

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 2 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	システムデザイン工学部
学科・学系／専攻	情報システム工学科
研修期間	2024 年 8 月 11 日 ～ 2024 年 9 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	単語や文法はあまり勉強せず、発音の勉強を集中的に行いました。
準備で苦労したこと	オンライン英会話と発音の本を 1 か月ほど続けましたが大学の期末試験との両立が大変でした。
他に必要な準備等	ワクチンの接種や薬を持っていきました。

研修に参加したきっかけ	
バイトをしていて外国のお客様に接客ができないことに悔しさを感じて英会話力をつけたいと思い参加しました。 また東南アジアの文化にも興味があり、それを体験するために参加しました。	
参加前の目標	
積極的に現地の人と話すことを目標にしていました。	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	

なるべく翻訳機を使わずに簡単な単語やボディランゲージを使うようにしました。現地でコロナウイルスに感染してしまい検査のために病院へ行ったのですが、その際の医師との会話も翻訳機を使わないように心がけました。このおかげでスピーキング力とリスニング力が著しく上がったと感じています。

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容：英語の学習方法や学習に便利なサイトを教えてくれました。
渡航後必要な手続き	特にありません。
研修先の雰囲気	ゲームなどをたくさんして、楽しみながら学ぶ雰囲気です

研修について	
先生や学生に関して	現地の学生はとてもフレンドリーで英語もとても上手です。授業がない日は一緒にご飯やカフェに連れて行ってくれました。
授業の難易度や充実度	プレゼンテーションやディスカッションが多いですが、難易度はそこまで高くありません。積極的に授業に参加すればスピーキング力とプレゼンテーションの力を養うことができます。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	3つのクラスにわかれてましたが、実力差はそれほどなかったです。グループワークが多いため他大学の人とも仲良くなれます。
大学の施設や周囲の環境などに関して	全体的にきれいです。大学内にコンビニと食堂があり、そこで飲み物やご飯を買うことができます。

生活について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 寮（寮名）：Wilson <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> その他（ホテル）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 30分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（4人部屋） 同居人： <input type="checkbox"/> 有（人） <input type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input type="checkbox"/> Host mother <input type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（人） <input type="checkbox"/> 女の子（人） ペット <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> ホストの料理 <input type="checkbox"/> その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホテルは全体的に清潔に保たれている印象です。 毎日ルームサービスがきてベッドメイキングやゴミの回収をしてくれます。
住居について注意	シャワーの水圧が弱かったりお湯がでないことがあります。
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input type="checkbox"/> 購入しなかった <input checked="" type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input type="checkbox"/> その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	<input checked="" type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> WhatsApp <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> iMessage <input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他（ ）
病気や怪我等での通院	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input checked="" type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input type="checkbox"/> その他（ ）
医療関係の注意事項	保険会社と事前に連絡をとってから行くと楽です。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	昼食は学食で夕食は Grab や外食でした。	18000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品	日本から持ってきたもので足りました。	0	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用	休日に申し込んだツアーへ行きました。	5000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代	コーヒーやお菓子をメインに買いました。	7000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	大体の移動は Grab でした。	4000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
薬代	風邪をひいて薬局に行った際にかかった費用です。	1000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		35000	

現地での学習面について

授業や現地の学生との会話の中で単語や表現を学びました。
英会話の本を持参していきましたが、あまり役に立たなかったです。
授業に積極的に参加すると英語力は上がります。

現地での生活面等について

スーパーやコンビニがホテルの近くにあり Uber のようなサービスもあるので、飲食で困ることはありませんでした。
トイレに関して、トイレトーパーを流すことができませんが生活しているうちに慣れてきます。

研修を通して得たもの

研修を通して得たもの一番は英語によるプレゼンテーションの能力です。ほとんど毎日の授業で発表を行うためスライドの作り方や強調したいときの表現が学べます。また、大きい声を出さないと聞き取ってもらえないため、発表の際の声の大きさが大きくなりました。

今後の学習計画について

オンライン英会話は今後も継続し英語力の維持をしようと考えています。現地で単語が分からずに苦労したため、単語学習を重点的に続けます。また、資格試験を受けて英語力を示せるようにしたいです。

研修参加を検討している学生へメッセージ

留学は英語力を伸ばすだけでなく、異文化理解や新しい視点、外国の友人をつくるチャンスだと思います。恥ずかしがらずにたくさん質問をし、コミュニケーションをとることで英語力は必ず上がるので新しい挑戦をしたい人はこの研修が有意義なものになると思います。

海外短期研修報告書

記入日：2024年 9月 13日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	システムデザイン工学部
学科・学系／専攻	情報システム工学科
研修期間	2024年 8月 11日 ～ 2024年 9月 1日

研修先情報	
研修先大学（機関）	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	ベトナム語、英語

研修準備	
事前語学学習方法	英単語のチェック 日常でつかう英会話の定型文の学習 英文法の復習
準備で苦労したこと	変換アダプターなどの海外で必要な機材準備。

他に必要な準備等	研修先国の文化のリサーチ
----------	--------------

研修に参加したきっかけ
<p>高校時代より異文化をその肌で感じたいと思っていた。</p> <p>実践的な英会話をしてみたかった。</p> <p>発展途上国でこれから経済成長していくアジアの姿を見ておきたかった。</p> <p>今回のような研修機会がないとベトナムには人生で行くことはないと考え、一度は行くべきであると考えた。</p>
参加前の目標
<p>英会話力の向上。</p> <p>異文化体験を積極的にすること</p> <p>現地人と友達をつくること</p> <p>ベトナムの文化を知り、そこから学びを得ること</p>
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
<p>授業では積極的に質問やコミュニケーションを図った。わからないことは臆せず質問し疑問や、不明点をなくせるよう努力した。また、休日等も観光地や現地人が経営するレストランに訪れ、異国の人々と会話した。</p> <p>その結果、英会話の際に英単語がすぐ頭に浮かぶようになり、英会話力の向上を感じた。</p>

