

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年3月12日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2024年2月28日
明治大学卒業予定年月	2026年3月
留学先大学について	
留学先国	ポーランド
留学先大学	ウッジ大学 (日本語名) University of Lodz(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ポーランド語・英語 / 英語
留学期間	2023年10月～2024年2月
留学先大学で在籍した学年	留学生がとることができる授業を取っていた年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名:教育科学部 現地言語での名称:Faculty of Educational Science  <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1 学期: 4 月上旬～7 月下旬 2 学期: 9 月中旬～2 月上旬	1 学期: 10 月～2 月 2 学期: 2 月～7 月 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	約230000人
創立年	1945年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (PLN )	日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	1500/月	5 万/月円	
食費	1600	60000 円	月1万円程度
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	31/月	1300 円	orange sim で毎月購入
現地交通費	150	5500 円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	4600	172000 円	旅行等
被服費	190	7110 円	服と靴
医療費	0	0円	
保険費	1585	60,730 円	形態: 大学指定の保険
渡航旅費	5375	200910 円	往復の飛行機代
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	133	5000 円	
その他	165	6180 円	SIMcard
その他		円	
合計	20,890	800,000 円	

## 渡航関連

渡航経路
<b>往路 出発地:</b> 成田空港 <b>目的地:</b> ワルシャワ・シヨパン空港 <b>経由地:</b>
<b>復路 出発地:</b> ワルシャワシヨパン空港 <b>目的地:</b> 成田空港 <b>経由地:</b>
渡航費用
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: ポーランド航空  料金: 200,910 円
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社:              料金:  復路 航空会社:              料金:                              ∴合計:
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:        ) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: ポーランド航空のサイト) <input type="checkbox"/> その他(        )
滞在形態関連
1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舍等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: BaseCamp) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数2人部屋)
3) 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"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法:
先輩方の報告書を参考に、インターネットで自分で探した
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
<p>空港からウッジまでは Flixbus を事前に日本で予約して利用した。lodz fabryczna からは歩いて 10 分程度。寮の設備に関しては申し分ない。部屋には、トイレ・シャワー・ベット・少し狭いがキッチン・冷蔵庫がある。また、コモンルームも広く、共有の勉強スペースも各フロアにある。共有キッチンはフロアごとに3か所あり、レンジやオープンもついている。住んでいる人の多くはスペイン人で、交友関係が広がりにくい。また、共有キッチンなどは基本的に片づけをしてくれないため汚れていることが多いが、清掃の方が週に一度掃除をしてくれた。</p> <p>手続きをしたときに最初の 1 か月分の家賃と deposit を支払い、その後は自動引き落としではなく、自分でやる必要がある。毎月 6 日が締め切りでそれまでに mypage のようなところでカード番号を入れて支払いをする。退寮のときは事前にマネージャーにメールをし、部屋をチェックしてもらい、そこで何もなければ(ものを壊したりしていなければ) deposit は最初に支払いをしたカードに返金される。私は 2 月 27 日に退寮し、deposit の返金は 3 月 21 日で、全額返金された。</p>

## 現地情報

**1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。**

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所: )

**2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。**

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等: )

**3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?**

パスポートやクレカは常に腰に巻いていた。

**4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。**

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWIFI接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のwifiが切れたのは2、3回くらいで基本的には問題なく使用できていた。大学では大学のwifiを使用することができた。orange simはEU内ならどこでも使うことができた。

**5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?**

(例: 現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

基本的にクレジットカードを使っていた。現金も5万円ほど両替して持って行ったが、あまり必要なことはなかった。クレジットカードはvisaとmaster cardの2枚を持って行った。visaは最初のころに不正利用を疑われ、止められてしまい、解除がとても大変だった。その後からは毎回暗証番号を入力する手間はあるが、安全だと思ったのでmaster cardを使っていた。

