

交換留学帰国報告書

記入月日: 令和2年5月30日

氏名: 中垣 蒼

留学時所属&学年: 国際地域学部3年

留学先大学	チュラロンコン大学
留学先国	タイ
留学期間	5ヶ月予定→3ヶ月(コロナにより帰国)
留学開始-終了日	2020年1月3日 - 2020年5月中旬予定→3月24日帰国

報告書上での氏名公開について(どちらかに○をつけてください。)

帰国報告書: ○公開を 希望します ・ 希望しません

月例報告書: ○公開を 希望します ・ 希望しません

【留学前: 留学に至った経緯や留学準備について】

1. 交換留学を希望した動機について教えてください。

留学に対して憧れがあり、より英語を話す機会や異文化に触れる経験をしたかったため。

2. 留学準備を始めた時期はいつ頃ですか。何から準備を始めたかについても教えてください。

留学準備は夏休みからです。出発が早いこともあり少し準備に焦りましたが、国際課の方の助けもあり、問題なく出発できました。2年前期のうちに自分が学びたいことをはっきりさせておく
と準備が楽になると思います。

3. 留学先を決めた経緯について教えてください。また、派遣先の大学や現地情報についてどのように情報収集を行いましたか。

正直、英語圏で荒波に揉まれたいと思っていましたが、金銭面の考慮と、東南アジアに対する興味から、タイで1番の大学に留学することを決めました。基本は学外はタイ語での生活ですがバンコクの中心地に立地していることと、トップの大学なだけあり、英語を使う機会には恵まれていたと思います。周りの人の優秀さに驚くことしばしばで、非常に良い環境でした。情報収集に関しては、タイの友達に聞いたり、同じ大学に留学されていた先輩に聞いたりして情報を得ていました。チュラロンコン大学に関しては、現地についてからなんとでもなると思うので、そんなに心配しなくてもいいかなと思います。現地では、officeの方や学生に聞くと、問題は解決しやすいと思います。

4. 留学に向けての語学試験対策、各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

TOEFL は 2 年の 8 月まで受けていました。4 月までは正直あまり勉強することもなくなるとなく受けており、5 月に焦り始めて勉強をし始め、6 月にやっと 523 点。7 月は 600 取る、と洗脳して勉強をすることにより、8 月に 550 を取りました。今更ながら思うことは、1 年生の間は時間があまりにあまりまくっているのに、TOEFL の勉強を十分にしなかったのは大きな間違いだったということです。1 年次の 2 月あたりにとってしまうと非常に 2 年からの生活が楽になり、楽しく勉強もできると思います。

私はリスニングが苦手だったため、その対策と文法問題に触れておくことで、点数が最終的に取れたと思います。基本は英語の授業を真面目に受けていれば力がついてきます。

5. 留学準備を進める際に役に立ったことについて教えてください。

(例: 助言教員、国際課、留学経験者からのアドバイス、大学情報ウェブ、留学オアシスなど)

私の場合は、わからないことは国際課の方や現地の友達、先輩に聞いていたため、その情報が非常に役に立ちました。ホームページなどの情報も見えておくといいますが、やはり人から聞いた情報が役に立つと思います。また、チュラロンコン大学は、頻繁に連絡のメールを送ってくれていたため、大きな問題はありませんでした。

6. 渡航前の履修登録や単位認定に関して、苦労したことやアドバイスはありますか。

チュラロンコン大学は、早いうちから履修登録に関する書類などは来ず、現地で出来ると聞いていたので安心していました。確かに、現地で履修登録可能でしたが、その時にはラウンド 3 となっており、すでにいくつかの授業は定員に達していました。後々来ていたメールを全て確認すると、学籍番号とパスワードに関するメールの下の方に、web 上での履修登録可能というようなことが書かれており、出発前にしていれば、と思いました。もし、チュラロンコン大学を選ぶ学生がいた時には、大学からのメールに注意しておくといいと思います。また、希望者人数によっては開講されないこともあるため、履修のしなおしをすることもあります。

【留学中: 大学生活や日常生活について】

A. 大学生活

1. 大学の校風や雰囲気はどうでしたか。

発言なども自由に沢山行われており、真面目かつ楽しい雰囲気でした。わからないことは教授や隣の友達にすぐに聞けるため、授業は問題なく進みます。タイでトップの大学とはいえ、授業中に関係ないことをしている人もいたりしますが、彼らは皆非常に頭が良く、ディスカッションの進行グループになった際には助けてもらいました。日本に比べると時間にルーズな人は多いで

