

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2024年2月5日

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: アジア工科大学院 (AIT)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/ 8/1 ~ 2023/ 12/27
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科 都市工学専攻
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

留学をすることに決めた一番の理由は、一人で海外生活を送ることに興味があったからです。小中学校時代に家族での海外生活は経験したことはありましたが、「家族」という頼りになる存在が身近にいない状態で、しかも日本とは言語や文化が異なる環境下で生活することで、何か今後社会に出たときに生きてくる「力」を養えるのではないかと思い、留学することを決めました。

留学先の候補として多種多様な地域がありましたが、その中でも私自身は東南アジアに興味がありました。その理由は2つあります。1点目は、日本との繋がりが強いことです。日本各地に東南アジア出身者が生活していて日本経済を支えていますし、また昨今、日本企業の東南アジア進出をよく耳にします。そこで、学生時代に東南アジアで暮らす人々を実際に目にするのは、将来のことを考えても貴重な経験になるのではないかと思いました。2点目は、いわゆる「欧米諸国」以外の国での生活を経験してみたかったです。以前は「外国＝欧米」というイメージが自分の中では強かったのですが、実は色々な分野でそれ以外の地域とも日本は関わりがあることを知り、上記のイメージを自分の中から払拭したいと思うようになりました。その方法として、「東南アジア」という、欧米とは文化や習慣が異なる環境に自分の身をおくことがいいのでは、と考えました。

東南アジアにある協定校は3、4校ありましたが、私の専攻分野である「都市防災」に近いテーマの授業が開講されているのが、アジア工科大学院だけだったので、留学先としてこの学校を志望しました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2023年/Academic year / 修士1年/University year / 春学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024年/Academic year / 修士1年/University year / 秋学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

大学入学時から留学には興味があり、当初は学部2年次または3年次に留学することを考えていました。しかし、コロナの影響でこの時期の留学は断念せざるを得ませんでした。学部4年次にはコロナが収束してきたため、「この調子だと来年(修士1年次)には留学できるだろう」と思い、準備を始めました。修士2年次での留学は、就活や修論執筆との兼ね合いが難しいだろうと思い、修士1年次での留学を決めました。

今回の留学に続けて、2024年の春学期は別事情で休学し、同年の秋学期から修士1年として復学する予定です。したがって、3年かけて修士課程を修了する予定なので、復学の就活や修論執筆にはあまり支障をきたさないだろうと判断しました。

学習・研究について/About study and research

■ 留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

Managing Disasters 3 単位

Multi-Hazard Risk Assessment 2 単位

Remote Sensing and GIS for Disaster Mitigation 3 単位

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

授業形式としては講義の時間が多く、それ以外にグループディスカッションや発表等がありました。

成績評価方法は、定期試験やレポート課題、プレゼンテーションなど、授業ごとに様々でした。

授業内容としては、災害前の事前対策や災害後の対応に関する制度を扱ったり、ネット上の Open Database からデータを入手してそれを基に GIS 上で災害のリスク評価をしたりしました。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

3 科目/Subjects / 8 単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

30 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

・タイ語授業の受講

・学生団体による海岸清掃活動への参加

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

授業を一緒に受講するクラスメイトが少なかったため、このままではせっかく交換留学に来たのに多くの人と交流出来ないと思い、他学部他学科の人と接する機会を求めて参加しました。結果的に、交流の輪を広げられただけでなく、前者はタイ語力の向上、後者はパタヤーなどの校外の地を安値で訪れることもできたので、それぞれ参加して良かったです。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

校外に出かけに行くことがほとんどでした。

校内は生徒・職員ともにタイ以外の国出身の人の方が多かったので、校内に居てはタイおよびタイ人の雰囲気や生活環境をあまり感じることはできないと思い、積極的に外出することを心がけました。具体的にはバンコク、チェンマイ、カンチャナブリなど、少しでも気になる場所は時間が許す限り巡りました。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

