサミしか持っていかなかったのですが、ハンガーを2つほど持参することをお勧めします。アメニティグッズは一式持参しましょう。

屋台で食事をとることが多い生活でした。整腸剤は飲んでいましたがどことなくお腹の調子は悪かったです。とはいえ年中お腹の調子が悪い人間なので特に気になりませんでした。しかし明らかに衛生状態が悪そうな飲食物は購入を控えるようにしていました。日本食はおにぎりがどんな味か気になって一度購入した以外食べませんでした。タイのご飯はとても美味しいので躊躇せずにとんどん挑戦してみてください。一方で甘すぎるお茶とコーヒーには注意が必要です。一度飲んで本当に気分が悪くなりました。マスクは持っていくべきです。前半は全く問題なかったのですが、一度下水のにおいと自動車の排気ガスが酷い場所に行っただけで咳が出るようになりました。私はのど飴で乗り切りましたが、過敏な方はトローチやうがい薬を持っていくべきかもしれません。

金銭管理はあまり意識していませんでした。5万円分をタイバーツに換金して行きました(研修費込み)。持って行ったのは日本円7万円とクレジットカード1枚です(金額は多い方だと思います多分)。タイではレシートが貰えないことが殆どなのでいくら使ったのかを正確に把握することは不可能です。物価も日本よりも安いのであまり気にせず生活していました。

酔い止めは必須です。特にトゥクトゥクは酔います。とても新鮮で楽しかったのですが、胃がかき混ぜられる感覚がしました。船に乗ることも多かったので非常に助かりました。

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)

パスポートを落とし、たくさんの方々に迷惑をかけてしまいました。大学で気づき、最終的にその日に行っていた大学近くのショッピングセンターの総合案内所に届けられており無事に見つけることができました。パスポートとクレジットカードを入れた袋を常に肩から掛けて服の中に入れておいたのですが、ケースの紐が自分で結ぶタイプのものでしたために落としてしまいました。実際に見つかったときは紐がほどけていました。首から掛けるパスポートケースを持っていく場合は紐がきちんとしているものをお勧めします。

バンコクはどこに行っても人混みです。私は体が小さいためすぐに人の波に飲み込まれてしまいバディたちとはぐれて迷子になってしまわないか不安でした。街を歩くときは犯罪対策だけでなく仲間とはぐれてしまわないようにすることにも注意を払っていました。

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

今回の留学に参加してとてもよかったです。まず応募自体が私にとっては大きな挑戦でしたが、自分が成長する貴重な機会を得ることができました。参加したことに対する後悔はありません。生活していく中で自分の短所と向き合う時間がたくさんありました。いやになってしまうこともありましたがそれでも変わりたいと思いつつも何度も挑戦しました。変わりたいと思っているのならばぜひ留学に挑戦してみてください。

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	159,130 円	
海外旅行保険	6,655 円	大学から指定されます。
授業料（教材費含）	30,461 円	
滞在費（寮費など）	23,800 円	+デポジット 500 バーツ（二人部屋）
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	13,305 円	通信費のみ。Wi-Fiボックスを使用しました。
計	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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

タイのご飯

- ・基本的に全部美味しかったです、中でも一番美味しかったのがパッポンカリーです 3 回食べに行きました。絶対に食べましょう。



- ・お菓子はこれ（上の画像左）がダントツで美味しいです。セブンで買えます。これも絶対に食べましょう。
- ・とにかく果物が安くておいしいです。果物たくさん食べまし

バンコクの景色

- ・自動車がとても多いです。道を渡るときは気を付けましょう。



- ・チュラロンコン大学のキャンパスです。

短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

高校在学時から留学に漠然とした興味があり、大学在学中にできるだけ早く留学をしたいと考えていました。いくつかある名大の留学プログラムの中でもタイ研修を選んだ理由は大きく三つあります。①将来国際的な視野を持ちながら専門科目の研究に取り組みたいと考えているからです。現地タイでの様々な経験を通して自分の視野を広げ、自己成長を図るとともに留学経験を生かしたキャリア形成を目指していたためでした。②過去に行った高齢者施設へのボランティア活動や名古屋市の運営するまちづくりプロジェクトに参加をした経験から高齢者に関心があり、タイの高齢化が進む現状に着目し現地での活動を通して、タイや日本に共通する課題について学びたいと思ったからです。③他の研修と比べて費用が安く経済的な負担が少ないのと、初めての海外留学で自分の英語力にまだ自信がない私にとって他の研修にはなかったタイの学生とのバディ制度に強く惹かれたからです。

申し込み手続きについて、私は一年生での参加だったので、高校の成績証明書が必要でした。時間が限られている中で高校に連絡し面会のアポを取ったりと時間がかかることも多かったのですが、余裕をもって早めに準備しておくといいかなと思います。

語学対策については、携帯の単語アプリでたまに英単語を学習する程度でした。私は英語が苦手で、英語でのスピーキングもあまりなく不安でしたが、現地のチュラ大生たちはみんな英語が堪能で、また日本語も少し話せたので、英語・日本語・タイ語をうまく使い分けて楽しんでコミュニケーションをとることができました。タイ語も少し覚えていくと、バディたちにとっても喜んでもらえるしさらに距離が縮まるのですごくお勧めです。

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)

●タイ語講座

90分~120分程度の授業が二回ありました。日本語で仲間と楽しくタイ語を学びました。授業で習ったことをバディたちにすぐ実践できてすごく充実していました。

●日本大使館

60分程度。外務省の職員の方から、入省してからの流れや外務省での具体的な仕事、自身の体験や経験などのお話を伺いました。日本人のみの訪問でした。

●JETRO 訪問

60分程度。タイの一般情報から政治や経済、環境などタイについて幅広く、深く、お話を伺いました。日本人のみの訪問でした。

●味の素訪問

180分程度。英語の動画で説明を受けた後に、広い敷地内にある工場をいくつか見学しました。最後に工場で作られたコーヒーをいただきながら日本人とタイ人が分かれて職員の方に

質問をさせていただく貴重な機会がありました。いくつかのグループに分かれて少人数での活動だったので気さくに沢山のお話を楽しくすることができました。タイの学生と一緒に行きました。

●NGO 訪問

NGOが運営している幼稚園、またタイの貧困層の方が暮らすスラム街を英語で訪問しました。タイが抱える経済格差の現実を目の当たりにすることで、貧困層の人々が直面している厳しい状況とそれに対する支援の必要性を強く感じました。個人的にこのタイ研修中で一番印象に残っているし、普通の海外旅行では訪れることが難しいとても貴重な経験をすることができたなと感じます。

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)

住環境

宿泊した CUi house は基本的に綺麗で快適でしたが、部屋によってはゴキブリが多発しているところもあったようです。

食生活

タイと日本はお米が違うので、日本食が恋しくなるかなと思いサトウのごはんを数パック持っていきました。ですがタイ料理がすごくおいしく全く日本食が恋しくならず結局一食も食べませんでした。また私はパクチーと辛い物が苦手なのですごく不安でしたが、それをボディに伝えてボディさんが店員さんに伝えてくれたので、あまり心配することなく楽しんで食事をすることができました。ただ基本的に味付けがノーマルで辛いので、辛いのが苦手な人は店員さんに辛さの確認をしたり辛くしないで下さいと伝えることが必須だと思います。

健康管理

タイの水は日本ほど綺麗ではなく、歯磨きなども水道水ですとお腹を壊すかも聞いていたのですごく心配でしたが、お腹が弱い私でも水道水で歯磨きをしても一度もお腹を壊すことはなかったです。

