留　学　報　告　書

平成　5年　12月　8日

学　部　人間科学部　学科・課程　人間科学科

氏　名　武信瑞生

１．留学先大学・学部　国名　タイ王国

大学名　タマサート大学

現地到着日（　2022年　7月　31日）　授業開始日（　2022年　8月　8日）

現地出発日（　2023年　6月　3日）　授業終了日（　2023年　5月　22日）

２．日本を出発するまでの主な手続き及び準備

タマサート大学の交換留学の応募に必要な書類（応募フォーム、健康診断書、英語能力証明書、英語の書式の成績証明書、島根大学からの推薦書、証明写真、パスポートのコピー、留学中の保険証明証）の準備・提出、航空券の準備、VISAの申請・発行

３．自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類，乗り換え地，所要時間）

自宅から車で関西国際空港へ（3時間）、関西国際空港からタイ・スワンナプーム国際空港へ（6時間）、スワンナプーム国際空港から車でアパートへ（1時間）、アパートから徒歩で大学へ（20分）

４．留学先大学での各種手続きの仕方

タマサート大学の学務情報システムのようなサイトで学生情報の登録、その後タマサート大学と提携しているバンコク銀行でデビット機能付きの学生証の発行、学期の序盤に授業に参加することでもらえるシラバス（紙ベース）を基に履修科目の決定・履修科目の用紙の提出

５．留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

オリエンテーションは大学紹介がメインだった。各国から大勢の留学生が来ており、皆が楽しめるような

イベント（クイズや簡単なタイ語講座など）が開かれた。

６．授業の受け方，ペーパー及び試験の傾向等について

講義時間は1コマ180分、全17回あった。1つの授業が3単位で、私は前期・後期ともに3科目・9単位の授業を履修した。科目によって異なるが主に講義形式で座学だった。時より先生からの質問に対して意見を発表した。科目によっては講義時間の後半に学生同士でのディスカッションを盛んに行うものもあった。期末試験は筆記試験、班単位でのプレゼン発表など授業によって様々であった。筆記試験は知識や自分の考えを問われるものが大半だったと思う。

７．留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの，後輩に勧めたいもの

どの科目もとても難しく自分の専門でも無かったので、正直他人に勧めることができるものはない。強いて言えば、留学期間中は他人とのつながりがかなり大切だと思うので、タイ語の授業やディスカッションのある“Gender And Sexuality In Southeast Asia”のような授業で交流を深めると楽しいと思う。“Gender And Sexuality In Southeast Asia”の授業は日本とは異なるジェンダー観を学べて個人的には気に入っていた。

８．留学先大学の住居の種類等について，後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

私が通っていたTha Phrachanキャンパスは規模が小さく構内にもキャンパス周辺にも学生寮が無かった。そのため学生は個人で大学付近のアパートを借りる必要があった。とはいえ、大学周辺でタマサート大学生が暮らしているアパートはある程度決まっていて、大学が紹介してくれるアパートも少ないので、その中から決めるのがベター。私の場合は住むところを決めずにタイに渡り、初日にアパートに直接契約をしに行った。おそらく入居は空きがあれば即日でも可能。タイ語がわからない私にとっては英語が話せる管理人がいるのが良かったと思う。大学に近ければどこでも良いと思う。

９．寮・アパート生活での注意，生活の様子（行事など），困ったこと，ルームメイトとの付き合い方，（いつから入れるのか，寮の開閉，寮が閉鎖中の滞在場所等）

アパートなので特に厳しい決まりなどはなく、また一人で暮らしていたので困ったことはなかった。ホテ

ルとしての利用もされている場所だったので、空きがあればいつからでも入居できると思う。個人的にはキッチンが無くて料理ができなかったのはストレスだった。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について
（どのような口座を利用したか，現金とかカードの利用は，自宅からの送金はどうしたか等）

タイで保有していた口座は、大学でデビットカード（Mastercard）兼学生証を作る必要があり、バンコク銀行の口座のみだった。日本からの送金は楽天銀行を利用して海外送金をしてもらっていた。主なブランド（Visa、Mastercard、Amexなど）であればタイのどの銀行のATMでも引き出しができたが手数料が一律220バーツかかるので、月1の送金後できるだけ大きな金額を楽天銀行口座から引き出してバンコク銀行口座に移動させていた。留学期間の後半になって気づいたが、自分の場合楽天銀行だったが、どこの銀行でも引き出し時、ATMの引き出し手数料とは別に外貨手数料がかかりそれが意外とかさむので、引き出す回数はできるだけ抑えたほうが良いと思った。貴重品の管理は特別なことはする必要がなかった。

