

短期留学報告書

記入 | 2023 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)
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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

高校在学時から留学に興味があり、以前参加した友達から海外留学室の短期研修の話を聞いて参加したいと思ったことがきっかけです。このプログラムは特に、1 人 1 人にバディがついてくれるということで、英語が得意でない私にとって挑戦しやすいと思いましたし、企業訪問が多くできるので、将来のキャリアを考える上で参考になると思い、応募しました。

申し込み手続に関しては、先生方がこまめに知らせてくださったので、比較的スムーズに行うことができました。ただ、担当教員へサインを頂く際には、担当教員が出張で不在のため、期日までにサインを頂くことができなかったため、注意が必要だったと感じています。

語学対策としては、工学部向けの英語の授業をとったり、TOEIC の問題集を解いたりしました。しかし、留学する上でそこまで役に立たなかったように感じています。

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）

日系企業や大使館、JETRO への訪問、タイ語の授業、文化体験などを行いました。それらのプログラムの後は自由時間のため、各自バディに市内を案内してもらいました。

企業訪問でも、市内視察でも、たくさんバディ達や名大生と交流するため、たくさんの気づきや学びを得ることができます。積極的にたくさんの人と関わることが研修を充実させるいちばんの方法だと思いました。

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）

2 週間の間、寮に滞在しました。寮は比較的綺麗でベッドのシーツも毎日取り替えてもらえるので、特に困ることもなく、快適でした。寮の近くにはセブンイレブンがあり、日本と違いの無いおにぎりも買えますし、歩いて 5 分もかからないくらいの飲食店が集まった施設には日本食レストランがあり、日本食が恋しくなっても対して困らないと思います。ただ、私はタイ料理が美味しすぎて、全く日本食が恋しくはなりません。むしろ今タイ料理が恋しいです。また、タイの食事や水でお腹を壊すことが多いと聞いていたので注意していましたが、以前よりも水はきれいになっているようで、全くお腹を壊すことはありませんでした。

部屋によってはゴキブリが出たこともあるようですが、そこまでたくさん出ていない印象です。しかし、対策はするに越したことはないと感じます。

私は滞在中コロナ(と扁桃腺炎)にかかってしまい、5 日間の隔離期間を過ごさなければいけませんでしたが。この反省点として、食べ物のシェアをしょっちゅうしていたことと、喉の乾燥に対して全く対策していなかったことが挙げられます。特に喉の乾燥はエアコン直下で毎日寝ていて、2 日目からすでに喉が痛かったにも関わらず、放置していたため、免疫力が下がった&扁桃腺炎の原因になったと思っています。また、コロナなど病気になった際に、どう行動すべきかわかっているつもりでも、その時になるとパニックになるので、事前にどうすべきなのかきちんと確認しておくことも重要です。この研修で 1 番の反省点はコロナにかかってしまったことで、これにより多くの時間をもたないで過ごしてしまったので、気を抜かずしっかり対策することが必要だと思います。

バディへ最後に渡すメッセージカードは行く前はまいちイメージがわからず十分に用意できなかったのですが、しっかり構想を練って、そのために何が必要なのか考え、早めに準備すべきだと思いました。私はのりがないことに気づき現地で購入しましたが、現地では買えない折り紙などを使う場合は、きちんと準備しておくことをおすすめします。また、自分以外のバディにもプレゼントを用意しておくといいと思います。

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)

カバンはチャックのあるものを選んだり、小さいポシェットで、特に重要な物は必ず持ち運ぶようにするなど工夫しました。

栄えている場所を歩く時には、特に危険を感じることはありませんでしたが、少し路地のようなところを歩いたりすると、道端に座っているすりをしそうなおじさんがたくさんいたりするので注意が必要だと感じました。

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

2 週間は本当に充実していて、楽しいことはもちろん、たくさんのことを学びました。チュラロンコン大学の学生達はとても優秀でたくさん努力している人たちなので、勉強に対するモチベーションが格段に上がりました。特に英語は、バディ達とずっと深く関わりたいという思いから、もっと勉強しようと感じました。

私は英語も苦手ですし、海外も初めてで、最初は本当に不安だらけでした。しかし、行ってみれば、チュラロンコン大学の学生は本当に優しい人達だらけで、たくさん関わってくれますし、名大生の子達ともたくさん交流して 2 週間で信じられないほど仲良くなりました。参加を迷っている人は必ず参加すべきです！

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）

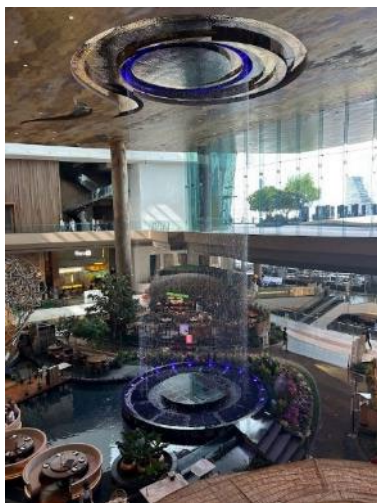
内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	137,360 円	
海外旅行保険	6212 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	15000 円	アユタヤ歴史遺産視察 円＋個人分
タイ文化体験	6440 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	20000 円	
食費	15000 円	交流会 1,200Bht＋個人分
交通費	15000 円	空港送迎 円＋貸切バス 1,500Bht＋個人分
その他（小遣い、通信費など）	20000 円	
その他（保険補償範囲払い）	56000 円	
計	300000 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。

↓↓↓



泊まった宿舎です。電子レンジと写真の印刷機、コインランドリー、自販機が共有スペースにあり、清掃員の方が毎日シーツやゴミ箱をかえてくれました。お湯がもらえる場所はないので非常食としてカップラーメンをもっていくことはおすすめしません。



ライスヌードルです。一番おいしかったものの一つです。

アイコンサイアムは日本では見たことがないほどとてもきれいで、装飾もこっています。

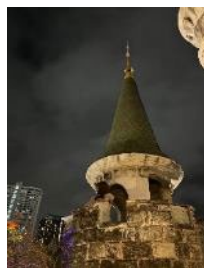




For you というスイーツのお店タイティーのかき氷です。日本とは違い、中にパンが入っています。このお店は比較的どこにでもあるので行きやすいかと思います。



タイでの移動手段の一つで使い方はバスに近いですが、窓がなくスリル満点です。



ナイトマーケットで食べたものです。ナイトマーケットにはお城もあり、写真を撮るのにうってつけでした。右の写真は昆虫食です。



タイの三大寺院です。すべてが迫力満点でした。



タイに行ったら一度は行きたいマンゴータンゴです。好きな人はリピートします。

タイにしかないコンビニアイスがおいしかったのでおすすめします！キットカットのゴールドのアイスが人気でした！



料理教室で作った料理です。たくさんおもてなしをうけることができ、さらに本格的なタイ料理を作って食べることができました。写真もたくさん撮ってくれます。おすすめです！



コロナにかかった際訪れたバムルングラド病院です。とてもきれいで設備も整っています。お世話にならないのが一番ですが、体調を崩した際の病院の選択肢の一つとしておすすめします。



コロナにかかった際、grab という宅配アプリでとったご飯です。じつはタイで食べたご飯で一番おいしかったです。しかしとっても辛いので辛いものが苦手な人にはおすすめしません。

短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 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(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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

以前から留学に興味があったのですが、長期は不安だったのでこの短期留学を選びました。また、経営に興味があって海外にある日系企業を訪問できるプログラムだっ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）

J E T R O や日本大使館を訪問してタイについての講義を受けました。また、グローバルスタディでは企業を訪問し、チュラロンコン大学の学生と英語でディスカッションやプレゼンテーションしたり、工場見学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）

渡航前はタイ料理で体調を崩さないか心配だったのですが、食事はおいしく食べることができました。室内が寒かったせいか何度か腹痛があったので整腸剤や下痢止めを持って行ってよかったです。水道水は絶対に口に含まないようにしていて、歯磨きの際もペットボトルの飲料水を使っていました。

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）

事前に言われていたほど治安は悪くなかったのですが、街を歩くときは必ず財布の入ったカバンがお腹の前に来るように気を付けていました。

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

2 週間という短い期間ですが、タイの文化を十分に体験することができて本当に良い経験になりました。また、バディたちもすごく優しく交流できてとても嬉しかったです。私と私のバディは共通の趣味を持っていたのですごく仲良くなれました。もし行くかどうか迷っているならば、ぜひ勇気を出して挑戦してみることを強くおすすめします。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6,505 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム

歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、 ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	90,000 円	
その他（保険補償範囲外払い）	円	
計	円	

すみません。金額が正しいかどうか分からなかったので合計していませんが、80,000 円ほどをタイバーツに両替して持っていきました。

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。

↓↓↓

短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 経済学部 4 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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】

前年度の秋学期（春休み）にシンガポールへ渡航した際に、スタートアップ企業を中心にいくつかの企業を訪問してお話を聞き、スタートアップや海外赴任といった様々な働き方に魅了された。そこで、もっと世界の企業を見てみたいという思いが強まった。タイ研修では世界（タイ）で活躍する日系企業をいくつか訪問できる点に魅力を感じ、参加を決意した。

【申込手続】

プログラムへの申込手続は、他の短期研修も合わせた短期留学説明会に参加することから始まる。その後個別面談を予約し、必要な書類を提出すれば申込は完了する。書類提出までにパスポートを用意しておく必要がある。その後も、奨学金の申請や保険の加入、レンタル Wi-Fi または SIM の用意など、やることはたくさんあるので案内はこまめにチェックするべき。

【語学対策】

自分は 4 年生ということで英語の授業を 1 年以上受けておらず、英語のスピーキングは特に不安だったため、名大生なら無料で受講できる eFACE に申し込んだ。が、時間がなくて 1 ユニットも完了しないままタイに来てしまった。初日はバディのおしゃべりに圧倒されて先が思いやられたが、日常会話もグループワークも楽しく会話できた。

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）

【グローバルスタディ】

日本航空、味の素、ADK、ホンダ、ドンキホーテを訪問した。今年度から、ただ企業訪問するだけではなく、企業から出された課題についてタイ人学生と英語でグループディスカッションやプレゼンテーションをする形式に変わった。最初はとても難しく感じるが、やり切った後の達成感は大きかった。途中から、コロナ感染拡大の影響でオンラインとのハイブリッドになり、グループワークがやりづらくなった。

【機関訪問】

グローバルスタディで訪問した企業以外には、JETRO と大使館を訪問し、タイの情勢や日本とのつながりについて学んだ。

【文化体験】

タイ語講座、ムエタイ or タイ料理教室、アンパワー地域開発プロジェクト、アユタヤ歴史遺産視察を行い、タイ文化を満喫した。

【休日・自由時間】

バディたちがデパートや寺院など様々な場所へ連れて行ってくれた。自分のバディはもちろん、自分以外のバディとも交流する機会があり、たくさんのバディたちと仲良くなることができた。

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）

【寮】

2人部屋を選択した（1人部屋も選択できる）が、十分な広さだった。**ドライヤー、ティッシュ**はないため持参すべき or 買うべき。シャンプーとボディーソープは一応備え付けられているが、リンスがなく、これらも持参してもいいかもしれない。バスタオルは毎日交換してもらえるが、フェイスタオルはないので数枚は必要になる。水も毎日もらえる。乾燥機が壊れていたり乾きが悪かったりするが、部屋には洗濯物を干すスペースがあまりないため、**洗濯ロープ**が大活躍だった（同室の子と合わせて3本持っていたが、長さ的に2本は必要）。

トイレに分厚すぎるカバーがついている（その上に座る！）のと、トイレの隣のシャワースペースにカーテンがないことが衝撃だった。が、普通の蓋付きトイレやカーテンがある部屋もあり、どうやら私の部屋とその両隣くらいの部屋が身体障がい者用の部屋だったらしい。

部屋のWi-Fiはなぜかずっとつながらなかったの、レンタルWi-FiかSIMカードは準備すべき。

2人部屋なら持ち物を共有すればいいと聞いていたが、**自分の物は自分で持っていくべき**。というのも、研修中にコロナが流行ったせいで部屋移動が頻繁にあり、共有していたもの（シャンプーやドライヤーなど）を使えなくなって生活が不自由になった。今後の研修がどのような状況にあるか定かではないが、自分が使いたいものには自分で責任を持つべき。



身体障がい者用のトイレとカーテンがないシャワースペース↑

【屋外】

外は名古屋の夏が比べものにならないほど朝から暑かったの、**ハンディファン**は持って行ってよかった。雨が急に降ることもあるので、**晴雨兼用の折り畳み傘**があると良い。

【食事】

食べ物にはタイ料理を色々食べてみるのがいいと思う。辛いかどうかはバディに確認して、頼めば辛いトッピングを抜いてもらうこともできた。ただ、タイ料理は比較的野菜が少ないので、朝ご飯に野菜ジュースを飲むなど、意識的に野菜を摂取するようにした。途中で日本食も恋しくなるが、寮の近くの日本食屋さんで日本食を食べることもできた。フードコートだと50パーツくらいから食べられるが、良いレストランだとサービス料が取られるので、念頭に置いておいた方がいい。

【健康】

タイの食事が胃に合わないということにはなかったが、研修中にコロナに集団感染して5日間隔離を余儀なくされた。コロナにかかると熱や咳が辛いだけでなく、研修に思うように参加できなかったり、自由時間に遊びに行けなかったりして、本当に悔しい思いをすることになるので、健康管理は徹底した方がいい。私は途中までマスクをせず、食べ物を人と共有して

いたため、自己管理の甘さを猛反省した。食べ物をシェアできなくなったことは悲しいが、健康でなければ元も子もない。

それ以外の健康管理としては、水道水を口に含まないよう、うがいや歯磨き後に口をすすぐときもペットボトルの水を使った。氷は微妙だが、屋台のような場所の氷は避け、レストランの氷は大丈夫と信じて飲んだ。

【お金】

お金は7~8万円両替すれば十分と言われたが、クレジットカードを使うつもりだったため5万円しか両替せず、3万円は日本円で持っていった。だが、タイでは屋台などカードが使えないお店が多く、ほぼ現金の生活だった。それでも物価が日本より低いので、現金がなくならないよう節約したら両替した分だけでやりくりできた。

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）

【犯罪面】

貴重品が盗難に遭わないよう、パスポートとクレジットカードは常にウエストポーチに入れて肌身離さず携帯していた。スマホは肩掛けポシェットに入れていたが、リールでポシェットにつないでいた。鞆は床に置くこともあったが、鞆を置いて遠くに行ったり、目を離したりしないように気をつけた。

【交通面】

日本と違って車優先で交通量も多く、横断歩道ですら全然渡れなかった。バディと一緒にいるときはバディが守ってくれたが、日本人だけの時は車が確実に離れている瞬間が来るのを待ってから道路を渡った。が、途中からタイミングを掴めるようになり、道を渡ることにも慣れてきた。

