

# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学(国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

大学生のうちに一度海外研修に行ってみたいと思っており、大学からの海外研修の情報にアンテナを張っていると、今回のタイ研修のことが知ることができました。この研修は、同じ時期に行われている研修と比べて、日系企業訪問をするというところにとっても魅力を感じたので応募しました。

## 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)

13日の日程のうち、4つの企業(トヨタモーターズ、CKD、オリンパス、味の素)を訪問したり、大使館、JETROを訪問したり、タイ語の授業を合わせて4時間ほど行いました。日系企業訪問は、普段見ることのできないような工場の内部を見学できたり、実際に海外で働いている日本人の方の生の声を聞くことができたりと、とても貴重な体験をすることができました。また全員で行う研修を終えた夕方や休日などには、自分のパディと一緒に夜ご飯を食べに行ったり、観光地に行ったりしました。

## 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)

タイのご飯は、美味しいですが、味が日本食に比べてとても濃いので胃腸が弱くなりました。だから胃腸薬を持って行って良かったなと思いました。お金は大金を持ち歩きたくなかったので、財布を2個持って行って使い分けていました。また自分は持って行きませんでした。研修中は野菜を食べる機会が減るので、ビタミン剤などを持って行けば良かったなと思いました。

## 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)

スーツケースは寮においていくときでも常に鍵を閉めていました。また、鞆は常に肌身離さず持っていました。

## 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

この研修を終えて、就職に対してのモチベーションがとても上がりました。もちろん日系企業を訪問することで、企業の実情を知ることができたことも良かったですが、それ以上に実際に働いている方がとても生き生きとした姿をしていたことが印象に残っています。自分も、タイでお世話になった企業の方と同じように、生き生きとのびのびと働きたいという気持ちになりました。

海外で働くことに少しでも興味がある人や、就活をする上で少しでも視野を広げたい人などにとっては、このタイ研修がとても有意義なものになると思うので、是非行ってみるのもありだと思います。

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	101,220 円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 パーツ×12 泊×部屋数/人数
食費	円	交流会 1900 パーツ+個人分
交通費	円	ワゴン車 5450 パーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	円	

平日の夜や、休日などの自由時間をどのように過ごしていたかを少し紹介します。

日本人 12 人それぞれにタイ人のバディがついてくれていて、基本的にみんなそのバディの子と一緒に行動しました。私は自分のバディだけではなく、さらに日本人 2 人とそれぞれのバディと合わせて 6 人で毎日行動していました。6 人だけの LINE のグループもありとても仲良くなることができました。

一日中休みだった日曜日には、タイで人気の観光地の三大寺院に行きました。日本とは全く雰囲気の違いの違う寺院の様子をぜひ見てみてください。そして夜には、きれいな夜景の見えるレストランでタイ料理を食べました。



また、平日の夜には地元の大学生もよく訪れるようなお店でタイ料理を食べたり、デザートを食べたりしました。ゲームセンターに行ってみんなで遊んだりもしました。

写真はとても美味しかったカオマンガイの写真です。是非食べてみてください。



# 短期研修報告書

記入 | 2020年 2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・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

昨年度欧州研修に参加し、とても良い経験ができたので他の研修にも参加しようと思っていた。特に日系企業の訪問があるタイ研修に魅力を感じ本科目の履修を決めた。

今回の研修を履修するにあたって掲げた目標は以下の3つである。

- ・日系企業の訪問を通して、自分の将来について考える。
- ・タイの社会や文化に触れて学ぶ。
- ・現地の学生や人々とコミュニケーションをとる。

語学に関しては、この研修のために対策したわけではないが、1年秋学期から2年春学期の1年間 NU-EMI プロジェクトで G30 の専門科目を履修していた。また、1年に1回のペースで TOEIC も受験している。体感としては昨年に比べリスニング力やコミュニケーション能力が向上したように感じた。一方で一部の専門的な分野の語彙力がまだ不足していると感じた。

## 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)

平日は主に日系企業や様々な機関への訪問、タイ語講座、文化体験があり、それらが終わったら各自バディらと食事などをした。土曜日は全体でアユタヤ遺跡やアンパワ水上マーケットのような少し離れたところに行った。日曜日は終日バディらと一緒にバンコク市内を視察した。

企業訪問では、現地での企業としての取り組みや、海外で働くことについてなど、たくさんの貴重なお話を伺うことができた。タイ語講座では自己紹介や数字といった簡単なタイ語について学ぶことができた。文化体験ではカービング (または伝統舞踊)、タイ料理作りを体験した。

ほぼ毎日その日の全体での行動が終わった後はバディと行動していたため、たくさんコミュニケーションを取る機会があった。またガイドブックには載っていないようなバディオススメのお店にも行くことができた。