じた。またボディランゲージの大切さを学び、取り入れることで、コミュニケーション能力が上がった。異国の人であっても臆せず話しかけられる自信を持つことができた。

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="radio"/> 有 無 有→ <u>大学関係者</u> ホストファミリー その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ 電車・地下鉄 <u>バス</u> ・トラム タクシー その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="radio"/> 有 無 内容：
渡航後必要な手続き	特になし
研修先の雰囲気	研修先の人や現地の一般人を含めて、非常に友好的な人が多かった。

研修について	
先生や学生に関して	友好的で授業でわからないことも丁寧に教えてくださった。 そのほかにも観光地やおすすめのレストランも紹介しても

	らい、現地の一般人とうまくコミュニケーションが取れないときは仲裁に入ってくれた。
授業の難易度や充実度	座学授業はやや容易であるが、現地スーパーでのインタビューといった学校の枠を飛び出た課題では単純な英語力ではなく交渉力が試された。 日常会話表現の学習、英語でのプレゼン、インタビュー、動画の編集など、単に英語だけではない非常に充実したプログラムだった。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	他大学との交流も活発で、このプログラムでなければ出会わなかった友達がたくさんできた。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学は郊外にあるため、勉強に集中できる環境だった。キャンパス内には充実した購買や、学食があるため困らなかった。

生活について	
住居の種類	ホテル：ホテル名 (Geema hotel)
住居の場所	キャンパス内 <u>キャンパス外</u> キャンパス (研修先) までの距離： 徒歩 <u>バス</u> 電車・地下鉄 その他 () で約 30 分

<p>部屋の種類／同居人</p>	<p>1人部屋 2人部屋 <u>その他</u> (4人部屋)</p> <p>同居人：有 (人) 無</p> <p>ホームステイの場合：自分以外の同居学生 有 無</p> <p>家族構成：Host mother Host father</p> <p>子供 男の子 (人) 女の子 (人)</p> <p>ペット 有 無 有→犬 猫 その他 ()</p>
<p>共有部分</p>	<p><u>バス</u> <u>トイレ</u> キッチン その他 ()</p>
<p>食事</p>	<p>自炊 寮食 <u>大学内学食</u> <u>外食</u> ホストの料理</p> <p>その他 ()</p>
<p>学生寮・ホームステイ先の印象</p>	<p>ホテルは部屋によりかなりの格差があったようだ。私の部屋は大丈夫であったが、他の部屋では、ベッドが足りない、シャワーが水しかでない。部屋の広さに落差がある。</p> <p>部屋の設備に落差がある (コンロやキッチンの有無、食器類の有無、リビングスペースの有無、等)、同じ料金を支払っているにも関わらず差異があるのは理不尽であると感じた。加えてホテルの目の前にクラブがあり、夜中に大音量で音楽が流れるため少々不便だった。</p> <p>また、プログラムの一環で泊まったホームステイもホームステイ先の家庭によってかなりの落差があった。私のホームステイ先ではご飯代やガソリン代、水代を請求され泣く</p>

	泣く追加で払う羽目になった。また、案内された先の部屋も子供用のベッドが一つだけで二人で一つのベッドを使わなければならなかった。正直にいうのであれば、劣悪で辛かった。ホームステイは今後のプログラムでは廃止するか、厳しい審査をすべきと感じている。
住居について注意	トイレトペーパーがトイレに流せないので注意。 近くのごみ箱に捨てること。
生活費等支払い手段	現金 クレジットカード デビットカード 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	購入した 購入しなかった SIMカードを購入 その他（esimを購入）
現地での友人等との連絡手段	LINE Facebook WhatsApp E-mail iMessage Instagram その他（ ）
病気や怪我等での通院	有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有→大学内のクリニック 最寄りの医療機関 その他（ ）
医療関係の注意事項	利用していないのでわからない

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費		3万円程度	現金 クレジットカード
日用品		5千円程度	現金 クレジットカード
観光費用		2万円程度	現金 クレジットカード
お土産代		1万円程度	現金 クレジットカード
交通費		5千円程度	現金 クレジットカード
			現金 クレジットカード
			現金 クレジットカード
			現金 クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		7万円	

現地での学習面について
授業内で取り扱った内容を細かくノートにとり、授業、日常生活で聞いた知らない単語や表現はメモしスマホで調べるようにしていた。

現地での生活面等について
ホテルが4人部屋であったため、基本は共同で生活していた。協調性が必要である。
研修を通して得たもの
今回の研修を通し、高いコミュニケーション能力と自信を得ることができた。ま

た、カルチャーショックを経験することで視野が広がり今の日本や世界に求められている人材が何か、客観的にみることができるようになった。英会話に慣れることで、外国人と会話する楽しさを知ることができた。

今後の学習計画について

今回の研修で得た英語力を更に向上できるように、英単語の勉強、英文読解をこれまで通り続けていく予定だ。

研修参加を検討している学生へメッセージ

海外研修に興味はあるが、不安や恐怖がある人は是非読んでください。

結論から言うと、その考えは杞憂です。私も今回が初めての海外研修でとても不安でした。ベトナムに到着して3日目までは、帰りたいと思うこともありましたが、向こうの文化を理解し順応したときこの研修は毎日がとても楽しいものになりました。大丈夫です。私の周りで順応できなかった生徒は一人もいませんでした。

海外留学を経て得られた友達、カルチャーショック、経験はどんなものにも代替出来ない貴重な体験です。これらは貴方の財産になるでしょう。

どうか心配しすぎずに海外研修に参加してみてください。後悔はしないと思います。

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 5 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	理工学部
学科・学系／専攻	理工学科生命科学系
研修期間	2024 年 8 月 11 日 ～ 2024 年 9 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	TOEIC のリーディング、リスニングの勉強を日頃から行っていた。 事前研修で、簡単な英会話を行った。
準備で苦労したこと	英語のクラスのレベルがどの程度なのか全くわからなかった。
他に必要な準備等	特にやらなかった。

