

短期留学報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 理学部 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年8月25日(木)~9月7日(水)

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)

高校在学時から大学での留学に興味があったので、入学したのと同時に名大の海外留学室のホームページを見てこの研修について知り説明会を受けたのがきっかけです。体験記はどれも楽しそうで食べ物もおいしそうだったことと、現地の学生さんがバディとしてついてくれるというところに大きな魅力を感じたので応募に至りました。他の研修も一通り見てみましたが、私自身に海外で働きたいという気持ちがあるため、現地の企業訪問ができるというところもタイの研修に惹かれた要因の一つです。

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)

タイで過ごした一日一日は本当に密度が濃く、人生で一番充実した二週間でした。まず、企業訪問では現地で働く駐在の方にしかわからないような苦労や楽しさを教えていただくことができ、本当に有意義な時間を過ごすことができました。海外で働くことのやりがいを実際に感じている人とお話をすることができたので、自分の将来へのモチベーションにつながりました。企業訪問の他に受講させていただいた授業はどれもタイの文化的な側面に関わってくるようなもので、日本人の私にはすごくおもしろく、日本とタイの違いや共通点について深く考えるきっかけになりました。そしてバディ同士、日本人の生徒同士の交流は言葉では書き表せないくらい充実したものでした。2週間という長いとも短いとも言いづらい期間を一緒に過ごして、文化や生活の違い触れることができ、英語でのコミュニケーション能力だけでなく人との関わり方全般について学ぶことができたと思います。

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)

現地では寮で生活しました。寮の近くにはドンキーホーテの入っているショッピングモールがあり、少し高い値段になってしまいますが基本的になんでも買えるので、現地ですべて手に入らないものはないと思っていいと思います。

ただ、どんなにおなかを壊したことがない人でも消化や胃の調子を整える薬は持って行くべきです。日本で一度もおなかを壊したことがなかった私は薬を持って行かず、初日におなかを壊して友達に薬をもらいました…辛いものがすごく多い上に日本の味付けとは大きく異なるので慣れるまでに時間がかかりました。ただ慣れてしまえば安くておいしいものばかりで最高です。

また、スコールの多い季節なので折りたたみ傘は必須です。行った初日にスコールに遭遇して、屋台が停電するという洗礼を受けました。日傘と雨傘兼用のものをもっていくとなお良いと思います。

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)

事前の説明会で、海外で生活する上で気をつけた方がいいことや過去に留学した方の体験の例を聞いていたのでなんとなくのイメージがある状態で留学に臨むことができました。屋台やマーケットに行くときは後ろに背負っているリュックを前につけたりしていつ何時も自分の持ち物から目を離さないようにしていたので安心してお買い物ことができました。2 週間の間ずっとバディや他の日本人の学生と行動を共にしていたので一人で行動することはなく、安心して過ごすことができました。

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

大学に入ってアジアに留学したいと思っていたためこのプログラムを受講したので、正直に言うとはじめからタイにすごく興味があった訳でも、タイ語が喋れたりしたわけでもありませんでした。なのでタイに関する知識は本当に 0 からのスタートだったのですが、この研修で過ごした 2 週間でタイのことが大好きになって、また絶対に行きたいと思えるようになりました。そのくらい密度の高い、充実した内容の研修です。

このタイ研修では、チュラロンコン大学の学生の方がバディとしてついてくださり、2 週間の市内観光を一緒にしてくれます。現地の学生目線で生活することができるので、タイと日本の差をリアルに感じられてすごくいいと思いました。私のバディは日本語に興味を持ってくれていたもので、「いいね」や「おいしい」などの簡単な日本語を覚えてくれてすごく嬉しかったし、日本のことについて聞かれたときにぱっと答えられないようなものも多く、自分の国についてもよくわかっていなかったのだと気づかされました。またバディとの会話はすべて英語だったため、英語の勉強へのモチベーションが格段にあがりました。

また、2 週間一緒に過ごした名古屋大学の学生とすごく仲良くなることのできることで、学年や学部の違う人から様々な刺激を受けることができます。

少しでもこの研修に興味があるのなら絶対に参加するべきです！

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	108,740 円	
海外旅行保険	5,792 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	15,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数
食費	30,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	15,000 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	10,000 円	
計	248,332 円	石油サーチャージや PCR など特別な支出が多くありました。

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどを記入してください。写真添付も歓迎します。

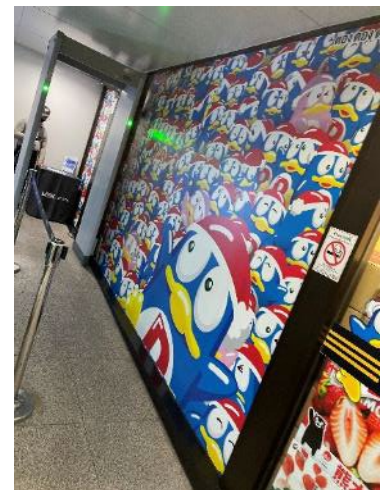
↓↓↓



←三大寺院を含む沢山のお寺に連れて行ってもらいました！



←アジアティークにある速度の速い観覧車



↑寮の近くにあるドンキーホーテ



↑何でも安くておいしいです！！

短期留学報告書

記入 | 2022年 9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(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

将来的に長期留学を考えており、その準備をしたかったため応募しました。いくつかの研修の中で、アジアの文化にもともと興味があったのと、他の研修にはなかったタイの学生との「バディ制度」に惹かれたためこの研修を選びました。海外に行くのは小学生以来で不安もあったのですが、引率教員が常についてくれることもあって安心して渡航することができました。

語学対策は全くしていきませんでした。向こうで軽く授業がありタイ語を教えてもらえるのと、バディが英語を話すことができるので、タイ語は勉強していく必要はありません。しかし、私の英語力不足によりバディとの意思疎通に困ることが多々あったので、少しでも英語を勉強しておけばよかったと後悔しています。

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)

研修日程は13日間でした。平日の昼は日系企業や大使館、JETROなど様々な機関の訪問、タイ語の講義、文化体験などを行いました。それらが終わると各自自由行動で、バディと合流してバンコク市内を視察したりタイ料理を食べたりしました。土曜日は全員でバンコクから少し離れた水上マーケットやアユタヤの遺跡を訪れました。日曜日は終日自由で、バディたちと一緒にバンコク市内の観光地やマーケットを訪れることができ、毎日が充実していてとても楽しかったです。

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

大学の寮の2人部屋に13日間滞在しました。ホテルのようなきれいな寮で、オートロックです。希望すれば毎日掃除に入ってもらうことができます。お風呂はシャワーのみです。バスタオルはありますが、ドライヤーや石鹸はないので、必要なら持っていくか現地で買わなければなりません。コインランドリーがあるため、洗濯は自分たちでそこで行います(洗濯洗剤はそこに売っています)。1階にはセブンイレブンとカフェがあり、飲み物や生活必需品などはセブンイレブンで買うことができますし、朝ごはんはそのカフェで食べていました。また、徒歩圏内に大きなデパート(ドン・キホーテが入ってます!)と駅があるので、基本的に物がなくて困ることはありませんでした。ただ、寮にはWiFiがあるはずだったのですが電気工事中で使えず、スマホのデータ通信量が足りませんでした。私はその場でeSIMを購入しましたが、SIMカード購入の際は余裕を持ったプランにすることをお勧めします。

タイ料理には野菜が少ないと聞いていたので、ビタミンゼリーを持っていきました。が、案の定肌荒れ&口内炎に悩まされました。タイ料理は胃腸への刺激が強いので、胃腸薬は必ず持っていきましょう。また、日焼け止め、晴雨兼用折り畳み傘（ほぼ毎日スコールで雨が降ります）、上着（室内は冷房で寒いです）、ガイドブック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）

バンコクの治安はかなりよいと感じましたが、リュックなどは人混みでは背負わず前にするようにはしていました。少しのお出かけなら、ポシェットなどの小さなかばんを持ち歩くのもよいです。また、大金は寮に置いていき、必要な分だけ持ち歩いていました。しかし、観光客へのぼったくりは存在するので、慣れるまではできるだけバディと一緒に行動するか、相場まで値切るのがよいと思います。

車優先社会なので、道路を渡るのはやはりかなり難しいです。慣れるまでは日本人だけで渡るのには不可能に近いので、わたるときはバディなどのタイ人についていきましょう。

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

総じて本当に充実した13日間でした。タイの生活や文化、人間性、日系企業に関することなどに間近で触れることができ、日本には学べなかったであろうことを数えきれないほど学ぶことができました。研修を通して日本人とタイ人の友達がたくさんできたこともよかったことの1つです。また、普段実家暮らしをしているのですが、家から離れて2週間自立して生活することで、自分自身がかかなり成長できたと感じています。これを読んでいる研修に参加しようか迷っている人がいるなら、絶対に行くべきだと思います！！

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	108,740円	
海外旅行保険	6,205円	
授業料（教材費含）	9,800円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	10,867円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167円+個人分
滞在費（寮費など）	21,000円	12泊8部屋 75,600Bht/人数
食費	16,000円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	22,000円	空港送迎 6,400円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR検査・抗原検査	33,000円	帰国前 PCR 検査 31,400円+抗原検査 3回
その他（小遣い、通信費など）	55,000円	
計	289,612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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



←

私たちが宿泊した寮 CU iHouse。チュラ大から近く、1階にコンビニがあり、駅やデパートへのアクセスも良いです。朝食付きで、フロントに言えば1階のカフェで使える朝食引換券がもらえるため、それを使って朝ごはんは食べていました。

右は朝ごはんのメニューの一つ。メニューの中にはからいものもあるため、食べられない人は確認してから頼むことをお勧めします。



←最初の土曜日にみんなで行ったアンパワー。ココナッツ農園があり、ココナッツシュガーやオイル、ココナッツを使ったお菓子を販売しています。また、アンパワーの水上マーケットでは、食べ物や雑貨などが格安でたくさん売られていました。

→タイでは大麻が合法なので、普通に大麻を使った商品が売っています。買わないように注意。右はアンパワーにあった大麻ドリンク屋さん。





←日曜日にバディたちと行ったグランドパレス（王宮）とワット・プラケオ。ワット・プラケオはバンコクで最も格式の高いお寺だそうです。日本のお寺と違う点がたくさんあったので、ぜひ行って見てみてください。

ちなみに、露出の多い服装やダメージジーンズでは入れない（入場口で止められ、服を買わ

なければならない）ので注意しましょう。



←バンコク最大級のデパート、アイコンサイアム。夜に行くと写真のように光が本当にきれいです。また、噴水ショーもあります。地下一階は水上マーケットを模したつくりになっていて、いろいろなタイ料理を食べることができます。2階以降にはグッチやエルメス、ディオールなど思いつくりのブランドが入っていて壮観です。