## 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)

宿泊先はチュラロンコン大学の寮である CU i House であった。1人部屋と2人部屋の人がいたが部屋の広さは同じであった。自分は1人部屋であったため“基本的には”快適に過ごせた (注1)。ボディーソープ、シャンプー、バスタオル、ペットボトル飲料水、コップは備え付けてあり、清掃のたびに交換・補充してもらえる。ドライヤーはないため海外対応のものを持参すると良い。詰まりの原因となるためトイレにはトイレットペーパーを流してはいけない (注2)。寮の5階に洗濯機、乾燥機が設置されたスペースがあるので

洗濯ロープ、洗濯バサミは持参する必要はない（注3）。コンセントは日本のタイプ A がそのまま挿せるので、変換プラグは必要ない。シャワーの水圧はかなり優しい。

朝食は寮の1階にあるセブンでホットサンドなどを買って食べた。昼食、夕食は屋台やレストランで食べることが多かった。個人的にはタイ料理はどれも美味しく感じたが、人によっては合わないという人もいた。水道水を飲まないこと以外特に衛生面で気を付けたことはなかったが、普段より少しお腹の調子が良くない程度で、ひどく体調を崩すことはなかった（注4）。整腸剤や正露丸は適度に服用した。

お金に関して、研修中にクレジットカードを使うことは1度もなかった。初日に12万円をバーツに両替した分で十分足りた（注5）。1000B札のような大きいお金は使えない場面もあるため崩す必要があるが、寮のセブンでできるので問題ない。

以下、持参してよかったもの

- ・ドライヤー（上述の通り）
- ・エコバック（タイではレジ袋の配布をやめているため買ったものを入れる袋があった方が良い。）
- ・予備のバッグ（お土産を買いすぎてスーツケースに入らなかった分をこれに入れて、機内持ち込みにすることができる。）
- ・行きたい場所リスト（バディにどんなところに行きたいか聞かれた時に答えやすいし、バディが来られない日の計画も立てやすくなる。）

注

- （1） 1日に2度も“瀕死のG”と対峙しなければならない日があった（Gと遭遇したのはその日だけ）。袋に入れて処理するだけであったが精神的に疲れた。
- （2） うっかり何度か流してしまっただが問題なかった。
- （3） 洗濯機、乾燥機は夜の時間は混んでいるためタイミングを見計らう必要があるが、朝は空いているので、朝起きられる人は朝もオススメ。洗剤はセブンで買えるので持っていく必要はない。
- （4） 衛生面だけでなく辛さによる刺激もお腹を壊す原因となるため注意が必要。
- （5） ほとんどの人が初日に12万円ほど両替したが、最終日に2万円分ほど余っていた人も割といた。自分はお土産などで使い切ってしまったタイプ。

#### 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）

身の危険を感じたことは1度もなかった。スリもいなければ犬に噛まれそうなこともなかった。強いてあげるのであれば、滞在前や滞在中に発砲事件のニュースが3度ほどあったのと、交通量が多く、車に注意する必要があったぐらい。一応普段使いのバッグはリュックではなくショルダーバッグにしていたが、気にする必要はないと思う。

#### 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

一言で表すと、とても充実した研修だった。2週間という短い期間であったが、タイの社会、文化、日系企業、学生など多くのものに触れて学ぶことができた。特にバディと一緒に行動した時間がとても思い出に残っている。バディの方々はとても親切で優しかった。バディがいたからこそ旅行では味わえないような、より現地に近い生活を経験できたのではないかと思う。とても良い研修なので考えている人にはぜひ参加してほしい。

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	101,220 円	
海外旅行保険	4,960 円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 パーツ×12 泊×部屋数/人数
食費	21,000 円	交流会 1900 パーツ+個人分
交通費	24,000 円	ワゴン車 5450 パーツ+個人分（タクシー、電車、トゥクトゥクなど）
その他（小遣い、通信費など）	38,000 円	お土産、個人での入場料、現地 SIM など
計	約 227,000 円	奨学金が最大 170,000 給付される



←最初の土曜日に全員で行ったアユタヤ。タイの歴史について学ぶことができた。民族衣装を着て、たくさん写真を撮ってもらった。象にも乗ることができた。とても楽しかったが、日差しがかなり強かった。

→ワット・プラケオ。王宮の寺院ということもありとても広く、装飾が豪華絢爛だった。



←ワット・ポーの涅槃仏。Sleeping buddha ではなく、Reclining buddha である。とても巨大だが、どれくらい巨大かという点と全長 46m、高さ 15m。奈良の大仏が高さ 15m（台座を含めると 18m）であることから、いかに巨大かお分かりいただけるだろう。

→ルーフトップバーから見たバンコクの夜景。写真からも分かる通りバンコクにはビルがたくさん立ち並んでおり、思っていた以上に都会であった。



←ティップサマイというパッタイで有名な店のオレンジジュース（実はこのお店ではパッタイを食べていない）。100%オレンジジュースで、買ったその日のうちに飲まなければならない。とてもフレッシュで大きめの果肉がごろごろ入っており、美味しかった（今まで飲んだオレンジジュースの中で一番おいしいと言っても過言ではない）。

