

2025年度 常磐大学 海外研修（台湾）報告書



研修先：敏實科技大学
Mint University of Science and Technology

研修期間：2025年9月8日～15日

2025年度 台湾研修日程表

	日付	時間	実施内容	宿泊先
1	9月8日(月)	午前 午後	成田空港 (9:35発) CI107便 ⇒ 桃園国際空港 (12:15着) < 高速鉄道 > 桃園駅 (14:34発) ⇒ 新竹駅 (14:47着)	敏實科技 大学内寮
2	9月9日(火)	午前 午後	歓迎式、校内案内 AIに関する学習	敏實科技 大学内寮
3	9月10日(水)	午前 午後	中国語の勉強 (3時間) 中国料理の学習	敏實科技 大学内寮
4	9月11日(木)	午前 午後	新竹県の北埔 (客家の村) 見学 紙寮窩への見学	敏實科技 大学内寮
5	9月12日(金)	午前 午後	中国語の勉強 (3時間) 工業研究院、新竹サイエンスパーク見学	敏實科技 大学内寮
6	9月13日(土)	午前 午後	(朝) 敏實科技大学出発 < 高速鉄道 > 新竹駅 (9:08発) ⇒ 台北駅 (9:42着) 到着後、台北市内研修	北城大飯店
7	9月14日(日)	午前 午後	(終日) 台北市内研修	北城大飯店
8	9月15日(月)	午前 午後	(朝) 台北市内 ⇒ 桃園国際空港へ移動 桃園国際空港 (12:40発) CI104便 ⇒ 成田空港 (16:55着)	

1 はじめに

私が台湾研修に参加した理由は海外に行ったことがなく、初めての海外にはとても良い機会だと考えたからです。元々、海外旅行によく行く祖父母の話を聞いていたこともあり、海外には興味があったことから、フィリピンなどの海外研修に参加したいと考えていました。しかし、初めての海外で時差が大きく、期間も長い研修に参加するのはとても不安が大きく、参加を戸惑っていました。そんな悩みを知った母が今回の台湾研修を勧めてもらいました。そして、今回の研修で台湾を選んだ理由として、親日国なので治安が比較的安全と聞いていたり、初めての海外におすすめという大学の紹介を見て台湾に決めました。また、台湾では日本と似ている漢字を使用していたため興味を持って決めました。他にも、台湾では日本で有名な小籠包のお店があり、ぜひ現地のお店で食べてみたいと思いました。

私はこの台湾研修で日本と違う食文化について調べていきたいと思いました。

2 事前研修の内容

台湾の食文化についてとても興味があり、調べたいと考えました。事前研修では台湾料理は素材の味を生かすための塩分控えめな味つけが多くなっているそうです。その反面脂っこい食べ物が多くあることを知りました。薬膳も浸透しており、暑い中でも温かい料理が好まれる傾向があるそうです。他にも、台湾では外食文化が多く定着しており、屋台などが多く立ち並ぶ夜市が文化が発展していることがわかりました。

このことから、台湾研修では実際に台湾での食事を通して、食文化について体験し、日本との違いについて明らかにし、理解を深めていきたいと考えました。

3 研修中に調べたこと

今回の研修で調べたことは、台湾の食文化です。今回の研修では、宿泊させていただいた大学で用意してくださったご飯は主に下記のようなお弁当やパン類になります。最初に台湾で食べたのは現地の学生が買ってきてくださったお弁当です。お肉はピリ辛な角煮のようなものと豚肉、卵は事前に調べたような素材を生かすようにした味わいでした。野菜は漬物のような味だと思いましたが、一度炒めているように思いました。事前に調べた「生ものはあまり食べられていない」という情報のように、生で食べないよう工夫されているのかと思いました。朝は下記の写真のように小麦粉を使ったパン類などがメインでした。中にはお肉が使われていることが多く、味付けはほのかに甘い味付けがされていました。このあまい味付けは、大学側が主催してくださったバーベキューでも味付けに使われていることから、台湾では一般的な味付けなのだろうと思いました。



