

モンクラット王ラカバン工科大学・留学報告書

学部学科・研究科専攻	文化社会学部		留学時学年	2年次生
留学先	国	タイ王国	大学/機関	モンクラット王ラカバン工科大学
期間	2026年2月2日～2026年2月12日			
	短期	計10日間		

【1】参加したコースの時間数と時間割

- 授業時間数： 時間
- 科目名（受講した科目を全てご記載ください）：ボランティア研修であったため、現地の学校でのボランティア活動と文化交流に参加しました（午前には文化交流、午後にはボランティア活動というスケジュールで5日間過ごし、残りの5日間は観光でした）

【時間割】

時間	月	火	水	木	金	土	日
例) 9時～13時	○	○	○	○	○	○	Free
	2/2 タイ到着	2/3 ボランティアを行う学校へ移動	2/4 ボランティア活動+文化交流	2/5 ボランティア活動+文化交流	2/6 ボランティア活動+文化交流	2/7 ボランティア活動+文化交流	2/8 観光
	2/9 観光	2/10 観光	2/11 観光+出発日	2/12 日本到着			

【2】クラス編成や授業方法について教えてください。

- 【例】クラス人数、国籍割合、担当の先生、授業方法、使用教材等
日本人 10名、現地の大学生 14名、現地の中学生数十名
文化交流はそれぞれを3グループに分けて行いました。その中で日本人と現地の大学生を混合の3グループに分かれてこま回し・書道・折り紙（持参したものを使用しそのまま寄贈）を現地の中学生に披露しました。その後現地の中学生側から文化遺産であるタイのダンスとお菓子作りを教わり、日本人学生側からはどら焼き作りを行いました。
ボランティア活動は学校敷地内の道路と噴水のペンキ塗り、柵を立てるための穴掘り、ガーデニングを行いました。これらは全参加者が協力して行いました。

[3] 課外活動や週末の過ごし方について教えてください。

課外活動ではタイの史跡、寺院の見学やバンコクの中心部にあるセントラルマーケットという巨大な複合商業施設に赴きました。活動の合間の時間や就寝前の自由時間には現地の大学生たちとの雑談やスポーツ、ナイトマーケットに行くなどで交流を深めました。また、留学期間内に誕生日を迎えた人がいたため皆で誕生日パーティーを行いました。

活動最終日にはボランティアを行った学校でパーティーが開かれ、日本人グループは合唱を披露しました。そこで現地の大学生グループはライブパフォーマンスを披露し、現地の中学生グループはダンスとライブパフォーマンスを披露しました。この時にその学校の先生方によるパフォーマンスもありました。

[4] よく利用した施設について教えてください。(図書館、学生会館、スポーツ施設等)

ボランティア活動を行った学校では校内にあったカフェを頻繁に利用しました。料金を払って利用することもあれば、店員さんのご厚意で飲み物を無料で頂いたこともありました。その学校の生徒もよく利用する場所のようで、自分たちが訪れるたびに新しい生徒と会うことができたため強く印象に残っています。そこでもらった虹色のジュースが一番美味しかったのですが、何の味だったのか今でもわかりません。

留学先の大学に宿泊していた時には寮の近くにあったセブンイレブンをよく利用しました。タイではセブンイレブンが主流のコンビニらしく観光時にも利用しました。昨今の日本のコンビニは利便性の代わりに値段が高めという風潮があるように思いますが、タイでは品数も多く商品は比較的安く買えました。自分はそこでアイスをたくさん買ったのですが、ミロという健康飲料のアイスが一番美味しかったです。

[5] 宿舎(寮やホームステイ)での生活について教えてください。

部屋：1部屋2人で使用(留学先の大学の寮)

様子：ほとんど外にいたため部屋の中ではシャワーと就寝といった最低限の時間しか過ごしませんでした。しかしベッドと空調、トイレ、シャワー、ネット回線が完備されておりかなり過ごしやすい部屋でした。食事は観光先やナイトマーケットなどで済ませるため校内で何か食べることは稀でした。校内で食べる場合は大学の食堂を利用しました。自分が食堂を利用したのは一度だけで、その際はガパオライスを食べたのですがタイで食べたものの中ではかなり味が落ち着いていたことを覚えています。

ボランティア活動を行った学校では男女で分かれてそれぞれが大きな教室1つにまとまって宿泊しました。その際食事は学校側で用意してくれていて、3食全て校内で食べました。毎食米が出てきましたが、味付けや料理がその都度かわっていたため飽きることなどは無く、すべて美味しくいただきました。この期間中のシャワーは学校のトイレに併設された一箇所を皆で交代して使っていました。そこで順番を待つ時はトイレの外に皆で集まって暇を潰していました。

