

## 海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/10/16
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（グローバルスタディーズメジャー）
留学時の学年	学部2年～3年

## 1. 留学先について

留学先大学名	王立プノンペン大学									
留学先所属学部等	外国語学部国際関係学科									
留学期間	出発日	2023/10/27	入学日	2023/12/11	修了日	2024/4/26	帰国日	2024年9月25日（留学終了後インターンシップ参加のため）		
住居	大学(紹介)の寮・アパート	<input checked="" type="checkbox"/>	民間アパート					その他（	）	
	住居の決め方	初めは日本の会社を通して住居を探し内見までしましたが、紹介していただいた方(カンボジア人で千葉大卒)が大学の近くにマンションの1室を持っていらっしゃったので貸してもらいました。								
	通学時間	約10分				On campus				
	通学方法	トゥクトゥク								
	居室スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/>	個室	（		）		人部屋	その他（	）
	共有スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/>	完全個室	キッチン	トイレ	バス	リビング	その他（		）
食事	自炊	70%	学食	10%	外食	20%	その他		%（	）
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	トータルサポートプログラム								
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)						加入必須			
	その他加入保険									
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) ⇄ プノンペン(飛行機)										

## 2. 留学資金の内訳 \*✓を入れて、金額を記入してください。

自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円		
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	600,000	円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/>	その他名称（トビタテ！留学JAPAN）	1,350,000	円		

## 3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,400,000	円
-----	---	-----------	---

## 3-1. 留学にかかった費用：内訳 \*外貨で払ったものについては日本円に換算したおおよその金額も記入してください。

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			186,920	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)			221,480	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	USD	80(延長料金)	6,000	円
住居	USD	300×11ヶ月	495,000	円
光熱費	USD	50×11ヶ月	82,500	円
通信費(Wi-Fi、SIMカードなど)	USD	18×11ヶ月	29,700	円

食費	USD	200×11ヶ月	330,000	円
通学に要する交通費	USD	2.5/day×100日	37,500	円
教科書, 教材費	USD	20	3,000	円
その他大学に支払った経費				円
その他 ( )				円

### 3-2. 各費用の支払い方法

\* 留学中に利用した方法をご記入ください。(全額クレジットカードで支払った等)

大学に払った費用	現地のQRコード決済
住居にかかった費用	銀行振込
その他	主にQRコード決済、クレジットカード、現金の順

### 3-3. お金の管理方法

\* 渡航時にどのように資金を持参したかご記入ください。

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/> 現金	50,000 円	その他 ( ) 円
留学中	海外送金	<input checked="" type="checkbox"/> キャッシング	その他 ( )
現地での口座開設	<input checked="" type="checkbox"/> 開設した	用意した書類や 気を付けること等 ( 滞在6ヶ月以上を証明できるVISAとパスポートが必要です )	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 (11月以降申請予定)	
			有	無
1 The UN System and Agencies	正規	3	有	無
2 Principle of Microeconomics	正規	3	有	無
3 Mainstream IR Theories	正規	3	有	無
4 Politics and Government in Southeast Asia	正規	3	有	無
5 Professional Communication	正規	3	有	無
6			有	無
7			有	無
8			有	無

### 4-2. 授業科目の選択, 登録方法

\* 登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など, 具体的に説明してください。

カンボジアは受講する科目が、学部学科であらかじめ定められています。そのため、特別に履修登録をする必要がなく、各授業で教科書を持って授業に行き、口頭で出席確認されれば出席になります。カンボジアの学校は、ほとんどの場合、授業が日本のような形式ではなく、「朝」「昼」「夜」のように分かれています。学部長が希望する時間帯を聞いてくれるので、どの時間帯がいいかを伝えると、クラスが割り振られます。

### 4-3. 授業内容, 方法に関して

授業は国際関係学に関係したものが多く、全ての科目で教科書を使用します。授業の最初の時期に、まとめて5冊教科書を購入します(5冊で約USD20~30)。教授のスライドと教科書がインプットするための主な材料で、ノートの提出を求められる科目もあるので、全授業でノートを取ることがほぼ必須です。科目によっては2週間ごとくらいの間隔で小テストがあり、全科目で中間・期末テストがあります。授業によっては、ディスカッションやグループプレゼンテーションも行いました。

#### 4-4. 語学力について

授業は全て英語で行われますが、クラスに私しか留学生がおらず、他のクラスメートは全員がクメール語ネイティブだったので、細かな説明はクメール語で行われることもありました。

英語は、求められている通りIELTS6.0で理解することができると思いますが、クメール語っぽい英語（語尾が消えるのでmaskはほぼ「マ」に聞こえるなど）に最初はかなり苦労しました。理解できるワードを増やすために、授業前に教科書を読んでおくことは重要でした。慣れてくると、英語の聞き取りにくさはあまり意識しなくなります。

