

## 交換留学帰国報告書

記入月日: 令和元年 6 月 30 日

氏 名: 井口 健

留学時所属 & 学年: 国際地域学部 4 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	10 ヶ月間
留学開始 - 終了日	2018 年 8 月 7 日 - 2019 年 5 月 29 日

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。

海外での長期の暮らしに憧れがあり、高校時代からの目標だった。国際地域学部を選んだのもグローバルアプローチが留学必須だったため。

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。

気持ち的には入学当初から準備を整えていました。努力は伴ってなかったかもしれませんが。

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。

一年生の頃は英語圏に憧れており、結果的に TOFLE も英語圏に行ける点数は取ったのですが、別の大学の友達が英語圏へ留学に行くのを見て留学先としてはマイナーな国を選びたいという思いが強くなっていきました。チュラロンコン大学を選んだ当初の理由は、暖かいタイでトップ大学の厳しい環境に身を置きたかったからです。結果的には経済発展著しいバンコクで時代の勢いを感じるとともに、タイに進出している日本企業の方々とも関わる機会を頂き貴重な経験となりました。日本にいるときは別のタイの大学に留学している人のブログや YouTube を見てイメージを掴んでいました。留学してからはタイ人の友達に現地のことを聞くのが一番だと思います。

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。

団体受験は毎回受けていました。いつも対策をしないまま受け続けていたら、ここで点を取らないと3年生で留学できないラストチャンス一回までもつれ込んでしまいました。結果的には短期集中で対策をして2週間で80点上がりました。この時の勉強内容はReading30% 文法30% Listening20% 単語20%で単語以外はひたすら時間を計って問題を解き、間違ったところの復習をしました。しかし、この期間で一番大切だったのは目標点を550点から600点に引き上げてそれを意識しながらひたすら対策を進めたことだと思います。私は2週間だけで点数を上げることができたのですが、重要なのは英語の基礎力はそこまで変わったわけではないということです。つまり、この2週間がこの時でなくても同じ対策ができていればもっと早く点数を取れていたと重いので、結局はやるかやらないかということです。留学をしたいのなら私のように先延ばしにせず短期集中で早めに点数をとるのが良いと思います。その方が時間をかけて留学先も決められるので。

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)

助言教員の先生、国際課の職員の方々、留学先大学のHPなど。私たちのときはGCSに先輩がいなかったのでアドバイスや助言をもらえなかったのですが、もし興味のある国に留学していた先輩がいれば積極的に話を聞くといいかもしれません。

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。

事前の開講予定の授業が書かれたリストを大学からもらい、日本にいる時から福井大学のシラバスと照らし合わせながら単位変換を考えていました。ほとんどの授業が予定通り開講されたと思います。履修登録は現地でタイのバディたちに教えてもらいながら留学生みんなで行った気がします。

## 【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。

おおらかで何に対しても寛容な校風だと感じます。よく考えてみるとクラスに馴染めず教室の端っこで座っているような学生は見たことがなく、本当に男女関係なく仲が良い印象を抱きました。留学当初はその仲の良さとグループ意識が話しかけづらさを感じさせましたが、裏を返せば一度タイの友達と仲良くなると毎回色々誘ってくれるので留学生活がかなり充実すると思います。学生は授業を真面目に受けている人もいれば、途中で音楽を聴き始めたドラマを見

出したりする人もいました。しかし教授が質問を募るとさっきまでドラマを見ていた学生が急に手を挙げて真面目な質問をするので驚きです。また、テスト期間や大事なプレゼンの前などは例外なく全ての学生がものすごく勉強をしていました。学生が友達以外にはあまり興味がないという感じだったので、私も他人の目を気にしなくなりました。

キャンパスはバンコクのあるにも関わらず自然豊かで、都会の喧騒とは一線を画す落ち着いた雰囲気です。

## 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。

Wi-fiは学籍番号と配布されたパスワードを入力すればキャンパス内のどこでも使うことができます。しかしWi-fiは初日から使える訳でなく、オリエンテーションの3日後くらいにパスワードが配布されるので早めにSIMカードを買っておくことをおすすめします。

