

記入年月日	2020年 3月 25日
所属・学年（留学時）	国際学部 経営学科 3年
留学先大学	チェンマイ・ラチャパット大学
留学先国	タイ王国
留学開始－終了日	2018年 8月 9日 - 2018年 12月 23日（約5カ月）

I. 留学前準備

1. 留学を考え始めたのはいつ頃ですか？

一番初めは中学時代から。現実的に考え始めたのは、大学2年生の時に英検2級を取得してから。

2. 留学をしようと思ったきっかけを教えてください。

「自分に自信をつけたい」と思ったのが一番のきっかけだと思う。好きだった絵で挫折し、大学受験に失敗し、とりあえず4年間大学で勉強し続けていくことに不安を感じていた。苦手だった英語に取り組み、目標であった英検2級を取得したときに、留学という選択肢が生まれ、これは自分を変えるチャンスだと思った。

3. 次の項目のうち、はじめのころに準備をしたものにチェックをいれてください（複数回答可）。

- パスポートの取得
- 国際交流語学学習センターの利用（Drop in Lab 含む）
- 先輩の話を聞く
- 常磐大学主催の留学生との交流イベントに参加する
- 常磐で関連授業を履修
- eLearning
- 語学試験のための勉強
- 現地の情報収集
- 家族の了解
- 留学資金の調達（アルバイトなど）
- その他（**記入**）予防接種（狂犬病、A/B型肝炎、髄膜炎菌IMD←当時寮生活の学生の間で流行っていた）

4. 語学試験対策として具体的にどのようなことを行いましたか。

英検2級「7日間完成 英検2級予想問題ドリル」→TOEIC「TOEIC L&R テスト レベル別問題集 シリーズ」

5. 上の対策のうち、とくに手ごたえや効果があった、あるいは楽しかったものがあれば、教えてください。

昼休みなどの隙間時間に伊藤礼子先生と「TOEIC L&R テスト レベル別問題集」を解いていた。30分くらいの勉強時間でも毎日続けることによって効果を実感できた。（ひとりじゃなかったのが挫折しなかった）

6. 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。

大学1年：英検3級、英検準2級 各1回

大学2年：英検2級 1回

大学3年：TOEIC 3回ほど

II. 留学中一大学生生活、キャンパスについて

1. キャンパスやキャンパス周辺の雰囲気を見せてください。あなたが好きだったところは？

学校内は安全だと感じた。木陰が多く、タイの学生たちは屋外で勉強するのが好きなようだ。キャンパス内にカフェがあるので、利用しやすかった。校門を出てすぐのところにセブンイレブンが3店舗あったので、いつもお世話になっていた。

2. 次のもので整っている施設や環境について教えてください。分かる範囲で構いません。(複数回答可)

- カフェテリアなど飲食をする場所
- 日用品などが買える売店
- 銀行/ATM
- 郵便局
- ネット環境 (Wifi)
- PC ルーム
- アドバイザーや心理カウンセラー
- 図書館
- 学習サポートデスクやバディ、チューター制度
- 利用できるスポーツジム・プール
- その他：_____

3. 上のもの(あるいは他にも)、あまり整っていない、あるいは「無くて困った」設備・施設を教えてください。

コピーや印刷に少し戸惑うことも。キャンパス内に印刷屋さんのような場所があり、タイ人の学生たちはそのPCで印刷やコピーをして、店の人にお金を渡すのだが…私はタイ語ができないので、結局よくシステムが分からなかった。(モノクロ印刷が1パーツくらいだったような気がする。) パソコン室はあるが、ログインの仕方が分かりづらいのと、キーボードやOSがタイ語になっている場合があるので注意。PCは自前のものを持っていくのが良いだろう。

4. 授業以外の活動やイベントはありましたか？あなたは参加しましたか？

パーティー(催し物)が多かった。ハロウィンやクリスマスなど。強制参加ではなかったので、様子を見ながら参加していた。

III. 留学中一履修登録や授業について

1. 履修した科目について教えてください。

1 科目目

A) 科目名 (担当教員名) : English for Daily Communication (Aj. Aj.Panupong)

B) 時間数/週 (単位数) : 1 コマ (3 時間) /週

C) 受講生の人数 (約) : 20 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

授業は教科書に沿って進んでいった。教科書は書き込み式のワークブックのようになっていて、基本的に授業中に先生が問題を解く時間を設けるのだが、私は英語が苦手すぎて時間内に解き終わらないのが嫌だったので、毎回予習していた。授業の内容としては、それほど難しくはない。日常会話と、文法が主な内容。タイの文化にも触れながら授業を進めていく。

