短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　経済学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

1．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

入学当初から、大学生のうちに短期留学に行きたいと考えており、海外留学室のホームページからこの研修を知りました。行き先をタイに決めた理由は、費用が比較的安いことと、バディ制度があることです。この研修では、バディをはじめとするチュラロンコン大学の学生と授業や企業訪問、フィールドワークなどで行動を共にし、意見を交換し、仲を深めることができます。日本語が通じない環境で一から人と関係性を築く経験をしたいと考えていた私にとって、このバディ制度はとても魅力的でした。また、私は社会問題に関心を持っていたので、授業や NGO の訪問を通じて日タイの社会問題について学べるこの研修が最適だと考え、応募しました。

研修の応募に関しては、HP から短期留学説明会などの情報を収集し、説明会に出席した後に志望動機を書いて提出し、先生に事前面談をして頂きました。面談では、自分が研修を通して達成したいことと研修内容がマッチしているかを確認し、その他不安な点や疑問点を質問しました。応募に当たって、パスポートの顔写真の提出が必要だったのですが、当時私はパスポートを持っていなかったため大急ぎでパスポートを作りに行きました。書類の提出は 5 月中旬で、ちょうどゴールデンウィークと被っていたため発券が間に合わず、海外留学室に相談したところ、発券後に提出すれば良いとのことで事なきを得ました。少しでも留学に興味があって、まだパスポートを持っていない方がいれば、早めに作っておくことをお勧めします。

語学対策については、国際交流系サークルの活動に参加して英語を練習する機会を作るようにしました。また、それだけでは不足していると感じたため、スピーキングアプリを活用して英語を話すことに重点を置いて対策しました。タイ語については薄いテキストで簡単な単語だけ覚えていきましたが、現地でタイ人に直接教えてもらった方が発音は分かりやすかったです。ただ、単語だけでも知っていると喜んでもらえるので、時間が許せばやって損はないと思います。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

チュラロンコン大学内のバンコク事務所では、現地の先生から健康とウェルビーイング、仕事とモビリティ、タイ文化・タイ語に関する講義を受けました。タイ語の講義では日常的な表現を教えていただき、それらを使ってロールプレイをグループで考え、演じました。覚えたタイ語を実際にバディとの会話で使ってみると、大変喜んでくれてさらに別の表現も教えてくれました。

多文化共修のグループワークでは、日タイに共通する社会問題を、各グループの関心に応じてテーマとして選び、ディスカッションとプレゼンテーションを行いました。グループの

構成はバディ 3 組ずつで、日本人 3 人、タイ人 3 人でした。私たちはタイの運転免許制度を日本での例を応用してどのように改善できるかというテーマを選択しました。タイの行政システムや交通システムがよく理解できず、苦戦する場面もありましたが、自分の意見をなんとか英語で伝えようと試行錯誤していると、自分の発言がきっかけで議論が深まることもあり、大変有意義な時間でした。また、タイ人学生とのディスカッションを通じて、英語や社会問題について勉強不足だったなと感じ、帰国後の学習のモチベーションにもつながりました。

企業・政府機関訪問では大使館、JICA、JETRO、味の素、伊藤忠商事、[NGO]Prateep Foundation、大林組を訪れました。各機関の取り組みや業種の紹介に加えて、実際に海外勤務をされている職員の方から、海外で働くとはどういうことか、海外勤務をするにはどうすればよいかなどを伺いました。中でも印象に残った訪問先は、NGO です。NGO ではスラムでの生活、特に貧困世帯の教育について伺い、スラムやスラムの中にある幼稚園の視察を行いました。バンコクには華やかな観光地もたくさんありますが、一方で貧困世帯が住む地区もあり、タイの経済格差を肌で感じることができました。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

・住環境

滞在先はチュラロンコン大学近くのホテルで、2 人部屋でした。コインランドリーやコンビニも近く、便利な立地でした。ドライヤーやスリッパ、トイレットペーパー、シャンプーなどは部屋に備え付けてあり、ベッドメイキングや飲料水の補充などは毎日して頂いていたので、快適に生活できました。タイはチップ文化がある国ですが、チップを置いておかなくても全てやっていただけていました。衣類は 3 日に 1 度程度、コインランドリーで洗濯し、乾燥機で乾燥しました。代金は 2 人で一度に回して割り勘しました。部屋で洗濯物を干している人もいましたが、干すスペースを確保するのが大変で、生乾きになってしまうので、私は基本コインランドリーで済ませていました。

・食生活、健康管理

食事は基本外食でした。朝はコンビニでパンやサラダを買って食べていました。昼と夜はバディたちと大学内の食堂やフードコート、近所の飲食店などで食べました。価格は食堂やフードコートでは 30 バーツから 60 バーツ、レストランなどに行くと 100 バーツから 200 バーツくらいでした。タイの食べ物は辛いイメージを持っている人が多いと思いますが、パッタイやカオマンガイなど、辛くない料理もあります。また、注文時に辛くしないで伝えると、調整してくれます。ただし、タイ人にとっての「少し辛い」は、日本人にとっての「辛い」なので、注意してください。

・金銭管理

現地には 4 万円程度を空港で両替して持っていきました。不足分は現地で ATM から引き出せばよいと思っていたのですが、タイで日本の口座から現金を引き出そうとすると手数料が 1250 円ほどかかるので、日本の現金を持って行った方がお得だと思います。手持ちのタイバーツがなくなったら、ショッピングセンターなどの両替所で換金すると、空港よりも良いレートで取り引き出来ます。余分な現金はホテルの金庫に保管していました。

アユタヤに象乗り体験をした際、たまたまバディが隣におらず、ぼったくりにあってしまったので、特に観光地では常にバディと一緒に行動することをお勧めします。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

バディと行動していれば基本は安全です。日本人のみで行動するときも、できるだけ大人数のほうが危険は少ないと思います。リスク分散のために現金は少額だけ持つようにし、クレジットカードはカバンの奥にしまうようにしていましたが、スリに合うことはありませんでした。ただ、華やかな観光地のそばにも少し毛色の違った通りはあったので、そういった場所にはむやみに近づかないようにした方が安全だと思います。

タイは車優先の社会で横断歩道の信号が青でも平気で通行してくる車やバイクがいるので、できるだけ地下を通って移動したり、横断歩道を渡るときは複数人で十分に注意して渡ったりするとよいと思います。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回の短期留学を終えて、英語やタイ語の学習意欲が向上しました。研修中、バディとの会話の中で、少し複雑な内容になるとうまく説明できないことがしばしばあり、もどかしく感じていました。別の機会に日本語が通じない相手と会話したり議論したりするときは、自分の意見をより正確かつ詳細に伝えられるように英語のスピーキング能力を伸ばしたいです。そして、社会問題をはじめとしたさまざまなトピックに関して英語で議論できるような知識を身に着けたいと強く感じています。また、チュラロンコン大学の学生は積極的にアイデアコンテストや専門外の講義に参加し、自主的に学んでいました。その姿を見て、私もこれから様々なことに失敗を恐れず挑戦したいと思うようになりました。そして、身近な人と接しているだけでは気づかない多様な視点に触れ、自分の価値観を広げていきたいです。

今留学を考えている学生さんには、是非勇気を出して挑戦してみてほしいです。私はこの短期留学を通して、日本人とタイ人両方の良い友人に恵まれ、彼らから多くの刺激をもらいました。慣れない環境に身を投じることは勇気のいることだとは思いますが、そんな環境だからこそ、大きく成長することができます。特に、タイは親日の方が多く、治安も良いので、楽しく学ぶことができると思います。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	194,030 円	パスポート発券手数料含む
海外旅行保険	9,608 円	
授業料（教材費含）	23,180 円	
滞在費（寮費など）	51,600 円	ホテル
食費	円	その他に含む
交通費	円	その他に含む
その他（小遣い、通信費など）	75,000 円	
計	353,418 円	JASSO 奨学金￥90,000 は未控除

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらか

じめご了承ください。

↓↓↓









留学中に食べたタイ料理です。上段左から順に、カオソーイ、カオマンガイ、イェンタフォー、タイスキ、ラートナーです。
タイの多くの飲食店にはお好みでかけられる唐辛子の粉末やナンプラーなどの調味料が置いてあります。
一口にタイ料理と言っても地方ごとに様々な郷土料理があり、有名な料理であれば大抵バンコクで食べられます。どれもとてもおいしかったです。







バンコクのショッピングセンターには、ユニークなモニュメントが置いてあり、歩き回るだけでも楽しめます！





アユタヤに行きました。歴史に詳しいタイ人学生がいろいろと解説してくれました。左の写真は、ワット・チャイ・モンコンというアユタヤの世界遺産の境内にある涅槃仏です。
タイには自分の誕生曜日に合わせてラッキーカラーが決まっており、自分の色のキャンドルを水に浮かべました。(右の写真)

短期研修報告書

記入｜　2026 年　10 月

所属＆学年｜　法学部　２年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私がこのプログラムに応募しようと思ったきっかけは、部活の先輩がこのプログラムを進めてくださったことです。昨年に同じプログラムに参加していた先輩は本当にタイが素晴らしい場所だったからぜひ行ってほしいという話をされていて、自分にとって初めての海外生活がタイならいいかもと感じました。自分自身過去に格闘技を習っていた時にタイ人のトレーナーが良くしてくれていたこともあり、タイにはずっと興味を持っていたため、こんな機会はなかなかないと感じ応募しようとしました。正直なところ一番最初はムエタイが見たい！という単純な動機だったようにも感じています。ですが、このプログラムにおけるバディ制度や多文化共修という特有のシステムに惹かれて応募を決意しました。最初の動機はどんなものでも構わないと私は思います。事前授業や実際に現地に行ってから分かること、学んでいくことばかりです。なので、迷ったら応募してみることをお勧めします！！

手続きに関しては、私は最初の説明会があった時よりも後に応募を決めたため参加ができておらず、動画で視聴して流れを把握しました。また、パスポートを所持しておらず本来の提出期限に間に合わなかったため海外留学室に問い合わせるなどの手続きが必要でした。そういった場合でも海外留学室の方はしっかりと対応をしてくれるので少しでも不安なことや困りごとがあるときはすぐに相談してみるといいと思います。

語学については、英会話は練習をしておこうと考えてはいたものの結局ほとんど英語の練習はできていない状態で留学に臨むことになってしまいました。今思えば少しでもやっておけば最初の授業の時なども苦労が減っていたのかなと反省している部分です。タイ語に関しては挨拶や数字、簡単な形容詞などは知っていたのでそういった言葉を使ってみたら一気に距離が縮まった気がします。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

プレゼン発表に向けた授業が３ｈ×５回ありました。SDGｓに関連した内容で、現代の課題に対する根本的な原因やそういった問題の解決策を考えて日本人とタイ人が合わさってグループでプレゼンをするというものでした。これは自分の英語力の低さもあるのかもしれませんが、タイの生徒たちはみんな英語力が非常に高いです。普段の会話はなんとかできるのに、授業になると一気に難易度が上がったと感じました。途中からは、より仲も深まり質問や意見が少しずつできてきたと思います。普段の大学の授業とは異なる、学生が主体となる授業で貴重でした。

また、チュラロンコン大学のキャンパスを見て感じたのはとにかく規模が大きいということです。大学内をシャトルバスが何本も走っていたりスタジアムやいくつもの大きな図書館が

あったりと圧巻でした。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

２週間ホテルでの生活でした。最初に部屋内部の破損や汚れがないかを確認してフロントに伝えたり写真を撮っておくことで後からトラブルを防ぐことができます。私の部屋は便座が壊れており直してもらったのですが、次の日には元の状態に戻っていました…ドライヤーは部屋にありますが風量が弱すぎたので持っていくべきだと思いました。ルームメイトが持ってきてくれていて本当に助かりました。二人部屋の場合は行く前に相談して共有するものを考えておくと余計なものが減っていいと思います。

