短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　文学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

大学生のうちに海外を経験したいと思い名大の海外留学室のホームページを見て、このチュラロンコン大学の研修があることを知りました。私は海外に行って英語の勉強をすると言うよりは、英語を使って外国の方々と話してみたいという気持ちが強かったので、タイの学生とグループワークをするこの研修に参加したいと感じました。他の研修では自分から話しかけるのに勇気がいるかも知れませんが、この研修ではバディ制度があり、タイの学生たちも日本に興味を持って応募してくれている学生ばかりなので、たくさん会話をする機会がありました。

海外の学生と話してみたいと思ったものの、自分は英語に苦手意識があるので参加するか迷っていました。しかし、事前面談で先生から以前に参加した学生も英語が流暢に話せるというわけではないけれど、翻訳機を使ったりしながらコミュニケーションを取っていたということを教えていただいて少し安心しました。また、自分はお腹が弱いのでタイ滞在中にひどい腹痛に襲われるのではないかと不安でしたが、薬などを持って行ってどうにか対策しました。

英語をもっと勉強しておけば良かったなとは思いましたが、それ以上にタイ語をもっとしていれば良かったと思いました。簡単なフレーズだけでも頭に入れておけばタイの人びととともっと話せたかなと思います。タイの学生の中には、たくさんの日本語を覚えていてくれている人もいて、自分もタイ語をもっと知っていればなと後悔しました。

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）

チュラロンコン大学にある名大バンコク事務所では、日本人学生のみでタイ語やタイでの生活の勉強をする時間がありました。教わったタイ語をすぐにバディに使ってみたりできて、楽しかったです。タイの学生との多文化協働のグループワークは、タイの社会と日本の社会が抱える問題を解決するためにどのような解決策を提示できるかというのがテーマでした。自分たちで考える時間が多く取られ、タイの学生は普段の授業もあり時間があまりとれない中ではありましたが、お互いの意見を確認し合い、一つの発表を作り上げることが出来たと思います。

日本大使館、JICA、NGO 組織、味の素、伊藤忠商事に訪問させていただき、大学にて環境学の先生の講義と JETRO の方にお越しいただいてお話を聞きました。企業の方々には海外で働くというのはどういうことなのか教えていただきました。少人数のグループに分かれて質問をする時間もあり、理解が深まるとともに刺激を受けました。NGO 訪問ではスラム街とその地域にある保育園を視察しました。衛生環境など考えさせられることが多くありました。分かっているつもりでしたが、実際に行ってみるとこの状況を変えるために自分も何か力に

なりたいと強く感じるきっかけになりました。私は将来のことについてあまり深く考えていませんでしたが、今回の様々な視察が大きな刺激になりました。

また、現地の学生と深く交流が出来ることはこの研修の大きなポイントだと思います。先述のグループワークでは言語の壁があったとしても意見を共有する必要がありますし、根本的な取り組み方の違いもあります。お互いを尊重して受け入れることを経験できたと思います。それ以外の時間でも、バディたちの一部は一緒に夕飯を食べてくれたり、朝ご飯に連れて行ってくれたりする学生もいました。フィールドワークの日には、計画を立ててアユタヤの視察などに連れて行ってくれました。彼らとの時間はたくさんありますし、なかには日本語が得意な学生もいます。一緒に過ごすうちにだんだん打ち解けていって仲良くなれました。積極性を持ってたくさん話しかければ、相手も同年代の学生ですから仲も深まります。英語に苦手意識があったとしても話しかけてみるべきだと思います。

チュラロンコン大学のキャンパスは非常に大きくてキャンパス内をシャトルバスが走っていました。公園もあって、近くにショッピングモールもあって、栄えていて活気があるなと感じました。

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）

今年は特殊なケースのようですが、大学の近くのホテルで生活しました。私たちが生活したホテルはとても綺麗で、駅やコンビニからも近く便利でした。タイはすごく交通量が多いですし、車優先社会です。バディたちがいればできるだけ一緒に行動して、日本人のみで行動するときはよく注意する必要がありました。トイレは基本的に綺麗ですが紙を水に流すことが出来ないので注意してください。また、バンコクの外に出ると、トイレの個室にトイレットペーパーが用意されていないことも珍しくないので、フィールドワークの日など、お腹を下しやすい人は特に紙を持って行くことを忘れないようにしてください。

食事は基本的に、朝はコンビニで買ったものを食べていました。昼や夜はバディたちに連れて行ってもらって、学食を利用したり外食（フードコートやレストラン）したりすることが多かったです。外食で利用したお店は一食 60～80 バーツ（300～400 円ほど）で済むことが多かったです。少し値の張るお店は 100 バーツを超えることもありましたが、全体的にタイのご飯は日本と比べて安かったです。飲み水はコンビニで買いましたが、こちらも 6～10 バーツほどでした。

お金は、ほとんど現金で生活しました。私はおよそ 8 万円を両替していきましたが、授業料も合わせて十分足りました。コンビニでは合計が 200 バーツ以下だとクレジットカードの利用を拒否されると聞いたので、基本的に現金を使うつもりでいた方が良いような気が個人的にはしました。また、現地の学生・日本人同士で割り勘などもしたので、そういうときも現金があった方が便利だと思います。

持って行けば良かったと思うものは、日本からのお土産です。バディに渡すプレゼントやお菓子、手紙の用意は持って行きましたが、最終日には同じグループの学生、面倒を見てくれた学生、特に仲良くなった学生など、たくさんの人に何かプレゼントを渡したくなります。お菓子などたくさん持って行けば良かったなと思います。また、現地のコンビニやスーパーで生活に必要なものは揃えることが出来るので、最悪持って行かなくてもどうにかなると思います。バンコクでは日本食が浸透しているので、非常食を持って行く必要はないかなと思います。

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）

特に夜はできる限り一人で動かないようにしました。日中の移動の際もできるだけタイの学生と一緒にいるようにしました。バンコクであっても栄えている大通りを一本中に入れば治安の悪い場所だったりします。また普通に大麻のお店もあります。怖いものにはできるだけ近寄らないようにしていました。

タイは野良犬・野良猫が日本と比べて多かったです。首輪を付けていても狂犬病が怖かったので距離を取るようにしていました。タイの学生は普通に近づいて触っていましたが、念のため近寄らない方が良いと思います。

すりなどに会うことはありませんでしたが、荷物は肩からかけて前に持てるものにし、人混みの多いところでは抱えるようにしていました。また、チャックにはカナビラを付けて開きにくいようにしました。すりの危険を感じることはあまりありませんでしたが、対策するに越したことはないと思います。鞄も結構汚れたので、お気に入りのものを持って行くよりも防犯対策になる形を選んだ方が良いと思います。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この研修を通じて、自分の語学力のなさを実感しました。今後同じような機会を持ったときに少しは自身を持ってはなせるように、英語の勉強をしようと思いました。同じく第２言語であるのに、タイの学生は英語が話せて自分は話せないというのが、すごくもどかしく悔しさを感じたので、この感情を忘れずに語学の勉強に励みたいです。また、今までは歴史や文化の学問にばかり興味が向いていましたが、タイの社会を見て政治や経済にも関心が広まりました。こちらの学習も今後はしていければ良いなと思いました。

このチュラロンコン大学の研修は、なんと言っても現地の学生と距離が近いことが魅力だと思います。実際に協働してみる経験は海外旅行では出来ないでしょう。学生のうちだからこそ出来ることに積極的にチャレンジして欲しいなと思います。また、海外に行くのが初めてだという場合でも、この研修は非常に安心感のあるものだと思います。まず、タイの人びとは日本人とどことなく似ていると思います。親切な方が多いので生活しやすいです。そして、バンコクでは日本食が浸透していて、現地の食事が合わなかったとしてもどうにかなります。コンビニに行くとその日本語の多さに驚くと思います。私は初めての海外でしたがこの研修では特に困ったことはありませんでした。

海外に行くのは不安も多く、勇気もいると思います。その一歩目にこの研修は向いていると思います。もちろん、初めてでない人にとってもたくさんの実りのある研修だと思います。私はこの研修で多くのことを学びました。言語も、社会も、人との関わり方もです。可能なら来年も参加したいくらいですが、そういうわけにはいかないので、是非いま参加を悩んでいる方がいるなら、思い切って飛び込んでみて欲しいと思います。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,000 円	
海外旅行保険	7,000 円	
授業料（教材費含）	27,000 円	BKK office で 5,400 バーツ払いました。

滞在費（寮費など）	49,000 円	2 人部屋です。
食費	20,000 円	
交通費	5,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	25,000 円	食費、交通費、その他合わせて 5 万円くらいでした。
計	264,000 円	**奨学金　JASSO:90,000 円、名大:未定**

自由記述欄

▲学食シリーズです。左から**ムーグロープ(crispy pork)のガパオライス**＠政治学部、**Fried chicken with sticky rice（揚げ鶏のカオマンガイ）**＠工学部、**ヨーグルトアイス**＠工学部、**ホットクレープ**＠購買です。他にもたくさんのおいしいものを大学の中でも食べました。チャンスがあったら是非色々試してみてください。バディたちと話す機会にもなります。

◂4 日目のアンパワー視察です。グループで行動する時間が多くあり、仲が深まったように思います。左の写真はトムヤムヌードルです。タイで食べたもののうち一番辛かったです。右の写真は寺院で撮りました。修行しているブッダを表しているのだそうです。アンパワーはお土産が安く、買う時間もあるのでためらわずに購入することをお勧めします。

▸最終プレゼンが終わった後に、行ける人皆で食べたタイ式しゃぶしゃぶです。日本ではあまり馴染みのない、魚のつくねのようなものも食べました。
焼肉もしゃぶしゃぶも、タイでは基本辛いソースが出されます。店員さんに頼めば辛くないものも出してくれます。皆で食卓を囲む機会が研修中にたくさんあり、交流が深まったように思います。

食べ物の写真ばかりになってしまいましたが、もちろん他にもここには書き切れないたくさんの素敵な経験をさせていただきました。是非現地に行って、タイ・日本の学生とともに濃い 2 週間を過ごしてみてください。大きな人生の糧になると思います。

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

かつてこの研修に参加した身近な人から、このプログラムの魅力をたくさん聞いており、参加したいと強く思っていました。このプログラムには数多くの魅力がありますが、私が一番惹かれたのは、バディ制度です。これは、春学期の短期海外研修においては、タイにしかない特別な制度でした。多文化共修プログラムを通してチュラロンコン大学の学生さん達とたくさん意見交換をし、授業以外のフィールドワークでも一緒に行動し、とても深い関係を築くことができる点は、このプログラムの大きな魅力であると考えます。さらに、このプログラムでは、政府機関や日系企業、スラム街や NGO を訪問させていただくこともできました。私は、かねてより社会系の事柄に関心があったので、こういった様々なところを見学させていただく機会があったことは私の大きな動機の 1 つでもありました。

説明会に参加した後は、申し込み期限までにあまり猶予がなく、急いで準備を進めました。また、全体での説明会が行われた後、個別でプログラムごとの説明会があります。その際に、昨年度この研修に参加した先輩方のお話をうかがったり、先生と心配な点などをお話したりすることができたので、このプログラムへのモチベーションを高く維持しながら安心して準備を進めることができました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

タイにある政府機関や NGO、日本企業を訪問させていただき、実際にそこで働いている方々とお話させていただく機会がありました。企業以外にも様々な所を訪問させていただきましたが、私の中で最も強く印象に残っているところは、クロントイスラム街です。スラム街の中にある幼稚園を訪問したり、スラム街で暮らす方々の生活の様子を拝見したりしました。ただタイに旅行に行くだけではきっと学ぶことができなかった、タイ社会の在りかたについて深く考察することができました。

多文化共修の PBL 授業では、チュラロンコン大学のバディの子達とのグループでディスカッションを行い、スライドを作って発表会も行いました。英語でのコミュニケーションであったため難しいことも多くありましたが、初めて海外の学生さんと協力して何かを成し遂げるという経験をすることができたのでとても嬉しかったです。また、日本にいたらきっと受講することができなかったような学問の講義も拝聴する機会があり、とても興味深く、面白かったです。

授業やグループワークはチュラロンコン大学の中で行うことが多かったのですが、その際のお昼休みにはバディの子達が大学のキャンパス内を案内してくれたり、学食に連れて行っ

てくれたりしました。バディの子達とは、授業の中での交流だけでなく、フィールドワークのときにもたくさんお話しすることができたので、かけがえのない絆を築くことができました。

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）

・住環境

ホテルでの 2 人部屋でした。部屋はとてもきれいで、ベッドメイキングも毎日してくださったため、快適な生活を送ることができました。さらに、ペットボトル飲料水を毎日 1 人 1 本ずつ支給してくださったので、それも重宝していました。洗濯はホテル近くのコインランドリーに行き、乾燥機までかけておこなっていました。しかし、コインランドリーの乾燥機では十分に乾かすことができず部屋干しを試みたときには、洗濯物を干すスペースが少なく、苦労しました。コインランドリーでは黒い大きな虫に遭遇しましたが、ホテルの部屋では対処に困るような虫と遭遇することはなかったので安心して生活することができていました。

・食生活

タイ料理には「辛い」というイメージがありますが、辛い食べ物しかないというわけでは全くないので、辛い食べ物が好きな人も苦手な人もみんな楽しむことができると思います。お店の方にお願いすると辛くしてもらえたり、辛みを抜いてもらったりできます。私はタイの様々な食事に挑戦してみたかったので、バディの子にいつもおすすめを聞いてそれを頼んでいました。また、お昼ご飯や夜ご飯の後にはほぼ毎回甘いものを食べました。私のバディの子は様々な種類のタイの伝統的なお菓子を買ってきてくれて、そのお菓子の食べ方や作られ方をいつも教えてくれました。タイには食をとても大切にする文化があるので、食べることが大好きな私にとってはとても嬉しい毎日でした。

一方で、できるだけ万全の状態で 2 週間過ごすために、水には注意するようにしていました。タイでは基本的に水道水は口にしないようにと事前授業でうかがっていたので、歯磨きの際もペットボトル飲料水を用いていました。

・金銭管理

支払いはほとんど現金で行いました。デパートの中のお土産屋さんではクレジットカードしか使うことができないお店もありました。市場や水上マーケットなど現金のみ対応のお店もあるのでバディの子に聞いてみると安心だと思います。