金銭管理

リュックなどはもっていらず、体の前に常に置けるショルダーバッグを大小一つずつ持っていきました。またお金はバッグの奥の方に入れることと、必ず毎回チャックは締めるようにしていました。特に観光地を訪れる際には先生方からも何度も注意喚起があったので意識をしておくとういと思います。

持参してよかったもの

虫よけスプレーとアームウォーマーです。タイでは日傘をさすことも多かったのですがやはり細い道だったり人が込み合っているところには適さないし、荷物になります。なので日傘を差すよりかはアームウォーマーや帽子、サングラスなどで日焼け対策を行った方がいいと感じました。実際に帽子は必要だなと思ったので現地で買いました。

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)

特に大きく感じたことはありませんでしたが、やはりタイの交通は日本とは全く違う様子でした。何より車の交通量が多いので、道を歩いていてもすぐ横に車が走っている状況なども頻繁にありました。信号を渡るときには必ずボディにくっついてついていきましょう。

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

初めての海外、初めての異国の人と深い交流、初めてのことだらけで毎日が新鮮で今までにないくらい充実していた二週間でした。留学を終えて、バディとの関わり、訪問活動、現地での生活、すべてにおいて期待していた以上の結果が得られました。ただ楽しかった、だけで終わるのではなく、自分の将来に向けて得られるものが沢山あって、可能性が広がったと感じるモチベーションも凄く高まりました。行ってみないとわからないこと、やってみないと気づくことができない楽しさが山ほどありました。この研修で関わった先生方・名大の仲間・チュラ大生、みんな優しく思いやりにあふれている人たちばかりで、たとえ留学中に困ったことがあっても、ちょっとしたことでも気軽に相談できるような頼れる仲間がたくさんいます。海外留学に少しハードルを感じている人はこのタイ研修に参加することを凄くお勧めします。ぜひ挑戦してみてください！

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	159,130 円	
海外旅行保険	6,655 円	
授業料 (教材費含)	2,975 円	ムエタイ教室、衣装レンタル代
滞在費 (寮費など)	23,800 円	二人部屋、うちデポジット 2,125 円
食費	25,000 円	
交通費	5,000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	60,000 円	Wifibox を使用 (500MB 二週間で 9,150 円)
計	282,560 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



二日目のキャンパスツアーの際に訪れた、チュラロンコン大学の中の人体模型などが置いてある博物館に行きました！私は医学系の勉強をしているので、凄く興味深いものばかりで終始わくわくが止まりませんでした。皆さんもキャンパスツアーの際にはぜひ自分の学部のキャンパスを訪れてみるとすごく面白いと思います！



バディと、他の日本人・タイ人の子を誘って6人ほどでバディおすすめのお洒落なカフェに行きました！タイの若者の多く集う、最先端のカフェで、タイの現代的なトレンドを肌で感じられます！映え写真もたくさん撮れます！忙しい日程の中でも一息つける癒し空間でした。バディにおすすめのカフェを聞いてぜひ行ってみたいと思います。



アイコンサイアムという、船で行くことのできるタイのとても大規模なデパートの屋上の噴水です！アイコンサイアムのデパートがそもそもとても大きくド迫力です。のんびりお買い物を楽しんだ後に、夜の八時から噴水の綺麗なショーを見ることができました！10分間ほどのイベントだったのですがあまりの綺麗さに一瞬のように感じます。バディや日本人の仲間大人数で見に行ったのですが一生の思い出になりました！激押しのスポットです。

短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

以前から海外に興味があり、時間のある大学1年生の今、海外経験をしたかった。このプログラムは、入学して間もない頃に学部の留学説明会で知って、参加することに決めた。

手続きは海外留学室のホームページなどを見て、あとは指示通りに進めるだけでよかった。※パスポートの申請だけは期限が設定されており急いだので、本研修に限らず海外研修に興味がある方は、大学の説明を待たずに取得すると良いと思います。

語学対策は、今回の研修のために特別なことは行っておらず、通常の英語学習を進めながらももとの英語力で渡航した。

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)

数回の事前・事後授業のほかは、現地での研修だった。今年度は企業訪問(1社)、大使館・JETRO・現地NGO(スラム見学を含む)への訪問が主要な内容であった。また、決められたグループ(日本人2人+タイ人2人)で社会課題を一つ選んで滞在中に調べ、現地最後の講義でスライドを用いた発表も行った。いずれの経験も日本では経験できないことで大変有意義だった。

名大生同士は共有する時間が長いので自然と関わることになるし、バディ同士やグループの縁で仲良くなることもあった。特にチュラ大生は積極的な人が多く、英語やコミュニケーション等が苦手な人でも、このプログラムに身を置けば進展がみられると思う。

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)

寮の部屋は、あたり外れがある。有名な害虫(G)が多数出現した部屋・シャワーとトイレを隔てるカーテンがない部屋・エアコンが臭い部屋もあったと聞かすが、私の滞在した部屋は蟻が多いこと以外は不自由はなかった。ペットボトルの水が毎日支給され、毎日清掃が入るので清潔だった。寮の洗濯機スペースには、日本の他大学の方もいて会話をした。何か困った際には、名大生はもちろん、日本の他大学の学生に聞いてみるのも良いかもしれません。

食生活は、自分の健康状態を常に意識しながら調整するとよく、無理なチャレンジはしないほうが良いと思う。私は基本辛いものは抜いて注文したほか、タイ料理に飽きたときは日本食(お好み焼き・スシローのお寿司など)を食べていた。

金銭は、持ち歩く財布のパーツ・寮のスーツケースで保管したパーツ・日本円で分散した。高額紙幣の使える場所が限られること・クレジットカードの最低金額(200~300パーツ以上買わないと使えない店がある)には留意したい。

持参してよかったものは特にはない。というより、普段使うものを色々持って行ったのに、現地でも買えた、、ということが多かった。特定のブランド等にこだわらなければ、ないと困るものだけ持って行き、消耗品等は現地調達でも十分暮らせると感じた。

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)

暗い路地等を避けるなど、常に細心の注意を払って過ごしていたので特に危険はなかった。バディたちが町をよく理解しているので彼らの注意を素直に聞いて、怪しいと思ったら近づかないなど、通常の防犯対策をしていれば特に問題は起きないと思う。ただ、観光スポットなどでスリ多発地域があることは留意しておきたい。

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

留学を終えて、挑戦してみて良かったと感じている。日本にいただけでは知ることのなかったものに触れ、物事に対する考え方も変化したと思う。

少しでも興味があれば、まずは情報を集めたり面談を申し込んだりしてください！
ここでしかできない経験がたくさん詰まっているプログラムです。最初に小さな一歩を踏み出せば、あとで大きな結果として実を結ぶはずですよ。

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
旅行代金+滞在費(寮費など)	約20万円	私は1人部屋で、2人部屋の人はもう少し安いです。今回はビザ不要で、航空運賃を含む旅行代金と寮滞在費の2つをまとめて担当業者に払いました。
海外旅行保険	約7000円	プランが3つ用意されていて、選ぶことができました。
研修費	約3万円	バンコク事務所でパーツで支払いました。希望制の体験を申し込んだ数で値段が変わります。(私は希望制の体験は少なめで頼みました)
寮のデポジット	約4500円	部屋ごとに1000パーツ支払いました(最終日に返金)
交通費	5000円未満 ※必須分のみ	研修費に片道分の現地交通費のみ含まれ、名大生が自費・自力で帰る場合もありました。運賃等は安いです。
その他(小遣い、通信費など)	約5万円	
計	約30万円	