クメール語は日常生活に使うのは徐々に覚えましたが、授業を理解するのはかなり困難です。

#### 4-5. 図書館など学内施設について

図書館はありますが、1日に授業が3時間だけだったので、私はあまり使うことはありませんでした。

現地のクラスメートも図書館を使っているイメージはあまりなく、みんなカフェか外の机で勉強していました。

### 5. 生活面 \*気づいたこと、心掛けたことなどをご記入ください。

#### 5-1. 住居について

周囲の家の音はかなり聞こえます。しかし、日本のように静かにすることを心がけるといよりもみんな音は出して生活していたので、特に気は使いませんでした。外の音も聞こえやすいので、結婚式やお葬式などが周囲で行われるときには朝5時から音楽が流れることもあって、その文化の違いは少し受け入れ難かったです。

私はありがたいことに、たまたま良いオーナーと会うことができ、わからないことのサポートをしてもらったり、マンションの管理会社とのやりとりを代行してもらったりしました。

カンボジアは自国であまり発電していないため、他国からの輸入に頼っており、電気代が高い国です。割り切ることも必要ですが、使い過ぎないように気をつけることと、高すぎる場合には問い合わせることなども必要だと思います。

#### 5-2. 食生活について

カンボジアは、自炊するより屋台で済ませる方が安いのではないかと思います。私は、日本の料理の味が恋しいときや、時間があるときにはお金はかかっても自炊するようにしていました。食材も市場で買うとかなり安く、かなりの量です（野菜と果物は基本的にキロ単位）。スーパーは少ない量で割高ですが、衛生的に安心なものが多いです。

カンボジア、特にプノンペンではデリバリーもよく使います。首都なこともあって、さまざまな国の料理のお店があるので、食生活で困ることはあまりありませんでした。

#### 5-3. インターネット環境、携帯電話について

到着してまず、SIMカードを手に入れました。携帯電話がないと不便なことが多いです。

カフェには、Wi-Fiがあることも多く、速度も十分です。家に入居した時は、高層階なこともあってかなりインターネット環境が悪く、Wi-Fiなしで生活するのは厳しかったので、すぐにWi-Fiを契約しました。さまざまなプランがありますが月15USDからが基本です。アプリからお金を支払えるので、期間を延長する際も便利です。

全体的に、雨が降ると電波は悪くなることが多くありました。

#### 5-4. 服装について

暑いので、半袖を多く持ってきました。40度付近まで気温が上昇することもあります。長袖を着た方が逆に日光を遮断できて暑く感じないこともあるので、長袖の羽織ものも必要です。外気温と建物の中に入った時の気温差がかなりあるので、体調を崩さないためにも羽織るものは持っていた方が良いでしょう。アンコールワットなど、寺院に行く際は、緩いですが決まりがあるので、肌の露出は基本的に控えるのがマナーとしてありました。

大学には、制服があります。私は、黒いスカートを日本から持っていき、ブルーのシャツを現地で買いました。基本黒いスカートかズボンに白か青のシャツを着ます。大学のTシャツのようなものを着ている学生も多くいました。

#### 5-5. 健康管理について

カンボジアは健康管理にかなり気を付ける必要のある国の一つです。初めは、氷を抜いてもらったりしましたが、私は氷入りでも体調を崩さなかったので、氷を入れて飲んでいました。生野菜やフルーツも、自分で切ったものなら安心ですが、誰かに切ってもらったものは少し注意が必要です。屋台は安いですが、衛生環境が悪いことが多いので、体調に不安な時は自炊するか、ある程度の値段がするお店を選ぶことが大切です。

水道水は、飲めません。多少口に含んでも大丈夫なので、歯磨きやシャワーまで不安に思うことはありませんでした。でも、料理や飲料水としては、20キロの水のタンクを買って、2～3週間ほどで使い切る生活をしていました。現地の方も、水道の水は煮沸して料理や飲み水に使っているようです。

プノンペン、シェムリアップなどの大都市には日本語で受診できる病院もあります。ワクチンは日本でできるだけ接種して渡航し、どうして間に合わなければ現地で打つこともできます。ただ、カンボジアで一番大きな病院でも「最悪の事態の際はバンコクに搬送」というスタイルです。保険に入っていると安心ですが、体調はなるべく崩さないように気をつけたほうが良いでしょう。

#### 5-6. 保険、危機管理サービスの利用について \*利用実績等をご記入ください。

2度、体調不良で病院に行きました。薬局で薬をもらうよりも、病院に行ったほうがお金がかかりません。プノンペンで行こうとするほぼ全ての病院で保険適用で診てもらうことができます。

#### 5-7. 課外活動について

交換留学終了後、王立プノンペン大学敷地内のカンボジア日本人材開発センター (CJCC)でインターンシップを行いました。七夕フェスティバルという大きなイベントの運営に携わったり、日本語能力試験のスタッフとして活動するなど、貴重な経験を積みました。大学に通っている間も、国際交流基金やJDSという、カンボジアの省庁で働く人を日本に派遣する事業を行っているJICEでインターンをしていました。イベントに参加したり、カンボジアでの人脈を広げるなど、課外活動でもとても有意義な時間を過ごしました。大学でも同年代の学生とのコミュニティを広げ、楽しむこともできますが、私は課外活動から学んだことも多くあり、出会えた人も多くいました。留学期間中には、たくさんの活動に参加し、多くの人たちとコミュニケーションを取ることが大切だと身をもって感じました。