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）

・基本的に常にバディの子と一緒に出かけていたので危険を感じることは少なかったですが、バンコク市内の華やかな通りのすぐ横にも空気感が異なっている通りはたくさんありました。

・駅の集合場所で待っているときに、観光客をターゲットとしているのであろう怪しげな人に声をかけられました。少し怖かったです。

・車やバイクとの距離が近い道を通るときは鞄やリュックサックをひったくられないように工夫して持ち替えていました。

・リスク分散のために、財布は数個に分けて管理していましたが、スリに遭うことも盗難に

遭うこともなく研修を終えることができました。
・バディの子達と一緒に生活していれば、ぼったくりや詐欺に遭う危険性もかなり低いので安全だと思います。

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

本当にこの研修に参加することができて良かったです。渡航前は大きな不安を抱えていましたが、タイでの生活は本当に楽しくて充実しており、あっという間に日々が過ぎていきました。一つひとつの講義や訪問が学びに溢れており、新たな気付きがたくさんありました。

もしもこのプログラムに参加しようか迷っている方がいれば、参加することを強くおすすめします。英語に関する不安もあるかもしれませんが、みんなで力を合わせれば大丈夫です。バディの子達とたくさんコミュニケーションをとり、全力で思いをのせればきっと伝わります。英語のことに関わらず、どんな困難も、心強い仲間がたくさんいるので乗り越えられると思います！！

そして、タイでの 2 週間は本当にあっという間に過ぎてしまうので、行ってみたいところや食べてみたいものがあれば何でもバディの子に相談して挑戦してみると良いと思います。

他では得られない貴重な経験をたくさんすることができた 2 週間でした。この 2 週間は私のこれからの人生の大きな糧となると確信しています。この研修は英語が得意な方も、そうでない方も安心して挑戦することができるプログラムだと思います。

ぜひ勇気を出してトライしてみてください！！！！！

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	7,200 円	
授業料（教材費含）	27,000 円	タイで 5400 バーツ支払いました。
滞在費（寮費など）	48,600 円	
食費	20,000 円	
交通費	5,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	15,000 円	
計	260,000 円	

自由記述欄

Mango Tango という

マンゴーのデザート屋さんです。

とてもかわいくて

本当に美味しかったです。

大学内にある移動販売の

アイスクリーム屋さんです。

とても美味しくて値段も安か

ったのでたくさん食べました。

この写真は、ココナッツアイス

クリームをパンで挟んだもの

です。

「ナムトック」という、

豚の血がスープのベースに

なっている麺料理です。

アユタヤに行ったときに

食べました。

本当に本当に美味しくて

感動しました。

日本にはないスターバックスの

メニューがたくさんあります。

とても美味しかったです。

ドリアンのアイスです。

好みは別れますが、私はとても

好きでした！！

コンビニで気軽に楽しめるので、

ぜひトライしてみてください。

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　工学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

国際系のサークルに所属しており、留学生と話をしていく中であまり上手く英語を話せないことが多く、英語でコミュニケーションを取る力を伸ばしたいと思ったからです。また、タイのプログラムでは、様々な機関や企業に訪問でき、タイの料理教室やムエタイ体験もあり、実際に体験しながら文化を感じられることにも魅力を感じました。バディ制度があるため、現地の人とコミュニケーションを取る機会が多いことも、とても魅力的に感じました。

申込手続に関しては、海外留学室の HP を調べたり、短期留学に関する説明会に参加したりして、必要な情報を得ました。また、その後に担当の先生との個別面談も行い、そこで疑問点や不安なことを解消しました。説明会では、昨年実際にこの研修に参加した先輩方のお話も聞けるため、非常に参考になりました。5 月の中旬頃に履修願などの書類の提出があるため、早めに動き出すことが大事だと思います。また、分からないことや不安なことがあるときには、すぐに先生に質問することも大切だと思いました。

語学対策としては、時々、英語の YouTube や TED を見たり、英語の曲を聴いたりしました。また、国際系のサークルのイベントに参加して、時々留学生と交流していました。

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）

名大のバンコク事務所では、環境学の講義、タイ語やタイ文化の授業を受けました。タイ語の授業では、挨拶、注文の時に使うフレーズなど、よく使う単語や文を教えていただきました。飲食店での注文の際に、教わったタイ語を使って注文できた時はとても嬉しかったです。

JETRO の職員の方が事務所に来てくださり、講義もしていただきました。東南アジア各国の現状や、日本企業の進出状況などを説明してくださり、とても興味深かったです。

また、日本大使館、JICA、NGO、味の素、伊藤忠商事を訪問しました。日本とタイの職場の雰囲気の違いや、海外で働く上で大変なことや心がけていることなどを、実際に海外に駐在している方から聞くことができて、海外で働くために重要なことを学べました。また、質問をする時間や、少人数に分かれての座談会などもあったため、講義で疑問に思ったことや将来のこと、就職のことについて詳しく聞くことができ、非常に参考になりました。

多文化協働のグループワークの授業では、タイの学生達と、日本やタイが抱えている社会問題について話し合いました。タイと日本で同じ問題を抱えていても、原因となっていることが違うことがあり、多様な視点を得ることができました。深いテーマになると、自分の考えを英語で表現することが難しく、なかなか相手に伝わらないことや、発言するタイミングを逃してしまうこともありました。その時、自分の英語力のなさを痛感すると共に、もっと英語を話せるようになって、自分の考えをしっかり相手に伝えることができるようにしたいと感

じました。また、相手の言っていることを理解することも難しい場面もありました。それでも、グループワークの仕方を工夫して、日本人で考えをまとめて、タイの人達に英語で伝えたり、分からないことは積極的に質問したりすることで、乗り越えることができました。

この研修では、バディ制度があるため、バディの子と趣味や文化の話をたくさんしました。アユタヤに視察に行ったときには、タイとビルマの戦いの歴史や、宮殿の迎賓館について、詳しく説明してくれたので、タイの歴史や文化により興味を持ちました。また、タイの人達は、日本の文化や、アニメ、マンガ、音楽が好きな学生が多く、とても盛り上がりました。その中で、日本語を話せる学生もいて、とても驚きました。僕も、日本にいるときに、もっとタイ語を勉強して、もう少し話せるようになっておけば良かったと感じました。また、タイの人達はとても優しく、たくさん話しかけてきてくれたので、バディ以外の子達ともたくさん交流できて楽しかったです。

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）

例年は、大学の学生寮に滞在しているらしいのですが、春に起きた地震の影響などもあり、今回はホテルでの滞在でした。ホテルはとても綺麗で、チュラロンコン大学や、地下鉄の駅、コンビニ、スーパーに近く便利でした。しかし、タイでは、トイレでトイレットペーパーを流すことができないので、慣れるまでは大変でした。また、トイレットペーパーが置いていない場所もあるため、ティッシュなどを多めに持っておいた方が良いと思います。

朝食は、近くのコンビニや、スーパーで買った物を食べることが多かったです。昼食は、訪問先の近くのお店や、学内の食堂、マーケット、近くのデパートのフードコートで食べていました。夕食は、フードコートや、ローカルなお店で食べていました。昼食、夕食は一緒に研修に行っていた日本の友達やタイのバディ達と一緒に食べていました。そこでも、たくさんの人達と話すことで、交流ができ、とても楽しかったです。タイ料理はとてもおいしく、帰国した後もタイのトムヤムクンの袋麺を作って食べるほどになりました。僕のおすすめは、パッタイ、ガパオライス、トムヤムクンです。この他にもおいしい物がたくさんあるので、ぜひ現地でタイ料理を食べてみてください。タイ料理は、辛いイメージがあると思いますが、バディに聞いて、注文の際に辛さを調節することもできるので、安心です。また、海鮮系の食べ物はお腹を壊す危険性が高かったため、あまり食べないようにしていました。一食あたり、60-90バーツくらいだったので、日本と比べて安いという印象でした。

健康管理については、海外という慣れない環境に身を置いているため、早めに寝ることを意識していました。留学中は、とても楽しくて、もっと話したり、お出かけしたりしたいと思うこともあったのですが、疲れをため込み過ぎないように、しっかりと休息を取ることも大事だと思いました。僕は、行きたい所が多くて、予定を詰めすぎていたので、もう少し、余裕を持たせたスケジュールにしておくと良かったのかもしれないと思いました。

現地では、ほとんどの場合、現金で支払っていました。クレジットカードは、高級なレストランやお店、地下鉄などでしか使うことができませんでした。僕は、ローカルなお店を使うことが多かったので、現金で支払うことが多かったです。また、大人数で食事に行くと、精算の際に現金が必要な場合も多かったので、現金は常に持っておくことをおすすめします。レートは、タイの方が良いので、日本での外貨両替は、バンコク事務所に支払うお金と、始めの2,3 日間で使うお金だけで良いと感じました。

洗濯は、近くのコインランドリーで行いました。洗濯ネットや、小型の洗濯物干しがとても役にたちました。また、洗剤などの香りにこだわりのある人は、日本から、洗剤、柔軟剤などを持って行った方が良いと思います。

持参して良かった物は、アルコールの除菌シート、日本のお菓子、バディへのお土産、便箋です。バディへのお土産は、日本でしか買えない物や、日本を感じることができる物(扇子、お箸、折り紙など)、バディが好きなアニメやキャラクターのグッズを持って行くと良いと思います。バディ以外の人達にもとてもお世話になり、仲良くなるので、最終日に渡すお土産も多めに持って行っておくことをおすすめします。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

スマホ、財布、パスポートなどの貴重品は、小さめの肩掛けのバッグに入れて、常に持ち歩くようにしていました。また、夕食を食べる際や、ホテルに帰る際など夜に出歩く際には、友達やバディ達などと集団で行動するようにしていました。また、タイは車優先社会なので、横断歩道を渡る時などは、日本にいる時以上に、左右をしっかり見て渡ることや、歩道橋や、地下道を使うことを心がけていました。タイは、基本的には治安が良く、安心ですが、海外であることを忘れずに、常に注意しておくことが必要だと思います。

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

留学を終えて、語学の勉強に対するモチベーションがとても高まりました。今回の研修でグループワークの時に、自分の考えをしっかり伝えることができず、もどかしさを感じました。それと同時に、もっと英語で自分の考えや思いを伝えることができるようになって、海外の人と社会問題などに関して議論を深めたいと考えるようになりました。国によって、抱えている問題や原因が違いますし、人によっても、解決の方法やアイデアが異なることを今回の研修で強く感じました。また、多くの人と関わることで、自分の価値観や視野を広げることができ、新しい世界を見ることができることはとても面白いと感じました。そのためにコミュニケーションのツールとして英語が必要だと改めて感じました。また、日本で当たり前だと思っていたことも海外では、当たり前ではないことも多いと感じました。その一方で、日本にいたときは、深刻な問題や悩みだと思っていたけど、海外に行って、価値観や考え方が少し変化すると、大した問題や悩みではないと物事の捉え方が変わることもあります。僕は、留学を通して、タイの人達のマイ・ペン・ライ(大丈夫。何とかなる。) の考え方がとても好きになりました。

留学に少しでも興味のある人は、ぜひ留学にチャレンジしてほしいです。海外に行くことや語学のことに関して、不安がある人も多いと思います。しかし、先輩達や先生方がしっかりサポートしてくださるので、安心して、海外に行き、研修を受けることができます。留学を通して、語学だけでなく、現地の人々との交流やその国でしかできない様々な経験を通じて、いろんなことを吸収してほしいです。将来のことを考えるきっかけになったり、自分の中で大切にしたい価値観や考え方などを見つける時間になったりすると思います。タイは、優しい人が本当に多いですし、日本の文化を受け入れてくれる人も多く、治安も良いので、安心して短期研修を楽しめると思います。

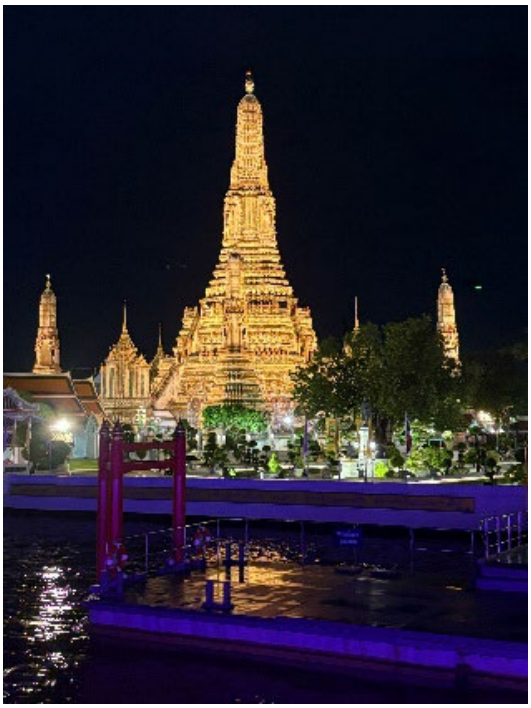
６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	7,075 円	
授業料（教材費含）	25,000 円	バンコク事務所で 5400 バーツ支払った。
滞在費（寮費など）	48,630 円	
食費	円	その他に含む。
交通費	円	その他に含む。
その他（小遣い、通信費など）	47,360 円	現地の食費、交通費を含む。
計	259,325 円	**奨学金 JASSO：90,000 円**

自由記述欄

カオマンガイ(写真左)はお好みで辛さを調節できる。フライドチキンにチリソースをかけて食べると絶品！パッタイ(写真中央)は、日本でも食べることができるが、本場の味はやはりひと味違う！エビの殻をスプーンとフォークで取るタイの人達の技術は素晴らしい！ムーガタ(タイ式焼き肉)(写真右)はジンギスカンのような見た目だが、野菜や魚などは、周りにあるお湯で茹でてから食べる！タレの辛さなども調節できて楽しい！

タイには、日本企業が多く進出しているため、日本を感じることができた。これらの他にも、ユニクロ、すき家、やよい軒などもあった。日本の企業がタイの人達の生活に溶け込んでいるような感じだった。



ナイトクルーズの際に船の上から見たお寺の写真。とても幻想的で綺麗だった。ビュッフェやバンドの方の音楽や乗客が自由参加できるダンスパートもあり、とても楽しかった。非日常を体験できた。