すが、それでも真面目だな、優秀なんだろうなと思わされます。実際にもそうですが。また、タイの人は非常にフレンドリーです。クラスに日本人が1人出会ったこと、私に顔が似ているのがあると1年生の間で有名になったおかげで、友達に恵まれ、楽しい生活を過ごせていました。敷地は非常に広く、バンコクの中心地であることを忘れるくらい、自然も感じられる、綺麗で素敵な場所でした。

2. 大学構内の設備(ネット環境、学習支援、スポーツ施設等)について教えてください。

学籍番号とパスワードがあれば、非常に強力な wi-fi を使用することができます。校内はもちろん、寮や近くのカフェでも使ってしまうので、非常に便利でした。勉強をする際には、近くのカフェか、寮内の自習室のような場所で行っていました。テスト期間は非常に混んでいますが、普段は問題なく使えると思います。大学内には、ジムやスポーツ施設、プールなどがあり、私は週2で友達とジムに通っていました。アプリや生徒証があればすぐに施設内に入ることができます。学習支援に関しては、先生もちろんですが、やはり学内の友達が1番の助けになります。なんていっても彼らは頭がいいですから。

3. 参加していたサークルや部活はありますか。部員の数や活動内容、イベントなどについて詳しく教えてください。

部活やサークルには正式には入っていませんでしたが、友達のツテでバドミントンのサークルに参加したり、留学生用のイベントには少し参加しました。1番楽しみにしていた海へ行くイベントが日程変更により行くことができなかったのは心残りです。留学生は比較的時間があると思うので、イベントやサークルに顔を出してみるといいと思います。

B. 授業や勉強

1. 留学先で履修した科目

1	<ul style="list-style-type: none">●科目名(担当教員名): Communicative Thai for Foreigners I (Kiat Thepchuaysuk)●時間数/週(単位数): 3時間/週 (3単位)●クラスの学生数: 約 25名●授業内容・課題(予習・復習の方法等): <p>留学生向けのタイ語の授業です。タイ語の文字には触れず、聞く・話すに特化した内容になっています。基本は教授が話す形ですが、授業中に数回隣の人と練習したりする機会もあり、楽しく学ぶことができます。</p> <p>毎週課題はありますが、10分ほどで終わるようなものばかりで、非常に楽だと思います。中間テストと期末テストがあります。</p>
---	--

2	<ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名):Critical Reading(Tony O'Neill) ●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位) ●クラスの学生数:約25名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): <p>タイ人の1年生のクラスになります。内容は様々な文献や小説から、どのような特徴があるのかなどを学んでいくことになります。非常に難しいということはないですが、学ぶことも多いと思います。学期内に3回ほど出る小説を用いたディスカッションでは、長いものだと350ページに及ぶ小説を事前に読み、担当の班の時には話す内容を自分たちで考えて、準備をするなど大変なこともありましたが、友達と確認しあい、準備をする時間は楽しかったです。課題として、次回に教えてもらうところを先に読んでおくため、復習はそこまで必要ないかなと思います。</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名):Global Asia(Lowell Skar) ●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位) ●クラスの学生数:約30名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): <p>我々世代が21世紀にどのように生きていくかというテーマのもと、アジアの経済や政治、文化の違いを知り、考えていく授業です。基本的には教授がパワーポイントをもとに話す形式ですが、“日本はどうか?”などと頻繁に聞かれたり、異なる国からきた人と話す機会もあり、非常に面白い授業でした。1度プレゼンテーションがあり、そのほかは中間テストと最終レポートで成績がつけられます。課題は少し多めで、いくつか提示された文献を読み、映画を見て、教授からの質問に答える準備をしておくというものでした。</p>

2. 授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫をしたことはありますか。

1列目に座ってみようという謎のノリで授業を受けていました。そのため、教授から質問されることもあり、話す機会もでき、結果的に非常に良い心がけになったと思います。

3. 学習面で困ったことや、その解決方法について教えてください。

私はまわりの友達に恵まれていたので、そこまで困ることはありませんでしたが、グループワークなど、誰かと一緒に何かをする時は少し戸惑いました。解決方法ではないかもしれませんが、気にしすぎず自分からやろうやと声をかけて進めていくと楽だと思います。みんな優秀ですし、大丈夫です。

