

短期研修報告書

記入日 | 2015年 9月

所属・学年 | 工学研究科マテリアル理工学専攻 1年生

留学先大学 (国名)	ガジャマダ大学 (インドネシア)
短期研修のプログラム名	ガジャマダ大学 DREaM 研修
留学した期間	2015年 8月 7日 ~ 2015年 8月 22日

※文字数の制限はありません。自由に記載欄やページを増やしてください。

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、事前授業・オリエンテーションなど)

このプログラムへの志望動機は、英語を学ぶだけでなく英語を使った議論や交流ができる留学をしたいと考えていて、このプログラムでは英語による講義や NGO でのインターンシップ、農村での活動などができ、自分の望む留学ができると思ったからです。

今回が初めての留学で不安でしたが、海外留学室の先生方に準備していただいた事前授業やオリエンテーションのおかげで大きなトラブルも無く、留学に参加することができました。事前授業での先生との相談と参加者同士での話し合いでプログラムテーマに対する自分の意見をより深く掘り下げることができました。

申込手続方法や昨年のプログラム参加者との交流、現地での過ごし方の説明もしていただいて、留学への準備も非常に役に立ちました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業やプログラムアクティビティの感想、学生同士の交流など)

プログラムは主に講義とインターンシップ、ワークショップ、コミュニティーサービスで構成されています。

講義ではテーマの背景や基礎知識について学び、インターンシップでは農場などを実際に見学し、テーマに対する課題への取り組み方を学びました。ワークショップはここまで学んだことを活かしてコミュニティーサービスで行く農村が抱える問題を解決する方法案をグループごとに発表しました。コミュニティーサービスは農村に 4 日間滞在し、計画の実行や新たに見つけた課題についての議論を行い、3 日目に活動内容を発表しました。

プログラムテーマが自分の専攻と異なり予備知識が無いままの参加で不安でしたが、プログラム内で学んだことを使って話し合いに参加できました。また、プログラムはゆとりのあるスケジュールで自由時間も長くエクスカージョンも自由行動なので、学生同士で交流する時間もたくさんありました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、自由時間の過ごし方、エクスカージョンの内容や感想、持参して良かったものなど)

ホテルは日本のビジネスホテルのようなところで非常に快適でした。現地の食べ物はおいしかったのですが、油っこい物が多く便秘に悩まされました。現地のものは非常に安かったので、お金の困ることはありませんでした。自由時間は同じプログラムの友達と買い物に行っていました。エクスカージョンの内容は様々で、遺跡の見学やマリオボ口通りでの買い物、ものづくり体験などがあり、非常に楽しかったです。エクスカージョンは歩きの移動が多いので日焼け止めが役立ちました。

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)

お金はたくさん持ち歩かず、部屋の荷物の中に入れていました。食べ物は衛生面が心配だったので、できるだけ屋台の食べ物と生ものは食べないようにしていました。盗難があると聞いていたので、カバンは体の前にかけることや空港では荷物から目を離さないことを意識していました。

5. 留学を終えて感じること、後輩に伝えたいこと、留学プログラムに対する意見

今回の留学で気づいたことは、旅行にない留学の良さです。このプログラムが楽しかったと感じた理由の大部分は2週間の行事を共に過ごす中でプログラムの参加者、プログラムに関わったガジヤマダ大学のスタッフや学生と交友を深められたことです。プログラムを通して国内外の人とクラスメートのような関係になり、様々なことを知ることができたことが非常に有意義でした。

自分のように英語を使うことに興味があって参加される方には、積極的に外国からの参加者と話す意識を持って参加するべきだと伝えたいです。自分の年のプログラム参加者は日本人が多く、積極的に話しかけに行く意識の重要性を感じました。

6. 研修費用 (差支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
航空券代	160,000	
海外旅行保険	17,000	
研修費 (現地大学への支払い)	90,000	
エクスカージョン参加費		
食費		
交通費		
その他、通信費など		
小遣い	25,000	
計	292,000	円