[6] 留学中に楽しかったこと、苦労したことを教えてください。

● 楽しかったこと：

- ・この留学で知り合ったタイ人が皆テンションが高かったため、一緒にいる間は常に楽しい気分になりました。また、何をするにも盛り上げてくれるので自分たちで企画したものを本気で楽しんでくれているのだと感じることができました
- ・参加者全員がフレンドリーであったため緊張していましたがすぐに皆と仲良くなることができました。また、その中で日本語だけでなく英語でのコミュニケーションが上達していると感じられる場面があり楽しく感じました

● 苦労したこと：

- ・冬の日本から出発して現地は夏の気候であったため、寒暖差に苦しめられました
- ・飲食物の味付けが非常に極端で慣れるのに少し時間がかかりました。極端に辛いものと甘いものが多かったです
- ・現地では日本語が通じる場面が多かったのですが、英語が必要な場面もあり最初の頃はうまく会話ができなくて苦労しました

[7] 留学の成果について教えてください

1) 語学力の向上：

- ・タイ語よりも英語と日本語を話す機会が多かったです。同じ活動を行うタイ人学生の多くが日本語を学んでいる人たちであったためほとんど日本人と会話しているような感じでした。しかし難しい単語や砕けた言い回しはうまく伝わらないこともあったため「相手に正しい意味を理解してもらう」という話し方を意識できるようになりました。また、日本語を学んでいない学生も参加しており、そうした人とは英語で会話をしたため英語力は大きく向上したと思います。
- ・語学と言えるのか微妙なところですが、身振り手振りといったジェスチャーを用いることも多かったため、そういったコミュニケーションの力も向上したと思います。

2) 専門知識の向上：

- ・「初対面の外国人」という立場であっても現地の人々との親交を深めるために、授業で学んでいる内容から「相手の主体性を引き出す」ということを意識して接しました。そこで授業で学んでいた内容を実践できたため今後の学習では今までと違った視点から学ぶことができそうだと感じました。
- ・文化や風習、常識が自分の知っているものと違う可能性を考慮して常に相手への敬意と配慮を持つことを心がけました。これは自分の学んでいる分野で必要とされる姿勢に似ており、形式こそ違いますが意識して接することができたと思っています。

3) 自己成長など：

- ・今回の留学プログラムは自分たちで用意する企画の自由度が高く、参加者全員に案を求めて話し合いを行い、その後先生と相談するなどして進めていきました。そこから集団で協働して何かを成し遂げる力がついたと感じました。また、厳しい環境下であっても自分から積極的に活動できるようになったようにも感じます。
- ・自分にとって初の海外であり到着したばかりの時は空港でかなり緊張していましたが、決して上手くない英語でも伝わればコミュニケーションはできるのだと理解してからは急に自信がつかしました。

[8] 来年度に留学を希望する学生へのアドバイスをお願いします！

自分からは「とりあえず調べてみるのところから全てが始まる」ということを言いたいです。自分は留学も行きたいけどセッション授業も取りたいという状況で見つけた今回のボランティア研修に参加したのですが、説明会の段階では色々と説明がありつつも「正直何をするのかよくわからない」と感じていました。しかし以前からボランティア活動に興味があったのと、セッション授業とも被らないプランであったため参加を決めました。そうして実際に始めてみると緊張もありましたが非常に楽しいことばかりだったので、本当に参加してよかったと思っています。もちろん相応に費用がかかるし、闇雲にただ参加するだけではいけないと思うのですが、現地に行って活動してみれば色々なことを学んで楽しむことができるはずだと思うのです。そこでまずは調べてみる必要があるのだと考えました。皆さんの留学がより良い経験になることを信じています。Good luck!!

9] 留学に関する費用の総額について内訳を教えてください。

	内訳		金額 (留学時の日本円)
1	短期留学者のみ	旅行会社に支払った経費（授業料、フライト代他）	19万円
2	中期・長期留学者のみ	フライト代	0
3	中期・長期留学者のみ	滞在費（寮費・ホームステイ代など）	0
4	教材費		0
5	保険代		4850円
6	私生活における諸経費（食費・交通費・洗濯費等）		0
7	個人的な買い物		4万6733円
8	その他（ ）		0
9	留学に関する費用（1から8の合計）		24万1583円
10	受給した奨学金（奨学金名： ）		0
11	留学に関する費用総額（上記9から10を引いた額）		24万1583円