本店はアクセスが悪いが、サイアムパラゴンなどのフードコートにもお店は入っているため、そちらを利用するのが良い。

→文化体験のカービングで作ったもの。隣の部屋では楽しそうに伝統舞踊を踊っている一方で、こちらは黙々と集中して野菜に彫刻を施していた。使用した野菜は、人参、きゅうり、トマト。集中しすぎて目が疲れたが、面白かった（この後美味しくいただくことはなかった）。



←アジアティークの観覧車。普段目にする観覧車の数倍の速さで回転する。ゴンドラの中は空調が効いていて快適。ガイドブックなどでは3周すると書いてあったが、実際には5~6周した。近くにあったメリーゴーランドも心なしか速かったように感じた。

→天井画が美しいことで有名なワット・パクナム。誰でもガイドブックに載っているような綺麗な写真を取ることができる。ちなみにこの日ここで見かけた9割が日本人観光客だった。



→こちらガイドブックで有名なタラート・ロットファイ・ラチャダー。たくさんの屋台が集まっており、タイパンツやタイらしいポーチなどお土産に良さそうな雑貨がたくさん売っている。隣のデパートの駐車場からは写真のように色とりどりの屋台を見下ろすことができる。



←ブアローイというタイのデザート。これはココナッツミルクに白玉のようなものが入ったもの。白玉は色によって味が様々。ミルクとの相性が良く美味しかった。タイでは基本的にココナッツミルクにかき氷+様々なトッピングを加えたデザートが多い。



←有名なマンゴーのお店、マンゴー・タンゴ (店名) のマンゴー・タンゴ (商品名)。フレッシュマンゴー、マンゴーアイス、マンゴープリン (生クリームで隠れている) を一皿で味わえる。どれも美味しかった。

→自分はタイ料理を基本的になんでも美味しく食べられたが、あまり得意でない人にはカオマンガイ (上)、カオカームー (下) をお勧めする。どちらもシンプルな味付けで日本人にとっても食べやすいと思う。

カオマンガイとはご飯に茹でた鶏肉を乗せたもので、カオカームーはご飯に煮込んだトロトロの豚肉を乗せたものである。



←料理教室で作ったトムヤムクン。他にもグリーンカレー、パッタイ、ラープガイ、カオニャオ・マムアンを作った。自分たちで作ったからかとても美味しかった。それまで食べてきたタイ料理にどのような材料が使われているのかも知ることができて面白かった。

# 短期研修報告書

記入 | 2020年2月

所属&学年 | 理学部2年生

留学先大学(国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

応募のきっかけは大きく2つありました。1つ目は、まだ海外経験がないため、この科目を通して、海外へ行く際の準備、現地での振る舞い、危機管理について学びたかったからです。将来仕事や研究で海外に行く可能性を考えて、学生のうちにこれらのことを学んでおきたいと感じていました。2つ目は、海外の文化に興味があったからです。大学に来て、生まれ育った環境で考え方がかなり違うことに気づき、海外の人の考え方も知ってみたいと思いました。

語学対策は、ほぼ事前授業内で行った部分に留まってしまい、後悔しています。タイ語がもう少し話せたり読めたりしたらもっと意思疎通を行えたのと思う場面がいくつかありました。

## 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)

主に研修内容は、企業訪問、タイ語講座、文化体験に分けられます。企業訪問では海外で働いている駐在員の方の生の声を聞くことができ、自分の将来を真剣に考えるきっかけになりました。タイ語講座では、自己紹介や数字、簡単な表現を学ぶことができます。ここで習った単語が日常会話で少し聞き取れるようになり嬉しかったです。文化体験では、カービングという野菜や果物をナイフできれいな形に彫る伝統芸能を体験することができました。

学生同士の交流は、主に研修後にありました。バディと夜ご飯を一緒に食べたり、日曜は一緒に観光に行ったりしました。その間に、好きなことや、勉強していること、タイの観光地についてなどたくさんのお話を話し、企業訪問等では分からないタイ人の考え方を知ることができました。また、私のバディは日本に住んだことがあったため、日本についてもたくさん話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)

CU i House というチュラロンコン大学の寮に滞在しました。希望すれば毎日掃除が入ります。バスタオルはあるのですが、ドライヤーやスリッパ、シャンプーなどはないため、持参するか現地で調達する必要があります。5階にコインランドリーがあり、そこで洗濯をすることができます。寮の一階にはセブンイレブンがあり、そこで朝ご飯や水を調達していました。また近くには小さなショッピングモールがあり、ものに困ることはあまりありませんでした。

