

交換留学報告書

* この報告書に記載される内容は多文化社会学部のウェブサイト等に記載いたしますので、予めご了承ください。

氏名	姫野 晃成	学年(渡航時)	2年
派遣先大学	タマサート大学		
国・地域	タイ・バンコク		
派遣期間	2026 年 1 月 ~ 2026 年 5 月		

履修科目

1 学期目	
履修科目	授業内容
Feature Writing	特集記事の種類と書き方に関する基本的な知識を身につける。実際に生徒自身が取材や調査を行い、それらを基に指定された種類の特集記事を作成する。
Communication Theory	コミュニケーション過程を説明する主要理論や概念を学び、それらを異なる社会・文化的文脈に応用する力を養う。マスメディア理論などを通して、メディアとコミュニケーションの変遷と歴史を分析する。
Arts of Storytelling	現代メディアのストーリーテリングの役割を学び、物語がどのように人々の感情や行動に影響を与えるかを分析する。感情がどのようにして動かされるのかを、理論と実践を通して学ぶ。
Writing for Broadcasting & Digital Media	ニュース原稿やポッドキャスト、配信用の映像などのデジタルメディアの作成方法について学習する。実際に生徒がポッドキャストや映像を作り上げ、実践的な能力を培う。
Creative Communication Campaign	広告をはじめとする、商業キャンペーンと社会変革キャンペーンの両方を対象に、クリエイティブ・コミュニケーション・キャンペーンの企画・実行・評価方法を学ぶ。
Brand Communication	ブランドの構築と成長に必要な概念と理論について学ぶ。ブランドマネジメントの基本概念を理解し、ブランドの価値を高めるためのコミュニケーション施策を企画・評価する能力を身につける。

留学レポート(1,500 字以上)

今回のレポートでは、留学前の準備から留学中の現地生活、そして留学を通して得た学びについてまとめています。特に、タイへの留学にあたっては、事前の情報収集に苦労した経験があるため、今後タイ、なかでもタマサート大学への留学を希望する学生の参考になるよう、留学前の準備段階からできるだけ具体的に記述しています。

① 留学前の準備

ビザ申請については、留学前にタイの ED ビザを申請する必要があります。ビザの申請は、Thai E-Visa のサイトから行いました。その際、長崎大学からの推薦状やタマサート大学からの受入許可書など、大学側に依頼して発行してもらった書類がいくつか必要になります。そのため、できるだけ早めに大学側へ作成を依頼しておくことをおすすめします。また、タマサート大学側のサポートも比較的柔軟に対応してもらえる印象だったので、ビザ申請で分からないことがあれば、タマサート大学側に質問するのもよいと思います。日本側でも、領事館の管轄など細かい点については、留学相談室によく質問していました。推薦状などの書類は発行に時間がかかることが多いため、早め早めに準備を進めることを推奨します。

ワクチン接種に関しては必須ではなかったため、私は接種せずに渡航しました。しかし、タイでは野良犬や蚊が多く、感染症のリスクを完全に避けることはできません。そのため、感染症のリスクを最小限に抑えるためにも、渡航前に必要なワクチンを接種しておくことを強くおすすめします。

保険については、私は学研災の付帯海外留学保険に加入していました。大学側から案内があるため加入しやすい点、他の海外保険と比較して費用が安価である点、またサポート体制がついている点を理由に加入しました。留学中は体調不良や思わぬトラブルが起こることもあるため、保険は補償内容をしっかりと確認して加入しておくようにす

るといいでしょう。

住居探しについてです。私が所属していた BJM(ジャーナリズム・マスコミュニケーション学部)はバンコクのタープラチャンキャンパスに位置していました。タマサート大学直営の寮は、このキャンパスからかなり離れておりアクセスが不便であること、また大学側が用意しているバスなどの交通手段もあまり便利ではなかったことから、私は利用しませんでした。実際、私が留学していたセメスターでは、大学寮に住んでいた留学生は数人ほどこいかなかったそうです。タマサート大学側からは、推奨マンションをリストアップしたサイトを閲覧できるようになっており、多くの留学生はそこから住居を選ぶ形でした。