以上

短期研修報告書

記入日 | 2015年 9月

所属・学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	ガジヤマダ大学 (インドネシア)
短期研修のプログラム名	ガジヤマダ大学 DREaM 研修
留学した期間	2015年 8月 7日 ~ 2015年 8月 22日

※文字数の制限はありません。自由に記載欄やページを増やしてください。

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、事前授業・オリエンテーションなど)

応募の動機

1. 国際関係と環境持続性に興味を持っていたため

- 今年の DREaM 研修は、環境持続性に大きく関係する“Food security”をテーマとしていたため、このプログラムに関心を持ちました。プログラムの参加者の大半は日本人ですが、日本以外の国から参加する人もいます。文化背景の異なった方たちと“Food security”について話し合う機会はなかなか無いと思い、このプログラムに参加しようと思いました。

2. インドネシアに行ってみたかったため

- インドネシアの文化や現地の人々の生活に触れたいと思い、このプログラムに応募しました。

手続き

- 5月中旬: 海外留学希望願を提出

- 6月下旬: 出願書類を提出、JTB に必要書類(パスポートコピー、海外保険の申込書など)を提出

※エッセイあり: 1 ページに2つのテーマ(応募の動機 + Food security について)

※今回、大学側が JTB に航空券などの手配を頼んでくれたため、自己手配をする必要はありませんでした。

- 6月下旬~7月上旬: パスポートの更新手続き

※ インドネシア入国にはパスポートの残存有効期限が入国時から6ヶ月以上でなければなりません。私のパスポートはこの条件を満たしていなかったため、更新をする必要がありました。

- 7月上旬: JTB へ航空券代と保険代を振込、ガジヤマダ大学へ研修費を振込 (USD で海外送金)

オリエンテーション (計3回)

- 第1回: JTB さんからの説明、プログラム内容の全体の説明
- 第2回: 昨年の参加者から体験談を傾聴、出願の流れの説明、東南アジア留学について意見交換
- 第3回: JTB さんから渡航準備についての説明、危機管理に関するミニ講義

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業やプログラムアクティビティの感想、学生同士の交流など)

内容

- “Food security”に関する講義 (2日間)

➢ 課題: 講義の内容について 250~500 words のエッセイが2つ。講義翌日の朝までに提出。

- インターンシップ (3日間)

➢ 課題: インターンシップの内容について 1000~1500 words のエッセイが一つ。インターンシップ最終日の翌朝までに提出。

- ワークショップ (2日間)

➢ 農村でのコミュニティーサービスで行うプランをグループで企画し、発表。

- 農村でのコミュニティーサービス（3泊4日）
 - ワークショップで企画したプランの修正。コミュニティーサービスで行ったことについて発表。
- 観光（ほぼ毎日）

感想

課題の提出期限が短かったので大変でしたが、毎日が充実していてとても思い出深い研修でした。このプログラムは講義やインターンシップなど、比較的真面目な部分もありましたが、市街観光も多く盛り込まれていたことでインドネシアの文化を満喫することができました。

学生同士の交流

参加者の大半が日本人でしたが、イギリス、韓国、タイ、インドネシア、マレーシア人とも気軽に交流することができました。私のルームメイトはマレーシアから来たイスラム教徒だったため、ムスリムのお祈りを目の当たりにすることができました。彼からお祈りの作法やルールなどを教わり、イスラム教徒への理解を深めることができました。日本人同士の会話では日本語をよく使いましたが、基本的には英語での会話が多かったです。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、自由時間の過ごし方、エクスカージョンの内容や感想、持参して良かったものなど）

農村で滞在するとき以外は、ガジヤマダ大学付近にあるホテルに泊まります。ホテルでの生活は快適でした。また、ホテルから歩いて3分ほどの場所に洗濯してくれるクリーニング屋があったので、下着以外の服はそこで洗濯してもらいました。下着は、持参してきた洗濯用具を使ってホテルの部屋で手洗いしました。

食事

食べ物は揚げ物が多かったです。白いご飯に揚げ物を中心としたおかず、といった食事がよく出ました。味は濃い目でしたが美味しかったです。特にサンバルという唐辛子から作られた調味料は、とても辛かったです。癖になる味でした。また、レストランで出されたお茶はとても甘かったです。「砂糖の入ったジャスミン茶」というより、「ジャスミン茶が香る砂糖水」といったほうが味を想像しやすいかもしれません。