電車で行くこともできますが、近くの駅からチャオプラヤ川を渡る船で行くこともできるので、そうやっていくのもお勧めです。



←バディが連れて行ってくれたナイトマーケット。たくさんのタイ料理と雑貨が格安で売られる屋台でまるで夏祭りのようでした。ただ、かなりの人だったので人混みが苦手な人はいかない方がいいかも。

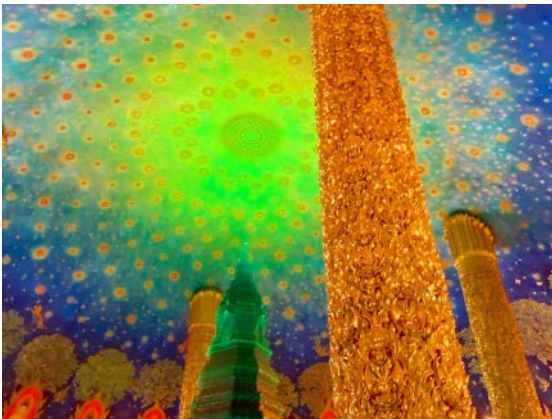
→ナイトマーケットにあった食用の虫の屋台。私は食べていないがバディ曰くおいしいらしい。





←アジアティーク。カフェやレストラン, 雑貨屋さん, 観覧車やメリーゴーランドなどがある総合施設です。写真奥の観覧車は日本の観覧車に比べてかなりスピードが速くて楽しいです。また, バンコクの夜景を一望できるので, ぜひ乗ってみてください。

→ワット・ポーとワット・アルンを訪問した時に, みんなで船に乗りました。交通手段として川を渡るための船という手段が普通にあるのもタイならではのようです。



←誰でもインスタ映え写真が撮れるワット・パクナム。緑色のガラスの仏塔と, 天井の絵がきれいなお寺です。ちなみにタイ人にとって任期はそこまで高くなく, 行ってみると日本人観光客しかいません。

→最後の土曜日にみんなで行ったアユタヤ。民族衣装を着て一日過ごしました。まるで合成みたいな写真ですが, 合成ではありません。民族衣装の色は自分たちで選ぶことができます。アクセサリーはついていますが靴はついていないので, 民族衣装+スニーカーが嫌な人はサンダルを持っていくのがお勧めかも。



短期留学報告書

記入 | 2022年 9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(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

大学入学時点で海外留学に興味があり、海外留学室の留学情報などをチェックしていました。海外留学室が開いてくださるオンライン説明会の中でこの短期研修を知り、興味を持ったことが応募のきっかけです。長期の交換留学を現実的に考え始める前に、海外生活への適応力があるのか、交換留学生として派遣されるに値する学生となれるよう努力する覚悟があるのか、自分を試したいという思いから応募を決めました。申込手続は不備があり、先生方をお待たせしてしまったので期日に余裕を持って進めるべきです。この研修に向けての語学対策は特にしませんでした。私はしませんでした。英語やタイ語で感情を表す言葉を多く覚えておくといいと思います。

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)

日系企業や機関訪問、アンパワーやアユタヤの文化体験、チュラロンコン大学のバディらとの交流が主な内容でした。

日本語が堪能なタイ人の先生によるタイ語の授業が2回と、オールイングリッシュのタイの格差問題に関する授業が1回ありました。タイ語の授業は簡単な単語と挨拶がカタカナで書かれた資料をいただいて、先生と一緒に読んでみるスタイルでした。楽しかったです。オールイングリッシュの授業では自分のリスニング力不足を痛感しました。

一度も話したことのない研修メンバーもいるまま研修がスタートしましたが、すぐに仲を縮めることができました。フレンドリーなメンバーに恵まれたなと思っています。

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)

寮は非常に綺麗で部屋の広さも十分でした。ベランダがあり、バンコクの高層ビル群が見えます。二人部屋でしたが、カードキーは1枚しかもらえませんでした。「清掃お願いします」の札をドアノブに掛ければ、日中出かけている間に部屋を清掃してもらえます。ゴキブリはでます。

寮一階のカフェの朝ご飯券をフロントでいただけるので、そこで朝食をとりました。メニューを選ぶことができます。美味しいです。朝が早い日は同じく寮一階のセブンイレブンでパンを買いました。タイ料理のスパイスは日本のわさびやからしとは違う辛みで、辛いもの嫌いの私にもある程度食べられました。お腹は常にゆるかったですが、痛くなるほどではなく持ってきた薬は使いませんでした。

財布の中には 2000 バーツほどに抑え、残りはスーツケースに鍵を掛けてしまっていました。行き帰りの飛行機は手荷物に全額入れるのが安心だと思います。

持参して良かったものは簡単なタイ語が載った本です。現地の方と交流するとタイ語を話したくなってくるのでおすすめです。ガイドブックもあると便利です。ミュージアムなど学割があるので学生証も持ってくるといいです。ハンドソープとスリッパと床にひくタオルが欲しくなり、現地で購入しました。1 日目から使うので、日本から持ってくることをおすすめします。他のメンバーのバディとも交流すると、最終日にお土産を渡したくなるので、日本らしいお菓子などをもっと持ってくれば良かったと思いました。キットカットおすすめです。穴が開いた硬貨が珍しいので 5 円玉もおすすめです。バディに手紙を書きたくなるので、カラーペンも持ってくると思えます。近場のお店ではメッセージカードや便せんをほとんど見かけず、手に入れるのに苦労したので、日本らしいものを買っておくと使えます。

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)

研修中はリュックではなく肩かけができるタイプの大きめのかばんを持っていました。スマホはできるかぎり外ポケットではなく中にしまいました。財布は折りたたむタイプの地味なものにしました。

バディと 1 日観光の日、荷物を全て預けてボートに乗りました。不安でしたが、何もとられませんでした。危険を感じたことはほとんどありませんが、用心は十分にしておくべきです。

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

今までの人生で 1 番楽しい 2 週間でした。

研修前、正直私は楽しみよりも不安の方が大きかったです。興味を持って応募をしたものの、親元を離れての海外は初めてで、親元を離れての 2 週間も初めてだったのでホームシックになるのではないかと心配でした。しかしそんなことは全くなかったです。

短期研修への応募を迷っている方いると思います。私もとても悩みました。でも今は、研修に参加できて、本当によかったと心から思っています。タイの研修メンバーに出会えたこと、授業に参加できたこと、バディやその友達と仲良くなれたこと、タイで経験した全てのことに對しての感動は、きっと個人旅行では味わえず、この研修に参加しなければ得られなかったものだと思います。不安があっても心配があってもとりあえず参加してみれば良いと思います。初めての連続の日々の中で、きっと自分の美点や未熟な点を新発見、再確認することができます。そしてきっとそれは自分の成長につながります。

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	108,740 円	
海外旅行保険	6,212 円	
授業料（教材費含）	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	11,367 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費（寮費など）	21,000 円	12泊 8部屋 75,600Bht/人数
食費	12,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	9,600 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他（小遣い、通信費など）	80,000 円	
計	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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

① チャオプラヤ川

地理で名前だけ覚えた川です笑。アイコンサイアム（大型デパート）やワットパクナム（お寺）に行くときに船で渡りました。交通手段として船がよく利用されていて面白いです。



② トウクトウク

運転の荒さ加減はまちまちです。バイクのような音を立てて車の間をすり抜けるタイプのトウクトウクはなかなか怖いです。座席はありますが三人ほどこしか座れないので余ると床に座ります。床の方がスリリングなようです。

バイクタクシーもスリリングです。



③ チュラロンコン大学学食

一番安かった昼食は学食で食べた野菜炒めとライス（20 バーツ=約 80 円）です。安くて美味しくて安心で、最高です。ショッピングセンター内のお店はやはり少し高価なので、現地の人が普段食べているタイ料理を私たちが一番楽しめる場所なのではないかと思っています。



④ ボードゲームカフェ

日本では行ったことがありませんでした。初めて挑戦するゲームでしたが、お店の店員さんがわかりやすい英語で説明してくださいました。お金をかけて遊ぶ観光客用の場所というより、タイの大学生が友達同士で普段遊ぶ場所といった感じでした。自分の行きたいところに連れて行ってもらうのもいいですが、現地の楽しい場所は現地の学生が知っているので、ついて行ってみるのもいいなと思いました。



もちろんガイドブックに大々的に載っているスポットはどこも本当に楽しいです。タイのお寺、日本と全然違って細部まで非常に面白いです。MBK センター、サイアムミットタウンなどでのお買い物もぜひ楽しんでください。

短期留学報告書

記入 | 2022年 9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(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

高校時代にトビタテ留学ジャパンに合格しロンドンに短期留学する予定だったが、コロナで行けなかったため大学に入ったらとりあえず短期留学に行きたいと思っていた。調べていくうちにこの研修は、語学だけでなく日系企業に訪問できるということに興味を持ち、金額的にも他の欧米に行く留学よりも手ごろな金額だったのでこの研修を選んだ。語学対策はほとんど何もせずに行ったが、自分の語学力のなさを痛感した。

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)

チュラロンコン大学の生徒が、日本人一人に対して一人ずつバディとしてついてくれる。日によっても異なるが、平日は午後3時ごろまで企業訪問やタイ語の授業、タイの現状のお話などがあり、それが終わるとバディ達とバンコク市内視察に出て、夜ご飯も基本バディ達と食べる。行くところは自分で希望を聞いたり、バディが提案してくれたりしたところに行く。土曜日は一日かけて日本人のみんなとアユタヤやアンパワーといったバンコク郊外に行く。日曜日は基本一日フリーなので、バディ達と観光に行く。様々な授業や企業訪問は学べる事が非常に多かったし、普通に旅行で行っても行けないところが多かったので、良い体験だった。自分のバディだけでなく他のバディともたくさん交流できる機会があったので、たくさんに人たちと話すことができて楽しかった。バディには日本語が話せる人もいるし、全く話せない人もいるが、基本みんな日本に興味を持っている子だった。

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)

寮は基本的に綺麗だったが、何回か大きめの虫が出たので退治は大変だった。ケトルがないのでお湯が沸かせないのと、湯舟がないのでずっとシャワーなのは少し疲れた。ドライヤーがないので特に女子はドライヤーを持参した方がいいと思う。洗濯は3回ほど行ったが、部屋で乾かしてもなかなか乾かないので乾燥機は使った方がいいと思う。みんな1週間くらいたつと日本食が恋しくなって食べに行く子が多かった。私は小さい虫刺されのようなものが足にたくさん出てしまって病院に行ったら、ジベル薔薇色糝糠疹だと診断され(ちなみに病院は保険会社と提携しているところに行ったのでキャッシュレスだったが、8000円くらいかかった)、免疫が落ちたことが原因ということだったので、その後はなるべく日本のお茶を飲んだり(寮の下のセブンにおいしいお茶が売ってる)、日本から持ってきたお菓子を食べたりしてストレス軽減に努めた。金銭管理に関しては、お財布を二つに分けて1つはスーツケー