次に、台湾では外食文化が盛んであることから、夜市に行きました。夜市の雰囲気は日本のお祭りとはまた違った盛り上がりでした。食べ物だけではなく、雑貨やゲームコーナーなどもありました。屋台で売られていた食べ物はどれも日本では絶対に見えないようなものでした。やはり全体的に生ものは売られておらず、揚げ物が中心となって売られてました。今回は2か所の夜市にいきましたが、定番の臭豆腐やタピオカジュースなどはどちらでも売られていました。大きいほうの夜市では、レパトリーが増え、果物やシーフード系がありました。まず、臭豆腐などのにおいがとても独特なため最初は驚き、鼻がなれませんでした。案内してくださった生徒の方たちにおすすめされたものを食べましたが、すべて揚げ物でした。それらは、彼女たちの鉱物であると聞き、やはり台湾の外食で好まれるものは揚げ物などの油を使ったりする、火を通したものであると思いました。



4 まとめ

今回の研修で海外に行くというハードルは下がったと感じました。日本と台湾では似ているところがたくさんあるとしか思えていなかったのが、現地に行ってみて日本とは違うところがたくさんあることに気づきました。残念なところとして、その場で疑問に思ったことがあったにもかかわらず聞けなかったことが、少しもったいないことをしてしまったと思いました。もし、海外に行くきっかけがあればこのような後悔をなくせるように、もっと自分からコミュニケーションをとろうと思いました。。

台湾研修

人間科学部現代社会学科 1年

1, はじめに

私が台湾研修に参加した理由は今まで海外に行ったことがなかったからです。元々、「海外に行ってみたい!」という思いがあり、大学4年生のうちに一度は行ってみたいと考えていました。そんな時に海外研修という言葉が国際サポートセンターから聞きました。そして私は海外研修に参加することを決めました。

台湾を選んだ理由は大きく分けて二つです。一つ目は日本と比べ時差が少なく距離も短いからです。やはり、初めての海外なので不安もありました。しかし、台湾は日本からも近く安心できる所もありました。二つ目は台湾の文化に興味があったからです。食べ方のマナーや香辛料、建物など様々な文化の違いに触れてみたかったからです。

私は今回の台湾研修で日本と違う香辛料や味などの食文化について調べていきたいと思いました。また、私は今まで中国語に触れたことがなかったので挨拶などの会話が身に付けられるようになりたいです。

2, 事前研修の内容

私は事前研修で初めて中国語の難しさを知りました。ただ、に言えばいいというわけではなく発音は4つもあり、一つでも間違えるとまったく別の意味になってしまうということを学びました。しかし、中国語も漢字を使うので文字を見れば大まかな内容を読み取ることができるという事を学びました。

また、台湾の食文化について分かったことは、香辛料特に「八角」がとても有名であることが分かりました。八角とは中国の山地で栽培される「トウシキミ」と言う果実を乾燥させたものです。八角は、独特の香りを持つスパイスで豚の角煮や鶏肉の臭みを消す役割があり、台湾では家庭料理の際に必ず使用されます。

このことから私は、台湾研修で実際に八角が使われた食事を通して台湾の食文化を調べたいと考えました。

3, 研修中に調べたこと

私が今回の台湾研修で調べた事は、日本との食の違いです。台湾では夜市がとても有名で私も現地の学生と一緒に行きました。たくさんの料理を食べて特に印象に残っているのは臭豆腐です。臭豆腐は台湾で有名な料理で独特な匂いが特徴的です。日本ではシンプルな味付けが多いので臭豆腐のにおいや味付けには驚きました。よって台湾ではシンプルな味付けというよりも香辛料などをたくさん使った濃厚で濃い味付けが多いのではないかと考えました。

次に、台湾のコンビニです。コンビニに入った瞬間八角の香りがしました。どこから匂うのか探したところチャーイエタンが正体でした。チャーイエタンは台湾の伝統的な煮卵で烏龍茶と香辛料で煮込まれています。日本のコンビニでは想像もつかない匂いだったので台湾独特の文化だと学びました。



また、研修最後に食べた角煮にも様々な香辛料が使われていました。触感や見た目は日本と変わらない印象がありました。しかし、においや味は日本と違い八角をはじめとした様々な香辛料が使われていました。日本よりも味が濃くずっと口の中に残っていくような印象があり、台湾独特の文化を体験することができました。

4, まとめ

今回の研修では台湾の食文化の特徴を得ることができました。台湾料理はシンプルな味付けがほとんどなく八角などの様々な香辛料を使った料理がありました。台湾の方々の好みに合わせた濃い味付けが主流ということに気づきました。