研修に参加したきっかけ
学生の中に、経験として一度は海外研修に参加しようと思っていたが、中高生の頃は部活動や試験勉強が忙しく、参加できなかった。大学 3 年になり、やっとコロナが落ち着いてきた上、FPT 大学の研修費用が安価だったことから参加を決めた。

参加前の目標
語学力の向上はもちろんのこと、初めて会う人たちと 3 週間でたくさんコミュニケーションを取ることを意識した。

設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
--------------------------	--

<p>同じ日程で東洋大学と沖縄国際大学、電気通信大学の学生たちと研修に参加した。元々、内弁慶で相手から話しかけられるのを待っていることが多かったが、自分からたくさん話しかけ、年齢問わず他大学の学生とも会話を楽しむことができた。また、バディーとしてついてくれたベトナムの学生たちとも英語で会話することができた。</p>	
--	--

現地到着後	
-------	--

現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input checked="" type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容：ホールに集まって、基本事項の説明などがあつた。途中で、ベトナムの伝統音楽の演奏があつたり、お菓子やジュースが出てきた breaktime もあつたりした。
渡航後必要な手続き	なし
研修先の雰囲気	とても賑やかで活気に溢れていたが、日本人学生がとても多かった。

研修について	
--------	--

先生や学生に関して	午前がプレゼンのやり方や文法について学ぶ授業（3 クラス：12 人ずつ）、午後はゲームやクイズをしながら学ぶ授業（2 クラス：約 20 ずつ）だった。午前のクラスは自己紹介や社会問題、技術に関するプレゼンをつくって発表する機会が多く、各生徒のプレゼンを聞いて先生から毎回フィードバックを受けられてとても勉強になった。午後のクラスは、チーム対抗で行うことが多く、楽しんで取り組めた。
授業の難易度や充実度	午前のクラスに関しては、準備が大変に思うときもあったが、とても為になった。午後のクラスに関しては、英語のインタビューをする回などは役に立つと思ったが、その他は易しすぎるように感じた。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	事前に GoogleMeet で会話テストを行い、それを基に分けられていると思うが、各クラス均等な割り振りのように感じた。授業はグループワークも多かったため、他大学の学生と

	も一緒にお昼を食べたり、ビーチバレーを楽しんだり、名前を覚えてすぐに仲良くなれた。
大学の施設や周囲の環境などに関して	大学は田舎に位置しているが、ホテルは都会の方にあり、周辺にご飯屋さんがたくさんあった。

生活について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 寮（寮名）：Wilson <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> その他（ホテル）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（4人部屋） 同居人： <input type="checkbox"/> 有（人） <input checked="" type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input checked="" type="checkbox"/> Host mother <input checked="" type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（人） <input checked="" type="checkbox"/> 女の子（2人） ペット <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> ホストの料理 <input checked="" type="checkbox"/> その他（出前）
学生寮・ホームステイ先の印象	部屋ごとによりかなりの差はあるが、想像よりも快適に過ごせた。
住居について注意	シャワーの調子が悪く、水圧の弱さや温度に悩まされた。ホテルからコンビニまで、少し距離があるため、水やその他必要なものは Grab でどこか行ったついでに買うのが良い。
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input checked="" type="checkbox"/> 購入しなかった <input type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input checked="" type="checkbox"/> その他（eSIM）
現地での友人等との連絡手段	<input checked="" type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input checked="" type="checkbox"/> WhatsApp <input checked="" type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> iMessage <input checked="" type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他（ ）
病気や怪我等での通院	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無

	有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input type="checkbox"/> その他 ()
医療関係の注意事項	大学で加入した保険で医療費は全額免除になるため、遠慮せずすぐに行くべき。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	学食、配達、外食、水	20000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品		0	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用	入場料など	8000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代	お菓子、キーホルダー	4000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	Grab	3000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
その他	スパ	7000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		約 42000	

現地での学習面について
海外研修と言えば、多国籍な人の集まりだと想像していたが、一緒に授業を受けた9割は日本人であったため、休憩中やホテルではずっと日本語で会話していた。学年も大学1年生から、大学院2年生まで幅広くいたため、私には少し易しめの授業であった。しかし、日本人学生と比べて、ベトナム人の学生は、とても明るく、すらすらと英語を話せており、とても刺激になった。

現地での生活面等について
水道水は飲めない、生物（生野菜、海鮮）は基本口にしないなど食生活で気を付けなければならない点が多く、常に気を張っている状態だったが、私も2回体調を崩した。周りでも食中毒や風邪で授業を休んでいる人が数名いた。軽度の風邪でも、大気汚染や乾燥ですぐに悪化してしまうため、自分は強いから大丈夫と過信せず、一通りの薬は持参していくのがおすすめ。

研修を通して得たもの

3週間も海外に、しかもベトナムに行くことに最初は不安がありましたが、電大担当のバディーのベトナム人学生がとても親切にしてくださり、初日の授業に向かうバスで、すでに英語で冗談が言い合えるほど安心して何でも話せました。友達が一人もいない中で、自分から積極的にコミュニケーションをとり、この研修に参加していなかったら出会えなかった人たちと仲を深められました。英語圏ではない人たちにも伝わるように英語話したり、文化の違いを実感できたりとたくさんの貴重な経験をする上で心身ともに強くなりました。