図書館や学習スペースがある特定の建物はテスト期間だけ24時間空いています。また寮の周りには24時間の勉強者向けのカフェやコワーキングスペースがあるので勉強をするスペースに関しては困らないと思います。

スポーツの複合施設があり、ジム、体育館、バドミントンコート、ムエタイジム、プールなど色々ありました。週4で友人とジムに通っていたので全ての施設を無料で使えるのはかなりありがたかったです。

## 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。

サークルや部活は所属していませんでした。しかし留学生向けのイベントはなるべく参加するようにしていました。不定期ですが、毎週イベントを開く月があつたり週末を利用して1day tripに行くイベントがありました。参加者の半分は留学生と交流をしたいタイの学生なので現地の友達を作る場としても良いと思います。

## B. 授業や勉強

### 1. 留学先で履修した科目

1	<ul style="list-style-type: none"><li>●科目名(担当教員名):Media Culture(Seung Soo Kim)</li><li>●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位)</li><li>●クラスの学生数:約50名</li><li>●授業内容・課題(予習・復習の方法等): メディア学。報道の歴史や、マスメディアが社会に与えた影響、Kpopの台頭など幅広く学びます。基本的には講義型の授業です。MidtermとFinalでそれぞれレポートの提出があり、Finalではプレゼンもあります。</li></ul>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	<p>●科目名(担当教員名):Communicative Thai for Foreigners (Kiat Thepchuaysuk)</p> <p>●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位)</p> <p>●クラスの学生数:約40名</p> <p>●授業内容・課題(予習・復習の方法等):</p> <p>留学生向けに開講されている授業です。文字の方は学ばずにコミュニケーションがメインの授業なので、スピーキング、リスニング、文法を主に習います。講義型ですが、隣同士で会話や発音をするアクティビティはあります。そこまで多くはありませんが宿題は毎回出て、確認のための小テストもあります。Finalはテストです。</p>
3	<p>●科目名(担当教員名):Effective Career Management (Gulapish Pookaiyaudom)</p> <p>●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位)</p> <p>●クラスの学生数:約40名</p> <p>●授業内容・課題(予習・復習の方法等):</p> <p>キャリア形成や社会に出た後の問題解決のプロセスを学びました。評価基準はグループワークが多く、プレゼンやグループシートの提出などがありました。Finalだけはテストがあるので、グループワークだからと言って人任せにせず主体的に動くことが重要だと思います。</p>
4	<p>●科目名(担当教員名):Cross Cultural Management</p> <p>●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位)</p> <p>●クラスの学生数:約40名</p> <p>●授業内容・課題(予習・復習の方法等):</p> <p>それぞれの国での、企業内や企業間での国際化に伴う問題とその解決方法を学びます。授業内でのグループワークや個人ワークが何回かありますが、評価基準の大部分はMidtermとFinalのテストが占めています。</p>
5	<p>●科目名(担当教員名):Food and Culture (Lowell Skar)</p> <p>●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位)</p> <p>●クラスの学生数:約10名</p> <p>●授業内容・課題(予習・復習の方法等):</p> <p>食について文化や歴史、マーケティングなどの視点から多角的に学びます。授業は講義型ですが、教授から生徒への問いかけも多く少人数クラスなので一人一人の発言の頻度も多いです。三分の一の授業は学外へ見学や調査に行くので毎週楽しい授業でした。Midtermはテストで、FinalはIndividual Researchです。</p>
6	<p>●科目名(担当教員名):Organic Gardening (Various Professors)</p> <p>●時間数/週(単位数):3時間/週(3単位)</p> <p>●クラスの学生数:約50名</p>

●授業内容・課題(予習・復習の方法等):

有機栽培について、種類や方法など様々な要素を学びます。講義型ですが、授業ごとにスライドの資料が配られるので理解はしやすいです。Midtermはなく、Finalのグループプレゼンとテストで評価されます。テストは選択問題ですが、細かいところまで準備をしないと痛い目を見ます。

