



PEACE 派遣留学報告書

記入日 2017年 12月 15日	
氏 名	ちとせようへい 千歳洋平
所属学部・研究科	理学研究科博士前期課程 2 年次 (留学開始時点)
学 生 番 号	M165063
留 学 先 大 学	ベトナムハノイ自然科学大学 大学 (国名:ベトナム)
所属学部・学科等名	化学科
在 籍 身 分	交換留学生
留 学 期 間	2017年 10月 2日～ 2017年 12月 15日

1. 留学するまで

留学しようと思ったきっかけ・理由	私の所属研究室の先生から、短期で留学してみないかと誘われ、自分の語学力の確認と向上のための絶好の機会であると考えたため。
留学準備を始めた時期 (応募する何か月前ですか?)	1か月前
事前準備について (どのような準備をしたか、しておけばよかったか)	パスポート、VISAの申請。ワクチン接種。

2. 渡航について

ビザについて	ビザの種類: マルチ
	ビザ申請先: 大阪
	提出書類: パスポート、履歴書
	手続きに要した日数: およそ2週間
その他必要な事前手続き	
出国年月日	2017年 10月 2日
経路(往路)	広島→東京→ハノイ
現地での出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 有 (○大学関係者 ・ その他) <input type="checkbox"/> 無
到着後オリエンテーションの実施状況・期間・内容	どのような研究を行うのか、荷物管理(特にパスポートやカバン)はどうするのか、外ではどのように行動すればいいのか、などについて、初めの週で教員と話し合っていた。
帰国年月日	2017年 12月 10日

経路（復路）	ハノイ→東京→広島
--------	-----------

3. 留学費用について

支出額	総額	130460	円	
	内訳	渡航費（航空券）	0	円（広島大学負担）
		保険料	22160	円
		教科書代（学費）	300	円
		宿舍費	0	円（広島大学負担）
		光熱費	0	円
		食費	56000	円
		交通費（宿舍→大学間）	0	円
		交際費	2000	円
		その他（パスポート費）	16000	円
（VISA費）	12000	円		
（予防接種費）	22000	円		

4. 授業について

授業の概要について （カリキュラム、プログラム、履修した科目、時間数、履修形態等）	
単位互換希望の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
授業・勉強についてアドバイス （留学前の履修、留学中、単位取得等）	

5. 生活等について

(1) 留学先の住居について			
住居の種類	<input type="checkbox"/> 大学の寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他（ ）		
住居の広さ	約 80 m ²	同居人の有無	<input type="checkbox"/> 有（ 人） <input type="checkbox"/> 無
住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 電気 <input type="checkbox"/> ガス <input checked="" type="checkbox"/> 水道 <input checked="" type="checkbox"/> 給湯 <input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input type="checkbox"/> 風呂 <input checked="" type="checkbox"/> 水洗便所 <input checked="" type="checkbox"/> 暖房 <input checked="" type="checkbox"/> 冷房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他（ ）		
住居費	1ヶ月当たり 4000000VND	(現地通貨)	約 20000 円
留学先での住居全般に関するアドバイス	Wi-Fiのルーターはありますが、ネットにつながっていないので別途契約が必要です。水道については、供給式なので、使いすぎればなくなります。		
(2) 医療について			
留学先でかかった病気、けが	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無		

有の場合、具体的な症状等（情報共有しても差し支えなければ）	
留学前後での予防接種の必要の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
有の場合、その種類、回数、費用、受けた医療機関名	A型肝炎2回、破傷風1回、日本脳炎1回 於：西条ときわクリニック
日常的な健康について不安が	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった あった場合その理由：
留学先国の医療事情（日本と比較して）	技術は遅れている。衛生面はよくない。
留学先での健康管理、衛生面について特に注意すべきこと	水はコンビニなどで売っているペットボトルのものを購入。水道水は飲まない。犬にかまれな いこと。
(3) 食生活についてのアドバイス	
お米が欲しい人は、大学の近くに安めの定食屋があるので、その利用を勧める。レストランやカフェよりも、出店や個人経営のお店のほうが断然おいしく安く済むので、こちらを勧める。	
(4) 服装についてのアドバイス	
大気汚染がひどいので、気になる人はできるだけマスクは着用した方がよい。白い服はホコリ等で着色するため注意が必要。11月から12月は急な気温変化が予想されるため、夏服と冬服を半分半分の割合で持って行った。	
(5) 学内外の施設・設備環境について（インターネット環境含む）	
<ul style="list-style-type: none"> ・Wi-Fiは研究室に完備されてある。（時々工事で使えなくなる日もある） ・（特に有機系の学生は）NMRは依頼測定となる。個人では使うことは禁止されている。実験器具、装置は多い方ではない。 	
(6) 現地学生や地域との交流について（どのような、機会・きっかけがありましたか？）	
学内では、積極的に話しかけてもらったため、SNSで連絡先交換や、生活のアドバイスなどをしてもらった。宿舎の近所には英語日本語を話せるベトナム人の方もいたため、一緒に観光地を巡ったりもした。また、知り合いがハノイで勤務していたため、現地の日本人会に参加し、輪を広げた。	
(7) 習慣やマナーの違いによる対人関係等、注意すべきこと	
現地の方は割と運転が荒いので、横断歩道を渡る時は、左右十分に確認しながら、渡るときに手で合図して渡ること。急に引き返したりすると事故につながる。大体バイクは避けてくれるが、車は特に危ないので、むやみに横断せず、通り過ぎるのを待つこと。	
(8) 日本から持っていくべきもの、持っていくべきでないもの	

持っていくべきもの：虫よけスプレー、タブレット端末(携帯がSIM対応していない場合、テザリングで対応できる)、コンセントの変換器(コンセントの形は日本のものと違う)。