※表は一部改変。上4項目は必須で支払いますが、後の項目は個人差が大きいです。

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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

自由に使える時間に買い物をする際には、寮を境に北側の MBK・セントラルワールド方面か、南側の SAMYAN 方面に行くことが多いです。滞在中に必要な品物や食品・お土産は、寮の下のセブンイレブンか、MBK、SAMYAN に行けば基本手に入るのも便利です。

(寮のある大学の敷地が広く、行くまでにたくさん歩くのは少し大変です)



北側の MBK です。スシローやドンキ、お土産店、レートの良い両替店等が入っています。もう少し歩けばセントラルワールドがあります。写真はその周辺で見た夕方の渋滞です。バンコクで渋滞はよく見ます。

こちらは SAMYAN 側の写真です。2つのショッピングモールがトンネルでつながっており、地下鉄の駅も直結しています。名古屋大学のオフィスやグループの話し合いで利用した法学部図書館が近いので何度も訪れました。日本からはユニクロ・無印良品等が出店しているほか、日本食レストランもあります。SamYan 駅から寮に帰る際も通るため、翌日の朝食などを調達するのに中を通して買ったりもしました。



バンコク市内での移動で、鉄道がなく歩くにも遠いときは、トゥクトゥクも選択肢です。値段は少し高いですが、開放的な乗り物でバンコク市内を通る経験も、新しい発見があって良いかと思います。

短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

応募のきっかけは海外留学に関心があったことと、タイについてとても関心があったからです。さらに費用も他に比べて少なく経済的負担が少ないところも理由です。語学対策はタイ語の勉強を行いました。バディが英語で会話してくれるのでタイ語の勉強は必要というわけではありませんがタイ語が少しでもわかるとバディとの会話が弾んだり現地で購入をする時に便利なのでおすすめです。

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)

基本的にバディ、グループと一緒に活動を行います。タイの学生とバディを組み、二組のペアが集まって4人1組のグループとなります。大使館、JETRO、日系企業(味の素)、NGOへの訪問、文化体験、歴史文化遺産への視察、タイ語の授業に加えてグループによるプレゼンテーションを最終課題として行いました。学生同士の交流はとても多くすぐに仲良くなれます。バディたちは日本に留学に来たことがあったり、日本語を学んでいたりと日本に関心のある人が多いです。空き時間に関してもグループで動くことがほとんどでした。バディがバンコクの美味しいレストランやお勧めスポットなど本当にいろんなところを案内してくれてとても充実した日々でした。

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)

大学の寮はとても綺麗です。毎日ベッドメイキング、清掃を行ってくれます。バスタオルの交換も行ってくれるので持ってくる必要ありませんでした。さらに毎日ペットボトルのお水ももらえます。食生活に関してはまずタイ料理がどれも美味しく日本人の口に合いやすいのと周辺には日本食が溢れているので心配する必要はないと思います。辛い料理が苦手でもバディが辛さ控えめで注文してくれるので大丈夫です。健康管理についてはお腹を壊すことがあるので下痢止めは持ってきたほうが良いと思います。体調を崩すと本当に勿体無いので風邪薬など常備薬はしっかり準備する必要があります。

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)

スリに合うかもしれないので電車の中や観光地などの人ごみでは必ず鞆を前に持つようにしていました。財布やパスポート入れはチェーンを付けたりしました。また、フードコートで席を立つ時は貴重品を置いていかないことも注意しました。観光客を狙った様々な詐欺があるので詐欺に関する情報は事前に調べておいたほうが良いです。

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

この研修に参加できて本当によかったです。たくさんの友人を作ることができ、チュラ大生はみんな優秀でとても刺激がもらえます。先生方のサポートもあり、チュラ大生はとてもフレンドリーに接してくれるので留学に興味があるけど不安で迷っている人にもこの研修はとてもお勧めできます。

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	152610 円	
海外旅行保険	6700 円	
授業料（教材費含）	93000 円	
滞在費（寮費など）	24230 円	
食費	20000 円	
交通費	5000 円	
その他（小遣い、通信費など）	30000 円	
計	約 30 万円	

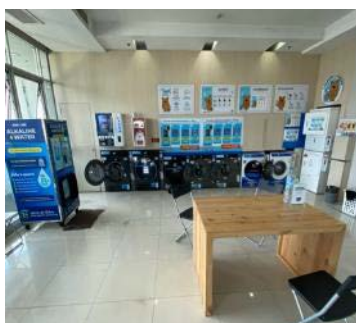
自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



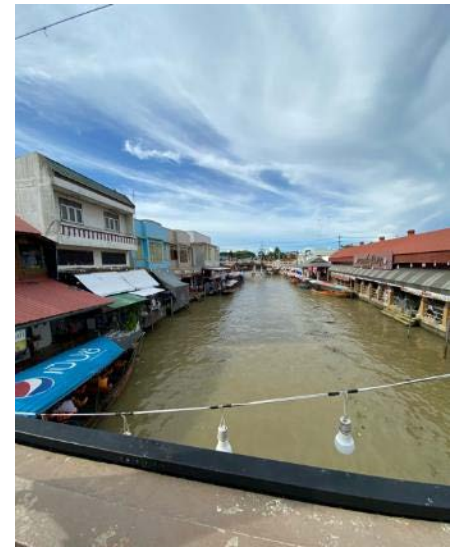
チュラロンコン大学の学生寮 CUIHouse の写真です。浴室は部屋によって多少違いがあります。バスタオル付きでシャンプー、ボディークリームは備え付けられています。リンスとドライヤーはないです。物干し竿はないので洗濯ロープを持参して使っていました。1階にセブンがあるのでとても便利です。

下の写真は5階の共用スペースです。洗濯機と乾燥機（一回30~50パーツ）があります。電子レンジはありますが電子ケトルなどはないです。





左から「ムーガタ」(タイ式焼肉)、「カオカームー」(豚足煮込みご飯)、「クイッティアオルア」(豚の血スープと米粉麺)です。どれも日本ではあまり見かけないタイ料理なのでぜひ試してみてください。特に真ん中の「カオカームー」は肉がとても柔らかくおすすめです。



左からアユタヤ遺跡での象乗り、スラム視察、アンパワー（水上マーケット）の写真です。私はアユタヤには JTB のツアーを申し込んで行きましたが、バディと行った人もいました。ツアーは一ヶ所 30 分~1 時間といった時間の制約があるのでバディと行く選択肢もありだと思います。

短期留学報告書

記入 | 2024年 8月
所属 & 学年 | 法学部 4年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

【応募きっかけ】学内でアジア出身の留学生と授業やチューター活動で交流してきた中で、私自身も、現地に赴いて生活・文化を目の当たりにしながら、現地の学生とディスカッションがしたいと思うようになった。また、グローバル企業に就職を予定しており、現地の企業訪問も魅力的に感じた。

【手続き】申込時は、留学の説明会から申込必要書類の締め切りまでが短い。早めに書類の用意や志望理由書の作成を始めることが大切。日程的余裕が無いため、分からないことがあれば、先生にすぐ質問するべきだと思う。

渡航前の手続きは、自分名義のクレジットカードの作成と予備のデビットカードなどの申し込みが割と煩雑なので、パスポート作成とともに早めにやっておくべき。

他には、ワイファイレンタルとスーツケースレンタルの予約は、出発の1カ月~2ヶ月前より始めた。

【語学対策】英会話は得意ではありませんが、留学生向けに開講される英語での講義を、NU-EMI 制度を用いて留学生のサポートを受けつつ履修しました。チューターサポートでは毎週1時間程度、留学生とお話しながら宿題の添削をお願いしました。語学対策はするに越したことはありません。しかし、バディの皆さんはフレンドリーで沢山話しかけてくれるので、英語力のレベルを問わず会話が進みます。

