

# 来自กรุงเทพฯ バンコクの風



**JSPS**  
 BANGKOK  
 NEWSLETTER  
 2025 Vol.1

Wat Thung Setthi, Khon Kaen, Thailand



## JSPS BANGKOK CONTENTS

センター長あいさつ   Greeting from the Director	01	活動報告   Activities	12
特集インタビュー 1 Interview with Former JSPS Fellow Professor Dr. Kittisak Sawanyawisuth: Research Experience in Japan	02	コラム「東南アジア見て歩き」   Column: Exploring Southeast Asia	20
特集インタビュー 2 Interview with Former JSPS Fellow Associate Professor Dr. Atit Silsirivanit: How to Prepare JSPS Fellowship Application	07	スタッフの紹介   Staff Introduction	25
		アクセス&コンタクト   Access&Contact	28



## センター長あいさつ Greeting from the Director

バンコク研究連絡センターの活動報告書『バンコクの風』の 2025 年度第 1 号（4-9 月）をお届けします。

2025 年度は、新たに副センター長 1 名および国際協力員 2 名が着任し、現地職員の Boston とともに、5 名体制でセンターの運営を行っております。本年度も、7 つの JSPS 同窓会（インド、バングラデシュ、タイ、フィリピン、ネパール、インドネシア、マレーシア）を中心とした活動支援に取り組むとともに、昨年度より募集を開始した「外国人特別研究員 ASEAN/アフリカ短期」プログラムにも引き続き力を入れております。また、研究者のネットワーク強化を目的として、JSPS 事業説明会も積極的に実施しています。

今号の特集では、事業説明会で行われた JSPS 先輩フェローの体験談をお届けします。日本での研究活動や、申請書作成の工夫等が含まれており、これから応募を検討される方々にとって貴重な参考資料ですので、ぜひご一読ください。

今後もバンコクセンターでは、JSPS ネットワークのさらなる充実と国際共同研究の推進を目指し、スタッフ一団力を合わせて活動を進めてまいります。引き続き、皆さまのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

バンコク研究連絡センター長 大谷 吉生



We are pleased to present the first issue for 2025(Apr.-Sep. 2025) of the activity report of JSPS Bangkok Office, "Winds from Bangkok" .

In April of 2025, a new Deputy Director and two International Program Associates joined the center. Together with the local staff member, Boston-kun, the center is now operated by a team of five staff members. We will continue to support the activities of seven JSPS alumni associations (India, Bangladesh, Thailand, Philippines, Nepal, Indonesia, and Malaysia) and implement the nomination of "Postdoctoral Fellowships for Research in Japan, Short-term (PA)" which started last year. We are also actively holding guidance seminars of JSPS international programs.

The special articles in this issue are the experiences of former JSPS fellows, who shared their experiences at the information sessions of JSPS guidance seminar. They introduced the research activities in Japan and tips for writing applications. These are valuable references for preparing applications to various JSPS programs.

All staff at JSPS Bangkok Office will continue to work together to further strengthen the JSPS network and promote international collaborative research. We appreciate your continued understanding and support.

Yoshio Otani, Director of JSPS Bangkok Office

## 特集インタビュー I

### Interview with Former JSPS Fellow Professor Dr. Kittisak Sawanyawisuth: Research Experience in Japan

元 JSPS フェロー・Kittisak Sawanyawisuth 教授が語る「日本でのフェロー経験」

JSPS Bangkok Office actively organizes JSPS Guidance Seminars for international researchers. This special article is based on the presentations by former JSPS fellows during the JSPS Guidance Seminar held at Khon Kaen University on August 4, further supplemented with follow-up interviews. We hope this will be helpful for those considering applying for the JSPS Fellowship.

バンコク研究連絡センターでは、研究者向けの JSPS 事業説明会を積極的に開催しています。本特集は、8 月 4 日にコンケン大学で開催された説明会において、元フェローによって行われた発表をもとに、事後に実施したインタビュー内容も加えて構成しております。JSPS フェローへの応募を検討されている皆さまにとって、少しでも参考になれば幸いです。

#### Professor Dr. Kittisak Sawanyawisuth

Current Institution: Department of Medicine, Faculty of Medicine, Khon Kaen University, Thailand

Host Institute in Japan (2007-2009): University of Occupational and Environmental Health (UOEH)

Host Researcher: Professor Takahashi Ken

Research Interests: Internal Medicine, Parasitology and Sleep Medicine

#### Dr. Kittisak Sawanyawisuth 教授

ご所属：タイ・コンケン大学 医学部内科学科

日本での受入機関（2007～2009 年）：産業医科大学

受入研究者：高橋 謙教授

専門分野：内科学、寄生虫学、睡眠医学



#### Q1. Why did you decide to conduct research in Japan?

My journey began when I was a medical student and joined a medical exchange program in Japan. Later, I had the opportunity to participate in a JICA (Japan International Cooperation Agency) training program in occupational health at the University of Occupational and Environmental Health (UOEH). That's where I met Professor Takahashi Ken (hereafter referred to as Takahashi Sensei). He was my advisor during the JICA course. We have maintained a good relationship ever since. When I learned about the JSPS Fellowship program, I contacted

Takahashi Sensei again, and he kindly agreed to be my host researcher. That decision became a key turning point in my academic career.

Besides the academic opportunities, I personally love Japan. It's safe even at night. The food is delicious and healthy, and people are very respectful. The buildings are also well-designed. I was there during the Kumamoto Earthquake and saw how well the buildings were constructed. But most of all, having Takahashi Sensei as my host researcher made the experience especially meaningful.

### Q1. なぜ日本で研究しようと思いましたか？

日本とのご縁は、医学部の学生時代に参加した日本での医学生交流プログラムがきっかけでした。その後、JICA（独立行政法人国際協力機構）の産業医学研修プログラムにも参加する機会があり、産業医科大学で高橋謙教授と出会いました。高橋先生はそのときの指導教員で、それ以来、私たちは良好な関係を築いてきました。その後、JSPS のフェローシッププログラムのことを知り、「もう一度日本で研究したい」と思い、高橋先生に連絡したところ、快く指導教員を引き受けてくださいました。この再会が、私のキャリアにおいて非常に大きな転機となりました。



発表の様子

Presentation on the day

研究以外の面でも、私は日本という国が大好きでした。夜でも安心して歩ける治安の良さ、美味しく健康的な食事、礼儀正しい人々、そして地震にも耐えるしっかりした建物。実際に熊本地震を経験しましたが、日本の建物の丈夫さに本当に驚きました。そして何より、高橋先生のもとで研究できたことが、自分にとって非常に有意義な経験でした。

### Q2. How would you describe the research environment in Japan?

The research environment in Japan is quite similar to Thailand in many ways. There is a strong expectation for diligence. We often arrived before our professors and leave after them. Time management is also important, and there is a strong sense of respect for your host researcher.

One moment during my PhD reminded me how valuable mentorship is. I submitted my dissertation to five or six journals, but it kept getting rejected. It was discouraging, but after Takahashi Sensei reviewed my work and gave me constructive feedback, the paper was finally accepted.

### Q2. 日本の研究環境についてどう感じましたか？



日本の研究環境は、タイと似ている部分も多いですが、特に「勤勉さ」が重視されていると感じました。私たちは、先生よりも早く研究室に来て、先生よりも遅く帰るのが普通でした。また、時間管理の意識も高く、指導教員に対する敬意もとても大事にされていると感じました。

博士課程の中で印象的だったのは、論文投稿で苦労したことです。最初の論文は、5～6本のジャーナルから立て続けにリジェクトされ、とても落ち込みました。しかし、高橋先生に内容を確認していただき、建設的なフィードバックをいただくことで、最終的に論文が採択されました。指導教員の存在が、いかに重要かを実感した出来事でした。

### Q3. What did you learn during your time in Japan?

I learned a lot, especially in my field of epidemiology. I also improved my statistical analysis skills, particularly using SAS, which I had never used before. Another key skill I gained was how to write academic manuscripts. In Thailand, many researchers have strong ideas and good plan, but we often lack training in academic writing. As a result, some good research goes unpublished. Learning how to structure and write a strong manuscript helped me grow. It's a skill I've continued to develop and now pass on to my students and colleagues.

