

広島大学短期交換留学プログラム 派遣留学報告書  
HUSA (Hiroshima University Study Abroad) Program Report

| 記入日/Date                                    |  | 2020年1月20日(YYYY/MM/DD) |                             |
|---|--|------------------------|-----------------------------|
| 派遣プログラム<br>Name of Program                  | <input checked="" type="checkbox"/> HUSA <input type="checkbox"/> USAC <input type="checkbox"/> UMAP |                        |                             |
| 留学先大学<br>Host University                    | タマサート大学 (国名/Country : タイ )   |                        |                             |
| 所属学部・学科等名<br>School/Graduate School at Host | Faculty of Social Administration / Social Policy and Development                                     |                        |                             |
| 在籍身分<br>Status at Host University           | 交換留学生<br>(ex. Exchange Student, Special Auditing Student)  |                        |                             |
| 留学期間<br>Period of Program                   | 2019年8月2日<br>(YYYY/MM/DD)  | ～                      | 2019年12月23日<br>(YYYY/MM/DD) |

### 1. 留学するまで / Preparation for the Program

|  |   |
|--|---|
| 留学への志望動機・<br>派遣先大学を希望した理由<br>Purpose of Study / Reason of<br>Host Choice                   | 将来、国際協力に携わってみたいという漠然とした目標のもと、今急速に発展している東南アジアの国に行き、自分の目で現地を見てみたかったというのが、一番の動機です。タマサート大学を志望した理由は、タイでも歴史ある大学で、世界中からの留学生も多く、私が興味のある社会開発などの授業が豊富講義されていたことです。 |
| 留学準備を始めた時期（応募する<br>何か月前ですか？）<br>Commencement of Preparation<br>for Application             | 3か月ほど前です。   |
| 事前準備について(どのような準備<br>をしたか、しておけばよかった<br>か)<br>Preparation Completed Prior to<br>Study Abroad | 大学生とは英語でのやり取りが可能ですが、タイなまりの英語であるため、最初は聞き取るのが難しかったです。また、地元の方や、マーケットではタイ語しか通じないところが多いので、最低限のタイ語は覚えて、読めたり話せたりすると楽だと思います。                                    |

### 2. 渡航について / Visa and Flight Information

|  |  |
|--|--|
| ビザについて<br>Visa                           | ビザの種類 / Visa Type : Education Visa (ED)  |
|  | ビザ申請先 / Location of Visa Application : タイ王国大阪総領事館  |
|  | 提出書類 / Required Documents : 広島大学からの書類、タマサート大学からの書類、ビザ申請書類（大使館のホームページに必要書類は書いてあります）                         |
|  | 手続きに要した日数 / Duration of Visa Application Process : 2日（書類を提出して、次の日にビザを受け取りました）                              |
| その他必要な事前手続き<br>Other Required Procedures | ビザは3か月しかもたないため、留学中にタマサート大学の指示に従ってビザ延長の手続きが必要です。  |
| 出国年月日/ Date of Departure                 | 2019年8月2日(YYYY/MM/DD)  |
| 経路(往路) / Route (Outward)                 | 飛行機（福岡国際空港からドンムアン国際空港）   |
| 現地での出迎え<br>Pick-up Service               | <input type="checkbox"/> 有/Yes（大学関係者/Univ. Staff ・ その他/Others）<br><input checked="" type="checkbox"/> 無/No |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 到着後オリエンテーションの有無・期間・内容<br>Orientation, Period, Contents | <input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes<br><input type="checkbox"/> 無/No | 有の場合 期間/Period : 2019/8/6 - 2019/8/9<br>(If Yes) 内容/ Indicate Content Covered during Orientation<br>全体で大学ツアー、制服購入、ビザの手続きについてなどの説明があり、学部の方で履修方法や授業についての説明がありました。学部のオリエンテーションはそれぞれ場所や日時も違うので確認しておくといいです。 |
| 帰国年月日 / Date of Return                                 | 2019年12月23日 (YYYY/MM/DD)   |  |
| 経路(復路) / Route (Return)                                | 飛行機(ドンムアン国際空港から台湾桃園国際空港を経由して福岡国際空港)  |  |