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)

一人に1人ずつチュラロンコン大学に在籍するバディがついてくれる。日本人2人、タイ人2人の4人グループで多文化共修を行うことが軸となったプログラム。今年度はフィールドワークの時間が多く設けられており、グループごとにテーマを決めて、用意を進める。チュラロンコン大学政治学部の先生から、ロジカルシンキングのレクチャーもあった。最後にはプレゼンをした。バディとの日々の交流では、毎日カフェやショッピングに連れて行ってくれ、学業から生活、趣味、将来設計まで様々な話ができた。

全体のプログラムとしては、訪問学習とタイ語講座、文化体験がある。訪問学習では、日本大使館、JETRO、味の素株式会社、アンパワー水上マーケットとその支援をしているNPO、バンコク市内のスラム街とその支援をしているNGO、隣接する幼稚園へ行った。タイ語講座は、チュラロンコン大学の政治学部の建物で、名古屋大学バンコク事務所の先生が二度開催して下さる。文化体験は、三大寺院と王宮巡り、料理教室(希望者のみ)、ムエタイ体験(希望者のみ)があった。

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）

- ・部屋は綺麗。毎日清掃が入り、バスタオルやトイレトーパー、ペットボトルの水を一人一本補充して下さる。エアコンは冷えすぎないようにこまめに ON と OFF を繰り返していた。
- ・冷蔵庫はあるが、お湯が他の階の共用スペースでしか使えないため、日本からお湯の要らないスープ類を持参した。
- ・洗濯紐、ハンガー、ドライヤー、ボックスティッシュは、2 人部屋だったのでルームメイトとシェアした。
- ・水道水は飲めないなので、歯磨きにはペットボトルの水を使った。寮の一階に日本とほぼ同等の品数があるセブンイレブンがあるため、便利。

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）

治安は想像より良かった。大学周辺の路上には警察官が立っている。バディも、道路横断時のエスコートや寮までの送迎をしてくれる。

体調管理という点では、今年度のメンバーに特に大きな問題は無かったものの、個人的な対策は沢山ある。

【犯罪面】

- ・鞆のファスナーを常に締める。リュックはファスナーの引手同士をリングで止め、簡単には開かないようにした。
- ・パスポートは、財布とは別のスキミング防止のポーチに入れ、常に鞆の中に入れる。

【虫対策】

- ・日本で買った高濃度の虫除けスプレーを朝する + シートタイプで日中塗り直す
- ・長袖の上着を着る
- ・マスクをする
- ・寮に着いたらシャワーと洗濯

【食】

- ・軽い胃腸薬をほぼ毎日服用する
- ・屋台は生焼け、水道水の氷に注意。バディに事前に話をして、気を付けてもらうよう頼むとよい。

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

観光では決して体験できない、現地学生との交流・グループワークや、バンコクの華やかな面と貧しい面の両方を、経験することができます。バディたちは、名大生と異文化交流がしたいと強く望んで本プログラムに応募し、高倍率の選考を経て参加してくれている、とても優しく寛大で、頼りになる人ばかりでした。

サポート体制が本当に充実しているので、初海外の人も、学年を問わず、チャレンジしてみてください。

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	152,610 円	
海外旅行保険	7,075 円	
授業料（教材費含）	30,000 円	政府系機関や企業の訪問費用、交流会費用など
滞在費（寮費など）	24,230 円	
食費	32,000 円	
料理教室	6,100 円	
衣装レンタル	950 円	
スーツケースレンタル	8,800 円	
Wifi レンタル	12,285 円	
日本からのお土産、食料	6,000 円	
小遣い	30,000 円	
計	約 300,000 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ご自由にご利用ください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



寮の外観



チャイティーかき氷



お年寄りが朝運動
されるところ



ココナッツジュース



辛さゼロのガパオライス

短期留学報告書

記入 | 2024年 8月
所属 & 学年 | 工学部 3年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

高校生のときから、大学生のうちに留学をしたいと考えていたが、1、2年生のときは他にもやりたいことがたくさんあったため、留学に行くタイミングを見失ってしまいました。私は院へ進学する予定で、留学を学部生のうちにするには3年生が最後のチャンスだと思ったのでこのタイミングでの留学を決意しました。2年生の冬ごろから海外留学について真剣に考え始めました。私は海外に行ったことがなく、不安が大きかったこともあり、一緒に行く名大生がいる海外留学室の研修はとても魅力的だと感じました。このタイの研修を選んだ理由としては、バディ制度が良いと思ったことと、2週間という期間もちょうどいいと思ったからです。

申込手続については、パスポートの準備が大変でした。締切が早く、ゴールデンウィークを挟むとパスポートが出来上がるのがいつもより遅くなってしまっているので、早めにとっておいた方がいいと思います。私はぎりぎりになってしまったので焦りました。

語学対策に関しては、英語の講義も春学期はなかったので、ほぼ何もしていませんでした。ただ、昔覚えた単語を忘れていたことが多かったので単語だけでも復習しておけばよかったなと思いました。

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)

日本大使館、JETRO、味の素への訪問、料理教室、ムエタイ体験、アンパワー・バンコク 3大寺院の視察を行いました。日本大使館、JETROの訪問ではタイの情勢や日本とタイの関わりについて学びました。味の素での訪問では、企業の説明、工場見学、社員の方とのディスカッションを行いました。日系企業について知ることが出来、将来について考える良いきっかけにもなりました。料理教室、ムエタイ体験では、タイの文化を直接的に体験することが出来、とても楽しかったです。アンパワー・バンコク 3大寺院の視察では、たくさんの場所をめぐることが出来、思い出がたくさん出来ました。

自由時間は、バディと過ごすこともありましたが、バディが授業などでいないときは他のバディについて行ったり、日本人だけで過ごすこともありました。バディ達はとても親切で、優秀なので、楽しい時間が過ごせたとともに刺激もたくさん受けました。自由時間では、自由にバンコク市内を視察することが出来るので、事前に行きたい所を決めてバディに伝えておくとスムーズだと思います。

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）

寮では、シーツの交換と掃除を毎日してくれるので快適でした。ただ、ゴキブリが何回か出たので、大変でした。友達がゴキジェットをタイのセブンイレブンで買っていたので、ゴキブリが出たときは貸してもらっていました。虫よけスプレーは日本から持っていくのを忘れていたので、現地のセブンイレブンで購入しました。私はほぼ毎日使っていたのですが、研修中一度も刺されなかったです。

朝ごはんについては、寮の隣のセブンイレブンでおにぎりやパンを買うか、日本から持って行ったサトウのごはんを食べていました。昼や夜はバディ達と外食でした。屋台では、きちんと焼いてあるお肉を食べたり、生卵を食べないようにしていました。私は元々、すぐにお腹が痛くなってしまいうタイプなのですが、現地でお腹が痛くなったのは1、2回でした。正直、タイのご飯が自分に合うのかとても不安でしたが、美味しいものが多くむしろ日本に帰ってからタイ料理が恋しいです。タイには日本料理のお店も多いので、日本料理が恋しくなることはなかったです。