### Q3. 日本で学んだことは何ですか？

特に疫学の分野で多くのことを学びました。また、これまで使ったことのない統計ソフト SAS も使えるようになり、大きなスキルアップにつながったと感じました。中でも一番大きかったのは、「学術論文の書き方」を学べたことです。タイの研究者はアイデアや計画力に優れているのですが、アカデミックな文章を書く訓練を十分に受けているとは言えません。その結果、質の高い研究が発表されずに埋もれてしまうこともあるのです。日本で論文の構成や書き方を体系的に学べたことは、自分自身の成長にもつながりましたし、今ではその知識を学生や後輩の研究者に教えるようにしています。



発表の様子

Presentation on the day

### Q4. How has the JSPS experience influenced your long-term career?

The JSPS Fellowship opened many doors for me. After completing my PhD, I stayed in contact with Takahashi Sensei, and he continued to invite me to conferences and collaborative projects across Asia and Thailand. I've also invited him to give lecture at JAAT (The JSPS Alumni Association (Thailand)) event. That long-term academic relationship has been very meaningful.

After my PhD, I set myself a goal: to publish 20 papers each year and actively collaborate with others. I've stayed committed to that goal, and now I've published more than 400 articles in Scopus. My H-index is around 34, and I've been listed among the world's top 2% of scientists.

2021- 2025, five consecutive years. More importantly, I've shifted toward mentoring others, sharing my experiences, teaching, and giving back to the society.

#### Q4. JSPS フェローシップの経験は、先生のキャリアにどのような影響を与えましたか？

JSPS フェローシップのおかげで、多くのチャンスが広がりました。博士課程修了後も高橋先生とのつながりは続いており、アジア各地やタイでの国際会議、共同研究などに参加する機会がありました。私からも、JSPS タイ同窓会（JAAT）のイベントに先生を講演者としてお招きするなど、今もお互いに学術交流を続けています。

博士号取得後、年間 20 本の論文を発表するという目標を立てて、積極的に共同研究を行ってきました。その結果、これまでに Scopus で 400 本以上の論文を発表し、H-index は 34 に達しています。また、2021 年から 2025 年にかけて、5 年連続で「世界トップ 2% の科学者」に選出されました。ただ、こうした成果以上に大事だと思うのは、今自分の経験を活かして、若い研究者の指導や社会への貢献に力を入れられていることです。

#### Q5: What advice would you give to those applying for, or currently in, the JSPS Fellowship program?

The most important thing is to take initiative. If you do nothing, you'll get nothing. No one else can do the work for you. I think it's similar to Buddhist thinking: focus on the present and do your best with what you have now. It's also important to plan your life and follow your dreams. Sometimes things don't go as expected. I failed in my first attempt at the JSPS application, but succeeded the second. It's a competitive program, so staying committed is important.

A student at the venue asked "how do you manage multiple tasks and write manuscripts so quickly?". For me, it's my philosophy: I had a clear vision. I wanted to become a scientist, to earn my PhD, to be a professor, and I just kept going. I still remember the first time I saw my name on Scopus. I was proud, but I also realized I only had five papers. That motivated me to aim for 50, then 100, then even more. Setting short-term goals helped me reach long-term goals. Each milestone pushes me forward. The key is to keep doing it, learn from your process, and make adjustments. Eventually, you'll get there.



質疑応答セッション

Q&A Session

#### Q5. JSPS フェローシップに応募を考えている方、または現在参加中の方へアドバイスはありますか？

一番大切なのは、自分から行動することです。何もしなければ、何も得られません。誰も代わりにやってくれるわけでもありません。これは仏教の教えにも通じますが、今、この瞬間に最善を尽くすことが大事です。それから、夢を持って、それに向かって努力を続けることも大切です。



実は私も、JSPS に一度落選していました。でも、あきらめずに再チャレンジし、2 回目で合格しました。競争が激しいプログラムだからこそ、継続することがカギになります。

ある学生に「どうやって複数のタスクをこなして、短期間で学術論文を書けるのですか？」と聞かれました。それは、私の哲学でもあります。明確なビジョンを持っていたからです。私は科学者になる、博士号を取る、教授になるという夢を持っていて、それを信じて進んできました。Scopus に初めて自分の名前が載ったとき、もちろん嬉しかったですが、まだ5本しかないと思って、次は50本、100本と目標を立ててきました。短期的な目標を立てることで、長期的な成果に近づけるのです。ポイントは、継続することです。やりながら学んで、必要に応じて軌道修正していけば、必ず道は開けると思います。

#### Q6: Do you have any practical tips for researchers living in Japan?

Yes, living in Japan can be both comfortable and affordable if you know a few tips. For example, you can find discounted but good-quality food at local supermarkets, especially after 7 or 8 p.m. Buying daily items at 100-yen shops like Daiso, and staying in university dormitories, can also help reduce your living costs.

While you're in Japan, don't forget to enjoy your time outside of research. I recommend traveling when you can. Shirakawa-go, for example, is beautiful in the winter when the traditional houses are covered in snow. And if you're in Japan in August, climbing Mount Fuji is a good choice. It's challenging, but the view and sense of achievement are worth it, even though I haven't done it myself yet! I also recommend joining gatherings or parties organized by your professors. These are good opportunities to meet new people and build connections.



日本での経験を楽しく語る様子

Sharing experiences in Japan with joy

#### Q6. 日本で生活するうえでの実用的なアドバイスはありますか？

はい、日本での生活は、ちょっとした工夫をすればとても快適で、かつコストを抑えることもできます。例えば、地元のスーパーでは、夜7、8時以降になると食品の割引が始まります。100円ショップ（ダイソーなど）をうまく利用すれば、日用品も安く揃うことができます。あと、大学の寮に住むことで家賃も抑えられるのでおすすめです。

研究に集中するのももちろん大事ですが、せっかく日本に来たから、生活そのものもぜひ楽しんでほしいです。私のおすすめは、冬の白川郷です。雪に覆われた合掌造りの風景は、圧巻です。もし滞在時期は8月なら、富士山登山にもぜひ挑戦してみてください。私はまだ登ったことはありませんが、景色と達成感は格別だそうです。それから、研究室の先生方が開いてくれる懇親会やパーティーにも、積極的に参加することをおすすめします。新しい人と出会い、人脈を広げる良い機会になります。

## 特集インタビュー II

### Interview with Former JSPS Fellow Associate Professor Dr. Atit Silsirivanit: How to Prepare JSPS Fellowship Application

元 JSPS フェロー・Atit Silsirivanit 准教授が語る「JSPS フェローシップの申請準備」

JSPS Bangkok Office actively organizes JSPS Guidance Seminars for international researchers. This special article is based on the presentations by former JSPS fellows during the JSPS Guidance Seminar held at Khon Kaen University on August 4, further supplemented with follow-up interviews. We hope this will be helpful for those considering applying for the JSPS Fellowship.

バンコク研究連絡センターでは、研究者向けの JSPS 事業説明会を積極的に開催しています。本特集は、8 月 4 日にコンケン大学で開催された説明会において、元フェローによって行われた発表をもとに、事後に実施したインタビュー内容も加えて構成しております。JSPS フェローへの応募を検討されている皆さまにとって、少しでも参考になれば幸いです。

#### Associate Professor Dr. Atit Silsirivanit

Current Institution: Department of Biochemistry, Faculty of Medicine, Khon Kaen University, Thailand

Host Institute in Japan (2014-2016): Kumamoto University

Host Researcher: Associate Professor Araki Norie

Research Interests: Medical Biochemistry, Glycobiology, Glycosylation, and Bioinformatics

#### Dr. Atit Silsirivanit 准教授

ご所属：タイ・コンケン大学 医学部生化学科

日本での受入機関（2014～2016 年）：熊本大学

受入研究者：荒木 令江 准教授

専門分野：医学生化学、糖鎖生物学、糖鎖形成、生物情報科学



#### Q1. Why did you decide to conduct research in Japan?

When I was a Ph.D. student, I received support from JASSO (Japan Student Services Organization) to stay at Kumamoto University as an exchange student for a year. During my exchange, I gained a lot of valuable experience and happy memories with my supervisor, Associate Professor Araki Norie (hereafter referred to as Araki Sensei). After finishing my Ph.D., I continued to stay in contact and collaborate with Araki Sensei. We discussed the JSPS fellowship and tried to apply; luckily, we succeeded.