### 3. 留学費用について / Expenses

| 支額 / Expenses | 総額   |       |                 |
|---------------|--|-------|-----------------|
|               | Total Amount   |       | 約 400,000 円/yen |
| 内訳<br>Details | 渡航費(往復) / Flight Ticket (Round Trip)                           |       | 約 50,000 円/yen  |
|               | ビザ申請手数料/ Visa Application Charge                               |       | 9,000 円/yen     |
|               | 予防接種費用 / Immunization Charge                                   |       | 約 10,000 円/yen  |
|               | 保険料 / Travel Insurance   |       | 68,240 円/yen    |
|               | 教材費(授業料以外の学費)<br>/ Learning Material (Extra Tuition Fee)       |       | 約 600 円/yen     |
|               | 宿舍費(住居費) / Accommodation Fee                                   |       | 約 120,000 円/yen |
|               | 光熱費 / Utility Cost   |       | 約 20,000 円/yen  |
|               | 食費 / Meal Cost   |       | 円/yen           |
|               | 通信費(インターネット・携帯) / Internet, Phone                              |       | 約 8,000 円/yen   |
|               | 交通費(宿舍-大学間)<br>/ Transportation (Accommodation ~ Univ, Campus) |       | 約 5,000 円/yen   |
|               | 交際費 / Social Expenses  |       | 円/yen           |
|               | その他 / Others ( 費)  |       | 円/yen           |
| ( 費)          |  | 円/yen |                 |
| ( 費)          |  | 円/yen |                 |

### 4. 授業・修学について / Courses and Study

|  |   |
|--|---|
| 授業の概要について(カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等) / Brief Description of Courses (Curriculum, Program, Registered Courses, Study Hours, Course Style) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Globalization and Child and Family (Social Policy and Development、講義とディスカッション、週1コマ3時間、3単位)</li> <li>• Transnational Corporation and Labor Welfare (Social Policy and Development、講義メイン、週1コマ3時間、3単位)</li> <li>• Gender and Social Diversity (Social Policy and Development、講義とディスカッション、週1コマ3時間、3単位)</li> <li>• Elementary Thai as a Foreign Language 1 (Southeast Asian Studies、講義と実践、週1コマ3時間、3単位)</li> <li>• Main Cities and Urbanization in Southeast Asia (Southeast Asian Studies、講義メイン、週1コマ3時間、3単位)</li> </ul> |
| 単位互換希望の有無 / Credit Transfer from Host to Home University   | <input checked="" type="checkbox"/> 有/Yes <input type="checkbox"/> 無/No   |