今後の学習計画について

授業内でたくさん紹介してくださった、独り言英会話をする、TEDtalk を聞く、duolingo に取り組むなど毎日できることをコツコツと続けていきたい。

研修参加を検討している学生へメッセージ

ここまで読んでくださってありがとうございます。

私は、とりあえず留学に行ってみたい、安く行きたいという理由でベトナムにしました。行く前はたくさんの不安がありましたが、行ってみればどんなことも助け合いで何とでもなります。私たちは行きの飛行機で乗り換えに間に合わなくなってしまいましたが、乗り継ぎのところにお迎えに来てくださっていたベトナム人学生が助けてくれました。ベトナムは、日本と比べて人柄、交通環境、衛生面に至るまで大きく違いがありました。そのような文化の違いに触れることができ、貴重な経験ができました。また、他校の学生と関わることに不安がありましたが、英語の勉強のためにベトナムに集まってきた人たちであるため、3週間“せっかく”会えたからの気持ちでたくさん話して、最後は「また会おうね」と連絡先を交換するほど仲良くなれました。

今は、ベトナムの温暖な気候と大らかな国民性に触れ開放的な気持ちになれたうえ、この3週間を乗り越えられた達成感で満ちています。

迷っているなら、ぜひ行ってみてください！将来に必ずプラスになる経験が得られると思います。

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 15 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	システムデザイン工学部
学科・学系／専攻	デザイン工学科
研修期間	2024年 8月11日 ～ 2024年9月1日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	過去に使っていた参考書を用いた文法、単語学習
準備で苦労したこと	海外に行くことは二回目であったが、一回目は幼い時に行ったため海外研修に何が必要なのかなど準備に手間取った
他に必要な準備等	その国のプラグが何型なのかや何ボルトなのかなど3週間生活するために必要な情報を集めるのに苦労した

研修に参加したきっかけ	
海外の文化に興味があったため 自分の英語力に自信がなかったので実際に現地に行ってみてアウトプットしてみるという経験が必要だと考えたため	

参加前の目標	
ベトナムの文化を学ぶとともに英語を学習し英語力の向上を目指すこと	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
滞在先のホテル付近のスーパーや夜に開催される夜市に足を運びどのようなものが高いのか安いのかなどを調査し、英語力の面では自分から様々な質問を投げかけることで現地の人との交流と英語力の向上を図った	

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他（ ） 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input checked="" type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他（ ）
オリエンテーションの有無／内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容：おすすめの料理や観光地、勉強法の紹介
渡航後必要な手続き	パスポートの取得
研修先の雰囲気	みんな明るく楽しい雰囲気

研修について	
先生や学生に関して	何を話しても褒めてくれて、文法や単語も大事にしていたが話してみることに焦点を当てていた気がした
授業の難易度や充実度	ベトナムの生徒と協力して行う授業や現地の人へのインタビューをする授業など充溢した学習が行えた 難易度も適切であったと感じる

クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	協力して行う授業が多かったため関係は良好であったとともに親交を深めることができた
大学の施設や周囲の環境などに関して	バスをホテルから大学までの行き来に出してくれたり、体調不良の時はすぐに病院に連れて行ってくれるなど配慮があつかった 学食やコンビニも大学内にあるため設備は充実していた

生活について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 寮（寮名）：Wilson <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> その他（ホテル）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 30分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（4人） 同居人： <input type="checkbox"/> 有（人） <input type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input checked="" type="checkbox"/> Host mother <input checked="" type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（人） <input checked="" type="checkbox"/> 女の子（2人） ペット <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input checked="" type="checkbox"/> ホストの料理 <input type="checkbox"/> その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホームステイにも1日行ったがホストファミリーは優しく一緒に食事をしたり買い物にも連れて行ってくれた 食事は手作りであったりパン屋さんで買って来てくれたりしてもらった
住居について注意	小さな子がおり遊び盛りであるため一緒に遊ぶことが多かった
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input checked="" type="checkbox"/> 購入しなかった <input checked="" type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input type="checkbox"/> その他（ ）

2024 年度 夏季海外短期研修

現地での友人等との連絡手段	<input checked="" type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input checked="" type="checkbox"/> WhatsApp <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> iMessage <input checked="" type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他 ()
病気や怪我等での通院	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input type="checkbox"/> その他 ()
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	外食費用やグラブの出前	2万	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品	洗濯代	3千	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用	テーマパークなど	1万5千	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代	ココナッツ製品など	2万	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	グラブというアプリ	1万	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入			

現地での学習面について
インプットよりもアウトプットに重きを置いていた

現地での生活面等について
蛇口の水が飲めないため水をコンビニやスーパーで調達するのが少し大変だった シャワーが水しか出ない期間もあったため大変だった

研修を通して得たもの

英語で話しかけることができるようになった
現地の食文化を身を持って体験したり、街並みを見て日本との違いを学べた

今後の学習計画について

自分が言いたいことがあるのに単語や文法が出てこなかったりした経験から自分の英語力が足りないと感じたため、英語の学習をしたいと思った

研修参加を検討している学生へメッセージ

行くか迷っているなら行ってみたほうが良いと思う
行ってみないと感じられないことやできない経験があるところの研修を通して感じた

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 12 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	未来科学部
学科・学系／専攻	建築学科
研修期間	2024 年 8 月 11 日 ～ 2024 年 9 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	サバイバル英会話講座の復習。
準備で苦労したこと	適切な変換プラグ、変圧器、クレジットカードの用意。
他に必要な準備等	ガイドブックなどで行きたい場所を考えておく。

研修に参加したきっかけ
大学が FPT 大学を夏季留学先としておすすめしていた。

参加前の目標
英語力向上、ベトナム文化を学ぶこと。

設定した目標のために現地で努力したこととその結果
現地の生徒に積極的に話しかけること、たくさんの場所に出かけること。たくさんのベトナムの良さを知ることができ、お友達もできた。

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容：ベトナムで安全に楽しく過ごすためのアドバイス、英語の勉強の仕方。
渡航後必要な手続き	SIM カードの入れ替え。
研修先の雰囲気	フレンドリーで楽しい雰囲気。