自由時間の過ごし方・金銭管理

自由時間中は、ガジヤマダ大学の学生が車で遊びに連れて行ってくれました。地元で人気のレストランやおみやげ屋さんなどに行きました。タクシー代やおみやげ代を含め、お財布の中には常に200,000ルピア(約2000円)を入れていましたが、1日にそれほどのお金を使うことはあまりありませんでした。

エクスカージョン（観光）

エクスカージョンでは、市内の観光スポット(マリオボロ通りやボロブドゥール寺院など)を訪れたり、インドネシアの伝統演劇を鑑賞したりしました。観光ガイドの説明もちろんです。付き添いのコミッティーメンバー(ガジヤマダ大学の大学生)に観光スポットにまつわる話を聞くと、理解が深まり、より面白かったです。インドネシアの文化や歴史を学べる貴重な機会だったと思います。

農村での生活

農村での生活は、ホテルでの生活とはだいぶ違いました。

1. トイレは和式に似ています。また、流すときは大きな桶に貯められている水を汲んで流します。
2. シャワーは冷たい水しか出ません。
 - 私がホームステイした家にはシャワーヘッドがついていましたが、他の家ではついていなかったようです。シャワーヘッドのない家では、トイレを流す水（桶に貯められている水）で身体を洗ったようです。
 - 身体を拭くためのタオルを持参した方がいいと思います。
3. 農村の夜と朝方は冷え込みます。
 - 寝袋かブランケットを持っていくことをおすすめします。

持参してよかったもの：

- 日焼け止め
- 帽子
- 上着/薄手のカーディガン
- 手の消毒スプレー
- ウェットティッシュ
- ポケットティッシュ（トイレ用に）
- 虫除けスプレー（からだ用と部屋用）
- ファブリーズ（服用の消臭剤）
- マルチビタミン・ミネラル錠

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）

食あたり・水あたり

水の安全性には特に注意を払いました。生野菜を極力避けたり、歯磨きの際にペットボトルの水を使ったりしました。また、飲み物に入っている氷にも気をつけました。

デング熱・マラリア（蚊よけ対策）

寝る前に部屋用の虫除けスプレーをし、からだ用の虫除けスプレーもこまめに使いました。虫除けスプレーを毎日かさず使用した結果、蚊に一度も刺されませんでした。

治安

スリなどにあわないように鞆は前に背負いました。お財布や携帯はポケットに入れずに鞆の中に入れておくように心がけました。

5. 留学を終えて感じること、後輩に伝えたいこと、留学プログラムに対する意見

一日一日がとにかく楽しかったです。コミッティーメンバー(ガジャマダ大学の学生)のみなさんがとても親切でよく気遣いしてくれたので安心して過ごすことができました。インドネシアの文化を肌で感じることができましたし、多くの人と友達になれたので、非常に満足しています。本当に思い出深い研修でした。

長期休暇を有効に使いたいという人にこのプログラムをおすすめします。是非参加してみてください。きっと忘れられない経験になると思います。

6. 研修費用（差支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
航空券代	160,800 円	
海外旅行保険	14,410 円	
研修費（現地大学への支払い）	96,000 円	研修費(US\$725) + 外国送金手数料(¥6500)
エクスカーショ参加費	0 円	研修費に含まれています
食費	2500 円	ほとんど研修費に含まれています
交通費	1000 円	タクシー代
その他、通信費など	20,000 円	ポケット Wifi
小遣い	6,000 円	おみやげ代+プログラム外での観光代
計	300,710 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。



タマン・サリにて



ホームステイ先の家族



風船に貼り付けて

自分の夢を書いた紙を

閉会式の様子..