食生活に関しては、辛い食べ物に気をつけていました。タイ料理はおいしいですが、やはり辛いものは



相当辛いです。辛い食べ物かどうかバディに確認して、辛くないように頼むようにしていました。自分だけで食べ物を頼むときは、「マイペツ(辛くしないで)」などと頼むようにしていました。

健康面に関しては、渡航前は、万一の為に下痢止め、酔い止め、風邪薬、痛み止めは用意しておきました。タイでは冷房が強いという話を聞いたので、コンパクトな上着を持参しました。また、日焼け対策として帽子や日焼け止めを持参しました。日傘を忘れてしまったのが反省点です。

渡航後は以下のことに気をつけていました。

コロナウイルスの心配もあり、観光地やショッピングモールなど人が多いところではマスクを着けるようにしていました。食事の前には必ず除菌シートや、除菌スプレーを使用するようにしていました。

また、おなかを壊さないように歯磨きの際は買った水を使用し、野外にあるようなお店の氷や、どこから持ってきたか分からない水はなるべく避けるようにしていました。

金銭管理に関しては、半分のお金は持ち歩き、半分のお金はスーツケースの中に入れて、盗まれたときのリスクをなるべく減らすようにしていました。

持参して良かったものは、スリッパや薄い上着、除菌シート、スプレーです。バンの中やショッピングモールの中は少し肌寒かったです。

#### 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)

リュックの他にもう一つ小さいバックを用意し、財布、携帯、パスポートなど大切なものは肌身離さず身につけ、なくしていないか頻繁に確認していました。持ち歩く必要がない貴重品は、スーツケースの中に入れて就寝時と外出時には鍵を掛けておきました。

また、タイでよくある詐欺についても調べていきました。実際に観光地ではトゥクトウクの客引きや、日本人だと分かって近づいてくる人が多かったです。

他には、道路を渡るときは、慣れていない他のタイ人についていき、慎重に渡っていました。タイでは信号がほとんどなく、車優先なので、自分でタイミングを見て道路を渡らなければ行けませんが、最初の頃はとても難しかったです。

スリなど、盗難の面で危険を感じたことはありませんでした。人が多い場所では鞆を抑えていました。

#### 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

留学する前は、二週間ちゃんと過ごせるか不安な気持ちが大きかったです。留学を終えた今とても充実感があり、留学して良かったと思っています。タイの文化や日系企業について多くのことを知ることができた上に、自分自身の成長もすることができました。特に、様々な人の立場に立って考えることを意識できるようになったと思います。

留学を考えている方には、現地の情報収集をしっかりとってから渡航することをおすすめします。気温や宿泊場所はもちろん、訪問する予定の場所のことを調べておくと、より研修が面白くなると思います。

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	101,220 円	
海外旅行保険	4960 円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 パーツ×12泊×部屋数/人数
食費	20,650 円	交流会 1900 パーツ+個人分約 4000 パーツ
交通費	25,625 円	ワゴン車 5450 パーツ+個人分約 1300 パーツ+自宅から空港まで 2000 円
その他（小遣い、通信費など）	37,340 円	お土産代 5000B+入場料等 1500B+ 洗濯代 120B+wifi代 14170 円
計	227,060 円	



タイ料理は辛いけどとてもおいしいです

辛くしたくないときは  
「マイベツ(辛くしないで)」とお店の  
人に頼んでみると調節してくれます！

特に右下のマッサマンカレーは  
美味でした



食後のデザート、おしゃれなカフェも  
充実していました

タイと言えばマンゴーですね！  
贅沢に食べられます



バンコクの夜景はとても綺麗でした

夜になると帰宅ラッシュで激しい渋滞  
が起こります(左上)

高いビルの上から見た夜景(右上)



アイコンサイアムというデパートの噴  
水ショー(左下)

ナイトマーケットを上から見た様子  
(右下)

ナイトマーケットは活気が溢れていま  
した！食べ物だけでなく、服、日用品  
が売られています



タイのお寺に行きました

アユタヤ遺跡(左上)

三大寺院(右と中央)・ワットパ  
クナム(左下)

日本のお寺とはかなり違いま  
す。僧侶の方も多く見られま  
した。



サイアムにある大きなスーパーマーケット

フルーツが盛りだくさんで  
南国感があります！

お菓子などお土産が買えるので  
是非行ってみてください

# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月  
所属&学年 | 理学部 2年生

留学先大学(国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

応募動機は、アジアの国々に興味があり、文化を知りたかった。企業訪問ができるため、海外で働くことについて考えたかった。

申込手続は指示に従って行った。語学対策は特に行わなかった。

## 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)

内容は、企業訪問や文化体験、市内視察を13日間かけて、タイのバンコクを中心に行った。授業は毎日とても充実していて、タイでしか味わえない経験をすることができたので良かった。