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

積極的にバディとコミュニケーションを取ったことで、楽しく充実した2週間を送ることができた。慣れない環境や語学力に不安を感じるのは当然のことだが、それ以上に楽しい日々が待っていることは約束できる。興味が湧いてきたら、不安に負けないで挑戦してほしい。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6,085 円	東京海上日動留学生保険
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	12,500 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,810 円+ 民族衣装レンタル 200Bht+ 個人分
タイ文化体験	6,900 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	23,710 円	2 人部屋宿泊費用

食費	9,000 円	交流会 1,200Bht+ 個人分
交通費	12,500 円	空港送迎 5,120 円+ 貸切バス 1,500Bht+ 個人分
その他（小遣い、通信費など）	21,000 円	SIM カード 4,490 円+ お土産代
その他（保険補償範囲外）	69,000 円	コロナ診療代（保険適用）
計	301,055 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。

↓↓↓

【アンパワ―】



いかにも南国。ココナッツアイスとヤーモンというハーブ軟膏を作った。水上マーケットの船はタイに来た実感が湧くのでおすすめ。

【寺院】



【タイで出会った動物たち】

街中で 2、3 回はリス→を見かけた。



↑オッドアイの猫



日本の寺院と異なり、煌びやかで豪華。

【アユタヤ歴史遺産】
美しすぎる民族衣装にハイテンションだった。



【タイフード】

↓ 歓迎会での焼肉。白米やお味噌汁もあった。↓



寮に隣接するオシャレな
カフェのモーニング↓



←料理教室で作ったパッ
タイ、トムヤムクン、
マッサマンカレー↓



寮から歩いて行ける日本食レ
ストランの鮭丼。日本食が恋し
くなったときにおすすめ。↓



シーフード料理。→
バケツからビニール
の上に直接放り
出され、ビニール手
袋を使って食べた。



隔離中に Grab という宅配アプリ
で注文したメニュー。えび卵丼が
1番おいしかった。↓



←マンゴースイーツ
やかき氷がそこら
中にある。

↙ ↓



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月 22 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

大学在学中に留学に一度は参加したいという気持ちが強く、友人に相談していたところ去年この実習に参加していた同じ学部の子がとてもお勧めしてくれたので興味が湧きこの研修について調べ始めました。最初はアジアよりも英語圏への留学に興味があったのですが、現地の学生が一对一でついてくれることや海外の企業を実際に訪問できることなど。初めての海外で就職活動が迫ってきている自分に適切なプログラムだと感じ応募しました。語学対策は英語もタイ語も全然やってなかったですが、バディとの会話は英語だけだったのでタイ語はそこまで必要ではないと思います。日常的なタイ語の会話はバディに聞くと喜んで教えてもらえらると思います。英語については意思疎通に困るほど通じないということはないですがタイの訛りがある英語を話すバディもいるので、タイの人の発音の特徴を調べておくといいかもしれないです。

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）

5 社の日本企業や JETRO や日本大使館などの機関訪問、アンパワーやアユタヤ視察、料理体験などを行いました。5 つのうち 3 つの企業訪問では企業の方から出されたお題について 6、7 人ほどのグループに分かれてディスカッションし、社員さんの前でプレゼンを行いました。これは全て英語で行うのでとても大変でしたが充実した良い経験になり自分を一回り成長することができました。これらが終わると自由行動でバンコク市内の視察を行いました。また 4 日ある土日のうち 3 日はバンコク市内を自由に視察できるので行きたいところを事前に決めておくといいと思います。

バディにも色々な背景を持った人がいるのでたくさんの人と話す面白いと思います。私のバディはお母さんが日系の人で日本語を理解できる子だったので日本にも来たことがあるほど日本に馴染みのある子でした。バディと一緒に市内を視察してくれるけれどバディたちは夏休みではなく授業が普通にあるため毎回来てくれるわけではないことは気をつけておいた方がいいと思います。

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）

最初は大学の寮の 2 人部屋で過ごしていましたがコロナの感染が広がると、1 人部屋になることもありました。私は 2 回部屋の移動をしたのでいつでも移動ができるように常に部屋は綺麗にしておいて損はないと思います。部屋自体はとても綺麗なのですがシャワーをしているときにゴキブリが出たので虫が苦手な人は 2 人部屋にするといいと思います。洗濯はできますが洗剤はないので持っていくか現地で買う必要があります。乾燥機もありますが台数

が少ないので選択ロープを持っていくと空いていない時に便利です。食事に関しては、朝は寮のすぐ下にあるセブンでヨーグルトやおにぎりなど軽いものを買って、昼食と夕食は外食していました。私はタイ料理が口にあっただけで食べたことのないタイ料理を食いたいと色々な店に行きましたが、日本食を食べられる店も少しお高めですがあるので恋しくなったら食べに行けると思います。お金は財布を2つ持って行って2,000 バーツほど入れた小さい財布を持ち歩き、1つはスーツケースに入れて鍵をかけていました。持って行ってよかったものは晴雨兼用傘、上着、アームカバー、首から下げられるバッグです。上着は行き帰りの飛行機も寒いので手荷物に入れておいた方がいいと思います。持っていけばよかったものは室内で使う用の上履きです。タイでも買えなくはないですが日本の100均で買った方が安いです。学生証も博物館で学割が使えるので常に携帯しておいた方がいいと思います。お土産に関してはバディの好きなキャラクターの手紙をあげましたが、できるなら色紙とか凝ったものを渡すとよかったと思います。ただ書く時間は本当はないので日本にいる間にかけるところは書いておいた方がいいと思います。日本のお菓子は近くのデパートにある Donki で大体買えます。珍しいものをあげたい人は限定ものとかは売っていないので名古屋の名産品とか駄菓子とかをあげるといいと思います。

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）

それほど治安は悪くはないと思いますがぼったくられることはあると思うので、値段交渉は全てバディに任せていました。移動手段であるタクシーはGrabというアプリでも手配できるので活用するとぼったくられることなく移動することができると思います。値段が高いときに渋っていると価格を下げてくれることもあるので悩んでる様子を見せることをお勧めします。交通面においては、タイでは日本と違って車、バイク優先なので日本人だけで渡るのはかなり難しいです。横断歩道のまえで止まっても停車してくれないことはザラにありますし、車は止まってくれたとしてもバイクが横をすり抜けて進んでくることもよくあります。歩道橋がある時はできるだけ歩道橋を使って、どうしても渡らなきゃいけない時は交通整備をしている人がいるところかタイの人について渡るようにした方がいいと思います。

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

この研修に参加して本当によかったです。私は初めての海外かつ、実家暮らしなので親元を2週間も離れたことがなく不安も大きかったです。でも、一緒に参加した子たちのおかげでホームシックになることもなく、研修終了間際には日本に帰りたくないと思うほど楽しむことができました。悩んでいる人は一度挑戦するべきです。私も最初はとても悩みましたが今は一歩を踏み出すことができ本当によかったと思っています。やらないで後悔するよりも経験して後悔の方がマシです。この研修ならば挑戦してやめておけばよかったと後悔することは絶対にはないと思います。それくらいとても充実した研修でしたたくさんの経験をすることができました。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6505 円	

授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	約 11000 円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	約 7200 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、 ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	約 23400 円	400Bht×13 日（1 人部屋）
食費	約 25100 円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	約 11000 円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	約 25000 円	
その他（保険補償範囲払い）	円	
計	約 320000 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。

↓↓↓

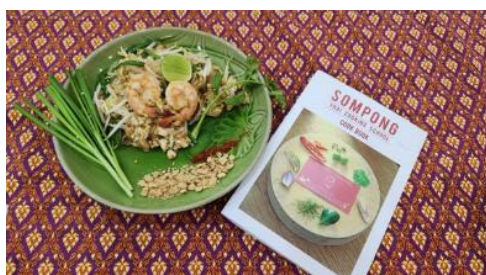
ワット・パクナムはとても綺麗なの
でぜひいってみてください！
どこで写真を撮っても盛れます



これは3大寺院のうちのワットプラケオ
です！とても広くて写真スポットがたくさんあります



私はタイ料理を文化体験に選びましたがとても楽しく美味しい料理が作れます！



バンコクには美味しいカフェもたくさんあるので興味ある人はぜひ行ってみてください！



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 情報学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

応募のきっかけは、漠然と留学に興味があったことです。せっかく大学に入学したからには、高校時代にできなかったことに挑戦しようと考えており、その一つとして留学に関心がありました。

留学前の手続きで気をつけて欲しいことは、下宿の人のパスポートの取得です。パスポートは住民票のある県の窓口に行く必要があるのですが、住民票を移していないと一旦実家に戻って手続きをして、また戻って…と面倒なことになります。また、戸籍謄本の取得も自治体によっては時間がかかります。私は結局、住民票を名古屋に移すことになったので留学に参加希望の人で下宿に住んでいる人は気をつけてください。

語学対策はあまりしておらず、ディスカッションで言いたいこと言えずに困ることもありましたが、ただ、バディたちはとても親切で優しいので発音や文法が間違えていても理解しようとしてくれるので、意外となんとかなると思います。

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）

13 日間の研修で平日はグローバルスタディや機関への訪問が中心で、土日がバディと一緒にバンコクやアンパワの視察に行く日程でした。グローバルスタディの英語のディスカッションは未経験の人も多いと思います。これがかなり難しいので、プレゼンする予定のものは日本にいる間にしっかりと調査して、ある程度形にしておくことをおすすめします。朝食は昨年と異なり、各自で食べる必要がありますが、寮の下にあるセブンイレブンでパンなどが買えるので心配不要です。夕飯は、バディと一緒に食べることが多いですが、チュラロンコン大学は普通に授業期間なので、日によってはバディが来れないこともあります。そのため、日本人だけで夕飯を食べる日もありました。タイ文化研修では、タイ料理を選ぶのがおすすめです！

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）

寮は毎日清掃が入り、シーツとタオルを取り替えてもらえるので、ホテル生活のように快適です。食べ物はすごい辛い物とすごい甘い物が大半を占めるので、タイ料理が舌に合わない人もいるかもしれません。ですが、日本食のお店が非常にたくさんあるので、タイ料理が合わなかったら日本食を食べるので、なんとかなります。日本食は日本で食べるのと値段もクオリティも変わらないお店が多かったと思います。健康については、コロナに気をつけて。

風邪薬と胃薬、化膿止めなどの薬品類は持って行って助かりました。現地のは副作用などの表記が読めないためです。薄手の上着は必ず持っていきましょう。バスなどが非常に

寒いからです。洗濯に必要なハンガーなどは、現地で買って捨ててきてもいいと思います。

金銭面は、2つ財布を持って行って管理すると良いと思います。安いと思って使いすぎないように注意してください…。

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）

リュックサックなどのチャックは必ず閉めるように気をつけました。また、観光地で日本語で話していると現地の人にしつこく絡まれることもあるので気をつけてください。最寄りのナショナルスタジアム駅に行く時には、チュラロンコン大学の構内を歩くことをおすすめします。

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。タイでも英語が一般的に使われていました。またバディたちは、私たちに何を話しているのかがわかるようにタイ人同士の会話も英語でした。そうした中で生活してみて、チュラロンコン大学のバディたちに憧れを抱きました。彼らもまた、英語は外国語であるのに、上手に使いこなしていたのです。さらに、バディの中には日本語が日常会話できるくらい上手な人もいて、驚きました。彼らのように英語が使えるように色々な表現方法を学ぼうと思います。

タイは日本文化がとても浸透しており、至る所で日本を感じることができます。ですので、初めての留学先にとってもおすすめです。ただ、グローバルスタディは就職に重きを置いているので、1年生で参加する人は就職について少し勉強しておく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	137,360 円	
海外旅行保険	6300 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	2000 円	アユタヤ歴史遺産視察 800 円+個人分
タイ文化体験	6500 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	30000 円	
食費	40000 円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	100000 円	通信費 2000 円+ お土産代
その他（保険補償範囲外）	1000 円	タクシー代など
計	400000 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。

↓↓↓

タイで食べた日本食



味噌ラーメン
800 円



ステーキ定食
寮近くの「金」で食べた
1200 円



トンカツ定食(1000 円)

おすすめのタイ料理



ボートヌードル

短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 経済学部 4 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

将来海外の人と働く機会のある企業に入社が決まっていたため、海外で企業訪問できる本プログラムを選んだ。

また、バディ制度に魅力を感じたのも大きな理由である。多少英語は勉強して参加したが、それ以上に積極的に会話しようとする姿勢が重要だと感じた。

バディへのお土産は非常に喜ばれる。事前にバディに興味や好みを聞いて、お土産を準備するとすぐに良い関係を築けるかも。

申し込みなどに関しては、その都度先生からのリマインドがあった。それにしただがってめ切までに提出していた。パスポートを発行していない人は時間がかかるので早めに手続きすることをおすすめする。

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）

非常に濃密な 2 週間であった。英語でのグループワークや企業訪問（JAL、味の素、ADK、HONDA、ドンキホーテ）は学びの多いものであった。特に就活を控える 1, 2 年生にはとてもおすすめできる内容だと感じた。

また市内視察も多くの場所に行くことができ、バディと楽しい時間を過ごすことができた。事前に行きたい場所はリストアップして伝えておくとバディが計画を練ってくれて連れて行ってくれる。バディとは共通の趣味が多く、本当にたくさんのトピックについて話した。お互い筋トレをしていたので、日々こういったトレーニングをしているのか、こういった食事をしているのかなど、想像もしてなかったことまで話す事ができた。また、音楽についても共通の趣味を持っており、一緒に日本の歌手の歌を歌うことができ、幸せな思い出となった。事前に連絡を取る機会があればぜひ互いの趣味嗜好について話しておくといよい。

バディは非常に優しく、私の拙い英語も理解しようと努めてくれておかげで円滑にコミュニケーションをとることができた。また、将来の夢についても話ることができ、今後も良い関係を続けていくことができそう。

バディの紹介でバディではないチュラ大の学生と関わる機会もあり、仲良くなれた。そういった機会を得られたのは自分のバディはもちろん、他のバディとも関係を築くことができたからだと思う。

日々楽しい一方で、疲労がたまりやすいので、体調管理やオンオフの切り替えは重要度だと感じた。

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）

毎日整腸剤やビタミンサプリを服用したおかげか、特に体調を崩すことはなかった。タイはどれもエアコンが強いので、何か羽織れるものや乾燥対策ののど飴などの準備が必要。

水に関して、飲み水は必ずコンビニなどの飲料水を買っていた。うがいなどは個人的には水道水で問題なかったが、心配な人は飲料水を使うとよい。

お金に関しては、非常時に備えて現金を多めに持って行くと良い。物価は基本日本よりも安い。が想像以上にお金は使った。クレジットカードも持って行った。（カードは日本のようにどこでも使えるわけではない。デパートなどで高額な買い物をするときのためにおすすめ。）