スに鍵をかけて保管していた。パスポートもスーツケースに保管していた。持参していったよかったものとしては、日傘、帽子、室内用の上着、自分の好きな日本のお菓子、ファブリーズ、サンダル、胃薬、整腸薬など。持っていきべきだったのは、歓迎会で渡すお土産とは別に、送迎会で渡せる日本のもの。自分のバディだけでなくたくさんのバディと仲良くなると思うのでなるべく多めに、お世話になった程度に応じて何種類か持っていくといいと思う。最後に手紙を書くときの手紙も日本的なものを持っていくといいと思う。

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)

私は、スマホや財布はポシェットに入れて常に自分の前にかけるようにしていた。日本人だけの時はなるべく広い道を歩くようにして、周りを広く見るようにしていた。道を渡るときは車は全く止まってくれないので、バディ達と一緒に渡ったり、周りをよく見て渡ったりしなければならない。危機管理とは少し違うかもしれないが、日本人女子4人でトゥクトゥクに乗ろうとしたときにすごく吹っ掛けられたので、日本人は、特に女子は自分が弱者なんだということは頭に入れておいた方がいいと思う。

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

日本で自分が見ていた世界はすごく狭かったんだなということをととても感じた。日本の外を見ることで、日本のことを改めて学べるいい機会になった。もしこの研修に参加するか迷っている人がいたらぜひ参加するべきだと思う。

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	108,740円	
海外旅行保険	5,792円	
授業料(教材費含)	9,800円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	約 11,000円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167円+個人分
滞在費(寮費など)	21,000円	12泊8部屋 75,600Bht/人数
食費	約 20,000円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	約 20,000円	空港送迎 6,400円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR検査・抗原検査	33,000円	帰国前 PCR 検査 31,400円+抗原検査 3回
その他(小遣い、通信費など)	約 40,000円	
計	約 270,000円	奨学金は最大 170,000円貰える

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどを記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



↑寮の下のカフェにあるベンジャミン焼の飾り



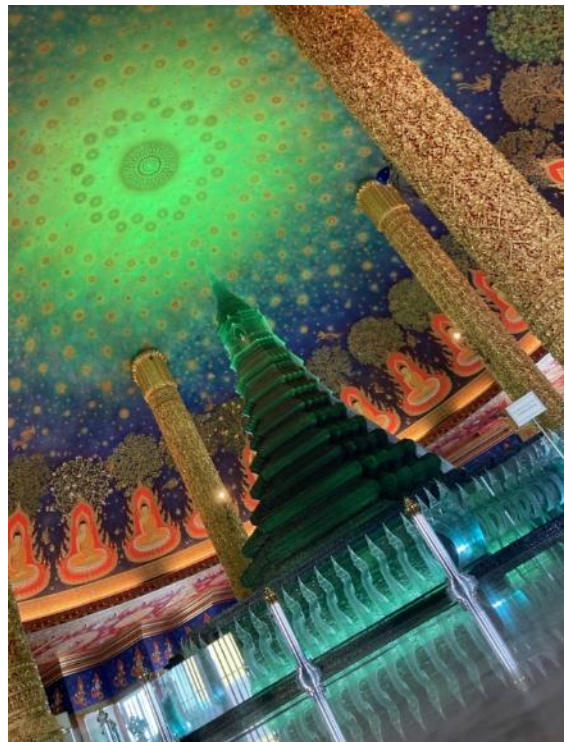
↑日本にはない派手で大きなショッピングモールであるアイコンサイアム（地下に写真のような水上マーケットを模したエリアがある）



↓お揃いで買ったタイパンツ（涼しく快適）



↓誰でも映え写真が撮れるワットパクナム（タイの現地の人にはあまりなじみがなく日本人に人気の寺院なので日本人ばかり）



←アンパワーで乗った船、英語がいまいち通じていなくてきちんと元の場所に戻ってくれるか心配だったけど無事に戻れてよかった（川幅が広いところを通っているときはすごいスピードで少し息がしづらかった）

↓アユタヤで着た民族植物、せっかくなので着る機会があったら着るべきだと思う



↓アジアティークの観覧車、日本の観覧車より早くて三周回っておろされる、私は日本のよりこっちの速さの方が好きだった



→せっかくなので中華街で昆虫食も食べてみた、ワームは苦くてあんまりだったけど、バッタは香ばしくてなかなか美味しかった



↑文化体験で行ったカービング、難しかったけど貴重な体験だった



↑アジアティークのメリーゴーランド、これも日本よりだいぶ早くて今回は乗れなかったけど次は乗ってみたい



おすすめのごはんシリーズ！！



↑パッタイ、タイ風焼きそばで香辛料ぼさも少なめで非常においしい、これは料理教室で自分で作ったもの



↑カオマンガイ、炊き込みご飯に鶏肉を蒸したものが乗っている、辛さを自分で調整でき、おいしい



↑ロティー、タイ風クレープで皮の中には卵を入れたりココナッツを入れたりして上に練乳をかける、とてもおいしいし日本人の舌に合うと思うので日本でも売ってほしい



↑「マンゴータンゴ」というお店のマンゴースイーツ、このマンゴーは思わず頬が緩むような美味しさだった

短期留学報告書

記入 | 2022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)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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を体感してみたいという気持ちから応募しました。名大生 1 人に対してチュラロンコン大学の学生が一人バディとしてついてくれるというのも、英語を使う良い機会になると考えていました。

申込手続に関しては、自分で準備する必要がありますが、先生方がこまめにリマインドをしてくださっていました。分からない点や迷った事項も、先生方に尋ねることが出来ました。

語学については、特に対策はしていませんでした。ただ、個人的にはリスニングの練習をしておく良かったなと思いました。バディの英語をきちんと聞き取ることが出来たら、スムーズに会話を進められたらと思います。また、タイ語に関しては挨拶が分かる便利だと感じました。話す機会はあまりありませんでしたが、バディに使ってみたときには喜んでもらえたと思います。

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)

午前中に名大生全員で行動、午後に各自でバディと行動、というパターンが多かったです。名大生で動くときには、日本に留学経験のある学生さんからタイ語の授業を受けたり、日系企業を訪問してお話を伺ったりしました。工場見学や社食体験もさせていただきました。バディと動くときには、それぞれのバディの予定もあるので、本当に各自が異なる体験をしたと思います。私の場合はあまりバディと時間を合わせることができなかったため、他のペアと一緒に行動させてもらうことが多かったです。ただそれも、より多くのメンバーと交流する、という意味では良かったと思っています。

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)

寮の 1 階にはセブンイレブンがあり、大体のものは買うことが出来ました。部屋は二人部屋で、シャワーとトイレ、冷蔵庫、クローゼット、テレビがあります。シャンプーなどのアメニティらしきものはありましたが、なにも記されておらず使い道は不明でした。ドライヤーはありません。虫が出る部屋は本当に出ます。撃退グッズはセブンイレブンに売っていないので、あると安心かもしれません。無くてもなんとかなります。

体調に関しては、個人的には問題なく過ごすことができました。ただ腹痛を起こしたりしてしまう人もいたので、薬を持っていくと良いと思います。また、基本的には暑いのですが室

内はかなり涼しい場合があるので、薄手の上着があると重宝します。

食べ物は、味が辛いか甘いかという極端さがありました。ですがタイ料理以外にも、中華のお店や日本のお店もありました。

金銭に関しては、毎日レシートを確認して使った分は記録するようにしていました。名大生全員でまとめてお金を払う機会があったので、その時にお金が不足しないように、ある程度は金額を把握して確保しておくのが良いかと思います。

また、タイは日本と違って時間感覚がゆったりしており、集合時間などはあくまで目安といった様子でした。自分もその感覚になってしまいそうだったので、友人と意識しながら行動するようにしました。

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)

持ち歩く鞆はチャックが閉まるものにして、常に両手で抱えるようにしていました。また、明るい時間でも一人では出歩かないようにしました (そこまで注意する必要は無かったかもしれませんが、自分が不安になってしまうので避けていました)。反対に、どうしても一人になってしまう時には、現地の方のような顔をして堂々と歩きました。

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

留学を終えて、英語を頑張りたいという気持ちが強まりました。今回の研修ではタイに行き、やはりタイ語が飛び交っていたのですが、タイ語でない言語となると英語が一般的に使われていました。またバディと会話をする中でも英語を用いていました。そうした中で生活してみて、自分の英語力の低さを痛感しました。まず聞き取ることが難しく、その後の会話に持っていくことが上手く出来ませんでした。それが悔しく、相手が何を言っているのかをきちんと理解したいと思うようになりました。またタイの学生には日本語が堪能な方もいて、自分も頑張らないと感じ、良い刺激を受けることが出来ました。

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	108,740 円	
海外旅行保険	4,770 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	10,167 円 + 800 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円 + 個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht / 人数
食費	8,000 円	交流会 1200Bht + 個人分
交通費	7,000 円 + 8,000 円	空港送迎 6,400 円 + ワゴン車 2,000Bht + 個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円 + 抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	15,000 円	
計	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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

- ・マンゴーがとても甘くておいしかったので、おすすめです。



・道路は信号が少ないです。あってもあまり意味をなしていません。横断したいときは左右を注視しつつ少しずつ前に出て行くことで、車に止まってもらえたりしました。

- ・トゥクトゥクを呼べるアプリがあるそうです。
- ・ダンスバトルをやっているタイミングだったそうです。



短期留学報告書

記入 | 2022年 9月9日
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)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年8月25日(木)~9月7日(水)

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・動機】もともとアジアの文化に興味があったこと、自分の専門分野に活かせることが学べそうだったこと、そして将来のビジョンを明確にするためのきっかけを得たいと思ったこと、以上の三点から今回の研修への参加を希望した。

【申込手続】先生などの指示に従った。手厚く導いてくださったので、特に難しいことはなかった。

【語学対策】特に何もしなかった。

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】

平日：昼間はタイ語やタイ文化の講義、日系企業の訪問など。夕方からはバディと行動。

土曜日：アンパワーやアユタヤ遺跡などを訪れた。

日曜日：バディと行動。寺院などへ連れて行ってもらった。

【感想】特にバディたちと一緒に行動できたのが楽しかった。バディたちと私たち日本人の趣味がとても合ったので、寺院のようなタイならではの場所だけでなく、その趣味のものを売っている店やカラオケなどにも連れていってもらった。タイの若者文化を肌で感じる事ができ、とてもよい経験ができた。これは同年代の人とバディを組むことができるという、この研修だからこそ体験できたことだと思っている。