可もなく不可もなく、といった印象です。学習に必要な最低限の環境や設備は揃っていますが、正直なところ、東京大学の設備に比べると物足りなさを感じます。特に図書館は学校全体で1つしかなく、その1つも決して大きくはないです。蔵書も豊富な感じはせず、学校創立当時に調達されたのかなと思われる、数十年前に出版された本がほとんどな気がします。(ただし、2011年の大洪水時に図書館の1階部分が完全

に浸水して、多くの本を処分することになったそうなので、そういったやむを得ない事情もあるのかもしれませんが。)

■サポート体制/Support for students :

全体的に充実していて、困り事や相談事があつたら親切に対応してくれる人が多かったです。渡航前の留学準備の段階から、留学中の各種手続きにわたってまで、特にトラブル等も無かったです。ただし問い合わせしてから返答があるまでに数日要するというところもあるので、何か疑問・懸念点等があれば、早めに問い合わせることをお勧めします。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :

校内にある寮(トイレとシャワーは自分以外のルームメイト1人と共用。部屋は自分専用)

■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

・学校のホームページに寮予約についての説明があつたので、そこに掲載されていた担当者に連絡しました。特に複雑な手続きもなく、スムーズに部屋を確保することができました。
・各部屋には Wi-Fi(月額約 1,600 円)と冷房が設置されています。家具は椅子、机、ベッドはそれぞれ1つありますが、それ以外の冷蔵庫等はないので、必要であれば自分で別途購入することになっています。
・居住環境は決して悪くはありませんが、窓や扉から虫(特にアリ)が入ってきたり、月1回程度の頻度で急に停電したりすることがあります。値段相応といった印象です。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候: 私は 8 月から 12 月にかけて滞在しましたが、毎日 1 日を通して半袖で生活できるほどの暑さでした。12 月になっても最高気温は常に 30° C 超の日々でした。風がほとんど吹かないことも、より暑く感じさせる要因だったかもしれません。それでも、「暑季」と言われる 4 月や 5 月に比べれば涼しいようです。また、10 月末までは雨季だったので夕方を中心にスコールとなる日もありましたが、キャンパス内や市街地が氾濫するようなことは無かったです。

大学周辺の様子: バンコク中心部に比べると田舎な印象です。野良犬を見かけることも珍しくないです。キャンパスのすぐ横を走る幹線道路沿いにはそれなりに建物がありますが、そこから少し離れると野原のようなものが広がっています。ただし、隣接するタマサート大学のキャンパス内には飲食店やスーパーなど様々な店が揃っているので、決して生活に不便を感じることはなかったです。タマサート大学のキャンパス内では、夕方から夜にかけて屋台も開かれます。

交通機関: キャンパスからバンコク中心部へは、バスで片道約 100 円(25 バーツ)です。ちなみに所要時間は最短で約 45 分、渋滞に巻き込まれたりバスが故障したりすると 1 時間 30 分以上かかることもあります。その他にも近隣のタマサート大学からミニバンに乗ったり、最寄りの駅までタクシーで行ってそこから電車を使用したりする選択肢もありますが、いずれの手段にせよバンコク中心部へは 1 時間かかると考えた方がいいです。

食事: キャンパス内の食堂・飲食店・コンビニ、隣接するタマサート大学内のレストランや屋台に行くことが多かったです。タイ料理はもちろんのこと、日本でもよく見かけるファストフード店もいくつかあります。日本食店は近くにはありませんが(タイ人向けに味がアレンジされた”日本料理みたいな料理”を扱っている店はありますが、私の舌には合わなかったです)、バンコクの日本人街に行けば、手頃な値段で美味しい日本食を堪能できる店がいくつかあります。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現金: 渡航前に 3,000 バーツほど現金を準備していき、現地の銀行口座を開設してからは、適宜 ATM で出金するようにしていました。キャンパスを出てすぐの場所に銀行があったので、私はそこで銀行口座を開設しました(パスポートと学生証を提示すれば即日開設できました)。1,000 バーツ札等の大きな紙幣は屋台等だと受け付けてもらえないこともあるそうなので、予めコンビニで細かい紙幣に崩しておくといいでしょう。