食生活は基本的に外食でした。朝は前日にスーパーで買ったパンなどを食べ、昼は学食やフードコート、夜はバディたちが色々なところに連れて行ってくれました。タイのご飯は安いですが量が少ないように感じたので、よく夜食にカップラーメンを食べました。とても不健康でした。

お金はもっと現金を持っていけばよかったと後悔しました。バディが払ってくれて後で現金を渡す場面が多かったので想定より割と多めに持っていくことをお勧めします。ATM もありますがカード会社によっては使えないこともあるのでお気をつけて。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

カバンは最低限チャックが付いているものを持っていきました。チャックにカラビナをつけている人もいたのでそれくらいやっておいても損はないと思います。治安の悪さは感じる場面はなかったような気がしますが、バイクが横を通るときは少し怖さがありました。野犬や野良猫の数が非常に多かったので気を付けました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

まずは、本当に今回の留学に参加して自分の選択は間違っていなかったです。これまで何事にも受動的にばかり行動していた自分が変わるきっかけを作ってくれました。部活においても、公務員試験や就活に向けても積極的に動いていこうと思っています。タイの文化や生活を間近で感じることができたのはもちろん、このプログラムで出会ったバディや 14 人の一緒に行った仲間たちにも恵まれ、最高の経験ができました。

今少しでも留学してみたい、タイに興味がある、というのならその気持ちに従ってみてください！必ず人生の糧になると思います。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	180000 円	
海外旅行保険	8000 円	
授業料（教材費含）	23000 円	

滞在費（寮費など）	50000 円	
食費	円	その他に
交通費	円	その他に
その他（小遣い、通信費など）	100000 円	服や部活で使う道具を買いすぎました。
計	360000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓







絶品料理たち😋







ムエタイ現地観戦の夢がかないました✨

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜情報学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

大学に入学する前から留学に興味があり、将来的には交換留学にも挑戦したいと考えていました。しかし、これまで海外渡航の経験がなく、いきなり長期で留学することには不安がありました。その点、このプログラムにはバディ制度があり、現地の生活面でも安心して過ごせそうだと思えたことが参加の決め手になりました。

留学説明会が入学式から 2 週間ほどで開催されたため、1 年生で参加を希望する場合は事前の情報収集やスケジュールの把握など、見通しを持って行動することが大切だと感じました。パスポートの発行や書類の提出期限までの期間が短いため注意が必要です。また、初めて海外へ行く場合は、パスポートの取得費用やスーツケースなどの備品購入も含め、準備の手間やお金が予想以上にかかることも頭に入れておくと良いと思います。

事前の準備としては、ガイドブックや SNS を活用してタイについて下調べを行いました。渡航の 2 週間ほど前にバディが決まってからは、LINE で連絡を取り合い、現地での予定ややりたいことについて相談を重ねました。

語学対策としては、日頃から英語の YouTube 動画やニュースを視聴し、毎日英語に触れる環境をつくるよう意識して過ごしました。英語での授業や研修が多いため、英語を聞くことに慣れておくとよいと思います。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

-現地の授業

日本とタイの社会問題（SDGs 関連等）の解決策について、日本人 3 名・タイ人 3 名のグループで英語を用いて議論し、プレゼンテーションを行いました。

-訪問研修、講義等

日本大使館、JICA、JETRO、味の素、伊藤忠商事を訪問し、海外で働く社会人の方々の生の声を伺いました。キャリア形成やグローバルに働くことのやりがい・大変さを学び、将来を考える上で非常に刺激になりました。また、NGO の協力で訪問したスラム街とその保育園の視察では、都市の経済発展の裏にある格差を目の当たりにし、深く考えさせられました。

-現地の学生や人々との交流

タイ語講座、ムエタイ教室、タイ料理教室、タイドレスを着用しての３大寺院巡りなど、タイの文化を肌で感じるプログラムが盛りだくさんでした。タイ語の授業はたくさんの表現を学ぶことができ、実際にバディに使ってみるととても喜んでくれたのでとても楽しかったです。タイの学生たちはとてもフレンドリーで親切でした。フィールドワークの日には、計画を立ててアユタヤの視察などに連れて行ってくれました。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

-住環境

私は二日目にホテルの部屋を変えてもらいました。初めの部屋はカビのにおいがひどく、体調を崩してしまったため、ホテルの部屋に違和感があった場合は遠慮せず早めに申告することが大切です。変更後の部屋は問題なく、とても快適に過ごすことができました。近くに駅、コンビニ、ショッピングモール、コインランドリーがあり、便利でした。

-食生活・健康管理

食事は学食やフードコート、ローカルなレストランを利用しました。タイ料理はとても安くて美味しく（一食 60～90 バーツ程度）、辛さが苦手な場合もバディに頼んで辛さを控えめにしてもらえたので安心でした。また想像よりも日本食のレストランがとてもたくさんあるので、食べる物に困ることはないと思います。水道水は飲めないためミネラルウォーターを使用し、腹痛・体調不良対策として整腸剤や風邪薬を持参しました。

研修の後半に虫刺されが悪化し病院に行きましたが、保険会社の方に連絡すると日本人の受け入れに慣れている病院や、必要な書類などを丁寧に教えていただけました。病院には日本人専用の受付があり、診察の際には通訳の方もついていただけたので何も問題なく受診することができました。受付の際に保険に入っていることを伝え、必要な書類に記入すればお金も払う必要はないので、万が一体調を崩しても安心して医療サービスを受けることができます。

-金銭管理

ローカル店や市場、学生同士での割り勘など現金を使う場面が多くありました。現地での両替の方がレートが良い場合が多いため、日本円を多めに持参し、必要に応じて少しずつ現地で両替するのが便利でした。食費、交通費、お土産代、など項目ごとにいくら使ったのか毎日記録しておくとよいと思います。

-持参して良かったもの

アルコール除菌シート、洗面所の排水口に置くフィルター（排水口の栓が閉まらなかったため）、ハンガー、薬、ハンディーファン、折りたたみ傘、薄手の上着、日本からのお土産（バディやグループメンバーに配るお菓子など）。

大学やホテルの近くには大きなショッピングモールがたくさんあり、無印良品やダイソーなど日本の店も多くあるため、必要なものは現地でも問題なく買うことができます。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

タイは車優先社会であり、横断歩道であっても車やバイクが止まってくれません。道を渡る際は左右をしっかり確認し、集団で渡るなど常に注意を払いました。

夜間の一人歩きは絶対に避け、集団で行動しました。バディによるとスリにあうことはめったにないようですが、念のため荷物はチャック付きのショルダーバッグに入れたり、スマホも首から下げておくなどの対策をしました。狂犬病のリスクがあるため、街中の野良犬や野良猫には近づかないように気をつけました。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この 2 週間を通じて、現地の学生の優秀さや高い英語力に強い刺激を受けました。台本を見

ずにスラスラと英語でプレゼンする姿や、ディスカッションで堂々と意見を言う姿は、とても尊敬するとともに自分の目標になりました。また、タイの学生全員がとても流暢に話しているのを見て、英語を話せるのは当たり前で、そのうえでどのように自分の意見を伝えられるか、が重要なのだと感じました。今後の語学学習に対するモチベーションが格段に高まりました。この研修は、現地学生との距離が非常に近く、短期間で濃密な異文化交流ができる点が最大の魅力です。毎日初めての体験ばかりで、今までにないほど充実していた二週間でした。初めての海外渡航で不安がある人でも、頼れる先生方やバディ、日本人の仲間がいるため安心して参加できます。少しでも興味があるなら、ぜひ思い切って挑戦してみてください！

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184730 円	
海外旅行保険	8648 円	
授業料（教材費含）	20000 円	初めにバンコク事務所に支払う。
滞在費（寮費など）	103850 円	一人部屋（二人部屋の場合は半額）
食費	20000 円	
交通費	6000 円	
その他（小遣い、通信費など）	47000 円	お土産、パスポート申請、海外 eSIM
計	370228 円	

自由記述欄



タイ料理教室で作りました。

トムヤムクン、グリーンカレー、マンゴースティッキーライスです。



アユタヤでゾウに乗りました！



クルーズ船からの写真

左の建物は ICON SIAM という大型ショッピングモールです。

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　文学部　２年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

【応募のきっかけや動機】

もともと留学にはずっと興味を持っていましたが、１年生の時はなかなか勇気が出ず、ちょうどいいタイミングもなくて、「このまま留学ができないまま大学生活が終わっていくのだろうな」と思っていました。そんななか２年生になり、キャリア形成論というオムニバス形式の授業の中でたまたまこのプログラムの担当である巽先生と出会いました。留学に行って人生観が変わったという先生のお話を聞いて、留学への興味がより一層高まり、応募することを決めました。英語への強い苦手意識から留学に踏み切れない自分もいましたが、このプログラムの目的が語学力向上ではなく異文化理解であることや、バディ制度を取り入れていること、日本人教諭も同行してくれることなどが応募の後押しとなりました。また費用がほかの海外研修地に比べてお手頃であることも応募を決めたきっかけの一つです。もちろん現地でコミュニケーションがうまくとれるのかどうかへの不安も大きかったですが、結論英語が全くできない私でも大丈夫だったので、これを読んでいる皆さんも絶対に楽しめると思います。また短期とはいえども２週間もの期間を海外で過ごすことが初めてだったので、現地での生活への不安もありました。ですがタイでの生活は想像以上に快適で、ほとんどの時間を現地のバディと一緒に行動することができたので、タイに到着してからは何の不安もなく過ごすことができました。

【申込手続】

申込手続関連で気を付けてほしいことは、保証人が必要な書類もあることです。自分は一人暮らしで、留学を行くことを決めたのも親にそのことを伝えたのも比較的遅い方だったので、書類を郵送してもらうという形になると、提出締め切りまでに間に合わない可能性があり、そのとき最も焦りを感じました。運よく GW 中で帰省しており親が資料に目を通していてくれていたおかげで無事に提出することができましたが、一人暮らしの方はこのことを知っておいた方がいいと思います。一人で手続を進めるのは不安でしたが、海外留学室の方が提出の際に書類を一緒に確認してから受理してくれるので、締め切りより早めに準備して持っていくのが良いと思います。

【語学対策】

やろうやろうと思いながら特に何もすることができず、留学を迎えてしまいました…。それでもこれまでの英語学習だけでもコミュニケーションをとることはできます。しかし初めのうちは慣れなかったり、慣れてきても流暢には会話できなかったりしたので、もっと勉強しておけばよかったと後悔しました。留学に行く前に少しでも英語に触れて慣れておくといいと思います。タイ語についても、私は２日目から「１日 3 単語覚える」ことを始めたのですがそれを機に一気にバディと距離を縮められたので、参考書などは買わなくともインスタ

グラムなどの SNS を使って少しでも覚えておくといいと思います。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

【現地の授業】3h×5　週に 2 回ほど

SDGs について学び、それぞれの問題についてディスカッションを通して深め、解決策を考えるという授業内容でした。 3 組のバディで 1 グループになり、最終日にはグループごとにプレゼンテーションを行いました。教師主導の講義型の授業というよりも生徒が主体となって話し合いを進める授業形態で、学生同士の交流はとても盛んでした。授業時間内は終始、現地の学生と英語で話すことになるので、最初のほうは英語への自信のなさから引け目を感じてあまり積極的に話すことができませんでしたが、徐々に意見を言えるようになりました。思考方法についても新たな学びを得られる授業だったと思います。

【訪問研修】

・大使館 1 h

在タイ日本大使館で働くことについてのお話を伺いました。日本語での説明でした。大使館の仕事内容という普段あまり馴染みのない内容について学ぶことができ、興味がわきました。