私は大学のリスト内にあったマンションに住みました。家賃は私のルームタイプの場合月 7,500THB で、冷蔵庫と Wi-Fi は別途契約式でした。そこに光熱費と水道料金が加わり、合計で月約 10,000THB ほどでした。私は留学前から同じ学部に通学する学生とコンタクトをとり、その学生とルームシェアをしていたため、費用を折半し、一人あたりの負担額は月 6,000THB ほどでした。当時のレートで 1THB=約 5 円だったため、日本円でおおよそ 3 万円ほどです。詳しい情報は公式サイトに記載されていることが多いので、事前に確認しておくことをおすすめします。タープラチャンキャンパス周辺の物件を大学のリスト内から探すと、さまざまな選択肢があるため迷うかもしれません。その中でも、今回私がいたセメスターではかなりの数の留学生が Amarin Mansion に滞在しており、コミュニティを作るには最も適したマンションだったと思います。連日、留学生がグループチャットに集まっていたり、グループチャットで遊びの誘いが活発に行われていたりしたため、他の留学生と交流しやすい環境だと思っています。大学が始まってからも、他のマンションと比較して留学生同士で集まる機会が圧倒的に多かったため、他の留学生とつながりを作りたい人にはこのマンションをおすすめします。他のマンションと比べると家賃はやや高いかもしれませんが、その分留学生が多く、つながりを得やすいそうです。Sivalai Place については、数名の留学生が住んでいた印象があります。こちらは Amarin Mansion に比べて、セキュリティや施設面がより充実しているように感じました。そのため、静かな環境で、生活水準をあまり下げずに暮らしたい方には、Sivalai の方がおすすめかもしれません。

履修登録に関する案内は、タマサート大学側からメールで届いていました。Incoming Application などで必要書類を提出する必要があるため、その中で分からないことがあれば、留学相談室や大学側に連絡を取ることをおすすめします。他の大学では渡航前に履修登録を済ませるところもあるようですが、タマサート大学では渡航前の登録はあくまで仮のものであり、実際の履修登録は渡航後に行いました。渡航して最初の 2 週間は出席が取られない期間だったため、興味のある授業を実際に受けてみて、その後、学部のオフィスで本格的な履修登録を行うという流れでした。カリキュラムは大学の学部ホームページで閲覧できるので、渡航前に授業内容の説明をよく読み、自分の興味のある授業をあらかじめ考えておくことをおすすめします。**パディ制度**については、Application の中で登録することができます。この制度では、現地の学生が留学生とペアになり、LINE やメールを通して交流したり、現地生活をサポートしてくれたりします。渡航後に生活面で分からないことがあったとき、現地学生に気軽に質問できる相手がいることは大きな助けになると思います。

日本から持ってくる持ち物について、持って行ってよかったものは、日焼け止め、折り畳み傘、サングラス、薬、薄手のジャケットです。タイは日差しが強いため、日よけグッズを持っていくことをおすすめします。日本の製品もタイで売られており、比較的身近に手に入りますが、値段がかなり高くなっていることが多いので、あらかじめ日本から持って行ってほしいと思います。また、突発的なスコールも多かったため、折り畳み傘は最初から持っておいて損はありません。常備薬に関しては、必ず持って行くことをおすすめします。体調不良になった後に異国の地で薬を買いに行くのは、想像以上に体力を消耗します。また、私自身、体調不良になったときにタイのセブンイレブンで売られている薬を使用しましたが、効き目が少し弱いように感じました。日本とタイでは気候が大きく異なるため、私の周りでも風邪をひく人は多く、お腹を壊している人も少なくありませんでした。そのため、風邪薬、胃腸薬、下痢止め、解熱鎮痛薬など、自分が普段使い慣れている常備薬は必ず持つておくとういと思います。

② 学習環境

授業時間について、私の大学では 1 course(1 コマ)の授業が 180 分で、午前の授業は 9:00~12:00、午後の授業は 13:00~16:00 に分かれていました。授業中には十数分程度の小休憩があり、3 時間ずっと続けて授業を受ける形ではありませんでした。また、授業の終了時間も教授によって異なり、早く終わることもあれば、時間通りに終わることもあり、全体的にかなりフレキシブルな印象でした。**単位制度**については、長崎大学の単位に換算すると、1 course あたり 3 単位でした。1 セメスターで最低限履修しなければならないのは 3 course で、履修できる最大の上限は 6 course でした。また、長崎大学のようなクォーター制度はなく、タマサート大学では基本的にセメスター制のみでした。

