

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/9/7
所属学部・研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科
留学時の学年	学部3年～4年

1. 留学先について

留学先大学名		マヒドン大学インターナショナルカレッジ															
留学先所属学部等		International Relations and Global Affairs															
留学期間	出発日	2024/9/5		入学日	2024/9/16		修了日	2025/7/20		帰国日	2025/8/5						
住居	☒ 大学(紹介)の寮・アパート			☐ 民間アパート			その他 ()										
	住居の決め方		大学の別の留学プログラムでタイを訪問した際に内見し、その後空室があるアパートに入居														
	通学時間		約15分								On campus						
	通学方法		アパートが出しているバン														
	居室スペース ✓を入れてください		☒ 個室			() 人部屋				その他 ()							
	共有スペース ✓を入れてください		☒ 完全個室			キッチン			トイレ			バス			リビング		
食事	自炊 0 % 学食 50 % 外食 50 % その他 % ()																
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		無し														
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		JTBトータルサポートプログラム										加入必須				
	その他加入保険		無し														
渡航ルート		ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)															
成田 ⇄ バンコク(飛行機) ⇄ ナコンパトム(留学先大学の送迎)																	

2. 留学資金の内訳

自費	☒ 貯金	35万 円	☒ アルバイト	20万 円	その他	円
援助	☐ 親	円	☐ 家族・親戚	円	その他	円
奨学金	☒ JASSO	✓ 91万 円	その他名称 ()			円
その他	()					円

3. 留学にかかった費用

総費用	約 1,438,153 円
-----	---------------

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			100,000	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)			145,700	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	バーツ	4,900	22,534	円
住居			431,000	円
光熱費		家賃に含めて計算		円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	バーツ	426 × 11 = 4,686	21,550	円
食費			187,369	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
その他 (海外旅行)			約350,000	円
その他 (千葉大学学費)			約180,000	円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	なし
住居にかかった費用	タイで開設した銀行からオーナーの口座に入金
その他	全額クレジットカード

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒ 現金	50,000 円		その他 () 円
留学中	☒ 海外送金		キャッシング	その他 ()
現地での 口座開設	☒ 開設した	用意した書類や 気を付けること等 (入学証明書とパスポート。バンコクの日本語対応可能な支店で開設)		
				開設しなかった

4. 学業面

4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
1 Introduction to Thai language and culture	正規	4	☐	有	☐	無
2 Introduction to international studies	正規	4	☐	有	☐	無
3 Conflict war and peace studies	正規	4	☐	有	☐	無
4 Perspectives on Thailand	正規	4	☐	有	☐	無
5 Genders and sexual diversity in the globalized world	正規	4	☐	有	☐	無
6 Sociology in the modern world	正規	4	☐	有	☐	無
7 Perspectives on the Thai past	正規	4	☐	有	☐	無
8 Thai foreign policy	正規	4	☐	有	☐	無
9 Thai and ASEAN cinema	正規	4	☐	有	☐	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

学期が始まる2週間ほど前に履修希望科目を申請する。留学生は正規学生よりも優先して抽選に参加できるので希望したクラスにはほぼ確実に入れる。学期ごとに最低12単位(3科目)、最高で16単位(4科目)まで申請できる。所属学部に関わらずほぼ全ての授業の中から選択が可能。

4-3. 授業内容, 方法に関して

ほとんどの授業は週に2回、計4時間行われる。MUICは出席が厳しいので大体授業開始15分頃までに出席が確認される(中には5分以上の遅刻で欠席になる授業もある)。座学だけの授業はほとんどなく、事前に課題で出た文献を基にクラス内の少人数グループでディスカッションなどを行いながら理解を深める形式になっている。成績は出席の他に中間試験、グループプレゼンテーション、最終試験などがある。中間・最終試験などは割合が大きいので欠席したら基本的に単位取得は難しくなる。

4-4. 語学力について

インターの大学なので全ての授業は英語で開講されている。ただ学生のはほぼ全てがタイ人なので、授業内でのディスカッションではタイ語で話す生徒が多くいる。教授がタイ人だと特に注意もしないため、英語で話してほしいと伝える勇気が必要だと思う。教授陣も世界各国から集まっているので、アクセントや話すスピードに多くの違いがある中で勉強するため最初の方は理解に苦しむが段々と慣れてくる。