加えて気をつけることとして、蚊は感染症の恐れがあるため注意が必要。日本の虫除けよりも現地のもののほうが効果はあると聞いたため、特にバンコク市外で活動するときは現地の虫除けを使うといいかも。

寮内で使うスリッパはあるとかなり楽。基本的に日用品は現地で買うことができるので、過剰に持って行く必要はない。（帰りは土産がかなりかさばるため、行きはスーツケースの中は半分くらいに収まるようにした）薬などタイで買うのが不安なものは最低限持っていけばよい。

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）

基本的に危険を感じたことはなかった。ただエリアや時間帯によっては注意が必要。必ずバディと行動するようにしていた。タクシーなども不当請求の恐れがあるため、配車アプリを使うか、バディと一緒に乗ることをおすすめする。寮から外出する際には必ず貴重品はスーツケースに入れ、カギをかけていた。

交通状況が日本と異なりかなり車優先だと感じた。信号が青でも車に気をつけて急いで渡る必要がある。

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

英語に限らず、様々な事へのモチベーションを得ることができた。チュラ大の学生たちは比べものにならないくらい勤勉で日々努力しており、とても優秀であった。私自身の努力不足を痛感する良い機会となった。2週間で想像以上にバディと良い関係ができ、今後もこの関係は続くと思う。現地の学生と濃密な時間を過ごしたい方はかなりおすすめ。

1, 2 年生にとっては就職活動の第一歩目になるプログラムだと感じた。1, 2 年生の早期の時期にインターンシップ型のプログラムに参加できることは非常に貴重な機会だと思う。就職活動を見据えた留学にしたいと考えている方はぜひ参加してみてください。

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）

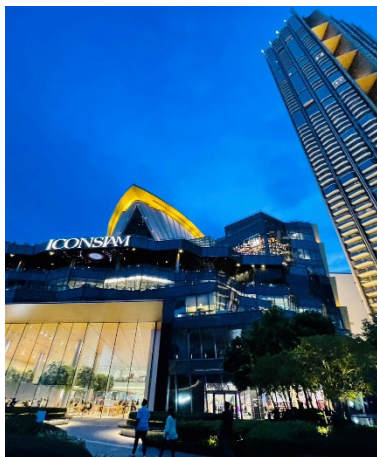
内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	137,360 円	
海外旅行保険	6,500 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	18,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 17440 円 + 個人分
タイ文化体験	3500 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht

滞在費（寮費など）	22,200 円	2 人部屋 400Bht
食費	20,000 円	交流会 1,200Bht+ 個人分
交通費	12,000 円	空港送迎 2000 円+ 貸切バス 1,500Bht+ 個人分
その他（小遣い、通信費など）	60,000 円	
その他（保険補償範囲払い）	0 円	
計	351,560 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を記入してください。写真添付も歓迎します。

↓↓↓

食事について、基本的にタイの食事は辛いです。タイ人があまり辛くないと言っても普通に辛い。辛さを調節してもらうことをおすすめします。これはガパオライスです。様々な種類があり、美味しかったです。僕のおすすめは、パッタイとカオマンガイです。



これはアイコンサイアムという商業施設です。夜景が非常に綺麗なため夜にぜひ行ってみてください。

バンコクはおそらく皆さんが想像する以上に都会です。

その他おすすめを紹介していきます。

マンゴータンゴー、3 大寺院、ワットプラケオ、アジアンティーク、などなど

短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 情報学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

高校生のときから留学には興味があったがコロナで行けず、大学に入学してからすぐに留学の情報を集めた。とにかく海外に行きたかったので、比較的家計に負担をかけないタイ研修を選んだ。自分にとって初めての海外渡航なので、本研修は期間が長すぎずちょうどよいというのも理由のひとつ。語学対策は、座学は一切やっていない。一年生春学期に G30 を受講して英語に慣れる練習をしたが、結果的にはタイの学生が話す英語が初めは聞き取れなかったし、G30 を受講していないメンバーも問題なくコミュニケーションが取れていたので必須ではないと思う。活動するなかで語彙力不足を痛感したので、英単語帳を復習したり、なんなら研修にもっていったりしてもいいかもしれない。

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、午前から夕方まで授業や研修がある。活動は当然だが日本語で行われるものの方が少なく、毎日大量の英語に晒されることになる。はじめのうちはずっと英語で活動することに体力がもたなかったが、徐々に英語に対する慣れが身に付き疲れなくなった。現地の企業スタッフさんをお招きして行う企業訪問は、これまで自分が体験したことのない、難しくも世界を広げるものだった。異文化出身の人たちとディスカッションをしてプレゼンをするということに、研修前と後で全く違う印象を持つことになった。バディとなってくれるチュラロンコン大学の学生たちは非常に優秀で、授業の内外でたくさんの刺激を受けることができる。夜や週末は自由に市内を視察する時間。バディに行きたい場所や食べたいものを伝えれば連れて行ってくれる。バディが忙しくて来られないときもしばしばあるが、他の名大生とそのバディと一緒に行動することでたくさんの人と仲良くなれる。週末には、名大生とチュラ大生合計 10 人以上で行動することもあった。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

外食が安いので（一食 500 円もしない）、食事はほとんど外食になる。寮から歩いていける範囲にショッピングモールがいくつもあるので、必要なものはそこでそろそろ。電車よりタクシーの方が安く移動できることもしばしばあるので、大人数のときはそうしていた。暑いので帽子日焼け止めと、スコールのための折り畳み傘は必須。荷物はトランクとリュック一つで行き、エコバッグを 2, 3 個持っていくとお土産が収納できる。寮は、西洋式のホテルのイメージ。シャワー、トイレ、バスタオル（毎日洗濯してくれる）、シャンプーと石鹸などは用意されている。ペットボトルの水も毎日もらえたので水筒は不要だった。ティッシュ、洗剤、

ドライヤー、歯ブラシなどはない。コンセントもスマホの充電くらいなら問題なく使える。コインランドリーは一回20パーツで使える。部屋の中やちょっとコンビニに行くときなどにサンダルがあると便利。フォーマル寄りなスニーカーとサンダルの計二足で二週間は問題なく過ごせる。野菜は足りなくなりがちなので、コンビニで野菜ジュースを毎日飲んでた。日本食はコンビニからショッピングモールに至るまでどこかしらにあるのでいつでも食べられるが、体調を崩したときのために冷凍ごはんや栄養ゼリーを持っていくと安心だと思う。お腹をこわすのは本当によくあるので、胃腸薬は必須。雨がよく降るので、洗濯物を干すロープを持って行くと室内干しができて便利。お金は、大金は部屋のトランクに入れて鍵をかけ、その日使う分だけを持ち出した。ゴキブリはいなかった。市内なら蚊もほとんどいないし、市外で虫が多い場所ではそもそも虫よけがほとんど効かないので、結果的には虫よけはつかわなかった。虫刺されの薬はあるとよい。

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）

スリなど犯罪にあうことは一度もなく過ごせたが、混雑している場所では荷物を前に持つように気をつけた。向こうから話しかけてくる現地の人の誘いには乗らない。財布はカバンの奥の方に入れるようにした。観光地では日本人だけで行動するとぼったくられることもあるのでできるだけタイ人と行動した方がいい。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

この研修に参加するまでは、とりあえず海外に行きたいな〜くらいの気持ちでいましたが、実際に参加してみて、単なる海外旅行では到底できない貴重な経験が数えきれないほどでき、大きく自己成長につながりました。研修の課題は自分にとって難しいものであったし、周囲の学生も自分よりもずっと能力が高いように感じて苦しく感じるときもありましたが、すべての研修を終えたあと、学び取れたものはたくさんたくさんありました。

特にバディ制度がこの研修の魅力です。チュラの学生と二週間過ごすなかで、たくさん話をして、一緒に課題に取り組んで、いろんな場所に行って、深くタイという国と人々を体感することができます。SNSを利用して帰国後も連絡を取り合うことができます。

チュラ大生はとても英語が堪能で、自分も英語や第二外国語、専攻の勉強を頑張ろうと思われました。日本のことを聞かれても実はよくわかっていなかったことも少なからずあり、日本の音楽などは彼らの方が詳しくたりするなど、自分の知見の狭さに衝撃を受けました。。。

凡庸な言葉ですが、この研修に参加してとても視野が広がりました。実際に行って自分の身体で感じないとわからない、今までの知見を超えるものがたくさんありました。今まで考えてこなかった長期の交換留学も考え始めています。間違いなく大学での貴重な思い出になります。迷っている人は参加することを強く勧めます。

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	137360円	
海外旅行保険	6500円	
授業料（教材費含）	72000円	グローバルスタディプログラム

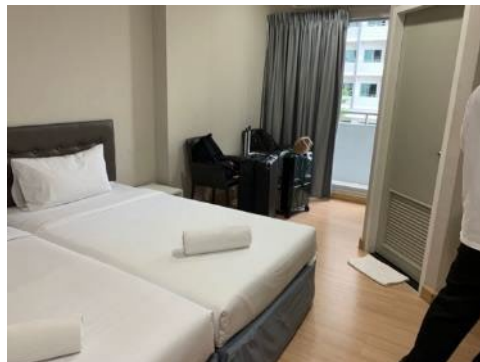
歴史遺産視察	1 1 0 0 0 円	アユタヤ歴史遺産視察 1 0 0 0 0 円 + 個人分
タイ文化体験	5 0 0 0 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、 ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	2 1 0 0 0 円	
食費	2 0 0 0 0 円	交流会 1,200Bht + 個人分
交通費	2 0 0 0 円	空港送迎 6 4 0 0 円 + 貸切バス 1,500Bht + 個人分
その他（小遣い、通信費など）	5 0 0 0 円	お土産など
その他（保険補償範囲払い）	円	
計	約 3 0 0 0 0 0 円	

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。

↓↓↓

↓CU I House（寮）

部屋



↑アユタヤ 世界遺産、一番印象的だった



↑ワットプラケオ 一番おすすめ、綺麗



↑ワットポー 三大寺院は頑張れば
1日でまわれないこともない

短期留学報告書

記入 | 2023 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)
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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

もともと留学に少し興味があった。短期留学の説明会でタイ研修の話を聞き、バディ制度が魅力的で 2 週間という短期間のものだったので、挑戦してみようという気持ちになった。申し込み手続きは意外とやらなければいけないことが多かったが、先生方がリマインドしてくれて、なんとかあった。もともと英語にそこまで自信があったわけではないが、テストなどが忙しく何もできなかった。バディにどこ行きたいか聞かれるので、事前にピックアップしておくといい。

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）

バディ制度が素晴らしいと思う。二週間という短い期間でも毎日一緒にどこか行くのでとても仲良くなれる。バディの子が来れないときには友達とそのバディについて行くことになり、バディ同士に交友関係があることもあるので、たくさんのチュラロンコン大学の学生と友達になれる。最終的にほとんどの学生と話せた。市内視察ではパンフレットに載ってる場所の多くに行くことができ、とても充実してた。日本人だけの研修も多く、アユタヤではみんな民族衣装を着て楽しかったです。

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）

ホテルは意外と広くて快適だったが、冷房の調節がとても涼しかったので長袖の上着を着て寝ることもあった。一度ゴキブリみたいな虫が出たが退治できた。
やっぱり辛い物が多かったが、スパイスなしを頼める場合も多かった。どこでもスムージーを買える。スイーツとかは美味しいが、ほとんどの飲み物が甘かった。カラオケでお茶を飲みたかったがなかった。
健康管理としては、水道水を飲まないようにする、たくさん寝るくらいしかした覚えがない。

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）

歩行者優先という考えがあまりないため、道路を横切るのが怖かった。
電車や人込みではバックを前にするようにした。
全体的に普段行くような場所は比較的に治安がいいように感じた。

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

研修に行くまでは海外の人と関わったことがほとんどなくて、自分の英語力などに不安を感じていたが、以外と伝えたいことは伝わる。バディと共通の趣味を見つけて仲良くなれたので良かった。最初はひとりも友達がいなかったが、研修を通して先輩後輩関係なく驚くほど仲良くなり、これからも連絡を取り続けたいと思える友達がたくさんできた。また、バディだけでなく、チュラロンコン大学の他の学生とも交流を深めて、今でも連絡をとり続けて、心から再開したいと思えるような人に出会えた。研修に参加しようか悩んでいる人は絶対に参加した方がいいと思う。個人的に人生で一番楽しく、有意義な経験だったと思う。

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	137,360 円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	65000 円	
その他（保険補償範囲外払い）	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。

↓↓↓



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 教育学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

応募のきっかけは、大学に入学し、できるだけ早く海外に行く経験をしたかったからです。初めての海外ということで短期留学を考えており、他のアメリカなどの研修と期間やかかる費用を比較したところ、本研修が二週間という短い期間であり、費用もあまりかからなかったため、この研修に決定しました。申込手続は思っていたより大変でした。しかし締め切りまでの期間は長めに取られているので、計画的に進めていけば問題ありません。また、一年生は奨学金を受け取るために本を一冊読んで書評を提出する必要があり、少し大変でした。語学対策は、渡航前は意気込んでいましたが、結局渡航一週間前から軽く TED を聞き始めたくらいで、ほぼ何もせずに渡航しました。

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）

渡航前の授業では主にタイの基礎知識を身につけたり、訪問する日系企業について調べ、出された課題についてグループでディスカッションしたりすることがメインでした。頻度は三週間に一度程度でした。渡航前は時々オンラインの回もあったため、まだ学生同士そこまで慣れ親しんでいなかった気がします。しかし研修を通して学年関係なく仲良くなりました。実際の企業訪問はかなりハイレベルでした。チュラロンコン大学の学生との英語でのディスカッションや企業の社員さんの前でのプレゼンテーションは初めてで難しかったです。チュラロンコン大学の学生に考えを共有するだけでも自分にとっては難しく、下調べをもっと日本で行ってくるべきだったなと反省しました。それでも協力して成し遂げた達成感はずごく、大変貴重な経験ができたなと思います。

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）

私は大学の寮の二人部屋で二週間生活しました。寮はきれいでした。洗濯は毎日して、いつも室内干ししていました。ハンガーを引っかける場所はあまりないため、ロープを持参してそこに吊しました。洗濯は一回 20 パーツかかり、二人で一緒に洗濯機を使用しました。硬貨を部屋に置いておくと部屋のクリーニングに入られたときにチップと勘違いされるため、気をつけましょう。

食事でお腹を壊すのを恐れて胃腸薬を持って行きましたが、一度も使いませんでした。水道水は飲めませんが、うがいや歯磨きには問題なく利用できるので安心して大丈夫です。トイレではトイレットペーパーを流さず、備え付けのゴミ箱に捨てましょう。

お金は日本円にして 7 万円を名古屋駅の銀行で両替していき、最終的に 4000 円分くらい残りました。レートはタイ現地の方がいいので、現地のショッピングセンターなどで両替し