WISE: 日本の銀行口座からタイの銀行口座への送金に使っていました。送金手数料が安くすみました。

QR コード: タイは QR コード決済大国です。タイの主要銀行で口座を開設すれば、銀行アプリ上から QR コード決済を利用できます。タイ全土において、クレジットカードが使えない屋台やローカル食堂でも、大抵の場合で QR コード決済は利用できます。現金のやり取りも不要となるので、大変重宝していました。

True Money: 前述の QR コード決済ですが、コンビニ(セブンイレブン)では利用できません。クレジットカードも 200 バーツ以上の購入でしか利用できないので、そんな時に役立ったのが True Money と呼ばれるアプリでした。支払い方法は QR コード決済と似ていて、アプリ上に表示されるバーコードをコンビニ店員さんに読み取ってもらっただけです。True Money への入金、銀行口座からの送金をアプリ上で簡単に操作できます(送金に手数料はかからなかったです)。True Money の利用には事前申請が必要で、パスポートおよび留学ビザの写真をネット上で送ることが求められました。

クレジットカード: 大きなショッピングモールやスーパーでは使えますが、使える箇所は日本よりも限られている印象です。一方で、Grab や Bolt 等の配車アプリでは事前登録をすれば問題なく利用できました。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安: キャンパス周辺はもちろんのこと、バンコクをはじめとする都市部も治安は良好な印象です。私自身はスリ等に遭ったことはありませんでしたし、その様な話を周りの人から聞くことも無かったです。「夜間に人通りの少ない路地を一人で歩かない」、「自分の荷物から目を離さない」などの基本的なことを気にかけていれば、大丈夫なはずです。

医療事情: 私は利用する機会はありませんでしたが、キャンパス内にクリニックがあります。また、隣接するタマサート大学内には大きな大学病院があります。バンコク中心部に行けば、日本語が通じる薬局やクリニック等もあります。

健康管理: 日本にいる時以上に、心身ともに負担を「かけ過ぎない」ようにすることを心がけていました。具体的には、「睡眠時間を確保する」、「辛い/冷たい飲食を摂り過ぎない」、「自分一人の時間も確保する」といったことです。それでも身体の調子が悪くなることはありましたが、そういった時は一度勉強等のことは全て忘れて、休むことを最優先にしました。また、タイでは水道水を飲むことは衛生上良くないので、コンビニ等で売られている水を使用するようにしましょう。手や身体を洗う時に水道水を浴びることは、問題なかったです。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

基本的には、OICE での一般的な手順、およびアジア工科大学院の Fact Sheet に記載されている申請方法に沿って、手続きを進めました。これで特に問題なかったです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学ビザの申請は在日タイ大使館(JR 目黒駅から徒歩約 5 分)で行いました。窓口の方はタイ人のようでしたが、日本語は問題なく通じます。ビザ申請に必要な書類は全て、OICE、専攻事務室、留学先の学校に

揃えて頂いたので、私はそれらの書類をパスポートと一緒に大使館に持って行くだけでした。

1点気をつけることとして、留学ビザ取得には予め留学先の学校(アジア工科大学院)からタイ政府へ「留学許可願」(Telex Number みたいな名前だったと思います)を予め申請する必要があるそうです。なので、その申請が済んでいるのか、一度留学先の学校に確認してからビザ申請をしに行くといいと思います。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

東京大学の保険センター内にある「トラベルクリニック」で、各種ワクチン接種をしました。留学先の学校にワクチン接種を求められた訳ではありませんが、厚生労働省のHPを参考に「A型肝炎」、「B型肝炎」、「破傷風」、「狂犬病」、「日本脳炎」のワクチンを接種しました。それなりの金額はしますが、「買える安全は買っておこう」と思い、接種に至りました。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学で指定されている保険に加入しました。

手続きは、OICEに記載されている手順通りに行いました。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

留学許可願などの手続きおよび申請を行いました。手続きの手順は、専攻事務室の方にお聞きしたところすぐに対応して頂けました。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語 (TOEFL): 留学前年の院試受験で利用した TOEFL スコアの有効期限が残っていたので、それをそのまま利用しました。対策期間としては 1,2 ヶ月だったと思います。