短期研修報告書

記入日 | 2015年 9月

所属・学年 | 医学部/研究科 保健学科3年生

留学先大学(国名)	ガジャマダ大学(インドネシア)
短期研修のプログラム名	ガジャマダ大学 DREaM 研修
留学した期間	2015年 8月 7日 ~ 2015年 8月 22日

※文字数の制限はありません。自由に記載欄やページを増やしてください。

1. 留学前の準備(応募のきっかけや動機、申込手続、事前授業・オリエンテーションなど)

私は、この夏に海外の大学で何かを学びたいと考えており、短期研修を探していたところこのプログラムを見つけました。このプログラムへの参加を決めたきっかけは、このプログラムの目的が"FOOD SECURITY"ということで、自分の専攻である看護とも、私が最近取得した食育アドバイザーの資格とも関わりが深いと思ったからでした。また、以前フィリピンやオーストラリアに短期研修した経験があるので、この経験を活かし、始めて行く国、違う風習の国で自分はどのようなことを感じ、学べるのかということに挑戦してみたい気持ちもありました。しかしながら自分の英語力には自信がなかったため事前相談に行った際、やる気がある人は大歓迎、と言っていたので本格的に参加を決め、申し込みしました。オリエンテーションではなぜこのプログラムに参加するのかという内容で話し合うことで自分の視野を広げることができました。また、前年度このプログラムに参加した方からの話しを聞くことで、プログラムがどのような感じか、何を持って行ったほうがいいのかを聞くことができ、気持ちの準備にも、荷物の準備にも役立ちました。加えてカフェでガジャマダ大学の交換留学生と英語で話す機会を設けていただいたため、おいしいご飯を食べながら、楽しく英語の勉強やプログラムについての意見交換をすることができました。

2. 研修内容や学校(内容と時間数・形態、授業やプログラムアクティビティの感想、学生同士の交流など)

研修内容は授業やインターンシップに加え観光、宿題、食事ととてもハードでした。研修内容は、まず授業を受け知識をつけ、次に企業へ行き見学し、最後に農村で今までの知識や見学してきたものを活かし実行するという素晴らしいものでした。しかしながら自分の英語力の低さから、内容が半分くらいしかわからず、インターンシップで実際に見て初めてこういうことを言っていたのかと理解することが多くありました。特に最初の授業では耳も慣れておらず本当に半分くらいしかわかりませんでした。しかしながらインターンシップの途中から最後の農村でグループで話し合うあたりではだいぶ英語が理解できるようになり、また話し合いにも参加することができました。そのため英語力が伸びたのかなと感じられ、うれしかったです。観光、食事は宿題のことを忘れ、みんなで喋りながらおいしいものを食べたり歴史的建造物やマーケットなどに行くことができとても楽しかったです。しかしながら帰ってくるのが夜の10時くらいになることもあり、またみんなで集まりながら宿題をしている

といつの間にか睡眠時間がどんどん少なくなっていました。

参加者は日本人が多かったです。私はいろいろな国の人と話してみたいと思っていたので頑張っ
て日本以外の国の人と話していました。そのためいろいろな国の制度や街並み、どのよう
に英語を学んだかなどいろいろなことを聞くことができ、とても楽しかったし勉強になりました。
また、日本人と話していても、さまざまな地方、さまざまな学部からの参加者なので
皆違う視点、違う考えを持っており、自分の視野を広げ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、自由時間の過ごし方、エクスカージョンの内容や感想、持参して 良かったものなど）

ホテルはとてもきれいでした。部屋は毎日掃除され、コーヒー、紅茶も毎日部屋に支給さ
れ、バスタオルも毎日洗濯されたものが支給されます。食事は朝はホテル、あとはボックス
が一日3回くらい支給され夕食はインドネシア料理のレストランへ連れてってもらえるので
十分すぎるほどでした。

農村は思っていたよりもきれいで、虫も少なかったです。ごはんもおいしく、夜お菓子がも
らえました。また農村での景色や星空はとてもきれいだったので散歩に出かけたり、星を見
ながらベランダでおしゃべりしたりしました。ただ、眠くなってくると英語は全く分かりま
せんでした。