4-5. 図書館など学内施設について

MUICのbuilding1と2のそれぞれに図書館がある。18時まで空いている。時期によっては土曜も空いている。ただ、どちらも規模が小さいためテスト前にはほぼ席が埋まっていて座ることはできない。学生証があればマヒドン大学の方の大きな図書館にも入館できる。学食もそれぞれに1箇所ずつあるが、昼食時は混んでいるため席を確保するのは難しい。また、教室も図書館も全体的に冷房が効き過ぎていて日本人は寒く感じるため、一年中長袖の上着が必要。ウォーターサーバーは全階の至る所に完備してある。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

卒業単位取得のためにオンラインの国際教養学部1科目だけ受講した。また、9月からは卒業研究のMPに参加していた。MPは指導教員が海外に居住していたため、1年間を通して毎週オンラインで開催しており特に問題はなかった。

5. 生活面

5-1. 住居について

私はSoiタンシンというマヒドンの学生が住むアパート街にあるBundit Homeというところに住んでいた。恐らく2人でルームシェアも可能だが、現地の学生含め皆んなが1人一部屋で個室に住むのが一般的であった。Bunditは室内にキッチンがなく原則料理は禁止であった。カードキー形式で、ビルごとの入り口にセキュリティが在中しているため、もし鍵を忘れても開けてもらえる。私は女性専用フロアに住んでいたが、普通に男性も出入りしてた。アパート内にはジムとプールがあり使い放題。コインランドリーも一回180円で利用できる。また、注意すべき点はアパートによって光熱費のUnit当たりの計算単位が違うこと。各アパート独自の計算方法が適用されるため、私は毎月日本にいた時よりも高い電気代を払っていた(電気代は1万円～、ガス代は0円、水道代は300円ぐらい)。渡航したばかりの頃に蚊が部屋に多くて悩んでいたが、玄関ドアの下余白を埋めるクッションのようなものをオンラインで購入して解決した。また、小さな蟻なども発生するがアリの巣コロリを現地で買ったなら解決した。ヤモリが外から入ってきて3ヶ月ぐらい一緒に生活していた。10月頃の雨季が最もひどく、雨が降るたびにアパートの前の道路が洪水して次の日になっても水が残っている。道路の反対側に店があるためかなり困った。

5-2. 食生活について

平日は基本的に毎日大学があるので学食を使っていた。一食160円～250円ぐらい。夜はアパートの近くにマーケットがあるので、そこでカオマンガイやパッタイなどのタイ料理全般、ケバブや日本食などを日替わりで食べていた。たまにGrabでデリバリーして食べることもあった。アパートの目の前に24時間営業のセブンイレブンがあるので、マーケットが20時頃に終了するがご飯には困らない。AM2時まで営業しているMixueというタピオカとアイスの店にもよく近所の友達と行っていた。バンコクにいる時も基本同じか、たまにレストランに入って食べていた。レストランの価格は日本と変わらないぐらいなので安くはない。

インターネット環境、携帯電話について

AISでSimを購入して1年間使用していた。私は月に2000円ほど払っていたが(通話ありのプラン)、友達は一年契約で(国内通話なしのプラン)かなり安かったので、自分に合った方で契約すれば良い。アパートと大学にいる時はWi-Fiがあるため問題はない。海外旅行の際はahamoを契約しているのでsimは購入していなかった。

5-4. 服装について

一年中暑いので基本的に半袖しか必要ない。現地の人の服装を参考にして適宜買い足していた。Shopeeというオンライン通販が安いので日用品や洋服(大体数百円ぐらい。質はピンキリだが短期間しか着ないので問題無し)はそこで買っていた。お寺を訪問するときやドレスコードがある高めのバーやレストランに行く時は、露出が多くなり過ぎないように気を付けていた。オレンジや黄色系は僧や国王のイメージカラーなので基本的に着ないようにしていた。歴史的に赤と黄色の政党が対立していたのでこの2色も同様に避けていた。タイは曜日ごとに色があるのでそれを着る人も多いらしい。また、室内やローカルのバスは冷房が効き過ぎていて寒いことがあるので薄いカーディガンは持ち歩くようにしていた。大学も指定の制服があるが私服で登校している人も沢山いる。最終試験の際だけ制服とスニーカーでないと入室さえできないので注意。