4. 授業スタイルはどのようなものでしたか(講義聴講、ディスカッション等)。また、それに対してどのような印象を持ちましたか。

講義が中心ですが、教授から生徒に質問する場面や楽しくコミュニケーションをとる場面が随

所にあり、3時間とは思えないほど楽しく時間が過ぎていく印象でした。わからない時にはすぐに聴ける環境で、とにかく楽しく学べていました。

5. お薦めの教員や授業などがあれば教えてください。

どの教授も良い方々ですが、Critical Reading はおすすめです。1年生の必修科目のようで、大変なこともあります。学ぶことも多く、何より雰囲気が良いです。教授の方と生徒のやりとりは時にジョーク混じりで楽しく、アットホームという言葉が非常に合う雰囲気の授業です。

C. 居住環境や日常生活

1. 居住場所について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他()
部屋人数	(2)人部屋
寮・アパート名	CU iHouse
家賃に含まれた費用	<input type="checkbox"/> 光熱費 <input type="checkbox"/> 水道代 <input type="checkbox"/> インターネット代 <input type="checkbox"/> 食費 <input type="checkbox"/> その他 (家賃の他に水道代と電気代がかかりますが、普通に使用しても900パーツほどでした。)
ネット環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
室内設備	<input checked="" type="checkbox"/> ベッド <input checked="" type="checkbox"/> 机 <input checked="" type="checkbox"/> 椅子 <input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 電話 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> テレビ <input checked="" type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房機器 <input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫
共用設備	(洗濯室、コンビニなど自由に記入してください。) コインランドリー・自習室・セブンイレブン・プリント屋・共有スペース

2. 大学、住居周辺の施設について教えてください。

(銀行、現地のスーパー、日本食レストランやスーパーの有無など)

銀行はたくさん種類があり、大体どこでもお金を下ろすことができます。困ることはありません。近くでいうと、寮のセブンイレブンや寮の隣のI'm park という建物内、MBK があります。基本は VISA、master card が主流だと思うので、留学の際には準備しておいてください。現地のスーパーも寮のすぐ近くに Tesco というスーパーがあり、私は学食か Tesco かセブンイレブンでご飯を食べていました。日本食のお店も近くのショッピングモールへ行けばすぐに食べることができるため、何度か恋しくなった時に食べました。しかし、食べ物に関しては大学内の学食が美味しいのでぜひ食べて欲しいです。

3. 現地銀行開設の有無や、現金入手方法、クレジットカードの利用頻度などについて教えてください。また、留学費用や現地での支出の管理はどのようにしていましたか。

生徒証を作る際にカシコンバンクというタイの銀行口座を解説する必要があります。私は留学中、福井銀行の VISA デビットカードのみ使用していました。VISA カードが使えないことは滅多にないため非常に便利です。利用頻度は月に 2 回ほどでした。手数料が 800 円ほど(200 バーツ)するため、一気にまとめて引き出して現金で持っていました。タイ留学に関しては、奨学金のことを考えると、旅行などを頻繁にしなければお金の心配はしなくても良いかなと思います。

4. 渡航直後に必要だったものや、あって便利だったものを教えてください。また留学期間を通し、日本から持参すべきだったもの、持参しなくてもよかったと思うものはありますか。

現地の SIM カードが使えるように必ず SIM ロックを解除しておいてください。iPhone6 を使っていた私はそれができず、最後までタイのポケット Wi-Fi と大学の Wi-Fi で生活していました。あって便利であったものはシーブリーズと蚊除けスプレーです。シーブリーズは売っていないと思うし、蚊除けスプレーに関しては、ないとすぐに刺されます。痒い思いをしたくない方はぜひ持参してください。あとは現地で買えるものも多いので、大丈夫だと思います。

5. 留学にかかる必要経費について教えてください。(現地通貨＝バーツ)(例:USドル)

内容	金額	内容	金額
渡航費	8 万円(往復)	食費	10 万円
保険代	7 万円	家賃	12 万円(5ヶ月)
予防接種・ビザ代	3 万円	教科書代	1200 円
交際費(外食等)	8 万円	その他	7 万円

※半年分で計算した場合

渡航費用は渡航時期と航空会社によって大きな差が出るため、安く済ませるとこれくらいかなと思います。
(年末出発で行き帰り LCC の場合)

合計:約 55 万円

6. 文化・習慣の違いなどで気をつけていたことやアドバイス(服装・マナーなど)があれば教えてください。

特にはありませんが、簡単なありがとうやこんにちはこの言葉はタイ語で使うと良いと思います。関係ないかもしれませんが、チュラの学生ですというとタクシーでぼったくられませんでした。