メークロン鉄道市場の視察の時の写真。以前から行ってみたいと思っていた場所だったので、行けて良かった。列車と市場の距離がとても近くて迫力があった。また、市場も活気があり、ローカルな雰囲気も感じられた。

タイの国技であるムエタイ観戦にも行った。格闘技を生で見ることは初めてだったので、とてもわくわくした。パンチやキックの音や迫力がすごく、臨場感もあって、とても楽しかった。また、ムエタイ体験で学んだ、ムエタイの儀式(写真右)も試合前に行われていて、感動的だった。

　アユタヤへの視察時の写真。バディ達が計画してくれて、バディ達と一緒に宮殿やお寺、水上マーケットに訪れた。また、象に乗る体験もした。象使いの人は、足で象を操っていて、その技術はとてもすごかった。また、象も指示された通りに動いていて、賢いなと思った。また、象の形に植木が整えられていて、かわいかった。

最後に

タイ研修は毎日がとても充実していて、楽しかったので、あっという間に２週間が過ぎていました。タイ研修を通して、今という瞬間を楽しむことがとても大切なことだと感じることができました。ぜひ、みなさんも大学生という今のこの瞬間を大切にして、留学など様々なことに挑戦してほしいと思います。

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　農学部　１年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

このプログラムは春学期 短期留学説明会に参加したことで知りました。私は過去にタイに旅行で訪れたことがあり、文化の豊かさに強く惹かれました。しかし、短期間の観光にとどまり、現地の社会問題や多様な価値観に深く触れることはできませんでした。そのため、バディプログラムを通じて現地の学生との交流を深め、生活習慣や考え方の違いを肌で感じたいと思いました。

出発前は、日本人・タイ人と２週間仲良く過ごせるのか不安に思うこともありましたが、研修が始まるととても仲良くなれました。

パスポートの取得や提出書類は期限厳守のものが多く、説明会から提出日までの期間が短いこともあり、早めに準備しておくとよかったです。

事前授業ではタイの文化などを学びました。タイについて興味を深められる良いきっかけになるので、それを期に自分でもいろいろと調べてみることをお勧めします。特に、寺院では露出の多い服装は避ける必要があることや、頭は神聖な場所とされているためむやみに触れてはいけないことなど、日本とは異なる文化的なルールがあります。こうしたことを知っておくことで、現地で失礼にならないよう安心して行動できますし、相手の文化を尊重する姿勢も示すことができると思います。

語学対策はあまり行いませんでしたが、英会話の練習を少しやりました。文法などは多少間違っても相手は理解してくれるし、むしろその積極性が交流を楽しくしてくれます。特にバディとの日常会話はとても思い出深く、言葉を交わすことで距離がぐっと縮まるのを感じました。英語力に自信のない人も、出発前に少しフレーズを練習しておくと安心できますが、実際は現地でのやり取りそのものが学びになると思います。

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）

タイ語講座は、タイ語の基本的な挨拶や単語、文法を学習しました。ロールプレイ発表は特に盛り上がり、楽しみながら自然に表現を身につけることができました。習ったフレーズを使って、バディと会話ができたときにはとても嬉しかったです。また、現地の学生と一緒に環境学の授業を受けました。同じグループのタイの学生のメモの取り方が分かりやすく、参考になりました。

企業訪問では、味の素と伊藤忠商事を訪れる機会がありました。実際に海外で働く日本人の方々のお話を伺い、グローバルな環境で働くことへの興味が大きく高まりました。同時に、タイの人々と協力しながら業務を進めるうえでの大切さや難しさについても具体的に知ることができ、自分の将来を考えるうえで貴重な学びとなりました。

NGO 訪問では、スラム街やそこにある幼稚園を訪れました。普段の観光では絶対に入ることのできない場所での体験は、とても印象深いものでした。バンコク中心部の華やかな都市生活と比べると、そこに暮らす人々の生活状況は大きく異なり、経済格差の現実を強く感じました。

文化体験では、料理教室やムエタイ教室への参加、タイの伝統衣装の着用、歴史文化遺産の視察などを行いました。お寺や歴史的な場所を訪れた際には、事前に歴史や背景を少し調べておくと現地での学びがぐっと深まると感じました。タイドレスのレンタルは任意ですが、とてもいれいな写真を撮ることができるのでぜひ着てみてください。

共修授業では、チュラロンコン大学の学生と一緒に SDGs をテーマにグループワークやディスカッション、プレゼンテーションを行いました。日本とタイそれぞれの文化や制度を説明し合うことで、同じテーマに対しても多様な視点から考えられるようになり、議論の深まりを実感しました。タイの学生から生の意見を聞けたことが印象的で、書籍やネットでは得られない学びにつながりました。英語でのディスカッションは難しかったですが、とてもやりがいのあるプログラムでした。

また、日常の中で一緒に学んだり活動したりすることで、相手の文化を自然に理解できる良い機会になったと思います。例えば、昼食を一緒に食べる時間には、食べ方や好みの違いから話が広がり、食文化の背景や家庭での習慣を知るきっかけになりました。移動の時間に交わしたちょっとした雑談の中にも、その国ならではの考え方や価値観が自然とにじみ出ていて、とても新鮮でした。日常の小さなやりとりの積み重ねが、文化を学ぶ上で役に立ったと感じています。特に、相手が当たり前にしていることを自分の視点から問いかけたり、逆に日本の習慣について説明したりすることで、お互いに新しい発見があり、深い交流につながりました。

大学キャンパスについては、大学内に無料のバスが走っており、大学周辺への移動はこのバスを使えたのでとても便利だったことが印象的です。学食で食べる機会が何回かありました。海外大学の学食で食べる機会はなかなかないと思うので、ぜひ食べてみてください。

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）

今回の研修ではホテルに宿泊しましたが、清潔で快適に過ごすことができました。ホテル周辺にはセブンイレブンやコインランドリーがあり、日常生活には困らない環境でした。特にセブンイレブンは本当に便利で、朝ごはんを買っている人も多かったです。ご飯は基本的に外食ですが、タイ料理はどれも美味しく、気軽に楽しめるのも魅力でした。ただし、辛い料理も多いので、苦手な人は遠慮せずにバディに相談し、辛くない料理をおすすめしてもらうと安心です。

水道水は飲めないため、飲料水を購入する必要があります。また、生野菜やフルーツなども注意が必要で、体調に不安を感じるときは無理せず、バディに安全な食べ方やお店を聞いてみるのがおすすめです。

決済方法については、意外と現金を使う場面が多かったです。クレジットカードはデパートやレストランなど大きなお店では使えますが、屋台や小さなカフェでは使えないことが多いので注意が必要です。コンビニでも少額では使えませんでした。現地での両替は日本よりレートが良いことが多いので、両替所を見つけたら早めに少しずつしておくと便利です。

持っていってよかったものとしては、洗濯ネットが挙げられます。コインランドリーを使うときに複数枚あると仕分けしやすく、きれいに洗えるのでとても役立ちました。また、外食中心で手を洗えない場面も多かったので、ウェットティッシュやアルコールジェルは必需品です。加えて、暑さ対策として日焼け止めや帽子、ハンディーファンもあると安心です。

また、日程の前半でタイパンツを買うと後半で着ることができるのでお勧めです。学生同士でお揃いにして出かけるととてもかわいいです。

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）

出発前から体調管理に気を配り、常備薬などを準備しました。交通ルールが日本と違い車優先なので、車やバイクには特に注意して生活しました。また、ホテルや街中での貴重品の管理にも注意を払っていました。夜間の行動は、私の場合バディが一緒にいてくれることが多く不安なく過ごせました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回の短期留学は、異文化理解を深めると同時に、自分自身の課題を見つめ直すきっかけとなりました。もっと事前にタイの文化や言語を学んでいれば、さらに深い交流が可能だったと感じています。とはいえ、実際に現地で生活し、同じ仲間と 2 週間を過ごしたからこそ得られた経験は、教科書や旅行では得られない貴重なものでした。

留学は挑戦するためには大きな勇気がいると思います。知らない国での生活や言語の壁に最初は不安を感じるかもしれませんが、実際に過ごしてみると、その不安以上に得られるものがたくさんあります。少しでも興味があるなら、ぜひ思い切って参加してみてください。たとえ２週間という短期間であっても、普段の生活ではなかなか得られない気づきや学びがあり、自分自身の成長を実感できるはずです。文化の違いに驚いたり、現地の学生と一緒に学んだり活動したりする中で、新しい価値観に触れることができると思います。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	7,075 円	
授業料（教材費含）	25,000 円	各種体験費用や企業訪問の際の交通費などが含まれます
滞在費（寮費など）	48,630 円	今回はホテルに滞在しました
食費	10,000 円	
交通費	1,500 円	
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
計	253,465 円	

自由記述欄

ワット・パークナム(正式名称:ワット・パークナム・パーシーチャルーン)です。天井がとてもきれいなお寺です。授業でも三大寺院を回りますが、ぜひここも行ってみてください！

料理教室で作ったトムヤムクンとマッサマンカレーです。写真の他に、パッタイとマンゴースティッキーライスも作りました。トムヤンクンは自分で辛さが調整できるので、辛いのが苦手な人も是非食べてみてください。とってもお腹いっぱいになります！

ロッティというデザートで、とてもおいしいです。何種類か味があるので試してみてください！屋台やフードコートなどで買うことができます。

これはアユタヤで撮った写真です。バンコク市内のにぎやかな雰囲気とは全く違い、歴史を感じられる落ち着いた空気を味わうことができます。時間があれば、日曜日のフィールドワークを生かして行ってみてください！象乗りもできます！

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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、海外の学生と深く交流したいと考え、このプログラムに応募しました。高校生の時に参加したニューヨーク研修がきっかけで、海外の学生と関わることの楽しさを知りました。また、1 年生のときに、シンガポール、ノースカロライナの留学生と関わる機会があり、国際交流にさらに関心を持つようになりました。この研修では、チュラロンコン大学の学生のバディとたくさんの時間を一緒に過ごすことができるため、海外の学生と関わる機会が多く、観光地として代表的な場所だけではなく、現地の方の生活の様子を身近に感じることができる点がとても魅力的でした。また、バディとの会話の中で、タイについて知り、さらに日本の良さを再認識するきっかけになると思いました。

短期留学に関する説明会から個人面談や申し込み期限まで、あまり時間がない点には注意するべきだと思います。パスポートの取得や、応募書類の作成に思っていたよりも時間がかかったため、早めに取り組むと良いです。留学前の事前授業で、保険や必要な手続き、現地での生活について詳しく説明を聞くことができるため、海外が初めての方や、久しぶりの方でも比較的安心して行くことができると感じました。疑問点を気軽に質問できる環境が整っていたことで、海外生活への不安が解消できました。

英語力については、あまり不安を感じていなかったため、事前に特別勉強することはありませんでした。現地で学生と話す際には、タイ独特の訛りの英語を聞き取るのに苦労しましたが、慣れると徐々に聞き取れるようになりました。大切なのは、英語力そのものよりも積極的にコミュニケーションを取る姿勢だと感じました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態業の感想、学生同士の交流など）

日本大使館の訪問では、日本人学生のみで、１時間ほど日本人の駐在員の方から大使館の仕事の内容や、駐在員の方自身のキャリアについてのお話を伺いました。国家公務員としての働き方について、とても貴重なお話を聞くことができました。

ＪＩＣＡの訪問では、チュラロンコン大学の学生と合同で、１時間ほど活動内容についてお話を伺いました。タイと日本が協力して社会問題の解決に取り組んでいることや、地方創生のための活動について知ることができました。

ＪＥＴＲＯの講義は、1.5 時間ほどで、バンコク事務所で日本人のみで受けました。タイにおける日本企業の進出状況や、タイの経済状況についてのお話を伺いました。

ＮＧＯ訪問は 3 時間ほどで、チュラロンコン大学の学生と一緒に、スラム街の幼稚園を作った財団の方からお話を伺いました。幼稚園の見学もすることができました。また、スラム街の様子をＮＧＯの方による説明を聞きながら見学しました。個人では行くことが難しい場所で、貴重な体験をすることができました。

味の素の訪問は 3 時間ほどで、チュラロンコン大学の学生と一緒に工場の説明を聞き、実際に工場を見学しました。日本で販売されている中華料理の素、タイ料理の素、缶コーヒーの 3 つの工場を見学しました。その後、日本人とタイ人に分かれて、いくつかのグループで職員の方にインタビューしました。海外で働くことについて、具体的な話を伺うことができました。

伊藤忠商事の訪問は 1.5 時間ほどで、チュラロンコン大学の学生と一緒に伊藤忠商事の活動について説明を伺った後、味の素と同様にいくつかのグループに分かれ、職員の方からお話を伺いました。伊藤忠商事の様々な部署で働いている方に質問することができました。海外で働くことや、商社で働くことについてのお話を伺いました。

タイ語講座は 1 時間の授業が 3 回あり、日本人の学生のみで、バンコク事務所の方からタイ語の挨拶や日常会話について教わりました。覚えたタイ語を使ってバディと会話できて、うれしかったです。

ＰＢＬの授業は、ＳＤＧｓのゴールに向けた解決策をそれぞれのグループで考え、発表するものでした。2 時間の授業が 2 回あり、チュラロンコン大学の先生が解決策を考えるためのヒントとなるツールを紹介してくれました。グループで集まる時間は 1.5 時間× 2 回が設定されていました。しかし、そのうち 1 回が中止になったこともあり、私のグループはそれだけでは意見がまとまらず、 4.5 時間ほどグループで自主的に集まったり、オンラインで話し合ったりしました。発表当日は一日中準備の時間でしたが、チュラロンコン大学の学生は授業があって来れないメンバーもいたため、日本人のみで作業を進める時間もありました。発表は中間発表と最終発表の 2 回で、最終発表は、20 枚のスライドが 1 枚あたり 20 秒ずつ、自動で流れるのに合わせて発表する形式で、ぴったり 20 秒に合わせる必要があり、難しかったです。この授業を通して、タイ人と日本人の国民性の違いや、それぞれの国が抱える問題について実感することができました。

環境学の授業では、1.5 時間ほどチュラロンコン大学の学生と一緒にマイクロプラスチックの問題や、リサイクル製品などについて学びました。日本以外の環境問題や、それに対する取り組みについて詳しく知ることが初めてで、面白かったです。