研修について	
先生や学生に関して	英語の先生は、すべての学生が英語を使えるように授業を進め、プレゼンテーションの後には毎回アドバイスをしてくれた。
授業の難易度や充実度	授業はとても難しいわけではないが、プレゼンテーションが多く、大変だった。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	クラスによって授業は多少変わる。日本の他大学の生徒とも仲良くなれた。
大学の施設や周囲の環境などに関して	バスで移動していたので不便はあまりない。 大学の施設は温暖差がかなり大きかった。

生活について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 寮（寮名）：Wilson <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> その他（ホテル）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 30分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（4人部屋） 同居人： <input type="checkbox"/> 有（ ）人 <input type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input checked="" type="checkbox"/> Host mother <input checked="" type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（ ）人 <input checked="" type="checkbox"/> 女の子（2人） ペット <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> ホストの料理 <input checked="" type="checkbox"/> その他（外食）
学生寮・ホームステイ先の印象	ご飯をたくさん出してくれた。親切で、いろいろ気をつかってくれた。
住居について注意	ありがたたくさんいた。
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input checked="" type="checkbox"/> 購入しなかった <input checked="" type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input type="checkbox"/> その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	<input type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> WhatsApp <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> iMessage <input checked="" type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他（ ）
病気や怪我等での通院	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input checked="" type="checkbox"/> その他（ホテル近くの病院）
医療関係の注意事項	病院で保険を利用する際、飛行機の子ケツとパスポートを見せるように言われた。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	Grab、お店	15000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品	水、歯ブラシ、歯磨き粉	1500 円	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用	遊園地のチケット、遺跡入場料	9000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代	雑貨、洋服、食品	15000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	Grab	20000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		60000 円	

現地での学習面について

英語を使う上で一番頭を使ったのは現地の生徒と会話をする時だったので、リスニング力とスピーキング力の足りなさを痛感した。授業では何度もプレゼンテーションをしたので、クラス全体でプレゼンテーションのレベルがととも上がっていた。

現地での生活面等について

もともとベトナム料理はとても好きだったので、ほぼ毎日ベトナム料理を食べていた。シャワーの水圧や水温は、ホテルに修理を頼んだら 3 度目で改善した。Grab がとても便利で移動はとても楽だった。

研修を通して得たもの

ベトナムの学生と英語でコミュニケーションをとり、仲良くなることができた。たくさんさんの観光地を訪れ、様々なベトナム文化を体験することができた。

今後の学習計画について

今までよりもリスニングやスピーキングにも重点を置いて英語の勉強を進めていきたい。単語を覚える際にも発音をしっかり確認することがとても大切だと思う。

研修参加を検討している学生へメッセージ

私はこの研修に参加して本当に良かったと思っています。毎日充実していて、とても疲れますがそれ以上に楽しかったです。体調不良者も少なくなかったり、設備や環境などが日本とは異なったりと大変なこともあります。それも含めてすべて良い思い出になりました。

ベトナム人だけでなく日本人の友達もでき、たくさんベトナム文化に触れる機会があるのでおすすめです。

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 17 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	工学部
学科・学系／専攻	電子システム工学科
研修期間	2024 年 8 月 11 日 ～ 2024 年 9 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	事前に行ったオリエンテーションのみ
準備で苦労したこと	シャンプー、リンス、ボディソープを準備したけど、すべて没収されたこと。
他に必要な準備等	気持ち

研修に参加したきっかけ
留学は大学在学中しかいけないと考えており、高校生の頃から志望していた。行きたいというよりは今行かないといつか後悔するかもしれないと思っていた。
参加前の目標
友達を作る。英語を上達させる。ベトナムの文化を学ぶ。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
ベトナム人のバディの方に積極的に話しかけること。そうして友達を作ることが出来たし、たくさんのフレーズを学べ、ダナンのおすすめスポットやベトナムのビザ事情も知ることが出来た。

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容：どんなプログラムなのか、どうしたら英語を効率的に勉強できるか。
渡航後必要な手続き	関税
研修先の雰囲気	とても楽しい。みんな何かしらの目的を持っているので活発的でモチベーションの維持がしやすい。

研修について	
先生や学生に関して	バディの方は皆英語が堪能で訛りもなく聞き取りやすかった。先生は自分の拙い英語を理解しようと努力してくださった。
授業の難易度や充実度	午前中は口語英語のようなしっかりとした授業だがプレゼンテーションを多くしたのでスライドを作り、人前で話すというような英語以外のスキルも習得できる。午後はたくさんの人とふれあえるので刺激的だった。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	他大学の方とはホテルが一緒だったのでたくさん遊んでたくさん話すことが出来た。3週間も一緒にいれば仲良くなれると思う。
大学の施設や周囲の環境などに関して	交通はルールがないように見えたが、事故もあまりなさそうだと感じた。

生活について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 寮（寮名）：Wilson <input type="checkbox"/> アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> その他（Gemma hotel ）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離： <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 30分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 2人部屋 <input type="checkbox"/> その他（ ） 同居人： <input checked="" type="checkbox"/> 有（4人） <input type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input checked="" type="checkbox"/> Host mother <input checked="" type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（1人） <input type="checkbox"/> 女の子（1人） ペット <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input checked="" type="checkbox"/> ホストの料理 <input checked="" type="checkbox"/> その他（ホテルの朝食 ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホストファミリーの方々はみんな優しかった。お母さんが英語の先生をしている方だったので、聞き取りやすかった。息子さんはベトナム訛りがあったので理解がかなり難しかった。
住居について注意	配属される住居によってはガソリン代を請求されたりするらしいので注意が必要。
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：市場があるので現金多めにあるとよい
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input checked="" type="checkbox"/> 購入しなかった <input checked="" type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input type="checkbox"/> その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	<input checked="" type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> WhatsApp <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> iMessage <input checked="" type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他（ ）
病気や怪我等での通院	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input type="checkbox"/> その他（ ）
医療関係の注意事項	