健康管理として睡眠と食事をきちんと取ることは意識していました。時々、寮でゆっくりする時間を自主的に作ったりもしていたので、体調が悪くなることはなかったです。疲れが残っているときはコンビニでビタミンCが含まれているゼリーを飲むなどして対策をしていました。ただ、一日中外にいることもあったので、熱さ対策（ハンディファン、タオル、汗拭きシート）は必須でした。

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）

パスポートとお金は小さいカバンに入れて常に首からかけていました。私はどこかに置き忘れることが怖かったので、基本的に寮に帰るまではずっと首にかけていました。お金は使いそうな分だけ財布にに入れて、残りは寮のスーツケースに入れて鍵をかけていました。

1人では絶対に行動しないこと、地元の人しか行かないような所はバディ達と行くようにしていたので、危険だと感じたことはありませんでした。

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

この研修に参加して本当によかったと思っています。今まで海外の人と話したことがあまりなく、とても不安でしたがバディ達は優しく、たくさんのことを教えてくれ、色々な場所に連れて行ってくれました。この研修に参加して、英語の勉強をもっと頑張りたいと思っただけでなく、海外について興味をもつきっかけにもなりました。

もし行こうか迷っている人がいたら、ぜひ参加してみしてほしいと思います。きっと想像以上にこの研修でしか得られない経験や思い出が出来ると思います。

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	152610 円	
海外旅行保険	7000 円	
授業料（教材費含）	円	

滞在費（寮費など）	23800 円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

タイには日本料理のお店がたくさんありました。写真は左が八番ラーメン、右がスシローです。



日曜日に日本人でアユタヤツアーに行きました



料理教室で作ったタイ料理の写真

バディに連れて行ってもらった
マハナコーン・スカイウォーク
という展望台からの景色



水上マーケットで
ブレスレットを作りました



タイミルクティーの写真です。

タイではこのお店がとても多かったです。



サイアムミュージアムの写真です。
展示物を見るだけでなく、
体験ブースもあり楽しかったです。
おすすめの場所です。

短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

私は留学したい気持ちはずっとあったけど、1年生の時は具体的に計画することができず、このままでは時間だけが過ぎてしまうと思ったため、2年の夏に留学に挑戦することを決めた。この研修を選んだ理由は、費用の安さとプログラムの内容が魅力的だったから。語学対策は、ほとんどしていなかった。学校の英語の授業は真面目に受けていたのと、渡航1週間ほど前から Podcasts で寝るまでの少しの時間リスニングの練習になればと、配信を聞いていた。

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 4回

・研修中

タイ語講座、アンパワー・大使館・JETRO・味の素への訪問、NGOの活動・スラム視察、歴史文化遺産巡り、タイ文化体験(料理・ムエタイ教室)、グループワーク

事前に予定が組まれていた活動は上記で、その他の時間は自分たちでスケジュールを組むことができた。

スラム視察はスラム特有の匂いと雰囲気がとても印象に残っている。バンコクの中心地からそれほど離れていない地域なのに、まったく様相が異なりタイの社会問題を直接目の当たりにして様々なことを考えるきっかけになった。この視察は、旅行では体験できないと思うので貴重な体験だったと感じる。

タイ文化体験は、文化を知れるだけでなくユーモアたっぷりの先生がかわいいのでおすすめです。

・事後授業 2回

研修前から研修後まで授業があるため、研修への心構えと研修後の振り返りがきちんと行えた。

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)

〈住環境〉

・用意したが必要なかったもの: バスタオル、水、洗剤 (1週間分あれば十分)

部屋の清掃を毎日してくれるため、バスタオルや水は補充される。洗濯は2人部屋だったが2日に1回で事足りたし、洗濯機によっては洗剤を自動的に入れてくれるものもあったので余分に持っていく必要はないと感じた。海外だけ大抵のものは手に入る印象だった。

・タイパンツはものによってほかの服に色移りするため、途中から手洗いにした。

・G が部屋にたくさん出た。近くの店で対策グッズをそろえることができたが、虫に関してはどうすることもできないので、部屋を出るときはスーツケース・鞆をしっかりと閉めるなど最低限出来ることをした。

〈食生活や健康管理〉

食生活は毎食タイ料理だった。どれも非常に美味しかったため飽きることがなかったし、お腹を壊すこともなかった。(朝ごはんは寮の下にあるセブンでホットサンドを食べるのがおすすめです。) 部屋でうがいをするときはペットボトルの水を使っていた。

〈金銭管理〉

お金はリスクを分散させるためにセキュリティポーチとショルダーバッグ、スーツケースに分けて保管していた。

〈持参して良かったもの〉

ハンディファン、モバイルバッテリー

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)

常にセキュリティポーチを身に付けて行動した。私のものは腰に巻き付けて服の中に隠すことができるタイプで、いつも肌身離さず持っていたため安心感があった。けどご飯を食べるとお腹が締め付けられて苦しかったので、首からかけるタイプも便利だなと感じた。

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

留学を終えてあらためて振り返ってみると、これほど充実した2週間は今までになかったと感じます。初めは不安だったけど日本の学生も、タイの学生もみんな優しくてフレンドリーで困ったことやトラブルも助け合いながら生活することができました。このプログラムのバディ制度は大きな魅力の1つだと思います。バディとはタイへ行く前から、留学が終わった今も連絡を取り合うほど仲良くなれました。研修中は数えきれないほど助けてもらったし、一緒にたくさんの場所に行って素敵な思い出をつくることができました。英語で話したい人はもちろん、新しい友達がほしいという人にもこのタイ研修を強くお勧めします！

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	160,000円	
海外旅行保険	6,500円	
授業料(教材費含)	17,000円	
宿泊費	26,000円	二人部屋
食費	円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	100,000円	
計	約30万円	

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。写真添付も歓迎します。



←【料理教室】

自分で作ったパッタイが、タイで食べたパッタイの中で一番美味でした！

どれもとてもおいしいですが、作る料理がたくさんあるので料理教室の日はお腹を空かせていきましょう。



←【マンゴースムージー】

手頃な値段で、量が多いのでお得な気分になります。

【セブンのホットサンド】→

沢山の種類があるので、是非いろんな味を試してみてください！



←【ゾウ】

初めてのゾウ乗り体験でしたが、お気に入りの1枚も撮れて大満足です。

赤ちゃんゾウさんもいて癒されました。

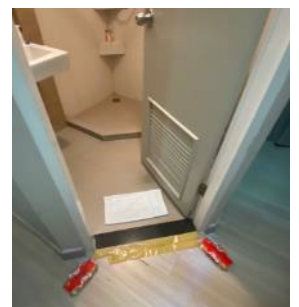


←【アーティストハウス】

アーティストハウスという場所に行ったのですが、個人的にこの雰囲気大好きでした。是非行ってほしいです！

【ゴキブリ対策】→

ルームメイトと罠を作りました。面白おかしい思い出の1つです。



短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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、もともと海外留学に興味があり、ほぼ初めての海外のため日本人学生と集団で行ける短期研修に参加したかったためです。申込に向けて動き始めたのは4月中旬です。特にパスポートを持っていない方は5月に入るまでにはとっておくことをおすすめします。留学前に語学対策は特にしていませんでしたが、英語の他に簡単なタイ語を勉強しておけばよかったと思っています。タイ語が少し話せると現地の人たちがとても喜んでくれますし、会話のきっかけにもなります! 語学の他にも、日本について少し勉強しておくといいかもしれません。

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)

研修内容は基本的にタイの学生とバディを組んで行われます。私のバディは男の子でとても気さくで優しく、研修終了後の今でも連絡を取り合うほど仲が深まりました! 今回の研修で交流したタイの学生の人は全員優しく、タイについて色々教えてくれました。