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)

【住生活】私の部屋には、9匹出た。何も用意していなかったため、寮のハンガーやゴミ箱、タオルで退治する羽目となった。だんだん慣れていったが、何かしらの対応できるものを持参することをおすすめする。また水道水には若干違和感を覚えたので、ペットボトルの水で歯磨きをした。

【食生活】タイ独特の風味がする料理は少々苦手だったが、他にも中華、韓国、日本料理店など様々な飲食店があったので、特に困ることはなかった。

【健康管理】頭痛薬のみ持参したが使わなかった。一度、学食の手作りブラウニーを朝食として食べた日の午前中だけ腹痛を起こした。

【金銭管理】現金とクレジットカードを用意した。普段は3,000 バーツほどを持ち歩いていたが、これは多すぎるくらいだった。残りの現金はスーツケースの中で保管した。8 万円両替したが、2 万 5 千円ほど余った。クレジットカードはデリバリーを頼むときにしか使わなかった。

【持参したらよかったと思ったもの】最終日にバディへ渡すためのメッセージカードを日本から持っていったが、他の研修メンバーのバディにもお世話になったので、複数枚メッセージカードを持って行けばよかったと思っている。

【持参しなくてもよかったもの】バスタオル。備え付けのものがあり、希望すれば毎日変えてくださるので、洗濯の手間を考えて途中から持参のもの使わなくなった。そこまで多く持っていく必要はなかった。

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)

【気をつけていたこと】

スマホを手に持ったまま歩く癖があったが、鞆にしまったり、ポケットにしまったりするよう気をつけた。また、透明のスマホケースを使っていたが、アップルマークを隠すよう事前授業で言われたので、カードシールを挟んだ。スーツケースには鍵をかけて外出するようにした。鞆は斜め掛けにし、前にくるように意識していた。

【危険を感じたこと】特に身の危険を感じることはなかった。

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

【留学を終えて】自分の中で「応募のきっかけ・動機」でも記述したような三つの目標を掲げていたが、それら全てを達成できたと思っている。また、今後の研究や就職活動に対するモチベーションも非常に高まったことを踏まえても、とても充実した 2 週間を過ごすことができたと感じている。

【メッセージ】私自身、ほぼ初めての海外という不安から、参加を希望するかどうかとても迷いました。しかし、様々な経験を通して大きく成長できたと感じている今、このタイ研修に参加できて、本当によかったと思っています。先生方が手厚くサポートして下さいますし、バディの皆さんもとても優しいので、安心して 2 週間を過ごすことができると思います。少しでも留学に興味のある方は、ぜひ参加することをおすすめします！

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	108,740 円	
海外旅行保険	約 6,100 円	振込手数料込み
授業料（教材費含）	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	約 11,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費（寮費など）	21,000 円	12泊 8部屋 75,600Bht/人数
食費	約 16,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	約 14,800 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他（小遣い、通信費など）	約 8,700 円	
計	約 229,140 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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓



ワット・プラケオ



ワット・アルン



アンパワー



アユタヤ遺跡



民族衣装体験



ムエタイ体験



タイティー(おすすめ!)



Mango Tango(おすすめ!)



ダンスバトル(チュラ大にて)

短期留学報告書

記入 | 2022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)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

タイは、現在経済の発展が著しくて鉄道や高速道路の新設工事や延伸工事、高層ビルの建設などが盛んにおこなわれていることを知って実際に見てみたかったし、海外に渡航するのに不安があったので、チュラロンコン大学生のバディと市内散策ができたり、名古屋大学の先生が引率して下さったり、名古屋大学バンコク事務所の先生の支援があったりするタイの研修を選んだ。また、タイの日系企業の訪問があるのも魅力的だった。この研修に向けて語学対策をしたわけではないが、研修後に TOEIC の試験があったのでそれに向けて研修前に少しだけ問題集をやった。

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)

タイの日系企業 (タイ大林、フジスーパー、Siam Toyota、味の素) や JETRO、日本大使館へ訪問した。タイ語講座やタイ社会に関する講義を受けた。タイ文化の体験 (ムエタイ、カービング) やタイ料理教室もあった。土曜日は、日本人全員でアンパワーとアユタヤへ行った。平日の午後と日曜日はチュラロンコン大学のバディや名古屋大学生と一緒に出かけた。企業訪問や講義などどれも興味深い内容で、バディとの観光は毎日楽しくて 21 時過ぎまで遊んだ日もあった。バディとは基本的には英語を使うので少し英語のスキルが上がった気がする。

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学生寮を利用した。比較的きれいな寮で部屋の掃除を希望する日は清掃員の方にやってもらえる。快適に過ごすことができた。食生活や健康管理に関しては、水道水を口に入れない (うがいも飲料水を利用)、衛生管理が気になる飲食店ではスプーンやフォークを除菌シートで拭く、生魚を食べない (スーパーマーケットの寿司を食べた人がいたが問題なかった)、バンコクから出るときは虫よけスプレーをする (マラリアの危険地域に指定されている)、野菜ジュースを飲む (寮の一階のセブンイレブンで買える、タイ料理は野菜不足になりがち)、マスクをつける (タイ人もみんなマスクを着けている) 等を気をつけた。私は体調を崩すことはなかったが、体質によっては辛い食事をするとお腹を壊す人もいた。財布に 3000~4000 バーツの現金とクレジットカードを入れて携帯し、残りはスーツケースに入れて鍵をして金銭管理をした。洗濯ロープを持参したので洗濯物を部屋で干すことができた。乾燥機を使う人は不要だと思う。寮の洗濯機は液体洗剤のみ使用可能で、洗濯機の台数に限りがあるので必ず好きな時に使えるわけではなかった。

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)

想像よりは治安が良いので極度に犯罪などを恐れる必要はないと思う。リュックサックで問題ないと思うが、私は財布などの貴重品はウエストポーチに入れて管理した。寮を離れる際には念のためスーツケースの鍵をかけた。道路を歩いたり渡ったりする際に交通事故に合わないよう一番気を付けた。車優先社会で思わぬところからバイクが出てきたりするので最初は怖かった。一度、タクシーでメーターを使わずに高額請求してくる運転手がいたが、それには応じず下車した。

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

あまり英語が得意ではなかったので心配していたが、研修自体に支障はそれほどなかった。しかし、もっとバディと正確で円滑なコミュニケーションができるように、もう少し英語を勉強しておいてもよかったと感じた。

名古屋大学からの引率の先生、名古屋大学バンコク事務所の先生（日本語も話せる）、ツアーガイドさん（日本語も話せる）、チュラロンコン大学のバディ（基本的に英語、人によっては日本語も話せる）など誰かが基本的に一緒に行動してくれるので、海外に初めて行く人や留学をしたことがない人や英語に自信がない人でも比較的ハードルが低くお勧めである。また、ヨーロッパに行く短期海外研修とタイの研修の両方に参加した先輩は、タイの研修の方が楽しかったと言っていたし、自分自身もとても楽しかったので、タイの研修に参加するのを検討すると良いと思う。

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	108,740 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	12,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数
食費	20,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	17,000 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	42,000 円	
計	270,000 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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

訪れてよかったスポットやおいしかった料理やタイの交通手段の写真を載せました。どれも楽しかった思い出です。

ワットプラケオ



ワットサマーンラッタナーラーム



ワットシーサンペット



ワットアルン



ワットパクナム



メークローンマーケット



ワットポー



ワットチャイワッタナーラーム



ワットマハータート



ASIATIQUE



ICON SIAM



マハーナコーンタワー



バンセーンビーチ



アンパワー水上マーケット



アユタヤの象



マンゴータンゴ



カオマンガイ



パッタイ



プーパッポンカリールと空心菜炒め



カーオオブサツパロット



トムヤムクン



カーオパットクン



ソムタム



クンパオ



チャオプラヤーエクスプレスボート トウクトゥク



B T S



バイクタクシー



短期留学報告書

記入 | 2022年 9月

所属 | 工学部 機械・航空宇宙工学科 1年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

外国語 (特に英語) を使わざるを得ない状況に身を置くことで、スピーキング、リスニング力を磨きたかった。また、異文化を持つ人々と関わり、理解しあう経験がしたかった。留学前には、NU-EMI の Food for Thought に参加して、名古屋大学の G30 留学生と英会話する経験を 2, 3 回ほど積んでおいた。おかげで、現地バディと同じくらいのレベル、テンポ感で会話できた。

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)

事前研修は概説/危機管理/タイ語/文化/日系企業研究が主な内容だった。日系企業研究は学生 4 人でグループを組んで行った。オンライン会議やクラウド共有を使って、限りある時間で発表を完成させることができた。事前研修での学生同士の交流は、このグループが中心だった。合計 8~10 コマくらいあったが、特に大きな負担を伴う課題はなく、ちょうどよいと感じた。

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(CUi House)には、シャンプー、ボディソープ、バスタオル、足ふきマット、ハンガー4つが備わっていた。しかし、ボックスティッシュが備わっていなかったため、自分で持って行って良かった
- ・食事が毎日辛い物だったため、研修前半はお腹の調子が悪いな、と感じることがあった。予防として整腸薬を飲むようにしていたため、そこまで大きな調子の狂いは出なかった。
- ・パスポート、余分な現金はすべてスーツケースにカギをかけて部屋に置いておいた。

【部屋の掃除の人に捨てられてしまったもの】

- ・ペットボトルホルダーの蓋 (確かにチープだけど...)
- ・スリッパ片方 (片足だけ残されても...)