・JICA 1 h

JICA の仕事内容とタイで行われている高齢社会対策についてのお話を伺いました。英語での説明でした。JICA の方から名古屋で行われている高齢社会対策について質問を受けたのですがうまく答えられず、社会問題に対してもっと関心を持つべきだと感じさせられました。

・JETRO 1 h

JETRO の仕事内容についてのお話を伺いました。日本語での説明でした。タイに進出する企業にとって JETRO がいかに重要な役割を果たしているのかを学びました。

・味の素 3 h

味の素の企業説明や工場見学に加え、日本人が海外で働くとはどういうことなのかについてのお話を伺いました。企業説明や工場見学は英語で、海外で働くことに関する質疑応答は日本語で行われました。この日見聞きしたことを通して、海外で働くという漠然とした夢を現実的な将来像へと変化させることができました。

・伊藤忠商事 2 h30

総合商社の仕事内容についてお話を伺った後、その業務を疑似体験できるゲームを行いました。英語でした。ゲームを通じて業務内容への理解が深まり、新たな学びを得られました。

・NGO：Duang Prateep Foundation スラム視察 3 h

DPF の活動内容についてのお話を伺った後、スラムにある幼稚園やスラム街を見学しました。通訳の方が日本語で説明してくださいました。実際に自分の目でスラム街を見ることでしか得られない現実味のある学びを得られ、貴重な経験になったと思います。

・大林組 2 h

Thai Obayashi で働く 3 人の方からお話を伺いました。お 1 人は日本語、お 2 人は英語での説明でした。オフィス見学もさせていただき、大林組のタイでの事業展開について学びを深めました。

【SDGs 講義】1h30× 2

ウェルビーイングに関する授業と労働問題に関する授業を受けました。どちらも英語で講師の先生のお話を聞きながら SDGs についての学びを深める形態で、授業を通して SDGs の問

題は私たち自身にも無関係ではないことに気付かされました。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

【住環境】

ホテル滞在でした。部屋は毎日清掃が入ってくれて綺麗な状態が保たれており、近くにコンビニとコインランドリーがあったため、なに不自由なく生活できました。

日本と大きく異なることは、トイレの紙が流せず便器の近くにあるごみ箱に捨てなくてはいけないことです。特にホテルの部屋はユニットバスであったため、その匂いが気になることもありましたが、2 日目以降ごみ箱とは別に袋を用意して、そこに紙を入れ袋の口を縛るようにしてからは、かなり改善できたと思います。

【食生活】

朝ご飯は各自で、昼ご飯は日本人のみんなで、夜ご飯はバディたちと食べることが多かったです。日本にいるときと大差なく、自分の好きなペースで好きなだけ食べられて充実した食生活を送れました。私のバディは少食だったのでシェアすることも多く、いろんな料理を無理せず楽しめました。タイは食事をシェアする文化が強いような気がします。

【健康管理】

幸い大きな不調はなかったのですが、5 日目くらいからおなかを壊して常に若干おなかが痛い状況が続いていたように思います。最初の方は整腸剤を飲んだりコンビニのヨーグルトを食べたりしてやり過ごしていましたが、徐々にその感覚にも慣れていき、途中からあまり気にせずなんでも食べられるようになりました。

そうは言っても整腸剤を飲むと精神的に安心できたので持っていくべきだと思います。

【金銭管理】

私はすべて現金で支払いをしていました。足りなくなったら現地で簡単に両替もできます。タクシー・食事などで割り勘をすることも多かったので、現金はある程度必要だと思います。バディの子がカードやアプリで支払うほうが都合のいい時はバディに任せて後日請求してもらい、現金でまとめて支払うこともありました。

一方でスターバックスなどキャッシュレスオンリーのお店も時々あって、その時は一緒にいた子に立て替えてもらったりしてやり過ごしていました。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

【出発前の準備】

盗難対策でスマホに首から下げられるようなストラップをつけたり、リュックのチャックにカラビナをつけて簡単には開きにくくなるように工夫したりしました。

また服や財布、カバンについては高価なものを持っていかないようにしました。

【研修中に心掛けていたこと】

カバンをなるべく前側に持つことを心掛けていました。1 人で行動することもなるべくしないようにしていました。

事前授業で海外での犯罪や危険についてのお話をたくさん聞いていたので当初は不安を大きく感じていましたが、実際には想像していたよりもずっと安全で、危険を感じることはあまりありませんでした。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

これまでの私は新しいことに挑戦するのがとても苦手で、なにかに理由をつけて現状を維持することを繰り返してきました。しかし今回、この短期留学に挑戦してみるという決断をしたことで、特に精神面でとても大きく成長できたと思います。この留学を通して不安や困難のなかにも、自分にできることを少しずつでも行動に移していくことが大切だと学びました。そして留学期間中には現地で、これまでの自分だったら絶対にためらっていたような多くのことに挑戦することができました。そしてその結果、たくさんの新しい経験を積むことができ、生涯大切にしたいと思えるような学びになりました。

またこの留学を経て、英語を話すことにも抵抗がなくなったように思います。私のバイト先には多くの外国の方が来店されます。名古屋大学内で困っている留学生を何度も見かけたことがあります。しかし留学に行く前の私は英語への苦手意識から、彼らに英語で声をかけるようなことは絶対にできませんでした。ですが今回の留学を通じて、海外という慣れない土地で現地の人に声をかけてもらえることの有難さを痛感し、積極的にコミュニケーションをとっていこうと思えるようになりました。完璧な英語でなくても、話そうとする姿勢や理解しようとする心があれば、コミュニケーションはとれます。そのことを、身をもって実感できる２週間になりました。

さらに異文化に対する興味もとても深くなりました。自分の知らない新しい世界に触れることはそれまでの自分の考えを大きく変えることになると思います。また海外に行って異文化を学んでみたいという気持ちが強くなりました。

このプログラムは留学に興味を持ちつつも、あと一歩勇気が出ない以前の私のような学生にはぴったりだと思います。タイという日本とは全く異なる文化を持つ国の中で、文化の多様性に対する理解を深めつつ、思いっきり楽しむことができます。またバディ制度やグループワークを通じてかけがえのない友達を手に入れることもできました。日本に帰ってきた今でも定期的に連絡を取り続けているくらいとても気が合う友達です。このプログラムに参加していなければ絶対に得られなかった縁だと思います。今、参加を少しでも考えているなら、ぜひ勇気を出して挑戦してみてください。最高の経験ができると思います！

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184,730 円	
海外旅行保険	8,648 円	
授業料（教材費含）	23,000 円	バンコク事務所に 4,700 バーツ支払いました。
滞在費（寮費など）	103,850 円	ホテル１人部屋です。
食費	円	その他に含む
交通費	円	その他に含む
その他（小遣い、通信費など）	47,000 円	食費・交通費等を含む
計	367,228 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓







↑ おいしかったスイーツたちです。1 番左は揚げたアイスというカロリー爆弾なのですが(笑)味はとってもおいしくて感動しました…。2 枚目はマンゴースティッキーライスというタイの有名なスイーツで、ココナッツミルクをかけたお米とマンゴーを一緒に食べます。これも信じられない組み合わせかもしれないですが、私の一番好きなスイーツです！3 枚目は日本で言うさつまいもボールのようなもので、もちもちしていてクセになります。4 枚目はマンゴースムージーで、とっても濃厚でおいしすぎます…。



← コンビニには日本にない味のファンタがたくさん売っていました！日本人のみんなで洗濯待ちの間に飲み比べ大会もしました☻





→ コンビニで見つけたクセの強い日本食！
左は絶対に食パンではない「しょくパン」、
右は初めて聞く日本語「えびこ」です笑




← 麺やスープを自由にカスタマイズできるクイッティアオの注文に挑戦しました！

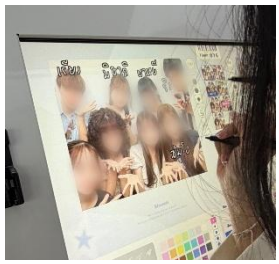


← タイのダイソーは 300 円！バディへのプレゼントの梱包を日本から持ってくれば…と後悔しました。

→ 門限ギリギリになってしまい 1 人でトゥクトゥクに！最高の思い出です！








↑ タイの The 大学生ライフを経験した写真です。1 番左はなんと 2500 円(日本なら 1 万円超えます)でネイルをしてもらった写真です…！2 枚目は放課後にカラオケに行った写真で、みんなで AKB48 のヘビーローテーションを歌いました！3 枚目はタイにある日本のプリ機で撮ったプリクラで、タイ語で落書きをしてくれています☻4 枚目はとってもローカルな可愛くて安い洋服屋さんの写真で、バディが連れて行ってくれていい買い物ができました！



← バディが「suki」という文字をレゴで書いてくれました♡



→ タイの伝統衣装体験をしました！
ポーズは後ろの像を真似しています

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　経済学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

応募したきっかけは、入学前からいつか海外留学に挑戦したいという思いがあり、海外留学室のホームページを見ていたところこのプログラムを見つけたことです。学部一年生のため、専門知識を学びに行くというよりは英語を使ってコミュニケーションを取ってみることや、海外の大学生活を知ることを目的に考えていました。私の場合、海外で働いてみたいという気持ちもあったので、夏に展開されている４つのプログラムのうち、海外の日本企業を訪問できるものに参加しようと思いました。中でもこのタイ研修はバディ制度があり、海外の友達が作れるかもしれないという期待や昨年参加された先輩方のお話に魅かれて、応募することに決めました。

私は海外に行くこと自体が初めてでしたし、タイに今まであまりなじみがなかったので、応募する前は少し不安が大きかったです。ですが、事前に開講される授業で研修の様子を詳しく教えていただいたり、タイにいる名大事務所の先生のお話を聞いたりするうちに、不安が小さくなったと思います。不安要素となることの一つは「想像がつかない」ことだと思います。留学に踏み出すことに不安な時は、とにかく調べて情報を集めるといいと思いました。

語学対策に関して、私が買ったのは「スピブン」というスピーキングのための文法集です。表現もたくさん学べるので、買ってよかったと思います。ただ、分量が多く最後までやりきることのないまま渡航する形になりました。終わってから振り返ると、やはり一冊やり切っての渡航だったらもっとスピーキング力が伸びたのかもしれないと思います。ですが、コミュニケーションにおいては想像よりも文法が重要ではなく、相手に伝えようとする、知ろうとする姿勢が大切だという印象をうけました。英語よりもむしろ、相手の文化やタイ語を勉強した方が、楽しいコミュニケーションが取れるかもしれません。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

現地では、SDG s についての講義とグループ活動を行いました。はじめに行われた授業は今まで受けてきた SDGs の授業より詳しくて、日本とタイの比較もあったりして新たな学びや発見がありました。グループ活動では、グループで選んだ課題について解決策を考えるのですが、タイの学生が選んだ課題に対して真剣に問題意識を持っている様子や、英語力の高さにとても刺激を受けました。先生が、真面目だけど楽しく取り組めるように授業をしてくださるので、とても楽しい授業でした。SDG s についてのグループワーク以外にも２つ、英語の講義を聞きました。すべて英語で話されると集中力を使って聞くことが求められるので、自然と学びも増えることがいいところだと思います。

授業外でも、主に同じグループのバディたちとたくさんの場所に出かけました。授業後はほとんど毎回夕ご飯に連れて行ってくれるし、休日には少し遠出もできます。アユタヤで象

に乗ったり、中華街を歩いたり、ナイトマーケットをはしごしたり、スイーツのお店に行ったり、ボートに乗って川を渡ったり。本当にすべてがとても楽しかったです。日本人メンバーだけでタイ料理教室に行って、愉快なお母さんのようなお姉さんに教えてもらったり、ムエタイ教室で本気でパンチ&キックをしたりしたこともいい思い出です。