自由時間はほとんどなかったですが、宿題をしたり、お菓子パーティをしたり、買い物へ出
かけたり、宿題をしたりとやることのない時間はなかったです。

持参してよかったものは、コットンと化粧落としです。農村ではトイレとシャワーの水が同
じだったので、水でs来流すタイプの化粧落としではあまり化粧や日焼け止めが落ちなかつ
たからです。また、日焼け止め、サングラス、上着は必須です。教室は本当に寒かったで
す。寝袋や蚊取り線香を持っていきましたが、寝袋はスーツケースから出さなかったです。
また蚊取り線香はほとんどみんなが持っていて、みんな持ち帰りたくないのに蚊取り線香を
焚くので私は使わなかったです。

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）

身を守るために気を付けていたことは、カバンを必ずおなからへんで持つということくらい
です。危険を感じたことはありませんが、バスに乗る途中でドアが閉まって一緒に行動して
いたグループが分裂してしまい、連絡手段がないためどうしようと思ったことです。幸い、
目的地で落ち合うことができました。

5. 留学を終えて感じること、後輩に伝えたいこと、留学プログラムに対する意見

留学を終えて、一番楽しかった留学だと感じました。以前のフィリピンとオーストラリアの
留学は学校を通してではなく自分で計画し、自分で行きました。楽しかったのですが、やは
り大学が関わるのと関わらないのでは、全く違っていると実感しました。まず、大学に通い、英

語で授業を聞き、宿題をし、発言をし、生活をする中で英語の伸びが全然違うと思いました。次に、大学の講義をうけたり、NGO ヘイターンに行ったり、農村で生活したり、自分たちで農村について考えて農村をより良い方へと変えられるチャンスがありました。変えることができたかは疑問が残りますが、自分だけで計画した海外研修では体験できないことを体験することができました。こんなにもあの授業をもう一度うけたいと感じたのは初めてでした。授業をどのようにアウトプットするのかを身をもって体験することができたので今後活かしていきたいです。また、この短期間でこれだけ多くの観光ができたのも楽しいと感じた一因です。そして最後に一番楽しかったと感じたことはいろいろな国の人たちと意見や考えを話し合うことができたということです。街並み、食べもの、好きなアニメから学校制度、病院制度までいろんなことを話し合いました。

後輩に伝えたいことは、必ずこのプログラムに参加する前にエネルギーを貯めてほしいです。でないと途中でガス切れします。また最初はあんまりかもしれませんが終わってみると、とても楽しいです。最後に、積極的に違う国の人と話してください。違う国、違う風習の人と話すことは、一生の宝物になってくれます。そして、また私を海外へと行きたくさせるのは少し厄介です。金銭的に。

留学プログラムに関してはこれだけのプログラムを作り上げられる、同年代もしくは年下のガジャマダ大学の生徒には尊敬の念を抱きました。

6. 研修費用 (差支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
航空券代	160,000	
海外旅行保険	17,000	
研修費 (現地大学への支払い)	90,000	
エクスカーション参加費		
食費		
交通費		
その他、通信費など		
小遣い	20,000	
計	287,000	円

以上

短期研修報告書

記入日 | 2015年9月

所属・学年 | 文学部人文学科4年生

留学先大学 (国名)	ガジャマダ大学 (インドネシア)
短期研修のプログラム名	ガジャマダ大学 DREaM 研修
留学した期間	2015年 8月 7日 ~ 2015年 8月 22日

※文字数の制限はありません。自由に記載欄やページを増やしてください。

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、事前授業・オリエンテーションなど)

応募の動機は、「英語を」勉強するのではなく「英語で」勉強する留学をしてみたかったからです。また、現地の学生が主催していて、世界各国から学生が集まってくると聞いたので、新しい出会いがあればと思い参加しました。

申し込み手続は、私の不注意で何かと提出がギリギリになってしまうことが多かったのですが、担当の河嶋先生が頻りにリマインドのメールを送ってくださるなどして丁寧に面倒をみてくださったのでとても有難かったです。

今回名大から参加したのは私を含め5人でした。オリエンテーションの回数は少なくはなかったのですが、説明や注意事項を聞くのがメインであり5人の仲を深めることができなかつたのが残念でした。(現地までの移動の間はかなり仲を深めることができたので結果的には問題ありませんでしたが。) 事前に、研修テーマである Food Security についてもっと意見交換ができればよかつたかなとも思いました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業やプログラムアクティビティの感想、学生同士の交流など)