タイのチュラロンコン大学の学生と1対1でペアになるので、たくさん学生と日本やタイのことを話す機会をもてる。

## 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で生活した。朝は個人で、昼はみんなで食べることが多い。夕食はチュラロンコン大学の学生に連れて行ってもらった。金銭は手元と寮に置いていた。

## 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)

夜は一人で出歩かない、持ち物からは目を離さないなどに気を付けていた。

交通量が多く、タイは歩行者よりも車優先のため、道路を渡るときなどは怖かった。

## 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

留学に行って良かった、視野が広がった。タイはとてもいい国だった。

留学に行くか迷っているなら行くべきだと思う。

## 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	101,220円	
海外旅行保険	4,000円	
授業料(教材費含)	8,597円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費(寮費など)	28,668円	1泊1部屋1000パーツ×12泊×部屋数/人数
食費	20,650円	交流会1900パーツ+個人分4000パーツ

交通費	22,575 円	ワゴン車 5450 パーツ+個人分 1000 パーツ
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	
計	235,710 円	



# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月  
所属&学年 | 情報学部 2年生

留学先大学(国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ―日系企業のグローバル展開とタイ文化―
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

グローバル化が進み、海外で働くことが特別なものではなくなってきました。そんな中で、実際に海外で働いている日本人の方から話を聞けること、また海外に行ったことのない自分にとってはその経験を積むことが出来るということで応募しました。

## 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)

タイ語の講座が2回と日系企業の訪問が4回ありました。そのほかにもタイの現状についてお話を聞いたり文化体験をしたり。ガチガチの研修という感じでもなく楽しくタイの文化や海外で働くということについて、学びを深められるのではないかなと思います。パディを組んでくれる子もとても優しい方ばかりです。

## 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)

寮の部屋はとても綺麗で、また頼めば毎日ルームメイクを受けられます。タイ料理は人によって、合う/合わないはあると思いますが、日本食も多く、困ることはないかと思います。ですが胃腸薬の類は必ず持参していきましょう。基本的なものは向こうで購入できますが、ウェットティッシュや小さめのポーチは持っていくと良いと思います。あと日差しが強いので男性でも日傘を持っていくことをお勧めします。

## 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)

バンコク周辺はとても発展しており、そこまで心配するほど危険な場所ではないと思います。ですがやはり知らない異国の地ですので単独行動は避け、携帯のバッテリーや回線の状況などには細心の注意を払うといいと思います。

また向こうは車優先社会です、道路はうまく車の切れたタイミングで渡らないと轢かれます。

## 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

初めての海外でしたが、引率の教員がついていてくれること、現地ではバディの子と一緒に行動してくれるということで、とても安心して研修に臨めました。また実際に海外駐在として働いている方からその経験などを踏まえたお話を聞けるので、海外で働きたいと考えている方にはとても為になる話が聞けるのではないかと思います。文化体験や寺院視察、現地の学生さんとの会話を通し、タイってこんな国なんだ、文化が違うってこういったことなんだって実際に肌で感じる事が出来ます。タイ、バンコクが日本人にとってとても過ごしやすい場所な上、非常に恵まれた環境下で海外を経験することが出来るため、外国に行ったことがないといった方にもおすすめです。

## 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)

航空運賃&ビザ申請料	101,220 円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費 (寮費など)	28,668 円	1泊1部屋 1000 バーツ×12泊×部屋数/人数
食費	円	交流会 1900 バーツ+個人分
交通費	円	ワゴン車 5450 バーツ+個人分
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	21万円?	現地 (11万弱)

# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属&学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

春休み期間に留学に行きたいと思い、名古屋大学の留学プログラムから自分に合ったものを探しました。私は今まで東南アジアの国、仏教徒が多い国を訪れたことがなかったため、タイという留学先に惹かれました。また、グローバル展開をしている日系企業を訪問する、現地の大学生と交流する、世界遺産を視察するという研修内容もとても魅力的に感じられたため、この研修に応募することを決めました。

## 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)

日系企業4社、大使館、JETRO、カセサート大学などを訪問しました。グローバル展開をしている日系企業からたくさん話を聞くことができ多くを学びました。今後の勉強、就職活動にも役立つと感じました。工場見学の機会もあり有益でした。

料理教室などタイの文化体験をすることができる機会も多かったです。さらに、チュラロンコン大学生バディとバンコク市内を観光する時間もたくさんありとても充実していました。

## 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滞在しました。寮は快適でした。部屋は二人部屋でした。

水道水は飲まないように気をつけ、お腹の調子が優れないときは胃腸薬を飲みました。外出するときはスーツケースに鍵をかけておくようにしました。お金は普段はスーツケースに入れ、足りなくなったら財布に移すようにしていました。