|   |   |
|---|---|
| <p>授業・勉強についてのアドバイス（留学前の履修、留学中、単位取得等） / Advice for Class and Study (Before and During Study Abroad)</p>  | <p>留学前にあらかじめ履修したい科目はタマサート大学側に届け出る必要がありますが、授業開始から2週間ほど、履修変更ができます。実際に授業を受けてみて変更する留学生が多いので、授業名だけで選ばずに、気になる授業には1度参加することをお勧めします。私の学部では、自分の学部（Social Policy and Development）から最低3科目、ほかの学部から最低2科目をとらなければいけないというルールがありました。履修必要数やルールは学部によって異なるので、学部オフィスやほかの留学生仲間に確認や相談を先におくと安心です。授業数は5科目くらいがちょうどいいと思います。基本的に、留学生はタマサート大学の4年生と同じ授業を受けることになるので、内容は少し専門的で予備知識がないと難しかったです。また、タイの大学は1コマ3時間のところが多く、とりたい授業が同じ時間帯にかぶってもどうにもできないので、授業開始1週間は自分の興味分野を考えて慎重に登録することをお勧めします。留学プログラムの授業は英語で行われますが、タイなまりの英語であったり、先生が突然タイ語で話し始めたりすることもあるので、タイ人の友達を作ってタイ英語に慣れておくと後から楽だと思います。</p> |
| <p>日本と異なる授業形態などにおける困難や挑戦（ティーチングスタイル・先生と学生の関係性など） / Difficulties and Challenges Faced in Classes Different from Japan (Teaching Style, Relationship with Professors/Lecturers)</p> | <p>タイは時間にとてもルーズで、授業開始は基本的に遅れます。渋滞などの問題もあると思いますが、10分は早い方で時には30分ほど遅れて始まります。授業のキャンセルや振替授業も多いので、授業連絡は毎日確認しておく必要があります。また王宮近くに大学が位置しているため、国王のセレモニーなどのイベントがある時期は1週間ほど大学のすべての授業が休校になります。授業は3時間1コマが多いですが、ほとんどの先生が途中で1~2回の休憩をはさんでくれるので、そこまで苦ではないです。授業形態はパワーポイントによる先生のスライドがメインの講義が前半、生徒と先生によるディスカッションやケーススタディが後半にあることが多いです。タイ語のクラスでは、フィールドワークも多くありました。</p>   |

## 5. 生活等について / Lifestyle

### (1) 留学先の住居について / Accommodation

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>住居の種類<br/>Type of Accommodation</p>             | <p><input type="checkbox"/>大学の寮 / University Dormitory    <input checked="" type="checkbox"/> アパート / Apartment<br/><input type="checkbox"/>その他 / Others (                    )</p>   |  |
| <p>住居の広さ<br/>Size of the Room</p>                  | <p>約/approximately<br/>22 m<sup>2</sup></p>  | <p>同居人の有無<br/>Roommate(s)?                    <input type="checkbox"/>有 / Yes (                    人/People)<br/><input checked="" type="checkbox"/>無 / No</p> |
| <p>住居に附属する設備<br/>Facilities in Accommodation</p>   | <p><input checked="" type="checkbox"/>電気/ Electricity    <input type="checkbox"/>ガス/ Gas    <input checked="" type="checkbox"/>水道/ Water    <input type="checkbox"/>給湯/ Hot Water    <input checked="" type="checkbox"/>シャワー/ Shower<br/><input type="checkbox"/>風呂/ Bathtub    <input checked="" type="checkbox"/>水洗便所/ Flushable Toilet    <input type="checkbox"/>暖房/ Heating    <input checked="" type="checkbox"/>冷房/ Cooling    <input type="checkbox"/>台所/ Kitchen<br/><input type="checkbox"/>食堂/ Dining Room    <input type="checkbox"/>固定電話/ Land-Line Phone    <input checked="" type="checkbox"/>インターネット/ Internet<br/><input type="checkbox"/>その他/ Others (ベッド、枕、机、いす、クローゼット、冷蔵庫、洗面台、鏡)</p> |  |
| <p>住居費<br/>Accommodation Fee</p>                   | <p>1ヶ月当たり/ per month                    (現地通貨/ local currency)</p>   | <p>約/ approximately<br/>25,000 円/yen</p>   |
| <p>留学先での住居全般に関するアドバイス<br/>Accommodation Advice</p> | <p>タマサート大学の留学生は3J court か Amarin Mansion に滞在する人が多いと思います。私も最初はこのどちらかにしようと思っておりましたが、予約が取れなかったため、Amarin Mansion のスタッフさんから勧められた Borom 15 Mansion に滞在しました。大学からは少し遠く、バスでの通学になりますが、直通のバスもあり、片道10パーツと安いので全然問題ありませんでした。歩いてすぐにセブンイレブンやマックスバリュ、大きなショッピングモールなどがあり、立地としては3J や Amarin よりも断然よかったです。タイの Apart にキッチンがついておらず、外食がメインなので、近くにコンビニや食堂あるところにおくと便利だと思います。</p>  |  |