また、台湾の学生と会話をして言葉は違うけれど表情やジェスチャーなどを工夫して使ってコミュニケーションが取れました。よって、適応能力やコミュニケーション能力などが身についたと思います。

今後海外研修に参加するときはこれらの身についたことを生かしてもっとたくさんの事を学びたいです。

台湾研修

人間科学部コミュニケーション学科2年

1. はじめに

私は台湾研修を通して、台湾の「食文化」に関心を持ちました。特に、若い世代にも人気の高い「台湾スイーツ」について調べたいと思ったのは、日本でもタピオカや豆花（トウファ）などが流行し、台湾の甘味が身近な存在になっていたからです。日本で食べる台湾スイーツと、実際に現地で食べるものにはどのような違いがあるのか、そしてその背景にある文化や人々の価値観を知りたいと考えました。また、現地でのスイーツの楽しみ方や、季節・地域による違いも調べてみたいと思いました。

2. 事前研修の内容

事前研修では、台湾のスイーツには「伝統的な甘味」と「新しいトレンド系スイーツ」の2種類があることを学びました。伝統的なものとしては、豆花、仙草ゼリー、芋圓（ユークェン）などがあり、どれも素材の味を活かした素朴な甘さが特徴です。一方で、最近ではインスタ映えを意識したカフェ風のデザートも増えており、若者の間では日本や韓国のスイーツ文化の影響も見られます。

また、台湾のスイーツには「体を冷やす」「健康に良い」といった考え方も深く関係しており、暑い気候の中で食文化が発展してきたことを理解しました。研修前は、現地で人気のスイーツ店を訪ねて味や見た目の違いを確かめ、スイーツを通して台湾の生活文化を感じたいと考えました。

3. 研修中に調べたこと

研修中は、実際にいくつかのスイーツ店を訪れ、台湾の人々にとってスイーツがどのような存在なのかを体験を通して感じ取るようにしました。最初に行ったのは、台湾でも人気のタピオカドリンク店「CoCo」でした。タピオカの持ち歩きのためのバックのようなものを使っている人が多いと感じました。同じ時にタイミングで食べたピーナッツアイスもとても印象的でした。少しピンクがかった色で、ナッツの香ばしさとやさしい甘さが口に広がり、日本ではあまり味わったことのない風味でした。暑い台湾の気候にぴったりだと思いました。

次に訪れたのは、タピオカミルクティー発祥の店として知られる「春水堂」でした。店内は落ち着いた雰囲気、香りのよいミルクティーともちもちしたタピオカのバランスが絶妙でした。同じタピオカでも、CoCoのようなカジュアルさとは違って、ゆったりと味わえました。

さらに、西門町では有名なマンゴーかき氷の店を訪れました。山盛りのマンゴーとふわふわの氷は見た目も華やかで、味もとても濃厚でした。氷がただの氷じゃなくて味のついて
いる氷でとてもおいしかったです。

全体を通して、台湾のスイーツは単なる「甘いもの」ではなく、気候や人々の生活と深く
結びついていると感じました。街のあちこちにスイーツの屋台やカフェがあり、人々が気
軽に甘い時間を楽しめると感じました。



4. まとめ

今回の研修を通して、台湾のスイーツには「味の多様さ」だけでなく、「文化や人との
つながり」が深く関わっていることに気づきました。台湾の人々にとってスイーツは、単
なる甘い食べ物ではなく、家族や友人と過ごす時間をより楽しくするための大切な存在だ
と感じました。

また、健康志向や素材へのこだわりなど、日本よりも自然との調和を意識した考え方が根
付いていることも印象的でした。例えば、暑い気候の中で体を冷やす食材を取り入れた
り、素材の味を生かした優しい甘さを大切にしていたりと、生活と密接に結びついた工夫
が見られました。

今回の経験を通して、私は「食を通して文化を知る」ことの面白さと奥深さを実感しまし
た。今後は日常生活の中でも、食や文化の背景にある価値観に目を向け、異なる文化をよ
り柔軟に理解できるようになりたいと思います。台湾での体験は、異文化理解の第一歩と
して貴重な学びとなりました。