(9) その他生活等に関して参考となる情報・アドバイス

原則、現地ではベトナムドンから日本円に交換することは難しいです。アメリカドルなら日本でも交換できるので、万が一に備えて、アメリカカドンを持っていくことをお勧めします。

6. 帰国後の進路について

卒業予定年月	2018年 3月 (当初の卒業予定年月 2018年 3月)
卒業が遅れる見込みの場合、その理由	<input type="checkbox"/> 4年次に留学したため <input type="checkbox"/> 単位不足のため <input type="checkbox"/> 新卒で卒業するため <input type="checkbox"/> その他(具体的に)
現在の状況および今後の予定・進路等	博士課程後期に進学予定
就職活動や留学前の単位取得、教育実習等についての工夫	卒業に必要な単位はすべて取得してから、渡航した。

7. 留学準備、留学中に役立った書籍、ウェブサイト等

書籍、サイト名	詳細(出版社、URL等)	コメント
ことりっぴ 海外版 ハノイ	https://co-trip.jp/book/detail?id=69	非常に分かりやすく記載されている

8. 留学を振り返って

留学を終えての感想：

現地の学生の学習に対する積極性に圧倒されました。自分の英語力の不足を実感し、今後の留学に向けていい経験となりました。

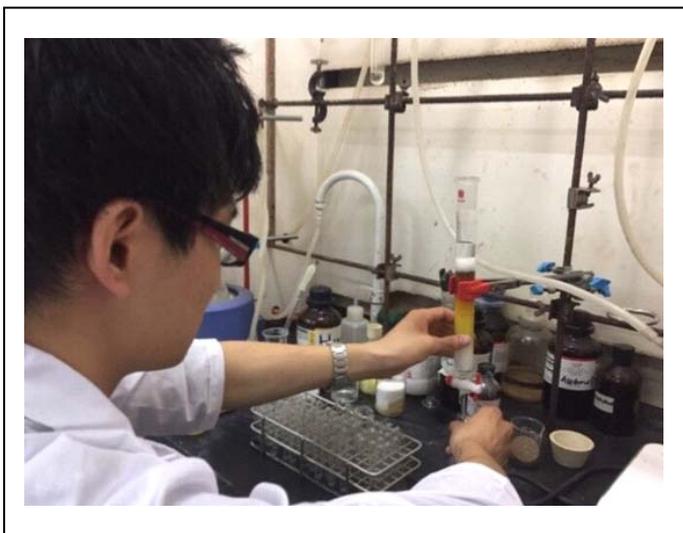
後輩へのメッセージ：

是非、文化交流のすばらしさに気づいてほしいです。その国にしかないもの(食べ物、土地、研究、生活様式)を体験して自分にはないものを発見してきてください。

9. 自由記述 (1200 字以上)

- ・「学習に関すること」や「生活に関すること」について自由に書いてください。
- ・写真を2~3枚貼り付けてください。(各写真の容量を100KB程度まで小さくすること)

まず、学習に関することですが、研究設備が充実しているかどうかは研究室によりけりです。しかし自分の頑張り次第で、なんとかなります。私は現地時間の朝5時に起きて研究室には1番に行っていたので、日本と変わらない実験量で研究が行えました。私の所属した研究室は、コアタイムは厳密には定められていないので、基本的にはいつ来て、いつ帰っても自由です(もちろん朝早いところはありませんが、大体の研究室は夜遅くまではいません)。天然物関連の研究は初めてであったので、新たな知識をつけることが出来ました。合成、収率向上に努め、2か月という短い期間でしたが、何とか成果を出すことが出来ました。また、セミナーや報告会では、主に英語で発表が行われるため、質疑応答に参加して議論することが出来ます。現地の学生さん、先生方は非常に積極的です。自ら質問や議論しなければ、入る余地がなくなり、なにもできないまま終わってしまいます。少しでもわからないことや気になったことがあれば、必ず質問していました。充実した研究生活を送ることが出来ました。



生活に関することですが、まず日本ほどは安全・安心ではないです。交通の面では、交通量が尋常ではないです。自転車は少なく、主にバイクで行動しているように伺えました。路上ならどこでもバイクは走っているので危険です(人は避けてくれます)。一方で自動車は(高級車ばかり)、道路ではかなりの速度で走るので横断歩道では要注意です。気を付けないと普通に轢かれます。初めの1週間は道路の渡り方で苦労しましたが、慣れてくるといつ渡ればいいのか感覚がつかめてきます(しかし油断はできません)。街には警察や軍隊が多いですが、カバンやパスポート、携帯は常に身に付けて行動しました。食事に関しては、衛生面には特に気をつけました。水は市販の水ならば、お腹を壊すこともなく安心して過ごせます(人によるかもしれません)。食べ物健康的なものが多く、安いのでたくさん食べられます。レストランもいいですが、ローカルなお店(個人経営のフォーやブンチャー)に行った方が安く、そしてなによりおいしいです。普段の買い物では、輸入品を買うとかなりお金を取られます。できるだけ現地のものを買った方がいいです。特に短期留学では使えるお金も制限されますので、節約術が重要です。また私は自分の携帯がSIMカード交換に対応していないことを出国直前に知ったため、現地で格安スマホを購入し、SIMを入れてテザリングを行っていました。容量的には満足するものではありませんでしたが、Youtube以外のデータ使用なら大抵1日を凌ぐことが出来ます。

今回の留学では不便の連続でしたが、それでもいかに工夫して過ごせるか、という冒険感をこのハノイ生活で身をもって経験することが出来ました。初の海外がハノイであったことはかなり貴重な経験であったと感じています。これまで予想していなかったハノイでの慣習や人柄、政治は、私の中で非常に刺激的なものであり、今後の留学へのモチベーションとなりました。