E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他: 出席日数

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

上記のように、前もって教科書の問題を解いていた。小テストが2回に1回くらいの頻度であったので、それに向けた復習もしていた。

2 科目目

A) 科目名 (担当教員名) : Communicative Grammar1(Aj.Anusara)

B) 時間数/週 (単位数) : 1 コマ (3 時間) /週

C) 受講生の人数 (約) : 20 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

教科書に沿って先生が文法を解説し、学生が順番に教科書の問いに答えていくスタイル。私はとっさに問題をこたえる自信がなかったので、毎週予習は必須だった。授業中に次回までに説いてくる分の宿題が出る。

E) 評価方法 (当てはまるものにをしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション ←グループワークで替え歌を作った
- レポート
- グループワーク
- その他:

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

宿題を含め予習、小テストに向けた復習を行っていた。文法の授業なので、日本で習った内容と照らし合わせながら予習をした。

3 科目目

A) 科目名 (担当教員名) : English for Communication and study skills (Aj.Thanyalak)

B) 時間数/週 (単位数) : 1 コマ (3 時間) /週

C) 受講生の人数 (約) : 20 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

教科書に沿って、先生がプレゼンテーション形式で授業を行った。内容としては、文法の分野になる。
宿題がほぼ毎週、復習の形で出ている。動画や PDF が LINE で送られてきて、それで予習を行ったりした。

E) 評価方法 (当てはまるものに をしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他:

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

予習として教科書を読みこみ、内容を把握して授業に臨んだ。小テストが定期的に行われたので、それに向けた復習も行った。

IV. 留学中一生活環境について

生活環境について空欄に記入、あるいは、該当する箇所にチェックをしてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ
部屋人数	(1)人部屋 ←途中から
ルームメイト・家族構成	一人部屋になる前は永瀬さんと
寮・ホームステイの費用に 含まれていないもの	<input type="checkbox"/> 光熱費 <input type="checkbox"/> 水道代 <input type="checkbox"/> インターネット代 <input type="checkbox"/> 食費(朝) <input type="checkbox"/> 食費(昼) <input type="checkbox"/> 食費(夜) <input type="checkbox"/> その他(記入):
ネット環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 詳細(問題なくつながりましたか?): 夕方から夜は回線が込みあうので、Skype のビデオ通話がとにかくフリーズする。動画は割とすんなり見られた記憶がある。アンテナは部屋の場所によって 2 から 3 あたり…鉄筋造りなので Wi-Fi の入りはまずまずである。
自分の部屋にあったもの (複数回答可)	<input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 固定電話 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房(エアコンなど) <input type="checkbox"/> その他 ()

共有の場にあったもの

洗濯室、自動販売機、ビリヤード台など、ダイニングスペースやラウンジにあるものを自由に記入してください。:

コインランドリー(一回 10 バーツ)、自炊場(日本人は使わなかった)、自習室、卓球台、共同シャワー室/トイレ(中国人留学生たちが利用していた)

V. 全般一大変だったこと、後輩へのアドバイスー

1. 勉学について。下の問から、最低2つ選んで、その理由とともに回答してください。

常磐大学と派遣先大学のどちらについても構いません。

- A) 履修登録のときに、気を付けておくべきことはありますか？
- B) 読み替えられなかった科目・帰国後、常磐で認定されなかった科目はありますか？それはどうしてですか？
- C) 大学の授業のことでアドバイスはありますか？
- D) 授業についていくのは大変ですか？授業内容が分からないときはどうすればいいですか？
- E) おすすめの授業はありますか？それはどうしてですか？

B) 私が留学先で取得した単位はすべて読み替えができなかった。語学系の授業は、経営学科の授業としては読み替えがしにくいので注意。英米語学科の授業として読み替え、卒業認定の単位に含むことは可能である。(私の場合、教職課程の授業で読み替え上限まで達してしまったので、留学の単位は読み替えが出来なかった。)

C) 自分のレベルに合った授業を選ぶ、というのも一つのやり方だと思う。せっかく留学に来たのだから、上のレベルの授業に挑戦することも素晴らしい経験になると思う。しかし、私はもともと英語が苦手すぎて嫌いになってしまった過去があるので、英語のみの授業が苦痛にならないよう、自分の今のレベルに合った授業を選択し、まずは自分に自信をつけることにした。

2. 4年生、あるいは、教職などの資格科目を取っている学生に質問します。

特に気を付けなければならなかったことや、あなたがしたこと、あるいは困ったことについて教えてください。

4年生になってから、留学中で取れなかった必修の授業を受けなければならなかった。履修期間中にもらい事故にあったり、台風で地元が壊滅したり、通学で通る鉄橋が流されたりと色々ハプニングがあったので、必修は早めにとるに越したことは無い。(教授に相談したらこれらの分の欠席は免除していただけたので、無事卒業できた。)