タイは2月でも日差しが強く暑かったため、日焼け止め、汗ふきタオルを持参して行って良かったと思います。何回か洗濯をしたため、ハンガー、洗濯ローブが役に立ちました。

## 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)

危険を感じたことはとくになかったです。身を守るために気を付けていたことは、なるべく単独行動をとらないことです。

## 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

企業訪問、現地学生との交流、異文化体験などを通じて、日本ではできない貴重な経験をすることができたと感じます。

留学を考えている学生は、ぜひチャレンジしてみてください。様々な体験ができ、多様な人たちと出会うことができるため、とても楽しいうえに自己の成長にもつながります。名古屋大学には複数の留学プログラ



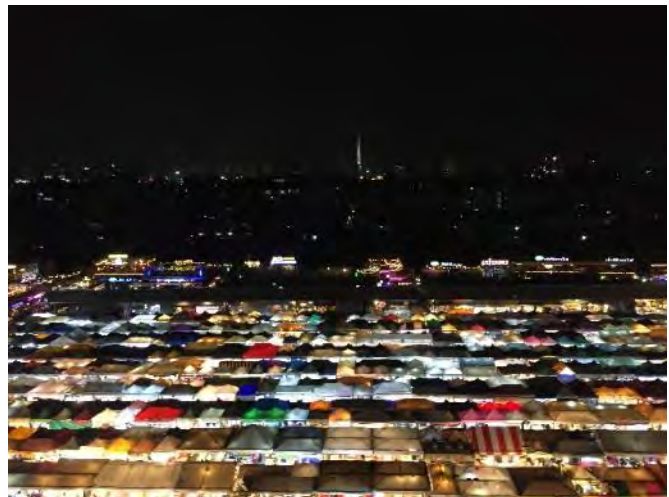
ムがあるため、よく調べて自分に合ったものを選択すると良いと思います。

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	101,220 円	
海外旅行保険	5,500 円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 パーツ×12泊×部屋数/人数
食費	約 25,000 円	交流会 1900 パーツ+個人分
交通費	約 20,000 円	ワゴン車 5450 パーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	約 20,000 円	
計	約 20万 円	



アユタヤ



ナイトマーケット



ワット・プラケオ



サイアム・パラゴン(デパート)とお寺

# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月  
所属 & 学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

将来海外との関わりのある会社で働くことを視野に入れており、海外進出している日系企業の訪問ができるこのプログラムが魅力的だったということ、また、タイの歴史や文化に以前から興味をもっていたため参加した。

## 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、訪問する企業についての調べ学習やマナー講座、タイの文化についての学習をした。現地に着いてからは4社の日系企業を訪問したり、大使館やJETROでタイの現状を学んだりした。日系企業の訪問の際には、日本とタイの労働環境の違いや、海外で現地の方とどのようにコミュニケーションをとればいいのかということ、さらには海外で働くために必要なことなどを日本人駐在員の方からお話を伺った。

## 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)

- ・お腹を壊さないように、水道水は飲まないようにしていた
- ・あまり大金を持ち歩かないようにしていた
- ・パスポートが必要になる時以外は、原本ではなくコピーを持ち歩いていた
- ・とても暑かったので、日傘や手持ち扇風機を持って行けばよかった

## 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)

- ・財布と鞆をチェーンでつないでいた
- ・貴重品を肌身離さず持つために、リュックの他に小さいショルダーバックを持っていた

## 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

留学というものは、行く度に新たな発見を与えてくれるものだと思います。私は、今までに何度か短期留学に行ったことがありましたが、アジアに留学に行くのは初めてのことでした。タイに行くまでは、バンコクがあんなにも発展しているということも、日本食やアニメなどの文化が浸透していることも知りませんでした。ネットの情報だけではなく、現地に行って初めてわかることもたくさんあるのだと思います。また、この留学を通して、現地の学生にたくさん話しかけたり、企業訪問の際に質問をしたり、以前よりも積極的になれたと思います。

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	101,220 円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 パーツ×12泊×部屋数/人数
食費	円	交流会 1900 パーツ+個人分
交通費	円	ワゴン車 5450 パーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	円	

自由行動の時に訪れたところ



ワットプラケオ・王宮  
これぞタイ！という感じ



ワットポー  
タイ式マッサージを体験しました



ワットアルン  
夕焼け頃が綺麗です



アイコンサイアム  
とても豪華なショッピングモール



ラチャダー鉄道市場  
上から見るとキラキラしています



ワットパクナム  
インスタ映えの一枚



アジアティーク  
アジア人に人気のショッピングモール



蛇園  
首に蛇を巻きました



ウィークエンドマーケット  
タイならではのものが買えます

# 短期研修報告書

記入 | 2020/03/05

所属&学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

長期の留学は少し不安があったが、二週間の短期研修であれば大丈夫だと思った。春休みの予定的にも2月の方が行きやすかった。特に語学の対策はしなかったが、現地で交流してみてもっと勉強しようと思った。