|  |   |
|--|---|
| (2) 医療について / Medical Care  |   |
| 保険の加入先<br>Insurance<br>(Who Designated)  | <input checked="" type="checkbox"/> 本学指定の保険 / Hiroshima University <input type="checkbox"/> 留学先大学指定の保険 / Host University<br><input type="checkbox"/> その他 / Others (                      )                                  |
| 保険の補償内容<br>Insurance Coverage  | 補償額 / Coverage 死亡 / Death                      円 / yen,<br>入院1日 / per day of Hospitalization                      円 / yen<br>その他 / Others (                      )  |
| 留学前後での予防接種の必要の有無<br>Immunization Requirement   | <input checked="" type="checkbox"/> 有 / Yes (種類 / Acquired Immunizations : A型肝炎, 破傷風 ,<br>医療機関名 / Location of Immunization: 西条ときわクリニック )<br><input type="checkbox"/> 無 / No   |
| 留学先国の医療事情 (日本と比較して)<br>Difference in Medical Service (Compared to Japan)   | 留学中に感染性結膜炎になり、バンコクの Samitivej Hospital で受診しました。この病院はとてもきれいで、日本語が通じるスタッフさんもいらっしゃったので、安心して診察を受けることができました。保険に入っていたので、診察料はかかりませんでした。留学先で病気になった場合、どの病院に行けばいいのかわからず、不安になると思うので、広島大学で加入した保険相談センターに電話して、おすすめの病院や手続きを確認するのが一番だと思います。 |
| 留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと<br>Healthcare and Hygiene   | 留学時、タイでは大気汚染がひどくて空気がかすんだり、のどを痛めたりする人もいました。大気汚染のレベルを確認できるアプリやサイトもあるので、こまめに確認して、汚染がひどい日にはマスクや手洗いうがいなどで予防したほうがいいです。また、屋台での外食も多かったのですが、衛生面や水はきれいとは言えないので、おなかを壊すこともよくあります。外食のときは自分で注意して食事を選んだり、もし当たった時のために日本から薬を持っていくべきだと思います。   |
| (3) 危険を感じた地域、状況、安全管理において注意したこと<br>/ Dangerous Situations and Locations Encountered, Possible Advice for Risk Management  |   |
| 大学周辺や有名な観光地は観光客も多く、日本と同じような環境ですが、都心から離れるとまだまだ発展中の地域やスラム街も多く存在するため、夜は少し怖いです。私はできるだけ友達と複数で行動するように心がけました。   |   |
| (4) 食生活についてのアドバイス / Food – Related Advice  |   |
| 基本的にキッチンはないと思うので、屋台や食堂、レストラン、コンビニでの食事がメインです。日本と比べて物価がとても安いので、格安でご飯を楽しむことができます。タイ料理は辛くて少し酸っぱいので、苦手な人は注文時に辛くないようお願いするタイ語を覚えておくといいと思います。また、ショッピングモールの中には思ったより多くの日本食レストランがあるので、日本食が食べたい時にはモールに行けば解決すると思います。                                    |   |
| (5) 気候・服装についてのアドバイス / Advice on Local Climate and Clothing   |   |
| タイには雨季と乾季があり、私の留學生活の最初の2か月はほとんど雨でした。午前中は基本曇りで、夕方になると必ずスコールになります。この時期は折り畳み傘を持ち歩かないと大変だと思います。10月ごろからだんだん乾季になって、毎日猛暑が続きます。日焼け止めを塗ったり、水分補給をしたりなどの対策が必要です。服装についてですが、外と中の温度差が激しく、風邪をひきやすいので、教室やショッピングモールに入るときに羽織れるカーディガンのようなものを1枚持っておくと便利だと思います。 |   |
| (6) 学内外の施設・設備環境について (インターネット環境含む)<br>/ Available Resources (Library, Cafeteria, Campus Wi-Fi, etc. )   |   |
| タマサート大学の土地自体はそんなに広くありませんが、隣にチャオプラヤ川が流れ、王宮やお寺もある自由なキャンパスです。大学内には図書館、食堂、カフェ、文房具屋、グラウンド、ジムなど多くの設備があります。図書館には多くの自習スペースがあり、テスト前は多くの学生が遅くまで勉強しています。食堂も安くおいしいので、学生だけでなく、近所の方や子供たちも利用している姿をよく見かけました。学内はWi-Fiの設備も整っており、教室でも図書館でもどこでもつなぐことができます。     |   |