5-5. 健康管理について

生の海鮮や、屋台で長時間置かれていそうな食材は(その後加熱したとしても)食べないように気を付けていた。基本的に屋台で食べていたので衛生管理に問題があって複数回お腹を壊すことがあったが、心当たりが大体あるので、日本から持参した薬を飲んですぐに治した。基本的にいつも通っているお店や、現地の人が買っている場所で好きなものを飲み食いしていた。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

4月にトルコ旅行から帰国した後に発熱、咳などの症状があったので、保険提携先のクリニックを受診した。扁桃炎だった。保険会社が支払うため、その場は決済をする必要はなく受診してそのまま帰宅した。

5-7. 課外活動について

バンコクのクロントイスラムで2025年の3月頃から、卒業研究のフィールドワークも兼ねてボランティア活動を行っていた。現地の日系NGOに所属して、運営している子どもたちの図書館での手伝いや、日本から来る団体や学生に向けたスタディツアーのスタッフをしていた。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

4月ごろから大学のタイ人の友達の友達に繋がってもらうなどして学外の人と仲良くなり、ライブミュージックバーやクラブによく一緒に行っていた。住んでいるマンションに招待してもらったり、ローカルの人の遊びに混ぜてもらったりして楽しい思い出が沢山できた。ここで英語のスピーキング力も伸びた。

5-9. 日本から持参してよかったもの

現地で全て買えることは前提として、化粧水や日焼け止めは現地で買ったものが合わない時があったので持って行ってよかった。日傘も日本のものが質が良いので持っていくと良い。コンタクトも1dayのものを大量に持っていった。何度かお腹を壊すと思うので整腸剤は必須。変圧器と変換プラグ。アルコール除菌シートやアルコールの消毒スプレー(現地にあまり売っていない)。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

生理用品は日本と同じメーカーの物が安く売ってるので、肌に合うようなら不要。なぜか分からないが、変圧器を使ってもドライヤーが使えず、1200円ぐらいで現地で調達した。

5-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

日本人と似ていると思う。基本的に礼儀正しく順番も守り、大勢の前で他人を下げるような発言を絶対にしない。「マイペンライ」という言葉があり、大小問わず気にせず大丈夫だと流す広い心を持っている。商売のための英語なら通じるので会話で困ることも特になかった。タクシーの運転手から多く請求されることは多々あるが、必ずGrabやBoltを使い不要なトラブルを避けるようにしていた。一度タクシー内に携帯を忘れ運転手と連絡も取れなかったが、学生カップルがどこかで拾ってくれて届けに来てくれた。徳を積む仏教観も相まってとても優しい人が多い。政治に関心を持っている人が若い人にも多く、よくバンコクでデモが起きていた。また、タイ人の友達は返信が早い。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

ホアヒン旅行 10/8-10/9 約1万円。チェンマイ旅行 11/15-11/16 約4万円。ベトナム・ハノイ旅行 12/11-12/14 約4万円。プーケット旅行 12/18-12/21 約4万円。トルコ・イスタンブール、カッパドキア旅行 4/4-4/12 約20万円。クラビー旅行 7/18-7/20 約4万円。

その他

ローカルのバスに乗って知らない街に行く。お寺に行く。日本の友達とビデオ通話。寝る。次の旅行の計画を立てる。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

私は英語を勉強するので精一杯でしたが、やはり現地のカルチャーを理解して深い人間関係を構築するためにはタイ語の習得が必須だと思います。余裕があればチャレンジしてみてください。自分次第で友達は作れますし、日本人も数人いるので寂しさは全くありませんでしたが。

6-2. 留学を終えて

全体的な英語力の上昇が顕著な成果として得られ、自信ができました。また、ビザの手続きや銀行の開設、英語を喋らない人たちとのコミュニケーション、一人海外旅行などを経験して、日本以外でも生きていけることを身を持って再認識できたことは、キャリアや人生観を再形成することに役立ちました。スラムでボランティア活動をしながら、休暇は旅行に出かけたり高級なバーやレストランに行ってみたり、時には複雑な思いも抱えながら、上も下も経験し、当初の目的であった自分の目で社会格差をまさに実感するような一年でした。海外も視野に入れて自分の人生の一つ一つの選択を決めていきたいこと、そして世界市民の一員として社会課題を認識し、その解決に貢献できる大人になりたいです。