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
日用品			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代		2 万円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	割り勘にしたりしたのであまり把握できていない		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入			

現地での学習面について
ベトナム人のバディの方が話しかけてくれるから英語は自然に話すようになると思う。

現地での生活面等について
シャワーが弱かった。水道水を飲むことが出来ないのは最初はなれなかった。Grab でタクシーや食べ物を注文することが出来るのであまり不便を感じなかった。物価が安いからタクシーもたくさん乗れる。

研修を通して得たもの
リスニング能力 日本とベトナムと韓国の友人 スピーキングはリスニングに比べると成長しなかったが簡単な言い方に言い換えてみたり文法は置いておいていて単語で伝えようしてみたりすればと努力すれば意外といけるもんだなと学べたのが自分にとって大きかった。

今後の学習計画について

授業ではスラングを扱うことがないので会話をより楽しむためにそれを学んだり、独特な言い回し（慣用句など）を勉強していく。またベトナムの友人にたくさん教わっている。

研修参加を検討している学生へメッセージ

ただただ楽しい3週間です。2日目にして帰りたくなりましたが、生活に慣れて友達がたくさん出来てからはずっと帰りたくないなと思いながら生活を送っていました。留学に行ってあなたがどんな人に出会うかは誰もわかりませんが、その出会いが必ずあなたの宝物になると思います。絶対行くべきって思います！

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 2 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	システムデザイン工学部
学科・学系／専攻	情報システム工学科
研修期間	2024 年 8 月 11 日 ～ 2024 年 9 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	大学講義及びスマホアプリ、NHK ラジオ英会話
準備で苦労したこと	<ul style="list-style-type: none">・ 渡航前予防接種を計画的に実施すること・ VND への（レートが良い）両替所を見つけること・ 衣服の準備
他に必要な準備等	<ul style="list-style-type: none">・ スーツケースの購入・ 持っていく電子端末のデータのバックアップ

研修に参加したきっかけ
外国での生活、学習を通じて現地の文化を体験してみたかった為
参加前の目標
先生や現地の人と沢山英語で会話し、語学力を向上させること。また現地の文化、生活を体験すること。
設定した目標のために現地で努力したこととその結果
授業では必然的に英会話が必要だったので自ら積極的に話しかけ、意思疎通に苦労した時があったものの、たくさん話すことができた。一方、街中では観光客向けの店以外ではあまり英語が通じないところが多く、トラブルが良く起きたが、日本ではできない体験や食事をすることができた。特に、市場で値引き交渉が成功したときはうれしかった。

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容:ベトナムでの生活方法などについての注意事項を大学初回登校時に説明された
渡航後必要な手続き	空港での SIM の購入や Grab の会員登録
研修先の雰囲気	FPT 大学関係の先生や引率の人を除き教室はほとんど日本人しかいなかった為 (現地の学生は夏休み)、皆日本語で会話していて和やかな雰囲気だった。

研修について	
先生や学生に関して	英語の授業の先生は白人の方でゆっくりと明瞭に話すので理解しやすかった。午後のアクティビティは、先生が毎回異なっていたため人にもよるが現地の訛りがあることがあり、聞き取りにくいこともあった。
授業の難易度や充実度	英語の授業は、難易度が低いコースに配属されたこともあり、英語力が低い自分に適していた。内容は概ね中学英語に近い内容で基礎から学んだので、午後のアクティビティにその内容を活かすことができた。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	基本的にほかの日本の大学生と合同にて授業が行われた。皆、同じプログラムで参加していることもあり、大学間で隔てるものがなく交流していた。
大学の施設や周囲の環境などに関して	基本的には新しく良かったが、トイレが汚かった。とくに、現地の人は尻を紙ではなく水 (シャワー) で洗い流すので、床が水びだした。また、教室にはエアコンがあったものの学食にはなく暑かった。

生活について	
住居の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮（寮名）：Gemma Hotel <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離：12km <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 25分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（4人部屋、ただしベツトルームは2人部屋） 同居人： <input checked="" type="checkbox"/> 有（4人） <input type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input type="checkbox"/> Host mother <input type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（人） <input type="checkbox"/> 女の子（人） ペット <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> その他（机）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> ホストの料理 <input type="checkbox"/> その他（ ）
学生寮・ホームステイ先の印象	日本と比べてルームサービスが悪く、トイレやバスルームの掃除は全く行われていなかった。また、シャワーの水圧が低く、体を洗うのに非常に時間がかかった。同じホテルでも部屋によって格差が大きく、部屋・布団のサイズなど、滞在中の快適さに大きく影響が出たので誰もが公平になるように改善すべきと思った。
住居について注意	洗濯物（ランドリー）をホテルに頼む際、服に名前を書くべきである。これは返却時に同じ部屋の人の服とまとめて返却されることがあるためである。また、部屋によってはベットの真上にエアコンの送風口があり、風邪をひきやすいのでマスクをたくさん持参すべきである。
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：現地のスーパーでクレジットカードを使ったら詐欺にあったので、信用できる場所以外、なるべく現金払いが良い。
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input type="checkbox"/> 購入しなかった <input checked="" type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input type="checkbox"/> その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	<input checked="" type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> WhatsApp <input type="checkbox"/> E-mail

	<input type="checkbox"/> iMessage <input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他 ()
病気や怪我等での通院	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input checked="" type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input type="checkbox"/> その他 ()
医療関係の注意事項	風邪をひいて病院で薬を処方されたが、非常に苦く、そして一錠がでかいので、日本から薬を持参すべきである。 また、保険会社に病院を紹介してもらい受診する際には保険の証書などが必要であるので忘れず持っていくべき。