#### Q1. なぜ日本で研究しようと思いましたか？



博士課程の間に、JASSO（日本学生支援機構）の奨学金をいただき、1年間、熊本大学に交換留学する機会がありました。その滞在中は、指導教員の荒木令江先生のもとで、多くの貴重な経験をさせていただき、素晴らしい思い出ができました。博士課程を修了後も、荒木先生とのご縁は続き、共同研究にも取り組ませていただきました。その中で、JSPS フェローシップのことを荒木先生に相談したところ、申請を後押ししてくださり、おかげさまで採択されることになりました。

## Q2. How has the JSPS experience influenced your long-term career?

The JSPS Fellowship has had a positive impact on my career. After completing my Ph.D. and returning to Thailand, I was able to establish my own lab at Khon Kaen University (KKU). I've also maintained a strong relationship with Araki Sensei, who has visited KKU several times. I even had the opportunity to return to Japan to celebrate her 60th birthday, and I recently visited Japan again and met with her. This connection continues to be very meaningful to me.

Our relationship has led to new collaborations, not only with Kumamoto University, but also with institutions such as Kyushu University, AIST, and others. My students have also benefited from these networks, gaining opportunities to study and conduct research in Japan. Now, I feel it's my responsibility to pass that experience on to the next generation.

## Q2. JSPS フェローシップの経験は、先生のキャリアにどのような影響を与えましたか？

JSPS フェローシップは、私のキャリアに非常に良い影響を与えてくれました。博士課程を修了してタイに帰国した後、自分の研究室をコンケン大学（Khon Kaen University, KKU）で立ち上げることができました。また、指導教員だった荒木先生との関係も今なお続いており、これまでに何度も KKU を訪問していただいています。私自身も、荒木先生の還暦祝いのために日本を再訪しました。最近も再び日本を訪れ、先生とお会いすることができました。こうしたつながりは、今でも私にとって非常に大切なものです。



発表の様子

Presentation on the day

この関係を通じて、熊本大学だけでなく、九州大学や産業技術総合研究所（AIST）など、他の機関との新たな共同研究も始まりました。また、私の学生たちも、こうしたネットワークを活かして、日本で学び、研究する貴重な機会も得ています。今では、自分が経験してきたことを次の世代に伝えていくことが、自分の責任だと感じています。

## Q3. What do you think of the support from JSPS Fellowship? Would you recommend it to others?

Yes, I highly recommend the JSPS Fellowship. I think it's the best postdoctoral support program in Japan. Compared to other funds, it offers one of the most comprehensive packages, both financially and socially.

Financially, it covers round-trip airfare, maintenance allowance (tax-free), and research support funds. Socially, it organizes Orientation to help fellows adapt to life in Japan. I had the opportunity to experience traditional activities like the tea ceremony, as well as practical sessions such as earthquake preparedness, which, in hindsight, became very relevant during the 2015 Kumamoto Earthquake. Additionally, programs like Science Dialogue allow fellows to engage with local schools and promote science to younger generations. Through this program, I also received great support from my host institution, Kumamoto University, in helping me attend conferences and research events.

While the program is quite competitive with a selection rate of around 10%, I would still strongly encourage eligible researchers to apply. It's worth the effort.

### Q3. JSPS フェローシップのサポートはどうでしたか？他の研究者におすすめしたいですか？

はい、強くおすすめします。JSPS フェローシップは、日本国内で最も優れたポストドク支援制度の一つだと思います。他の資金制度と比べても、経済的・社会的なサポートも非常に充実しています。

経済的な面では、往復航空券、滞在費（非課税）、研究費が支給されます。社会的な面では、日本到着後にオリエンテーションが実施され、日本での生活にスムーズに馴染めるよう、きめ細かなサポートが用意されています。私自身は茶道などの伝統文化体験や、地震対策の実践的な研修に参加しました。滞在中の2015年に熊本地震が起きましたが、こうした事前準備がとても役に立ちました。また、「サイエンス・ダイアログ」というプログラムを通して、地元の高校で科学について紹介する機会もありました。さらに、受入機関・熊本大学からの支援もとても手厚く、学会や研究会への参加も積極的にサポートしていただきました。



JSPS フェローシップを説明している  
Recommending the JSPS Fellowship

JSPS フェローシップの採択率は約10%と競争率は高いですが、挑戦する価値は十分にあります。ぜひ多くの若手研究者に応募を検討していただきたいです。

### Q4. What advice would you give to those applying for the JSPS Fellowship program?

Let me share a few practical tips for preparing the application. There are quite a few documents involved, but on our sides, the most important one is Form 2. This form includes your personal information, your previous research work, a list of publications, and your research plan in Japan. Among these, the most critical are your previous research work and



your research plan in Japan. You need to clearly demonstrate the originality and significance of your research idea, as well as your qualifications to carry it out.

From my perspective, it's important to highlight that no one else could do it, only you and your host. Another key point is to show that you can collaborate effectively with your host. If you can communicate that clearly, it will strengthen your application.

**Q4. JSPS フェローシップの申請を検討している方に、アドバイスをいただけますか。**

はい、実際に申請する際の実用的なアドバイスをいくつか共有します。JSPS フェローシップの申請では、提出書類が多くありますが、申請者側で特に重要なのが、「様式2 (Form 2)」です。この書類には、個人情報、これまでの研究業績、論文リスト、日本での研究計画などが含まれます。中でも最も重要なのは、「これまでの研究内容」と「日本での研究計画」の部分です。ここでは、研究の独自性と重要性、そしてあなた自身がその研究を行うのにふさわしい研究者であることを、明確に示す必要があります。



発表の様子

Presentation on the day

私の経験から言うと、特に大切なのは、この研究はあなたと日本側の受入研究者にしかできない点をしっかり伝えることです。また、受入研究者と協働の可能性を強調することも、申請に説得力を持たせるポイントになります。

**Q5. Could you give more detailed tips on preparing Form 2 of the “Previous Research Work”?**

Yes! The Previous Research Work is where you summarize your past research achievements and results. You're limited to just one page, so it's important to be concise and write in a way that's easy to understand, even for people outside your research field. I recommend including informative images, diagrams, or figures to help explain your work clearly and make it more engaging. This section should also be linked to your proposed project; it's your chance to show that you have the background and skills needed to successfully carry out the research.

Since the JSPS Fellowship promotes collaboration with Japanese researchers, it's helpful if you can highlight any previous work you've done with your host researcher. If you don't have past collaborations, that's okay, but make sure to clearly show your ability to carry out the plan and work effectively with your host. Reviewers want to make sure that you and your host researcher can collaborate smoothly.