授業の雰囲気は、非常に緩やかで自由な印象です。出席は点呼や、長崎大学のようなカードリーダーで正式に取るというよりも、in-class assignment や activity を通して確認する形の授業が多かったです。授業開始時間に時間内に来る学生は日本と比べると少なく、授業中に飲食をする学生も多かったため、日本の大学と比べるとかなり砕けた雰囲気の中で授業を受けることができました。**授業スタイル**としては、インタラクティブな活動が多い印象でした。長

崎大学と比べると、どの授業でもプレゼンテーションや発表の機会が非常に多かったです。先に述べたように、教授にもよりますが、in-class assignment や activity がほぼ毎回行われ、生徒が自主的に制作したり考えたりする活動が多いため、能動的な学習を行うことができます。教授によっては授業中に発言を求められることもあり、マイクが席順に回ってくる授業もありました。そのため、授業内容を理解し、自分の考えを英語で表現する力は最低限求められると思います。また、授業のアクティビティとしてフィールドトリップも多く、座学だけでは得られないさまざまな経験をする事ができたので、長崎大学では得られない知識を吸収することができました。

授業内容については、midterm や final exam でも、レポートに加えてプレゼンテーションを行ったり、映像作品や自分で作成したインタビュー記事を制作したりすることがあり、かなり実践的な授業が多かったです。たとえば、podcast、特集記事、展覧会を制作する授業がありました。また、中間試験でニュース原稿を書く授業や、グループでブランドを制作し、そのブランド戦略を考える授業もありました。学部名の通り、ジャーナリズムやマスコミュニケーションに加え、マーケティングやブランド戦略に興味がある人には、私の所属していた学部をおすすめします。

英語の難易度については、タイの教授の英語は非常にレベルが高く、講師はタイ人の先生が多かったものの、アクセントも聞き取りやすい先生が多い印象でした。現地学生は授業中にタイ語で話すことも多かったため、グループワークの中で、たまに何を話しているのか分からない場面もありました。しかし、インターナショナルコースだったこともあり、現地学生の英語力は非常に高く、基本的には円滑にコミュニケーションを取ることができると思います。現地学生もみんな優しい人が多かったので、コミュニケーションをとろうとすればフレンドリーに会話できます。

クラスの構成については、他学部と比べると留学生の比率は少なかったです。各授業における交換留学生は平均して 2~3 名ほどで、その他はタイの正規学生がほとんどという状況でした。また、私が所属していた学部全体でも、今回のセメスターの交換留学生は数名のみでした。そのため、留学生同士で固まるというよりも、タイの学生と積極的に交流できる環境だったと思います。現地学生との関わりを重視したい人にとっては、非常に有効な学習環境だと感じました。

キャンパスはワット・アルンや王宮の近くに位置しており、観光地に囲まれた賑やかな環境でした。そのため、日常的にバンコクらしい雰囲気を感じながらキャンパスライフを送ることができました。**設備**については、キャンパスの規模自体は非常に大きいわけではなく、各学部の建物が比較的まとまって配置されているような印象でした。図書館や食堂などの設備は整っており、学習環境としては十分に充実していたと思います。授業を受けるだけでなく、空き時間に図書館で勉強したり、食堂で友人と過ごしたりすることもできるため、学生生活を送る上でも不便はあまり感じませんでした。

③ 現地生活

住居については、留学生とボードゲームをしたり、映画を見たりしながら、さまざまな形でコミュニケーションを取ることができました。住居そのものについては、日本と大きく異なる点はあまりなかったため、ここで特筆することはそれほど多くありません。

食事に関しては、私の部屋にはキッチンがなかったため、家の近くにあるレストランや、Grab を中心としたデリバリーサービスをよく利用していました。基本的に、タイの日常的に利用するレストランでは、一皿 60THB ほどから料理が販売されており、私はそのようなレストランを毎食のように利用していました。タマサート大学の食堂も非常に安く、授業がある日はそこでよくご飯を食べていました。また、セブンイレブンでも日本食の弁当などが比較的安価で売られているため、そちらもよく購入していました。節約しようと思えば、日本よりも安い食費で抑えられると思います。衛生面については完全には保証できませんが、屋台でも数多くの料理が売られているため、食事に飽きることはあまりないと思います。日本食についても、日本の大手チェーン店やレストランで手軽に食べることができるため、日本食が恋しくなったときでも困ることは少ないでしょう。