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)

- ・人ごみのなかでは、ショルダーバッグを腹側に回した
- ・大麻商品が目と鼻の先にある。葉っぱのマークのものには触れなかった

・タクシーでは、Google Mapを確認している姿を運転手に示すことで、ぼったくられないようにした。

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

【事後授業で気付いたこと】

このタイ研修の魅力は、人それぞれ学んだことが違うことにありと感じました。というのも、事後授業で一人ずつ学んだことを発表し合った際、語学・文化交流・経済など一人一人違った角度からの気づきを得ていました。きっとそれは、自由視察の時間が多いことや、関わったバディの個性、現地でしか味わえない体験のおかげだと考えています。

私自身も、バディと関わった時間や、手を動かして文化体験できたことがとても印象に残っています。今後にも大いに生かせる経験をすることができました。

【留学を考えている学生へ】

留学することのメリットの一つに、自国の文化を再認識できることがあると思います。私の実感として、2週間過ごしたタイの生活様式・交通ルール(笑)にすっかり慣れてしまったため、帰国すると日本の生活に違和感を覚えました。その違和感こそが、自分が生誕して以来過ごしてきた日本の文化を、客観的に捉えることの始まりだといえます。

そこで初めて、常識だと思って見過ごしていたことに気付いたり、日本の良さが見つかったり、さらに自分が世界でどう活躍していけるのかの見通しを持てたりするでしょう。その点タイは、私が持っていたイメージを170°くらい覆されたので、とてもおすすめです。

ぜひ、世界へ。

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	108,740円	
海外旅行保険	5,922円	
授業料(教材費含)	9,800円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	11,000円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167円+個人分 +民族衣装 200Bht
滞在費(寮費など)	21,000円	12泊8部屋 75,600Bht/人数
食費	13,000円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	18,000円	空港送迎 6,400円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR検査・抗原検査	33,000円	帰国前PCR検査 31,400円+抗原検査3回
その他(小遣い、通信費など)	30,000円	おみやげ、観光地の入場料、バディへのプレゼント etc.
計	250462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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

ネタバレになりすぎないように、紹介します！

【おすすめランキング No.5】 アンパワー水上マーケットの船

パッケージツアーで、名大生たちと行ったアンパワー。ここでは、1回40分の観光船に乗った！気持ちいい。船長さんもサービス精神旺盛！ただし、交渉はタイ語で頑張れ。乗り場は水上マーケットに点在しており、歩いて探せばいつかは見つかる。栈橋が目印。



【おすすめランキング No.4】 ワット・パクナム（と、その隣にある参拝堂）

映え。

メイン塔から100mくらいの距離にある参拝堂では、タイのお寺ではこんなことをするのか！ということが学べる。おみくじ、金箔貼り、油流し etc. 詳しくはバディに聞いてみて。



【おすすめランキング No.3】 Tuk Tuk

ナガシマのスチールドラゴン並みの迫力を 60Bht で。シートベルトなし。4人乗り満席で乗るのがおすすめ。ただし、料金は運転手さんによって変わってくるので、タイ語による交渉が必要であり、そこはバディに頼るべき部分。

乗ってしまえばとても気持ちいい。騒げば騒ぐほど運転手さんが加速してくれる(笑) 右左折時には振り落とされないようにしっかりつかまって！

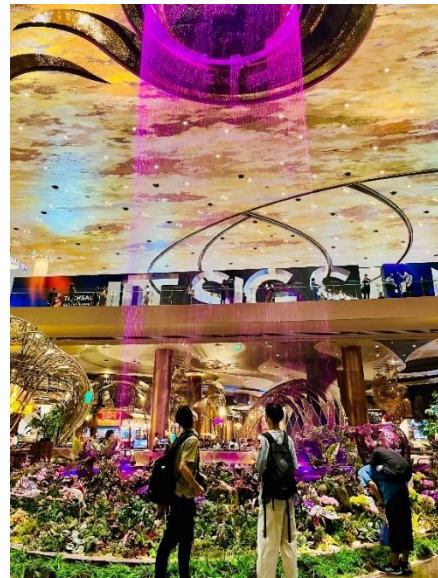


【おすすめランキング No.2】 ICONSIAM の‘6階’

ICON SIAM(ショッピングモール)は Gnd Floor から素晴らしい建物であるため見逃しがちなのだが、頑張って6階まで上るべき。素晴らしいオブジェがある。Alangkarn という作品らしい。。

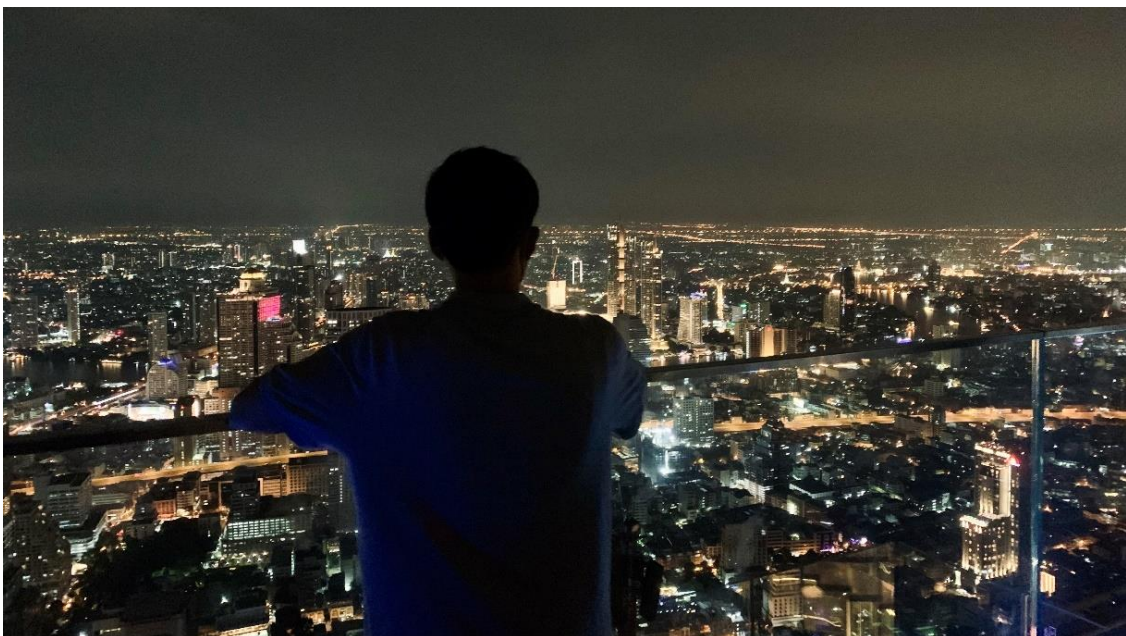
ちなみに、ICON SIAM は 10 階建てくらいあり、1日ではとても回り切れない。入ってすぐの Gnd Floor は豪華なレストランがあるし、地下には水上マーケットを模したフードコート(の上位互換)がある。

それでもやはり、上に登って、6th Floor に行くべし。



【おすすめランキング No.1】 Mahanakhon Skywalk

500Bht で最上階へ上れる。ちょっとお高く思われるが、あるサービスが付いてくるので、とつもなくお得。超おすすめ。(2022年8月現在)



短期留学報告書

記入 | 2022年 9月 14日
所属 & 学年 | 経済学部 一年

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

アジア経済を学んで、アジアを販売経路とした企業に就きたいと考えていてアジアの人々を消費者と考えたときに私が販売者としてアジアの歴史、現在や文化を知っておく必要があると思い、実践を積みたくて応募しました。自分の英語を実際に使う機会を求めているのも一つの理由です。申し込み手続は本当に大変でしたので、留学を考えている人はパスポート発行や期限確認などして準備しておくのも大切です。私は英語力が無いにも関わらず、留学前の英語学習を怠ってしまって大変後悔したので留学前に英語はしっかり勉強しといた方がいいです。

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)

企業訪問がメインとなっていますが、訪問後の自由時間はパディとタイ内を散策できます。企業訪問では本当に得られるものがたくさんあります。現在の戦略だったり、沿革だったり本当に様々です。また、訪問する企業は日本ではなくタイで働いている企業です、なので日本ではふつつ聞けないようなお話が聞けるので海外で働きたいと思っている人がいたら抽象的だった海外で働くという考えが、具体的に考えられるようになると思います。チュラロンコン大学生との交流はたくさんの刺激がもらえます。現に、私ももっと語学力をつけたいと心の底から思えました。

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)

健康管理に本当に気を付けました。私は、日本からハンドソープとイソジンのうがい薬を持っていき寮に戻ったら何よりも率先して行ったし、ルームメイトにも同様にしてもらいました。手先の除菌シートや携帯用のアルコール消毒も常に持ち歩いていました。寮の水道水は絶対に飲まないこと。コンビニで2L、6本入りをルームメイトと買い、普段の生活用水としていました。タイは日本より日差しが強いので日焼け止めは必ず塗ってました。日本にいるときよりも野菜を取る機会は本当に減ります。なので、ビタミン剤や整腸剤、胃薬など持参することがおすすめです。この2週間はとてもハードなので免疫力が低下する可能性は大きいにあります。私は、免疫力が下がると風邪をひきやすいタイプなので葛根湯を持っていき体の倦怠感を感じたときは寝る前に飲んでいました。便秘でおなかが痛くなる時があったので便秘薬を持っていった方がよかった。タイは室内は冷房がガンガンなので上着を持っていくことを強くおすすめします。

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)

スマートフォンやお財布は肩がけポシェットに入れて肌身離さず持っていました。カードなどはリュックの奥底に置いて落とさないように気を付けていました。夜は絶対 22 時以降外出しなかったです。タクシーのぼったくりの被害にあいそうになってすごく怖い経験をしました。皆さんも気を付けてください。皆さんが渡航するときのコロナの状態がどうなっているかはわかりません。しかし、コロナに限定するのではなく、それ以外の健康管理を怠らずしっかりとこなしてください。一人で行くのではなく、同じ大学の仲間といきます。みんなの健康を考えられたとき、もっと留学は充実したものとなると思います。

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

留学は自分の見聞がものすごく広がります。しかし、受け身で行動しているだけじゃ残念ながらそんなに広がりません。自分で考え、聞いて、行動して初めて自分のものになります。挑戦したいと考えているひとは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	108,740 円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数
食費	円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	円	

短期留学報告書

記入 | 2022年 9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(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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

私がこの研修に応募したきっかけは主に 2 つあります。1 つ目は、私が世界中の不平等をなくせるような活動をしていきたいと考えていることにあります。私は将来このような活動をするにあたって、必ず外国の方々と関わっていくことになると思います。そこで、タイに進出している日系企業の社員さんとお話をして、外国の方々とどのように関わっていくか、またどのように仕事をしていくかについてお話を聞かせていただきたいと思います。この研修に応募しました。2 つ目は、私が海外インターンシップを運営したり、国際交流をしたりする団体に所属していることにあります。私はこの団体の中で、現在海外の方と定期的にオンライン上でミーティングを行ったり、協同プロジェクトに取り組んだりする中心的役割を担っています。そこで、今後タイの方々と協同プロジェクトを組む可能性を考えると、タイの文化についてもよく学んでおかなければならないと思い、この研修に応募しました。

・申込手続

- ① 個別面談
- ② WEB 上で履修願を提出
- ③ 海外留学室へ応募書類を提出

・語学対策

応募のきっかけに書いたように私は海外の方と交流することが定期的にあったため、普段から英語のリスニング力やスピーキング力を鍛えていましたが、今回はタイに留学するため、事前研修でいただいた資料やネットを利用して日常生活で使えるようなタイ語の勉強をしました。