アンパワーの見学は 7 時間ほどで、チュラロンコン大学の学生と一緒に施設の説明を聞き、タイの伝統的なお菓子を作る体験と、ココナッツのストラップを作る体験をした後、自由時間に水上マーケットを回ったり、ボートに乗ったりしました。バディと一緒にボートに乗って周辺のお寺を巡ったのが印象に残っています。

バンコクの 3 大寺院をチュラロンコン大学の学生と一緒に 8 時間ほどで巡りました。バディから、お参りの方法や、寺院に描かれている絵画、建物の特徴などについての説明を聞くことができました。午後からは希望者はタイドレスを着て見学することができました。

チュラロンコン大学は名古屋大学よりずっと大きく、大学内をバスが走っていたことに驚きました。学部ごとに異なる雰囲気の外観の校舎が建てられていました。特に、工学部の校舎が綺麗でした。

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）

本来は大学の寮で生活する予定でしたが、地震の影響で、今年はホテルに泊まりました。ホテルはとても綺麗で、毎日バスタオルとフェイスタオルを交換してもらえたり、1 日１本ペットボトルがもらえたりしたため、生活しやすかったです。服は 5 日分持って行き、ホテルの近くのコインランドリーで洗濯しました。大学までは、15 分ほど歩いて通っていました。

食事は日本と比べて安く、外食でもほとんど 500 円以内に収まりました。フルーツのスムージーが 200 円ほどで飲むことができ、とてもおいしかったです。タイ料理はそのままだと辛いものが多かったですが、ほとんどの食べ物は辛くなくしてもらうことができたため、辛い食べ物が苦手でも大丈夫でした。私は毎日レストランやフードコートでタイ料理を食べましたが、疲れたときは出前を頼んでいる子もいました。また、コンビニにおにぎりが売っていたり、日本食のレストランがたくさんあったりしたため、もしタイの料理が口に合わなくても、食べるものに困ることはないと感じました。

虫除け、酔い止め、整腸剤などを日本から持って行きましたが、体調を崩すことがなく、薬を飲む機会はありませんでした。虫除けはアンパワーの見学の際に使用しました。市販の薬を持って行くときは空港の審査で引っかからないように、箱ごと持って行くと良いそうです。

お金はほとんど現金で支払いました。市場や水上マーケットなどでカードが使えない場所があることや、レストランやチケットをまとめて買ったりする際に割り勘をしたりすることを考えると、現金を使う場面が多いと感じました。現地でも両替できますが、なかなか時間をとることができなかったため、最初に日本で余裕を持って両替していくと良いと思います。

持って行って良かった物は、薄手の上着、ウェットティッシュ、貴重品のみを入れられる小さめのバッグ、帽子です。タイの施設では冷房が効きすぎている場所もあり、体温調節のために上着があると便利です。レストランでは、日本のようにお手拭きがもらえる店がなかったため、ウェットティッシュをほぼ毎回の食事で使用しました。大きな荷物をおいて貴重品だけを持って食事に行く機会があったので、小さめのバッグを使いました。日傘はあまり現地の方が使っておらず、道が狭い場所も多かったため、帽子も持って行くと良いと思いました。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

スリに遭うことが心配だったので、現金をいくつかの財布にわけて持って行き、カードを 2 枚持って行きました。鞄のファスナーがすぐに開けられないように、カラビナでファスナー

を止めていました。バイクで歩行者をねらうスリがあると聞いていたため、道路側に鞄が近づかないように意識しながら歩きました。特に３大寺院などの観光地でのスリが多いと聞いたため、注意しました。また、パスポートはコピーを持ち歩き、原本はスーツケースにしまい、鍵をかけていました。スマートフォンは首からかけるストラップを利用して、盗まれないように注意していました。事前に狂犬病について聞いていたため、野良猫、野良犬には近づかないようにしました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この研修では、２週間のほとんど毎日をタイの学生と一緒に過ごすことができ、とても有意義な時間でした。始めはタイでの生活が不安でしたが、先生やバンコク事務所の方、チュラロンコン大学の学生に、たくさん助けていただき、安全に生活することができました。日本人の仲間と同じくらい、タイの学生とも仲良くなることができました。企業訪問や日本政府の機関への訪問で、自分の将来像を見つけるヒントを得られるほか、グループワークを取り入れた授業で、国際的な視野から社会問題について考察し、異なる文化で生活する人々の考え方に触れることができ、とても貴重な体験をすることができました。

2 週間という比較的短い期間の中で、海外の文化に深く触れることができるため、現地の学生とたくさん関わりたい方や、留学に不安がある方におすすめのプログラムだと思います。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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	130,000 円	
海外旅行保険	7,000 円	
授業料（教材費含）	23,000 円	
滞在費（寮費など）	49,000 円	
食費	15,000 円	
交通費	1,500 円	
その他（小遣い、通信費など）	40,000 円	
計	265,000 円	

自由記述欄

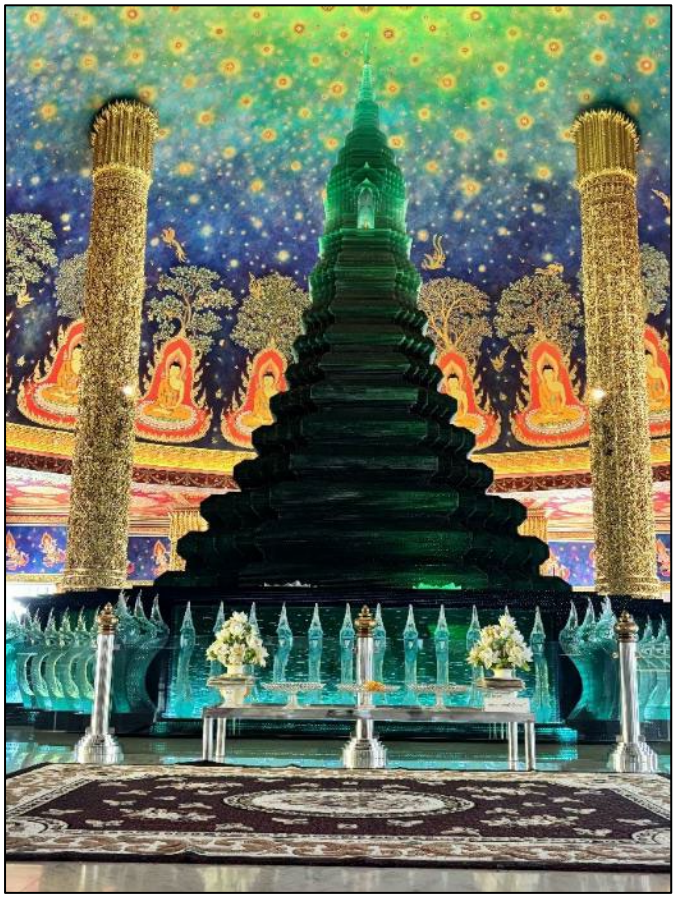
カノム・ブアンという、パリパリのクレープにメレンゲなどが乗ったお菓子です。大学の近くにあるデパートの、ＭＢＫで食べました。

チュラロンコン大学の工学部の食堂で食べた、フライドチキンと餅米のランチです。

チャトラムーという、有名なタイティーのお店です。好みで甘さを調節することができます。私は30%が一番おいしいと感じました。

ルンピニー公園で見たトカゲです。バンコクには、トカゲの他にもイヌやネコなど、野生の動物がたくさんいました。

パートンコーという、タイの揚げパンです。朝ご飯で食べることが多いらしいです。パンダンのクリームや練乳のようなものを付けて食べました。



バディたちと一緒にワット・パークナムに行きました。とてもきれいでした。博物館のような展示をしている場所もありました。

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　医学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

大学入学前から留学に興味がありましたが、1 年生は具体的な行動をとることができず、来年は留学できる余裕があるか分からなかったため、2 年生のうちに挑戦しようと決意しました。このプログラムを知ったきっかけは、昨年同じ学部学科の友人が参加していたからです。タイ人学生とのバディ制度により、ただの観光では得られない貴重な経験ができることに魅力を感じました。また、私は留学どころか海外渡航自体が初めてだったため、他の研修より期間が短く費用も抑えられることも決めての一つでした。

申込手続きは、説明会から提出日までの期間が短くてとにかく焦りました。一番焦ったのはパスポートの取得です。GW を挟んだこともあり、交付日が書類の提出日を過ぎてしまいました。結局、パスポートだけ遅れての提出で対応してもらうことができましたが、説明会を待たずに早めに取得することをお勧めします。（もし、留学しないことになっても自分の旅行などで使えるので損はないと思います！）

語学対策は 0 に等しいほどしていきませんでした。タイ語はもちろん英語もです。もともと英語のスピーキングに不安がありましたが、実際にその場に置かれると嫌でも英語で話すしかないので、最終的に何とかなったと思います。現地の学生はとても優しくて、ゆっくりで片言の英語でも最後まで聞いてくれたのでありがたかったです。また、何人か日本語を流暢に話せる学生もいたので、英語と日本語を上手く組み合わせてコミュニケーションをとることができました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

大学で受ける授業には、タイ語・環境学・グループワークがありました。グループワークはとても難しく、黙っていると何もできずに時間だけが経ってしまうので、少し自分で準備をしてから向かうようにしました。普段の授業では得られない学びがたくさんあり、貴重な経験でした。

大学外での研修には、大使館・JICA・味の素・伊藤忠商事・スラム街を支援する NGO 視察を行いました。機関・企業の訪問では、海外で働くことのやりがいや苦労をたくさん伺うことができました。個人的に、今回の研修で一番印象に残っている訪問先は NGO です。実際にスラム街を視察して、今まで写真や動画でしか見たことのない景色が目の前に広がり、とても衝撃的でした。それまでは、バンコクのビル街しか見ていなかったので、急速な経済発展の裏の姿が見られました。また、自分の専門分野につながる学びも多く、今後の授業で活かしていきたいと思いました。これも普通の観光旅行では得られない貴重な経験で視察できて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）

今回宿泊した Samyan Serene Hotel は、特に問題なく 2 週間を過ごすことができました。毎日清掃が入り水も１本もらえたのでありがたかったです。ただ、アメニティ類は一式全て持っていくといいかなと思います（ボディソープ、シャンプー、歯ブラシ等）。洗濯は、2 週間中３回ほどコインランドリーで行いました。乾燥機もかけましたが完全に乾ききらないので、洗濯ひもとハンガー・洗濯ばさみを持っていくと良いと思います。

食事では、私はあまり辛い物が得意ではないので不安でしたが、一旦バディに確認してから注文するようにしたので大丈夫でした。また、日本食が恋しくなるかなと思いパックのご飯やレトルトの味噌汁を持っていきましたが、結局１つも食べなかったくらいタイ料理がおいしくて大好きになりました！ショッピングセンターの中には日本のチェーン店がたくさん入っているため、日本からわざわざ持ってこなくてよかったなとも思いました。

健康管理では、とにかく市場などの長時間放置されていそうな食材は食べないように心がけていました。また、ホテルに帰ったら手洗いうがいを欠かさずすること、食事前は持参した消毒スプレーで手指消毒をすることも心がけました。健康で 2 週間過ごせたので本当に良かったと思っています。

金銭管理では、財布はカバンの中にそのまま入れるのではなく、ポーチに入れて収納するようにしていました。あとは、1 度の外出で大きすぎる金額を持ち歩かないことが大切です。

他に持参してよかったものは、日傘やアームカバー、ハンディファンなどの暑さ対策グッズです。また、虫に刺されている子もいたので虫よけグッズも必要です。（虫除けスプレーは日本から持っていかなくてもバディが現地のおすすめのものを教えてくれました。）

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）

タイは日本とは違い、車優先社会で道を渡る時にとても怖かったです。バディといる時はなるべくバディにくっついていくこと、日本人だけの時は確実に渡れると思った時にしか渡らないことに気を付けると良いと思います。

また、ホテル周辺の道が暗かったので夜に外出するときはバディと解散してからも誰かと行動するように注意しました。

渡航前はかなり身構えていたのですが、結局何も起こることなく無事に帰国できたので特別なことをしなくても通常の防犯対策で大丈夫だと思います。

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

この研修に参加して本当に良かったと思います。２週間毎日が濃く充実した日々でした。ただ楽しかっただけでなくて、得られる学びがとても多く、どの学びもこの研修ならではの貴重なものでした。また、研修のほとんどを現地の学生と過ごしたことで、物事の見方・考え方が広がったり、優秀なチュラ大生から刺激を受けたりして今後の自分の大学生活のモチベーションにもなりました。少しでも留学に興味がある人は、説明会や事前面談だけでも参加してみると良いと思います。私自身、初海外でとても不安でしたが、頼れる先生方や名大生の仲間、チュラ大生に出会い、安心して楽しむことができました。この研修は私のような初海外の人にもサポート体制が充実しているため、とてもおすすめです。ぜひ積極的に挑戦してみてください！！

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,000 円	
海外旅行保険	6,800 円	
授業料（教材費含）	25,000 円	ムエタイ体験、タイ料理教室、タイドレスレンタル等
滞在費（寮費など）	49,000 円	2 人部屋
食費	25,000 円	
交通費	5,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	eSim(2397 円)
計	291,800 円	

自由記述欄

タイで一番メジャーなタイティーのお店です。
タイ人は甘いものも大好きで、食後のデザートは欠かせません。かなり甘いので覚悟してください。（甘さの調節が可能です）

朝ごはんはほとんどセブンイレブンで調達しました。紙袋に入っているのがホットサンドです。レジで頼むとその場で温めてくれます。とてもおいしいので絶対に食べてみてください！
ちなみに、両端の緑色の袋のものはマンゴーなのですがあまりおいしくなかったです…後から聞いたら漬物だったみたいです。

アイコンサイアムという大きなデパートで毎晩行われている噴水ショーです。
とてもきれいで迫力がありました。10 分程度なので気軽に見に行けます。

全員で水上マーケットの視察に行きました。
このようなマーケットでは、お土産（タイっぽい柄のポーチや鞄、タイパンツ）が安く買えるのでおすすめです。

日本人学生でマッサージを受けに行きました。それなりに値段はしましたが、とても気持ちよかったです。疲れが出てくる研修後半に行くといいと思います。マッサージ後にマンゴースティッキーライスが出てきました！

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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】