台湾研修

人間科学部健康栄養学科 2年

1, はじめに

私が台湾研修に参加したきっかけは、もともと海外の文化や生活に興味があったからです。以前フィリピン研修に参加した際には、現地の人たちとの交流や日本とは異なる生活習慣に触れ、そこで得た体験が自分にとって大きな学びとなったことから、今回の台湾研修でも、さらに新たな発見や成長の機会につながると考え、参加を決めました。

2, 事前研修の内容

事前研修では、台湾で有名な飲み物であるタピオカやお茶について調べました。まず、タピオカは1980年代に台湾で誕生した飲み物で、台湾では茶葉の濃厚な香りやタピオカの黒糖風味を強く感じられるのが特徴であるとわかりました。次に、台湾はお茶の産地としても有名で、特に烏龍茶が中心で「香り」を重視する傾向が強く、花や果実のような香りが特徴であるとわかりました。そこで、台湾の飲み物は香りや味など日本とどのような違いがあるのか実際に調べてみようと思いました。

3, 調べてわかったこと

まず、台湾のコンビニではお茶の種類が多さに驚きました。砂糖が入ったお茶や烏龍茶など様々で、日本ではお茶＝無糖というイメージが強いので、最初は不思議に思いましたが、飲んでみると自然な甘さがあり、すっきりとした味わいでした。

また、台湾で有名な擂茶(れいちゃ)という抹茶づくり体験をしました。擂茶(れいちゃ)は白胡麻、黒胡麻、カボチャの種やピーナッツ、ヒマワリの種など多くの穀物が入っていて栄養価が高いお茶です。すり鉢に入れて軽く擦るとすぐにお茶の香りが広がりました。香ばしいナッツの風味が強く、甘みとまろやかさが感じられました。



そして、タピオカのお店では黒糖ラテとミルクティーを注文して友達とシェアしました。黒糖ラテは、黒糖シロップの香ばしい甘さが印象的で、さらに上にトッピングされたナッツの触感がアクセントになっていて触感も楽しめました。ミルクティーは、日本のタピオカミルクティーよりも茶の風味が強く甘さもちょうどよく飲みやすかったです。



実際に調べてみて気づいたことは、烏龍茶やミルクティーなどが日本ものと比べて茶葉の香りや渋みがしっかりしていて、甘さに負けない存在感があるということです。また、夜市などの飲み物は、日本のカップよりもサイズが大きいことが多く、1杯で満足感がありました。また、お土産に九份にある「松山茗茶」という有名なお茶屋さんで茶葉を買いました。日本ではなかなか味わえないお茶を実際に体験することで、台湾ならではの味を知ることができ、いい経験になりました。

4. まとめ

私は今回の台湾研修を通して、新しいことに挑戦することや人と関わることの大切さを強く感じました。台湾では言語が中国語で、私は中国語をちゃんと勉強したことがなく現

地の人とうまくコミュニケーションをとれるかとても不安でした。しかし、中国語の授業では一緒のグループになった学生たちは、私が中国語を読めるようになるまで何度も繰り返し教えてくれました。そのおかげで私が発表する場面では、自身をもって発表することができました。現地の人たちは本当に優しく親切で毎回の授業がとても楽しかったです。中国語の授業を通して、初めてのことで挑戦することの大切さを学びました。今回の研修で得た経験は、今後の大学生活や将来にも生かしていきたいです。特に、言語や文化の異なる相手とも積極的に交流しようとする姿勢を大切に、失敗を恐れず挑戦する気持ちを持ち続けたいと思います。さらに、いろいろな国に行ってその国の文化や考え方に触れることで自分の視野を広げ、新たな成長につなげていきたいです。

台湾事後研修課題

総合政策学部経営学科 4 年

1. はじめに

私が台湾研修に参加した理由は、大学生のうちに何かに挑戦してみたいという思いがずっとあったからである。海外研修に行くのは初めてだったので、少し不安もあったが、「今しかできない経験をしてみたい」という気持ちの方が強く、思い切って参加を決めた。

私は台湾研修に行く前の課題として、「台湾のメイク」について少し調べた。普段からコスメやメイクに興味があり、台湾ではどんなメイクが流行しているのか知りたいと思い、このテーマを選んだ。