**Q5. 「Form 2」の「これまでの研究内容」欄の書き方について、さらに詳しいアドバイスをいただけますか？**

もちろんです。この欄は、過去の研究成果を1ページ以内に簡潔にまとめる部分です。スペースが限られているため、他分野の人々にも理解してもらえよう、専門用語を控え、わかりやすい表現を心がけることが重要です。図やグラフなどの視覚資料を活用することをお勧めします。また、この部分は、これから取り組む研究計画とのつながりを明確に示すことも大切です。これまでの研究で培った知識やスキルが、どのように今回のプロジェクトに活かすのかを具体的に説明することで、申請の説得力が高まります。

JSPS フェローシップは、日本の研究者との共同研究を支援しているため、過去に受入研究者と共同研究を行った経験があれば、ぜひその実績をアピールしてください。もし共同研究の実績がなかったとしても問題ありませんが、受入研究者と円滑に連携しながら研究を進める能力があることを、しっかり伝えることが大切です。審査員は申請者と受入研究者が協力できるかどうかにも重視している、と思います。

#### **Q6. Could you give more detailed tips on preparing Form 2 of the “Research Plan in Japan”?**

Yes, of course. When preparing the “Research Plan in Japan,” it should include the background, purpose, the detailed plan, the expected results, and the impacts of the proposed research plan. The background should provide scientific context and ideally connect to your current or previous research. It’s even better if the topic is related to your host researcher’s expertise, as this shows that the project will be a collaborative effort. In my opinion, it is very important to provide some background information about your relationship with your host, as this may help confirm that you can work smoothly with them. One more point, the project should be unique and feasible.

#### **Q6. 「Form 2」の「日本での研究計画」欄の書き方について、さらに詳しいアドバイスをいただけますか？**

はい。「日本での研究計画」欄には、研究の背景、目的、具体的な実施計画、期待される成果、研究の意義を含める必要があります。背景では、研究の科学的な根拠を明確にし、自身のこれまでの研究とどのようにつながっているのかを示すと良いでしょう。もし研究テーマが受入研究者の専門分野と関連性があれば、それを示すことで共同研究としての妥当性や実現可能性もより伝わりやすくなります。また、受入研究者との関係についても簡単な背景情報を記載することもより良いと思います。もう一点大切なのは、研究内容が独自性を持ち、かつ実現可能であることを示すことです。



両先生から、未来を担う若手研究者たちに、エールを！  
Wishing the best to the younger generation researchers



## 活動報告 Activities

バンコク研究連絡センターでは、日本学術振興会の国際交流事業で訪日経験のある研究者の組織である JSPS 海外同窓会の支援を積極的に行っており、タイ・インド・バングラデシュ・フィリピン・ネパール・インドネシア・マレーシアの計 7 つの同窓会組織や、各国の研究資金配分機関などと協力し、積極的にシンポジウムやイベントを開催しています。

JSPS Bangkok Office actively supports the JSPS Overseas Alumni Associations, which are organizations of researchers who have visited Japan through JSPS international exchange programs. We collaborate with the seven alumni associations in Thailand, India, Bangladesh, the Philippines, Nepal, Indonesia, and Malaysia, as well as with research funding agencies in each country, to actively host symposiums and events.

### ■タイ同窓会 (JAAT)らが Thailand Research Expo 2025 で NRCT-JSPS-JAAT 共催シンポジウム「AI を活用した研究とイノベーション」を開催 (2025 年 6 月 16 日)

### ■The NRCT-JSPS-JAAT Symposium on “AI-Driven: Research and Innovation” in Conjunction with Thailand Research Expo 2025 (June 16, 2025)

2025 年 6 月 16 日に、JSPS タイ同窓会 (JAAT) は、タイ・国家研究評議会事務局 (NRCT) および当センターと共催で、「AI を活用した研究とイノベーション」をテーマとするシンポジウムをバンコクで開催しました。

日本とタイから 5 名の講演者が招かれ、教育、研究、医療、デザインなど多岐にわたる分野における AI の変革的な役割について、専門知識を共有し、70 名を超える参加者とともに有意義な議論が行われました。

On June 16 2025, in conjunction with Thailand Research Expo 2025, we successfully held the NRCT-JSPS-JAAT Symposium on “AI-Driven: Research and Innovation”, at the Centara Grand & Bangkok Convention Centre, Central World, Bangkok.

We were honored to welcome 5 speakers from Japan and Thailand, who shared their insights on the transformative role of AI in education, research, healthcare, and beyond.



主催者及び来賓の集合写真  
Group photo of organizers and guests



講演の様子  
Assoc. Prof. Dr. Takahiko Mendori

Lecture Titles:

– “AI and e-Learning Support Systems in Research and Education”

(Assoc. Prof. Dr. Takahiko Mendori, Kochi University of Technology, Japan)

– “AI-Driven Research and Innovation”

(Assoc. Prof. Dr. Ekkarat Boonchieng, Chiang Mai University, Thailand)

– “From Clinical to AI Research and Innovation

(Assoc. Prof. Dr. Suraphong Lorsomradee, Chiang Mai University, Thailand)

– “AI in Techno-Science and Engineering”

(Asst. Prof. Dr. Thanawin Rakthanmanon, Kasetsart University, Thailand)

– “Stream Diffusion AI for real-time visual design”

(Assoc. Prof. Dr. Janat Thiengsurin, Chulalongkorn University, Thailand)

**■NRCT-JSPS-JAAT による地域活性化イベントをチャチューンサオ県にて開催（2025 年 7 月 19 日 - 20 日）**

**■NRCT-JSPS-JAAT Social Activity in Chachoengsao Province (July 19–20, 2025)**

2025 年 7 月 19 日から 20 日にかけて、タイ・チャチューンサオ県の Chuk Kracher Community にて、「NRCT-JSPS-JAAT 地域活性化イベント」を開催しました。NRCT-JSPS-JAAT 地域活性化イベントでは、持続可能な開発目標（SDGs）への理解と実践を目的として、地域住民を対象にサステナビリティをテーマにした、5 つのワークショップにて、体験学習や専門知識習得の場が提供されました。

- ・ 農業廃棄物を活用したバイオ炭の製造(Biochar)
- ・ ハリナシバチの養蜂
- ・ 植物由来染料を用いた草木染めプリント体験(Eco-printing)
- ・ ハーブ石けん作り・食品の安全と衛生管理

90 名以上の地域住民が本イベントに参加し、地域住民同士の意見交換の場としても機能し、コミュニティの活性化の一助を担う支援活動となりました。



ワークショップの様子  
Scene at the workshop



ワークショップの様子  
Scene at the workshop



On July 19–20, 2025, the NRCT–JSPS–JAAT Social Activity took place at Chuk Kracher Community in Chachoengsao Province, Thailand. The event aimed to promote understanding and practical action toward the Sustainable Development Goals (SDGs) through hands-on learning and community engagement. The main activities featured the following five sustainability-themed workshops:

- Biochar Production from Agricultural Waste
- Stingless Bee Farming
- Natural Dye Printing on Fabric Using Plant-Based Dyes
- Harb Soap Making
- Food Safety

Over 90 local residents participated in the event, which served as a platform for community members to exchange ideas and contribute to the revitalization of their community.



タイ語で開会挨拶をする藪田副センター長  
Deputy Director Yabuta deliver opening  
remarks in Thai



現地のコミュニティと交流する様子  
Communicate with local community

#### ■マレーシア同窓会（JAAM）らが「JAAM-ASM-JSPS STIE SYMPOSIUM」を開催（2025年8月27日）

#### ■JAAM-JSPS-ASM STIE SYMPOSIUM in Kuala Lumpur, Malaysia (August 27, 2025)

2025年8月27日に、JSPS マレーシア同窓会（JAAM）、マレーシア科学アカデミー（ASM）、および当センターとが共催で、「JAAM-JSPS-ASM STIE SYMPOSIUM」をマレーシア・クアラルンプールにて開催しました。本シンポジウムのテーマは、「AI による気候変動適応：21 世紀におけるレジリエントな地域社会の構築」でした。

開会に際して、JAAM 副同窓会長(現同窓会長)の Prof. Datuk Ir. Ts. Dr. Ahmad Fauzi Ismail 及び当センター長大谷吉生ほか、関係者から挨拶がありました。その後、マレーシアおよび日本の専門家 3 人による講演が行われ、専門家の知見や各国の取り組みが共有されました。会場には約 70 名の参加者が集まり、オンラインでも多くの参加者がありました。

JSPS Alumni Association Malaysia (JAAM), Academy of Sciences Malaysia (ASM), and JSPS Bangkok Office jointly organized the “JAAM-JSPS-ASM STIE SYMPOSIUM” on August 27, 2025 in Kuala Lumpur, Malaysia. The theme of this seminar was “AI-Powered Climate Adaptation: Building Resilient Communities for the 21st Century”.