ている人も割といました。お土産をたくさん購入したり、行く屋台の先々で食べ物を購入したりしている人はもう少しお金がかかっていた印象です。お金は全て持ち歩かず、財布に一日 1500 バーツほど入れて持ち運びました。クレジットカードはほとんど利用しませんでした。

持参して良かったものは洗濯ロープ、サンダル、折りたたみ傘、ボックスのティッシュペーパー、ゴキブリ対策のグッズです。洗濯ロープは先ほど述べた通りで、サンダルは寮内の移動、コンビニに行く際などに便利です。個人的にはタイパンツを履く際には靴よりサンダルの方がマッチすると思います。また、スコールも発生するため、靴が濡れるのが嫌な日はサンダルで外出しました。折りたたみ傘は毎日持つておくの良いです。ボックスのティッシュペーパーはタイに売っていなかったのを持って行って良かったです。幸いにも私の部屋ではゴキブリを目撃しませんでした。他の人の部屋ではゴキブリが出たと耳にしたので、不安な人はごきぶりホイホイや手を使わずに始末できる道具などを持参すれば良いと思います。

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）

市内視察の際は貴重品を入れたショルダーバッグと購入品を入れる用の手提げバッグを携帯しました。ショルダーバッグは人の多い通りでは体の前にかけるよう心掛けました。iPhone のリンゴのロゴを見せてはいけないと言われたので、スマホの裏に紙を挟んでおきました。

危険を感じたのは町で横断歩道を渡るときです。基本的に車優先社会なので、初めは日本人だけで渡るの難しかったですが、渡り始めると車は止まってくれるので、慣れれば大丈夫でした。しかし、信号のある横断歩道でもバイクが飛び出してくることがあるため、常に注意する必要があります。

ただ、タイは思っていたよりも治安がよく、人も優しい人が多いです。思っているほど警戒する必要はないのかもしれない。

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

渡航前は初の海外への不安、英語への不安、企業訪問への不安などがありましたが、いざやってみればなんとかなりました。英語は慣れれば聞き取りも会話もできるようになり、企業訪問も仲間の協力もあって無事終わることができました。チュラロンコン大学の学生はもちろん、名古屋大学の同じ研修に参加した学生ともとても仲良くなり、交友関係が広がりました。また、海外に行くと世界が広がります。自己成長も実感できます。一夏で何か達成したい人、初海外にチャレンジしてみたい人に是非、この研修を勧めたいと思います。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6,505 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	円	

食費	円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
その他（保険補償範囲外）	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。

↓↓↓

私は ASIATIQUE でのショッピングが一番楽しかったです。お土産やタイっぽい衣服、アクセサリなどを購入でき、フードコートも充実していました。また、これらのお店では値切ることのできるの、チャレンジしてみたいかながらう。また、観覧車やお化け屋敷、ドクターフィッシュ体験などもあり、どれも楽しかったです。大人数で行くよりも、少人数の方が回りやすいと思います。私は日本人男子 4 人で行きましたが、人数的にタクシー移動も楽でちょうど良かったです。

短期研修報告書

記入 | 2023 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	国際理解科目「海外短期研修 E（アジア・オセアニア）」
留学した期間	2023/8/30～2023/9/13

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）

他の国の学生とコミュニケーションを取ることで、英語力を向上するとともに様々な気づきを得たいと思ったため、また、海外にある日系企業の視察に行くことで、海外進出している企業の内情を知りたいと思ったため、応募しました。5 月に手続きをして、春学期には英語の勉強をするために、G30 の授業である「留学生と日本」や工学部の英語セミナーを受けていました。それでも自分の英語力はまだまだ足りなかったもので、もう少し勉強しておくべきだったと思いました。

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）

バディが長い間一緒にいてくれて、かなり仲よくなれます。他の名大生のバディとも交流する機会があるので、複数のタイの学生と話すことができました。タイの学生はとても英語が上手で、私は英語があまり得意ではありませんでしたが、なんとなくニュアンスで受け取ってくれたり、優しく聞き返してくれたりしました。企業訪問では工場見学をしたり、駐在員さんとお話をさせていただいたりする機会を設けていただけました。ディスカッション、プレゼンテーションは英語で行われ、時間がとても短かったので難しかったですが、日本で考えた時には出てこなかったアイデアがタイの学生から出てきて面白かったです。バディとの市内視察も企業訪問も文化の違いを知る機会になり、2 週間の 1 日 1 日全てが充実した日々になりました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

辛いものと日本にはない独特な味がするものが多かったです。私の場合はお腹を壊すことはなかったですが、念の為に胃薬や頭痛薬などの薬を持っていくと安心だと思います。朝ごはんにお餅とゼリーを日本から持参してきて毎日食べていました。タイのお茶は甘いと聞いていたので緑茶のティーパックを持ってきて飲んでいました。宿泊先の寮の近くにはセブンイレブンがあり、飲み物や食べ物を買うことができます。また、徒歩圏内の場所にショッピングモールがあり、そこにはドンキーホーテや日本食のレストランがあり、日本食を食べることができます。学生の間でコロナが流行っていたので、あまり外出できない日もありました。自分が感染しないようにするために、感染してしまった際に周りにうつさないようにするために、流行る前から手洗いうがいを徹底するべきだと思います。また、海外で体調が悪くなったらすぐに報告をして早めに病院にかかるべきだと思います。自分は保険に入っていたので、病院で約 7500THB かかるはずの費用を全額保険で賄うことができました。

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）

事前授業や事前に調べていた中でタイで生活する際に気をつけたほうがいいことはわかっていたので、なんとなくイメージがついている状態で留学に望むことができました。リュックを使用する際には、安全ピンを使って簡単にはチャックが開かないようにしていました。それでも不安な電車の中や人混みの中ではリュックは前に抱えて持つようにしていました。渡航前はかなり治安が不安でしたが、日本で想像していたよりは治安は良いと感じました。

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

留学に行っていた 2 週間は今までの人生の中でもっとも充実した 2 週間だったと思います。チュラロンコン大学の学生は母国語が英語ではないのにネイティブのように上手に英語を話し、中には日本語もかなり話せる人もいてとても刺激を受けました。企業訪問のディスカッションやプレゼンテーションは大変な部分も多かったですが、その分、自分が成長したところも多かったです。私は英語がそこまで得意ではありませんでしたが、現地の学生は優しく、何度も聞いてくれたり、間を開けてくれたり、言い換えてくれたり、、、すぐに仲良くなることができました。もし迷っているのであればぜひ行くべきだと思います。英語の日常会話やディスカッション、プレゼンテーションが上手くなるのはもちろんのこと、素敵な仲間と海外を楽しむことができます。

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	150000 円	
海外旅行保険	6000 円	
授業料（教材費含）	70000 円	
滞在費（寮費など）	20000 円	2 人部屋 1 泊 400THB
食費	15000 円	
交通費	2000 円	
その他（小遣い、通信費など）	40000 円	
計	303000 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。

↓↓↓



←ターミナル 21

とても大きくておしゃれなショッピングモールです。タイには他にもショッピングモールがたくさんありました。



←ワットポー

この日はバディが来れなかった
ので、他のメンバーと一緒
に行きました。

→ワットパクナム

バディと 2 人で行って、バ
ディが内装の細かい部分を
説明してくれました。



↓料理教室

左から順に、マッサマンカレー、トムヤムクン、パッタイ、カオニャ
オ・mamアン。辛いものは自分で調味料の量を加減できるので、辛い
ものが苦手な私でも美味しく食べることができました。先生がとても
面白かったです。



←水上マーケット

日本人学生とタイの学生みんなで行きました。バンコ
クと比べてお土産がとても安く売っていました。

短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 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(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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

《応募のきっかけや動機》

元々高校生の時に留学に行きたかったのですが、コロナの影響で渡航することが出来ませんでした。

そのため、大学生では絶対に留学に行きたいと強く思っていました。

私は、経済学部に所属しており、

発展途上国支援に関して興味を持っているため、

タイの生活を見たいという思いがありました。

実際行ってみると、バンコクの方は今はもう発展途上国とはいえないほど発展した場所ですが、

少し都心から出ると都心との差がかなり大きかったです。また、高級デパートの近くにある家と一般的な家の差が大きかったです。タイの学生さんも格差が大きいとは言っていました。実際に目の当たりにしてみると、こんなにも違うのかと思いました。

《応募までの流れ》

私は学部の主催する留学説明会に参加し、

その後に全学の留学説明会に参加しました。

タイへの留学を知ったのはこの時でした。

それから、個別面談を申込み、

研修を通して何を学びたいのか、動機について

話しました。

個別面談の時点では他のプログラムと悩んでいたのですが、どちらにしようか悩んでいる状態でも個別面談に行くべきだと思いました。

理由としては、

どの点で迷っているのかを相談すれば、先生方がプログラムの違いを教えて下さり、自分の学びたいことを学べるかを一緒に考えて下さるので大変参考になったからです。

応募を決めたら、フォームに志望理由等の項目を記入して送ります。選考の結果選ばれれば履修することが出来ます。

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）

《研修内容》

1 日目

【私服】

空港に着いてからチュラロンコン大学学生寮 CU I house にチェックイン。

その後、CU I house 前でバディと会います。

そのままバディと交流会の会場に移動します。

2 日目

【スーツ】

JETRO 訪問

みんなで電車に乗って JETRO へ向かいました。

お昼からは名古屋大学バンコク事務所での

オリエンテーションです。

バンコク事務所のウィラヤーさんから、

タイでの生活について教えて頂きました。

その後は、バディ達とキャンパスツアーです。

チュラロンコン大学の中を案内してもらいました。

3 日目

【私服】

午前中は、チュラロンコン大学の先生からタイ語講座をして頂きました。

お昼は、大学内の屋台で買ってバンコク事務所で食べました。

その後、みんなでムエタイのジムに移動して、

ムエタイ体験をしました。

この文化体験は、今年は抽選の結果、

ムエタイと料理教室でした。

4 日目

【私服】

アンパワーに視察に行きました。

職員の方から施設の案内や歴史、取り組みを

教えて頂きました。

また、ココナッツシュガーの製造方法を見せて頂きました。

体験としては、ココナッツアイス作りとタイガーバーム(万能な軟膏のようなもの)を作りました。

バディと視察と体験をするので、ぐっと距離が縮まった良い機会になりました。

5 日目

【私服】

バディと市内視察

6日目

【スーツ】

グローバルスタディ(企業訪問)初日です。

坂本先生の事前・事後講義がありました。

1日目は JAL 様でした。

7日目

【スーツ】

2日目は味の素様でした。

8日目

【スーツ】

坂本先生の事前講義がありました。

3日目は ADK 様でした。

9日目

【スーツ】

4日目はホンダ様でした。

工場見学もさせて頂きました。

10日目

【スーツ】

坂本先生の事前・事後講義がありました。

5日目は DONDONDONKI 様でした。

11日目、12日目

【私服】

バディと市内視察

13日目

【私服→民族衣装レンタル】

アユタヤ歴史遺産視察

14日目

【私服（大使館訪問のためほとんどの人がオフィスカジュアルでした。）】

日本大使館訪問

バディと市内視察

送別会

空港へ移動

15日目

【私服】

空港に到着

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》

CUihouse

- ・オートロック式でセキュリティも安心でした。
- ・最寄り BTS National Stadium 徒歩約 15 分
- ・5 階に共用キッチン、電子レンジ、コインランドリーあり。
- ・洗濯機をまわすための両替はフロントまたはコインランドリー（故障中でした）
- ・洗濯機一部壊れていました。
- ・一つの洗濯機で 2～3 人分洗えるため、みんなでまわしに行くのがお勧めです。

《食生活》

朝 寮の 1 階にあるセブンイレブンまたは 1 階のカフェ

昼 企業訪問時はみんなでフードコートに行きました

それ以外は MBK が多かったです。

夜 MBK が多かったですが、大学近くの屋台やローカルなお店に行くこともありました。

《健康管理》

毎日体温を朝と夜に測っていました。

また、毎日ビタミン剤を飲んでいたのと、2 週間目にはいるあたりから

毎日リポビタミン D をセブンイレブンで購入して飲んでいました。

《金銭管理》

- ・自分の財布

3 つに分けて持って行きました。

金額は 8 万円相当を 3 分割して入れていました。

2 つは常にパスポートと E チケットと持ち歩いていましたが、

残り 1 つは補充用に残しておいていました。

持ち歩く 2 つは、お札と小銭に分けていました。

- ・共用財布

共用財布は団長がみんなから集金したお金を管理し、

電車移動の際にはまとめて切符を買っていました。

また、洗濯用の洗剤を共用財布から購入しました。

《持参してよかったもの》

- ・紙コップ
- ・うがい薬
- ・ハンドソープ

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）

リュックは常に前にしていました。
 パスポートはスキミング防止のポーチを首から提げて服の中にしまっていました。
 日本では、割り勘をするときにすぐ人前でお金を出してしまうかもしれませんが、
 夜の特に屋台では容易に出さないように、バディ達から言われました。

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2週間は毎日が濃く、大変充実した研修でした。
 バディの子達は、本当に優しくて、いつも私たちのことを気遣ってくれました。
 企業訪問では、英語でディスカッションをして、プレゼンをする経験を積むことが出来たため、自信になりました。
 実際に渡航しないと分からないことというのは山ほどあると思います。
 もし、この研修に参加するのを迷われているようであれば、
 ぜひ一度個別面談に足を運んでみてほしいです。

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	137,360 円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	200 バーツ(民族衣装 レンタル) 食費・お土産代	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	770 バーツ	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、 ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	500 バーツ	デポジット(2人部屋)※1人部屋は1000 バーツ
食費	35~200 バーツ/食	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	最大で47 バーツ/片道	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	18150 円	Wi-Fi box データ制限なし
その他（保険補償範囲外）	円	
計	円	

現地支払いは合計で8万円くらいでした。

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。

↓↓↓

《飲食店》

・Mango Tango

美味しいマンゴーが食べられます。

滞在中2回行きました。

お勧めは、「マンゴータンゴー」「マンゴーパフェ」「マンゴーラッシー」

- ・ After you

こちらも滞在中2回行きました。

ふわふわのかき氷とハニートーストが美味しいお店。

かき氷は、「イチゴ」「マンゴースティッキーライス」がお勧め。

ハニートーストは1番美味しい真ん中の部分を誰が食べるかじゃんけんしました。

迷ったら MBK が間違いないです。

料金も SIAM ディスカバリー、パラゴン、スクエアに比べて安いですし、お土産も豊富にあります。

《デパート》

- ・ ICONSIAM

ここは絶対行ってほしいです。

電車と船を乗り継いでいきます。

展望デッキがあるのですが、昼も夜も素敵です。

夜は夜景がとても綺麗です。

- ・ MBK

最寄り駅にあってアクセスが便利です。

- ・ SIAM ディスカバリー、パラゴン、スクエア

値段は少し高めですが、見ていて面白いです。

- ・ ターミナル2 1

各フロアがイスタンブールやサンフランシスコなど、空港をモチーフにつくられているデパートです。ご飯が大変安く35バーツでカオマンガイを食べました。

短期留学報告書

記入 | 2023 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

高校の頃から海外留学に興味があり、大学に入り 2 年生になり、自分の生活に余裕が出てきたので応募をしました。現地の学生がバディとしてペアになってくれる点、2 週間で予定の都合が付きやすかった点、奨学金がもらえる点、寮に宿泊できる点などに魅力を感じました。