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)

・研修内容

① 日系企業訪問

今回の研修ではタイ大林、フジスーパー、STM (Siam Toyota Manufacturing)、味の素を訪問させていただきました。

② 講義

タイ語やタイの貧困格差問題、グローバルキャリア、タイにおける日系企業の誘致戦略と

展望などについて学びました。

③ その他

チュラロンコン大学のキャンパスツアー、アンパワーの水上マーケット視察、アユタヤ歴史遺産視察、JETRO・大使館訪問、カービング・ムエタイ・料理教室などの文化体験、バディとの市内視察

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

自由記述欄に写真を添付しました。

・食生活

基本的にタイ料理を食べていましたが日本でよく見るお店や日本料理店もあるため、食事で困ることはあまりありませんでした。

・健康管理

水道水を口に入れないようにしたり、こまめに手指消毒を行ったりするといったことを心がけていましたが、体調を崩してしまいました。環境が大きく変わるため、どれだけ心がけていても体調が崩れてしまうことはあると思いますので、必ず薬を持参するようにした方がよいと思います。

・金銭管理

寮に貴重品を置いていくときは必ずスーツケースにしまって鍵をかけたり、貴重品は肌身離さず持っていたり、パスポート等はコピーをとっておいたりするといったことを心がけていました。

・持参してよかったもの

しおりに書かれているものを持っていけば基本的には問題ないと思います。しかし、寮にゴミブリが出る場合がありますので、ゴミブリに対処する手段を用意しておいた方がよいと思います。また、アンパワーは虫が多いので虫除けスプレーやムヒなどを持参しておくとうよいと思います。

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）

上記した金銭管理で心がけていたこと他に、夜遅くに出かけたり、一人で出かけたりしないといったことを心がけていました。また、特に危険を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

この研修は研修に参加したメンバー全員に枚挙にいとまがないほど様々なものを与えてくれたと思います。例えば、外国語を勉強したいと考えている人はバディと交流する中でより円滑にコミュニケーションをとれるようになりたいと考えるようになり、外国語の勉強にモチベーションが得られると思います。自分の将来について悩んでいる人は今までとは大きく異なった環境で生活することで、自分の興味関心や強み、弱みについて新しい一面を知ることができると思います。その他にもこの研修は海外で働くことや社会問題など様々なこと

に関して多くのものを与えてくれると思います。しかし、研修に参加する一歩を踏み出さな
 だけで、これらは全てこの機会では得ることができなくなってしまいます。時間に余裕が
 あり、かつ奨学金を利用して安い費用で留学に行けるのは大学生のうちだけです。ぜひ今し
 かできない体験に勇気を出して一歩踏み出してみてください。

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	108,740 円	
海外旅行保険	5,190 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	11,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数
食費	15,500 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	19,000 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	16,000 円	
計	239,230 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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

・寮の様子



寮には冷蔵庫・クローゼット・シャワールーム・
 トイレなどがついており、また 1 階にはセブ
 ンイレブンもあるのでとても快適です！
 ただしドライヤーはないので変圧器とともに
 持っていか海外対応のドライヤーを持って
 いきましょう！（変換プラグは必要ないです）
 あと上記したようにゴキブリが出ることもあ
 り、実際に私の部屋にもゴキブリが出ました…

・タイでの食事



食事は基本的にバディに食べたいものを伝えて連れていってもらっていました！
バディに聞けばどんな味なのか分かるので、辛いものが苦手な人でも大丈夫です！
私は途中でお腹を壊してしまい、あまりタイ料理を満喫できなかったのですが、とてもおいしいのでお腹を壊さない程度にいっぱい食べてみてください！
ちなみにお腹を壊していたときはUber EATSのようなものでうどんやおかゆを頼んで食べていました！

・その他



研修の中でアンパワーやアユタヤに行けましたが、他にも魅力的な場所はたくさんあるのでぜひあらかじめタイについて調べておいて、いろんな場所を巡ってみてください！
またバディに「寺院に行きたい」や「マンゴーが食べたい」などを伝えて、おすすめの場所に連れていってもらうのも新しい発見があってよいと思います！
とても素晴らしい研修になると思いますので、ぜひ参加してみてくださいね！

短期留学報告書

記入 | 2022年 9月

所属&学年 | 経済学部 3年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年8月25日(木)~9月7日(水)

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)

元々タイの人々の生活と経済的成長に興味があり、本プログラムに参加した。交換留学にも興味があったため、研修前にそれなりに英語の勉強をして挑んだ。しかし、英語の試験で使う英語力と生活の中で必要な英語力は全く異なると研修中痛感する出来事が何回かあった。結果として生きた英語を学ぶ良い機会となった。

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)

研修では外部講師の方から話を伺う形式の授業や日系企業訪問、タイ語講座と料理教室、タイの遺跡などを巡るプログラムなどがあった。各プログラムで話を伺える方が違うので、聞きたいことを多く準備していくと自分の学びになると感じた。
(日系企業：日本人駐在員の方、講義：日本人 or タイ人の講師 など。ただ、回によって異なるようなので要確認)
授業は元々あまりタイへの知識がないような人でもわかりやすいように資料等をご準備いただいたので、学習意欲さえあれば非常に面白いものであると感じた。ただ、タイの文化や人々の気質について学んでおくことより踏み入ったことを質問できると思われる。

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)

二人一部屋で研修中過ごす。きれいにしても虫が出る部屋もあればものであふれかえっていても問題のなかった部屋もあるのである程度運だと思われる。
部屋に鍵は一つなので、同室の方とどちらが先に部屋に帰るかあらかじめ決めておく必要がある。
今回は朝食付きだったので、毎朝朝食チケットを窓口で受け取り、寮の一階にあるカフェで朝食を取ることができた。ただ、なぜか Turkish café だったので朝からは少し重たいと感じる人もいた。注文からサーブまで少し時間がかかったので、余裕を持って朝食に臨む必要があった。
あまりクレジットカードは使えないと事前に聞いていたので、現地で必要となる金額(概算)+1万円を持っていったが、結局3万円ほど余ってしまった。タイバーツから日本円への両替レートが悪かったせいで多額を損したので、両替は慎重に行った方が良い。なお、デパートやコンビニ、地下鉄(BTS では不可)などではクレジットカードを使うことができたので、それも現金を使わなかった要因である。

持参して良かったものは、日焼け止め・汗ふきシート、肩掛けカバン、扇子である。
現地の薬局で日焼け止めや汗ふきシートは購入できるが、ほぼ日本の製品であり割高なので日本で買っていった方が良い。肩掛けカバンは必要最低限のものが入るサイズのものがあると両手が空くし必要なものがすぐに取り出せたのでよかった。切符など小さいものを持ち運ばないといけないことがあったので、小さいポケット付きのものだと便利。
扇子は日本の製品ということで現地では人気なようで少し高いため暑さ対策のため同じく日本で購入した方が良い。
シャンプーやリンス、ボディソープについては寮一階のセブンイレブンで購入するので十分であった。(ボディソープはあまり見かけなかったが、代わりに Shower gel というものが多くあった。詳しくは調べていただければと思う。)
そして歯磨き粉はハーブが強いものがあるので苦手な方は注意した方がいい。

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)

チャック付きのカバンで、常にチャックを自分側に向けてつかんでいる、などすれば安心である。
また、基本的なことではあるが夜は出歩かない、怪しい細い道には入らない、一人で行動しないなどを徹底すれば問題はないかと思う。おおよそ途中で慣れてきて遠いところまで冒険したくなるかと思うが、避けた方が良い。
道を渡る際は非常に危険を感じた。バディと一緒にいる時は彼ら・彼女らから離れず、いそいそと渡ればいいが、何かのタイミングで一人で渡らなくてはいけない際は周りの人で道を渡ろうとしている人を見つけ、その人についていくと良い。歩道橋があるなら面倒でもそれを使うべき。

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

異国の文化や生活についてはやはりその場に行ってみるのが一番鮮明に学べると感じた。
また、10人以上の人と2週間プログラムをともにするという経験は日本でもあまりないがまして海外だとそれなりにストレスのかかるものであった。
今回は非常に仲間に恵まれたためなんとか2週間を乗り越えることができたが、研修中どうにも発散できないストレスがたまってしまう場合は自分のリラックスできるものや香りなどを準備したり、日本にいる友人や家族に連絡をしたりするなど、自分の心身を守るようなことをした方が良い。いろいろなところに行きたくて寝不足になりがちだとは思いますが、睡眠はなるべく十分に取った方が研修の後半で楽だと思われる。(スタミナ切れで十分に研修を楽しめなくなるかもしれない)
合う人にはとても合う国だと思うので、是非1度行ってみたい。

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）（1THB=4 円で計算）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	108,740 円	
海外旅行保険	6,212 円	大学で紹介された海外旅行保険
授業料（教材費含）	10,000 円	アンパワー地域開発プロジェクト 500THB/一人 タイ文化体験(カービング授業料/カービング人数)約 1000THB/一人 料理教室約 1000THB/一人
歴史遺産視察	10,200 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,200 円+個人分 0 円 (アユタヤのカフェで一休みした分の代金は食費に加 算・お土産等はアユタヤではなし)
滞在費（寮費など）	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数(事前振込のため円)
食費	25,850 円	交流会 1,200THB+個人分 5,262THB
交通費	17096 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000THB+個人分 674THB(地下鉄 MRT、高架鉄道 BTS、トゥクトゥ ク、タクシー)
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他（小遣い、通信費など）	26,660 円	SIM カード：Amazon で事前購入約 1,000 円(セー ル) 地球の歩き方バンコク(何かしらのガイドブック)約 1,500 円 日用品(スキンケア用品や日焼け止め、ヘアオイル、 追加のマスク、ティッシュ、歯磨き粉など現地で調達 したもの)約 1,840THB 自分たちで巡った施設入館料 400THB お土産：約 3,350THB(少なめでこの額) 使途不明金約 450THB(おおよそ現金で支払った交通 費や食費等) ※その他海外旅行に必要なスーツケースやパッキング 用の小物購入費用など含めず
計	約 26 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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

《移動について》

交通手段は BTS(高架鉄道)、MRT(地下鉄)、バイクタクシー、トゥクトゥクなどありますが、全体行動で BTS と MRT に乗る機会はあるかと思います！そのほかの乗り物は自由時間に乘ることができるので、是非乗ってみてください！トゥクトゥクやバイクタクシーなどを呼ぶアプリはたくさんあるので、バディに聞いてみるのが安心です。