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。

留学中は予習の方が大切だと感じました。たださえ母国語でないのにさらに専門用語も出てくるので、授業前からそれらの意味を理解していないと授業の内容自体を理解するのはかなり難しいと感じました。ほとんどの先生が読めたら読んで来てという感じで宿題を出し、授業中に読んだかどうかの確認などありません。しかし授業前にどのような内容を次の授業で扱うのかや、分からない単語を軽く調べておくだけでも内容の理解度は変わると思います。

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。

学習面ではないのですが、知り合いや友達が一人もない授業はかなり苦労しました。次の授業のことで質問があっても聞く人が先生しかおらず、グループワークでも入れてもらえるところを探さなければいけません。タイの学生はとても優しいので声をかければどこでも入れてくれるのですが、留学に慣れていなかった前期はとてもストレスを感じました。解決策とまではいきませんが、他に一人で授業を受けている留学生とまずは仲良くなったり、グループワークの時に友達を作ったりするのが良いと思います。授業内で発言を求められる時も友達がいるかないかで精神的負担が全く違います。

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。

基本的には聴講型で、その中で近くの人とディスカッションやグループワーク、教授に発言を求められることがありました。グループワークは基本的にプレゼンをしますが、タイの学生の印象としてはプレゼンの内容からスライドまでものすごいスピードで作ります。グループのメンバー全員が空いている時間を決めたらその時に Google document と Google Slide を使って全員で一気に仕上げます。ディスカッションでもプレゼンでも基本的にみんなハイスペックなのでいかにしてグループに貢献できるか模索するのが大変でした。

5. お薦めの教員や授業などがあれば教えてください。

Lowell 先生の Food and Culture という授業です。食という人間にとって欠かせないものを、文化や歴史、マーケティングや消費者行動など様々な側面から学びます。学外での授業も多く、料理学校に見学に行ったり、マーケットや大型スーパーに行って二人一組で調査をしたりすることもありました。外に出るときは大体大学からお金が出て好きなものを買えるのでお昼代

が浮きます。なぜそれを買うに至ったのかを自分なりに言葉にしてワークシートに書き込む必要はありますが。また担当の Lowell 先生(たしかアイスランド人)は日本でも 10 年くらい務めていたことがあって日本の文化についてもものすごく詳しいです。タイで日本食のプレゼンスは圧倒的に高く sushi や ramen で一クラス使うこともあるので、その分教授から発言を求められることも多かったです。クラスは 10 人ほどだったのでものすごくアットホームな授業だった印象があります。

### 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	( 1 )人部屋
寮・アパート名	CU ihouse (CU international house)
家賃に含まれた費用	<input checked="" type="checkbox"/> 光熱費 <input checked="" type="checkbox"/> 水道代 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット代 <input type="checkbox"/> 食費 <input type="checkbox"/> その他( )
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 checked="" 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"/> その他 (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。) 洗濯室、学習スペース、共有スペース、セブンイレブン

#### 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)

バンコクほど日本人が密集している海外の都市はないと言われるくらいなので何でもあります。寮の隣のショッピングモールにはダイソーがあり、15 分くらい歩いて中心地に行けばマツキヨ、無印、ロフト、紀伊国屋、ユニクロなどもあります。バンコクでは街を歩けば三軒に一件は日本食なので食にも困りません。主流のコンビニはセブン、ファミマ、ローソンで日本と変わりません。セブンが圧倒的に多く、バンコクの外の田舎に行ってもどこにでもあります。ちなみに一番多いラーメン屋は八番ラーメンです。マクドナルド、KFC 並みにそこら中にあります。

#### 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。

学生証を発行するのに Kasikorn Bank(通称 K バンク)という銀行を開設する必要がありました。手数料無料で引き出すことができ、アプリで送金などもできるので友達とご飯に行き割り勘をするときは便利でした。日本からお金を送ってもらうときはキャッシュパスポートという海外

プリペイドカードを利用しました。しかし ATM からお金を引き出す時に手数料が 800 円かかるのでまとめて引き出すことをおすすめします。

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。

〈持って来てよかったもの〉

- ・日本の歯ブラシ
- ・ファブリーズ(詰め替えも)
- ・シーブリーズ

この三つはタイで見つけられませんでした。

- ・読書用のタブレット

紙の本は紀伊国屋で買えます。

- ・パソコン

当たり前ですが。

基本的にタイで何でも揃えられるので、お金がある人はリュック一つでタイに留学行っても問題ないと思います。何でもあるからこそ何を日本から持って行って何を現地で調達するかは個人の判断です。