#### 5-8. 学外のコミュニティとの交流について

知り合いの方が日本人会を紹介してくださり、年末には大きな忘年会に参加しました。また、私はトビタテ！留学JAPANから奨学金をいただいております、そのコミュニティで同期でカンボジアに滞在しているトビタテ生とはたくさん交流しました。

#### 5-9. 日本から持参してよかったもの

使い慣れている痛み止めとコンタクトレンズの洗浄液は持参してよかったと思っています。プノンペンにはイオンモールがあるので、日本の食品など、欲しければ手に入れることができます。しかし、薬品はカンボジアやその他外国のものがほとんどなので、自分に効くことがわかっている薬は持参した方が良いでしょう。特に医療機関の充実度合いが不安な国や、長期間の留学には絶対持って行くべきです。コンタクトレンズの洗浄液も同じで、カンボジアでは数店舗薬局をまわりましたが、見つかることができず、日本から送ってもらいました。ないと困りますので、持ってきた方が良いでしょう。

#### 5-10. 日本から持参したが不要だったもの

自分が持ってきたものからは、あまり不要だったものはないという印象です。日本のものを買える場所があると事前に知っていたので、食品は少なめで来ました。服をたくさん持ってきましたが、帰国の際に荷物になるし、留学先でも購入できたので、服は少なめで良かったと思っています。

#### 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)

食事はみんなでシェアする、挨拶の際に「ご飯はもう食べた？」と聞く習慣があり、それが優しさの表し方だと思います。現地では、服装に気を付ける必要があると思います。寺院など神聖な場所では、肌の露出は控えるべきと言われています。友人に聞いた話では、結婚式など主役が別にいる際に、参列する人が肌を見せすぎた服装なのも敬意を払っていないと思われるようです。

#### 5-12. 余暇の過ごし方

##### 旅行

シェムリアップ (アンコールワット) への旅行 期間：2023年12月30日～2024年1月1日 (2泊3日) 費用：約150ドル (日本円で約22,500円) 内容：アンコールワットと周辺の遺跡めぐり  
シェムリアップへの旅行 期間：2024年3月16日～2024年3月17日 (1泊2日) 費用：約150ドル (日本円で約22,500円) 内容：アンコールワット、その他遺跡とショッピング  
バンコクへの旅行 期間：2024年4月4日～4月6日 (2泊3日) 費用：約300ドル (日本円で約45,000円) 内容：寺院巡りとショッピング  
トルコへの旅行 期間：2024年4月7日～4月18日 (11泊12日) 費用：約2000ドル (日本円で約300,000円) 内容：観光と千葉大学で留学生チューターとして担当していた友人と再会

その他 \*気分転換やストレス発散法など。

初めは、アクティブに過ごすことができなかつたので、日本の家族や友人と電話して気分転換をしていました。徐々になじみ始めてからは、一人で少し遠くまで買い物に行ったり、カフェに行って読書をしたりしました。留学期間中は、日本語に触れることは少なかったため、家族や友人との電話の時間は変わらず好きでした。私は話すことが大好きなので、現地でも友人や知り合いができてからは、たくさん話しました。英語や現地語でも語彙が増えたと思います。

## 6. その他

### 6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学は自分の動き次第で人生にとってとても大きな影響を及ぼすものだと思います。どの国に留学したとしても、努力以上に得られるものがたくさんあると思いますので、大変な準備がたくさんあると思いますが、ぜひ頑張ってください。留学を通して、私は国を越えて国際関係や自分自身のことについて話し合うことのできる友人ができました。困っても助けてくれる人は絶対いますから、一生ものの交友関係や思い出を作り、そして将来につながる留学生活を実現されることを願っています。

### 6-2. 留学を終えて

\*海外派遣留学プログラムについて、今後の目標、進路、自信がついたこと、不安に思うことなど、自由に記述してください。

この留学を通して、将来もっとカンボジアを含むASEAN諸国と日本の繋がりに貢献できる人材に成長したいと思いました。具体的には、卒業研究もカンボジアと日本の繋がりに関することを研究する予定です。また、就職以外の進路として、アジア地域の大学院進学を視野に入れており、学問的な面からアジアに関して知識を深めたいと思っています。

また、留学期間を経て、私は人とコミュニケーションを取ることに以前より自信ができました。カンボジアの方の優しい性格があっこそだとは感じていますが、私がコミュニケーションを取ることが容易でない言語が第一言語の国に留学し、現地の学生と共に学び、インターンシップを行ったことで、自分が育った環境とは異なる環境でも自分はコミュニケーションをとり、うまくやっていくことができるのだという自信ができました。

不安に思っていることは、日本に戻った後についてです。もちろん、カンボジアでも一生懸命頑張っていました。日本に帰った後は履修しなければならない授業がたくさんあり、また、卒業に向けて準備を進めていかなければならないため、比較的ゆったりとした雰囲気です。10ヶ月をカンボジアで過ごした後に日本の環境に馴染めるかを少し不安に思っています。