高校で国際英語科を卒業したこともあり、国際交流や留学に以前から興味がありました。高校生のときに参加したオーストラリア研修が良い経験だったため、大学でも留学に行きたいと考えていて、時間的に余裕のある大学 1 年生の夏休みに行くことを決めました。この研修は海外留学室の説明会で知りました。複数のプログラムからこの研修を選んだ理由としては、実際にタイに住む現地大学生のバディと 2 週間一緒に生活できることや、タイ人と日本人が一緒になってグループプロジェクトを行う多文化共修 PBL が含まれていることから選択しました。他の研修は語学力向上が目的でしたが、この研修では、語学はあくまでツールで、異文化理解を目的としたプログラムであることに魅力を感じました。また大使館や JICA などの政府機関やタイに進出している日本企業への訪問あることも良いと思いました。私自身将来、海外で働いてみたいと考えており、実際にタイで活躍されている日本人の方のお話を聞いてみたいと思いました。

【手続きに関して】

手続きに関しては海外留学室や担当の先生が丁寧に説明してくださったので、スムーズに完了することができました。一点注意する必要があるのは、申し込み手続きのスケジュールです。入学してすぐに説明会があり、GW 明けが選考面接や書類の応募締め切りでした。1 年生で応募する人は大学生活に慣れること並行して、留学準備に取り掛かる必要があります。それに加えて私は県外出身だったため、応募書類に必要な保護者の捺印をもらうのが大変でした。早めの準備が重要です。

【語学対策】

語学対策については、高校時代から取り組んでいる英語ディベートを大学のサークルでも継続しており、英語のスピーキング、リスニング、ライティングに関しては普段から対策していました。バディとの会話は基本英語だったので、スピーキングとリスニング中心に英語力を高めておくと会話をより楽しめると思います。一方で、タイ語に関してはあまり勉強して行きませんでした。基本的に英語で大丈夫ですが、現地の人と話すときにタイ語を使うと喜ばれたり、料理の注文で便利だったりするので、挨拶、料理名、数字あたりは知っ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）

【大使館】
日本とタイ間の外交概要の説明と実際に働いている職員の方の業務内容をはじめとしたお話を聞きました。グローバル化が進む世界において、日本のプレゼンスを高めることに貢献されている職員の方々の話はとても刺激になりました。

【JICA】
JICA の概要、80 年以上にわたるタイでの JICA の活動内容、現在日本とタイが共通して抱えている課題である少子高齢化を解決するための地域創生活動についての講義でした。

【NGO】
タイ国内の多くのスラムに住む人々を支援し、住環境や教育、健康など幅広い分野の改善に取り組んできた、NGO 職員の方のお話とスラム地域の幼稚園を視察しました。

【味の素】
味の素タイ工場の訪問、会社概要と駐在されている社員の方のお話を聞きました。日本から遠く離れたタイで、日本の企業である味の素の製品が受け入れられ、たくさん消費されていることに驚きました。

【伊藤忠商事】
オフィス訪問と、会社概要と社員の方のお話を聞きました。総合商社で大きなビジネスを動かして、社会に貢献されている社員の方々のお話が自分のキャリア形成を考えるきっかけになりました。

【大学内での授業】
・環境学講義　チュラロンコン大学の先生の講義です。
・JETRO 講義
・タイ語授業

【多文化共修 PBL】
この研修のメインプログラムの 1 つ。日本人とタイ人学生でグループを作り、グループワークを行いました。今回は SDGs をテーマに 2 週間かけて準備します。文化や言語の違いがある中で、グループワークを行うのはハードでしたが、とても良い経験になりました。

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）

【食生活】
　タイでお腹を壊す人が多いと聞いていたので少しビビりながら過ごしていましたが、私は大丈夫でした。辛い食べ物が苦手ではなかったのと、タイ料理が口に合ったので、食事は幸せな時間でした。タイ料理は美味しいものが多いのでいろいろ試してみることをおすすめします。念の為に屋台の食べ物や特に氷には気を付けていました。また、油をたくさん使った

料理が多いのでその点は気を付けてください。タイ料理に飽きて日本食が恋しくなっても心配いりません。日本食レストランや日本の食品を売っているお店が多くあります。私はバディと日本の回転寿司チェーンのお店に行ったり、韓国料理のお店に行ったりしました笑

【住環境】

例年は大学の寮に滞在することになっていましたが、今年は諸事情で大学付近のホテルに宿泊しました。ホテルは清潔で基本的には快適でした。強いて言えばシャワールームにアリがいましたが、特に害はありませんでした。アメニティ類はボディソープ、シャンプー、歯磨き、洗顔等を持っていきました。日本の製品もタイで手に入りますが少しお高めでなので持っていく方がいいと思います。洗濯はコインランドリーを利用しました。ハンガー、洗剤、洗濯ネットを持っておくといいです。

【健康管理】

風邪薬、酔い止め、正露丸、整腸剤、頭痛薬など薬を多めに持っていきましたが、あまり使いませんでした。ただ持っておいた方が、安心感があります。ゆるめの整腸剤を持っておくと、少しの腹痛や胃もたれをしたときに便利です。大切なことは疲れたときは無理せずに休むことです。2 週間は思ったより長いので特に前半飛ばしすぎない方がいいと思います。

【金銭管理】

現金、クレジットカード、デビットカードを持っていきました。現金のみ、カードのみ、両方可など支払い方法に様々なパターンがあります。日本円も 1、2 万ぐらい持っておいた方がいいと思います。追加で両替が必要な時に使えます。

【持参すべきもの】

日焼け止め、帽子、ハンディーファン

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）

治安に関しては日本ほど良くはないですが、犯罪に巻き込まれそうになることはなかったので、そこまで不安になる必要はないと思います。夜の 1 人歩きはやめた方がいいと思います。本当に気をつける必要があるのは車とバイクです。タイは車優先社会なので、交通マナーが良くないです。日本以上に気をつけて道路を渡ってください。あとは狂犬病の恐れがあるので野犬には気をつけてください。

スリ対策としてお金やカードを分割して管理していました。パスポートも普段はコピーのみを持ち歩き、原本はスーツケースの中に入れ、鍵を掛けてホテルに置いていました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

このタイ研修に参加できて本当に良かったと思います。今回の留学で 2 週間タイの異文化に触れて、日本とは違う文化に親しむことの楽しさを感じました。タイの素晴らしい歴史、文化、風景、食べ物、人に触れてタイが大好きになりました。またタイ人の学生のみんなも日本の文化に興味を持ってくれて、たくさんお互いの文化について話すことができました。

文化の違いを見つけるだけではなくて、その違いを楽しむという姿勢は、今後ますます文化圏の違う人々との交流が増えていく中で、必要不可欠になってくると思いました。この研修での経験を今後に活かしたいと思います。かけがえのない時間を一緒に過ごしてくれたバディには感謝の気持でいっぱいです。

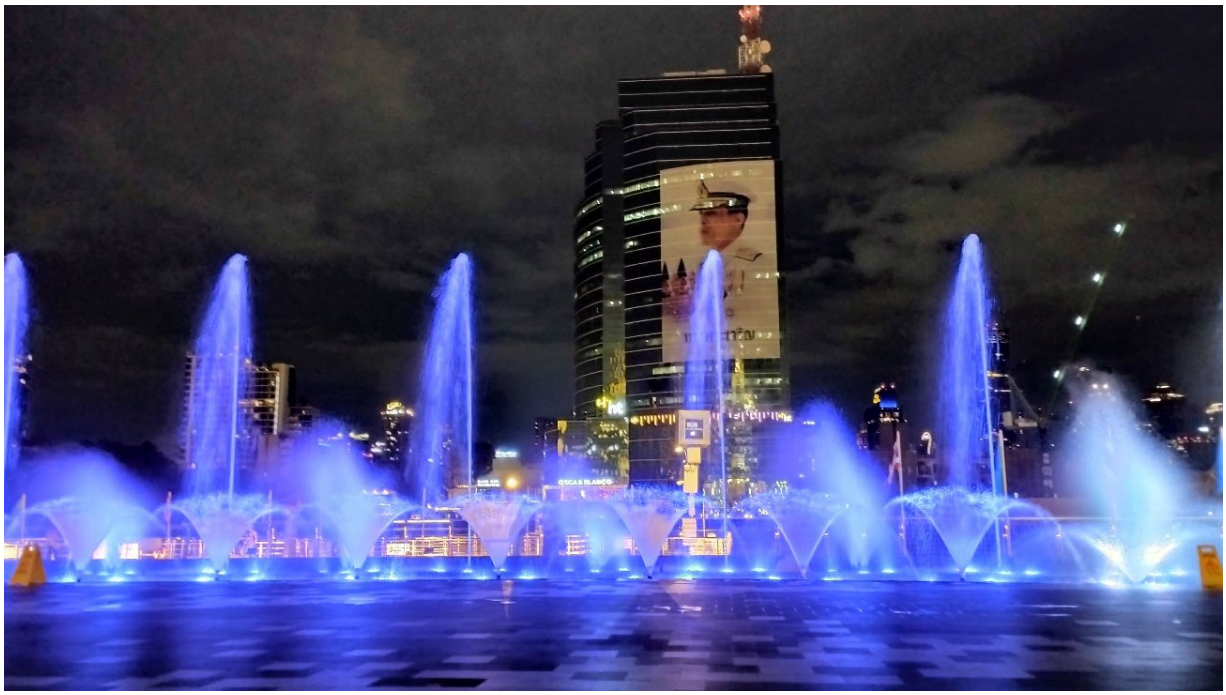
もしタイ研修に参加しようか迷ってる人がいれば、思い切ってチャレンジしてみてほしいです。とてもおすすめです。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	7075 円	
授業料（教材費含）	約 25,000 円	バンコク事務所で現金支払い 交通費・ムエタイ(500B)・タイ料理教室(1300B)・タイ衣装レンタル(200B)等含む。
滞在費（寮費など）	48,630 円	2 人部屋
食費	円	その他に含む
交通費	円	その他に含む
その他（小遣い、通信費など）	50,000 円	食品•交通費等含む　(現金 30,000、カード 20,000)
計	261,935 円	**奨学金 JASSO : 90,000 円**

自由記述欄

↑バディと一緒にタイドレスを体験しました！三大寺院を巡りました



↑アイコンサイアム前の噴水ショーです！ダイナミックでとても綺麗でした

↑象に乗りました！

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

私が応募したきっかけは、小学校の時の恩師の先生に勧められたことです。先生が大学時代にやり残したことを聞いた際に、留学を一番に挙げられていて、今しかできないせっかくの機会なので応募させていただきました。また、自己投資の目的もありました。私は大学生になってから何かに挑戦する機会が圧倒的に減り、自分の大学生活にあまり満足していませんでした。そんな自分の成長の場として、良い機会になればいいなと思い応募させていただきました。

申し込み手続きは、巽先生をはじめ、運営の方や海外留学室の方、保険会社の方が手厚くサポートしてくださったため、特に困ることなく完了することができました。

語学対策ですが、自分はあまりタイに行くまでに英語のリスニングやスピーキングを特別勉強して行ったわけではなかったのですが、基本的にはバディと英語で会話するため、言語の壁を感じてしまいました。そのため、1 日数分でもリスニングやスピーキングの勉強をしておけばよかったと痛感しました。

タイ語は、自己紹介だけ覚えていきました。喜ばれたので自己紹介だけでも学んで行って良かったと思います。

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）

研修内容は、どれも非日常的で本当に貴重な経験ができました。多文化共修 PBL では SDGs のことを学びながら、これまで違う国の友人と授業を受けたり、ディスカッションしたりする経験がなかったため、その難しさや楽しさを知ることができました。最終プレゼンでは、みんなで最高のプレゼンをすることができたので、本当に嬉しかったです。

タイ語の授業は本当に楽しかったです！発音や単語を覚えるのが本当に難しく、苦戦しましたが、ナッターさんやウィラヤー先生が楽しくタイ語を学べるよう授業してくださったので、辛いと感じたことは一度もありませんでした。特に思い出に残っているのが、最後の授業の単語クイズで、メンバーのみんなが本当にたくさんタイ語を覚えていて感心しました。名大バンコク事務所のナッターさんやウィラヤー先生には授業以外でも本当にお世話になりました、本当にありがとうございました。

また、企業研修では、文化や社会の違いによる働き方や生活の難しさを、よく理解することができました。一方で、海外で働くことの楽しさも理解し、私も海外駐在のできる仕事に就きたいと、思えるようになりました。

訪問研修では、日本では絶対に聞けないようなお話や、体験できないことを経験でき、新たな知見を得ることができました。日本とは全く違う環境でしたが、より現地のことを深く知ることができ、本当に良い学びの機会になりました。

私は、初めはバディとは距離感を感じていて、なかなか会話が続きませんでしたが、アンパワー見学で 1 日一緒に過ごしてから、どんどん仲良くなることができました。私のバディは日本にとても興味を持ってくれていて、日本語も達者で、日本のことも色々と聞いてくれたのが本当に嬉しかったです。

この 2 週間、バディだけでなくグループメンバーとずっと一緒に過ごすことができました。フィールドワークや自由時間もほとんど一緒に過ごしてくれて、バンコクのことをたくさん紹介してくれました。バディたちには感謝しても感謝しきれません。

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 2 人部屋で宿泊したのですが、ホテルは広くてとても綺麗で全く不満はありません。タオルも毎日替えてくださったのが本当にありがたかったです。

毎日が忙しく、寝る時間は 2 週間ずっと足りず、無理してしまっていたように感じます。しかし、本当に充実した 2 週間だったので全く後悔はありません。

タイ料理は、とても美味しくて、リーズナブルで、個人的には日本料理と同じくらい好きです。しかし、辛さのせいか終盤は胃もたれで食欲が減ってしまったため、胃薬はぜひ持っていくべきだと思いました。

支払いはクレジットカードを使う予定で、10000 円分くらいしか両替せずにタイへ行ったのですが、ほとんどのお店は現金しか対応しておらず、新たに両替をする必要があったため、多めに現金を持って行ったほうが良いことがわかりました。クレジットカードはあまり使用しない前提で両替していくべきだと思いました。

準備の面では、個人的にハンディファンが大活躍したので、持って行って良かったと思いました。また、周りにも胃もたれしているメンバーがいたので、胃薬は持って行って損はないと思いました。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