- ・大使館、JETRO 訪問
- ・NGO 訪問、スラム視察
- ・企業訪問…味の素さんに訪問しました。
- ・タイ語講座
- ・国際共修…日本、タイ学生2人ずつの4人グループになってプレゼン発表をします。
- ・タイ料理教室、ムエタイ体験
- ・その他…タイの学生と一緒に図書館で国際共修のグループワークなどをしました。

午後は自由時間なことが多かったです。

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)

良かったこと

・タイはご飯がおいしくて、食べ物に関して問題はなかったです。タイでは日本料理の飲食店(日本でいうイタリアン)が多く、日本食が恋しくなることはないと思います。タイ料理がおいしすぎて日本食が恋しくなることはありませんでした。

・寮での生活はとても快適でした。1日ごとに清掃をしてくれますし、バスタオルも補充されます。

・タイは日本より物価が安いので生活しやすかったです。人にもよりますが、2週間で10,000バーツ(約4万3千円ほど)があれば十分だと思います。

困ったこと

・気候の関係で虫がとても多いので、苦手な方は結構大変かもしれないです。屋台でご飯を食べる時にハエが飛んでいることが多く、結構気になりました。日本の虫よけスプレーは効き目が弱いと聞いたので現地で買いました！

・8月のタイは雨季にさしかかる時期のため、かなり蒸し暑かったです。名古屋の夏と結構似ています。ハンディファンは必須アイテムです。ほとんどのタイの人は持っていました。

持参してよかったもの

・ハンディファン、日傘、日焼け止め…全員持っていくべきだと思います！！

・バディへのプレゼント…Welcome & Farewell 用の2回分用意しました。

・海外対応のドライヤー…寮にドライヤーはないので、海外対応のものを3千円くらいで購入しました。変圧器は1万円近くしたので諦めました…

・カーディガン…外はとて暑いですが、デパート、お店、電車の中は冷房がかなり効いていて寒いことがあるので、薄めの長袖カーディガンをもっておくと良いです。

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)

特に身の危険を感じたことはありませんでした。

ただ、車の交通量が多く、横断歩道を渡ろうとしてもほとんどは歩行者のために止まってくれないので気を付ける必要があります。左右をよく確認して、空いているうちに急いで渡るようにしていました。タイの学生の人がサポートしてくれたので、そこまで心配する必要はないです。

比較的治安は良いですが、有名な寺院や観光地ではスリやぼったくりが多いそうです。特にトゥクトゥクは、タイ語が分からない乗客には高額な料金を提示してくることがあるので、乗るときはタイ語で交渉できるバディ達と一緒に乗るのが良いです。

パスポートは盗まれないように常にかばんのファスナー付きの内ポケットに入れていました。スリ対策のために、外出の際にはリュックではなくボディバッグを前にかけて使っていました。

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

この研修に参加して本当に良かったと心から感じています。

実際に海外で英語を使って現地の学生と交流してみたい方や、将来海外で働くことに興味がある方、初めて海外留学に行く方におすすめです！

ひとつ注意点としては、あくまでこれは授業の一環としての海外研修であって、単なる海外旅行ではないことを意識してほしいなと思います。この研修でなくとも留学できる手段は他にもあります。留学に行く目的は何か、なぜこの研修を選んだのか、研修で得た経験を将来にどう活かしたいのかを持っていれば、より有意義な経験を得られるのではないかと思います。とりあえず迷ったら、まずは説明会に参加してみましよう！

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	152,610 円	
海外旅行保険	6,775 円	
授業料（教材費含）	約 93,600 円	
滞在費（寮費など）	24,230 円	デポジットを含めたら約 26,000 円です
食費	約 10,000 円	
交通費	約 1,500 円	BTS(高架鉄道)+MRT(地下鉄)
その他（小遣い、通信費など）	約 25,000 円	eSIM 代+お土産代+写真印刷代など
計	約 318,000 円	

自由記述欄

↓↓↓

ここでタイの魅力を全て伝えることはできませんが、特に印象に残ったものを紹介します。

ご飯



↑パップンカレー
タイで食べたご飯の中で一番おいしかったです！



↑カオマンガイ
左の激辛ソースを少しだけかけて食べます



↑料理教室で作ったもの
下からマッサマンカレー、トムヤムクン、マンゴーのデザート



↑ワットパクナム
天井画が有名な寺院です



↑ワットアルン



↑きれいな夕日



↑ねこちゃん
タイは野良猫が多いですが、噛まれないように



タイの高層ビル
首都だけあってとても栄えています



大量の電線
とてつもない量で衝撃でした



マンゴーデザート
「make me mango」という有名なカフェです



アユタヤ遺跡
教科書で見たまんまでテンション上がりました!!!



アイコンサイアム
バンコクで一番大きいデパートです



チャトチャック
週末に開く大きな市場です
色々なものが安く買えます



短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属&学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

高校時代から留学に興味がありましたが、海外渡航未経験で一人で準備して海外に行くのには抵抗がありました。そんな中、学科の教授やサークルの先輩に紹介してもらい、この短期海外研修を知りました。元々アジアの歴史や文化に興味があり、同じ名大生でグループになって渡航する点、現地のバディの子たちと一緒に様々な施設を視察し、現地の社会課題などに取り組むことができる点に魅力を感じました。このプログラムに参加しようと決めたのは、渡航した年の4月です。語学対策はほとんどできませんでしたが、僕の場合はもっと勉強したほうがよかったなと感じました。

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)

研修前に保険や渡航費、海外での生活で注意する点などの事前授業があり、不安なく準備できました。また、タイの文化や社会課題に関する講義もあり、タイに関して学んでから渡航できました。現地では、アンパワーや三大寺院で歴史や文化体験をしたり、大使館や企業訪問を通して、現地で働く日本人の方からお話を伺ったりしました。そのほかにもタイ語教室やタイ料理教室、ムエタイ体験など充実した2週間を過ごせました。自由時間はバディが中華街や博物館など様々な場所に連れて行ってくれました。バディが地元のごはん屋さんや博物館のタイ語で書かれた展示の説明をしてくれて、タイのディープな一面を感じられました。

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)

寮の一階には、セブンイレブンがありタイ料理から日用品まで大体のものは手に入るので困りませんでした。日系のレストランも多く進出していて日本食も食べられます。寮には名古屋大学をはじめ日本の他大学からの留学生のグループがいたので安心して過ごせました。薬は、ビタミン剤と胃腸薬を持っていき、重宝しました。海外でのなれない生活で疲れやすくなっていたのでよく使いました。パスポートは、パスポートケースを買って服の中に入れていました。スマホも首から下げて、財布にもカナピラを付けていました。持っていたスーツケースがそこまで大きくなかったので、シャンプーやボディーソープを使いきりサイズでもっていった帰りの容量を確保しました。コンタクトレンズは、ツーウィークだと洗ったり、衛生管理だったりが大変なので研修中だけでもワンデイにするのがおすすめです。時差は二時間ありますが、そんなに時差ボケは感じませんでした。

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)

財布は最初いくつかに分けていたが、最後はひとつしか使ってなかった。地下鉄やナイトマーケットなど人混みでは、バディの子たちが「気を付けて」と言ってくれて、その時は、カバンや財布の所在に気を付けていました。ナイトマーケットでココナツを飲んだ時におなかが緩くなったが、基本的に食べ物が原因で