研修内容は大きく分けて5つの構成になっており、①専門の教授らによる講義 ②現地 NGO でのインターンシップ ③農村でのホームステイ ④小規模エンタープライズでの実習 ⑤遺跡訪問や伝統文化体験などのエクスカーシオン を行いました。全体のバランスが良く、講義よりもフィールドワークやグループワークが充実していて、参加者が主体的に活動できたのがとても良かったと思います。ただ、農学部色の濃い内容だったため、知らなかつた単語や知識が多く、農学部学生たちのベースについていくのが大変でした。

私がかつとも印象に残つたのは、小規模エンタープライズでの実習です。各7~8人のグループに分かれて異なるエンタープライズに訪問し、そこで課題を見つけ解決策を考えて実際にやってみる、という内容でした。私たちのグループは豆腐工場へ行つたのですが、まずその劣悪な衛生環境に衝撃を受けました。喫煙しながら働く労働者、汚れた調理器具、豆腐に集る無数のハエ、、、食品を製造しているとは思えない環境に、言葉が出ませんでした。そして何より衝撃的だったのは、その状況を誰も問題視していないということでした。

移動はほとんどがバスだったので、毎回隣になった学生とできるだけコミュニケーションをとって仲を深めるように心がけました。参加学生だけでなく、主催側の現地学生たちもとてもフレンドリーで、彼らと話すことも刺激的で楽しかったです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、自由時間の過ごし方、エクスカーシオンの内容や感想、持参して良かったものなど)

宿泊したホテルは基本的に清潔でしたし、毎度用意されていた食事もおいしく安全で、特に問題なく過ごすことができました。しかし、それ以外では常に細心の注意を払うように心がけました。特に食事の際は、毎回食器を使用前に拭いたり、手を消毒するなどしていました。

自由時間は十分に用意されていたのですが、一旦自由時間になると皆一度ホテルの部屋に帰ってしまうため、そこから連絡を取り合うことがなかなかできず、結局日本人学生と行動することが多くなつてしまつたのが反省点として挙げられます。

エクスカーシオンは本当にさまざまな体験をすることができ、「エクスカーシオンを励みに今日も頑張ろう」と思

えました。個人的には、ラーマヤナのバレエ劇が印象的でした。逆に、遺跡訪問に関しては、見学するところまでは良かったのですが、ガイドさんの説明が分かりづらく、知識を得ることができなかったのが心残りでした。

持参してよかったものは、ポケットティッシュ、ウェットティッシュ、アルコール消毒ジェル、日傘、帽子、日焼け止め、虫よけスプレー、薄手の上着、扇子、ノートパソコン、日本からの手土産 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)

マリオボロストリートなどの繁華街を歩くときは、貴重品はリュックに入れず、肩掛けの小さなポーチに入れて、体に密着させていました。また、大金を使うことはまずなかったので、できるだけ少ない金額を持ち歩くようにしていました。

5. 留学を終えて感じること、後輩に伝えたいこと、留学プログラムに対する意見

今回の留学を通して感じたことは、「変える」ということの難しさです。豆腐工場の衛生環境を改善しようとグループのメンバーと話し合い、いくつかの案を出しましたが、そもそもオーナーも労働者たちも彼らの衛生環境を問題視していないため、賛同を得ることができません。ならば私たち自身が一日がかりで掃除をしようという案も出しましたが、工場を一日止めることは彼らの売りに影響を及ぼしてしまうため諦めました。そして何より分厚い壁は、資金不足でした。清潔な作業靴・マスク・手袋・エプロンを使用してほしい一方で、彼らはそのお金さえも惜しみません。(そもそも調理場と屋外とを隔てる壁がない工場そのものを建て直すべきなのですが...) 結局はお金なのです。とはいえすぐに寄付をするというわけにもいきません。彼らの意識を「変える」と、現状を「変える」との難しさを実感しました。