バンコク内で身の危険を感じたことはほとんどありませんでしたが、唯一危険を感じたのは道路を横断する際です。タイは車優先社会のため、車が止まってくれるだろう、と歩行者優先社会の日本と同じ感覚でいると、いずれ衝突してしまうと思います。私も実際に、2 日目に大学内でそのような危ない経験をしました。郷にいれば郷に従え、という諺は本当にその通りだと思いました。

私自身は大雑把な性格で、今回の研修団メンバーの中でも随一、防犯意識が低い自信があるのですが、盗難被害や紛失物もなかったため、それほど海外だからといって気を張り続ける必要もないと感じました。私が気を付けていたことは、財布を後ろポケットに入れないこと、電車の中ではリュックを前で抱えることくらいです。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回、タイの留学に行って本当に良かったと感じています。費用の面もあり、正直この研修の申し込みをするか直前まで迷っていたのですが、今は申し込んで大正解だったと感じています。タイの国の方々はみなさん本当に暖かく、バディたちも優秀でいい人ばかりで、本当にタイが好きになりました。実際にタイに行ってみて感じたことは、偏見を持つことは良くない、ということです。タイに行くまでは、どちらかというと衛生面があまり良くないイ

メージで、さらに交通渋滞のイメージもあったため、正直あまり良い印象ではありませんでした。しかし、実際に行くと本当に素晴らしい国で、これまで私が持ってきたマイナスなイメージは完全に払拭されました。

　このことから、初めから偏見を持たず、さまざまなことに挑戦しよう、と思えるようになりました。

　もしも留学するかしないかを迷っている学生がいるなら、絶対に行くことを勧めたいです。タイはご飯も美味しくて、人も良くて素晴らしい国です！私にとって今回の研修は本当に楽しく、人としてとても成長できました。私はこの研修に参加することは自己投資の最高の機会だと思います。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,000 円	
海外旅行保険	7,000 円	
授業料（教材費含）	0 円	
滞在費（寮費など）	49,000 円	
食費	- ? 円	
交通費	? 円	
その他（小遣い、通信費など）	60,000 円	
計	247,000 円	

自由記述欄

ワットパークナムです。本当にエメラルドの塔が綺麗でした！

ワットアルンの夜景です！ライトアップがとても素敵でした！

ホテルから一番近いタイ料理屋さんのパッタイです！絶品でした！

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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２年生の時に短期研修としてカンボジアに訪れました。その経験から、将来は東南アジア諸国に留学したいと思っていました。ですから、このタイへの短期留学はまさに私が求めていたものでした。

私はおっちょこちょいな性格なので、各種申し込み手続きにあたっては、ひやひやした場面もありました。重要なことはしっかりメモして適宜確認するようにしましょう。

英語についてはあまり心配していませんでした。現地でも特に問題はありませんでした。むしろ、お互いにノンネイティブなので細かい文法を気にせず、フランクに話せました。英語力も大切ですが、私は渡航前にタイ語を学ぶことを強くおすすめします。私は２か月ほど独学でタイ語を勉強しました。タイの学生に自分のタイ語が伝わった時すごく感動するし、相手も喜んでくれます。また、タイ文字が少しでも読めると、バンコクの街並みをより楽しめると思います。言語だけでなく、タイについて何でもいいので勉強していくとさらに良いです。文化、歴史、ドラマ、音楽、その他もろもろ。話題になりますし、日本で勉強したことが実は全く違っていた！という発見があり面白いです。

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）

●大使館訪問（１ｈ）

日本人学生だけで訪問しました。タイ国の概要や職務内容の説明を受けました。担当してくださった方は緊張している私たちに対し、非常に和やかに接してくださいました。大使館の担う仕事、ひいては官僚として働くとはどういうことか。貴重なお話をたくさん伺いました。

●JICA 訪問（１ｈ）

一部のタイの学生も一緒に訪問しました。タイにおいて JICA が携わっている事業についての説明や地域創成についての取り組みについて伺いました。

●JETRO（1.5ｈ）

JETRO の職員の方が名大バンコク事務所に来てくださいました。そこでタイ国についての詳しい説明と職務説明を受けました。そもそも JETRO のことをよく知らなかったため、すべての説明が新鮮で有意義なものでした。

●環境問題講義（1.5ｈ）

一部のタイの学生も一緒に受講しました。チュラ大の先生に、プラスチックリサイクルの最先端の事例を説明していただきました。タイで行われているユニークなリサイクルの事例を学ぶこともできました。

●NGO 訪問（３ｈ）
一部のタイの学生も一緒に訪問しました。プラテープ財団という NGO を訪問しました。スラム街における福祉支援を包括的に行っている団体です。国際人道支援に興味がある私としては非常に興味深いお話を伺うことができました。また、都市のスラムを見学できたことは日本では絶対にできない経験でした。
●味の素訪問（３ｈ）
一部のタイの学生も一緒に訪問しました。工場見学をした後、タイ人と日本人に分かれて社員の方とお話をさせていただきました。なぜ味の素に就職されたのか、海外で働くとはどういうことかなど、貴重なお話を伺うことができました。
●伊藤忠商事訪問（1.5ｈ）
一部のタイの学生も一緒に訪問しました。オフィス内を案内していただいた後、タイ人と日本人に分かれて実際に働かれている社員の方にお話を伺いました。商社の中でもなぜ「伊藤忠」を選ばれたのか、海外で働くうえでどんな課題が生じるのかなど、さまざまなことを質問することができました。
●タイ語講座（１ｈ×３回）
３日間、それぞれ１時間ずつタイ語の講義を受けました。タイ語の基本フレーズから、タイラーメンの注文の仕方まで教わりました。とても楽しくタイ語を学ぶことができました。
●多文化共修授業（1.5～２ｈ×３回）
チュラロンコン大学の先生に SDGs やロジカルシンキングの方法について教わりました。グループで、タイまたは日本が抱える課題を１つ選び、考えられる解決策を発表するという課題を与えられました。テーマが広域にわたるうえに、２週間という短い時間で結論を出さねばならず、難しい課題でした。このグループワークはこの研修において最も良い経験ができる取り組みの１つだと思います。
●ムエタイ教室（1.5ｈ）
最初にワイクルーというムエタイの舞を教わりました。それからは、サンドバックを使ってムエタイの技を習いました。かなりハードでしたが、いい汗がかけました。
●料理教室（4.5ｈ）
料理の先生がとても愉快な方で、楽しくタイ料理を作ることができました。パッタイをはじめ、全４品を食べました。料理教室の日は朝食を抜いてもいいかもしれません。
●バンコク歴史遺産訪問
タイの学生たちと一緒に、三大寺院（ワット・プラケオ、ワット・ポー、ワット・アルン）を巡りました。タイドレスも着ました。タイドレス着用は任意ですが、写真をよく撮りますし、見た目も華やかで素敵なので、ぜひ着てみてください。

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）

例年は大学内の寮に宿泊していたようですが、今年は諸事情あり大学近くのホテルに宿泊しました。部屋はきれいで、ホテルのすぐ近くにコンビニとコインランドリーがあり、とても快適に過ごせました。

朝はコンビニで買って食べることが多かったです。昼、夜はバディたちが美味しいタイ料理店へ連れて行ってくれました。

私はとてもお腹を壊しやすい体質でした。しかし、タイに来てお腹を壊したことは結局１回もありませんでした。タイ料理が自分にあっていたのかもしれません。また、衛生面が少し心配な食事をした後に、腹痛予防で正露丸（糖衣）を服用していました。糖衣の正露丸は全く臭いがないのでおすすめです。

決済方法についてですが、思った以上に現金を使う店が多かったです。カードに頼らず、現金を多めに持って行ってもよいかもしれません。

持って行ってよかったものは正露丸とノートです。ノートは企業訪問や講義の際にメモしたり、日記を書いたりするときに役立ちました。持参の必要がなかったものは本です。なぜなら、忙しすぎて読む時間がなかったからです。

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）

かばんのチャックを開けっ放しにしないように心掛けました。夜出歩くときは複数人で行動することも意識しました。

また、バンコクは車優先社会です。ひどい車だと、私たちが横断歩道を渡っているのにつっこんできました。歩行者信号が青でも、車がこないことをしっかり確認してから渡るようにしました。

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

タイの学生と交流しながら、バンコクに２週間滞在する。さらに、様々な企業、機関を訪問し、海外で働いている社会人の方から直接お話を伺う。非常に充実した研修だったと感じています。

タイはいろいろな意味であたたかい国です。気温も暖かいですが、人も温かいです。今回出会ったタイの学生もみんなフレンドリーで優しかったです。ぜひ安心してタイワールドに飛び込んでみてください。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	7,075 円	
授業料（教材費含）	24,300 円	ムエタイ、料理教室、企業訪問のための交通費など。名大バンコク事務所に支払いました。
滞在費（寮費など）	48,630 円	ホテル代。この他に計 1260 円のチップを払いました。
	円	
	円	
その他（小遣い、通信費など）	74,000 円	食費、交通費、お土産代もろもろ合わせた値段です。
計	285,265 円	

自由記述欄

左：ロッティというタイのスイーツ。
パリパリ＆もちもちのクレープ生地に甘いソースがかかっています。
初めて食べたとき、あまりのおいしさに感動しました。

右：一番手前の料理はパッポンカリーといいます。
親子丼とカレーを足して２で割ったみたいな味で、すごく美味しいです。
タイに行くことになったらぜひご賞味あれ！
ここの店は知る人ぞ知るといった感じの隠れ家のような店だったので、日本人だけの旅行ではたどり着けないだろうなと思いました。このような店にたくさん行くことができるのも、この研修の魅力の一つです。

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

高校生の頃に名古屋大学について調べている際に、このプログラムのことを知りました。私はタイのドラマや音楽(T-POP)が好きで、タイの文化についてもっと知りたいと思っていました。実際に現地で生活し、タイの文化を肌で感じたいと思い、応募しました。

申込手続で手間取ったことは、説明を受けてから、各書類の提出までの期間が短かったことです。書類の中には親のサインが必要な物もあり、一人暮らしをしている人は、輸送したり、実家に帰ったりしなければならないので、少し大変です。私は、説明を受けてからパスポートの手続きをしましたが、提出期限の当日に発行され、とてもぎりぎりの提出になってしまったため、パスポートは早めにとっておくと良いと思います。

語学対策は特別なことはしませんでした。タイ語は好きなアーティストが話していた単語が少し分かる程度でした。行ってから思ったことは、事前にリスニングを少しでもやっておけば良かったということです。私はリスニングが苦手で、タイの学生の英語をあまり聞き取れず、何度も聞き返すことになってしまいました。行く前にリスニングを練習しておけば良かったと後悔しました。また、大学受験で覚えた英語を 1 年半ほど使わなかったことで、ほとんど忘れてしまっていました。そのため、会話で使うような簡単な単語の復習くらいはしておけば良かったと思います。

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）

日本大使館、JETRO は日本人学生のみでの訪問、JICA、NGO、味の素、伊藤忠商事の訪問はタイ人の学生も一緒に訪問しました。特に印象に残っているのは、NGO の訪問です。スラム街の見学をさせていただきました。ゴミがたくさん落ちていたり、家の中がふつうに見える状態だったり、日本では想像つかないような暮らしが実際にあることを実感しました。個人的に 1 番心が変わった体験でした。

タイ語の授業が 1 時間×3 回ありました。日常で使えるタイ語を教えていただき、実際にお店で注文する時や、バディと話すときに使うことができました。クイズ形式でグループごと戦ったりして、とても楽しかったです。

日本の学生 3 人と、そのバディであるタイの学生 3 人でグループを組み、社会問題に対する解決策を提案しプレゼンする、というグループプロジェクトを行いました。最初は英語で話すことに緊張して、あまり意見が言えませんでしたが、グループワーク以外でもたくさん話して仲を深めたことで、意見を言い合えるようになりました。社会問題に対する日本人とタイ人の考え方の違いや共通点などを、実際に感じることができて良かったです。最終プレゼンは緊張しましたが、グループで協力して完成させることができたため、達成感がありま

した。
　ムエタイ体験をしました。汗だくになりながら、たくさん体を動かしました。本当に楽しかったです。日本でもやりたいです。
　タイ料理づくりを体験しました。タイ料理を 3 品ほど作りました。普段使わない食材などが使えて楽しかったです。
　アンパワーの水上マーケットや、三大寺院をバディと一緒に見て回りました。寺院はどれも壮大で綺麗でした。タイの参拝の仕方も実際に行うことができました。タイドレスを着て写真を撮ったのも、とても良い思い出となりました。
　また、プログラムに組み込まれていることの他にフィールドワークの日が設けられており、バディと一緒に予定を組んで自由に見学することができます。私は、アユタヤとワットパクナム、チャトチャック市場などに行きました。一緒に行動することで、他の子のバディとも仲良くなることができました。どれもとても貴重な体験でした。

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）

　滞在したホテルは、とても綺麗で、特に困ったことはありませんでした。毎日ペットボトルの水が配られるのも助かりました。ホテルから歩いて数分の所にコインランドリーやコンビニがあるのも便利でした。
　食事はレストランやフードコートなどで食べていました。朝は時間がなかったため、前日の夜にスーパーで買ったり、朝コンビニに行ったりしていました。タイ料理は全部が美味しかったです。美味しくなかった料理はありませんでした。タイ料理は基本的に辛いものが多いです。逆に、飲み物やスイーツは甘さが強い物が多いです。私は辛いものと甘い物が好きなので、タイの食事はとても合いました。辛いのや甘いのが苦手な方も、言えば調製してくれるので大丈夫だと思います。また、日本食のお店もたくさんあるのでタイ料理が合わなくても心配いりません。
　途中で風邪をひきました。熱がでるなど重くはなりませんでしたが、観光地などは人がたくさんいるので気をつけてください。風邪薬を持って行った方が良いと思います。
　お金の支払いは基本的に現金でした。コンビニは 200 バーツ以上買わないとクレジットカードが使えません。他にも大きなデパートとか以外は、あまりクレジットカードが使えるところがなかったため、現金が足りず困りました。友達の分をクレジットカードで立て替えるなどして助けてもらい、なんとかなりましたが、現金は多めに持っておくことをおすすめします。現地の方がレートは良いため、日本円を持ってくと良いです。また、現地の atm で現金をおろせるように事前に手続きをすませて置くこともおすすめします。私は、キャッシング機能が使えないカードを持ってきてしまったため、現金がおろせずに困りました。
　持って行けば良かったと思う物は、ファブリーズと虫除けです。洗濯をするタイミングがけっこう迷ったので、ファブリーズがあると便利だと思います。あと蚊にたくさん刺されました。他に、洗濯ネットやハンガーはもっと持って行けば良かったです。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