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＝タイバーツ)

内容	金額	内容	金額
渡航費	3万円(往復)	食費	20万円(10ヵ月)
保険代	17万円	家賃	48万円(10ヵ月)
予防接種・ビザ代	3万円	教科書代	0
交際費(外食等)	20万円(10ヵ月)	その他	30万円(旅行)

合計:約 140 万円

(節約すれば 100 万円以下で  
十分暮らせます)

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。

日本文化が至る所に根付いているので、態度の大きくなる日本人観光客をよく見ましたが、タイに住む者としてそのような態度は絶対に取りないようにしました。優しくしてくれる方々への感謝を忘れずに。またお店ではなるべく授業で習ったタイ語を使う努力もした方が良いと思います。

## 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。

チュラロンコン大学が運営するタイ全土から患者が訪れる大きな病院がありました。多くの病院で日本人の通訳者も常駐しているので自分でネットで調べて行くのが良いと思います。私のオススメは BNH ホスピタルです。バンコクで受診料が一番高いと言われておりその分サービスも間違いありません。福井大学で加入する J の保険に入っていればキャッシュレスで保険会社から直接支払いが行われるので便利でした。もちろん日本人の通訳スタッフも常駐しています。

### 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。

サメット島という場所に観光に行っているときに一度だけ食中毒にかかりました。島で二回、バンコクに戻ってから前述した BNH ホスピタルに一回行きました。サメット島島内の病院で薬と点滴で 4 万、BNH で 1 万円いかないくらいの費用がかかりました。しかし全て保険で保障されています。

### 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。

留学が決まる前から破傷風と A 型肝炎の予防接種はすでに受けていたので、B 型肝炎の注射を日本で受けていきました。二回受ける必要があり私はバンコクで 2 回目の B 型肝炎の注射を受ける予定だったのですが結局受けなかったのが意味がありませんでした。予防接種は余裕を持って予約することをおすすめします。

また、タイは野犬や野良猫、リスなど街やキャンパスの中に普通に生息しています。まず襲ってくることはありませんが心配な人は万が一に備えて狂犬病の注射を打っておくのも良いかもしれません。しかしタイで動物に噛まれた場合は、注射を打っていてもいなくてもすぐに病院に行き治療を受けてください。

## 【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

特に目標を設定せずに留学生活を始めてしまったというのが正直なところでした。そのため、前期は日本人の学生と多くの時間を過ごしてしまいほとんど留学生活らしいことはできていなかったと思います。あの頃は自分に全く自信がなく、言語の壁や機会のなさを言い訳にして色々な国の友達が欲しいと思いながらも何も行動することなく生活をしていました。前期が終



わったとき、自分はこの 4 ヶ月何をしていたのだろうと何とも言えない虚無感に襲われました。このままでは絶対留学生生活を終われないと思い、ちょうど仲の良かった日本人の友達も帰国したタイミングだったので、ここでようやく目標を立てて留学生生活をする決心をしました。

立てた目標は一つで「友達をたくさん作る！」これだけです。数値的目標も必要だと思い、タイの主要の SNS はインスタグラムなので日本人以外のフォロワーを 30 人増やすというのも目標の中に組み込みました。前期を通して授業で友達を作るのはかなり難しいということが分かっていたので、とにかく学内外問わず色々なイベントに参加することに決めました。最初はイベントに一人で参加するのはかなり緊張するので抵抗もありましたが、何回か行っているうちに感覚が良い意味で麻痺してきてハードルをあまり感じ無くなってきます。そのような場所で出会った友達と SNS を交換しておくことで、後日また一緒に筋トレしようや勉強しようや誘ってもらい、そこでまた新しい人と出会いどんどん友人の輪が広がっていきました。最終的には筋トレという新たな趣味も見つかり、現地の友達ができることでより深くタイという国を知れると共にタイへの愛着も深まりました。そして何より、一緒に旅行に行ったり理由もなく会ったり帰国を惜しんでもらえる親友と呼べる存在ができたのが何よりも嬉しかったです。帰国直前には多くの友達が最後に遊ぼうよと誘ってくれ、異国の地から来た自分にここまで優しくしてくれる人たちがいることに本当に感謝をしました。