本研究では、台湾と日本のメイクの傾向を比較し、流行の方向性や美意識の捉え方について考察した。

2. 事前研修の内容

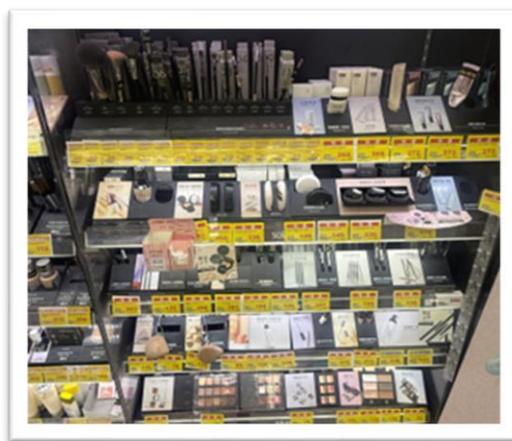
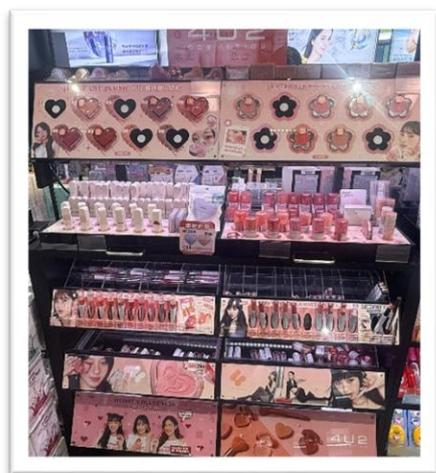
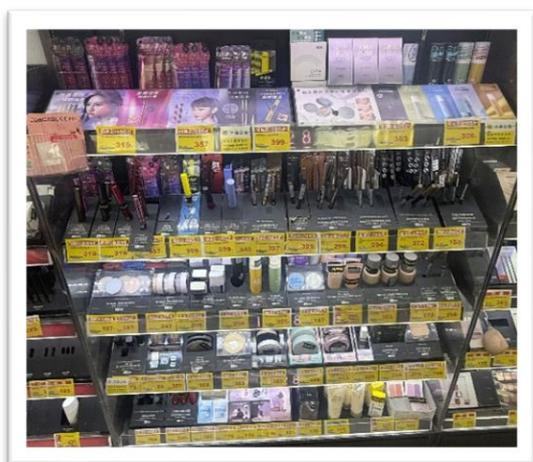
事前研修では、台湾コスメの特徴や注目のコスメメーカーについて調べた。台湾のコスメは、アジアの中でも特に肌に優しい成分や自然由来成分を重視した製品が多いということがわかった。また、SNSなどで話題になっている商品や、日本や韓国の有名ブランドとのコラボ商品も多く、注目度が高い。台湾コスメは発色が鮮やかで、手頃な価格にもかかわらず、メイクが崩れにくく、質の高さが特徴である。注目のコスメメーカーについては、台湾発の heme(ヒーミー)が、プチプラながらも高品質なアイテムが多く話題となっている。特に、アイカラーパレットが人気で、さまざまなカラー・質感・デザインがあり、コスメ好き女性から高い評価を受けている。台湾ブランドのコスメは発色が良く、パッケージもかわいいと人気が集まっている。

台湾では、実際に販売されているコスメのパッケージはどんなデザインをしているのか、日本とどのような違いがあるのか調べたいと考えた。

3. 研修中に調べたこと

実際に現地に訪れてみて感じたことは、チークやアイシャドウパレットのパッケージがシンプルでかわいいデザインが多いということだ。価格もお手頃で高い評価を受けている理由がわかった。また、日本のコスメも多く販売されていて、大きな違いは特にないと感じた。台湾コスメのアイシャドウを購入して実際に使用してみたら、高温多湿に強く、夜まで色が落ちなかった。テクスチャーは、さらっとしていてべたつかなかったので、また購入したいと思った。事前研修課題に取り組むまでは、台湾のコスメについて詳しく知らなかったけど、実際に訪れてみたら、テクスチャーや発色がとてもよかったです。他の国のコスメ