企業訪問では名大をご卒業された先輩方に直接お話をしていただく機会があり、自分の将来を思い描くきっかけとすることができました。どのお仕事もそれぞれに特色があって、この２週間で凝縮して訪問できたことで違いも分かりやすかったと感じます。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

１４日間、大学近くのホテルに宿泊しました。全体的に綺麗で、近くにコンビニとコインランドリーや大きなモールがあるので不自由に感じることはありませんでした。一度充電プラグがショートして部屋の電気が落ちてしまったことがあったのですが、フロントの人は丁寧に対応してくださいました。１０人の女子で集まって、ベッドの上でなら女子会もできる広さでした。排水周りのにおいが若干気になったくらいです。

食事はどれもおいしくて、家でも作りたいと思い調味料を買いました。辛い料理は多いですが、辛くない料理もたくさんあったので、食事の面でストレスを感じることはなかったです。辛い料理を頼むときには less spicy もしくは non spicy で注文しました。また、タイの人が言う「少し辛い」は「辛い」だと思った方がいいですが、タイの人が言う「甘い」も「思ったよりも甘い」ことがあります。飲み物は甘い物が多いです。辛い料理を食べるときには隣に甘い飲み物を用意するのがおすすめです。タイ米に関しては、たしかに日本米とは違うのですが、これはこれとして美味しいと感じました。タイ米のチャーハンがパラパラでとてもおいしかったです。日本食も食べようと思えば割と簡単に食べることができます。飲食店でいうとお寿司屋さんや大戸屋、かつや、ペッパーランチなどです。コンビニにはおにぎりが売っていたし、ダイソーに行けばインスタントのお味噌汁もありました。

健康面に関しては、４日目くらいからおなかが少しゆるくなりました。渡航前の不安要素の一つでしたが、調子が良くなくても普通にタイ料理の食事が楽しめるくらいでした。私の場合整腸剤は持って行ったのに使いませんでした。おすすめは、タイのおかゆを食べることです。おなかが休まって調子がよくなります。緊急用の下痢止めを持っていくのはおすすめです。

持参してよかったものは、ティッシュペーパーと携帯消毒液です。屋外の観光施設ではトイレットペーパーが有料なことがあります。また、携帯消毒液は外での食事の前に使いたいときに役立ちます。トイレットペーパーは流さずに捨てるのがタイ式なので、二人部屋の場合、日本の水に溶けるトイレットペーパーも１ロール持参してホテルの部屋に置いておくと、お互い気持ちよく過ごせると思います。逆に持っていく必要がなかったものは、英語を勉強するための本です。やる時間はないし、必要もなかったです。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

手荷物の管理は慎重にしていました。ファスナーに百均で買ったカラビナをつけ、財布はパスケースのようなひも付きのものにして鞄に結び付けておきました。持ち歩く金額は大きくなりすぎないようにして、電車の中や人込みの中では荷物を前側に抱えるようにしました。タイは交通量がとても多いので、道を渡るときには信号だけを見て飛び出さず左右を確認す

る必要があります。大学周辺は治安が良いのだと思いますが、一人で行動をしないように心がける方がよいです。特に危険を感じる場面を経験することなく終えることができました。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この研修を通して、グループワークの難しさ、楽しさ、それを多文化共修という形でやることの面白さを実感できました。英語で意見交換をすることへのハードルはありますが、それを乗り越えたら得られる気づきもたくさんありました。何より、伝えようとすれば想像しているよりも多くのことを伝えることができます。少し上からにはなりますが、もし、挑戦したいけれど英語力でためらっているのなら、ぜひ飛び込んでみてほしいなと思います。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184,730 円	
海外旅行保険	9,608 円	
授業料（教材費含）	23,180 円	
滞在費（寮費など）	51,115 円	
食費	35,000 円	概算
交通費	4,000 円	概算
その他（小遣い、通信費など）	26,000 円	スーツケース、ヘアアイロンのレンタル代を含む
計	333,633 円	奨学金の補助は含めていません

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



9/12　お寺巡り

きらびやかなタイの民族衣装をきてみんなで三大寺院を巡りました。どのお寺も圧巻！



9/5　　授業後の夜ご飯

はじめてバディに連れて行ってもらったお店

私のベストタイ料理カオソーイです！

辛さは控えめで注文がおすすめ



お寺巡りの日に食べたアイス⇒

おしゃれだし、思いのほか濃厚



9/13　アユタヤ遺跡

人生で初めて象の背中に乗った日。

アユタヤへの道中もとっても楽しかった

思い出の１日

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　工学部　１年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

高校のころから長期留学を目指していました。大学に入り、名大の海外留学室のホームページをみて短期留学の説明会の存在を知り、その説明会で話を聞いてこの短期留学研修 E について詳しい内容を知りました。ほかにも短期留学研修がある中で、ここを選んだのはバディと一対一でペアを組んで過ごすことができるので英語で積極的に会話ができる環境であることや、グループワークを通して海外の方との考え方の違いや共通点について知ることができることに魅力を感じたからです。ほかの留学先は期間が長く初めての留学にはハードルが高く感じたのも一つの理由です。

事前面談では、今のところの希望理由を先生に伝えアドバイスをいただきました。このプログラムは英語力を上げることよりも異文化理解に焦点を当てているため、英語力にかかわらず参加できると聞きさらに参加意欲が高まりました。その後書類を提出し申し込み手続きを進めました。学部１年生で、奨学金を申請する場合種類によっては高校の成績証明書を取り寄せる必要があります。留学に行くか最後まで迷う場合でも早めに取り寄せの準備を始めることをすすめます。また、親のサインが必要な書類があります。私は両親に書類をデータで送り、サインと印鑑が押してあるものを２部ずつ送ってもらいました。しっかりと期限に間にあうように気を付けてください。

留学できることが無事に決まってからは、タイ語を覚えたりタイの有名な場所や食べ物を調べました。タイ語は本を買って実際に研修中に見てバディに使いました。タイについて知っているほうが、バディと訪れた場所をもっと楽しめたり会話が広がったりします。また、タイの学生の中には日本語を話せる人もいます。タイについて知ることはタイについて興味関心を示すことにもつながってバディたちとの仲を深めるきっかけになると思うのでぜひ事前にいろんなことを調べてみてください。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

この研修のメインの活動はタイの学生とのグループワークでした。二日に一回程度、グループワークを行う授業があり、タイの学生とＳＤＧｓをテーマに日本とタイの抱える社会的問題について話し合いをしました。ＳＤＧｓの中でも、どのゴールに着目して話し合うか自分たちで決めることができます。ぜひ、自分の興味ある分野を提案してみてください。グループ活動の最後には、それまでの授業で考えた内容をグループごとプレゼンします。話し合いからプレゼンまで、タイの学生のプレゼンテーション能力など良い刺激を受けることができました。

企業訪問では、日本大使館、JICA、JETRO、NGO、味の素、伊藤忠商事、大林組に行きました。伊藤忠商事では商社体験を実際にゲーム形式で行い、どのような仕事をしているのか

知ることができました。味の素の訪問では、食品製造工場を見学したり少人数のグループに分かれて日本人の駐在員さんからお話を聞いたりしました。海外で働くうえでどのようなことが大変なのかなど実際に現地にいる方からお話を聞けるのは大変良い機会でした。NGO の訪問では、スラム街の環境を改善してきたこれまでの活動についてお話を聞き、そのあと実際にスラム街を歩いて現在のインフラの状態を見たり、幼稚園に行ってどのように教育活動が行われているのかを見ることができました。この視察を通して、専攻は工学ですが教育の大切さを体感することができました。どの訪問先でも、興味ある分野について質問を通して詳しくお話を聞くことができ大変刺激になりました。

現地の学生とはバディを中心に深くそしてグループ活動を通して広く交流することができました。現地のバディ以外の学生と共にご飯を食べに行ったり、グループでアユタヤへ訪れたりしました。その中で、お互いに日本語とタイ語を教えあったりして中を深めていきまた。バディとは二人でショッピングセンターに行ったり視察をしたりしました。留学に行く前は会話が続くかなど心配していましたが、実際に話すとその心配はすぐに消えました。ぜひ、日本人と話すのと同じ感覚で話してみてください。また、バディからタイ語を教わるのも楽しいですよ。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

今年は昨年同様に大学近くのホテルで生活しました。宿泊したホテルの近くにはコインランドリーがあり２日に１回ルームメイトと洗濯をしに通いました。洗剤は現地のコンビニエンスストアで柔軟剤と洗剤の個包装のものを割り勘して購入しました。香りにこだわりがない人にはとてもおすすめです。

タイは、日本と異なりトイレにトイレットペーパーを流すことができません。癖でつい流しそうになりますが気を付けてください。また、タイでは個室内ではなくトイレ入り口側にトイレットペーパーがありそこから必要分とって使うところが多い印象でした。トイレに入るときは、トイレットペーパーが個室外にあるかを確認することをお勧めします。アユタヤに行ったときのみトイレを使うのに利用料として５バーツ支払いました。

食事は、前日にコンビニやスーパーで買っておいたり、余裕のある日は朝コンビニに行ってホットサンドを買ったり近くのショッピングモールのお店でパンを買ったりしていました。昼食は、大学の市場で買ったり学食を利用したりフードコートに行ったりしました。外食をバディとしますが、お店によっては高く１００バーツを超えることもあります。ですが、基本的に一食６０～８０バーツで済むことが多いです。水は、ホテルの部屋にあるものを持っていったりバンコク事務所で水を汲んだり、ペットボトルの水をもらっていました。水を買うこともありましたが数回でした。

お金は、基本現金で支払いました。日本で最初にタイで支払う授業料もふくめて４万５千円分タイバーツに両替をして、別で日本円を５万持っていきました。クレジットカードはお土産を大量に買った日と電車に乗る時だけ使いました。そのため持って行った日本円のうち２万は使いませんでした。現地の学生が先に支払いをしてあとから渡したり日本人で割り勘をしたりすることがあるので現金をメインで使うほうがいいと思います。お金の両替は、大学近くのショッピングモールの両替店や見学先近くの両替店でしました。両替できるか不安だと思いますが、両替時英語でコミュニケーションをとるのに困らなかったので心配しなくて大丈夫だと思います。

持参してよかったものの一つ目は、洗濯ネット、ピンチハンガー、洗濯ばさみの洗濯グッツです。洗濯ネットは大きいものを２枚持っていくことがおすすめです。洗濯機からすぐに乾燥機に移せたり洗濯後そのまま部屋に持って帰って干したりすることができます。洗濯を干す紐もぜひ持参してください。百均に売っていてホテルでひっかける場所をうまく探して紐にハンガーをつるして干すことができました。二つ目は日本のお菓子です。バディに渡すお土産以外に個包装がたくさん入ったお菓子を持って行ったので、最後、一緒にご飯を食べに行ったタイの学生にプレゼントできたのでよかったです。また、現地のあまりかかわってない学生さんから最後にプレゼントをもらったときに返すことができるのでその点でも持っていった方がいいかと思います。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

基本的に一人で行動はしないようにしていました。常にタイの学生や日本人同士で行動したほうが安心です。貴重品管理は、かなり気を付けていました。リュックのチャックにカナビラをつけたり、貴重品は斜めがけのカバンに入れたりしていました。すりにあうこともなく、すりに会う危険を感じることもありませんでしたが、対策をして心配事を減らすほうが留学中気にしすぎず楽しめると思います。お金関係では、アユタヤに行った際に、日本語を片言で話せる勢いのすごいガイドさんに高いコースを進められその時は気づかずぼったくりに会いました。観光地に行く際はバディたちに聞き日本人学生だけで判断しないことをお勧めします。タイには野良猫が多くいます。野良犬も多いと聞いていましたが留学期間中野良猫のほうが断然多く見ました。また、野良猫はかなり人なれしています。タイの学生で近寄ってなでていた人もいましたが、猫が好きな人も念のため近寄らない方がいいかなと思います。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この留学に参加してよかったと心から思います。留学に初めて行く人は特に大きな挑戦だと思います。初めての環境で過ごし英語を話し不安も大きいと思います。ですが、タイの生活は行ってしまえばあっという間です。企業訪問で自分の進路の幅が広がりますし、歴史的遺産を見学したり、タイ文化体験をすることもできます。日本では得られない学びが多くありました。