現地のアプリに登録する際はタイの電話番号とクレジットカードが必要な場合があるので、タイの SIM カードがあると便利です。(私は AIS の SIM カードを事前に Amazon で購入しました。日本からタイへの飛行機の中、もしくは空港から寮までのバスの中で SIM カードを変えるのがおすすめです！その際日本で使う SIM カードをなくさないように気をつけてください...専用のケースなどがあると良かったなと思います)

→届いた 16 日間 15GB の SIM カード(容量十分でした)

(モザイク部分にこの SIM の電話番号が書いてあるので、事前にご家族に電話番号を伝えておくとうれしいと思います！)



《事前準備について》

事前授業で準備についていろいろなことを指示されると思うので基本それに従えば良いと思います。その中で特に大事ななと思ったのが、「所持品が盗まれたときの準備」です！

額の小さいものであれば諦めもつきますが、パスポートやクレジットカードが盗まれると非常に厄介らしいので入念に準備して行きました！(結局何も盗まれなかったのですが、備えあれば憂いなしですし、安心して研修に参加出来ました！)

パスポートの盗難対策・盗難されたときの対応は全旅行者共通なので省きますが、**クレジットカード**は人によると思うので、自分のカード会社の対応を調べておくとうれしいです！

参考：私が持っていったカード会社 2 社の対応

A 社：タイからコレクトコール依頼→日本のカード会社のカード利用停止窓口の電話番号を伝え、つないでもらう

B 社：カード利用停止窓口直通コレクトコールあり

(両社電話料はカード会社持ちなので落ち着いてゆっくり電話できます！)

上記のように、カード会社により対応はまちまちなので、自分が持っていくクレジットカード会社がどのように対応してくれるのか必ずよく確認した方がよいです！上のはすこしややこしい書き方をしてしまったので、詳細は詳しい方に聞いてみてください！別に難しい話ではないので 1 度確認しておけば大丈夫だと思います！！カードの利用を停止する際はカード番号などを電話で伝えないといけないのであらかじめメモしておく必要があります。

そして**各種お薬**もあると助かります！異国の水が体に合わなかったり、辛い料理でおなかを壊しやすい人は特に要注意です。さらに、肌が弱い人は日焼けや多量の汗で荒れてしまったりするので、いつも自分が使っている薬を持っていくと安心です。(私は肌の炎症止めを持っていくのを忘れたので非常に後悔しました...タイの薬局はいろいろな薬が置いてありますが、注意書きなどを十分に理解するのが難しいので買うのは怖いですね。)

逆に、もっていかななくてもなんとかなるものは、前述したシャンプーやコンディショナー、ボディソープや歯磨き、歯ブラシなどです。コンビニや隣の施設にある小さいスーパーで買えるので持っていく荷物を少なくしたい方は現地で買った方が良いでしょう。

さらに、洗濯用洗剤と柔軟剤は寮の洗濯機の横に販売機があるのでなくても大丈夫です。ただ、部屋にあまりハンガーがないので余裕があればハンガーと洗濯ばさみは持っていくと便利です。

現地で買った方が良いものはダントツでティッシュです！タイの田舎のトイレはトイレトペーパーがないところが多いようなので、ティッシュを持っていないと詰みます。また、寮の部屋にもボックスティッシュはないので、箱ティッシュとポケットティッシュ両方あると安心です。使い切れなかったものはもったいないですが安価なものなので現地に置いていけば荷物にもなりません。タイのお土産として面白かったのがハーブの歯磨き粉です。なにやら良い歯磨き粉が安く買えると聞いたのでいろいろと買ってみました。人へのお土産としても喜ばれました！



そして意外と盲点なのがドライヤーです。海外ブランドのもので 100V~240V などの表記があるドライヤーは良いのですが、日本製のものだと 100V のみ対応のものも多いです。(日本は 100V、タイは 220V)変圧器を使用するという手もあるのですが、3000 円ほどの変圧器だと、ポットやドライヤーなどの負荷の大きな家電は対応していない、と小さく表記してあるものもあります。いい変圧器であればドライヤーも使えるのかも知れませんが、結構な出費となってしまいます。ドライヤー以外に変圧したいものがない場合、意外にも現地のドライヤーを購入する方が安く済むので紹介します。私は寮の近くの MBK センターというデパートの Eveandboy というお店で購入しました。安すぎるものは粗悪品かも知れないので一応バディに購入しても大丈夫なものなのか確認してから購入してください！写真のドライヤーは 1500 円ほどでした。研修に参加する数人で共同購入して一緒に使うというもありだと思えます。



《観光スポット等について》

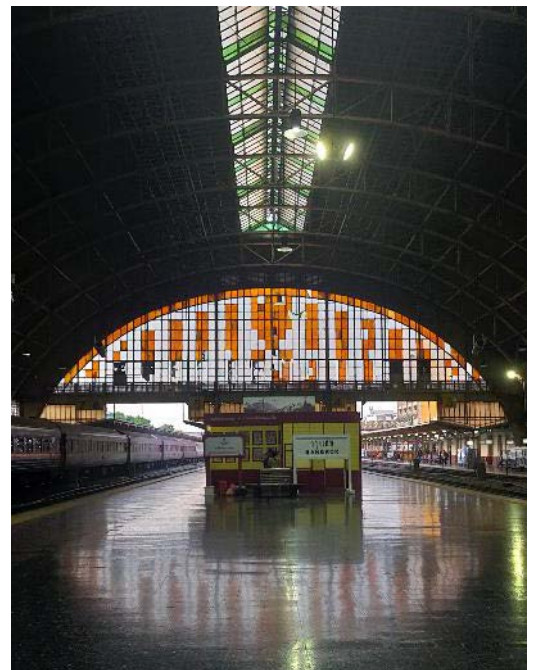


まず、研修メンバー全員でアユタヤに行くかと思いますが、**アユタヤは本当に暑い**ので気をつけてください！！日傘や扇子、飲み物、汗を拭くものなどがあると便利です！アユタヤ散策中にタイの民族衣装レンタルも有料でできるので、みんなで思い作りとして着るのもいいと思います。ただ、私は暑さに耐性がなく、動きづらい格好で一日アユタヤを巡って自分の体調を保てる自信がなかったので普通に私服で参加しました。お寺を回るので露出が少ない服なら私服で回っても大丈夫です。スカートなどで足などを隠したい場合は巻きスカートやタイパンツも売っているので安心してください。各自自分のペースで研修に参加して自分の体調を守ってください！私は私服だったにもかかわらず案の定暑さに負けたので自由散策中はお寺の参道(?)にあるカフェに避難しました。

←ワット・プラ・マハータートの入り口近くにあるカフェ「サノアユタヤ」のドリンク。とても眺めが良かったです。

次におすすめしたいのが、「**フワランポーン駅**」のホームです！ここはあまり観光地ではないのでガイドブックには載っていないし、観光地にあるような楽しい出店やレストランもありません。また、過去には多くの鉄道がここを通っていましたが新しいハブ駅が建てられるということで今後営業を停止すると言われていました。しかし、歴史的建造物であり人々に愛されているので営業を終了したあとも博物館として残す、などの報道もされているようです。皆さんが渡航される時にどうなっているのかは分かりませんが、素敵な建物ですし、ドラマのロケ地などにもなるような雰囲気の良いところなので都会の喧噪に疲れたら是非！地下鉄 MRT の駅があるので、寮からも行きやすいかと思います。また、隣の駅が中華街(ヤワラート)に近かったりもするのでついで行ってみてください！

※写真のホーム部分には切符がなくても入れます！



長々と書いてしまいましたが、少しでも研修に興味を持ってもらえると嬉しいです。

とても楽しく、自分の成長に繋がる研修だったと感じています。是非参加してみてください！

短期留学報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	チュラロンコン大学(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年8月25日(木)~9月7日(水)

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)

将来を考えるきっかけとしてどれかの短期研修に参加しようとしていたが、費用の面から、また、オランダではテント泊が危ないと親に反対されたためタイ研修に参加することにした。選考が一応あったので面談で話すことを事前に用意したり、提出の作文はかなり気合を入れて書いたりした。語学対策は特にしていなかったが、英語を使う機会は多かったので何かしておけばよかったとは思った。

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)

授業は14日間の間に5コマ、企業見学が4社、文化体験や郊外視察があって、その他の自由時間は自分でパディと連絡を取り合ってお飯を食べにったり遊んだりした。パディの都合が悪いときはほかの友達のところまざったり、疲れているときは遊びに行かずに早めに部屋に戻ったりしていた。慣れてくると日本人同士や最悪一人でも出かけられるようになるので意外といろんなところに行ける。

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)

寮は一日一回清掃が入り、タオルはバスタオルを変えてもらえる。備え付けはシャンプーと謎の白いクリームがあった。シャンプーコンディショナー等と歯ブラシ、ドライヤー、アイロンなどは持参すべき。コンビニでシャンプー類は買える、挑戦する勇気のある人はどうぞ。自分は体強いほうではないが、特に体調は崩さなかった。念のため薬があったほうが気休めにはなると思う。薬の英文説明書を用意したほうが良いという話があったが、基本的にはいらないと思う。金銭管理もスーツケースに鍵をかけて少額ずつ持ち歩いてしたが、特に危険に感じることはなかった。パディも荷物で場所取りしていたし、プリクラを取るときは外に荷物を置いてブースに入っていた。

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)

上記の通り予想以上に治安が良かった。交通面でもかなり最初はビビっていたけど、別に適当にわたっても何とかなるような気がした。一度トイレにスマホを置いたまま出てしまって、15分ほどたってしまって完全に終わったかと思ったが、清掃のおばちゃんがタイ語で何か言いながら返してくれた。危険に対策するに越したことはないが、そこまでビビらなくて

も大丈夫。

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

いい意味でタイへのイメージが変わった。日本のほうが先進的だと思いがちだがそうでもない。バンコクは日本のバブルかのように煌びやかで発展している街だった。英語を使う機会はほぼないと聞いていたが、自分のバディは英語のみだった。日本語が話せるバディがついている子もいたが、英語力で合わせられるというわけでもなかった。バディ同士が友達だとそのグループで行動することが多いような気がするがそのへんは運だった。ただバディと二人きりだとお互い息が詰まるのでグループ行動のほうが気が楽かもしれない。バディがその友達を連れてきてみんなで行動するなどのパターンもあった。とにかく英会話は慣れておいて悪いことはない。最初は意思疎通が全く計れなくてかなり悩んだが、だんだん慣れるし通じなくても翻訳アプリなどで検索して何とかになった。

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	108,740 円	
海外旅行保険	6,500 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー 地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	10,596 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数
食費	20,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	10,000 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	20,000 円	
計	円	換金したのは 77,025 円 (19,500THB)

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどを記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