## 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)

現地の学生とここまで仲良くなれるとは思ってなかった。元々バディ同士が知り合いで、二週間ほとんどバディ3人、名大生3人の6人で行動していた。だから余計に仲良くなれたと思う。本当に楽しかったし、いつも自分たちのために行動してくれてありがたかった。特に最終日のお別れが悲しかった。

タイがとても好きになった。

カセサート大学に連れて行っていただけたことがとても嬉しかった。自分の興味のある分野をこんなに話が聞けると思っていなかったし、留学を考えていたためとても参考になった。

## 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)

財布を二つに分けて、半分にして持ち歩いていた。部屋に置いておくのが嫌だったので、パスポートやお金など貴重品は全て基本持ち歩いていた。

シャンプー、洗剤、歯ブラシなどは一切持っていかず全て現地で調達して、捨てて帰国した。安く手に入るため持っていなくてもよかったと思う。

自分は何を食べても一度も体調を崩したり、お腹を壊したりすることがなかったため使わなかったが、薬は持っていくといいと思う。食事が偏ることはわかっていたため、ビタミン剤を持っていき、飲むようにしていた。

寮はとても快適だった。ただし、洗濯は待ちが長く面倒だと思う時もあった。

## 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)

特に危険な目には合わなかった。

タイは車優先のため、道路の横断でもたつくと危ない。

なるべく生モノは食べないようにしていた。(最終的に食べたが何ともなかった。)

## 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

まず一番は、自分は自分が思っている以上にタフであることに気付かされた。色々なところに行ってみたと思うため、タイでの二週間の生活のおかげで自信が持てるようになった。また現地の学生と交流してもっと英語を勉強する必要があると思った。刺激的な二週間でまたいきたいと思った。留学について少し考えているが、今回の研修でより具体的なイメージが持てるようになった。

本当に行ってよかったです。充実した二週間を過ごせます。

## 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	101,220 円	
海外旅行保険	5000 円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 バーツ×12泊×部屋数/人数
食費	円	交流会 1900 バーツ+個人分
交通費	円	ワゴン車 5450 バーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	円	

お別れ会





自由行動①（三大寺院視察）

自由行動②（アイコンサイサム、チャトチャックマーケット）



# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月

所属 & 学年 | 経済学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

海外に行き、異なる価値観や文化に触れてみたいという思いがあったので応募しました。どの国に行くのかはそこまで気にしていませんでした。語学対策は特にありませんでした。

## 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)

平日は企業訪問・文化体験・タイ語講座が15時~18時まであり、夕食は現地の学生と一緒に食べました。夕食を食べるとき、学生同士は複数のグループでまとまって行動することが多かったようです。土曜日は日本人学生全員で歴史遺産などを見学しに行きました。日曜日は現地の学生の案内のもと観光や買い物などをしました。

## 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)

学生寮は比較的綺麗でした。特に悪い点は見つかりませんが、強いというシャワーの水圧が弱かったです。睡眠・十分な栄養をできるだけとり、体調を崩さないように心がけました。タイは日差しが強いため、日焼け止めを必ず持って行くべきです。また、室内は冷房が効いており寒いので薄手の羽織り物があると良いと思います。財布は、1つしか持っていかなかったのですが鞆の奥の方に入れていました。

## 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)

特に危険を感じたことはないのですが、夜に一人で出歩かないほうが良いと思います。

## 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

今回の短期研修で、普通の旅行とは異なり、同世代の外国の人々とコミュニケーションをとり、異なる価値観に触れることの楽しさ・難しさを知ることができました。わからない言葉があったら身振り手振りで表現したり、時にはスマートフォンで調べたりするのが有効でした。語学力も大事ですがそれ以上に伝えようとする気持ちの方が大切だと感じました。

チュラロンコン大学の学生は、タイ語・英語に加えてもう一つ何かしらの言語をしゃべることができる人が多いという印象を持ちました。優秀でした。

留学するか迷っている人は是非一度でいいのですべきだと思います。刺激のある日々を過ごすことができ、様々な新しいことを吸収することができます。

#### 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	101,220 円	
海外旅行保険	5000 円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 バーツ×12泊×部屋数/人数
食費	約 40000 円	交流会 1900 バーツ+個人分
交通費	約 7000 円	ワゴン車 5450 バーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	* 食費・交通費に含める
計	19 万円	



←←個人的に1番だと思うタイ料理の「パッタイ」。お店によって麺の太さは異なるが、どれももちもちしていてとても美味しかった。



料理教室で作った(辛くない)グリーンカレー。とても美味しいが、お店のグリーンカレーは辛いものが多いので食べる時は気をつけて!! →→



←←バンコク市内にある大型ショッピングセンター「アイコンサイアム」。日本のショッピングセンターとは異なるところが多くて楽しかった。外観も一面ガラス張りで現代的。噴水ショーも綺麗だったので是非行ってみると良いと思います！