私は、留学後から英語での会話を積極的に行いたいと思うようになりました。G30 という英語で授業を受けるものの聴講に挑戦したり、留学生とかかわれるサークルに参加したりしています。留学という一つの経験が、きっと皆さんの興味関心を広げる機会になると思います。

もしこのプログラムへの参加を検討している人がいれば強くすすめます。英語力を理由にあきらめる必要はありません。私は、どれだけカタコトでも、バディたちに思いを伝えることができました。日本人同士で助け合うこともできます。現地の方との会話も翻訳を適宜使えば心配ありません。ですから、行ってみたいと思っている方はぜひ挑戦してください。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184,800 円	
海外旅行保険	9,600 円	
授業料（教材費含）	23,000 円	バンコク事務所で支払い
滞在費（寮費など）	51,600 円	ホテル　二人部屋
食費	20,000 円	
交通費・その他	65,000 円	細かい割合は覚えていませんが現地で使った交通費とその他お土産等は合わせてこのくらいでした。
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	354000 円	**奨学金：JASSO９万円 申請**

自由記述欄



←三大寺院　ワット・アルン

三大寺院のワット・アルン、
ワット・ポー、ワット・プラケオは
どれも豪華な建物で装飾がきれいでした

コーンの劇場　→

タイの伝統芸能「コーン」を見に行きました。ヒンドゥー今日の神々と鬼たちの物語をテーマにした舞台でセリフはタイ語ですが劇場の上に字幕があったので内容もしっかり楽しめました。伝統的な楽器が使われているのも面白かったです。





← カノムジーン

タイのそうめんのようなイメージ。細い米麺にカレーやスープをかけて食べる料理。白い丸い器にカレーが入っていて右から二番目はグリーンカレーでした。辛さも違ってこの写真では左に行くほど辛い順に並べられています

アイコンサイアム →

ナイトクルーズからの景色。ビュッフェスタイルのクルーズ船で夜景を楽しんだ。この写真に写っているアイコンサイアムは視察した大林組が携わった建築物の一つで室内の構造や屋外の庭のような場所が日本では見たことのないものだったのでぜひ足を運んでほしい



短期研修報告書

記入｜　2026 年　10 月 5 日

所属＆学年｜　教育学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

【応募のきっかけ】

大学一年生の時は勇気が出ずに参加することが出来なかったので、今年は絶対に参加したいと思っていました。１年生の春休みにドイツに１ヶ月の短期留学をしたのですが、授業を日本人ばかりと受けていたこともあって、英語を話す機会も少なく、現地の学生と仲良くなることもできませんでした。このプログラムは名古屋大学の学生とチュラロンコン大学の学生が二人一組になるバディ制度だと聞いたので、そんな自分にとってすごく良い機会だと思いました。また、私は将来やりたいことが全く決まっていなかったので、多くの企業や NGO などを訪問できる点も魅力的でした。いずれは海外で働いてみたいという気持ちはあったので、実際に現地で働いている方からお話を伺えるという点にも惹かれました。

【申し込み手続き】

とにかく早め早めの行動を心がけました。昨年度の参加者から話を聞ける機会が用意されていたのですが、それにも積極的に参加しました。

【語学対策】

研修に向けて特別なことはしていないですが、大学生になってから英会話を習い始めたので、少しだけですが英語を話すことには慣れていたのかなと思います。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

【授業】

チュラ大生３人と名大生３人の計６人で行う SDGs についてのグループワークの授業が５回、タイ語の授業が 2 回、チュラ大の教授による授業が 2 回ありました。グループワークは一回３時間程度のディスカッションやプレゼンがメインな授業で、他は一回１時間 30 分程度の講義形式でした。ほぼ初対面の人たちと突然グループワークをするなんて不安でしかなかったけれど、タイの学生たちがリーダーシップをとってくれて、私のつたない英語もきちんと理解しようとしてくれるので、本当にありがたかったです。頼ってばかりではだめなので、きちんと意見を言って、分からないときは質問しようという気持ちで授業に臨みました。回を追うごとにチーム感が出てきて、自分自身もチームとしても成長していることを実感できました。

【企業訪問】

いくつか訪問させていただいた中で、大使館、伊藤忠商事、味の素、スラム街への視察が強く印象に残っています。大使館とスラム街では自分の専門の教育に関わるお話を聞けて、教育という視点から海外を見てみることの面白さを感じましたし、伊藤忠商事さんと味の素さんでは実際の仕事内容や海外で働くことについての生の声を聞くことができ、自分の将来像

が少し固まりました。
【学生同士の交流】
グループワークの授業は夜行われたのですが、グループのメンバーとすごく仲良くなれたし、そのまま夜ご飯に連れて行ってもらえて、そこでたくさんお話しできて本当に楽しかったです。また、一日フリーな日にはグループワークを一緒に行っているメンバーでアユタヤや寺院、大きなショッピングモールにも行きました。タイの歴史や仏教との密接な繋がりを肌で感じることができました。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホテルに滞在したのですが、日本のホテルほどではないもののすごく快適でした。食事も辛いものが好きな私にとってすごくおいしいものばかりだったのですが、おなかを二回くらい下したのと、ひどい胃もたれのような経験をしました。胃腸に関わる薬は持って行った方が良いと思います。私は下痢止めを持っていなくて、ルームメイトにもらいました。本当に助かりました。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

治安はすごく良かったので、スリなどにはそこまで気をつけていませんでした。ただ、最低限チャックが付いているバックで行動するようにしていたのと、リュックと小さいポシェットでカードなど大切なものを分けて入れるようにしていました。最悪どちらかが盗られても生きていけるように。お金も必要な分以外はホテルのスーツケースにいれて、スーツケースの鍵をかけて保管していました。交通に関しては、バイクがかなり多く、バイクや車優先なので、歩くときは青信号でも車に注意していました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

本当に楽しくて充実していておすすめのプログラムです！バディたちとも仲良くなれるし、一緒にタイに行く日本人同士も仲良くなることが出来ます。バディたちはこんなに？というくらい私たちのことを気にかけてくれて、とにかくたくさんの場所に連れて行ってくれます。感謝しかないです。たった二週間を一緒に過ごしただけなのに、最後のお別れの日は卒業式レベルで悲しい気持ちになりました。基本的にはバディたちとは英語でコミュニケーションをとるので、英語をたくさん話す良いきっかけになるし、企業訪問でも貴重なお話をたくさん聞けるので将来の選択肢も広がります。今後の英語学習や専門分野の学習モチベーションも上がりますし、専門外の分野への関心も高まります。良いことずくめです。留学をしたいと思っているなら、ぜひ参加してください！絶対に充実した日々になるし、世界も広がりますよ！！！

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	185,000 円	
海外旅行保険	5,000 円	
授業料（教材費含）	25,000 円	
滞在費（寮費など）	50,000 円	ホテル二人部屋

食費	円	
交通費	50,000 円	食費、交通費、お土産代全部で
その他（小遣い、通信費など）	円	
計	315,000 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓



←アユタヤにて



ワット・アルンにて→
タイドレスを着ました！



←トゥクトゥク
私はトゥクトゥクが大好きになりました

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　情報学部　3 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

【応募同期ときっかけ】

今回の短期海外研修に参加したきっかけは、将来、国際的な環境で働くことに関心があり、学生のうちに海外で異なる文化的背景を持つ人々と協働する経験を積みたいと考えたことです。特に私は 3 年生のため学部生のうちに留学に挑戦できるラストチャンスと考え、応募を決めました。数ある研修の中でもこのプログラムを選んだのは、語学学習ではなく、タイの学生とのグループプロジェクトや、政府関係機関、NGO、日系企業などへの訪問がある点と、バディ制度があり現地学生と交流しやすい点に魅力を感じたからです。

【申込手続き】

春学期が始まるとすぐに説明会や申込手続きが始まっていくので、春休みのうちから流れを調べておくことと、パスポートを取得しておくことをお勧めします。

【語学対策】

英語に耳を慣らすために、英語のポッドキャストを聞いたりしていました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

今回の研修では、タイの文化や社会について学ぶ授業、タイ語やタイ料理などを体験する授業、政府関係機関・NGO・企業への訪問、チュラロンコン大学の学生とのグループプロジェクトなど、さまざまな活動に参加しました。

研修の中心となったグループプロジェクトでは、日本とタイの学生が一つのグループとなり、両国の SDGs に関する社会課題について考えました。英語での議論を経験する良い機会でした。

訪問研修では、日本大使館、JICA、JETRO、味の素、伊藤忠商事、大林組、スラム視察、三代寺院などを訪れ、タイが抱える社会課題や、日本とタイとの経済的なつながりについて学びました。企業訪問では、現地駐在員の方から自身のキャリアについて詳しく伺うことができ、大変参考になりました。

タイの学生との交流は、最初の方は自分のバディとグループメンバーとの交流が主でしたが、徐々にそうではない人たちとも仲が深まり、いろいろな場所に一緒に行きました。バンコクから電車で 2 時間弱にあるアユタヤ遺跡への訪問が特に印象に残っています。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

滞在中はチュラロンコン大学のすぐ横のホテルを拠点として生活しました。訪問研修以外の

外出では、基本的に予定の空いているバディ達と一緒に行動することが多く、日本人だけでの行動はあまりありませんでした。移動では BTS や MRT などの電車か、Grab というアプリでタクシーを呼んで利用することが多かったです。タクシーは日本よりも安く乗れるため気軽に使っていました。ただし、バンコクは交通量が多いため、時間帯によっては予定より時間がかかることもありました。
食事については、タイ料理を中心に基本的にフードコートやお店で食べていました。夜授業がある日は、授業後に大学の近くでみんなで夕飯を食べることが多かったです。食品の価格は日本より安く、タイ料理は一食 200 円程度から食べることができます。私は辛味に弱いため、店員に辛さ控えめをお願いしたりしていたのですが、タイ人にとっての「辛さ控えめ」は普通に辛いことがあるので注意しましょう。デパートに行くと日本食レストランも多くありますが価格は基本高めです。
環境面では、雨季ということもあり蒸し暑い時間帯が長く、持参したハンディファンに大いに助けられました。また、スコールに備えて折り畳み傘も常に持ち歩いていました。
健康面では、排気ガスなどのせいなのか、喉が痛くなった日がありました。マスクを持っていくか現地で買うことをお勧めします。
支払いについては現金とクレジットカードを主に利用しました。現金の両替は現地の方がレートがかなり良いです。大学のすぐ横のデパートにも両替所があるので、何日かで使いそうな分を、都度変えていくのがお勧めです。クレジットカードは地下鉄 MRT や Grab の支払いでも使えるので、一枚は持っていくと便利です。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

外出中はボディバックにスマホや貴重品を入れ、常に体の前にある状態にするよう心がけていました。細かい点ですが、盗難対策として、iPhone がロック中のコントロールセンターへのアクセスを不可に設定しておくことをお勧めします。万が一スマホを盗られた際、位置情報をオフにされることを防げます。
また、日本よりも交通ルールを守らない人が多いため、道を渡る際はいつも以上に注意していました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

英語でのグループワークや様々な訪問研修を通して多くの学びが得られました。英語でのコミュニケーションは難しさもありますが、自分から関わろうとする姿勢があれば思ったよりも通じ合えることもわかりました。タイの学生達と今後も続いていく絆を築くことができ、本当に参加して良かったと感じています。２週間という期間でしたが想定以上に有意義な経験になりました。興味がある方は、語学力や環境に不安があっても、とりあえず応募してみて欲しいです。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184,730 円	事前振込
海外旅行保険	9,000 円	事前振込
授業料（教材費含）	23,180 円	事前振込