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	Grab のデリバリーがメイン。クレカ払可	約 2 万円	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品	Win マートは最強コンビに	約 2 千円	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用	フリーの日に英語ツアーに参加。	約 1 万円	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代	夜市で購入。値引き必須	約 5 千円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	Grab のバイクタクシーはコスパ良	約 2 千円	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		約 3 万円	

現地での学習面について
私のクラスでは、宿題が時々でたが、提出が翌日なので急いでやる必要がある。しかし、ホテルの部屋には小さな机しかなく、勉強には不向きだったのでそこは苦労した。一方、難しい問題は授業中も宿題でもなかったのもので誰もが勉強についていくことができた。講義の内容的には、大学の口語英語とほぼ同じだったのでベトナムだから学べるといった内容ではない。一方、午後のアクティビティは、ベトナム人や他国の留学生と交流する機会があったので英語の重要性について理解することができた。

現地での生活面等について

到着初日から文化の違いを見せつけられた。特に交通状況は悲惨であり、歩道は存在するが機能していないので、ホテルから一步でも足を踏み出したなら周囲に気を使わなければいけなかった。また、ベトナム料理は当たりはずれがひどく、私は何度も体調を崩した。そのため、日本からの常備薬は終始とても重要であった。尚、現地の料理屋はどこへ行ってもパクチーが入っているが食べると誰もが体調を崩すので、注文する際には“Without coriander”と言った方が良い。

研修を通して得たもの

今回の海外研修では、日本とベトナムとの強烈な文化の差を身をもって実感し体験することができた。それは日本で生活しては決して得られないものである。日本語が通じない地で生活することには困難を伴ったが、英語や身振り手振りで自分の思いを伝えようとすれば必ず伝わった。それは、国が違って人も皆同じであるということである。私は、この研修を通じて得た体験をもとに、これからの人生に役立てていきたいと思う。

今後の学習計画について

今回の研修中、英語での会話で単語の正しい発音が分からず、うまく伝わらないことが多々あったので、しっかりと発音ができることを重視して英単語を学ぶようにしたい。また学んだことを生かすために、英語を使う機会を増やしていきたいと思う。

研修参加を検討している学生へメッセージ

今、自分の英語力に不安があっても実際に行ってみれば意外と英語で通じるものである。海外で生活してみると、日本で決して得られない経験が必ずある。そしてその経験は今後の人生においていつかは役に立つだろうし自信にもなるので、多少の不安があるくらいならぜひ世界へのだいいっぽをふみだしてほしい。

海外短期研修報告書

記入日：2024 年 9 月 2 日

東京電機大学での情報	
学部／研究科	工学部
学科・学系／専攻	電気電子工学科
研修期間	2024 年 8 月 11 日 ～ 2024 年 9 月 1 日

研修先情報	
研修先大学(機関)	FPT 大学
国名	ベトナム
使用言語	英語

研修準備	
事前語学学習方法	事前学習として、英単語の暗記とリスニング力とスピーキング力の向上のための English ラウンジの活用を行った。English ラウンジで外国の先生と 100 分間日本の問題について英語で会話することで、相手に対するリアクション方法や省略して発音される英文、自分の意見を英語で述べる方法を学ぶことができた。
準備で苦労したこと	初めての海外だったので何を持っていけばいいか、どのくらい持っていけばいいかについてとても悩まされた。特に、持っていくお金の量には悩まされた。知り合いの先輩にベトナム留学に行ったことがある人がいたのでいろいろと教えてもらい自分の問題を解決することが出来た。そのため過去にベトナムに行った人のデータを紹介してくれるととても助かると思う。
他に必要な準備等	特になし

研修に参加したきっかけ	
今回の研修に参加したきっかけは、入学した時のオリエンテーションで海外研修について説明されたことです。具体的にはもともと留学に興味があったことと、学校側から補助金が出ること、そして FPT 大学の教育プログラムがしっかりとしていることの三つが大きな理由である。	

参加前の目標	
自分の英語力の向上と日本とは異なる文化を持つほかの国についての理解を深めること、留学に行こうとしている人たちと仲良くなって友達となることの三つが参加前の目標として考えていたことだ。	
設定した目標のために現地で努力したこととその結果	
設定した目標を達成するために積極的に人に話しかけていくことと、ベトナムの地元のお店に挑戦すること、毎日の日記を英語で書くことの三つを留学期間中に行った。	

現地到着後	
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input checked="" type="checkbox"/> 大学関係者 <input type="checkbox"/> ホストファミリー <input type="checkbox"/> その他 () 無→空港から滞在先までどのように移動しましたか？ <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> バス・トラム <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
オリエンテーションの有無/内容	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容：FPT 大学、ベトナムの食、観光地、今回のプログラムの紹介
渡航後必要な手続き	特になし
研修先の雰囲気	授業も午後のアクティビティも明るく、楽しい雰囲気があり、英語を怖がらずに話すことができた。

研修について	
先生や学生に関して	先生は南アフリカ出身のネイティブの白人の人で明るく、とても分かりやすい授業を展開してくれた。 FPT 大学の学生は私たち日本人に何度も話しかけてくれたり、私たちが理解しやすいようにゆっくり話しかけたりしてくれた。
授業の難易度や充実度	授業は自分の実力に合わせてクラス分けを行ってくれているので授業が難しく大変だと感じたことはなかった。 毎日英語にたくさん触れることが出来たのでとても充実していた。
クラス分けや日本の他大学からの学生との関係など	自分の実力にあったクラスに分けられたので問題はなかった。他の大学との交流を良好に持つことが出来た。他大学と自分の大学の違いや就職についてたくさんの情報を得ることが出来た。

大学の施設や周囲の環境などに関して	大学の施設はきれいで快適に過ごすことが出来た。周囲の環境に関しては、治安が良く親切な店が多く助かりました。
-------------------	---