|   |  |
|---|--|
| (7) 現地学生や地域との交流について (どのような、機会・きっかけがありましたか?)<br>/ Communication with Local Students and People (Available Opportunities?)  |  |
| 現地の学生とは、授業や友人の紹介で仲良くなりました。タイ人の学生は優しく、とてもフレンドリーなので相談したいことがあったり、初めての場所に観光に行くときはアドバイスをもらったりしていました。学外では、JSAT というタイに留学やインターン中の日本人で運営されている団体の活動によく参加していました。タイのほかの大学に留学中の日本人と知り合いになれたり、スラムの訪問や大使館での講演会、SDGs のフィールドワークなど刺激的で貴重な体験をたくさんすることができました。留学が単調にならないためにも、このような学外でのイベントやアクティビティに積極的に挑戦してみたら楽しい発見があると思います。 |  |
| (8) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと / Care and Attention regarding Customs and Manners  |  |
| タイでは9割以上の国民が仏教徒です。お寺でのマナーやタイ独自の文化をあらかじめ知っておくことが大切だと思います。  |  |
| (9) 日本から持っていくべきもの、持っていきべきでないもの / What Should You Bring? What Should You NOT Bring?  |  |
| パソコン、USB、羽織れる洋服、日本に帰国する時の冬服、折り畳み傘、日焼け止め<br>日用品や夏服はタイでも簡単に入手できるので、あまり持っていかなくてもいいと思います。   |  |
| (10) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス / Other Useful Information and Advice about Life Abroad  |  |
| 屋台やバスなどの交通機関では現金支払いが基本なので、小銭などの小さなお金は常に持つ必要があります。留学中に役に立ったアプリとして、タクシーを呼ぶ「Grab」、バスの乗り換えを調べる「ViaBus」があります。タクシーに乗った時に、現地人ではないと分かるとぼったくられる可能性があるため、事前に値段が確定する Grab を使えばより安全に乗れると思います。   |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>6. 帰国後の進路について / Your Career After Study Abroad</b>   |  |
| 卒業予定年月<br>Expected Graduation<br>Month and Year   | 2020 年 / year 3 月 / month<br>(当初の卒業予定年月 / Expected Month and Year before Studying Abroad<br>年 / year 月 / month)  |
| 卒業が遅れる見込みの場合、その理由<br>Reason for Extension of<br>Graduation Month and<br>Year?   | <input type="checkbox"/> 4年次に留学したため / Participation in HUSA during 4th Year<br><input type="checkbox"/> 単位不足のため / Amount of Credits<br><input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため / In order to graduate as a "new" graduate<br><input type="checkbox"/> その他 / Others (具体的に / Specific reason: ) |
| 現在の状況および今後の<br>予定・進路等<br>Current Situation, Plan<br>and Career  | 3年時にインターンに参加する予定です。  |
| 就職活動や留学前の単位<br>取得、教育実習等について<br>の工夫<br>Pre-arrangement by yourself<br>for your future job hunting,<br>acquisition of credits of<br>required courses and<br>practicum, etc. | まだ具体的な就職先は決めていません。   |

|   |  |
|---|--|
| <b>7. 後輩へのメッセージ / Message for Outgoing Students who Desire to Study Abroad</b>  |  |
| 留学というと英語圏の国々に目が行きがちですが、私は東南アジアに留学できて本当に良かったと思います。最近では多くの日本人観光客や日系企業の注目も集める、この途上地域の勢いだけではなく、拡大する貧富の格差や環境問題など多数の問題も抱えている状況を間近に感じる事ができたことは、貴重な経験になったと感じています。今後さらに成長していくであろう東南アジア、あるいはタイへの留学は、日本での生活では気づくことができない新たな視点を得ることができると思います。ぜひ東南アジア地域への留学も選択肢に入れて考えてみてください！ |  |