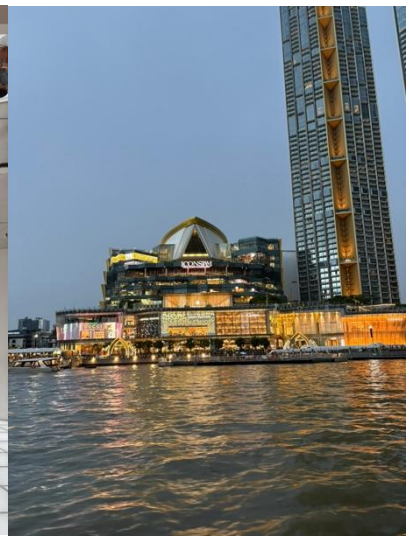
滞在費（寮費など）	51,115 円	事前振込
食費	25,000 円	
交通費	5,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
計	328,025 円	

自由記述欄




アユタヤ遺跡

バンコク外でのフィールドワークとして、事前に申請を出して訪問。タイの歴史や異国の雰囲気を肌で感じることができた。象乗り体験も非常におすすめ。学生なら無料で入れる遺跡もある。

ICONSIAM

日本の大林組が手がけたタイ最大級の商業施設。建物の外も中も日本では見たことの無いような造りをしていて面白い。ここで発着しているクルーズもおすすめ。




左：パッタイ　右：TAOBIN

パッタイは多くの日本人の口に合うタイフードだと思う。唐辛子も後から自分でかけるタイプが多いので安心。TAOBIN はバンコクの至る所にある自販機。お手頃価格で様々なドリンクをその場で作ってくれる。見かけたらぜひ使ってみてほしい

短期研修報告書

記入｜　2026 年　10 月

所属＆学年｜　経済学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

【応募のきっかけ】

私が高校生のときから海外留学をしたいと思っていて、１年生の春休みに友達が大学の短期留学プログラムに参加していたことと、海外留学室のインスタグラムで研修の募集の投稿をみたことがきっかけでこのプログラムに応募しました。他にもプログラムがある中でタイ研修を選んだ理由は、現地の学生とのバディ制度に魅力を感じたからです。現地の学生と確実に関われる機会が用意されていて、バディとの交流を通して授業やインターネットだけでは知ることのできない価値観や生活習慣の違いを実際に体験できると思いました。また、費用が比較的安かったことも決め手になりました。

【申込手続】

私は留学前からパスポートを持っていたので特に困ったことはなかったけれど、申込期限がものによって違い、自分は忘れっぽいので、忘れないようにすぐ申込を行いました。

【語学対策】

タイ語は YouTube をみてよく使う言葉を少し覚えてからいきました。英語は特に何もせずにいってしまいましたが、バディたちは優しくゆっくり話してくれていたので日常生活ではあまり困ったことはなかったけれど、専門的な授業では聞き取れなかったり、わからない単語があったりして少し苦労しました。留学に行く前に少しでも英語に慣れたり、語彙を増やしたりしておくと良いと思います。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

【授業】

３時間の授業が５回ありました。内容はSDGsについてのグループ活動で、日本やタイの環 境問題について整理し、その原因から解決策までをディスカッションしました。最後には発 表を行いました。この授業で、タイの学生との英語力の差を思い知らされ自分の英語の現状 について理解しました。タイの学生たちは、リーダーシップもありながら、みんな優しく意 見を聞いてくれて話しやすい雰囲気でした。この授業を通してとにかく自分の意見を口に出すことが大切だと思いました。文化の異なる人と関わる場面では特に話さないと、何も伝わらないということを身をもって感じました。また、チュラロンコン大学は日本の大学とは比べものにならないくらい広くて、学内をシャトルバスやトゥクトゥクで移動するほどでした。食堂も学部ごとにあるので、毎回ちがう食堂に行くのも楽しかったです。

【企業訪問】

味の素や、伊藤忠商事、JICA への企業訪問、スラム街の視察などを行いました。海外で働

く日本人の方々の生の声を聞けたり、日本企業との違いを知れたりしてとても貴重な体験になりました。自分の専門外の話もあったけれど、多様な視点のお話を聞けて、これからの就職の選択の幅を広げる経験になりました。

【学生同士の交流】

授業終わりにみんなでバディたちのおすすめのご飯屋さんにいったりして仲良くなれたのが楽しかったです。休日や午後がフリーの日には、大型ショッピングモールや市場に行きました。タイ語の授業で習った言葉を実際に市場で使って値下げをできたのがうれしくて、思い出深いです。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

【住環境】

タイではトイレットペーパーが流せないので、ゴミ箱に捨てなければならず少し不便でした。ホテルに宿泊したが、綺麗でスペースも十分確保できて快適でした。ホテルの方が毎日タオルの交換やベッドメイキングをしてくれたので、不自由なく過ごせました。水も１日１本出ました。

【食生活や健康管理】

私は、２日目に軽度の熱中症になりました。暑かったのと、タイでは水道水が飲めないので、水をもったいぶって少ししか飲んでいなかったからだと思います。水は多めに常備しておくべきだと思います。また、市場の氷は当たる可能性があるのであまり飲まないようにしていました。

【金銭管理】

バディたちとご飯を食べるときは基本先にバディたちがお会計してくれて、あとから割り勘をしていたので、現金は多めに持っておくと良いと思います。お土産を買ったり、高めの買 い物をするときはクレジットカードで支払いました。

【持参して良かったもの】

トイレットペーパーがおいていない場所もあるので、ティッシュやウェットティッシュは持って行って良かったと思います。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

一人で出歩かないようにしていました。また、日本と違って車優先なので信号が青になっても右左を確認してからいかないと危ないです。あまり治安悪いとは思わなかったので安心して留学できると思います。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

【留学を終えて感じること】

今回の留学を通して、海外に実際に行って現地の人と交流することの大切さを感じました。留学前はタイについて知っていることが限られていたけれど、現地で生活し、授業や企業訪問、学生との交流を経験する中で、タイの文化や社会についてより身近に感じられるように

なりました。最初は英語でのコミュニケーションに不安を感じる時もあったけれど、完璧な英語でなくても、自分から伝えようとする姿勢が大切だと思いました。今回の留学で得た出会いや経験を、今後の大学生活や将来の進路にも活かして生きたいです。

【メッセージ】

留学に少しでも興味があるなら、ぜひ一歩踏み出してほしいです。私自身、留学前は英語で のコミュニケーションや現地での生活に不安がありました。しかし、実際に行ってみると、 現地でしか得られない経験やそこでしか出会えない人たちとのつながりがたくさんありました。一生忘れない素晴らしい経験になります。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184,730 円	
海外旅行保険	9,608 円	
授業料（教材費含）	23,000 円	
滞在費（寮費など）	51,115 円	
食費	円	その他に含む
交通費	円	その他に含む
その他（小遣い、通信費など）	55,000 円	
計	323,453 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

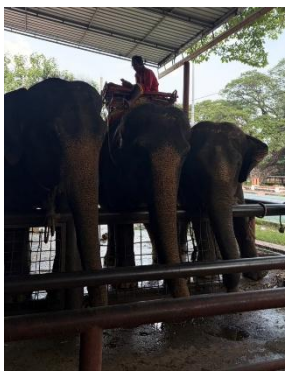


←タイの有名なアイス屋さん

占い→



アユタヤの象→



短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　教育学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

1．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

3 月のオンラインでの説明会で興味を持って説明会や事前面談を通してこの研修に決めた。
もともと留学に興味があったが英語が苦手で不安が大きかった。この研修は現地学生とバディを組むということで英語が苦手で、大人数と話すのがあまり得意でない私でも挑戦できると思った。また、安全面から旅行で行くには躊躇われるスラムに、企業訪問で行けることもこの研修を選んだ理由の 1 つであった。
主な目的は英語を話すことだった。また教育学部で世界各国の教育に興味があり他国の学生と話すことも目的であった。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

現地では、SDGs に関連してそれぞれのグループが興味のあるテーマを選び、それの解決策を考えた。私のグループでは、オーバーツーリズムについて考えた。
企業訪問が充実している研修で、事前の課題で調べた内容では知り得なかったことをたくさん学ぶことができた。タイに来ている日本人の方々からお話を伺うことができ、海外で働くということをより具体的に想像するきっかけになった。
現地学生とは、授業以外にもフィールドワークの日に遺跡見学に連れて行ってもらって、いろいろなものを紹介してもらった。お互いの母語を教え合うことも多々あった。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

滞在先はホテルで同じ学部の 1 学年上の方と同部屋だった。お風呂がシャワーのみであったが、他には日本と大きく異なっていると感じることはなかった。
朝食は近くのコンビニなどで買っておいたものをホテルで食べた。昼食や夕食はその日の予定にもよるが、現地学生のおすすめのお店で食べた。
2 週間の研修だったので特に最初の 1 週間は夜更かししないようにしていた。薬を下痢止めや整腸剤をたくさん持って行ったが、私自身はお腹を壊すことはなかった。他の学生には何人かお腹を壊したり体調不良になったりする人がいた。
お金の支払いは基本的に現金だった。お土産をたくさん買ったときなど、大金を払うときはカードを使った。しかし、コンビニではいくら以上の支払いでないとカードが使えないということもあった。
思ったよりもバディ以外の現地学生とも仲良くなったので、送別会の際にバラまけるお菓子か何かを持っていけば良かったと思った。パジャマや私服は少し持っていき過ぎたと感じた。
ホテルが大学の近くだったため、大学へは徒歩だった。企業訪問や市街見学などに行く際は、地下鉄やバスを用いた。

現地の大学はとても広く無料のバスが走っていた。そのバスがキャンパス外にも少し伸びていたので、現地学生と一緒に乗ることもあった。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

保険に加入した。
カラビナを持っていくのを忘れたが、余っている日本人学生から借りられたので使っていた。また、小さいバックを持っていきパスポートを持ち歩くときはリュックではなくそこに入れていた。パスポートは両替などで必要なとき以外は、スーツケースに入れてホテルにおいていっていた。
思っていたより、治安が良かった。現地学生からカラビナをそんなのいらないよと言われたこともあった。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

他国の同年代の学生と初めて関わって、その好奇心にとても刺激を受けた。私もさまざまな文化や分野に興味を持って関わっていきたいと思った。
また、タイ人の学生の語学力の高さにも驚いた。それと同時に自分の語学力をもっと高めたいと感じた。名大にある G30 の授業を受けたり、異文化交流系のサークルに積極的に参加したりしていきたいと思う。
もし留学を悩んでいる人がいるなら、とりあえず挑戦してみてほしい。私の留学は、実際に行ってみないとわからないこと、学べないことがたくさんあると知れた留学であった。ぜひ行って自分自身の目で見て、経験してほしいと思う。

6．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184,730 円	
海外旅行保険	9,608 円	
授業料（教材彼岸）	約 22,000 円	企業訪問における経費や文化体験料等
滞在費（寮費など）	51,600 円	
食費	約 18,000 円	
交通費	約 2,000 円	
その他（小遣い、通信費など）	約 10,000 円	通信費 5,490 円　お土産代約 4,500 円
計	約３０万円	奨学金は、Jasso から９万円いただける予定で、名大から７万円もらえるかもしれません。

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

私のお気に入りのパンダン味↷



自分で作ったタイ料理↷



アユタヤで見た寺院の１つ↷



短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　医学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