交通手段については、タイでは Grab と Bolt を通して、タクシーやバイクを呼んで移動することが多かったです。日本と比べるとタクシー、特にバイクの後部座席に乗るバイクタクシーは非常に安価に利用できるため、日常の移動手段としてかなり便利でした。学校への通学も、自分の住んでいたマンションから値段の変動はあるものの、基本的に 40~60THB ほどで利用できたため便利でした。バイクタクシーについては便利な一方で、タイのドライバーの交通マナーや安全意識は、決して高いとは言えないでしょう。特にバイクタクシーは、走行する車の間を車線に関係なく縦横無尽に走ることが多く、日本ではあまり経験できないような乗り方になります。ノーヘルメットで乗ることもありますが、事故も数回目撃したことがあるほど頻繁に起きている印象だったため、安全面には注意が必要です。身を守りたい人は、ドライバーからヘルメットを貸してもらおうなどして、できる限り対策を取るとよいと思います。Grab と Bolt については、移動に関しては Bolt の方がかなり安く手配できるためおすすめです。Grab はフードデリバリーをはじめとさまざまなサービスがあり、便利で有名ですが、移動手段として利用する場合は、圧倒的に Bolt の方が安い印象でした。そのため、日常的な移動では Bolt を使うことをおすすめします。

公共交通機関としては、バス、鉄道、フェリーが挙げられます。バスに関しては非常に安く、節約したいときなどに利用していました。ただし、路線によってはエアコンがついていなかったり、ルートが複雑だったり、時間通りに来なかったりすることもあり、移動に時間がかかってしまう場合もあります。そのため、通学など、決まったルートを頻繁に利用する人は一定数いましたが、初めて利用する場合は少し慣れが必要だと思います。鉄道に関しては、長距離の移動で使うことが多い印象でした。運賃も安く、BTS や MRT といった鉄道路線は非常に清潔で使いやすいため、長距離の移動に重宝していました。バンコク市内を大きく移動したいときには、鉄道を利用すると比較的快適に移動できると思います。フェリーについては、私の場合、家から大学まで行く徒歩ルートの中に含まれていたため、川を横断するためによく利用していました。1回 4THB ほどで渡ることができ、非常に安く便利でした。また、他のエリアへ行く際にもフェリーを利用することができるため、バンコクでの移動手段の一つとして覚えておくと便利だと思います。

銀行口座については、タマサート大学が銀行口座の開設を手伝ってくれるため、基本的には大学からの案内に沿って開設すれば大きな不備はないと思います。タマサート大学の学生証はデビットカードとして使用することができ、学生証と銀行口座が紐づけられています。ただし、私が所属していた BJM の学部オリエンテーションは他の学部と比べて遅く、銀行口座に関する案内も遅かったため、海外送金などがすぐにできず、現金が尽きてしまう可能性があります。そのため、日本を発つときには、2 か月分の生活費と、場合によっては住むマンションのデポジット分の現金を持っていけば十分だと思います。

現金と決済については、タイでは現金決済がまだ多く使われています。QR コード決済である PromptPay も主流ですが、この QR コード決済は銀行口座を開設しなければ利用できません。また、セブンイレブンでも 200THB 以上の利用でなければクレジットカードが利用できず、完全なキャッシュレス社会という印象ではありませんでした。そのため、現地では現金が非常に重要になります。銀行口座を開設した後は、日本から送金手数料の安い Wise を用いて送金してもらっていました。

両替については、私は日本を発つ時点で銀行口座の開設方法などがよく分からなかったため、念のためかなり多めの日本円を換金してからタイに渡航しました。そのため、現金で困ることはありませんでした。しかし、当時は日本円の為替相場が変動しやすい時期だったため、円の価値が上がった後にもう一度換金し直したことで、結果的にいくらかの円のロスがありました。そのため、現地通貨への換金は計画的に行うとよいでしょう。物価については、全体的には円安の影響もあり、日本より少し安い、あるいは同じくらいという体感でした。タイでは海外の商品が日本よりも割高で売られていることも多いです。