の良さに肌で感じる事ができて嬉しかった。



4.まとめ

台湾のコスメを調べる中で、日本よりも素肌感を大切にするメイクが好まれていることを知った。実際に研修で現地の学生と交流した際も、ナチュラルなメイクの人が多く、清潔感を重視する価値観を感じた。私はこの経験を通して、メイクは外見を整えるだけではなく、その国の文化や考え方を表す一つの手段であることに気づいた。また、国が違っても自分らしさを表現する点では共通していることを学んだ。今後はメイクをする際に、トレンドだけを気にするのではなく自分の個性を大切にしながら表現することを意識したい。

台湾研修に行くまでは、内気な性格だったが、現地での交流をきっかけに挑戦する意識が高まり、積極的に行動できるようになった。この経験を活かして、社会人になってからも前向きに行動し、成長に繋げていきたい。

台湾研修

総合政策学部経営学科 3年

1.はじめに

私が台湾研修に参加しようと思ったきっかけは、もともと台湾に興味があったのと、友人から台湾研修に誘ってもらえたからです。台湾には九份という場所があります。九份の雰囲気は千と千尋の神隠しによく似ていると言われており、千と千尋の神隠しが好きな私は絶対に一度は九份に行ってみたいと思っていました。海外にも興味があり、社会人になった後ではなかなか時間を作ることが難しいと思っていたため今回台湾研修に参加してみようと思いました。

2.事前研修の内容

私は今回の研修を通して、なぜ台湾の方は親日なのかについて調べたいと思いました。

日本台湾交流協会の調査によると、台湾の方に最も好きな国を調査した結果日本と答えた方の割合は76%で1位であることがわかった。

また、日本の文化を好む中華圏の若者を指す哈日族（ハーリーズ）という言葉も存在する。

このことから台湾は比較的日本に対して好意的であると言える。

一方、韓国では、非営利シンクタンク言論NPOによると、2023年段階で、日本に対して良い印象を持つ人の割合が、28.9%、良くない印象を持つ人の割合が、53.3%との調査結果がありました。

台湾

1895年 下関条約により台湾が日本の領土となる

1945年 サンフランシスコ平和条約により、台湾の放棄

韓国

1910年 ポーツマス条約締結後、韓国併合ニ関スル条約により、日本の統治下に置かれる

1945年 サンフランシスコ平和条約により、日本の統治が終了

3.研修中に調べた事

台湾研修中に感じたことは、

- ・日本のものがたくさんある
- ・日本のアニメや漫画が好きな人が多い

以上のことを強く感じました。

台湾での主流なコンビニは4社あり、そのうち2社はセブンイレブンとファミリーマートでした。また、その他のコンビニやスーパーによってもお菓子や、洗剤、シャンプーなども日本のものが多く売られていました。

次に、台湾の学生とお話ししているときかなりの確率で日本のアニメについて聞かれました。日本のアニメは台湾でも人気があるようで、たくさんお話をしました。台湾研修中に鬼滅の刃の映画が公開されていたので観に行ってみると遅い時間でしたが、半分ぐらいの席が埋まっていました。

以上の点から、台湾では日本に対して良い印象を持っている人が多いことを感じました。

しかし、よくない歴史もあります。

私たちは台湾研修中に北埔という街に向かいました。北埔という街は以前台湾が日本統治下にあった際抗日事件が起こった場所です。北埔に赴いた際ガイドの方から日本と北埔の歴史を詳しく教えていただきました。

以上の事から、現地に赴いて実際に感じたことは台湾が親日的である事と、だからと言って、昔の日本が行ったこと全てを肯定して良いわけではないということです。

4. まとめ

今回の研修で私ができるようになったと感じることは、コミュニケーションにおける積極性です。今回の研修ではせっかく台湾の学生と交流できる時間が多く設けられていたため、積極的に話しかけ、友達をたくさん作りたいと思っていました。もちろん台湾の学生にたくさん話しかけていただきましたが、こちらからも積極的に話しかけ、話しかけた後もたくさんお話をしました。

また、気がついたこととしては、台湾の人の優しさです。私は中国語が全く喋れないのに、話しかけてくれて、授業を助けてくれて、夜市にも誘ってくれました、また、スマホを無くしてしまった際に夜中にも関わらず警察署まで代わりに取りに行ってくれました、また台北で道に迷っていると、わざわざ止まって助けてくれました。これ以上にも、もっとたくさん台湾の方は優しいなと感じることがありました。

これらの事から、日本に帰ってからも、もし困っている方がいたら積極的に助けていきたいなと思いました。