11. キャンパス案内（どんなとき，どこへ行けばよいか等）

基本的には自分の所属する学部の学部棟で完結する。教室も、事務室も、国際交流センターもそこにあり、学生は全員学部の管轄下なので、用があればそこに行けばよい。カフェテリアもわかりやすいところにある。教科書や制服などを買う際にタマサート大学の書店を利用する。

12. 現地案内（買物，銀行，レストラン，理髪店， 美容院等の様子）

レストランやショッピングモールなどが立ち並ぶバンコクの市街地からは離れていて、MRTやBTSといったメトロを利用する必要がある。しかし大学の最寄り駅は徒歩40分程度の場所にあるので、なかなかバンコクの市街地に行くことはない。日頃、ご飯や買い物、散髪などは全てローカル店で済ませていた。セブンイレブンがどこにでもあるので飲み物や軽食等はそこで買っていた。ご飯は地元の人がやっているお店で食べたり、ナイトマーケット・屋台で買ったり、デリバリーを頼んだりしていた。美容院はたまたま近所のお店の美容師さんが英語がわかる方だったのでそこで切っていた（タイ人の理髪店でオーダー通りにはなかなかならないが）。

13. 失敗談（どんな小さなことでも）

衛生管理が日本に比べると行き届いているとは言えないので、ローカル店でも屋台でも、食中毒にかかる可能性が常に付きまとう。7、8回罹ったと思うが、そのうち1回は入院までしており、防ぎようが無いが、印象深い失敗談である。日本の銀行口座から引き出すと外貨手数料がかかるがそれに気づくのが遅くなったのも後悔している。日常における失敗はその程度。学校生活では、英語能力がそもそも低く、なかなかコミュニケーションがとれなかったり、授業においても意見・意思を伝えるのにつまずいたりしたのは失敗だった。一番は留学先国の言葉をある程度理解して行けばよかったなあと思う。

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか，保険等はどのようにしたか）

学研災付帯保険に加入しており、病院を利用したのは食中毒で入院した時のみであったが、1泊2日の入院費、治療費、薬代等全額負担していただいた。医師とのコミュニケーションも日本人の通訳の方に電話口で対応していただきとても心強かった。保険の大切さを痛感した経験だった。

15. お世話になった方々

学部の事務の方々、島根大学の国際課の方々、タマサート大学のバディとその家族

16. 留学先国内旅行について（場所，手段，費用，旅行社等）

タイ国内ではチェンマイ、パタヤ（ラン島）、プーケット、ホアヒンなどに個人で行った。主に飛行機で行った。パタヤのみバスで行った。航空券はどこも、往復1～2万円程度だと思う。

タイ国外にも、周辺諸国（ベトナム、カンボジア、ラオス）やインド、バングラデシュ、モルディブに旅行会社を使わずに行った。費用は旅行先によって異なる。

17. 気候と服装について

おおむね6月～10月が雨季、11月～2月が乾季、3月～5月が暑気で、どの季節も暑い。そのため半袖半ズボンで過ごすのが一般だが、室内の冷房が効きすぎていて寒いので、長袖を着ることもしばしば。雨季は基本曇っていて、毎日夕方になると大雨が降る。ジメジメしていて服が肌に張り付く季節。乾季は朝夜は涼しくて、日中も過ごしやすい。暑気は外に出るのも危ないくらい暑く、毎日40℃くらいになる。

18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品，衣服，食品，薬，運転免許証等）

基本的には現地で調達できるもので過ごせるが、飲み物が個人的には好みではなかった（お茶が甘い、味がおいしくないなど）ので、日本から持っていけるとよかった。日本のメーカーのハンディファンは必須。アレルギー薬、整腸剤、抗菌剤の入った目薬、解熱鎮痛剤などの薬も必須。国際免許証はあってもよい。いざというときのための米ドルもあってもよい。

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書，旅行案内書を含めて）

特になし。

20. ホームステイの依頼方法

21. 留学費用について

１）旅費	往復オープンチケット	120,000 円
２）準備費用		50,000 円
３）大学へ納入する費用（島根大学に納入）		540,000 円
授業料（年間合計）		円
保険等その他の費用		100,000 円
４）住居費（光熱費等含む）		300,000 円
５）衣服代，その他雑費		円
６）帰国時の土産代，郵送料等		40,000 円
７）留学先国内旅行費用（国外を含む）		800,000 円
８）上記を含めその他すべてを含めた合計金額		2,500,000 円

現地通貨 バーツ 日本円換算（レート） 4 円

22. 帰国時の荷物の作り方，送り方等

全部キャリーケース2個、リュックサック1個に詰め込んだ。日本航空の規定の手荷物重量を2kg程度超過し、追加でお金を払った。日常生活用品でいらなくなったものはアパートに回収してもらうか、廃棄した。