# 短期研修報告書

記入 | 2020年 3月  
所属&学年 | 文学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

海外に行ってみたい一心で留学を色々と調べ、奨学金制度もあると知り、応募しました。昼休みの時間にやっている短期留学の説明会に行き、海外留学室のHPから必要書類をダウンロードして提出しました。クラス担任に渡航に関する書類の確認印をもらうことも必要でした。

語学対策は事前授業でタイ語を少し学んだ程度です。

## 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)

事前授業ではキャリア教育についての授業も受けました。

現地ではタイ語講座やアユタヤ視察、水上マーケット、伝統舞踊体験、企業訪問、大使館訪問、タイ人のバディとの交流などをしました。タイ人のバディは半分ほどの日数会えました。みんなとても優しくて最後のお別れはとてもつらいです。

## 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)

大学の寮は快適でした。ただ、お湯がほしければ一階のセブンまでいかなければならないこと、二人部屋でも鍵は一つという点だけ不便でした。屋台のご飯や現地のミネラルウォーターを普通に食べて、お腹を4日間ほど壊しました。正露丸はもって行った方がいいかもしれません。持参して良かった物は脱ぎ履きしやすいサンダル、厚手の上着、日傘です。

## 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)

貴重品を入れた肩掛け鞆を常に持ち歩いていました。そこまで大事でないものはトートバッグに入れていました。車道を横切るときに少し身の危険を感じました。あと、道も店内もとにかく予期せぬ段差が多くて危ないと感じました。

## 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

この留学でたくましくなったし、精神的に成長しました。

チュラロンコン大学のみんながとても面白くて気さくな上、英語や日本語がとてもうまかったり、日本の作家の本を多く読んでいたりして、自分の勉強へのモチベーションがとても上がりました。

短期ならそこまで気負わずにぜひ留学してみてください。

タイは暑いので体力をしっかりつけて行ってきてください。

## 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	101,220 円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 バーツ×12 泊×部屋数/人数
食費	円	交流会 1900 バーツ+個人分
交通費	24,000 円	ワゴン車 5450 バーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	20,000 円	
計	210,000 円	



おいしかったデザートです。

左はショウガのスープに黒ごま団子、右はココナッツミルクに抹茶団子が入っています。

# 短期研修報告書

記入 | 2019年 3月  
所属&学年 | 農学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学・カセサート大学
短期研修のプログラム名	アジア現代事情Ⅲ—日系企業のグローバル展開とタイ文化—
留学した期間	2020年2月13日(木)~2月25日(火)

## 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)

- ・海外に行って、異文化に触れてみたかったから
- ・企業訪問や文化体験の経験を通じて、自分の将来や視野が広がると思ったから
- ・長い春休みを利用して短期研修に参加できるから
- ・あいさつや数字など、簡単なタイ語は少し覚えてから行った

## 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)

- ・様々なジャンルの企業を訪問して、海外で働く上で努力していること、困ったこと、これからのことなどについてお聞きした
- ・タイ語の授業では、自己紹介や文法、母音・子音について教えてもらった
- ・夜の自由時間や市内視察でバンコク市内をまわって、お寺や遺跡など現地の文化を実際に見聞きして体験した
- ・バディさんや同じ研修のメンバーと一緒にいる時間が長かったので、いろんな人ととても仲良くなれた

## 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)

- ・ご飯はできるだけ種類を多く食べた (同じものをあまり食べないようにした)
- ・休めるときに少しでも休んで、元気になることが大事だった
- ・日陰にいるのといないのとまったく違うので、日傘を持参して本当によかった

## 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)

- ・あまり一人で行動しないこと
- ・できるだけカバンを体に寄せて持つこと
- ・道路を横断するときは、現地の人に合わせて渡ること

・一応、胃薬を持っていった

#### 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

研修に参加できて良かったと、とても思っています。今はどこにいてもテレビや雑誌などで、写真や映像を見ることが出来るけれど、お寺や市内を歩きまわったり、現地のご飯を食べたり、自分の肌で現地の雰囲気を感じて、貴重な経験ができてよかったです。

今まで海外に行ったことがなくて不安だったけれど、すごく楽しく研修を終えられました。迷っているなら、参加した方がいいと思います！

#### 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	101,220 円	
海外旅行保険	5,000 円	
授業料（教材費含）	8,597 円	歴史遺産視察、地域開発プロジェクト、タイ文化体験
滞在費（寮費など）	28,668 円	1泊1部屋 1000 バーツ×12泊×部屋数/人数
食費	9,000 円	交流会 1900 バーツ+個人分
交通費	19,000 円	ワゴン車 5450 バーツ+個人分
その他（小遣い、通信費など）	19,000 円	
計	190,000 円	

ご飯がおいしくて、特にカオマンガイとパッタイはすごくおいしかったです！

スムージーもいろんなところで売っていて、暑い中で飲むとさらにおいしかったです。