The event began with the opening remarks from JAAM Vice President (Currently serve as the JAAM President) Prof. Datuk Ir. Ts. Dr. Ahmad Fauzi Ismail, Director of JSPS Bangkok Office Dr. Yoshio Otani and others. Three lectures were delivered by the experts in this field from Malaysia and Japan. There were approximately 70 participants on site and more online.

Lecture Titles:

– “ASEAN Science, Technology and Innovation (STI) Platform for Disaster and Climate Resilience: Enhancing Regional Cooperation Between ASEAN and Japan”

(Dr. Shohei Matsuura, National Research Institute for Earth Science and Disaster Resilience (NIED))

– “AI-Powered Climate Adaptation: Strengthening Communities through Flood Resilience and Dam Safety”

(Prof. Datin Ir. Dr. Lariyah Mohd Sidek, Universiti Tenaga National (UNITEN))

– “EDiSON (Earth Disaster intelligent System & Operational Network) ”

(Mr. Wataru Suzuki, SAP Japan Co., Ltd.)



大谷センター長による開会挨拶  
Opening remarks from Director Otani



講演の様子

Prof. Datin Ir. Dr. Lariyah Mohd Sidek



参加者集合写真

Group photo of all participants



■NRCT-JSPS-JAAT「第8回 国際学術論文執筆ワークショップ」を開催（2025年9月8日 - 9日）

■NRCT-JSPS-JAAT “The 8th Writing Manuscript Workshop for International Publication” (September 8-9, 2025)

2025年9月8日から9日にかけて、タイ国トラン県にて、NRCT、JSPS 及び JAAT の共催により「第8回 国際学術論文執筆ワークショップ」を開催しました。本ワークショップは、以下の目的で実施しました。

- ・ 著名な教授や研究者から専門的な指導を受けること
- ・ EndNote などの文献管理ソフトの使い方を学び、研究の整理に活用すること
- ・ 論文の質を向上し、国際的な学術雑誌への掲載の可能性を高めるべく個別フィードバックを受けること
- ・ 同じ分野の研究者や専門家とネットワークを広げること

開会式に先立ち、コンケン大学の Kittisak Sawanyawisuth 教授によるプレゼンテーションが行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。その後、開会式では、JAAT 会長の Sukanya Aimimtham 准教授が司会を務め、原美香国際協力員より、当センター長大谷吉生からのメッセージ代読、続いて NRCT の Dr. Wiparat Dee-ong 事務局長による開会挨拶が行われました。

このイベントには、タイ国内外から多くの研究者が参加し、学術論文の執筆力を高めるとともに、国際的な研究交流を促進する貴重な機会となりました。



NRCT 事務局長による開会挨拶  
Welcome remarks from Dr. Wiparat Dee-ong, Executive Director of NRCT



JSPS 事業説明している原国際協力員  
Presentation of JSPS and its international programs from IPA Hara Mika

On September 8-9, 2025, “The 8th Writing Manuscript Workshop for International Publication” organized by NRCT-JSPS-JAAT took place in Trang, Thailand. The event aimed to follow.

- ・ Gain expert guidance from leading professors and researchers.
- ・ Learn practical skills such as using the EndNote reference management software to organize participants’ research effectively.
- ・ Receive personalized feedback to help improve participants’ manuscript quality for better chances of publication.
- ・ Network with peers and experts in participants’ research field.

Before the opening ceremony, participants were totally engrossed in the presentation by Professor Dr. Kittisak Sawanyawisuth, Khon Kaen University. The opening ceremony was then led by Associate Professor Dr. Sukanya Aemoimtham, President of JAAT, followed by a message delivered by International Program Associate Mika Hara on behalf of Dr. Yoshio Otani, Director of JSPS Bangkok Office. The ceremony continued with welcome remarks from Dr. Wiparat Dee-ong, Executive Director of NRCT.

The event welcomed researchers from Thailand and beyond, providing a valuable opportunity to strengthen academic writing skills and promote international research collaboration.



講演の様子

Professor Dr. Kittisak Sawanyawisuth



主催者集合写真

Group photo of organizers

#### その他の主な活動（2025 年 4～9 月）

Other activities of JSPS Bangkok Office from April to September 2025 are as below.

■ 5 月 29 日：STI Coordination 人材育成プロジェクト ワークショップにて JSPS 事業説明

May 29: Presentation of JSPS and Its International Programs at the Science, Technology and Innovation (STI) Coordination Training Workshop for the Next Generation of STI Coordinators 2025

■ 6 月 19 日：ASEAN 科学技術協力委員会（AJCCST-14）に出席

June 19: Attendance at the Meeting of the 14th ASEAN-Japan Cooperation Committee on Science and Technology (AJCCST-14)

■ 7 月 4 日：プリンスオブソンクラ大学で JSPS 事業説明会を開催

July 4: Presentation of JSPS and Its International Programs at Prince of Songkla University

■ 8 月 4 日：コンケン大学で JSPS 事業説明会を開催

August 4: Presentation of JSPS and Its International Programs at Khon Kaen University

■ 8 月 9～17 日：科学技術博覧会にブース出展



August 9 to 17: Booth Exhibition at Thailand National Science and Technology Fair 2025

■ 8 月 21 日：ポリテクニック ATK ジョグジャカルタにて JSPS 事業説明

August 21: Presentation of JSPS and Its International Programs at Politeknik ATK Yogyakarta

■ 8 月 21 日：アトマジャヤ・ジョグジャカルタ大学にて JSPS 事業説明

August 21: Presentation of JSPS and Its International Programs at Universitas Atma Jaya Yogyakarta

■ 8 月 22 日：ガジャマダ大学にて JSPS 事業説明

August 22: Presentation of JSPS and Its International Programs at Gadjah Mada University

■ 8 月 22 日：国立土地大学（STPN）にて JSPS 事業説明

August 22: Presentation of JSPS and Its International Programs at Sekolah Tinggi Pertanahan Nasional (STPN)

■ 9 月 2 日：AUN-SUN/SixERS Study and Visit Programme 2025 参加学生に JSPS 事業説明

September 2: Presentation of JSPS and Its International Programs to the AUN-SUN/SixERS Study and Visit Programme 2025 Students from Japan

■ 9 月 6 日：電気通信大学（UEC）セミナーで JSPS 事業説明

September 6: Presentation of JSPS and Its International Programs at the 12th UEC Seminar in ASEAN, FY2025



AJCCST-14 会議にて JSPS 事業説明して  
いる大谷センター長  
Director Otani present JSPS and its  
international programs at AJCCST-14



コンケン大学で JSPS 事業説明している  
戴国際協力員  
IPA Dai Liping present JSPS and its  
international programs at Khon Kaen

### HIGHLIGHT I

#### サクチ・クマール JSPS インド同窓会会長が令和 7 年度外務大臣表彰を受賞 Prof. D. Sakthi Kumar, Chairman of Indian JSPS Alumni Association (IJAA) Received Japan's 2025 Foreign Minister's Commendation

サクチ・クマール JSPS インド同窓会会長が令和 7 年（2025）度外務大臣表彰を受賞し、9 月 5 日に岩屋毅外務大臣より授与されました。  
**おめでとうございます！**この度の受賞は、日本とインドとの学術交流の促進に寄与した功績が認められたものです。

Prof. D. Sakthi Kumar, Founder and Chairman of Indian JSPS Alumni Association (IJAA), has received Japan's 2025 Foreign Minister's Commendation and was presented with the award on September 5.