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）

事前授業からタイの文化について学ぶことができ、留学への不安はあまりなく渡航することができました。研修の 2 週間は人生で 1 番充実していました。見るもの全てが新鮮で、自分の知らない世界を知ることができたし、海外から日本を見ることもできて、視野を広げることができました。研修は JETRO の訪問や、タイ語教室、5 日間に渡るグローバルスタで企業訪問とディスカッション、アンパワーやアユタヤ視察があり、それに加えほとんど毎日バディとの市内視察がありました。自分のバディが来れない時でも、友達のパディについていて団体行動をすることがほとんどだったし、沢山のタイ人の学生と交流できたので良かったです。英語対応がしていない地元のご飯屋さんなどに、バディが連れて行ってくれてタイ料理を楽しむことができました。

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）

寮はとても綺麗で広さも充分にありました。毎日ルームクリーニングが入ってくれ、水も 1 人 2 本ずつくれたので、コンビニではじめに大きいペットボトルを生活用水として買ったのですが、買わなくても大丈夫でした。寮の 1 階にセブンイレブンがあり、日本食（おにぎりなど）も沢山あったので、朝ごはんは日本食を食べました。洗濯機も乾燥機もあったのですが、乾燥機では完全に乾き切らなかったもので、部屋干しをしました。ハンガーと 100 均の洗濯ロープを持参することをおすすめします。ハンドソープと消臭スプレー、スリッパは持参して良かったです。湯船がなくずっとシャワーの生活だったので少し疲れました。アイロンとヘアドライヤーは海外対応のものを、ルームメイトと一つずつ分担して持参しました。

途中、コロナにかかってしまったのでホテル移動になりました。Grab のアプリ（東南アジアの Uber 的存在）にはとても助けられました！ホテルの部屋の前までご飯を持ってくれたので、体調悪いときは日本食や消化にいいものを、回復てからはタイ料理も楽しむことができました。日本と違い、タクシーの料金がとても安いのでちょっとした距離でも Grab を利用していました。アプリで予約できるので、ぼったくられる心配もないので良かったです。

財布を 3 つに分けて持っていったのですが、面倒くさくなり、1 つしか使いませんでした。野菜不足になるだろうと思いビタミン剤（チョコラ BB）を持参して毎日飲んでいました。口内炎はできることはなかったですが、肌は荒れてしまいました。バス移動の日もかなりあったので、酔いやすい人は、酔い止めは何個かは持参したほうがいいです。寮でイヤホンを片耳ケースにしまうのを忘れたまま部屋を出たら、片耳が捨てられてしまった。ホテルでは圧縮袋を捨てられてしまった。ゴミ袋にみえてしまったのかもしれない。

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）

財布にはカラビナをつけてスリ防止をしていました。常に携帯用パスポートケースを首からぶら下げて、クレジットカードとパスポートを肌見放しませんでした。寮のルームキーもそこに収納していました。遅い時間に一人で歩かないように気を付けていました。タイは交通が車優先の社会なので、道を渡るのが大変でした。現地の人のような顔をして、堂々と渡っていきました。タイの車は人が当たりそうになる前に止まってくれるので、以外と渡ることに慣れていきました。バンコクは想像していた以上に治安がよく、現地の人とても親切でした。

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

自分の英語力に自身がなく、英語を話すことに抵抗があった。英語力がなくてバディとの会話に詰まってしまうことがあったが、研修全体として支障はなかった。もっと英語を勉強した方がいいと思った。沢山現地の学生とコミュニケーションを取ることで、英語を話すことへの抵抗は本当になくなったし、コミュニケーション能力と度胸もついたと思う。日本人団体で行くので、研修メンバーと本当に仲良くなったし、顔が広がった。英語能力を上げたい！！という人には、他の研修プログラムの方があっているかもしれないが、英語を話したい、コミュニケーション能力をあげたい、抵抗をなくしたいという人には本当におすすめする。タイでは日本食や日本文化が想像以上に親しまれていて、コンビニでも沢山日本のものを買うことができたし、ショッピングモールでも日本食が沢山売られていた。今回、私は海外留学するのが初めてだったけど、同じ研修メンバーもほとんどが初海外、初留学だったので初めて留学する人にとってハードルが低いと思います。大学生活で何か新しいことをしたいな、もっと色んなことにチャレンジしてみたいなという人には本当にこの研修はおすすめです。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6505 円	学校案内の保険
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	11730 円	アユタヤ歴史遺産視察 10810 円衣装代 920 円
タイ文化体験	6588 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	23710 円	Cuihouse 二人部屋

食費	20000 円	交流会 1,200Bht+ 個人分
交通費	10000 円	貸切バス 1,500Bht+ 個人分
その他（小遣い、通信費など）	30000 円	eSIM 15 日間 1000GB で 2945 円 お土産代、観光代、生活用品代など
その他（保険補償範囲払い）	120000 円	コロナに感染したため 病院代 77216 円 ホテル隔離代 34990 円 タクシー代 400 円
計	317,893 円	保険適用分は含んでいません

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。

↓↓↓

タイでの食事



タイ語教室の後、チュラロンコン大学の屋台で食べたチキンライスがとても美味しかったです。
カオマンガイはこの研修で 5~6 回は食べました。
カオソーイはタイのカレーラーメンみたいな食べ物です。CUihouse の近くにミシュランに選ばれたお店があって美味しかったです。



↑パッタイ

お店によって味が違い、美味しかったです。
ショッピングモールのフードコートには大概パッタイのお店があります

【デザート】スタバの BLACK PINK フラペチーノ

アジア 9 国のみで買うことができる
オレオみたいな感じでとても美味しかった。甘すぎることもなかった。
クレジットカードでしか購入できないので注意



Mango tango

とても美味しいマンゴーのスイーツ。800 円くらいで買うことができる





寮のセブンイレブンで買うことができるおすすめのアイスとくにキットカットのホワイトチョコアイスが美味しかった。

コロナにかかった際にずっと食べていたゼリー、セブンイレブンで購入可能。

大きいサイズの方で 15 バーツ（日本円で 60 円）でとても安いとても美味しくて、栄養も取れて 2 週間で 10 個は食べた。復活後も美味しくて毎朝食べた。

日本にお土産として買って帰った。おすすめはぶどう味



セブンイレブンで売っているおにぎり
タイのコンビニはセブンイレブンが多く、他にも日本企業のファミリーマートとローソンも多い。なので、商品の多くに日本語記載もある。味は日本のおにぎりとあまり変わらなかった。鮭の照り焼きがおすすめ。

トゥクトゥク

日本人だけだとぼったくられてしまうので、タイ人のバディ達と一緒に乗ることをおすすめします。東南アジア！！って感じがしてとても良いです。

バディはいろいろなところに連れて行ってくれますが、事前に行きたいところを伝えておきましょう！ガイドブックを持っていくと、飛行機で読むことができるので持っていくといいです。



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 医学部保健学科 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

【きっかけ、動機】 海外留学した友人の話を高校時代からたくさん聞いており、自分も大学生になったら絶対に 留学に行く決めていたことが一つの理由です。自分が行きたいと思って決めたものなので 金銭面は両親に頼らず自分の力でいきたいと考えていたため、今年になって目標の金額を達成することができたため実現させることができました。また私は看護学専攻なのですが、秋学期からは専門科目の学びが増え、来年には実習が始まるためどうしても看護の視点が強くなってしまいます。しかし私個人として、また将来看護 の道で働く一人として、様々な経験を行ったり、たくさんの人と触れ合ったりするなかで成長したいという気持ちを強く持っています。だからこそ学年も学部も国籍も様々なメンバー に出会えるこの研修に参加することを決めました。

【語学対策】

タイ語…話せば話せるほどタイ人の学生は喜んでくれます！「サワディーカー(こんにちは)」「アロイ(おいしい)」「コープンカー(ありがとう)」「ロンマー(めっちゃあつい)」は留学中たくさん使ったので覚えておくことをおすすめします。

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）

【アンパワー-水上マーケット】 日本では見ることができない街並みが広がっていてとても記憶に残っています。ココナッツ アイス作りやヤードム作りの体験もしましたがバディたちとたくさん話しながら楽しむこと ができました。また渡航前から絶対にやりたいと思っていたタイマッサージもここで体験することができました。とても気持ちよくてしかもお手ごろな値段でできるのでおすすめです。 タイパンツはバンコク市内で買うよりも安くゲットできるので私は3枚買いました。(お土産 用含む)

【グローバルスタディ】 コロナの影響もありすべて直接訪問することはできませんでしたが、とても良い経験ができました。特に与えられたテーマについてディスカッションをし、プレゼンをする研修はなれない英語で難しいテーマについて考えるのでとても疲れますが、タイ人の学生たちと協力しながら決められた時間で発表を考えることはとてもやりがいがありました。

他の研修内容は自由欄にて写真とともに紹介します。

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）

【寮生活】

CUIhouse という大学の寮の 2 人部屋で生活をしました。部屋はきれいで、オートロックです。毎日清掃員の方にルームクリーニングをしてもらえ、その際に水を 1 人 1 本もらえます。

【日本との違い】 タイでの生活で気を付けなければならないことがいくつかあります。

1. トイレトペーパーは流さず、ごみ箱の中へ！…間違えて流してしまうことが何度ありましたが、詰まることがあるそうです。慣れないですがごみ箱に紙を捨てなければなりません。
2. 水道水はなるべく口に入れない！…日本の水とは違い、飲むとお腹を壊すと聞いていたため、歯磨きもペットボトルの水で行いました。多少なら大丈夫だと思いますが...
3. 車優先の国、タイ…日本では横断歩道に人がいると止まってくれる自動車がが多いですが、タイは自動車優先の国で道を渡るときはタイミングが命です。現地の人を後ろを尾行して渡ったり、タイミングを上手く見計らったりしてわたることが鍵になります。

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）

【生活面】

・電圧…タイと日本の電圧は異なります。私はドライヤーの電圧をしっかり確認せず持っていったら、1 日目に使ったときに少し火が出てショートしました...一歩間違えれば事故になるので、電圧確認丁寧に行うべきです。その後 390Bht でドライヤー購入しました。

・貴重品…小さめのポーチを常に首からかけていてその中には財布、パスポート、保険証券をしまっていた。常に目につくところにあるため防犯的にもよいし、財布はよく使うため、利便性も高かった。下に写真貼ります。

【健康面】

・体調が少しでも変だなと感じたらルームメイトや先生に相談するべきです。今回のタイ研修ではコロナウイルスの感染の広がりが大きく、予定されていたプログラムに参加できなかったり、オンラインで参加になったりと変更された部分が多くありました。慣れない環境での生活であるため体調を崩すことは仕方ないですが、**一人で抱え込まず誰かに相談することが大切**だと実感しました。(コロナ感染の影響で変更が多く、残念なこともありましたが、この研修に参加したメンバーのつながりはとても強くなったと思います(笑))

・建物内(寮を含む)は**ほんとうに**寒いです。冷えます。私はマスクをして長袖を着て、直接風が当たらないようにして寝たにもかかわらず喉を 1 日目に壊したため、最大限の対策はしたほうが良いと思います。

・常備薬についてです。普段あまり体調を崩さない人も胃腸薬、風邪薬(EVE やバファリンなど)、酔い止めなど持っていくべきだと思います。何度も言いますが慣れない環境で体調を崩すことはメンタル的にもしんどいです。お守りだと思って持っていくのをおすすめします。

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

初めての海外でコロナウイルスに感染し、周りも感染者が続々と増えたためどうしようかと思いました。通常のプログラムにすべて参加できなかったことはとても悔しいですが、今回、初海外で初コロナを経験し、一緒に留学に行ったメンバーのあたたかさや、トラブルが起きたときの対処、限られた環境で最大限に楽しむ方法を得られたと思っています。何事もポジティブに経験だと捉えることが大切だということにも気づけました。

このタイ研修にはたくさんの魅力がありますが、一番の魅力はプログラムに参加したメンバー全員で仲良くなれることだと思います。日本人同士はもちろん、タイ人の学生は自分のバディ以外の人ともグローバルスタディや市内視察を通してとても仲良くなることが出来ます。バディとして来てくれるタイ人の学生も、日本から一緒に行くメンバーも全員が優しくて個性豊かなので本当に充実した 2 週間でした。このタイ研修はほかの留学とは色が違い、行くメンバーで協力し合うことが多い研修です。日本人同士で一緒にいて英語が話せないのではないか、留学の意味がないのではないかという不安を持つ人もいますが、英語を使う努力をできるか否かは自分次第だと思います。英語を使おうとする力をつけることができ、素敵なメンバーにも出会える、このタイ研修を私は自信をもっておすすめします。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6,205 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	11,730 円	アユタヤ歴史遺産視察 10,810 円 + 衣装代 920 円
タイ文化体験	3,542 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、 ムエタイ 460Bht
滞在費（寮費など）	23,710 円	二人部屋
食費	18,000 円	朝、昼、晩のみ。デザートは別欄に
交通費	10,120 円	貸切バス 1,500Bht+個人分 700Bht
その他（小遣い、通信費など）	3,3000 円	eSIM 15 日間 1000GB で 2,945 円 お土産代 観光代 生活物品
その他(日本での準備品)	56,000 円	スーツケース 11,000 円、パスポート 16,000 円、薬、生活用品、スーツなど 29,000 円
その他（保険補償範囲払い）	94,272 円	コロナ感染による 医療費 8,448Bht、交通費 296Bht、隔離用ホテル費 3,200Bht(現地で現金払い)+8,550Bht
計	371,667 円	保健保障分は入れていません。