23. 留学して得たこと（全般についての感想文）

タマサート大学への応募書類の準備やVISAの発行などを初め、留学準備がとてもあわただしく、一時は留

学に行けないのではないかと思うくらい手こずった。しかし島根大学の国際課の方々、タマサート大学の国際課の方々、外務省の方、家族などの支えがあったおかげで留学という素晴らしい経験ができたと思う。私一人の力では渡航すらできなかったのでまずは皆さんに感謝を申し上げたい。

10ヶ月の留学生活の中でたくさんのことを学んだと思う。住むところもないのに、初めての土地に一人で行き、たどたどしい英語を頼りに現地の人たちの協力のもと自分の生活基盤を作り、ようやく大学生活を始めた。大学生活も順風満帆だったわけではなく、病気がちになり、留学自体かなり辛くなった時期もあった。しかし、留学を決意した当時の自分が、留学を終えた時の自分に対して抱いていた自分像のようなものにできるだけ近づきたかったし、そのためには10ヶ月間最後までできるだけ色んなことを吸収しながら留学生活を終える必要があると思った。結果、10ヶ月間海外で生活したことは自信に繋がっている。

私自身について言うと、そもそもコミュニケーション能力が高いわけではないし、心配性ゆえに積極性が無いという、自分の意見・意思をはっきりと伝えなければならない海外生活に全くと言ってよいほど向いていなかった。案の定これが留学生活でかなり困った。授業は島根大学で受ける授業よりも意見を求められる。しかし、英語はおろか日本語でさえも意見が出ないということがしばしばあった。意見・意思が無いと、意見表明する人に一方的に思うままにされる。海外生活ではこれが顕著であった。観光地に行くと必ず現地の人と見た目が違う日本人は恰好の餌食となり、相場よりも高く支払わされたり、やりたくもないことをさせられたりする。授業を受けるだけでなく、まともに生活していくためには自分の意見・意思を持って、それ表明するということが必要で、タイで過ごした10ヶ月で本当にその部分が成長したと思う。一人で海外旅行をすることすらためらっていた私なので、この成長は評価できると思う。

少しマイナスの部分を書いてしまったが、いつも辛かったわけではない。基本的には平凡な日々と、時々素晴らしい時間を過ごしていた。「微笑みの国」タイは人々が温かかった。初めて関わったタイ人はバディプログラムで私の世話役になってくれた学生とその家族だった。タイでの生活に不安を抱えていた初日に、アメリカでの留学経験のあるバディが「最初は不安だと思うけど、必ずこっちでの生活に慣れるよ。困った時はいつでもサポートするからね。」と言ってくれて、その言葉にとても救われたのを覚えている。タイ人の友だちも、学校の先生も、いつも行くお店のスタッフさんも、タイ出国前に空港まで送り届けてくれたタクシードライバーも、親しみやすい人たちばかりで、日本であまり他人とコミュニケーションをとってこなかった私は、いつも心温まるような実感を覚えていた。日本とは違う文化で、日本とは違う価値観で、誰かと関わるというのは、辛く感じるときもあった。しかし、相手を理解しようと努力することや、そもそも自分という外国人が相手の国にお邪魔しているのだという認識を持つことなどが大切で、そうすることにより

タイで生活していく覚悟というものができていった。最終的には完全にタイに適応していたと思う。

　ただ、タイに適応していたとはいえ、日本人としてのプライドは常に持っていた。海外では私は「私」というアイデンティティを見られるわけではなく、「日本人」という大きな括りで見られている。つまりこの10ヶ月間私は日本を代表してタイで生活していた。私に貼られている「日本人」というレッテルの価値が損なわれないように、また「日本人ってすばらしいな」と思ってもらえるように努めたつもりである。「日本人」であるというプライドをもって海外で生活していたので、留学前にはあまり考えたこともなかったが、「愛国心」を自覚するようになった。これも留学生活で得たものである。

　縁もゆかりもなかったタイへの留学。留学準備から、渡航、現地での生活、学校生活、人的交流、旅行、...、の日々の中で自分自身が多くのことを感じて、吸収して、成長したと思う。一生に一度できるかどうかわからない経験をタイという国でできたのは幸せだった。しかし、タイという素晴らしい国で生活を送る中で、自分の国である日本のことがもっともっと好きになったし、日本を誇りに思っていた。10ヶ月の留学生活は、初めての海外生活で異文化に染まり、その中でも日本人である自分と向き合う日々であった。

　最後に、交換留学というシステムを利用させていただいたこと、渡航前から留学が終わるまで手厚くサポートしていただいたこと、島根大学国際課の方々に感謝の意を表して、私の留学感想文とさせていただきます。ありがとうございました。