**Congratulations** on this well-deserved honor for strengthening Japan-India academic ties!



写真提供：外務省（撮影：外務省報道課写真室）

### HIGHLIGHT II

#### インドラ・P・ティワリ元 JSPS ネパール同窓会会長がガンダキ大学総長に就任 Prof. Indra P. Tiwari, PhD, former President of the Nepal JSPS Alumni Association, being appointed as the Chancellor of Gandaki University

元 JSPS ネパール同窓会会長のインドラ・P・ティワリ教授が、ガンダキ大学 総長（Chief Executive）に任命されました。総長としての任期は 5 年間です。**おめでとうございます！**

**Congratulations** to Prof. Indra P. Tiwari, former President of the Nepal JSPS Alumni Association, on being appointed as the Chancellor(Chief Executive) of Gandaki University. His tenure will span five years.





## コラム Column

センター職員によるコラム「東南アジア見て歩き」をお届けします。  
Stories and Insights from our staff in *Column: Exploring Southeast Asia*.

### Column I

#### ◆ 国鉄の旅、見て歩き Traveling by State Railway of Thailand

4月に着任後、ビザの関係で6月下旬までタイ国外に出国できなかった私は、休日になると、一人でふらっとタイ国内散策に出かけていました。4月中旬、バンコクから約1時間のナコンパトム県を訪れたことが初めての国鉄の旅でした。タイの国鉄列車は、地元徳島を走る汽車のような雰囲気で、親しみを感じます。エアコンなし、窓全開の列車は、いざ出発すると、窓から爆風が吹き込んできました。目を開けることができないので仕方がなく目を閉じていると、眠気に誘われ、いつの間にか目的地に到着した、そんな旅でした。

2度目は、映画『戦場にかける橋』で有名になった、ミャンマーとの国境県であるカンチャナブリー県への旅でした。片道約4時間半の日帰りツアーのようなもので、事前に国鉄のウェブサイトから予約し、出発しました。2週間前に訪れたばかりのナコンパトム県、そしてクウェー川鉄橋を通り、終点ナムトックへ。列車の窓から見える景色は、バンコクから離れるに連れ、のどかで自然あふれるものへと変わっていきました。帰りは途中でスコールが降ったため、乗客が一致団結して列車の窓を即座に閉める、そんな場面もあり、私にとってとても新鮮な旅でした。



国鉄列車

State Railway of Thailand



窓からの景色

The view from the window

そして、3度目に向かったのはカンボジアとの国境県、ウボン県で、片道11時間。なんとなく思い立ち、出発の前日にリクライニング機能のない3等級の直角座席を予約し、旅が始まりました。出発時には通路や座席の手すりにも人が座っており、かなりの密度で列車が出発しました。通路を通ることができないため、結局、1度も席から立ち上がることができないまま目的地へ到着しました。直角座席の体への影響を感じつつ、約半日の観光を終え、帰路につきました。帰りは寝台列車の切符予約を試みますが、3等級以外は満席とのことで、再び3等級の列車となりました。ただ、帰りは前の席に座っていた親子と話をしたり、列車内でご飯、飲み物等を買って食べたりしていたので、11時間があっという間に感じました。

朝ジョグを始めてからは飛行機での旅が多くなりましたが、国鉄の旅は、私を非日常の地へ陸続きで連れて行ってくれる、どこでもドアのような存在です。次は北又は南へ国鉄の旅に出かけたいと思っています。(原美香 国際協力員)

After arriving in April, I was unable to leave Thailand until late June due to visa renewal date, so on my days off, I would go out and explore in Thailand. In mid-April, I visited Nakhon Pathom, about an hour from Bangkok, which was my first trip on the State Railway of Thailand. The train had no air conditioning, and with all the windows open, a strong wind blew in as soon as we departed. Unable to keep my eyes open, I closed my eyes, and I had fallen asleep, then, I arrived at my destination. It was a journey like that.

The second trip was to Kanchanaburi, which borders Myanmar and is famous for the movie “The Bridge on The River Kwai”. It was a day trip that took about four and a half hours each way, and I made a reservation in advance on the website before departing. We passed through Nakhon Pathom, which I had visited just two weeks earlier, and the Kwai River Bridge, before arriving at the final destination of Nam Tok. The scenery visible from the train windows gradually transformed into a peaceful, nature-filled landscape as we moved further away from Bangkok. On the return journey, a sudden downpour caused passengers to quickly close the train windows in unison. The day was very fresh and memorable for me.

Then, for the third time, I headed to Ubon Ratchathani which borders Cambodia, a 11-hour journey one way. I booked a third-class seat with no reclining function the day before departure, and the journey began. At departure, people were sitting on the aisles and seat armrests, and the train departed with a considerable density of passengers. Since I couldn't walk through the aisle, I ended up arriving at my destination without ever getting up from my seat. Feeling a little bit fatigue, I completed about half a day of sightseeing and set off on the return journey. I tried to book an upper-class train ticket for the return trip, but all classes except third were fully booked, so I took a third-class train again. However, on the return trip, I chatted with the family sitting in front of me, bought and ate food and drinks on the train, so the 11-hour journey felt like it flew by.

Since I started jogging in the morning, I have been traveling by plane more often, but traveling by State Railway of Thailand is like a door that takes me to extraordinary places by land. Next, I would like to take a trip on the State Railway of Thailand to the north or south. (by Hara Mika International Program Associate)



カンチャナブリー県の田舎風景  
Countryside at Kanchanaburi



ナコンパトム県の涅槃像  
The Sleeping Buddha at Nakhon  
Pathom



ウボン県で出会ったムーデン（カバ）  
The Muden (Hippo) Panel at Ubon  
Province



## Column II

### ◆ やめられない、止まらない、ハジャイのガイトート Can't Stop Eating it – Hat Yai's Fried Chicken

タイ語で“ガイトート”とは、“ガイ”は鶏肉、“トート”は揚げるで、「鶏の唐揚げ」です。このガイトートですが、タイ料理では定番メニューで、私もこれまでにたくさんのガイトートを食べてきましたので、勝手にもうタイのガイトートを知り尽くしたつもりでいました。ところが、先日のハジャイ出張で、目から鱗が落ちるくらい、今までに食べたことのない絶品のガイトートに出会いました。ハジャイのガイトートは、外はパリパリ、中はジューシー、ここまでは、おいしい鶏の唐揚げの定番条件かと思います。さらに、ハジャイのガイトートの特徴は、オニオンフライがトッピングされていること！オニオンフライだけでもご飯3杯は行けます！鶏肉を揚げている油にも、このオニオンの香りが染みっていて、鶏肉全体からオニオンフライのよい香りと味が出ています。ハジャイに旅行の際は、ガイトート、Don't miss it!! (藪田かず美 副センター長)



ハジャイのガイトート  
The Hat Yai's Fried Chicken

In Thai, ไก่ทอด (Kai Thot) means “fried chicken,” with *Kai* meaning chicken and *Thot* meaning to fry. It's a classic Thai dish, and I've eaten countless plates of Kai Thot over the years. I honestly thought I knew everything there was to know about Thai fried chicken. However, on a recent trip to Hat Yai, I discovered a version of Kai Thot that completely blew me away—it was unlike anything I had ever tasted before. Hat Yai's Kai Thot has the familiar qualities of being crispy on the outside and juicy on the inside, which are the standard conditions for delicious fried chicken. But what makes it truly unique is the topping of crispy fried onions!