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。

↓↓↓

【おいしかった食べ物部門】



←グリーンカレー…少し辛いけど、ココナツクリームが絶妙でおいしい。

→パッタイ…辛さ0!! タイの焼きそば。私は好きすぎて5回食べました。



←オレオのアイス棒…コンビニアイスの中で一番おいしかった。

→After you のかき氷今まで食べたかき氷の中で一番。絶対に行くべき。



【印象的な景色部門】



←きれいな夕焼け。空に目を向けてみることも楽しいです。

→東南アジア感が強い道路。奥まで自動車が続いています。



【楽しかった思い出部門】



←バディたちと大人数での市内視察。全員でタイパンツをはいてたくさんの場所に行きました！



→ワット・ポーにあるお気に入りの1枚。

→グローバルスタディにて。オンラインメンバー含めての全員で撮った写真。1つのパソコンに向かって。



【衝撃部門】



←生活の中に平然と潜む大麻ショップ。ドラッグストアにも普通に大麻商品が置いてあります。びっくり。

→日本語が多すぎる、タイ。これは分かりやすい一例ですが、タイには日本語がいたるところにあります。日本食のお店も本当に多いです。



←タイではドナルドさんも「ワイ」をしています。

→赤十字が運営する毒蛇の博物館では、なんと、蛇を首に巻くことができます。



【生活部門】



←コロナに感染した時に行ったサミティベート病院。
日本語対応が想像以上でした。

→処方された薬。数は8種類。日本のものより薬のサイズが大きくて飲むのに苦戦しました。



→BTSの乗車チケット。様々な絵柄があって楽しかったです。



←常に持ち歩いていた小さめポーチ。パスポート、財布、保険証券、エコバックを入れていました。

【おすすめスポット】



←安くてとても気持ちよいタイマッサージ。ぜひ一回は試してほしいです。疲れが取れます。

→なんでも試食できるスーパーマーケット。好き嫌いが分かれるドリアン。ぜひ挑戦してみてください。私は好きです。



←アユタヤ遺跡と民族衣装。一生に一度は必ず見ておきたい、そんな場所です。

→寮から一番近くにあるデパートが集まる場所の近くのアートスペース。現代アートが楽しめます。無料です。



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 情報学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

異文化コミュニケーションや東南アジアの文化や食事、日本企業の海外進出に興味があり、初めての海外として 2 週間と手軽に行けるこの研修に魅力を感じた。

留学説明会に自主的に出席した後からは、先生方の説明通りに行動していれば申し込みや事前授業、渡航準備など基本的には問題なかった。わからないことがあればその都度質問する機会も十分に整っており、自分も奨学金のことで質問させてもらった。

語学対策に関して、基本的な単語学習以外のことは特にせずにタイに渡った。今になって思うことには、日常英会話を重点的に学習しておくことが必要だった。

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）

研修期間 14 日間のうち、5 日間 5 つの企業訪問、アンパワー地域視察 1 日、アユタヤ歴史遺産視察 1 日、JETRO 訪問およびチュラロンコン大学キャンパスツアー 1 日、タイ語講座およびタイ文化体験(今年はムエタイと料理教室の 2 つが選ばれ、自分は料理教室を選択) 1 日となっており、それ以外はバディとの市内視察や自由時間となっている。市内視察では 3 大寺院やアイコンサイアムなどを回った。

研修メンバーの間でコロナのクラスターが発生してしまい、自分もコロナに罹ってしまい、後半 3 日間の企業訪問と 2 日間の市内視察に参加することが叶わなかった。

3 つの企業訪問では、企業から与えられた課題についてバディたちとディスカッションし、最後に発表を行うというプログラムだった。自分は 1 日だけ参加した。このプログラムは課題自体が難しい上にすべて英語で行われるためかなり難しいが、なんとか形になった時には達成感が大きかった。

研修ではチュラロンコン大学の学生が 1 人ずつバディとして補佐してくれる。市内視察や自由時間では付き添ってくれ、また、タイに関してなんでも教えてもらった。別れがすごく悲しくなるほどにバディとはかなり深く交流した。異文化交流としてかなり多くのことを学ぶ機会になった。

他の研修メンバーのバディとも多く交流し、文化の違う様々な人の生き様や気質について知ることができた。

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）

バスタブはなく、シャワーで済ませることになる。

トイレは紙を極力流さないようにする必要があり、ごみは備え付けのごみ箱に捨てる。

自分が泊まったのは寮の 7 階であったが、アリの巣が壁や柱に形成されており、生ごみを置

いておくと小さな穴からありが列をなしてたかる。コンビニのおにぎりをコロナが原因で全て食べることができず机の上に4時間程放置した末の結果だった。

タイでは配達サービスやタクシー産業がとても発達している。自分がコロナに罹ってしまった時にはGrabというアプリでフードデリバリーサービスを多く利用した。

パスポートは首から前にかけてなくさないように気を配った。

洗濯物を干すためにロープを持って行ったが、それがかなり役に立った。

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）

特に危険を感じることはなく安全な国だと感じた。

タイは信号が少なく、横断する際にはかなり気を配る必要がある。

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週間という短い時間だったが、バディとの交流をはじめたくさんの経験を積むことができ、非常に意義のある時間だった。

コロナに罹ってしまったことはある程度仕方ないことだと考えているが、渡航前にワクチンを打つなどの対策をしておけばよかったと少し後悔している。

この研修を通じて、英語力の研鑽をして将来の選択肢を増やしておくことに意欲的になれた。

この海外研修は初めての海外経験になる人や英語でのコミュニケーションに不安を感じている人にもおすすめできるプログラムです。異文化コミュニケーションや海外進出している日本企業に少しでも興味があって、積極的に研修に参加することができれば、非常に多くのことを得られます。

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	137,360 円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
その他（保険補償範囲払い）	円	
計	円	

細かい支出はあまり覚えていないが現地では6万円ほど使った形跡がある。タイでの両替レートのほうが圧倒的に良いので、必要最低限の分だけを日本で両替し、現地で多く両替することを勧める。

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。

↓↓↓

① 研修メンバーについて

研修を通して多くのメンバーとコミュニケーションをとり一緒に過ごしているうちに、自然と交友関係が深まった。研修メンバーは皆本当に優しい方々で、コロナのクラスターがあった際には協力し合って何とか乗り越えることができた。特に団長と呼ばれる研修メンバーのまとめ役を担ってくれた方は、皆の手本となるような行動を自ら率先して行い、常にメンバー全員のことに気を配ってくれた。

② バディについて

自分のバディはノルというあだ名で、芸術学部韓国語専攻の2年生だった。飛び級でチュラロンコン大学に入ったそうなので年齢は自分と同じ19歳だった(誕生日はどちらも6月)。ノルは自分と同年齢とは思えないくらい大人びていて、市内視察などでは他の名大生にも気を配ってくれていた。ノルの英語力は非常に高く、自分が理解できるように言葉選びや発音を合わせてくれていた。

また他のバディとも何人か仲良くなることができた。グローバルスタディで同じ班になった方や、市内視察を回った方、一緒に食事をとった方など、多くの人と会話する機会に恵まれた。



どちらもアンパワー視察の時の写真ですが白い服装を着ているのがノル。ちなみに右の写真ではココナッツアイスを食べている。

③ 市内視察や自由時間に訪れた場所や店について

市内視察と自由時間に訪れた場所1つ1つに自分なりの評価をしていこうと思う。どこを訪れるか迷っていれば、参考になれば幸いだ。

◎ ワット・フアラムポーン： 最初に訪れたスポットなのでお寺について作法やルールなど多くを学ぶことができた

○ サムヤーン ミットタウン： チュラロンコン大学の学生が多く利用する賑わいのある商業施設

○ チャムチュリースクエア： 1階のカニ料理店がとてもおいしかった

◎ MBKセンター： 寮から近いこともあり、非常に利用しやすい

◎ サイアム・パラゴン： バンコク最大級の商業施設。自分たちが訪れた際には運よくジ

ジャパンフェスが開催されており、タイから見た日本を満喫することができた

△ マンゴータンゴ： 少し多めのメニューをオーダーしたが、病み上がりということもあって、全て食べるにはマンゴーが熟して甘すぎると感じた。ノルいわく”Yelly yours”という他のマンゴーの店のほうがおいしいということだ。

○ ジム トンプソンの家： 売っているシルクは高すぎるので、シルクを買うならチャトゥチャックマーケットがおすすめということらしい。チャトゥチャックマーケットは土日しか開かれていないので注意が必要

◎ ワット・アルン： 塔の景色が良い

◎ ワット・ポー： 中の装飾がきれい。外観も金色で荘厳な雰囲気良かった

◎ サイアム博物館： タイの伝統衣装から環境問題まで様々な展示がある

◎ ワット・プラケオ： 寝ている巨大な仏像が印象的

◎ China Town(バンコクを出てすぐ南)： 中華系の寺院や店が数多くあり、タイにあって中国を感じることができる

◎ アイコンサイアム： タイ最大級の商業施設

○ サミティヴェート・スクムウィット病院： 本当なら訪れたくなかった。通訳さんがいて日本語対応されているので診察の際には大いに助かった



サイアム・パラゴンで行われていた日本フェスの様子。あまり良い写真ではないですが。



マンゴータンゴでの写真。店内はとてもおしゃれな感じだった。

他の場所はたぶん訪れることになると思うので、自分で実際に行って写真を撮ってください。

短期留学報告書

記入 | 2023 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

大学に入学前から漠然とではありましたが自分の視野を広げ、新しい価値観に出会うために海外留学をしたいと思っていました。しかし、旅行を含めても海外経験が全くなかったため、いきなり個人で長期間留学することは難しいと悩んでいた時に、今回の短期研修の話をお聞きして応募しました。また、渡航先のタイについては父親が昔住んでいたことがあり、話を聞いていたため、行ってみたい国のひとつでした。語学対策については、特に何も対策せずに渡航しました。現地でチュラロンコン大学の学生と話すときや企業訪問で行うグループディスカッション、プレゼンテーションは英語を使うとのことだったので渡航前は不安でした。

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）

2 週間の研修期間ではここには書ききれないほどの多くの体験をすることができました。このプログラムのメインであった 5 日間の企業訪問やその中の英語でのグループディスカッション、プレゼンテーションについては、コロナに感染してしまったため 1 日も対面で参加することができませんでしたが、企業の方々や関係者の方々のご厚意でオンラインにて参加させていただくことができました。英語でのディスカッションやプレゼンテーションは、もちろん上手くいくことばかりではありませんでしたが、他では経験できない大変貴重な経験をさせていただくことができました。その他の日は、チュラロンコン大学のバディとともに市内視察に出かけたり、研修メンバー全体での少し離れた水上マーケットのあるアンパワーという地域やアユタヤの遺跡を訪問する日程があったりしました。渡航前は 2 週間は結構長いものなのか心配していたのですが、毎日驚くほど充実しておりあっという間に帰国の日になってしまいました。先に書いたように、名古屋大学の学生ひとりにつきチュラロンコン大学の学生ひとりがバディとして 2 週間行動を共にしてくれました。バディとはコロナ感染期間を除いて 2 週間ずっと一緒にいたため、本当に仲良くなることができ、一生の友達ができたと思います。研修を終えた今でも連絡を取り続けています！2 週間の間、色々な人と話す機会はたくさんあるので、自分のバディだけではなく、ほかのメンバーのバディとも、もちろん名古屋大学の 21 人のメンバーともとても仲良くなることができました。貴重な経験をして、と素敵な仲間がたくさんできた 2 週間でした。

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）

チュラロンコン大学の中にある、留学生用の学生寮に宿泊しました。建物はとても綺麗で、1 度とても大きなゴキブリが出た以外は不自由なく過ごすことができました。部屋にはシャワー、トイレ、冷蔵庫、クローゼットなどがあります。ドライヤーはないので持参する必要があ

りました。食事については、朝ご飯は各自でとる必要があり、さらにプログラムの日程の中にはかなり早い時間に集合する必要がある日もあったため、多くの人が寮のすぐ隣にあるセブンイレブンで買っていたように思います。このセブンイレブンには、タイ料理のコンビニ飯から日本と全く同じ鮭おにぎりまでたくさんの食べ物があります。食べ物ではありませんが、薬や殺虫剤、虫よけスプレー、熱さまシート、洗剤など日用品も多くありました。昼、夜ごはんについてはバディと一緒に市内で食べました。バンコクは名古屋よりも高層ビルが多く立ち並ぶ大都会でしたが、一方道路はがたがたしている部分が多くあるため、歩きやすい靴を持っていくことをおすすめします。しかし、暑い日も雨が降ることも多いため、履きなれたサンダルが一番のおすすめです。私はフォーマルな場所（企業など）に行くとき以外は2週間ずっとサンダルで生活していました。

前述した通り、私は研修期間中コロナに感染してしまいました。事前に入っていた保険のおかげで高額な医療費については支払う必要がなく済みましたが、5日間の隔離のため寮の部屋を1室自分でとらなければならなくなったとき、支払方法が現金のみだったため苦労しました。念のため日本円の予備を多めに持参していたので事なきを得ましたが、このような不測の事態に備え、予備の日本円は多めに持ってお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）

バンコクは治安が良い地域だとは聞いていましたが、念のため貴重品は持っているかことあるごとに確認したり、メンバーは普通に使っていましたが私は背後からスリにあうことが不安だったためリュックサックは使わないようにしたりしていました。渡航前はタクシーやトゥクトゥクでのぼったくりを心配していたのですが、常にバディと行動することができたため、そのような被害にはあわずに済みました。

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

研修期間は本当に毎日が充実した、一生忘れられない2週間でした。企業訪問こそ叶いませんでしたが、オンラインでディスカッションに参加させていただけて多くの学びを得ることができました。ディスカッションやプレゼンテーションで苦労したり、2週間バディともずっと英語で会話したりする中で、英語学習へのモチベーションがすごく高まりました。これをはじめの一步として、今後の英語学習や長期留学への挑戦に繋がれたら良いなと思います。

このプログラムへの参加を考えていて、この報告書を読んでくださっている皆さんへ何度も書いてきていることにはなりますが、タイでの2週間は最高に楽しく、一生の思い出となる経験がたくさんできます。さらに、バディや研修メンバーなどこのプログラムだからこそこのように多くのかけがえのない仲間と出会うことができたと思っています。私は初めての海外経験でしたが、団体行動のプログラムだったため安心して充実した研修の日々をおくることができました。何事も挑戦するには勇気が必要ですが、この挑戦はきっとあなたを変えてくれるものになります！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	137,360 円	
海外旅行保険	5,410 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	18,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 17440 円+個人分
タイ文化体験	3,200 円	アンパワ―地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht
滞在費（寮費など）	23,000 円	2 人部屋 1 泊 400Bht
食費	20,000 円	交流会 1200Bht+個人分
交通費	12,000 円	空港送迎 1200 円+貸切バス 1500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
その他（保険補償範囲払い）	19,000 円	コロナ感染のため隔離のために必要になった寮費 4000Bht+病院へ行くための交通費 407Bht（往復）
計	340,000 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。

↓↓↓

2 週間宿泊した CUiHouse

（チュラロンコン大学の外国人留学生向けの寮）と、
そのすぐ隣にあるセブンイレブンです。

セブンイレブンの店内は広く、
ほとんどなんでも揃います。



三大寺院のうちの

ワット・アルン、ワット・ポーです。

もうひとつのワット・プラケオは

時間切れで行くことができませんでした。

皆さんも営業時間には気をつけて下さい！



タイには美味しい有名なタイ料理がたくさんあります！
フードコートでは安く美味しいものを食べることが出来ます。
種類も豊富なのでおすすめです。
写真の左はガパオライス、右はパッタイです。



有名なもの以外にも
たくさんのタイ料理があります。
バディのオススメで連れていってもらえると
色々なものを食べられます。
左はお粥のようなもの（朝ごはんらしいです）
右は米麺のラーメンのようなものです。