　交通面で危険を感じたことが多々ありました。車やバイクの通りが激しいので、常に左右

を確認し、安全に渡ることを意識していました。それ以外では、特に危険に思っ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

本当に良い経験ができました。自分自身が大きく変わりました。行って良かったと心から思っています。悩んだ事もありましたが、それも含めて全てが良い経験でした。研修メンバーもタイも大好きです。現地でしか感じることのできない空気感をぜひ味わってほしいです。英語ができなくても全然大丈夫です。少しでも行きたい気持ちがあったら、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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	130,000 円	
海外旅行保険	6,800 円	
授業料（教材費含）	25,000 円	ムエタイ体験、タイ料理教室、タイドレス等
滞在費（寮費など）	49,000 円	
食費	25,000 円	
交通費	6,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
計	271,800 円	

自由記述欄

・タイティー愛してます。2 週間毎日飲みました。チャトラムーは甘さ 70%がおすすめですが、100%も甘党には最高です。キマれます！！！

・ドリアンアイス。人によって好き嫌い分かれたため、ぜひ挑戦してみてください。私は美味しい派でした！！！

・ソムタム。
一番辛かった料理です。

・チュラロンコン大学のポロシャツです。いろいろな種類があってとても可愛いです。

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　農学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

大学入学前から留学に興味があり、自由に使える時間がたくさんある大学 1 年生のうちに海外体験を積みたいと考えていました。家族も快くサポートしてくれたため、このチャンスを逃してはいけないと思い、ホームページで情報を集めたり留学説明会に参加したりするところから始めました。そこでこのプログラムを知り、現地の人と密に関わることができるという点に惹かれ、参加を決めました。私は、英語を学ぶことよりも、英語を使って異文化の人と交流することを重視していたので、このプログラムがぴったりだと思いました。急いでパスポート申請をし、申込書類の準備等を行いました。期限が短いものが多く大変でしたが、準備を進めるにつれて参加したいという思いが強くなっていくのを感じました。荷造りの際は先輩からの情報やネットで調べた情報を参考にしました。語学対策については、YouTube で英語に関する動画を見ていた時期がありましたが継続できませんでした。また、直前に日常生活で使うタイ語をいくつか覚えていきました。バディと話す時に盛り上がったので良かったです。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

全体の研修内容

・グループ活動

日本人 3 人、タイ人 3 人の計 6 人でグループ活動を行いました。内容は、日本とタイの社会問題について SDGs と関連させて議論を行い、スライドを用いてプレゼンを行うというものでした。英語がうまく話せなかったり、議論が停滞してしまったりなどの課題がありながらも、無事プレゼンを終えることができ、とても良い経験になりました。授業では、グループ活動におけるポイントなどを学ぶことができました。

・訪問研修

味の素や伊藤忠商事などの企業訪問や、スラム視察などを行いました。特に印象に残っているのがスラム視察です。実際に住宅街を見て周り、バンコクと地方との格差を目の当たりにしました。幼稚園も訪問させていただき、子供達が熱心に勉強している様子を見て驚きました。大学で勉強できることは決して当たり前なことではないため、そのような環境に感謝して勉強に励まなくてはならないと強く思いました。

・その他の交流

フィールドワークでは、バディたちとアユタヤに行ったり、有名な寺院を見学したりしま

した。バディたちが一から予定を立ててくれて、案内もしてくれました。本当に感謝してもしきれなかったです。アユタヤでは、ワット・マハタートなどの遺産を見たり、象乗り体験をしたりすることができました。日本では体験できないことの連続で本当に素晴らしかったです。

・チュラロンコン大学について

キャンパス内は広く、バスが通っていました。チュラロンコン大学のイメージカラーはピンクで、日本に比べて建物や乗り物がカラフルなところが可愛かったです。不定期に市場が来て食べ歩きができたのが楽しかったです。

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）

大学近くのホテルで滞在しました。とても快適で困ったことは特にありませんでした。強いていうならば、水道水が飲めないこと、ペーパーをトイレに流せないことに慣れるのが大変でした。

食べ物は外食が多かったです。デパート内のレストランも美味しいですが、街中のローカルなお店（メニューがタイ語でしか書かれていないようなところ）が一番美味しく、何度も行きました。日本食が恋しくなった時はおにぎりを買って食べました。また、朝ごはんにはコンビニのホットサンドがぴったりです。美味しすぎて 6 回くらい食べました。

健康管理について、タイは外の空気が悪いところが多くあったので、そのような場所ではマスクをして喉がやられないように気をつけました。体調を崩すことは特にありませんでしたが、連日で睡眠不足が続いてしまったのは良くなかったです。予定の詰め込み過ぎには注意してください！

お金については、主に現金とデビットカードを用いました。タイはキャッシュレスが進んでいますが、一番使ったのは現金でした。ローカルなお店や市場に行くことが多かったり、割り勘したりすることが多かったからだと思います。日本で 5 万円分ほど両替して行ったのですが途中で足りなくなってしまい、タイでさらに 2 万円ほど両替しました。

日本のお菓子は持っていって良かったと思います。食べきれなかった分はグループの子に配ったりできました。日用品はタイでも手に入るので、最悪忘れても大丈夫です。

ホテルが大学に近かったため通学はほぼ歩きでしたが、現地の人で歩きや自転車はとても少なかったです。車優先社会で、横断歩道を渡るのも命懸けでした。遠くへ行く時は、地下鉄（MRT）、高架鉄道（BTS）、バス、タクシーなどを使いました。駅や電車は日本よりも綺麗で快適でした。タクシーがとても便利なのでおすすめです。

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）

自分の持ち物を身体から離さないように気をつけました。と言いつつ、ショッピングモールでお土産が入ったカバンを置き忘れてしまうという大失敗をやらかしました。バディの一人がその場に行って回収してくれました。現地ではスリを見かけることは全くなく、この時も盗まれませんでしたが、気を緩めずに常に警戒心を持つことが大切だと思います。夜に一人で外出するのは避けた方が良いです！

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

二週間を通して、バディや日本人学生たちから良い刺激を受けました。あらゆることに興味関心を持ち、勉強熱心な人たちが多くいる環境の中で過ごし、自分を見つめ直す毎日でした。また、グループ活動を通して、チームワークの楽しさと可能性に気づくことができました。メンバーの強みを活かせば、一人では成し遂げられないことを達成することができると気がつきました。この経験を今後の大学生活におけるグループワーク等に活かしたいです。タイ人の友人がたくさんできたのも最高に嬉しいです。今度バディたちが日本に来たら、私たちが案内しようと思っています。タイ人の友人だけでなく、日本人の友達もたくさんできました。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	20,000 円?	
交通費	10,000 円?	
その他（小遣い、通信費など）	40,000 円?	
計	円	

自由記述欄

美味しすぎたタイ料理たち！

アユタヤで食べたココナッツアイス

タイティー（チャトラムーというお店が有名です。毎日飲んでいる友達もいた笑）

パッタイ（これは料理教室で作ったもの。本当に美味しかった！タイ料理で一番好き）

カオソーイ（カレー風味のスープと麺）

マンゴースティッキーライス（マンゴーともち米に美味しいココナッツクリームをかけて食べる！本当に美味しすぎる）

短期研修報告書

記入｜　2025 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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

応募のきっかけとしては、知人がこの留学プログラムに昨年度参加しており、お勧めしてもらったことが一番大きな要因だと思います。もともと高校生の時から大学生になって一番やってみたいことは留学でした。姉が様々な国に留学へ行き、帰ってきたときにしてくれた海外の話に好奇心をそそられたからです。日本以外の国に実際に長期的に滞在することで得られる学びや、現地の学生との関わりにとても魅力を感じていました。そして、大学生になって知人に初めての留学としてお勧めしてもらったのが今回参加した短期海外研修 E（タイ）でした。私は初めての海外渡航ということもあり、パスポートの取得や飛行機の搭乗までの手続き、インターネットの接続方法などわからないことだらけでした。けれど、大学が主体となって留学をサポートしてくれるので、わからないことはすぐ質問できるし期限を定めて手続きを行ってくれたことにより、留学中に不具合が起こることはありませんでした。事前授業ではタイの政治や文化、挨拶について学びました。しかし、座学で学ぶことと実際にタイで見た文化は少し違う面もあり、現地に行くことで知ることはたくさんあるのだなと感じました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

今回の留学では SDG s に関する授業や活動を通じ、地球環境の現状や地球温暖化に対する対策を知ることができました。授業内ではゴミをリサイクルして作られた商品の紹介があり、実際に見たり触ったりしました。商品はどれも可愛く、リサイクルして作られたとは思い難いものでした。デザイン性は保ちつつ環境問題にも対応した商品を作るタイの教授の活動にとても魅力を感じました。

さらに訪問研修では NGO を訪れ、実際にスラム街やそこの中の幼稚園を見学する機会を得ました。スラムはバンコクの都心部とは違って道は狭く、クーラーの代わりに扇風機を使う家ばかり、ドアもないので中が丸見えの状態でした。住環境が明らかに日本や都心部とは違うと感じました。貧困問題を目の当たりにし、教室やテレビだけではわからない社会問題の重みを実感しました。また、幼稚園ではスラムを感じさせないような子供たちの元気なあいさつに迎えられ、スラムの教育現場の現状を知ることができました。子供は礼儀正しく、タイ語、英語、そして日本語でのあいさつをしてくれました。日本語の挨拶を幼稚園の段階で知っているスラムの園児には感銘を受けました。また、各々が選んだ教材を黙々と進めている姿を拝見することができ、日本の園児との違いに衝撃を受けました。

現地の学生とは一緒に環境学の授業を受けたり、プログラムの一環として日本企業の訪問を行ったりしました。互いの価値観の共有を行うことで、タイの学生がどのような着眼点を持っているのか知ることができました。また、授業外では一緒に観光名所である寺院を視察

したり、タイの伝統ドレスを着たり、バレーボールを楽しんだりと、文化の違いを超え様々な経験を共にしました。授業外の活動の中ではプログラムに参加していない現地の学生とも交流することができ、とても楽しかったです。

チュラロンコン大学にいて一番驚いたことは、制服を着た人が多かったということです。日本の大学では制服を用意していないところがほとんどであるため、大学にも制服があることに衝撃を受けました。制服以外にも大学のＴシャツや学部のＴシャツを着ている人が多く、全体的に学校への愛が強いと感じました。

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）

今回は地震の影響でホテルに泊まっていたのですが、日本と同レベルの快適なホテルに泊まることができ、住環境で不快に思ったことは特にありません。食生活では、生野菜を食べる機会が少なかったことにストレスを感じました。私はサプリなどの不足しがちな栄養を摂取できるものを持参したしていたので重度の便秘になることは無かったです。健康管理だと、タイに来てから 2, 3 日は時差や環境の違いでとても疲れやすい体になったため、しっかりと睡眠をとることが大事だと感じました。食生活では、私はタイ料理が自分に合っていたけれど、中には料理が辛すぎると感じたり、独特の味付けにおいしいと思えなかったりする人もいました。そのため、みそ汁などの日本食を持参することも重要だと思います。また、辛い料理を無理して食べることも控えたほうが良いです。お腹を壊すとせっかくの留学を楽しめなくなります。金銭管理は、毎日の終わりに財布の中身を確認することをお勧めします。私は財布の中身の確認や次の日どれくらいのお金を使うか見積もることをしなかったので、クレジットカードが使えない場所で買い物ができなかったり、友達に現金を借りざるを得ないことがあったりしました。お金の管理は常日頃行うようにしてください。

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）

タイは車優先社会なので信号のない道路では歩行者に道を譲ってくれません。そのような道を渡るときはなるべく集団で渡ったり、いつ車が来るかわからないのでゆっくり渡らないように気を付けたりしていました。また、車以外にもバイクやトゥクトゥクなど様々な乗り物が道路に溢れかえっており常にそれらの乗り物にも注意を払って道を渡っていました。しかし、交通の面以外に危険を感じたことはあまりなく日本と同じように過ごすことができました。スリや盗難にあった人もいなかったです。

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

留学を終えて感じること

留学を終えて感じることは、今後は日本人以外の友達も増やしていきたいということです。海外にはたくさんの文化の異なる人たちがいて様々な知識を持っています。彼らと仲良くする中で得られる新しい知識は、自分の知見を広げてくれたし、新たな趣味や興味へのきっかけに繋がりました。今後は、自分の参加するサークルでもっと留学生と関わるようにしたいです。また、留学生のサポートをするボランティアにも参加して、交流の幅を広げたいです。

留学を考えている学生へのメッセージ

留学は行くまでの準備にたくさんの時間がかかります。旅行ではなく学校を代表して学びに行く覚悟が必要です。その分やりがいも多いし、留学に行くことで得られる学びも多いです。留学を考えている学生に伝えたいことは、自分のレベルにあった留学に挑戦することが大事だということです。私は初海外であったこともあり比較的サポートの多い留学を選びました。そのため周りの子も同じ境遇の人が多くとても安心して参加することができました。もし留学に行きたいけれど英語や長期間日本を離れることに自信がない、という人は一度海外留学室に足を運んで、自分に合ったプログラムを知ることから始めるとよいと思います。短期間でも得られる学びはたくさんあるので、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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	130,000 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料（教材費含）	0 円	
滞在費（寮費など）	48,000 円	
食費	30,000 円	
交通費	1,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	40,000 円	
計	255,000 円	

自由記述欄

タイ料理を研修中に作りました！
左上のマッサマンカレーという
タイの伝統的なカレーが
とてもおいしかったです！

バディと一緒に象に乗りました！
バディの子も初めて象に乗ったそうで
一緒にはしゃぎました！

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　医学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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】

このプログラムは英語スキル向上よりは異文化交流がメインだということを聞き、興味を持った。外国の文化に触れることで、日本の文化の良さについて再確認できるのではないかと感じたため、応募した。また、自分の英語スキルは全く自信がなかったので、バディ制度は私にとって惹かれるものがあった。自分の英語は外国の人にも通用するのか、試してみたい気持ちも強かった。さらには、外国と日本間の医療格差にも少し興味があるので、実際にスラム街に訪問できるという点がとても魅力的だった。