タイ語: アジア工科大学院の授業は全て英語で行われるので、留学の申請にタイ語の語学力は求められません。しかし、タイ語を少しでも話せたり、タイ文字を少しでも読めたりしたら、留学生活がより充実するのではと思います、東大で開講されている「タイ語初級」の授業を4月から7月にかけて受講しました。もちろん3ヶ月の学習で身に付く語学力はごく僅かですが、それでも授業内で習ったことを活かして、バスの行き先を尋ねたり、屋台のメニューを読めたりした時は、学んだ甲斐があったなと思いました。もし時間があれば、少しでも現地の言葉を学習して行くことをお勧めします。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	0 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	3,200 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	53,710 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

- ・航空費は往復ともに JAL のマイレージを使用しました。
- ・留学先での教科書や書籍の購入、および追加での保険等への加入はありませんでした。
- ・東大との提携校への交換留学だったので、東大への授業料(1期分)を払えば、その他追加の授業料を支払う必要はありませんでした。

・校内にあるジムの使用料として 3,200 円支払いましたが、これはあくまで利用者のみが支払うもので、生徒全員に課されるものではありません。

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	17,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	7,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

「家賃」は、電気代および部屋の WIFI 代込みです。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

無し

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

(奨学金を利用していないです。)

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

(奨学金を利用していないです。)

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

(奨学金を利用していないです。)

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

(奨学金を利用していないです。)

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

Managing Disasters

Multi-Hazard Risk Assessment

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

8 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

4 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

18 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2026 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

まず、「留学」という異国に身を置く経験から、母国日本の強みや良さに気づくことができました。日本に暮

らしている時は当たり前のように思っていたのですが、良質な交通網やインフラ設備が国土全域に整備されていることは、有り難いことだと実感しました。また、以前は何気なく口にしていた日本食や、目にしていた四季の移り変わりも、今後は心から楽しめるような気がします。

次に、「タイ」に滞在したことで、たくさんの発見と驚きを体験できました。特に都市部の発達具合には、良い意味で期待を裏切られました。バンコクを筆頭に、現在のタイは私が思っていたよりも発展しており、また日々至る所で建物や道路の建設が行われている様子を見ると、今後もしばらくは経済成長が続くのだらうなと感じられました。「タイ人」の温かさにも気付かされました。キャンパス内外を問わず、タイ人は親切で穏やかな方がほとんどです。タイ人同士での言い争いのようなものは全くと言っていいほど見かけませんでしたし、タイ語をほとんど話せない自分のことも快く受け入れてくる方が多かったです。5ヶ月弱という短い滞在期間の中で、彼らに助けてもらった機会は数え切れないほどあります。留学でなくとも、一度「タイ」という国を訪れることを強くお勧めします。

そして、「アジア工科大学院」に在籍したことで、「日本の更なる発展に貢献したい」と強く思うようになりました。アジア工科大学院には様々な国から生徒や教員が集まっていて、彼らとの交流はとても刺激的かつ貴重な体験となりました。それと同時に、「自分も、彼らに負けていけない」という前向きな対抗心が芽生えもしました。今後も日本が、成長著しいアジア諸国に太刀打ちできるよう、国際競争力の向上に寄与したいと思うようになりました。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

アジア工科大学院では、アジア諸国を中心に様々な国から学生が来ているので、彼らとの交流を通して、将来はグローバルな舞台で活躍できる仕事に就きたいと感じました。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

私自身は、留学終了後に帰国してから、修士課程の修了までに2年以上の期間が残されているので、就職活動へのデメリットは今のところ感じていません。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

特になし。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

現時点では、日系の海運企業に興味があります。

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

少しでも留学に興味があるなら、ぜひ留学することをお勧めします。留学することで、自分が知らない世界を目にできることはもちろんのこと、同時に留学前までは当たり前だと思っていた「日本の良さ」も気付かされるのではないかと思います。また、留学中は大変なことや辛いこともあると思いますが、そうしたことへの忍耐力などを養える機会だとも思いますし、そのような力は将来必ず生きてくると考えています。留学することを決めたら、「早め早めの準備」を心掛けることをお勧めします。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

地球の歩き方