先ほども述べたように、プログラムの構成はとてもよくできていて、充実していましたが、問題点を挙げるとすれば、不明瞭な点が多かったことです。何のためのディスカッションの時間なのか、何のためにそこに連れてこられたのか、今は何をやる時間なのか、そこへ行ってこれから何をやるのか、このアクティビティを通して主催者側が参加者に何を望んでいるのか、よくわからず行動している場面が多々ありました。食事も、支給されないのだと思って各自で食べた後配られる、ということもありました。

また、私が最も不満だったのは、日本人学生が多すぎたことと、彼らがほぼ日本語を使用していたことです。英語環境を求めて留学を決めたのに、修学旅行のような雰囲気でも常に日本語があふれていて、とても残念でした。

今回の研修プログラムで、たくさんのお出会いと経験があったことはとても良かったのですが、この二つの不満が大きく、正直、かけた費用分の価値があったとは思えない2週間でした。

6. 研修費用 (差支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
航空券代	160000JPY	新幹線等も含む
海外旅行保険	16000JPY	
研修費 (現地大学への支払い)	735USD	
エクスカーション参加費		研修費に含まれている
食費	200000Rp	
交通費	200000Rp	
その他、通信費など		ホテルのフリーWiFiを使用
小遣い	1000000Rp	
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。写真添付なども歓迎します。

インドネシアの料理はとてもおいしいですが、朝昼晩3食とも揚げ物や炭水化物など重いものが多かったのがつらかったです。ちなみにおやつも重いです。でもおいしいです！そんな重い食事をしていて欲しくなるのはやはり新鮮な野菜やフルーツです。他の大学から来た学生は果物ナイフを持参していて、近くのスーパーやフルーツ屋さんでフルーツを買ってホテルで食べていたので、賢いなと思いました。お店などに出されているものは少し怖いですが、フルーツ自体に問題はないはずなので、綺麗に洗ったフルーツとナイフならば安心できると思います。

今回のように大学のプログラムとしてまとまって留学をする場合は、そのメンバーで仲良くなることはとても大事ですが、せっかく海外に行っているのだから外国人留学生と過ごす時間を貪欲にたくさんとった方がいいです。私は移動のバスや講義の席ではできるだけ外国人学生の隣に座ったり、常にそばにいるように心がけていました。心残りなのが、自由時間で一緒に行動したかったのに、ホテルの部屋に一度戻ってしまうとうまく連絡が取り合えず、結局名大生のグループで行動してしまったことです。そのせいで修学旅行のようになってしまいました。

ホテルや大学内では英語環境ですが、一步町に出てみれば英語を話せる人はほとんどいません。しかしインドネシア人は無邪気でオープンマインドなので、こちらがインドネシア語であいさつをしたり、「ありがとう」と言うとてもご機嫌で返してくれます。言葉が通じるだけで両者の間にある壁は簡単になるのだと思いました。留学に行くのなら英語さえ話せばいいと思っている人もいるかもしれませんが、せっかく英語圏外に行くのですから現地の言葉を少し覚えていけばより現地での生活を楽しめると思います。ちなみにインドネシア語は比較的簡単なので勉強しておく価値があると思います。もしくは指さし単語帳のようなものがあると便利だし、話のネタにもなっていいと思います。

プログラム最終日に、仲良くなった子たちに手紙を書いて渡そうと思っていたので、和柄のミニレターセットとマスキングテープを日本から持っていきました。しかし最終日前日のプログラムで疲れてしまい、書きたかった人全員に書くことができませんでした。マレーシア人の友達は、マレーシアのキーホルダーや紙幣をくれました。手紙は気持ちを込められる点においてはいいと思いますが、なんせ手間がかかってしまうので、キーホルダーなど渡すだけでも喜んでもらえるものを持って行った方がいいかもしれません。5円玉なら、「ご縁」の意味もあるし、そもそも真ん中に穴が開いている硬貨なんて珍しいのでウケが良さそうです。