スイーツはどれも美味しかったです、
特におすすめなのはマンゴー系です！
2週間の間に
マンゴースムージーもたくさん飲みました。
左はアフターユー、右はマンゴタンゴーです。
どちらも有名なスイーツ屋さんです。



バディに連れていってもらい、
ローカルなスイーツも楽しみました。
どれもとても美味しかったです！



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 教育学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

以前から海外に行ってみたいという気持ちがあり、大学からのサポートもあり費用も比較的少なく済むことから初めての海外渡航の機会として最適だと感じたのが最初のきっかけです。また、異文化交流に関心があった自分としては、バディ制度や現地学生とのディスカッションがあることに惹かれたというのもありました。申込手続については、友達と確認し合いながらなんとか完了できた形で、困ることがあれば遠慮することなく先生や周囲を頼るのが良いと思います。語学対策は特にしていませんでした。語学力が無いなりに学ぶことも多かったですが、現地の学生とのコミュニケーションは基本的に英語を使うため、英語の学習・練習をしておくに越したことはないと思います。

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 5 社・大使館・日本貿易振興機構の訪問や、タイ語講座、ムエタイ・タイ料理教室などさまざまなプログラムがありました。企業訪問では、企業から出されたお題に対して現地の学生とディスカッションをして答えを出し、社員の方々の前でプレゼンするということがあり、初めはお題の難しさと自らの英語力・コミュニケーション能力の無さに苦しめられたものです…。ただ、企画立案のコツなどたくさんのことを学びましたし、何よりプレゼン後の達成感はひとしおでした。

プログラムが組まれている時間外は、基本的にバディとの市内視察です。寺院やショッピングセンターなどに行ったほか、タイの食も存分に楽しむことができました。名大生、現地の学生ともにたくさんの人と仲良くなれた機会でもありました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

学生寮での生活は想像以上に快適で、バスタオルの交換や、飲料水、トイレットペーパーの補充までしていただきました。ベランダには小さいながらも洗濯物を干せる場所がありました（スコールには注意）。身の回りのものは基本的に現地で揃うので困ることはないと思いますが、柔軟剤が普段家で使っているものと違ってなんとなく嫌だったというのがありました…。その他、酔い止めが切れるということがあったので、薬などはかなり余裕をもって持参することをおすすめします。

食という面に関して、辛い物・甘い物に気をつけてほしいというのはあるのですが、その他は日本人の口に合うものも多かったように感じます。また、吉野家など日本食を食べられる店が本当に多くあり、疲れた日などに利用していました。寮の下のセブンイレブンにはパンやお弁当など揃っており、みんな毎日のように利用していました。

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）

治安の悪さは特に感じませんでした。バディと一緒にあったり、バディに一度連れて行ってもらったところに友達と行ったりということであれば、問題なく過ごせると思います。

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

とにかく楽しい充実した 2 週間だったし、多くのことを学ぶことができました。何より、個性豊かで優秀な日本・タイの学生たちに囲まれて過ごせたというのが、この研修に参加して良かったと思える一番の理由です。チュラロンコン大学の学生はみんな英語が堪能で、伝えたいことを瞬時に英語にして話を広げていく様子を見て、自分も使える英語を身につけたいと思うことができました。研修前は、学年が上の名大生との活動や外国の学生との交流に正直不安も感じていましたが、蓋を開けてみれば、みんな本当に優しく接してくれて、おかげでのびのび参加することができました。

この研修は、留学やそれに伴う語学力に不安を感じている人にこそおすすめしたい研修です。2 週間という留学としては比較的短い期間ながらも、海外で過ごすことや異なる文化を持った人々と関わることにについて自分の考えを深める機会になると思います。もちろん言語や生活の面で苦労することもあるかと思いますが（自分は初め、バディの英語が全く聞き取れずめっちゃくちゃ焦りました）、一度飛び込んでしまえば何とかするしかないですし、一方で困ったら助けを求める相手がいるというのも、大学から派遣されるということのメリットだと思っています。ぜひ研修に参加して、タイの魅力を味わってください！！

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）

現地で使うための現金として 8 万円分を両替して、ほぼぴったり 7 万円分を使いました。一緒に研修に参加した人を見る感じだと、現地で使った金額としては自分は少ないほうだと思います。

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



ショッピングセンターの充実ぶりがすごいです。寮の近くにもいくつかあるので、時間が余って行く場所に困ったらとりあえずショッピングセンターへ go！フードコートでは定番タイ料理の数々を安く試せます！



みんな大好きカオマンガイ
辛くないし、とにかく日本人の口に合う味



実は激辛のコンビニ弁当



激辛トムヤムクン

迷ったら試す。
これでいきましょう



タイではポピュラーな
麺料理「ボートヌードル」



朝はチャレンジせず、コンビニ
のパン＆野菜ジュースと決めて
いました

おすすめはタロイモパイと
パイナップルパイ



日本からトッポ持っていましたが、
コンビニに普通に売られてました…



吉野家
日本食挟むのも大事な気がします



寮の洗濯コーナー

食べ物の写真ばかりになってしまいました、すみません…
写真見返してると、また行きたくなってきます…

短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 教育学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

海外に行ってみて実際に異文化に触れてみたい、外国の人と交流する機会がほしいと思って応募しました。

チュラロンコン大学の学生がバディとして一緒に市内視察や企業訪問をしてくれたりなど、現地の学生さんに関わる機会が多いことがこの研修の最大の魅力だと思います。

留学前に英語対策を怠ってしまい、留学の始めのほうは英語でのコミュニケーションがうまくとれず、とても後悔したため、英語の勉強をしっかりとやってリスニング力やスピーキング力は鍛えておいたほうが良いです。

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）

企業訪問では、JAL、味の素、ADK、ホンダ、ドンキを訪れた。英語でのディスカッションやプレゼンテーションはとても難しかったが、たいへん勉強になったし、やりきった時には達成感が味わえ、楽しかったという気持ちになった。

ムエタイやタイ料理作りなどタイ文化の体験ができたり、アンパワの水上市場やアユタヤの歴史遺産を訪れたり、土日はバディと市内視察をしたりなど、とても充実した研修内容でした。

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）

水道水は口に入れないようにする。お店で飲み物を注文する時に氷抜きでオーダーする。

マスクをしたり消毒をしたりなど感染症対策をしていたがコロナにかかってしまった。どんなに気を付けていても体調を崩すことはあるということを頭に入れておいて、もし体調を崩してもあまり気落ちせずに、そのような状況でしか感じられないことや出来ないことがあると思うので、よい機会だと思ってその状況を楽しめたらよいと思います。

タイ料理は辛いものが多くてお腹を壊しやすいと思うので、薬は持って行った方がいいです。

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）

夜は出歩かない、一人で行動しないといったことを心掛けていた。道を渡るタイミングが難しく危険なため、道を渡ろうとしている周りにはいるタイ人についていくとよい。

スマートフォンや財布、パスポートは斜め掛けの小さいバッグに入れて、自分の目の届く場所で肌身離さず持ち歩いていた。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学したい、海外に行ってみたいという気持ちが少しでもあるなら、不安もあると思いますが、応募してみて勇気を出して一歩踏み出すと良いと思います。私はこの研修に応募するかどうかもとても悩み、留学前も楽しみよりも不安な気持ちの方が大きかったです。でも、研修メンバーに出会えたこと、バディと仲良くなって外国の友達ができたこと、英語でディスカッションをしたこと、市内視察で訪れた寺院に感動したことなど、この研修を通してタイで経験したすべてのことがどれも本当に楽しく、自分を成長させてくれました。本当に充実した2週間で、この研修に参加して心から良かったと思っています。

また意欲が高く優秀なチュラロンコン大学の学生と名大の研修メンバーと関わっていく中で、たくさんの刺激を受けて、語学の勉強や専門分野の勉強へのモチベーションがとても上がりました。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6,500 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	円	
食費	20,000 円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
その他（保険補償範囲外）	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。

↓↓↓

パッタイ



ガバオライス



マンゴータンゴ



アフターユーのかき氷



アンパワ



アユタヤ



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月

所属 & 学年 | 教育学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

応募のきっかけは、4 月のころに紹介されたプログラムを見た時です。もともと海外に興味をもっていた自分は、紹介された中のどれかに参加したいと思い、期間や金額が手頃な海外短期研修 E を申し込みました。申込手続は遅延してしまったり、忘れてしまったりすることがありました。申し込みのためにやるべきことを箇条書きでメモし、遅延が起きないようにすることが必要だと思います。また、説明の聞き漏らしがないように、気を付けましょう。語学対策についてですが、結局授業以外、そこまで真剣に英語学習に取り組むことができませんでした。行って帰ってくると後悔します。リスニングとスピーキング、この二つが本当に大事です。バディと会話する上で必要な能力だと思います。ただ、この後悔は実際に行かないとなかったと思うので、今英語やる気でない方は、無理にやるより実際に行って後悔し、やる気をあげるのも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）

内容としてはタイという国の概要や、グローバルスタディで訪問する企業様の発展と強みなどを学習しました。また、タイに関すること以外にも、海外での危機管理に関する授業など、自分たちの安全に関わる授業も行われていました。授業形態としては講義形式のものから、全体の前で発表する形式のものまで、様々でした。事前授業の感想としては最初のころは学生同士との交流が薄かったので、特にプレゼンとか発表の授業は硬くて、発言もしづらく（みんなの質疑応答のレベルの高さも相まって）あまり面白くないなあと思っていました。タイ研修では深い交流が、市内視察や会話など様々な場所で生まれて、メンバーの人間性を知ることができました。この研修の仲間という時が本当に楽しく思えるようになりました。その後、事後授業がオンラインであったのですが、その時の話しやすさ、楽しさが研修前の授業と比べて増しました。これもタイ研修で得たものの一つかと思います。2 週間も濃密な時間を過ごすと、新たな人間関係を構築することができるのでおすすめです。

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）

Cui House というチュラロンコン大学の寮が拠点となる住居となります。僕は 2 人部屋でしたが、広さ的に問題なく暮らせます。水が 2 本毎日支給されるので、いちいち買う必要がないですし、部屋の掃除やタオルの取り換え、ベッドのシーツ交換のサービスもあるので、毎日快適に暮らせます。エアコンをかけすぎでの喉が乾燥するのには気をつけましょう（もしかしたらコロナになった原因かも）。食生活と健康管理に関してですが、これは何とも言えません。なぜならコロナ以外の健康に全く気を遣っていなかったからです。普段食べられないも

のを食べてお腹を壊すことも 1 回ありましたが、それもいい思い出だし、行動に大きな影響をきたすことはありませんでした。せっかくなのでいろんなものに挑戦しましょう！また、自慢の美貌スタイルを保持したい人は要注意です。タイの食事は辛いものだけではなく、甘いものもあります。日本以上に大量の砂糖がいれるので食べ過ぎ（カオニャオマムアンやフォイトーンなど）、飲みすぎ（スムージーやタイティーなど）には気を付けましょう。特に飲む方は気を付けましょう。僕はスムージー 5 本とジュース 10 本位を 2 週間で飲み切った結果無事太りました（単に自分の責任かもしれない）そして、野菜不足にはなりがちです。これは他の子たちも言っていたことなので信用があります。野菜を採れる時には積極的に摂取していきましょう。健康管理のみの観点でみると、コロナ陽性者が始まってからは、マスクをし、食事のシェアはしないようにしていました。金銭管理の観点でみると、僕は金銭やスマホをショルダーバックに入れ、常に見える位置（お腹の前）にかけておきました。後ろに保管していると気づかぬ間に取られてしまうかもしれないからです。みなさんもお金の管理は気をつけましょう。安心してよいというわけではないですが、バンコクは思った以上に治安がいいです。持参してよかったものは、小さいショルダーバックです。財布や携帯をちょっと入れて取り出すのに適したバックで、非常に出し入れが楽で快適でした。おすすめです。

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ところは、変な人に声をかけられても反応しないことでしたが、思った以上に治安が良く、そういった機会はありませんでした。お金を目に見えるところで常に保管するというのも、普段気を付けていたことのひとつだと思っています。危険を感じたことは、道路の横断です。バンコクの道路は信号の数が少なく、基本的に車優先社会です。そのため、タイミングを見計らって道路を渡る必要があります。最初は危険を感じますが、徐々に慣れてきて途中からは楽しくなってきます。

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

留学を終えて、みんなと過ごした 2 週間に満足感や充実感を感じ、たくさんの刺激を受けたと感じています。まず、市内視察やグローバルスタディなど日本人学生同士の関わりがあります。やはり楽しいことを 2 週間続けて一緒にいると仲良くなって所属するコミュニティが増えた気がします。また、海外にも友達ができます。実際に会話してみると、自分の視野が広がると共に、英語学習のやる気が上がります。国際交流にも熱が入った感じがしています。このように日本人同士の関係はもちろん、海外の学生とも交流をすることや、ここには書いていないけど異文化を経験することができる留学は僕自身、強い刺激を受けるよい経験になりました。単なる海外旅行と違い、現地学生との交流があり、現地の文化（食事や乗り物など）にたくさん触れることができるのが最大の魅力です。もし悩んでいるなら、行くを選択しましょう！確かに不安は必ずあります。しかし、それ以上の対価が留学には待っています。ぜひみなさんもタイ研修参加してみてください！！

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	137,360 円	
海外旅行保険	6200 円	

授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	2000 円	アユタヤ歴史遺産視察 2000 円+個人分
タイ文化体験	3200 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、 ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	28000 円	1 泊 500Bht×14 日
食費	19740 円	交流会 1,200Bht+個人分 250Bht×14
交通費	7200 円	空港送迎?円+貸切バス 1,500Bht+個人分 200Bht
その他（小遣い、通信費など）	30000 円	お土産代など
その他（保険補償範囲払い）	38000 円	コロナの時のホテル代
計	343700 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。

↓↓↓

・バディとの関わり

現地ではチュラ大の学生が日本の学生のバディとしてついて、2 週間行動を共にしてくれます。英語を聞くことができ話すことができた方が、楽しむことができるでしょう。

・現地のおすすめの店

マンゴータンゴー

マンゴーの店、マンゴープリン、マンゴーアイス、マンゴー 3 つを堪能できるお店。ボリュームで満足度高め。



フードレジェンズ

MBK やサムヤーン駅のショッピングモールなどにあるフードコート。現地の料理を安く頂けるのでおすすめ。現金で直接払うのではなく、カードを購入してからなので注意。



Chicken Rice by J'Bo

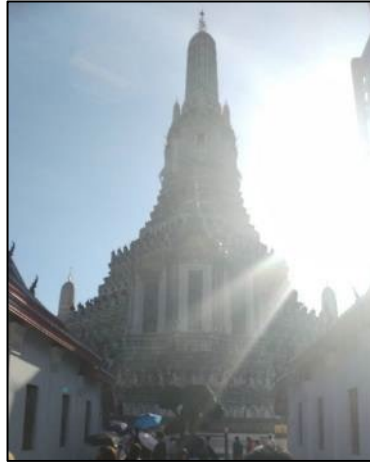
CUIHouse 近くの通りにあるカオマンガイの店。僕のバディがおすすめしてくれたローカルの店。英語通じるかも微妙だった。地元民がおすすめする店なので間違いなくうまい！