The fried onions alone are so good that I could easily eat three bowls of rice with them. What's more, the oil used to fry the chicken is infused with the onion flavor, giving the chicken itself a wonderful aroma and taste of fried onions. So, if you ever travel to Hat Yai, don't miss trying *Kai Thot*! (by Yabuta Kazumi Deputy Director)

## Column III

### ◆ タイとバリで学んだ生き方 New Mindsets I Learned from Thai People and the Balinese

様々な声があふれるこの忙しい社会で生きていくと、つい自分の方向を見失ってしまうことがあります。タイに来てから、私は少しペースを落として、より自分の声に耳を傾けるようになりました。そんな中で、タイとバリ島で出会った、心をゆるめる生き方について紹介します。

タイ： *Sanuk* (สนุก) と *Sabai* (สบาย)

今年の7月から、私はチュラーロンコーン大学でタイ語を勉強し始めました。言葉を学ぶ中で、タイの文化や人々の価値観を知るきっかけになりました。その中でも特に印象に残ったのが、タイ人の価値観をよく表していると言われる2つの言葉、*Sanuk* (สนุก) と *Sabai* (สบาย) です。

*Sanuk* は「楽しい」という意味ですが、単なる楽しさではなく、日々の暮らしの中で喜びを見つけることを指します。仕事でも、食事にも、日常の小さなチャレンジの中にも、楽しさを見つけようとする姿勢が *Sanuk* の精神です。



タイ・チュラーロンコーン大学  
Chulalongkorn University, Thailand

*Sabai* は「心地よい」という意味で、体も心も穏やかで、落ち着いている状態を表します。初めて「*Sabai Sabai* (サバーイ・サバーイ)」(心配しなくて大丈夫という意味) という言葉を聞いたのは、センター長の太谷先生からでした。先生はタイに5年以上住んでいて、タイ人のおおらかで肩の力を抜いたライフスタイルが表れているこの言葉をとても気に入っているそうです。

また、タイ語の先生もよく授業で「人生は短いだから、自分が楽しいと思えること (*Sanuk*) をし、心穏やかに (*Sabai*) 生きていこうよ。」と言っています。その言葉に私は心を打たれました。もっと肩の力を抜いてもいいのだと気づかせてくれました。

## インドネシア・バリ島：バランスの哲学



チャナン・サリ  
Canang Sari

8月末に、インドネシアのバリ島を訪れました。その時に特に印象に残ったのが、チャナン・サリ (*Canang Sari*) という日々のお供え物でした。花や食べ物、お香などを小さなかごに入れて、家やお店の入り口、お寺、そして道端にまであちこちに置かれていました。

最初は意味がわからなかったのですが、地元の方が教えてくれました。それはバリ・ヒンドゥー教に基づいた、バリの人々の毎日の習慣なのです。バリでは、山は神々の住む神聖な場所で、海は人間の汚れが流れていく場所と考えられています。山は高い存在で、海は低い存在を象徴しています。お供え物は高い場所にも低い場所にも置き、それは、この世は「バランス」によって成り立

ち、善と悪、富と貧、自然と人間、そのどちらかだけを良しとするのではなく、どちらも存在してこそ、世界は成り立つという考えに基づいているからです。バリの人々は、たとえ豊かでなくても、自分の居場所を受け入れ、心穏やかに生きていく姿が見えました。

私は「バランス」という考え方に心を動かされました。「いまの自分で大丈夫」と思える心の余裕を持って、人生が思い通りにいかないことがあっても、その中で平和や静けさを見つけていけるのだと感じました。

タイで出会った *Sanuk* と *Sabai* の価値観、そしてバリのバランスの哲学、どちらもシンプルな考え方です。ゆっくり生きること、小さなことにも喜びを見つけること、そして調和の中で生きること、そのような生き方があると気づかされました。(戴莉萍 国際協力員)



Living in a fast-paced world full of different voices, it's easy to lose sense of direction. After coming to Thailand, I've learned new ways of thinking and began to slow down and listen more to myself.

### Thailand: *Sanuk* (สนุก) and *Sabai* (สบาย)

I started learning Thai at Chulalongkorn University since July. It opened the door for me to better understand Thai culture and its people. Two words that are often said to capture the heart of Thai values are *sanuk* (สนุก) and *sabai* (สบาย).

*Sanuk* means fun, but it goes beyond just having a good time. In Thai culture, it's about finding joy in everything you do, whether you're working, eating, or dealing with small challenges.

*Sabai* means comfortable. It reflects a peaceful state of body and mind. The first time I heard the phrase “Sabai sabai” was from our Director, Dr. Otani. Living in Thailand over 5 years, he loves this expression and often uses it to describe Thailand's easygoing lifestyle: “No worries. Everything's fine.”

One of our Thai teachers also often reminds us, “Life is short. Find what brings you *sanuk*, and live with *sabai*.” That message really touched me. It reminded me that we don't always have to take things so seriously.



センター職員と楽しく過ごす日々

Enjoy days with Bangkok Office members



バリ島の午後

Afternoon at Bali

### Bali, Indonesia: A Philosophy of Balance

I visited Bali at the end of August. What impressed me most was the *canang sari*: small, colorful baskets filled with flowers, food, and incense. These daily offerings are placed at the entrances of homes, shops, temples, and even along the streets.

At first, I didn't understand what they were for. But a local person kindly explained that they're part of a spiritual practice in Balinese Hinduism. In their belief, the mountains are sacred homes of the gods, while the sea is where human impurities go. Mountains represent higher powers, while the sea represents lower ones. To maintain harmony, offerings are placed both in high places and on the ground.

This reflects a philosophy of balance, between good and evil, rich and poor, nature and people. Those living with very little also believe that everything has its place in the greater balance of the world. It made me think deeply that balance isn't about chasing perfection, it's about having the peace of mind to say “I am okay as I am”. Even if life now might not go as planned, we can still find peace within it.

From Thailand's *Sanuk* and *Sabai*, to Bali's belief in balance, I've learned to see life from a new perspective. These values may seem simple, but taught me meaningful lessons: slowing down, enjoying the little things, and living with harmony. (by Dai Liping International Program Associate)

## スタッフの紹介 Staff Introduction



副センター長：藪田 かず美（金沢大学）  
Deputy Director: Yabuta Kazumi from *Kanazawa University*

～第二の故郷から、広がる視野～  
A Second Home, A Broader Vision

タイに初めて来たのは、大学2年の夏休み。NGOのスタディーツアーに参加し、チェンマイ山岳民族の教育支援の現場視察や孤児院の子供たちと触れ合ったことから、私の中にあるタイとの歴史は始まりました。あれから、タイに13年、日本に戻り10年。私にとって、タイは第二の故郷。そんなタイを拠点に、バンコクセンター管轄の南アジア、東南アジアの国々で活動に奔走し、多様な価値観に触れ、さらに視野を広く、過去の自分を越え続けて行きたいです。

I first came to Thailand during the summer vacation of my second year at university. I joined an NGO study tour, where I visited sites supporting the education of hill-tribe communities in Chiang Mai and spent time with children at an orphanage. That was the beginning of my personal history with Thailand.

Since then, I have spent 13 years in Thailand and 10 years back in Japan. For me, Thailand is truly my second home. Using Thailand as my base, I am now engaged in activities across South and Southeast Asian countries under the jurisdiction of the Bangkok Office. By experiencing diverse values, I hope to continue broadening my perspective and to keep surpassing my past self.

現地スタッフ：ソラタス・レータムポーンヴィット（ボストン）  
Local Thai Staff: Soratus Lertampornvit (Boston)

～マンガがつかないだご縁、今は JSPS の職員に～  
From Manga to JSPS Staff

私は24歳で、ボストンと申します。チュラロンコン大学スポーツ科学部、スポーツ・レジャーマネジメント専攻を卒業しました。卒業後、私は英語力を向上させるためにアメリカへ渡りましたが、面白いことに、ラテン系やタイの友人と過ごす時間が多く、スペイン語でラテン系の人々とコミュニケーションを取ることができ、ほぼ私の第三言語になりました。皮肉なことに、その間あまり英語を話す機会はありませんでした。

JSPS バンコク研究連絡センターでのキャリアを始める前に、数週間日本を旅行する機会がありました。実は、日本のマンガは私にとって人生最大の楽しみの一つで、12歳ごろから『ワンピース』を追いかけています。その作品の生まれた国で滞在できたことは、まさに夢のような体験でした。滞在中、日本の文化、人々の思いやりや親切さ、先進技術、そしてもちろん食べ物に深く感銘を受けました。こうした魅力を直接体験できたことで、私にとって忘れられない素敵な思い出となりました。

今、月日の流れは早いもので、私は現在 JSPS バンコク研究連絡センターで働いています。主にタイ国内でのイベントを担当しています。また、ASEAN 加盟国の研究者を対象とした新しいプログラム「ASEAN/アフリカ短期プログラム」の連絡調整も行っています。





I'm Boston, 24 years old and graduated from the Faculty of Sports Science, majoring in Sport and Leisure Management at Chulalongkorn University. After graduation, I went to the United States to strengthen my English proficiency. Interestingly, I ended up spending most of my time with Latin and Thai friends, which helped me learn to communicate with Latin people in Español—making it almost my third language. Ironically, I barely had the chance to practice English during that time.