最後にもう一つ、失敗談というか後悔していることなのですが、現地で使い切らずに余ったお金を、現地で日本円に換金しておけばよかったです。私は3万円分ほど持って行ったのですが、半分くらいしか使わず、そのまま日本に持って帰ってきました。日本に帰って換金しようとしたら、元の3分の1ほどの価値しかなく、大きな損をしてしまいました。ですので、まず持参するお金は2万円分程度でいいのと、余ったお金は現地で換金しておくべきだということを最後に伝えさせていただきます。

トピックが散漫としてしまいましたが、私からの体験談は以上です。

短期研修報告書

記入日 | 2015年9月

所属・学年 | 法学部/研究科 学科 2年生

留学先大学（国名）	ガジヤマダ大学（インドネシア）
短期研修のプログラム名	ガジヤマダ大学 DREaM 研修
留学した期間	2015年 8月 7日 ~ 2015年 8月 22日

※文字数の制限はありません。自由に記載欄やページを増やしてください。

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、事前授業・オリエンテーションなど）

動機は純粋に海外渡航経験をしたみたかったから。準備段階ではパスポートを取るのとスーツケース選びに手間取った。事前授業はなかったが、参加者同士で何度か集まる機会があった。但し打ち解け始めたのは、行きの新幹線ぐらいから。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業やプログラムアクティビティの感想、学生同士の交流など）

講義を受ける機会よりも、体験型・参加型のプログラムが多かった。ガジヤマダ大学の学生が作っている農村支援サークルに参加しているような形になっていたらしい。農村支援だけが Food security ではないと思う。実体験を重視していたのはありがたかった。プログラム参加者の半数以上が日本人なので仕方がないことだし、人によって意見が異なると思うが、日本人同士の日本語での交流が多かった。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、自由時間の過ごし方、エクサカーションの内容や感想、持参して良かったものなど）

観光都市だったこともあって、外国人に優しい都市だった。滞在していたホテルは蟻が来ることに目をつぶればいいホテルだった。食事は全体的に脂っぽかった。衛生の面で野菜を避けざるを得なかったのできつかった。すごく甘いかすごく辛いのか、脂っこいのかの三種類の味で大体の食品が出来ている。あまり多くは持ち歩かなかったが、最悪迷子になっても自力でホテルに戻るのに必要な分の金銭は常時所持するようにしていた。自由時間は余裕と体力があれば散歩に行ったり、買い物に行ったり。エクサカーションは良かった。ロロジョグラン見れなかったのはすごく悔しかったが、事前学習代わりに留学先の歴史的建造物についての紹介とかしてはどうだろうか。

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）

財布とパスポートは身に着ける。

5. 留学を終えて感じること、後輩に伝えたいこと、留学プログラムに対する意見

行って良かったと思う。
プログラムのテーマについて深く考えられたかどうかはかなり微妙。正直、参加者間で意識の差がありすぎて議論がでえる環境にあったのか事態に疑問。
プログラム自体に関しては、日本人参加者が多すぎると思う。8割がた日本人なのに6カ国から集まったって言われても……。それで全員が英語でしゃべろうとするならともかく、日本語でしゃべりたがる人間が結構いるからたちが悪い。外国人交えて5,6人で話しているときに日本語で話している人もいた。何をしに来たのだろう。

6. 研修費用（差支えなければおおよその金額を教えてください）

現地でお金を下したのと、行きと帰りで為替レートがかなり変わっていたようで、実際にいくら使ったか本人も把握していません。申し訳ない。

内訳	おおよその額	備考
航空券代		
海外旅行保険		
研修費（現地大学への支払い）		
エクスカージョン参加費		
食費		
交通費		
その他、通信費など		
小遣い		
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。写真添付なども歓迎します。

ヒन्दウー教と仏教の歴史を上辺で良いから学んできてからボロブドゥールとプランバナンに行ってもらいたい。世界遺産は写真撮っておわり、なんて場所じゃない。

マリオボロはインドネシア語かマレー語しゃべれるコミッティーかパティシパントと行くと良い。値切ってもらえる。

歴史に関わらず留学先の食事とか宗教とか、いろいろ調べてから言った方が留学がより深みのあるものになると思う。

以上