[応募のきっかけ・動機]
私は海外留学室のメーリングリストに登録しており、そこで短期留学説明会の案内を知ったことが、今回のプログラムを知るきっかけとなった。これまで日常的に英語を話す機会が少なかったため、海外で実際に英語を使い、自分の語学力や実践力を試してみたいという思いがあった。また、現地学生と密に交流できるバディ制度に魅力的を感じ、参加を決めた。
[参加にあたって不安だったこと・心強かったこと]
参加メンバーの中に知り合いが一人もいなかったため不安があったが、事前授業を重ねる中で自然と打ち解けられた。また、留学を通して仲良くなることができた。
持ち物や現地での生活など、わからない点や不安なことは事前授業の中で過去の参加者の方に直接質問することができ、とても参考になった。また、グループ LINE を通じていつでも先生に相談できる環境が整っていたため、非常に心強く感じた。
[事前授業・オリエンテーションで学んだこと]
事前授業では異文化理解に対する理論や、タイの文化・習慣、について学ぶことができた。現地での過ごし方や、講義・研修への望み方について具体的にイメージを膨らませることができた。
オリエンテーションでは渡航や保険の手続き、渡航日の動きと注意点、危機管理について学んだ。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

[研修内容]
本プログラムは二週間という限られた期間の中で、大学での講義や企業訪問、文化体験が凝縮されたとても充実した内容だった。スケジュールとしては月・水・金曜日は訪問研修に加え、夕方から 20 時までグループワークがあった。火・木曜日はタイ語のレッスンや訪問研修の後、16 時頃から自由時間があり、ゆっくり過ごすことができた。土曜日は少し遠出をし、水上マーケットや三大寺院を訪れた。
[現地の授業]
グループプロジェクトは全部で 5 回あり、バディ 3 組（6 人）で一つのグループを作り、タイや日本が抱える社会課題について、SDGs の観点と関連付けながら具体的な解決策を模索・提案した。私たちのグループはタイの運転免許制度をテーマに取り上げ、議論を重ねる中で、日本とタイでは社会背景が大きく異なることを実感した。それぞれの異なる視点やアイデア、文化の違いを共有しながら議論をすることは刺激的で、楽しみながら学ぶことができた。
2 回の SDGs レッスンはそれぞれ、健康とウェルビーイングと労働問題をテーマに 90 分間の

講義を受けた。自分の専攻とは直接の関連が少ない内容であり、さらに英語で展開される講義は新鮮で、貴重な経験となった。
[訪問研修]
訪問研修では大使館、JICA、Bangkachao 環境学習センター、JETRO、味の素、伊藤忠、Duang Prateep 財団、タイ大林組を訪れた。実際に働いている現場やオフィスを見学させていただいた。グローバルに活躍されている方々から海外で働くことの意義や、現地でのキャリア構築について直接お話を伺えたことは、非常に貴重な経験となった。自らの将来のキャリアを見つめなおす大きなきっかけとなるとともに、将来的に海外で働くことへの興味を持つきっかけにもなった。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

[滞在形態]
期間中はホテルに滞在した。大学まで徒歩圏内と非常に近い場所に位置していたため、移動の負担が少なく、安心して過ごすことができた。
[食事について]
朝食は前日に大学近くのデパート内のスーパーやパン屋で購入したものを食べたり、ホテル近くのコンビニでホットサンドやパンを買ったりして手軽に済ませていた。
昼食は日によって異なり、大学の食堂を利用したほか、火曜日と金曜日は大学内には市場で購入した。また、訪問研修の日には、訪問先近くのデパートのフードコートで食事をとった。
夕食は現地のバディたちにおすすめのお店に連れて行ってもらい、デパート内の飲食店から、地元のローカルなお店までさまざまな場所で食事を楽しんだ。
全体として物価はリーズナブルで、フードコートでは 100 バーツ以下、レストランでも 200 バーツ前後で満足できる食事をとることができた。
[健康管理]
滞在中は腹痛をおこさないよう健康管理に気を配り、水や辛さには特に注意して過ごした。辛い食べ物が得意ではないため、注文時は必ず辛くしないでほしいことを伝え、後から自分で調味料を足して辛さを調整できるようにしていた。その結果、体調を崩すことなく最後まで快適に過ごすことができた。
[お金について]
現地では現金とクレジットカードを併用して支払った。
バディと食事をした際や、トゥクトゥク・タクシーなどの移動費は、バディがまとめて支払ってくれることが多く、その都度現金で渡したり、後日まとめて清算したりして対応した。
授業料は到着後すぐにバーツで支払う必要があったため、事前に 3 万円ほど日本で両替しておくと安心だと感じた。また、店舗によってはクレジットカードのみ利用可能な場合があり、地下鉄ではタッチ決済が使えるため、タッチ決済対応のカードは必須だと感じた。
[持ち物について]
二週間の滞在のうち、オフィスカジュアルが必要な日が六日間あった。私は上二着、下一着しか持参していなかったため、連続して着る際には夜遅くに洗濯をする必要があった。実際に過ごしてみて、私服は三着ほど、オフィスカジュアルも三着ほど持っていくと余裕をもって安心して過ごせると感じた。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

滞在中に身の危険を感じる場面は特になかったが、大麻のマークのあるお店には入らないことや、大麻の含まれる商品は購入しないよう注意していた。また、タイでは歩行者優先ではなく、信号無視をする車やバイクも多いため、道路を横断する際は周囲の状況をよく確認し、安全に気を配りながら行動するように心がけた。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

[留学を終えて感じること]
2 週間という短期間ではあったが、大学の講義やグループプロジェクト、多様な企業・組織訪問、そして現地での文化体験と、想像以上に充実した学びの時間を過ごすことができた。最初は英語力や人間関係に不安があったものの、異文化の中で協力して課題に取り組む中で、より積極的に行動しようとする姿勢や、多様な視点で物事をとらえる大切さを学んだ。今回の留学は他分野への興味を広げるきっかけとなり、今後の語学学習への大きなモチベーションにもなったと感じている。
[留学を考えている方へのメッセージ]
語学力に不安がある方や、一人での参加で迷っている人方でも、事前授業や周囲のサポートがあるため、安心して挑戦できると思います。現地での経験を通して、日本では得られない学びや刺激を受けることができます。少しでも興味があればぜひ参加を検討してみてほしいと思います。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	184730 円	
海外旅行保険	8648 円	
授業料（教材費含）	23000 円	授業初日にバンコク事務所へ現金で支払い
滞在費（寮費など）	51600 円	2 人部屋
食費	25000 円	
交通費	5500 円	空港までの電車賃も含む
その他（小遣い、通信費など）	27000 円	
計	325478 円	

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。

報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓



タイの伝統的なかき氷
自分でトッピングが選べて楽しいです
屋台のかき氷みたいな味



大学で火曜日と金曜日に開かれる市場
バディにおすすめを聞いて挑戦してみてください



タイ式のすき焼きタイスキ
野菜もいっぱい取れて美味しいです



日曜日にバディたちと訪れた国立美術館
タイらしいゾウの絵がありました
偶然アーティストの方がいて、作品についてのお話を
聞くことができました

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　工学部　2 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

1．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

【応募のきっかけや動機】

同じ学科の友達に一緒に留学の説明会に行かないかと誘われ、実際に説明会に参加して話を聞いて応募を決めた。私は海外に行った経験がなく、自分が留学に行くなどあまり想像もしなかったくらいだったが、説明会でバディ制度や手厚い支援があると知ったことが応募の決め手になったと思う。

【申込手続】

申し込み手続では特に困ったことはなかったが、パスポートをもともと持っておらず発行に時間がかかって応募の時期に間に合わなかったので、応募が通るか通らないかがわからなくても迅速にパスポート発行手続きをするといいと思う。

【語学対策】

タイ語の挨拶や数字、お店で使う言葉などいくつかのフレーズを覚えて留学に臨んだ。英語の勉強もしたかったがほとんどしないまま留学が始まってしまったので留学中は苦労するはめになった。バディとは基本英語で会話したのでもっと英語の練習をしておくべきだった。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

【現地の授業】3 時間×5 回

SDGs について理解を深め社会、環境問題の原因や解決策を、グループディスカッションを通じて考えていくという形態の授業だった。自分の英語力の低さを実感するとともに、海外の環境、社会問題を実際に見聞きし、逆に日本について客観視するきっかけになった。

【訪問研修】

自分の専門外だった企業も多かったけれど、自分の専門外のことも学ぶのは視野を広げ新たな発想を生むと思うのでいい経験になったと思う。もちろん自分の学科と関わりのある企業を訪問することもあり、自分の専門分野がどのように社会に貢献していくのかということをよく学ぶことができた。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

【住環境】

大学近くのホテルに滞在した。日本と異なったのは、トイレットペーパーが水に溶けないの

でトイレに流せずゴミ箱に捨てなければいけないことだったが特に抵抗はなかった。

【食生活】
朝ごはんはホテル近くのコンビニで買ったサンドイッチやサラダを食べていた。昼ご飯と夜ご飯は毎日誰かと外食で済ませていた。現地の人が辛くないと言った食べ物でも自分にとっては辛かったのであまり信用しないようにしていた。

【健康管理で気を付けていたこと／実際に起きた体調不良】
タイに来て数日経ったころ一日中慢性的にお腹が痛かったり、気持ち悪さがあったりして少し休ませてもらっていた。しかし生活に慣れてくるとそういった症状もおさまり留学を楽しむことができた。サラダを食べたり、ヨーグルトを食べたり日本の生活に近づけたのが良かったと思う。

【お金の支払い方法はどのようにしていたか】
現金かクレジットカードで済ませていた。クレジットカード決済のみの店もあったのでクレジットカードは必要不可欠だった。

【持っていけば良かったと思う物、持参の必要がなかったと思う物】
ティッシュやボディシートは持っていって正解だった。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

治安が悪いと感じることはなかった。ただ、車やバイクの運転がとても荒いので、周りをよく見て道路を渡るようにした。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

留学に行って良かったと本当に思っています。今回の留学でタイの学生からも、一緒に留学に行った日本の学生からもいろいろなことを学ばせていただきました。同年代でいろいろな背景をもつ人と関わることは良い刺激になるし、いろいろなことに気づけると思います。少しでも興味があったらぜひ留学に挑戦してみてください。

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

タイではチュラロンコン大学の学生にいろいろガイドしてもらったり、頼らせてもらったりすることが多かったですが、日本人村では日本人が日本の文化について教えることができて楽しかったです。（いい感じの写真が見つからなかったです、すいません）

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　法学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私がこの留学について知ったのは高校の時に名古屋大学の留学制度について調べたときでした。今まで海外に行ったことがなく、この研修が初めての海外でした。この研修には日本人 1 人につきタイ人のバディが 1 人付きます。これが私にとって魅力的でした。また、もともとタイの文化が好きで、現地でタイの文化に直接触れたいなと思っていたのでこのタイ研修に参加することを決めました。

この研修に参加するためには、まず 4 月に海外留学室が開催する説明会に参加する必要があります。その後、面談とフォームでこの研修に対する思いを伝えます。選考で通ったらこの研修に参加することができます。研修への参加が決定したらすぐにパスポートのコピーと成績表を提出しなければなりません。私は 1 年生で実家が名古屋ではないので、この 2 つを受け取るために実家に帰る必要がありました。受け取るのにも意外と時間がかかります。締め切りぎりぎりで動き出すと焦ったので、この研修に参加することを決めたらこの 2 つは早く受け取ったほうがいいと思います。

語学対策として、タイ語を勉強しようとしたのですが難しく、結局タイ語は習得できませんでした。でも、実は大事なのはタイ語よりも英語でした。バディと話すときは基本英語で、タイのバディたちは英語がとても上手だったので、自分ももっと英語の勉強をして行けばよかったと思いました。特に、英語のスピーキング力とリスニング力を高める勉強をすればよかったです。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