・おすすめ市内視察地

三大寺院

ワットポー・アルン・プラケオの三大寺院は絶対行くべきスポット。ワットポーは巨大な涅槃像、ワットアルンは船の上や、対岸から見るときれいな寺、ワットプラケオは別名エメラルド寺院といわれるほどきれいな仏像がある寺。



ワットパクナム

バエる写真が撮れる寺。天井が緑色やきれいな仏像の絵に彩られた美しい寺。寺の近くには大きな大仏があり、寺以外にもおすすめスポットがある。

サイアムエリア

MBK やサイアムパラゴンなどショッピングモールが軒を連ねるサイアムエリア。サイアムパラゴンなど価格帯が高いショッピングモールも多いので、地元人向けの MBK はお土産など買い物するのにおすすめ。あとアパレルだと urthe というところがおすすめ。タイの若い人向けのお店らしい。



短期留学報告書

記入 | 2023 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

タイの文化や人に非常に興味があり、この短期留学がぴったりだと感じたから。手続きについては先生が非常に手厚くサポートしてくださりました。語学対策は英語のリスニングや便利な英語フレーズを少し覚えてからいきましたが、実際はあまり学習の効果がなかったと感じました。3ヶ月前からこつこつ勉強を始めることを強くおすすめします。

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）

基本的にはプログラム通りに進んでいき、先生が引導してくださります。そのほかの自由時間に関してはバディーとともに行動をすることになるので行きたい場所をメモし、伝えられるようにしておきましょう。個人的にはバディーとのコミュニケーションが1番思い出に残っています。もっと英語学習をしておけばもっといろいろな話ができたと後悔しながら書いています。これをみた人は今すぐ英語学習を始めましょう！

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）

寮の下にセブンイレブンがあるし、Grab というアプリで大体 600 円くらいでおいしいご飯を届けてもらえるので便利でした。持ち物について役立ちそうな情報を下に箇条書きしておきます！

- ・バスタオルは毎朝新しい物が届くので必要ない（※2023 年の CU I house では）
- ・ハンガー 5, 6 個と靴下などが干せる洗濯ばさみがめっちゃついてるやつ（干すところがすくなくすぎて自分は無理矢理靴下を干したら飛んでいきました。）
- ・両替は日本で 2, 3 万円くらいして残りは現地に両替所がたくさんあるので足りなくなったらその分両替することをおすすめします（現地の方がレートがいいため）
- ・パスポートケース（本当に便利です）

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）

- ・お札はむやみに外に出さない
- ・持ち物をすくなめにする
- ・パスポートはパスポートケースにに入れてしっかり管理する

- ・ 必要ないお金は寮に置いておく
- ・ 1人で出歩かない

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

この留学に応募する前、正直短期留学は意味あるのかなと少し不安でした。しかし、行ってみれば全然そんなことなかったです。特にバディー制度は本当に良くて、現地の人とここまで深く関わる経験は単なる旅行では絶対にできないだろうなと思いました。バディーのおかげでタイの文化やタイ人の考え方について深く理解することができました。もし迷っている人がいたら、夏休み中の短期留学なので1年遅れるリスクもないし人生1度きりなので応募することを強くおすすめします。

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	137,360 円	
海外旅行保険	6500 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	1000 円	アユタヤ歴史遺産視察 840 円+個人分
タイ文化体験	3000 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	40000 円	
食費	17000 円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	12000 円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	40000 円	
その他（保険補償範囲払い）	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。

↓↓↓

おすすめの場所

・ アイコンサイアムの夜景と6階

・ マンゴータンゴー

・ フワラルンプール駅

・ 三大寺院

・ ワットパクナム

短期留学報告書

記入 | 2023 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

私はもともと留学や海外の方との交流に興味があり、短期留学説明会に参加しました。一人一人にバディがついてくれることや企業訪問に魅力を感じたのでこのタイ研修に応募することに決めました。申し込み手続きとしては、先生との面談を経て、メールなどの連絡をきちんと確認してそのとおりに動けば大丈夫だと思います。語学対策に関しては、タイ語は話せなくて問題ないです。現地についてからタイ語の講座もありますし、簡単な挨拶や単語はバディから教えてもらいました。日本語を話せるバディもなかにはいましたが、バディとの会話やディスカッションで基本的に使うのは英語なので、自分の英語力に不安がある人は渡航前に英会話に慣れておくことをおすすめします。

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）

タイでの 2 週間の生活はとても充実した 2 週間で一瞬に感じました。グローバルスタディでは、チュラ大の学生と課題に対してグループディスカッションやプレゼンを行いました。英語での話し合いは緊張しましたし、難しかったです。日系企業のほかにも大使館や JETRO にも訪問しました。また、アンパワーを訪れた際には、ココナッツアイスや軟膏を作る体験に参加したり、ボートに乗ったりしました。アユタヤ遺跡では、民族衣装を着ながら世界遺産にもなっている遺跡を回りました。この研修の一番の魅力だと感じるのは、一人一人にバディがついてくれて、タイのことを教えてくれたり、休日に市内視察に一緒に行ってくれたりしてくれるところです。平日の夜や日曜には、寺院やショッピングモールなどに行ってタイの文化や料理などを楽しみました。2 週間のなかでバディとももちろん、一緒に行く日本人メンバーとの仲も深まったことがよかったなと思います。

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）

CUihouse という寮の二人部屋に滞在しました。シャンプーや洗濯用の洗剤などは寮の 1 階のセブンイレブンで購入しました。日本から持って行ってよかったものは、ハンガー、サンダル、バディへのお土産、最終日にバディに渡す色紙や手紙、ペン、シールなどです。あとは、お土産などで帰りの荷物が増えるので、折りたためるボストンバッグを持っていくといいと思います。寮にはドライヤーはないので日本から持って行きました。

体調面では、現地についてからコロナに感染してしまいました。慣れないことばかりで疲れも溜まり、ついつい寝不足になるので部屋ではちゃんと休息をとってください。万が一に備

えて、パスポートや保険関係の書類は常に持ち歩くといいと思います。タイの食事は自分に合っていたので、お腹を壊すことはありませんでした。念のため胃腸薬や酔い止めなどは持って行くといいと思います。日焼け予防やスコール対策としては、晴雨兼用の折り畳み傘があると便利です。また、自分が買ったものと値段を記録するようにしていました。

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）

タイについてからは肩掛けカバンで行動するようにして、常にチャックを閉めるよう心がけていました。日本人だけで夜に外を歩くのは少し怖かったです。タイは交通量が多く、道路を渡るのにも勇気がいります。昼間であっても外出するときはバディや名大生と行動するのがいいと思います。大金を持つのは危険なので、持ち運び用とスーツケースでの保管用に財布を分けておきました。大きいスーパーなどクレジットカードが使えるところではクレジットカードで支払いをするようにしていました。日本円も万が一に備えて持って行きました。

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

申し込む際は、2 週間の海外生活と英語でのコミュニケーションに自信がなく参加を迷っていました。しかし、タイで 2 週間このプログラムに参加して、本当に決断してよかったなと思います。タイの子と話せたときの嬉しさやタイと日本の違いを目の当たりにしたときの驚きは日本では味わえないような経験です。仲良くなったバディや他のタイの学生とは最終日に離れたくないと強く思うほどでした。様々な企業についても知る機会があり、自分自身やキャリアを見つめるきっかけにもなりました。大学生だからこそ挑戦できるチャンスです。参加を迷っているならぜひ参加してみてください。

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	137,360 円	
海外旅行保険	5,000 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	11,000 円	アユタヤ歴史遺産視察 円＋個人分
タイ文化体験	3,200 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	21,000 円	
食費	15,000 円	交流会 1,200Bht＋個人分
交通費	2,200 円	空港送迎 円＋貸切バス 1,500Bht＋個人分
その他（小遣い、通信費など）	60,000 円	
その他（保険補償範囲払い）	円	
計	326,200 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。

↓↓↓



ワットアルン



ワットプラケオ



ワットアルン

三大寺院は迫力があって圧倒されるので、ぜひ行って見てほしいです！特に一番左のワットアルンは素敵な写真が撮れるのでおすすめです



ガパオライス



アフターユー



パッタイ



マンゴータンゴ



バンコクにはショッピングモールがたくさんあって、どれも規模が大きいです。アイコンサイアムは水上マーケットモチーフのエリアがあってタイらしさを感じることができます



短期留学報告書

記入 | 2023 年 9 月
所属 & 学年 | 法学部 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	2023 年 8 月 30 日(木)～9 月 13 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）

応募した理由としては、もともと大学生のうちに一度は海外に行ってみたいという思いがあったのと、アジアの文化や歴史に興味があったことが大きかったです。また、このタイ研修におけるバディ制度にも魅力を感じて参加したいと考えました。

申込手続では、私は初めての海外だったためパスポートを作りに行かなければならず、そして作りに行くのが遅かったため、原本の提出が遅れてしまいました。その他の手続に関しては難なくできましたが、パスポートは作るのに時間がかかるため、作らなければいけない人は早めに準備することをおすすめします。

語学対策はあまりしていきませんでした。語学力に自信がなくてもバディや現地の人たちと楽しくコミュニケーションをとれていた人たちも多く、コミュニケーションをとろうという姿勢が一番大事だと感じました。もちろん、語学対策はやるにこしたことはないし、英語を話せた方が、自信もついて周りの人とのコミュニケーションが楽しくなると思います。

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）

2 週間のうちの 5 日間は、現地の日本企業を訪問するグローバルスタディというプログラムになっていました。そのうちの 2 日間は工場見学や駐在員の方との座談会で、3 日間は企業から事前に与えられた課題についてタイの学生と英語でグループディスカッションを行い、企業の方の前でプレゼンをするという内容でした。今回の研修ではメンバーの半数ぐらいがコロナに感染し、急遽オンラインでも開催してくださることになりました。私もコロナになっていたので、参加した 3 日間のうち 2 日間はオンラインでの参加となりました。

他には、タイ語講座や文化体験、アユタヤの歴史遺産視察などがありました。土日は大体一日中自由なので、バディたちと一緒に市内を見て回っている人たちも多かったです。最終日に大使館を訪問したことも印象に残っています。

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）

現地では大学の学生寮に泊まりました。部屋は綺麗で、虫などはあまり出ませんでした。今年は特殊だったかもしれませんが、コロナの関係で研修メンバーの部屋の移動が多くありました。私の場合は自分のコロナ陽性が判明した後、寮から徒歩 1 分ほどのホテルに移ることになりました。ご飯は寮の 1 階にあるセブンイレブンで買うことが多かったです。また、Grab というアプリを使ってフードデリバリーを頼んでいる人も多かったです。Grab は手頃な値段でタクシーも呼べるので、日本人同士で移動する際にはよく使っていました。

持参して良かったものは、ビニール袋やティッシュ、アルコールシート、マスク、体温計な

どの衛生用品です。これらは現地で買うこともできますが、使う機会は多かったのもあって、持っていくと良いと思います。そしてもう一つ、持っておいて良かったと思ったのがクレジットカードです。普段の生活であれば必要ありませんが、私はコロナでホテルに移ることになった際に宿泊費の支払いで使いました。宿泊費は保険で返ってくるようですが、現地での支払いは自分で行わなければならないので、このような緊急事態のときのためにクレジットカードは持っておくと良いと思います。

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）

外出するときは、荷物が多かったのもあって企業訪問時に使用したチャック付きのトートバッグを使っていました。物をとったらチャックを必ず閉めるということは心がけていました。2週間バンコクで過ごしていて治安の悪さを感じることはあまりなかったのですが、車優先社会ということもあり、道路を渡るときなどは気をつける必要があると感じました。

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

今年は、研修メンバーの間でコロナが流行してしまったこともあり、少し特殊な研修になったと感じています。私自身もコロナに感染し、外出できなかったことに対して悔しい気持ちがとてもありましたが、2週間をふり返って、やはり参加して良かったと感じています。

そしてコロナの経験についてもう一つ伝えたいのが、現地で感染したときのことをあまり不安に思わなくてよい、ということです。病院の付き添いをはじめ、様々な手続きなどは、名大バンコク事務所の方々や先生方がいてくださったので、初めての海外でコロナになったものの、大変だと感じることはあまりありませんでした。名大バンコク事務所の方々、先生方には本当にお世話になり、感謝しています。

総じて、いろいろあった2週間でしたが、タイの学生と交流したり、同じ名大の研修メンバーと仲良くなれたり、自分の成長と課題を感じることができたりと、たくさんのことを経験できる機会になったので、興味がある方は是非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	137,360 円	
海外旅行保険	6,205 円	
授業料（教材費含）	72,000 円	グローバルスタディプログラム
歴史遺産視察	円	アユタヤ歴史遺産視察 円+個人分
タイ文化体験	7,000 円	アンパワー地域開発プロジェクト 310Bht、ムエタイ 460Bht、料理 1,300Bht
滞在費（寮費など）	8,000 円	寮 2 人部屋 400Bht（5 日間ほど）
食費	円	交流会 1,200Bht+個人分
交通費	円	空港送迎 円+貸切バス 1,500Bht+個人分
その他（小遣い、通信費など）	円	
その他（保険補償範囲払い）	86,000 円	コロナの病院・薬代、ホテル代（1 週間ほど）等
計	円	現地で使った金額（補償範囲以外）は約 55,000 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スーパーで売っていた大麻の歯磨き粉

タイでは大麻が解禁されたこともあり、大麻を含んだ商品や大麻のショップなどをよく見かけました。写真の歯磨き粉の他にも、フェイスパックやシャンプーなど、身近な物にも大麻を含んだ商品が売られていました。

当然ですが日本では違法なので、このような大麻のマークがあったら買わないように気をつけましょう。



②マンゴーかき氷

「After You」というカフェのかき氷が美味しいと聞いたので、私も食べに行きました。タイでは、マンゴーとココナッツミルクで甘くなったもち米と一緒に食べるマンゴースティッキーライスが定番らしく、このかき氷の中にももち米が入っていました。氷はふわふわでとても美味しかったです。

「After You」は店舗がたくさんあり、寮の近くのショッピングモールにも入っているので、気になる方は行ってみてもいいかもしれません。

③サイアム博物館

三大寺院の近くにある博物館です。タイ人の歴史やタイの文化がどのようにしてできあがってきたかなどを学ぶことができます。展示方法がとても面白く、日本の博物館とはまた違った体験ができると思います。

無料で借りられる音声ガイドで日本語の説明を聞きながら回るとより理解が深まります。