## 9. 自由記述（日本語・1,200字程度） / Feedback (English about 600 words)

### 1. 留学を終えての所感

留学を終えてみて一番の感想は、目標を定期的に立てて、自分から飛びこす大切さです。これは多くの人がすでに知っていることだと思いますが、私は今回の留学でこのゴールを一部達成できた反面、もう少し改善できたのではないかと反省点もあります。よかった点は、学校での勉強にとどまらず、学外でのボランティア活動やフィールドワークに積極的に参加できた点です。留学開始から1か月ほど過ぎて、タイでの生活やタマサート大学での勉強にも少しずつ慣れてきて、毎日が淡々と過ぎて行っているような気がしていた時に、ある団体の活動を知って参加してみたのがきっかけでした。自分が興味のある活動をされていたこともあって、その後も参加するようになり、この活動のおかげで新たな仲間や今まで持っていなかった視点を獲得ことができ、活動で得たことを自分の生活に生かすことができました。反省点としては、授業中での積極性が欠けていた点です。授業は、現地学生の4年生、そして私の学部は留学生の9割が欧米からだったということもあり、内容も専門的で、ディスカッションやプレゼンスキルも圧倒的に足りておらず、怖気ついていた部分があったと思います。

### 2. 留学期間中、最も印象に残った体験・出来事

最も印象に残っている体験は、あるイベントでスラム街を訪れたことです。タマサート大学や私のアパート周辺の景色に慣れていて私にとって、初めてのスラム地域は改めてタイの格差社会を現実につき尽きられた気がしてとても衝撃的でした。自分が住んでいる地域から一歩外れると全く違う世界があり、自分はまだまだ知らないこと、勉強すべきことがあると感じました。授業で都市開発や貧困の内容を学んでいたこともあって、わずかながら知識はありましたが、やはり現地に行き、自分の目で触れて、感じて、思ったことを共有することが大切だと思います。

### 3. 留学の成果、留学前と比較して成長した点

留学を通して、「英語」というものにいい意味でこだわらなくなったと感じています。留学前は、わかっているけどどうしても失敗を恐れて自分が知っている文法、語彙力に頼っていましたが、タイで触れた、欧米英語とはまた少し違う英語を経験したおかげで、完璧じゃなくても言い直したり、イントネーションを相手に合わせてみたりすることで相手に思いを伝えることができることに改めて気づかされました。なにより、現地学生が一生懸命かつフレンドリーに話しかけてくれたことが印象的で、世界中の人と関わることの楽しさを再認識しました。

### 4. 今回の留学での経験や成果を今後どのように活かしたいか（将来のキャリアパスも含めて）

今回の貴重な経験は、3年時に行う予定のインターンシップや、将来の仕事にプラスにつなげていきたいと考えています。まだ具体的な夢は決まっていますが、自分と向き合いながら、自分らしい選択ができたらと考えています。





注1) 報告書およびその内容は、留学希望者への情報提供のため、HUSA ホームページおよび広島大学ホームページへの掲載、事務室での閲覧や大学の留学情報案内の作成のために利用させていただきます（氏名及び学生番号については、非公開とします）。ただし、公開にあたり不適切と判断された内容については、国際交流グループにて削除等させていただきますので予めご了承ください。 / This report and its contents will be uploaded on website of the HUSA and Hiroshima University, browsed at the office and used for information regarding study abroad at Hiroshima University in order to provide information to students who desire to study abroad. (Student name and student number are not published). If the report and its contents are included inadequate contents to be published, it would be deleted or amended it by International Exchange Group.