色々な経験をしたこの 10 ヶ月を通して心境の変化はもちろんありました。まず一番大きいことは、努力や行動によって置かれている環境や状況はいくらでも変えることができるということです。前述したように、私の留学生生活は前期と後期では全く違うものになりました。周りの友人の助けもとても大きかったです、そのきっかけを掴みに行ったのは紛れもなく自分の行動です。今は自分の人生における選択の舵は自分にあり、一見無理に思えるようなことも努力によって達成できると心から思っています。

二つ目は外国人の視点を持って日本で生活をするようになったことです。アプリなしで都会の複雑な電車の乗り換えをするのはかなり難易度が高く、レストランに行ってもメニューは他の言語で対応しているのかを見るようになりました。また、自分がタイにいるとき友達から色々誘ってもらって遊んだことがかけがえのない思い出になったので、その恩を他の留学生に返せたらなと思い帰ってきてから留学生にタイ語を教えてもらったり駅前のイベントと一緒に遊びました。

そして三つ目は挑戦するからには上を目指そうと思えるようになったことです。自分は大学生活で海外ボランティアや、語学留学、淡路島に 2 週間住んでみたりと平均よりは色々なことにチャレンジしてきたと思います。しかし私の弱点は飛び込むだけ飛び込んで、あとは流れに任せるだけでその環境で最大限のリターンを求めようとしなかったことです。この留学も同じでした。その国に住んでいれば何かしら学ぶことはあつて経験になるだろうと軽く考えていました。しかし前述したように留学の前期は本当に語ることが何もないまま終わってしまいました。環境に飛び込むことだけなら誰にでもできます。その挑戦を自分だけの経験にするには、どれだけその環境で努力し行動し続けるかにかかっていることをこの留学で学びました。

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。

タイ語をあまり学ばなかったことが最大の後悔です。現地での友人が増え、タイに愛着が湧くほど彼らの母国語でコミュニケーションをとりたいと思うようになります。また何かしらのサークルにも入っておくべきでした。自分が所属するコミュニティがあり、受け入れてくれる人がいるだけで留学中の過ごし方や精神面はとても安定します。日系企業が多いのでインターンを探してみるのもいいと思います。

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。

休学をして東京でインターンをします。留学しなくても就活前に休学をして長期インターンしようというのは決めていました。5年生の後期は時間が空くと思うのでもう一度どこかの国に留学をできればなと考えています。

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。

前述したように掴んだチャンスを自分だけの経験にするのは、その環境で自分がどれだけ頑張れるかにかかっています。きっと最後には良い結果になるということを信じて何事も挑戦し続けることが大切だと思います。留学は行ってみないと分からないことも多いと思いますが、前期の自分のように無駄な時間を過ごさないように出発前に目標を立てておくことはとても大事なことです。ぜひ色々な留学体験者の帰国報告書を見たりして自分なりの目標を立ててみてください。

そして最後に、これだけすれば最低限は安心できる留学の裏ワザを紹介して終わりにしたいと思います。それは「コミュニティに所属する！」です。散々自分の苦労話をしましたが、最初からこれだけでできていればあんなに苦労する必要はありませんでした。

- ・サークル
- ・インターン
- ・日本語学科のサポート など

簡単に例をあげてみましたが、所属するだけならどれも難しいものはないと思います。留学中に頼ることができる仲間がいるかいないかで、そのあとリスクを恐れず意欲的に行動できるかも変わってきます。またそのコミュニティの中で新たな出会いや新しいことを始めるきっかけも見つかるかもしれません。

交換留学は語学留学や正規留学と違って、言語能力を高めたり学問を修めたりというような明確な目標は決まっていません。だからこそ自由度が高くその分のリスクもあります。何もしなければ何も生まれず、何かしようと思えば何でもできる、それが交換留学だと思っています。自分だけの目標をしっかりと掲げ、誰にも負けない濃い留學生活を皆さんが送れるよう祈っています！