体調を崩すことはなかったです。
 基本的には、タイは優しい方が多く、思っていたよりも治安が良かったです。道路を横断するのはちょっと怖かったです。

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

何よりこの短期海外研修でタイに行けて、そして多くの方々に出会えて本当によかったです。初めての海外でも困ったことがあれば先生方をはじめ、日本人のメンバーやタイのバディたちがサポートしてくれるので安心です。このプログラムの大きな特徴は、語学研修のように英語の能力を向上させることではなく、バディたちとの異文化コミュニケーションや海外の文化や生活を体験することに主眼を置いていることです。バディとのコミュニケーションやタイで東南アジアの文化に触れることで今まで以上に知らなかった世界をひろげ、また違った視点から自分自身や文化を知ることができます。加えて、毎日のコミュニケーションのなかで英語を使っていくことで、頻りに使う表現を学び、英語を使うことへの抵抗もなくなっていくように思います。このタイでの短期海外研修は一生の思い出になること間違いなしだと思います。

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	159000 円	
海外旅行保険	7000 円	充実プラン
授業料 (教材費含)	85000 円	
滞在費 (寮費など)	27000 円	
食費	15000 円	一食大体 100~200Baht
交通費	2000 円	MRT,BTS 片道 20~50Baht
その他 (小遣い、通信費など)	8000 円	お土産 2000Baht
計	298000 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

バディが大学で食べ物について研究していてタイの果物や食べ物を沢山教えてくれました。

左) 伝統的なココナッツミルクの製法

右) タイのバナナの木

タイ料理では牛乳や砂糖の代わりに、ココナッツミルク、ココナッツシュガーとしてつかわれる。タイではバナナが日本で見るものよりも小さな品種が見られた。





左上から
ポメロ、カオマンガイ、マンゴース
ティッキーライス、アユタヤ遺跡
ごはんがおいしくて、景色も最高

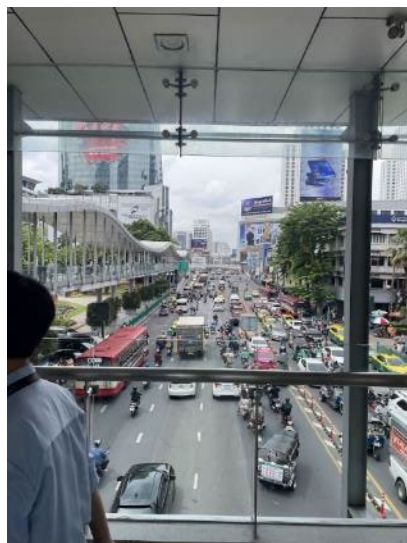


ナイトマーケットでワニ肉を食べました。昆虫食も食べました。
ぜひ挑戦してみてください。

「Thai food is everything」とバディが言っていました。



バンコクの街並みは、きれいで
未来都市さながらです。
トゥクトゥクやバス、タクシーが
とてもカラフルで景色を見ていて
楽しいです。



短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 医学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

きっかけは、夏休みに留学したいなと思い、海外留学室のInstagramを見てみると募集中のこの留学を知り、応募しました。

動機は、私の将来の夢に近いものであったため、私はこのプログラムのNGO訪問と政府機関訪問に興味を持ちました。また、タイ現地の学生とバディを組んで一緒に活動することにも魅力を感じました。

申込手続は学校から教えてもらえるので、教えてもらったらすぐに行うようにしました。

私は英語が苦手なのですが、語学対策はしないで、留学に行きました。留学中に英語でバディと話すため、話したいことが表現できない時などありました。しかし、バディたちはとても優しいので、私の拙い英語能力でも理解しようとしてくれました。

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)

日本大使館訪問

午後から1時間程度。

外務省の職員さんからお話をいただきました。タイで働くことの大変さや、タイと日本の関係性、タイの社会問題についてもお話をいただきました。この訪問は日本人だけで行きました。

JETRO 訪問

午前から1時間程度。

タイと日本の経済的、文化的な結びつきを教えてくださいました。日系企業への支援も知りました。この訪問は日本人だけで行きました。

日系企業訪問

味の素さんに訪問させていただきました。

この研修はタイの学生と行きましたが、職員さんとの交流の時間は日本人とタイ人で別れました。日本人の職員さんからは、海外で働くことの大変さ、海外で働くことになったきっかけ、キャリアパスなどを教えてくださいました。

NGO 訪問

この研修もタイの学生と行きました。スラムに訪問させていただき、現状の問題点や将来性などを伺いました。初めてスラムに訪問したため驚くことが多く、改めて経済格差は大きな社会問題であると思いました。

タイ語講座

タイ語を教えてもらい、バディに話すと距離が縮まるような気がしました。授業以外でもバディにタイ語を教えてくださいました。

共修授業

タイの学生のプレゼン能力に圧倒されました。しっかりと意見を伝えることが重要であると思いました。時間があまりないので、計画性が大切です。

料理教室

パッタイ、トムヤムクン、マッサマンカレーを作りました。日本に帰ってからもタイ料理が恋しくなったら料理できそうです。

歴史文化視察

タイの歴史ある王宮、寺院を巡りました。また、タイドレスも着ました。

タイのものは日本とは大きく異なっており、同じ仏教でも違いを感じ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)

寮には毎日清掃が入り、快適に過ごすことができました。シーツは毎日取り替えてもらえます。また、バスタオルも毎日新しいものを支給していただけるので、私は日本からバスタオルを2枚持っていったのですが、一度も使いませんでした。こだわりのない方は持っていかなくてもいいかと思います。

私はタイ料理がすごく好きだったため、日本食を一度も食べませんでした。タイ料理は辛いものもありますが、苦手な場合、タイの学生に伝えるとタイの学生からお店の方に伝えてもらえて、辛さの調節ができます。日本のレストランがショッピングセンター内にたくさんあったので、日本食が食べたくなったらすぐに食べることができます。

日本とは違い、一日中気温が一定でした。そのため、朝の気温に合わせて服装を考えると一日が快適に過ごせます。ショッピングセンターはエアコンが非常に効いているため羽織るものを持っていくか、日焼け対策用のアームカバーをしていました。薬は日本から必要以上に持っていきました。のど飴をたくさん持っていき、乾燥を感じたら喉が痛くならないようにすぐに舐めました。虫除けを私は現地で購入しました。

私は現金とクレジットカード2枚を持っていきました。現金は日本円でも持っていきました。ウェットティッシュをたくさん持参してよかったです。タイではレストランでも結構いいところに行かないとおしぼりができません。また、屋台などで食べ物を購入する機会が多くあるので、たくさん持参してもすぐに無くなります。

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)

特に危険を感じたことはなかったです。

危機管理として、持ち歩きカバンはチャックのついたものを使用し、常に体の前にあるようにしました。また、寮から出かけるときは毎回スーツケースの鍵をかけていました。

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

この留学の2週間は人生で一番濃厚で、充実した時間となりました。留学を通じて知り合えた日本人の仲間たち、先生、タイの学生に出会えて本当に幸せだったと感じます。刺激的な環境で過ごすことができ、自分自身の成長を感じます。

留学を考えているなら、この研修は本当におすすめです!! 2週間と短いですが、非常に濃い時間を過ごすことができます。

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	159,130 円	
海外旅行保険	6,655 円	東京海上日動 学研災付帯海外留学保険
授業料（アンパワー）	1,898 円	
授業料（3大寺院入館料）	4,250 円	
授業料（NGO 訪問）	797 円	
授業料（文化体験）	7,650 円	
授業料（衣装）	1,063 円	
滞在費（寮費など）	23,800 円	2人部屋（デポジット別）
食費	25,000 円	
交通費	5,000 円	
その他（お土産代、通信費など）	50,000 円	Sim カードを使用
計	285,243 円	

