



氏名	SK
所属	文学部 人間行動学科
学年	2年
留学先	タイ・チェンマイ大学
留学期間	2025/2/9~2025/2/22

留学レポート Study Abroad Report

春休みの2週間でタイのチェンマイ大学に短期留学しました。初めての海外だったため不安もたくさんありましたが、友人にも恵まれとても楽しい留学経験になりました。このレポートを通して留学に興味を持っていただけると幸いです。

授業について

平日の午前中は2つのクラスに分かれて English communication の授業を受けました。タイの大学は1授業3時間あるのですが、ペアでの会話練習やボードゲームをして授業というよりは遊んでいるような感覚だったので苦痛には感じませんでした。先生は全員ネイティブスピーカーの方なのでタイでも訛りのない英語を学ぶことが出来ます。午後は Sustainability 研修という名前の通りさまざまなSDGsに関する施設の見学に行きました。普通の観光旅行では訪れられないような最先端の技術が集結した場所ばかりだったのでとても貴重な機会でしたし、地球規模の課題に対してどのような意識をもって向き合っていかなければならないのかというテーマはとても勉強になりました。



授業で遊んだボードゲーム

バディについて

今回の留学では日本人19人に対してチェンマイ大学のバディが7人いました。バディはとても親切で授業時間外でもよく一緒に食事や出かけに行きました。特に休日には半日中さまざまな観光地に連れて行ってもらいました。バディの中には日本に留学経験がある人もいましたし、全体的に日本に興味がある人が多かったので日本文化やアニメの話などをよくしていました。

ホテルについて

留学期間中はホテルに滞在しました。他大学の日本人学生と2人部屋だったのですがすぐに仲良くなって留学期間中ほぼ一緒に行動していました。ホテルは清潔でスタッフの方々も留学生慣れしておりとても親切でした。朝食ビュッフェがあったため留学中乱れがちな食生活は朝食で整えていました。西洋料理も多く、お粥もあるので連日のタイ料理で胃がもたれてしまっても安心です。また、ホテルから徒歩すぐのところの大型ショッピングモールがあったので食事や買い物には困りませんでした。モール

内には両替所や日本食レストラン、カラオケまであります。カラオケには JPOP も収録されていたので日本人留学仲間たちと歌ったりもしました。

食事について

タイ料理はおいしいものが多いので個人的には日本食が恋しくなることはありませんでした。辛い物やパクチーが入った料理は多いので苦手な人は注意が必要です。私のおすすめタイ料理はスキヤキです。日本のすき焼きとは全く異なっていて透明な豚骨スープに春雨が入っており、野菜と豚肉と玉子が具になっています。全く辛くないのでぜひ試してほしいです。タイスキソースという辛味噌のようなソースを混ぜるとピリ辛になってさらにおいしくなります。また、タイの人は甘くて冷たい飲み物が大好きなので多くの学生が片手にドリンクを持ちながら歩いています。実際1つ3, 40 バーツ（150 円前後）で販売されているので私も毎日飲んでいました。ただし、タイの飲み物はどれも基本的にとてつもなく甘いので甘党でないとい飲めないかもしれません。



スキヤキ（汁あり）



ピーチティー+ゼリートopping（右）

留学に持っていくと便利なもの

除菌ウェットティッシュです。やはり日本よりも衛生環境が悪い場所が多いので自身の体調を守るためにもたくさん持って行った方が良いです。私は食堂のお箸など口につけるものはなるべくウェットティッシュで清潔にすることを心がけていました。また、ホテルのランドリーサービスが高く、近くのコインランドリーを利用していたので洗濯ネットやエコバック、こまごまとしたものを手洗いでできるように小さな物干しハンガーなどを持っていくと便利かもしれません。バディが大量にお土産をくれるのでお返しとして日本のお菓子などを用意しておくと思いでもらえますし会話のきっかけになって良いと思います。ほとんどの人がタイ料理で胃もたれするので胃薬も必須です。

タイ留学のおすすめポイント

タイの人はみんなとても親切です。とても明るくて陽気な方が多い印象です。幼稚園から英語教育がはじまるのでほとんどのタイ人は英語を話すことが出来ます。そのため買い物やレストランでのコミュニケーションはとても取りやすかったです。また、タイの方が物価が安いので日本ではなかなかできないようなプチ贅沢を体験することができます。私はミシュラン認定店で夕食を食べたり、マッサージを受けたりしましたがそれぞれ 300 バーツ（1500 円）ほどでした。そして 2 月はタイの乾季で雨が降りません。湿度が低いので気温が高くても日本の夏より過ごしやすかったです。



ミシュラン認定店での夕食

最後に

このレポートを読んでいる方の中には留学に興味はあるけれど挑戦する勇気がない…という方もいらっしゃると思います。私も留学以前は同じような気持ちでしたが実際に行ってみると毎日アクティビティだらけで不安を感じる隙なんてありませんし、すぐに友人ができるので大丈夫です！ぜひ今しかない大学生の時期を生かして海外に飛び出してみてください。もしかしたら留学先で会えることを楽しみにしています！