単位はなるべく、早めにとっておくことを強く推奨する。

3. 日常生活について。下の問から、最低2つ選んで、その理由とともに回答してください。

- A) 持って行くとい生活必需品などはありますか？反対に、持って行かなくてもよかったものはありますか？
- B) お土産などは買っていききましたか？どんなものが喜ばれますか？
- C) 現地の人とコミュニケーションをとる機会はありましたか？それとも留学生あるいは日本人ばかりでしたか？
- D) 服装やマナーなどで気を付けておかなければならないことはありますか？
- E) 想像していた留学のイメージそのままでしたか？
- F) 留学していた時は、どのようにお金を管理していましたか？カードを作りましたか？

A) 女性の方へ、化粧品は日本からの輸入品がツルハドラッグやマツモトキヨシに数多く売っているのでご安心を。生理用品も、ロリエ等の日本と変わらない品質のものが売っている。いざという時は Amazon も利用できる。(Amazon Thailand は存在しないので、Amazon Japan からの発送となる。送料と関税がかかる。) 大概のものは現地調達できる。薬は日本から持って行った方がよい。私は過敏性胃腸症候群持ちだったので、かかりつけの病院にまとめて処方してもらったり、母に頼んで薬を EMS で送ってもらったりした。食中毒の時、現地で処方された抗生剤を飲んだら、副作用の頭痛で動けなくなったので、かかりつけの医者に頼んで日本から最低1週間分くらい抗生剤は持って行った方がよい。(基本的に、日本人の身体には現地の薬は強すぎるようだ…)

F) クレジットカード（またはデビットカード）は最低1枚持って行った方がよい。現金を両替するとなると、レートの良い店を探したり、土地勘のない中で出かけたりと、とにかく手間がかかる。クレジットカードがあれば、寮から歩いてすぐ、キャンパス内のATMでパーツを下せる。私は予備を含め、3枚クレジットカードを持って行った。上記のやり方は、クレジットカードのキャッシング機能を利用するので、あらかじめ自分の限度額をチェックしておくが良い。カード会社に留学の旨を伝えると、一時的にキャッシング限度額を増額してもらえらる可能性がある。（楽天カードでは学生はキャッシングできないので注意。）現地では大きなスーパーや観光客が出入りするような大型店でない限り、クレジット決済は使えない。現金主義の生活になる。タイはJCBの普及率が優秀。AMEXはあまり使えない。持っていくならJCBかVISAが良いと思う。

4. その他、これから留学する人に教えてあげたほうがいいと思うことをどうぞ。

食品衛生は気を付けなければならない。ショッピングモールのフードコートなどは、日本のものと相違なく利用できるが、個人店や屋台などでは食中毒に注意。

…ちなみに私が入院した原因は、永瀬さんとタイ人の友人と3人で大学近くの食堂でステーキを食べたら、私だけが当たってしまったことである。その時の体調や、心理的な要因もあるので、当たらないためには気の持ちようも重要。

入院中の病院食が美味しくて、何なら寮にいるより快適だったので、5日も居座ってしまった。保険に入っていなければ20万円の請求が来たところだ。朝食にフライドポテトが出てきて、食中毒の患者が口にしているものかと思いつつも完食したのはいい思い出である。

タイ人は日本人に優しい。言葉が通じなくても、困っていると助けてくれる。タイ語も英語もしゃべれない私でも、なんとか暮らしてることができた。助けてもらったら、笑顔でお礼を。これは万国共通。

VI. 全般一費用について一

1. 留学にかかるおおよその必要経費について教えてください。

内容	金額(円)	内容	金額(円)
渡航費	88,960	食費	62,320
保険代	68,810	ホームステイ費/寮費	0
ビザ代	9,000	教科書・学用品代	8,000
交際費(外食等)	30,000	その他	45,770

合計： 312,860 円(うち奨学金： 50,000 円)

2. 現地でのお金の使い方について気を付けていたこと、気を付けるとよいことがあれば教えてください。

物価が安いから、と言って買いすぎないことが一番大切。現地のセブンイレブンの時給は40パーツ（約130円）だそう。それを基準にして、金銭感覚を現地の人と合わせると良い。私は食中毒になってから、コンビニ弁当ばかり食べていたので思いのほか食費がかかってしまった。（弁当一つ約40パーツくらい）家計簿をつけて、金銭感覚を保つと良い。