D. 健康管理

1. 周辺の病院や学内での医療サービスについて教えてください。

利用したことはないですが、チュロンコン大学病院が近くにあります。大学内を走る無料のシャトルバスを使うことですぐに行くことができます。そのほかにも調べれば、病院は近くにあると思うし、問題ないと思います。コロナの影響で1度病院に行く必要がありそうになった時は、保険の重要性を身にしみて感じました。

2. 留学中に通院や入院はしましたか。その際にかかった医療費はいくらでしたか。

しませんでした。

3. 渡航前に必要だった健康診断や予防接種、日本から持参した薬などはありますか。

健康診断は必要ありませんでしたが、予防接種は念のためしておいた方が良いと思います。私はA型肝炎だけ受けましたが、出発まで時間がなく、1度だけしか受けませんでした。現地でも近くに予防接種が打てる場所がありますが、時間に余裕を持って、予防接種の準備することをおすすめします。

そのほか、B型肝炎や狂犬病の予防接種もしておくが良いと思いますが、狂犬病に関しては、襲ってくる犬を見たことがないので、よっぽど大丈夫だと思います。

【留学後：成果や今後の進路について】

1. 交換留学の成果について教えてください。

留学前に設定した目標が達成できたか/留学先での学業や生活を通して学んだこと/留学前に期待した以上に達成できたこととその理由/留学中、特に努力したことや心掛けたこと/留学を終えて変わったことなど

留学を通して得たことは、自分から行動する力とかどこでもやっていく力です。もちろん、英語力も少しは向上したと思うし、それが本来の目的ではあったのですが、それよりもこの力が大きいと思います。言葉にするのは難しいですが、3ヶ月の割には留学当初からトラブル続きでした。学外においても自分の力でどうにかしないといけないことにぶつかると思います。当初は面倒だなと思う気持ちがあつとんどを占めていましたが、そのような生活に慣れてくると、どうとでもなるし心配しなくて良いかと思えるようになってきました。それが何より行動力につながるものだったかなと思います。

英語力に関しては、まだまだ未熟ですが、留学前よりは使える表現やリスニング力が少しは良くなったと思います。3ヶ月で帰ることになってしまったのもあり、まだまだ勉強し足りないため、これからも継続していきます。コロナの影響で、三月は特に自宅待機が多く、その際に見つけた自分なりの勉強法をし続け、少しでもうまく英語が話せるようになり、1つの自分の武器として使えるようにしていきます。

2. 留学中に達成が出来なかったことやその理由、反省点があれば教えてください。

コロナの影響により3ヶ月の留学となってしまったこともあり、留学しました！と胸張って言えるほど何かをやりきってはいないのが正直なところ。反省点は、もっと広くいろんな人と関わりたいかったということです。決して少なかったとは思いますが、より多くの人と関わって、学外の人とも関わりを持たらよかったですかなと思います。タイ人の生活に溶け込むという1つのテーマは非常によくできたと思いますが、留学に行く後輩の皆さんは、とにかくいろんなことに手を出して留学を楽しんで欲しいです。あっという間に時間は過ぎていくので。

3. 今後の目標や挑戦したいこと、進路や就職活動について教えてください。

具体的には決まっていますが、より海外の人と関わることのできるものには積極的に参加していきたいです。進路に関しては、日本にある海外企業で働きたい気持ちが、留学を通して非常に強くなりました。自信はそれほどありませんが、下から這い上がっていくことは嫌いじゃないので、周りから学びながら未熟ながらも頑張りたいです。

4. あなたの留学先へ交換留学を考える福井大学生へのメッセージをお願いします。

チュラロンコン大学に留学する人がもしあれば、とにかく貴重な時間を無駄にしないで楽しんで欲しいです。タイで1番なだけはあり、黙っていても勉強で難しいなとか、みんな頭いいなと思うことはあるでしょう。TOEFLの高い基準もクリアしているし、2年次の大変な時期も乗り越えているので、現地でそこまで大きな衝撃を受けることもないと思います。しかし、授業中にふと尋ねられることやディスカッションをする場面も多いです。なかなか日本で英語を多く使う機会はありませんが、普段からそういうところに力を入れておくと留学先より楽になるかと思います。

留学中、様々なわけのわからんことや、面倒なことに見舞われると思います。私は、入国時に tourist stamp を押され、SIM カードが使えず、生徒証発行の為の電話番号が入手できず履修登録もてこずり、ルームメイトの経過観察に巻き込まれ学校に行けず、なかなかトラブルも多くあったけど、全部面白い土産話になります。全部楽しんできてください。聞きたいことがあったら国際課の人を通してでも、直接でも、なんでも聞いてください！