生活について	
住居の種類	<input type="checkbox"/> 寮（寮名）：Wilson <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> その他（ ホテル ）
住居の場所	<input type="checkbox"/> キャンパス内 <input checked="" type="checkbox"/> キャンパス外 キャンパス（研修先）までの距離：14 キロ <input type="checkbox"/> 徒歩 <input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車・地下鉄 <input type="checkbox"/> その他（ ）で約 30 分
部屋の種類／同居人	<input type="checkbox"/> 1人部屋 <input type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他（ 4人部屋 ） 同居人： <input checked="" type="checkbox"/> 有（ 4人） <input type="checkbox"/> 無 ホームステイの場合：自分以外の同居学生 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 家族構成： <input type="checkbox"/> Host mother <input type="checkbox"/> Host father 子供 <input type="checkbox"/> 男の子（ 人） <input type="checkbox"/> 女の子（ 人） ペット <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 犬 <input type="checkbox"/> 猫 <input type="checkbox"/> その他（ ）
共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input type="checkbox"/> その他（ ）
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 寮食 <input checked="" type="checkbox"/> 大学内学食 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> ホストの料理 <input checked="" type="checkbox"/> その他（ ホテル ）
学生寮・ホームステイ先の印象	ホテルのスタッフがとても丁寧で比較的広い部屋であった。建物も部屋も比較的きれいだった。
住居について注意	トイレに紙を流すことが出来ない点、冷房が設定温度通りにならない点
生活費等支払い手段	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード <input type="checkbox"/> 海外専用プリペイドカード（キャッシュパスポート等） <input type="checkbox"/> その他（ ） アドバイス：特になし
携帯電話	<input type="checkbox"/> 購入した <input checked="" type="checkbox"/> 購入しなかった <input type="checkbox"/> SIMカードを購入 <input type="checkbox"/> その他（ ）
現地での友人等との連絡手段	<input checked="" type="checkbox"/> LINE <input type="checkbox"/> Facebook <input checked="" type="checkbox"/> WhatsApp <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> iMessage <input checked="" type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> その他（ ）
病気や怪我等での通院	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 有→ <input type="checkbox"/> 大学内のクリニック <input type="checkbox"/> 最寄りの医療機関 <input type="checkbox"/> その他（ ）
医療関係の注意事項	特になし

費用について（研修費用以外）			
項目	詳細	費用	支払方法
食費	昼、夜ご飯、カフェ、水	3万円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
日用品	洗濯料金	4千円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
観光費用	入場料	1万円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
お土産代	服、工芸品	1万3千円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
交通費	Grab	1万3千円	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
			<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
総額（概算）※日本円で記入		6万円	

現地での学習面について

私のクラスでは人と英語で世界の問題や文化、倫理観などについて会話することや、ミニゲームをすることなどを通して楽しく英語を学ぶことができました。その授業で英語の先生が私たち一人ひとりと話しながら英語の発音や言い回しを適切なものに直してくれたので実践的な英語力ときれいな発音を身に着けることが出来ました。授業で課題をすることはあっても、宿題は出なかったので授業の後はゆっくりすることができ、リフレッシュすることが出来ました。

現地での生活面等について

ホテル生活であったので部屋は常に清潔で、トイレもとても使いやすかった。お風呂に関してはシャワーの水圧が弱くお風呂に入っている時間が長くなってしまいましたが毎日体を清潔に保つことが出来ました。日本とは交通のルールや倫理観に違いがあり、いつまでも渡れない横断歩道や要求しないともらえないお釣りの額を間違える店員など日本では考えられない事例にたくさん会うことができた。全ての経験が初めてで楽しく過ごすことが出来ました。

研修を通して得たもの

今回の研修を通して特に驚いた体験は、夜 10 時ごろにカフェで夜景を見ていた時に 6 歳程度の少年が私たちの席までお菓子を手売りしに来たことだ。ベトナムの人に後日このことについて尋ねると、生活をするために仕方ないことであり、お菓子を売るのが子供の方が観光客によく売れるから子供を働かせており、売れないと虐待される場合もあるとの話であった。この経験から自分はとても恵まれた環境で生活することができていると感じた。また、この問題の解決策についてベトナムの人と話す中で

ルールを整備したとしてもベトナム人たちはルールを守る気はないため効果がなく、だからこそ小さいところからの教育や国全体が裕福になることが大切だと学ぶことが出来た。日本人はルールをよく守る人が多いのですがすぐにルールを作りたがるが、ルールを作ることで解決するような問題は少なく、もっと根本的なことに対してのアプローチ方法を考える必要があると感じた。

今後の学習計画について

今後の学習方法については短期研修で学んだことを振り返りつつ、TOEIC や TOEFL の成績向上につながるように英語の学習を辞めずに続けていきたいと考えている。具体的には、毎日新しい英単語を覚え、英語の本や新聞を読み、日記を英語でつけて、洋楽や洋画を聞いて耳を鍛えていきたいと考えている。また、ベトナムで英語を勉強する上で一番大切なことは楽しむことだと教えられたので、今後も英語を楽しみながら勉強していきたいと考える。

研修参加を検討している学生へメッセージ

研修では、英語の向上はもちろんたくさん学ぶことができます。それが何かということはここでは余白が足りないので書きませんが、今あなたたちが頭で想像したことをはるかに上回ることは間違いないと断言します。ただ、海外に行くことに対して不安があったり、自分の英語力に自信がなかったりすることからこの研修の参加について悩んでいる人も多いと思います。でも大丈夫。一人で行くわけでもなく、多くの方が親切でサポートしてくれます。また、この研修は大学生になって何か新しいことに挑戦してみたい、今の自分を変えたい、友達を作りたいなどの思いを持つ人が行動を起こす大きなチャンスです。

最後にこの研修において失敗はありません。研修参加を決めた時点で成功であり、多くのことを得ることが出来ます。ぜひ勇気ある一歩を踏み出してみてください。