SIM カードについては、私は AIS の 6 か月間有効の eSIM を利用していました。日本の通信料と比べると、かなり安く利用できます。AIS のほかにも、dtac をはじめとする主要キャリアがありますが、実際に使用していて、つながりやすさに大きな違いはないと感じました。AIS の場合、AIS ユーザーが利用できる Wi-Fi が大学内やカフェでよく飛んでいたため、助かる場面が多かったです。利用するギガ数や滞在期間によって適したプランは変わるので、自分の使い方に応じて各キャリアのプランを調べて選ぶとよいと思います。通信会社の選び方については、Central というショッピングモールの系列には、おそらく主要な通信キャリアがまとまって入っているフロアがあるため、そこで複数の店を回りながら、店員さんと相談して決めるのもありだと思います。各店舗には最低限英語が通じる店員さんがいることが多かったため、基本的なコミュニケーションは取れるでしょう。

安全面に関しては、治安はおおむね良好だと思います。タイの人々は優しい人が多く、マンションや商業施設には警備員の方もいるため、ある程度目は行き届いている印象でした。しかし、深夜になるとホームレスの人が増えたり、繁華街では様々な人がいたりするため、注意が必要です。特に安全面を重視するのであれば、夜に一人で出歩かないことをおすすめします。女性については、私の身の回りでも夜に出歩いている被害にあった人がいると聞いたことがあるため、特に気を付けた方がよいかもしれません。

④留学を通して

留学とは、自ら異なる国に身を置き、その土地で生活しながら学び続ける経験です。留学と聞くと、華やかで充実した日々を思い浮かべる人も多いでしょうし、私自身もそのような印象を持っていました。しかし実際には、コミュニケーションの行き違いや語学力の不足、異文化理解の難しさなど、多くの困難がありました。

私が留学を通して最も強く感じたことは、普段当たり前前にできていたことが、当たり前ではなくなるということでした。日本であれば、日常会話で自分の言葉が伝わらないことを強く意識する場面は多くありません。しかし留学先では、限られた語学力の中で生活する必要があり、伝えたいことがうまく伝えられないもどかしさや、自分らしく振る舞えない悔しさを感じることも何度もありました。

また、日本とは異なる気候や文化、さまざまな背景を持つ人々と関わりながら生活することは、とても刺激的な経験である一方、その違いに圧倒されることもありました。しかし、そうした環境に身を置いたからこそ、自分の中に生まれる違和感や感情の変化に向き合い、状況に応じて行動する力や、目の前の問題に対応する力が少しずつ身についたように感じます。

私は、留学とは単に勉学のためだけのものではないと考えています。専門分野の知識を深めるだけでなく、人との関

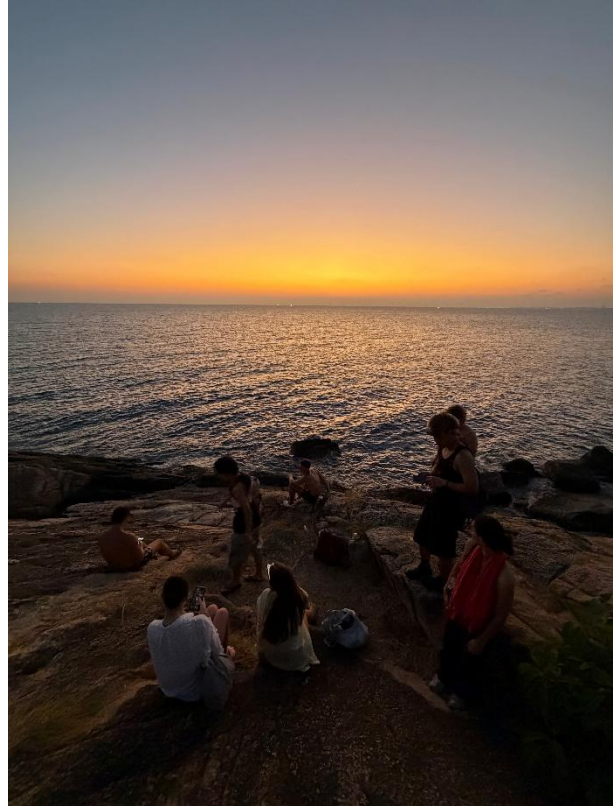
わり方、自分自身との向き合い方、異なる価値観を理解しようとする姿勢など、生活全体を通して多くのことを学ぶ機会でもあります。