食べ物は当たりはずれがあるので好き嫌い多い自分的にはつらかったが、ドリンクやデザートは外れなし。ほぼドリンクとデザートで栄養補給した。

フルーツポンチは炭酸じゃなかったのでおいしかった。

タイ料理から逃避したいときは中華料理がおすすめ。MBK だと四階か五階のラーメン屋がおすすめ。マハナコンタワー近くの中華料理屋もタイの味は一切なくてよかった。

最後のほうはパーツが余ってくるのでディーンアンドデルーカで高級なエッグベネディクトを食べてトートバックを買った。バンコク限定のデザインは必見。

みんな空港でパーツを使い切ろうとしていたけど、空港のお土産は割高なので、アンパワーなどでほしいものがあったら先に買っておくべき。

緑の天井画が有名なワットパクナムは少し遠いということでいかなかった人が多かったが、BTS で乗り換えなしで行けるのでみんな行ったほうが良いと思った。

トゥクトゥクをムーミィと呼んだりGrabタクシーを呼んだりするとスマホで値段交渉なしで割安で交通手段がゲットできる。クレジットカードを持っている人はおすすめ。これができるとマジで日本人同士のみや個人行動がやりやすくなる。

寮は朝食付きでした。途中から朝食券で食べられるメニューが変更になって少なくなりましたが、ハンバーガーやホットドックなど、ドリンクは抹茶オレやホットティーがおいしかった。朝食券ではフードの中から一つと、ドリンクから一つが選べる。朝からそんなおもいもの食べられないよーっという人はコンビニでサラダなどを購入していたが、朝重いもの大丈夫な自分は毎日欠かさず利用していた。最大で 800 円ほどお得なので利用してよかったと思う。

寮にはコインランドリーもありました。洗剤の自動販売機はあるが、自分は旅行用の洗剤を持って行った。においなどに敏感な人は持って行ったほうが良いと思う。洗濯が 40 分で 40 バーツ、乾燥が 40 分で 30 バーツほどだった気がする。すごくきれいな機械というわけでもないが、普通に使えた。

短期留学報告書

記入 | 2022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)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

大学入学より前から留学や国際交流に興味があったので、短期留学の説明会を受けた。自分は父子家庭なのであまり家計に負担はかけたくない。そして中学の修学旅行でカナダに行ったことはあるのでアメリカ大陸の渡航経験はある、逆に東南アジアにはこれまで一切縁がなかったが歴史的遺産や料理など多くの魅力的な文化に惹かれる、そして英語能力の足切りがなく留学費用としては今年の3つの夏期短期研修の中で一番安い。これらの理由からこの研修を選んだ。

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)

今回はチュラ大の専門講義は受講していないが、日本とタイの大学の違いを知ることで日本の現代教育の課題を探るためにも、実際のチュラ大生に交じって講義を受けてみたいと思った。またチュラ大生と話す時間もその分短いように感じた。もちろんバディと話す時間は十分あったが、もっと他のチュラ大生と関わってみたいと思った。

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)

留学から1週間が経って下痢が止まらなくなった。何を食べてもお腹を壊してしまいお腹に常に気を遣わなければならない1週間となってしまった。特に危険なものは食べていないので歯ブラシを水道水で洗ったことと、共同生活のストレスが祟ったのかもしれない。東南アジアに行くと必ずいつかは体調を崩すという父の話もあるので、胃腸薬は全員必ず持つておくべきだと思う。

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)

カバンのデザインはファスナーかつマジックテープのふたがあるものを自宅から持ってきた。万が一ファスナーの方が開いていてもマジックテープの音でスリに気づく可能性が高いからだ。また痴漢や盗撮防止のために露出の少ない服しか持って行かなかった。ただ他の留学のメンバーはリュックを背負ったりミニ丈の服を着たりと日本と変わらない恰好をしていても特に被害に遭ったという話は聞かなかった。

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

とにかく楽しかった。体調面だとか言語の障壁だとか日本では経験できない苦労もあったにはあったが、楽しいことの方が断然多い。人生で一番充実した2週間だったと言ってもいいくらいだ。留学に行きたいと少しでも迷っている学生は、まずは説明会に応募してみるところから始めてほしいと思う。説明会への参加は必須条件かつ、実際の留学の担当教員の話と直接聞くことで自分がどんなところで何を学びたいのかが具体的に見えてくるだろう。

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	108,740 円	
海外旅行保険	6,212 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	11,167 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12泊 8部屋 75,600Bht/人数
食費	円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	円	お土産、コスメ類が多い
計	約 200,000 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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

Mango Tango は絶対に行った方がいい。たしかサイアム駅周辺のマンゴーカフェなので交通の便も良い。売りにしているのが Mango Tango という商品。マンゴー丸ごと半分、ホイップクリームが乗った果肉たっぷりマンゴープリン、マンゴーシャーベット。これらが一皿に乗って 200 バーツ。きっと日本で食べるとなると輸入で鮮度は低下、さらに輸入コストもかかって 1500 円はかかるだろう。しかしタイでなら 800 円(当時のレート)で食べることができる。大きさも文句なし、おやつ時間帯に食べたのだが夜ご飯は遅い時間に軽食だけで十分だった。レートが大幅に変動する前に食べに行くことをお勧めする。

それからアイコンサイアムもおすすめだ。テナントに入っているのはグッチやエルメスやルイヴィトンなど高級ブランドばかりだが、何も買わずに歩くだけで十分楽しめるような場所だ。内装のすべてが観光客の目を楽しませるから、まるでテーマパークのような場所だった。私は時間の都合上数時間しかいらずもっと時間が欲しいと思った。あのデパートは1日かけて歩き回りたい場所だ。

短期留学報告書

記入 | 2022年 9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(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年8月25日(木)~9月7日(水)

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)

もともと海外留学には興味がありました。春学期の始めに、留学説明会が開催されていたので、それに参加して情報を得ました。

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)

今回の研修では、もともと用意していただいているプログラムと、各人が自由に過ごせる自由散策の時間がどちらも設けられているため、体験できる内容の幅は広いです。訪問企業様は学生のためにプレゼンテーションを用意し、質問の時間を割いていただけるので、積極的に質問を考えながら聞くと良いと思います。

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)

水が合わなかったり、食あたりしたりなどお腹を壊してしまうこともあると思いますが、その際は早めに病院に行って診察を受け、薬をもらう方が良いです。

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)

渡航前の授業で iPhone は狙われやすいという話を聞いたので、アップルのマークが見えなくなるようなカバーをつけていました。狭い空間に人が多く集まりがちな露天街や市場では、念のためリュックを前に持った方が安全だと思います。

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

留学にあたって大切なのは、自分の中でテーマを持つことだと思います。語学力の向上や、現地と日本との比較など、自分が力を入れたいことを設定します。そうすると、帰ってきたときに自分自身で成長を実感することができるはずです。また、留学を通して、自分の興味のある分野や将来的な生き方について具体的なイメージを持つきっかけを得ることもあります。英語の勉強をしておく最低限のコミュニケーションには困らなくなるので、留学準備の一環として行うことも必要です。

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	108,740 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料（教材費含）	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費（寮費など）	21,000 円	12 泊 8 部屋 75,600Bht/人数
食費	円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

バンコクの全景が見渡せるルーフトップのあるマハナコーンタワーの夜景は圧巻でした。

短期留学報告書

記入 | 2022年 9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(タイ)
プログラム名	国際理解科目「海外短期研修 E (アジア・オセアニア)」 日系企業のグローバル展開と異文化を学び、グローバル人材の素養を身に付けるタイ研修
留学した期間	2022年 8月 25日(木)~9月 7日(水)

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)

僕は英語が特別できるわけではなくて、海外で働くことは考えていなかった。しかし、短期留学説明会を聞いて、タイのプログラムに参加すれば自分の関心のある企業を訪問して海外で働くことのイメージを掴めるのではないかと思い、本プログラムを志望した。

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)

月曜日から土曜日は、名大の 1 限開始時間よりも早い時間に集合して夕方まで研修のプログラム、その後バディと近くのショッピングモールにご飯に行くことが多かった。日曜日はバディと過ごす時間を長くとってもらっていて、1 日市内を視察することができた。渡航前、今回の研修では日本語を使う場面が多いと聞いていたが、実際はバディとの会話は全て英語だった。そのため、英語で簡単な言葉を使って雑談ができるような力があると仲良くなりやすいと思う。

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)

■両替について

念のためにと多めに両替してから渡航して、最終的にタイバーツが余っている人が多い印象だった。最初に両替するのは予算の 8 割くらいにしておいて、もし少し足りなければ予備で持っていく日本円をバンコク市街の両替所で両替すればいいと思う。チュラロンコン大学には多くのショッピングモールが隣接していて、両替所もいくつかあるためバディに頼めばすぐに連れて行ってもらえる。また、個人的にコンビニやマックに行く際はクレジットカードが使えるので、現金は少なめでちょうど良かったと感じた。

日本の空港の両替所はおすすめしない。5~10%ほど換金のレートが悪いため、数千円分損をすることになる。良いレートで交換できて、銀行振込後に簡易書留郵便で自宅に外貨を送ってくれるサービスがあるので、前もって自分で検索して調べてみると損をしないと思う。

■現地で使う SIM カードについて

説明会の際紹介されたものを吟味せず申し込むのではなく、それが適正な価格で自分に向いているのか考えるべきだと思う。旅行用の SIM カードも検索すれば出てくるので、少し調べれば自分で選ぶことができる。空港や機内で SIM カードを入れ替えるのはバタバタしてしまうので、最近のスマホを使っているなら eSIM を契約するのもおすすめ。

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)

自分がスリにあたり、何か盗まれるような危険は感じなかった。市内を歩く際は、基本的にリュックサックを後ろに背負い、電車に乗る際やや人混みに入る時は体の前にかけるような意識で過ごしていた。バディも人混みではリュックサックを前にかけるような形で過ごしていた。

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

優秀な研修メンバーの姿を見て、企業訪問の際も、市内見学で一緒に行動した時もこういう所が尊敬できるな、素晴らしい人だな、と感心することが多かったです。将来海外で働くことに興味があったり、就職について悩んでいる人にとってもおすすめできる研修だと思います。

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	108,740 円	
海外旅行保険	6,500 円	
授業料 (教材費含)	9,800 円	アンパワー地域開発プロジェクト、タイ文化体験
歴史遺産視察	10,600 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,167 円+個人分
滞在費 (寮費など)	21,000 円	12泊8部屋 75,600Bht/人数
食費	20,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	16400 円	空港送迎 6,400 円+ワゴン車 2,000Bht+個人分
PCR 検査・抗原検査	33,000 円	帰国前 PCR 検査 31,400 円+抗原検査 3 回
その他 (小遣い、通信費など)	25,000 円	
計	251,040 円	