授業は日本での事前授業が 3 時間×3 回ありました。事前授業では異文化交流についてやタイの実情について講義を受けました。現地に行ってからは、SDGs についての授業を英語で受け、日本人とタイ人の 6 人のグループでディスカッションをして発表をしました。これが 3 時間×5 回程度ありました。ディスカッションは全部英語なので、タイ人の子の英語力と自分の英語力の差を実感し、もっと英語を頑張らなければいけないと思わされました。でもタイ人の子と受ける授業は日本とは違うタイの考え方や授業風景を知ることができたので面白かったです。日本ではできない貴重な経験でした。他にもタイ語の授業が 1 時間×2 回ありました。名古屋大学バンコク事務所の先生が日本語でわかりやすく教えてくださいました。タイ語で劇をしたのがとても印象に残っています。タイから帰ってきてから事後授業が 4 時間あり、留学で学んだことを発表しました。

他にもタイではたくさんの政府機関や日系企業を訪問しました。タイで働く日本人の話を直接聞くことができて、海外で働くことのやりがいや大変さを知り、海外で働くことに興味が湧きました。

この研修に参加して、交流関係が広がりました。名大生一人一人につくタイ人のバディの子とは、グループプロジェクトや授業時間外にいろいろなところを訪れたことを通してとても仲良くなれました。自分のバディ以外のタイの子もフレンドリーに話しかけてくれたので、タイ人の友達が増えました。最終日の別れが惜しかったです。タイ人だけでなく一緒にこの研修に参加した名大生とも仲が深まりました。この研修に参加して、学部も学年もばらばらな人と接することができたのがよかったです。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホテルに滞在していましたが、1 日に 1 回掃除やベッドメイキングをしてくれていたので過ごしやすかったです。タイではトイレにトイレットペーパーを流すことができなかったのでそれだけ少し不便でした。観光地ではトイレに入るのにお金がかかったり、トイレットペーパーが置いてなかったりするのでポケットティッシュは必須でした。洗濯は近くのコインランドリーでしていました。ホテルに干すところがなかったので、洗濯紐とハンガーを持って行っていてよかったです。

朝ごはんはホテルの近くのコンビニで買っていました。昼ご飯はショッピングモールや学食で食べました。夜はバディにいろいろなタイ料理屋さんに連れて行ってもらいました。辛い物が多いのと、油がたくさん使われている料理が多かったので、滞在中 2 回おなかを壊しました。正露丸を飲んだら直ったので正露丸は持っていくべきだなと思いました。屋台のフルーツを買う時もしっかり衛生管理がされているか見て買うようにしていました。辛い物が苦手なのに辛さ控えめって言うのを忘れて頑張って食べなければならなくなったので、辛いのが苦手な人は辛さ控えめと伝えるべきです。

現金は日本からバーツを 2 万円分くらい、日本円を 7 万円分くらい持っていきました。基本現金で払い、現金が使えないところではクレジットカードを使っていましたが、タイは食べ物がとても安く、食費が思ったよりかからなかったので 3 万円くらい余りました。少しずつ両替していくのがいいと思います。ホテルから大学までは歩いて行っていたのですが、電車やタクシーを使うこともあり、地下鉄はクレジットカードを使うことも多かったのでカードも必要だと思います。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

海外はスリが多いと聞いていたし、電車にも日本語で荷物に気を付けてくださいと書いてあったので、荷物にカラビナをつけ、前で持つようにしていました。また、狂犬病が怖かったので、犬や猫には近づかないようにしていました。

滞在中一度だけ、ホームレスがたくさんいる道を歩いていたら目の前で喧嘩が始まったことがありました。そのときは命の危機を感じました。一人で出歩くのはやめたほうがいいです。

5．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

この研修を通して自分の英語力のなさを実感したので、英語をこれから頑張っていきたいです。また、海外で働くことに少し興味があるので、将来、視野に入れて考えていきたいです。

私はこの研修を通して、自分と違う文化の中で育ってきた子と関わり、交流関係を広げる

ことができ、また、自分のまだまだ成長しなければいけないところも見つけることができました。少しでも行きたいと思う気持ちがあったら参加してみるといいと思います。日本では体験できないことをたくさん体験することができます。この研修に参加して本当に良かったと思っています。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	150000 円	
海外旅行保険	10000 円	学校で薦められた保険です
授業料（教材費含）	20000 円	
滞在費（寮費など）	50000 円	
食費	25000 円	
交通費	5000 円	
その他（小遣い、通信費など）	35000 円	お土産など
計	300000 円	奨学金 10 万円程度の予定

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓

スマホが壊れてしまって写真を添付できなくてごめんなさい💦

タイに行ったら cha tra mue のタイティーを飲んでほしいです。おいしすぎて 1 日に 2 杯とか飲んでいました。バンコクのどこにでもあります！

アユタヤで象に乗りました！日本ではできない体験です。アユタヤ遺跡を見学するときに乗ってみてください

短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　工学部　１年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

１．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私は、実はこのプログラムを入学前から知っていました。高校生のころから、大学一年生のうちに海外に短期留学しようと考えていて、海外留学室のホームページを見たとき、このプログラムを知りました。初海外ということもあり、比較的短めであり、プログラム中は現地のバディがついてくれるという点に惹かれてこのプログラムに応募しました。海外留学室のメールアドレスを登録して情報を集め、４月に開催された留学説明会に参加し、与えられた指示どおり手続きを進めました。語学対策はスラングなど日常的に盛り上がる単語を中心に覚えました。またタイ語も覚え、現地の人を驚かせました。

２．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

現地では、SDG s を題材にタイや日本の課題点を整理し、その解決策をグループで話し合って、最後に発表しました。グループディスカッションではすべて英語で会話しました。タイ人学生たちは自分の何倍も英語が話せていて、圧倒されましたが、バディたちはゆっくり、優しく教えてくれました。訪問研修では、日本とタイの違いに注目しながらタイで事業を進めることについて学びました。特に大林組を訪問した際のスコール対策として中庭の下に貯水槽を設けたり、タイのほうが建築法が緩く、ビルの表現力が上がるという話が印象に残りました。授業の後は、バディたちがタイのご飯屋さんに連れて行ってくれて、空いている時間はショッピングやボウリングして交流を深めました。

３．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

2 人１部屋のホテルに宿泊しました。ホテルにはティッシュペーパーが用意されていないと聞いていたので、持参しました。また、ハンガーと小物干しも持参しました。ハンガーは、ホテルに用意されていたので、あまり必要としなかったのですが、小物干しは重宝しました。食生活は、朝はスーパーのパン、昼と夜は外食しました。外食は一食当たり３０から１８０バーツくらいでした。

４．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

スマホに盗難防止用のリングをつけるとともに、かばんは前に持つことを意識しました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

留学を通して、他文化に対する理解が進んだだけでなく、英語を使うことに対する抵抗を減らし、自信をつけることができました。2 週間で英語力が格段に向上することはありませんが、英語を使ってバディたちと意思疎通をしたということにより、自分の英語は意外と伝わるとわかったり、ここはこう返すとよいなどがわかったり、自分の自信になりました。

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

↓↓↓



←カオソーイ
辛かった

ガパオライス→
本当においしかった



↓人生初の割って飲むココナッツ



↓パッタイ　これは辛くないので食べやすい



短期研修報告書

記入｜　2026 年　9 月

所属＆学年｜　経済学部　1 年生

留学先大学（国名）	チュラロンコン大学（タイ）
短期研修のプログラム名	短期海外研修 E（アジア・オセアニア）
留学した期間	2026 年 9 月 3 日～9 月 17 日

1．留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

留学説明会に参加したことが、このプログラムを知ったきっかけです。実は参加必須の説明会だとは知らずに行ったのですが、もともと留学には行きたいと思っていたので、そこで出会えたのは幸運でした。
参加を決めた一番の目的は、実際に海外で人と関わる経験をすることでした。私は内向的な性格なので、現地の学生や初対面の人たちとうまく関係を築けるか不安がありました。
海外留学室は、留学やプログラムに関する情報を集めるために活用しました。
語学対策は特にしてないです。

2．研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

SDGs をテーマにした授業とワークがありました。
現地では、アユタヤ、三大寺院、ワットパクナムの見学などを通してタイの文化や歴史を学びました。教科書で知るだけでは分からない、現地ならではの空気や背景に触れられたのが印象的でした。
また、現地の学生とは基本的には英語を使ってコミュニケーションをとり、たまに、タイ語を教えてもらって使ったり、こちらから日本語を教えたりして交流を深めました。お互いの言葉を教え合う中で、自然と距離が縮まっていったと感じます。

3．生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

滞在はホテルで、日常生活は、多少の違いはあっても日本とあまり変わらないと感じました。辛い料理が思った以上に多いので、苦手な人は注文時に気を付けたほうがいいです。「spicy」と表記がなくても、辛すぎて食べられない料理がありました。表示だけで判断せず、できるなら注文前に店員さんに確認するのがおすすめです。タイティーがとても美味しく、ほぼ毎日飲んでいました。ホテル近くのサムヤンミットタウンなどのモールの食事は安く、助かりました。
QR 決済が主流で、現地ではバディに支払ってもらい、あとで精算する形でした。精算に使いやすい 100 バーツ札を多めに用意しておくとよいです。
配布されたしおりの持ち物リストで十分で、それ以外に特別持っていったものはありませんでした。

4．危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

バイクが多く、交通状況に気を付ける必要があります。私は 2 回遅刻してしまったので、時間には余裕を持って出ることをおすすめします。

野良犬や野良猫が多いので、むやみに近づかないようにしていました。

５．留学を終えて感じること＆留学を考えている学生へのメッセージ

今回の研修は、非常に楽しく、貴重な体験になりました。経済学部の学生として、タイの経済や社会格差について、教科書やニュースではなく、現地で自分の目で見て知ることができたのが大きな収穫です。街の様子や人々の暮らしに触れることで、数字だけでは見えない現実があると実感しました。この経験を通して、今度はもっと長い期間、現地で生活しながら学ぶ長期留学に挑戦したいと考えるようになりました。まずは語学力を高め、経済の学びを深めながら、長期留学に向けた準備を進めていきたいです。
私は内向的な性格で、最初は人間関係に不安がありましたが、現地の学生とは意外とすぐに仲良くなれました。もし費用面で迷っているのでなければ、ぜひ思い切って参加してほしいです。行ってみて初めて分かることがたくさんあります。

６．研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃＆ビザ申請料	180,000 円	
海外旅行保険	9,000 円	
授業料（教材費含）	20,000 円	ムエタイ体験、タイ料理教室、タイの衣装等
滞在費（寮費など）	100,000 円	ホテルの一人部屋だったので他の人の二倍
食費	20,000 円	多分これくらいです
交通費	5,000 円	多分これくらいです
その他（小遣い、通信費など）	25,000 円	多分これくらいです
計	359,000 円	他の人の方が正確だと思います

自由記述欄　＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご記入ください。写真添付なども歓迎します。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。また、景色や食べ物など人物の写っていない写真については海外留学室の SNS で使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

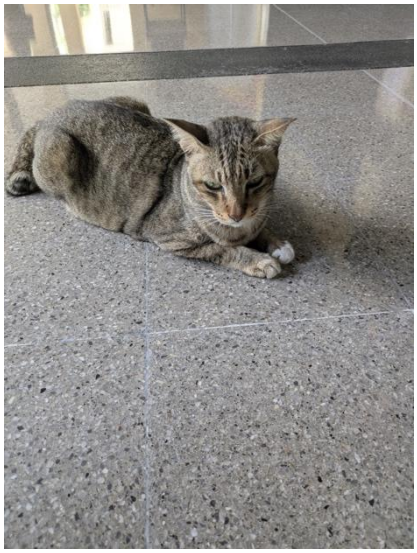
↓↓↓



気をつけてね。麻辣味。



ワットパクナム、タイ人はあまり知らないらしい



チュラロンコン大学の猫。