※食費、交通費などは大体の目安として参考にしてください。

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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

・朝ごはん

→朝の集合が遅い時は地元の市場やローカルなレストランに食べに行くのもおすすめ！



・日本では見ないような色や形の食べ物も美味しい！！挑戦してみてください！



・タイテミルクシーはとても甘いので、初めはレスシュガーから始めるのがおすすめです！



・たくさんミシュランのお店があります！例えば、ショッピングセンターのフードコートにも！



短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 法学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

長期留学に興味がありました。しかし、海外経験がないまま長期留学に行くのは不安だったため、短期留学に行こうと思いました。そこで留学説明会にいて、この研修に行くことを決めました。語学対策をほとんどせずにタイへ行きましたが、自分の英語力不足を感じたため、出来るならある程度英語の勉強をするとよいと思います。タイ観光のための雑誌などを買うと、ある程度タイになにがあるか分かるので良いと思います。

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)

主な研修内容は、タイ語講座、現地学生とのディスカッション、企業訪問でした。自由時間がかなり多く、現地学生と交流する時間を多くとれました。アユタヤ視察なども行けて、タイの歴史についてよく知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)

チュラロンコン大学の寮に住みました。とても清潔で快適でした。タイは物価が安く、一回の食費が500円程度なので、食事は毎回外食でした。いろいろな薬を持っていきましたが、特に体調を崩すことはなかったので使いませんでした。日本円をタイバーツに換金するのは、日本よりタイの方がレートが良いので、最低限だけ日本で換金して、あとはタイでするとよいと思います。寮で休憩する時間は、とても大切なので本などを持っていくとその時間が充実すると思います。

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)

絶対に単独行動をしませんでした。また、車が歩行者を優先してくれないので、道を渡るのは本当に気を付けた方がよいと思います。電車に乗っているとき、現地学生に手荷物に気を付けるよう注意するよう言われたので、窃盗に気を付けた方がよいと思います。

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

タイ研修に行けて一番良かったと感じるのは、海外で二週間過ごす経験をできたことだと思います。自分が常識だと感じていることが、異国においては常識ではないことということをもっと知れるのは、貴重な経験です。もし、海外に行くことが不安なら、この研修を勧めます。それは、現地学生の手厚いサポートがあるためです。留学は視野を広げてくれます。

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	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
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）	円	
計	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。写真添付も歓迎します。



短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

動機は、もともと留学に興味があったこと、異文化に興味を持っていたこと、学科の先生にタイに行くことを勧められたこと。申し込み手続きはほとんど指示通りにした。語学対策は、受験生時代に使っていた単語帳や、英会話を聞いたりした。しかし、実際話してみようとするとう単語帳でやっても頭の引き出しから持ってこれないことがあった。

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)

研修内容は、普段見ることのできないような場所にも視察することができたり、同世代のタイ人とのコミュニケーションを必要とするものだったりした。特に、スラムなどは観光ではなかなか足を運ぶことができない地域だと思うので、かなり貴重な経験をできたと思う。また、学生同士の交流も、大学内の授業以外の人々ともスポーツやショッピングで交流することができた。多くの学生と関わることができてとても良かった。

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)

ほぼ日本のホテルと変わらなかった。しかし、自分の部屋ではないが虫がかなり出たそう (特にG)。食生活に関しては、野菜が少ないと感じたが、辛すぎるものを選ばなければ特に困ることはなかった。整腸剤は飲んでいたが、他の医薬品はトローチくらいしか使わずに済んだ。しかし、胃薬、湿布、酔い止め、ムヒはもっていった方が良かったと感じた。野菜はセブンイレブンで買うことのできる野菜ジュースで補った。金銭管理に関しては日本でまとめて10万円分ほど持ってきたが、リスクが大きいのので今思えば向こうのATMを使えばよかった。洗濯ロープはもって行ってよかったと感じた。しかし、余分なバスタオルや服などをもって行き過ぎたので、荷物をまとめるのに苦労した。日傘、汗拭きシート、日焼け止め、手持ち扇風機は絶対いると思う。

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)

基本的ななめ掛けのかばんは前に持っていた。また、リュックを使う際には貴重品を入れたものは、より奥に入れたり、もう一つのかばんに入れるなど工夫した。また、電車に乗る際はより一層注意した。

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

結論から言うと、行って本当に良かった。数多くの友人に出会えたり、貴重な体験を数えきれないほどさせてもらった。自分にとって留学というものはどこか遠い存在のように感じていたが、現実的になった。また、現地の方は基本皆さん、やさしく日本人ということで嫌な顔をされることもなかった。集団行動も多く、日本人ともすぐコミュニケーションをとれるので心強かった。もし留学を考えているけどなかなか勇気が出ないという方にこの研修はとてもお勧めしたい。

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	円	航空運賃は7万円ほどだった気がします。
海外旅行保険	8000円	
授業料(教材費含)	円	
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)	9万円	交通費、食費も含めて
計	34万円	

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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

これは ICONSIAM という川に隣接していたデパートです。この外見からも見栄えがいいのはわかると思いますが、夜にはもっと美しい光景が見られました。噴水によって上がった水蒸気に映し出す光のアーートのショーはまさに絶景でした。



また、アユタヤ見学ツアーでの象乗り体験もおすすめです。正直動物に乗ったのは初めての経験だったので少し怖かったのですが、日本ではなかなか経験することのできないものだったので、乗ることができてとても良かったです。

短期留学報告書

記入 | 2024年 9月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学 (タイ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修E (アジア・オセアニア)
留学した期間	2024年8月15日(木)~8月29日(木) 2週間

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)

異文化理解に対する興味があり、この研修なら、バディ制度などを通じて異文化理解を深められると思ったため応募した。また、長期の留学も視野に入れており、海外で学ぶということを知りたかったこともきっかけになった。

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)

研修では、NGOや企業、大使館などに訪問し、タイの社会問題や、海外で働くことについてなど、様々なことを学ぶことができた。また、タイの文化遺産の視察や、タイ語講座、タイ料理講座等も行い、タイの文化も学ぶことができた。この研修を通して、今まで知らなかった様々なことを学ぶことができたと思う。タイの学生との交流では、ただ会話を楽しめただけでなく、タイの文化について理解が深まり、英語能力も高めることができた。

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)

タイでは本当にご飯がおいしく、日本のタイ料理屋さんでは見たことがないような料理もたくさんあった。タイの学生がおすすめの料理やお店を紹介してくれたため、日本人だけでは入りにくいようなお店でも食べることができた。

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)

貴重品の管理を日本にいる時よりも徹底するようにした。たとえば、ウエストポーチを使用したり、リュックを体の前側にかけるようにしたり、現金を分けて使わない分はしまっておいたりした。また、交通量が多く信号が少なかったため、道路を渡る際に周りを入念に確認するようにした。

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

このプログラムを通して、様々な学びを得ることができ、自分自身も成長できたと感じます。毎日がとても楽しく、充実した2週間を過ごせました。留学を終えて、参加してよかったと心から感じています。留学を迷っている人はぜひ、このプログラムも選択肢に入れてほしいです。

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	160000 円	
海外旅行保険	7000 円	
授業料（教材費含）	20000 円	
滞在費（寮費など）	26000 円	
食費	30000 円	
交通費	15000 円	
その他（小遣い、通信費など）	8000 円	
計	165000 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。写真添付も歓迎します。

↓↓↓