【申込手続】

手順を一つ一つ丁寧に教えていただき、その通りに進めればよかったので、とくに苦戦することはなかったと思う。わからないことがあっても、質問する機会が何度もあるので渡航前に解決できる。

【語学対策】

特別なことはしなかった。スピーキングや英単語の確認くらいはしたが、熱心には勉強していなかった。しかし、実際にチュラロンコン大学の学生と話す時に英語が出てこないことが多々あったので、勉強していけばよかったと感じている。ディスカッション中に思っていることが言えないときや、相手が何を伝えたいのかがわからないとき、かなりもやもやする。そのため、語学対策は事前にしておいた方が良い。バディと 2 人で会話する機会も多いので、楽しくお話したいなら勉強することを勧める。

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）

【内容・時間数・形態・感想】

ディスカッションの講義では、タイの学生 3 人と日本人学生 3 人で、英語で話し合うことが多かった。ここで考えたことを言える語学能力と、それを言いやすい雰囲気作りをしておくことが大切だと思う。タイ語の授業は、簡単な日常会話を学ぶ。実際に注文の際に使って通じた時や、バディに言ってみて伝わったときはとてもうれしかった。

【学生同士の交流】

学生同士はかなり話す機会が多いと思う。基本的には一日中タイの学生と一緒にいるので、いろいろな話ができる。タイの学生の中には日本の文化に大きな興味を持っている人がたくさんいたので、日本の文化（漫画、アニメなど）について調べていくといいと思う。

同じグループになった学生たちとは早めに仲良くなることを勧める。仲良くなると議論もスムーズに進むので、みんなで一緒に夜ご飯を食べるなど、交流を深める時間を作るといいと思う。

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）

【住環境】
大学から徒歩１５分ほどのホテルに宿泊した。ホテルの近くにコンビニやコインランドリーがあり、とても過ごしやすかった。
【食生活】
私は辛いものが苦手なので、バディに辛くない料理を提案してもらったり、辛さを抜いてもらえるようお願いしてもらったりと、たくさん手助けしてもらった。また、途中でタイ料理以外が食べたくなったときに、タイ料理以外のレストランはたくさんあるので安心してほしい。タイ料理のレストランにみんなで行くときも、チャーハンなどはあるので、タイ料理が苦手でも研修メンバーと同じ時間を過ごすことを優先してほしい。
【金銭管理】
少し多めに日本ですべて日本円をタイバーツに両替した。研修メンバーの中にはタイで必要な分を両替している人もいたが、足りなくなってしまったのに両替にいく時間がない場面があったので、先に両替しておいてよかったと感じた。また、両替したお金は 3 つに分けて保管していた（1 つは財布、残り 2 つはスーツケース）。しかし、万が一のために日本円も少しだけ持って行った。
【持っていってよかったもの】
ハンディーファンとアームカバーは必須だと感じた。タイはすごく暑いのに加え、日差しも強いのですぐ肌がやける。日焼け対策は入念にした方がいい。帽子も持っていったが、船に乗るタイミングでは帽子が飛ばされそうになった。そのため、ハンディーファンは持っていると便利だと感じた。また、スマートフォンを肩から掛けられるようにした方がいいと思う。象に乗るときや、船から降りるときに一度スマートフォンを落としそうになったことがある。

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）

一人行動をすることはなかったため、危機を感じることはなかった。スリも多いと聞いていたが、しっかり対策をして気を付けていれば問題ないと思う。危険な場所ではバディが「気を付けてね」と声をかけてくれたので安心だった。

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

この研修では観光では体験できないことをたくさん経験できる。自分があまりしらない分野のことについても知る機会がたくさんあり、視野を広げることができるはずだ。また、タイは英語が第一言語ではないため、正しい英語を使えなくてもくみ取ろうとしてくれる。英語能力に自信がない人にとっても、自信のある人にとっても、ベストな研修だと思う。
タイ研修のメンバーとは日本人タイ人関係なく、この 2 週間で本当に仲良くなれる。いい仲間に出会うことができるので、一度この研修に興味を持ってくれた人にはぜひチャレンジしてみてほしい。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	7,075 円	
授業料（教材費含）	25,000 円	バンコク事務所で支払い。申し込みをした体験数によって変わる。タイ料理教室やタイ衣装レンタル等の費用。
滞在費（寮費など）	48,630＋（1100）円	ホテル代。 カッコ内はチップ。1 日あたり 20B
食費	15,000 円	
交通費	1,500 円	
その他（小遣い、通信費など）	45,000 円	お土産代。 Wifi などを使うならさらに必要かもしれない。
計	255,565 円	

自由記述欄

【１】交通状況

大通りは常にこの状況。横断歩道もあるが、基本的に意味はない。
車、バイクは止まってくれないので気を付けないと交通事故が起きる。

【２】お粥

バディが朝ごはんに連れて行ってくれたお粥。今回泊まったホテルの近くにあるお店。
生姜、レバー等の内臓が入っており、すごく美味しい。
おなか一杯になるくらいの量がある。

【３】ロティ
タイ風クレープ
もちもちのクレープの生地の間に卵が挟まっている。
チョコレートソースまたは白くて甘いソース（砂糖？）がかかっている。

【４】象乗り体験
アユタヤで象に乗った。
象使いの方が写真を撮ってくれたり、日本語を話してくれたりと、とても親切にしてくれた。
乗っている間はかなり揺れるので、スマートフォンを落とさないように注意。
降りるときにチップが必要なので、用意しておくべき。
私は一緒に乗った友達と合わせて 100Ｂ渡した。

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月 17 日

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）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

このプログラムを知ったのは教育学部で行われた留学説明会である。もともと留学に興味があった。そこで、実際に留学に行った先輩方の話を聞いたり、もらった資料を見たりして、短期留学の話を知り、とりあえず最初の短期留学説明会に参加するだけしてみようと、学部の友達と参加したのが始まりだった。留学に不安があったものの、タイの短期研修プログラムの費用や期間、そして何より現地の学生がバディとしてサポートしてくれるというところに惹かれ、申し込みを決めた。異文化交流、コミュニケーションに興味のあった私にとても合っていたことも応募した理由の一つである。

申し込みの手続きに関しては、海外留学室がメールや個別相談を通してサポートしてくれた。事前授業ではタイの文化について、異なる文化的背景を持つ人とかかわるうえでの注意点について学んだ。実際にタイ人の先生が教えてくれた点や実際にタイで働く人の例を挙げて説明され、渡航前の不安を和らげてくれるものであった。語学対策はあまり行わなかった。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

タイ語の授業や、日本とタイの国際的、経済的、政治的なつながりについて JICA や JETRO で働く人から話を聞いたり、タイの日系企業を訪問しタイで働く日本人の話を聞いたり、寺院、宮殿、遺跡を訪問したり、ムエタイ、料理教室といった体験をしたりと幅広い内容であった。一日にたいてい二種類以上の授業、訪問等があり、どれも貴重な体験かつ充実した時間を過ごすことができた。タイの学生と一緒に行うもののあれば、日本とタイの学生で分かれて行うものもあった。単にタイのことを学ぶにとどまらず、日本の社会課題についてもタイの例をもとに考えてみたり、人生の先輩としてタイで働く日本人の方々に質問したりする機会も多くあり、日本についてや自分の将来について考える貴重な経験をすることができた。

基本的にはタイの学生とバディを組み、一緒に行動した。タイの学生の都合によりなかなか会えない時間もあったが、このプログラムに参加するほかのタイの学生ともかかわる機会も多く、日本とタイの学生のほとんどの人と交流し、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）

タイの生活面でストレスを感じたのは、交通量と車優先社会であること、そしてトイレで紙を流せないことである。タイの学生が案内してくれるが、道路を渡る際は常に気を張っている必要があった。トイレに関して、ホテルでは日本人の学生との二人部屋でお互いに気を遣うこともあり、一人は一階の共用トイレを使うなどしていた。外出先ではそもそも紙がな

いところもあり、自分でウェットティッシュ等を持ち歩く必要があった。
　食に関しては、自分の口に合わないものもあったが基本的にはどれも美味しく、あまり困ることはなかった。バンコクには日本食のチェーン店も多く、また、スーパーマーケットに行けば、比較的簡単に日本食（おにぎり、スナックなど）が手に入るので問題はなかった。
　現地では、私の場合ほとんど現金で支払っていた。大きいお札しかない場合だと支払いを断られることもあった。近くに外貨両替所もあり、困ったら簡単に現金もおろすことができた。念のためだが、必要な分のお金を二つの財布に分けて持ち歩いていた。それ以外はホテルのスーツケースにしまっていた。
　持参した方が良いものとしては、ウェットティッシュ、晴雨兼用折り畳み傘、ショルダーバッグ、洗濯関係、お風呂関係のものである。

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）

　交通に関しては周りをよく見ることである。横断歩道であっても車、特にバイクは止まらず向かってくるので、車両が過ぎてから渡るようにする。マーケットに行く機会があるが、基本的には声掛けに応じない。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

　留学を終えて感じることは、まず行ってよかったと心から思えることである。渡航前に感じていた不安は起こることもあったが、バンコク事務所の方や、タイの学生、それと一緒に行った日本人の学生など頼れる人が周りにたくさんいて、何とかなるという安心感もあった。タイのことを知るだけでなく、日本のことを改めて考えるきっかけにもなるし、自分の将来について考える良い機会にもなった。留学を考えている、海外に興味があるという人には、ファーストステップとして是非お勧めできる研修である。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	円	

自由記述欄

大学の学食にぜひ行ってみてください。タイラーメンがおいしかったです。

短期研修報告書

記入｜　2025 年　9 月

所属＆学年｜　岐阜大学 地域科学部　２年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2025 年 8 月 20 日～9 月 3 日

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）

短期海外研修に興味があったので、名古屋大学や岐阜大学がおこなっているプログラムの体験記などを見た際に、バディ制度がある点や様々な業種への企業訪問ができるということを知りこの研修に応募しました。

申込手続きは指示通りに進めるのでわかりやすかったです。わからないことは質問をするとすぐに答えて下さるのでわからないことや不安なことは質問するべきだと思います。

語学対策は英語に関してもタイ語に関してもあまり対策をしていなかったが、実際にチュラロンコン大学の学生と交流する際に、英語が出てこなかった時があったため英語をもっと勉強しておけばよかったと感じました。

また、タイ語も勉強しておくとバディと会話をするときやお店で注文するときに使えたと感じました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

グループワークでは、社会問題について英語で議論を行うが発言を考えすぎてしまうと、話がどんどんと進んでしまい発言が出来なくなってしまうので、文法などは考えすぎずにジェスチャーや検索機能などを使ってでも伝えることが大切であると感じました。

日本人３人とタイ人３人のグループだったので、英語から日本語、日本語から英語の翻訳を３人で助け合いながら話し合いを進めていきました。タイ語の授業はたくさんの単語を学ぶことができるのでバディたちとの会話やお店の注文にも使えてとてもためになりました。

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）

大学から徒歩１０分くらいのホテルに宿泊しました。ホテルでの宿泊だったためとても綺麗で過ごしやすかったです。

ホテルのエントランスでグループワークを行ったり、バディたちや名大生たちと会話をしたりして２週間を過ごしました。また、セブンイレブンやコインランドリーがとても近くにあり、行きたいと思ったらすぐに行くことが出来るため便利でした。

食生活に関しては、私は苦手な食べ物があったり体調を崩しやすかったりするため、無理せず食べれそうなものを食べました。また、日本料理のお店がたくさんあるので日本食を恋しくなったらすぐに食べることができます。特に体調を崩すことはなかったのですが、念のため胃腸薬などは持っていくといいと思います。

持参してよかったものはカーディガンです。冷房がすごく効いていて外との寒暖差が激しかったので１枚あるだけで助かります。

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）

一人行動はないため、特に危険はなかった。日本人だけで行動するときは細い道や暗い道より大通りを通るようにしていた。バディたちが危険そうな場所は声をかけてくれたため、バディたちの話をよく聞いておくことが大事だと思います。

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

海外旅行とは全く違う体験ができ、たくさんのタイ人と交流ができた貴重な２週間となりました。タイに行く前は多少不安なこともありましたが、実際に渡航してからは名大生ともチュラ大生ともすぐに仲良くなれて本当に楽しかったです。自分のバディやグループだけではなく、他のグループメンバーやバディとも交流を深めることができ仲良くなれました。

現地の学生と交流したいと考えている方にはとてもおすすめの研修です。

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下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	131,260 円	
海外旅行保険	5,790 円	
授業料（教材費含）	約 25,000 円	現地バンコク事務所で支払い。申し込みをした体験数によって変わります。 アンパワー・市内視察・交流会・ムエタイ(500B)・タイ料理教室(1300B)・タイ衣装レンタル(200B)等含む。
滞在費（寮費など）	48,630 円	ツインルーム
食費	円	その他に含む
交通費	円	その他に含む
その他（小遣い、通信費など）	約 100,000 円	食費・交通費・お小遣い・お土産・Wi-Fi 利用料等を含む。
計	約 310,000 円	

自由記述欄

大学、ホテルの近くにあるマッサージ屋さんに行きました。マッサージ終了後にはマンゴースティッキーライスやお茶が出てきて、サービスの質の高さに驚きました。

船の上でビュッフェを食べながら夜景を見ることのできるクルーズに乗りました。アイコンサイアムやワットアルンなど夜景の綺麗なところをまわることができておすすめです。

バディたちにアユタヤに連れて行ってもらいました。一日の計画を全て考えてくれたので、とても充実した日曜日になりました。象乗り体験も行うことができました。皆で事前にタイパンツを買っておいて履いて行きました。値段も安くてかさばらないのでぜひ買ってみてください。

セブンイレブンで買ったマンゴーパフェ味のカルピスです。タイで飲んだ飲み物の中で一番美味しくて、一度飲んだ後買い足しに行きました。

チャイナタウンの近くにあるソンワット通りというところです。古い街並みの良さを残しながら、若者向けにリノベーションされていてとてもおしゃれな通りでした。物価は少し高いですが、タイっぽいレトロな雑貨屋さんなどが立ち並んでいて、お土産を買うのにもおすすめです。