留学を考える際には、資金面や語学力、自分が何をしたいのかといった不安や課題が立ちはだかります。しかし、それらに向き合いながら異なる環境に飛び込む経験は、大きな意味を持つものだと感じました。留学は、新しい知識や経験を得るだけでなく、自分自身の能力を試し、成長するための貴重な機会であったと思います。

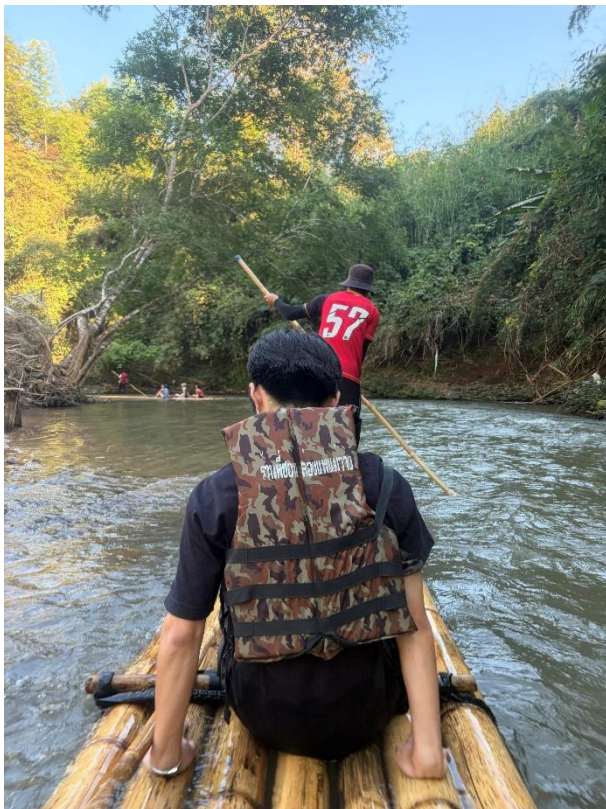
留学中の写真(10枚程度) ※写真のキャプションをファイル名にすること。



オリエンテーショントリップで訪れたグランドパレス



シーチャン島のきれいな海



チェンマイでした川下り



バイクタクシーの様子



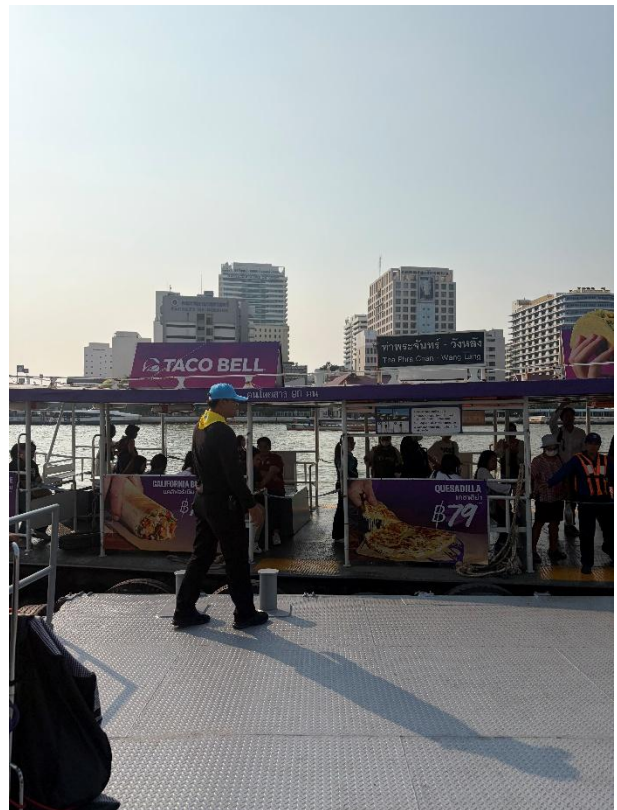
帰国前最後のパーティー



友達とのビリヤード



大学での Farewell Party



通学で使う小さなフェリー



夕日とアットワルン



留学生で水かけ祭り