Before beginning my career at the JSPS Bangkok Office, I had the opportunity to travel in Japan for a couple of weeks. To be honest, Japanese manga has always been one of my greatest joys—I have been following One Piece since I was around 12 years old. Being in Japan, the country where it all began, felt absolutely like a dream come true. Living there, I was deeply impressed by the culture, the thoughtfulness and kindness of the people, the advanced technologies, and, of course, the food. Experiencing these aspects firsthand made my time in Japan truly unforgettable.

Now, as time flies, I am working at the JSPS Bangkok Office, where I am mainly in charge of organizing events in Thailand. I also coordinate the latest program for researchers from ASEAN member countries, called “JSPS International Fellowships for Research in Japan: Short-term (PA) Program.”



国際協力員：原 美香（徳島大学）  
International Program Associate (IPA): Hara Mika from  
Tokushima University

～挑戦を楽しみながら走り続ける～  
Running Forward with Curiosity and Courage

#### 趣味

☆ジョギング：来タイ後、5月に朝ジョグを始めました！10月現在、ハーフマラソン完走を目指して週4で走っています！

☆食べること：おいしい物巡り（ほとんどは連れて行ってもらっています）をしています。タイでは、日本で食べたことのない地域の日本食料理もたくさん食べることができるので、海外にしながら、日本の食文化の魅力も日々感じています！

#### 目標

☆タイ語日常会話マスター：チュラロンコン大学でタイ語を学んでいるので、帰国までに日常会話をマスターし、タイ語しか通じない田舎の地域にもふらっと旅行したいです。

☆トライ＆エラーを楽しむ：バンコクセンターでは、幸運なことに、自分のアイデアややりたいことを形にすることができます。多少失敗しても、どんどん新しいことに挑戦し、自分の知識や能力を向上させる飛躍の年にしたいです。

#### Hobbies

☆Jogging: After coming to Thailand, I started jogging in the morning in May! As of October, I'm running four times a week with the goal of completing a half marathon!

☆Eating: I explore delicious food. In Thailand, I can try many regional Japanese dishes I've never tried in Japan, so even while I'm abroad, I'm experiencing the charm of Japanese food culture every day!

#### Goals

☆Master daily Thai conversation: I am studying Thai at Chulalongkorn University, so I would like to master daily conversation before returning to Japan and travel to rural areas where only Thai is spoken.

☆ Enjoy trial and error... At the Bangkok Office, luckily, I can bring my ideas and do what I want to do. Even if I fail a little, I want to challenge myself with new things and expand my knowledge and skills.

国際協力員：戴 莉萍（東京大学）

International Program Associate (IPA): Dai Liping from *The University of Tokyo*

～コンフォートゾーンから歩き出し、どんな自分になれるのを楽し  
しむ一年に～

Stepping Out of My Comfort Zone – Looking Forward to Who I  
Can Become

### 趣味

☆ ワークアウト：これはタイに来てから始めた趣味です。きっかけは、Taylor Swift のコンサートを見て、彼女のように健康的でパワフルな女性になりたいと思ったからです。始めて半年ほど経ちますが、ますます楽しめるようになり、今は週に 3-4 回、1 日 1 時間ほど楽しく続けています！

☆ 旅行：私にとって旅行の意味は、自分の目で異なる文化を感じ取ることと、さまざまな人の生き方にふれることで、自分の生き方を考えるきっかけを得ることです。この 1 年間で、東南アジアの多くの国を訪れ、自分の目でその文化や暮らしを体感したいと思っています！

### 目標

自分のコンフォートゾーンから歩き出し、どんな自分になれるのを楽しみにする一年間にしたいです。運動が苦手だった私は、今、ワークアウトをルーティンとして続けられるようにしています。また、これまで苦手意識のあった会計業務にも、前向きに取り組んでいます！語学の面では、中国語、日本語、英語に加えて、第四言語としてタイ語の習得にも力を入れています！さらに、英語でのプレゼン力を高めることも目指しています！事業説明会や同窓会シンポジウムなどでの発表を通して、自分の考えを相手に伝える力を磨いていきたいと思っています。



### Hobbies

☆ Working Out: I started working out as a new hobby after coming to Thailand. I was inspired by attending Taylor Swift's concert, which made me want to become a healthy and powerful woman like her. It's been about six months now, and I've really come to enjoy it. Now, I work out for about an hour a day, three to four times a week.

☆ Traveling: For me, travel means experiencing different cultures with my own eyes, and reflecting on my own life by learning from the diverse ways others live. During this fiscal year, I hope to visit many countries in Southeast Asia and experience their cultures and lifestyles firsthand.

### Goals

I want to step outside my comfort zone and see how much I can grow. Though I used to struggle with physical activity, working out has now become a part of my routine. I've also started taking on accounting tasks, something I wasn't confident in before, with a more positive attitude. In terms of language, I'm currently learning Thai as my fourth language, in addition to Chinese, Japanese, and English. I'm also working on improving my English presentation skills. Through opportunities like JSPS Guidance Seminars and Alumni Symposiums, I hope to become better at expressing my thoughts with clarity and confidence.



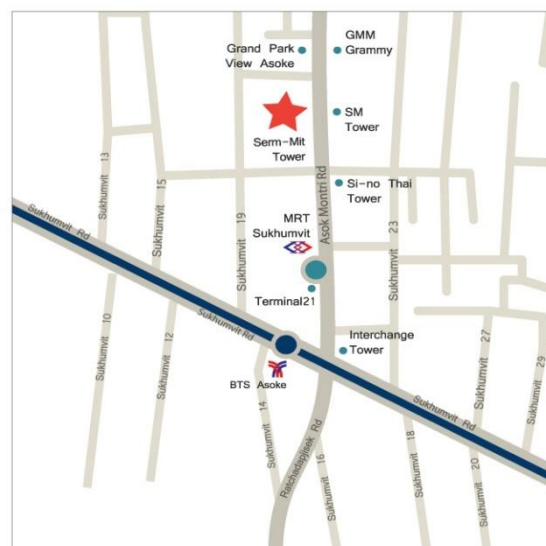
## アクセス&コンタクト Access & Contact

### ■アクセス Access

- ・ BTS Asok 駅、1 番出口から徒歩約 5 分
  - ・ MRT Sukhumvit 駅、1 番出口から徒歩約 5 分
- 5-minute walk from Exit 1 at BTS Asok station and MRT Sukhumvit station

### ■コンタクト Contact

1016/3, 10th Fl., Serm-mit Tower,  
159 Sukhumvit Soi 21, Bangkok 10110, Thailand  
Tel: +66-2-661-6533  
Website: <http://jsps-th.org>  
Email: [bkk@overseas.jsps.go.jp](mailto:bkk@overseas.jsps.go.jp)  
Facebook: JSPSBKK



JSPS バンコクニュースレター「バンコクの風」 JSPS Bangkok Office NEWSLETTER "Winds from Bangkok"

監修：大谷吉生、藪田かず美 編集担当：戴莉萍 Directed by Otani Yoshio, Yabuta Kazumi, Edited by Dai Liping



左から LERTAMPORNVIT(Boston)タイ人スタッフ、藪田副センター長、  
大谷センター長、戴国際協力員、原国際協力員  
(From left) LERTAMPORNVIT (Boston), YABUTA, OTANI, DAI, HARA