**6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。**

しょうゆ、みりん、みそ、酢などは一応売っているが高いので持って行った方が良いと思う。料理酒はない。

お箸、箸箸

薬

化粧品や化粧水

生理用品も売っていたがよくわからないので日本から持って行ったものを使っていた。

フローリング・除菌シート 寮に入居してすぐの時や部屋の掃除のときにとっても役に立った。

服は買うことはできるが多めに持って行った方が良いと思う

日本のお菓子 おせんべいなどのしょっぱい系のお菓子はあまりない

**7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。**

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

## 学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
25単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: )
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他( ) <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人々へのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
International Education	
科目設置学部・研究科	Faculty of Educational Science
履修期間	1学期間
単位数	5ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義、プレゼン(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Joanna Leek
授業内容	国際的な教育について
試験・課題等	プレゼンテーションと final paper
感想を自由記入	はじめのころは講義形式で international とはどのような状況なのか、これからどのような力が求められそのためにどのような教育が必要かということをやった。プレゼンテーションでは自国の comparative education についてと、自国の education in public school と international school の比較について行った。基礎を学んでからそれぞれの国の教育制度等について知ることができたのでとても興味深かった。また、英語でのプレゼンテーションの力が伸びると思う。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Preventing violence. Based on domestic violence and human trafficking	
科目設置学部・研究科	Faculty of Educational Science
履修期間	1学期間
単位数	5
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Katarzyna Gajek
授業内容	DV や human trafficking の現状や問題などについて
試験・課題等	プレゼンテーション
感想を自由記入	全体的にかなり意見を求められることが多かった。先生が問いかけをし、それに対して自分の考えやその根拠などを明確に話す必要があった。自分が知らないことがたくさんあったので勉強になった。グループワークも多かった。プレゼンテーションでは自国の DV や human trafficking 防止のキャンペーン等の紹介やその結果などを発表した。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Participatory education	
科目設置学部・研究科	Faculty of Educational science
履修期間	1学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義とディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Joanna Grzybowska
授業内容	参加型の授業はどのようにして作られるか
試験・課題等	プレゼンテーション
感想を自由記入	難しかったがその分学んだことが多かった。初めに講義形式で基礎知識を学び、その後グループごとにプレゼンテーションの準備をした。基本的に授業の時は丸いテーブルでほかの人の顔が見える状態で座り、手を上げなくても発言して良いというのがとてもやりやすかった。プレゼンテーションはスライドを作って発表とかではなく、自分たちが思う一番相手に伝わりやすい方法で発表するという形式だった。そのためロールプレイングをしたり、実際にポーランドの小学校に行って授業をしている生徒もいた。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Professional development and reflective practice	
科目設置学部・研究科	Faculty of Educational Science
履修期間	1学期間
単位数	5
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Izabela Kaminska-Jatczak
授業内容	photovoice などについて
試験・課題等	final paper
感想を自由記入	講義形式。正直、理解できない部分が多かった。毎週かなりの量の文章を読んでくる課題が出され次の授業ではそれについてディスカッションをした。途中から来なくなる生徒も多かった。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Accelerating Sustainability. Novel Teacher Education	
科目設置学部・研究科	Faculty of Educational Science
履修期間	1学期間
単位数	4
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	ディスカッション (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Aneta Rogalska-Marasinska
授業内容	SDGs達成に向けて教育が果たす役割についてなど
試験・課題等	毎回個人でやる課題とグループでやる課題が出される
感想を自由記入	先生がとても良かった。課題は多く、難しいものが多かったがグループで取り組む課題もあるため、友達も作りやすかった。一人一人の意見を尊重してくれる先生だったので発言もしやすかった。スライド等を作るようなプレゼンテーションはなかったが、グループワークの成果を皆にシェアするというのはほぼ毎回の授業でやっていた。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Selected Menaces to Child Development	
科目設置学部・研究科	Faculty of Educational Science
履修期間	1学期間
単位数	3
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	ディスカッション(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が1回
担当教授	Joanna Witkowska
授業内容	子どもの成長・教育に影響を及ぼすことについて
試験・課題等	なし
感想を自由記入	グループでディスカッションをし、それを全体で共有する形式だった。失語症やADHD, アルコール依存症の家族など幅広く扱って、知らなかったことをたくさん知ることができた。



## 卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職   進学   未定   その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。(例: 留学中の就職活動に向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。) 就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

## 留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先の確保、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等)

留学開始年の前年	1月～3月	
	4月～7月	TOEFL 受験
	8月～9月	協定間留学の詳細が発表される
	10月～12月	面接、合格発表
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	TOEIC 受験
	8月～9月	出発
	10月～12月	授業開始
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	

## 留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイス等、自由に記入してください。

ウッジ大学を選んだ理由は、・ヨーロッパに行ってみたかった・物価が安い・治安がいい・ウッジ大学が国際色豊かと言われていたから。

実際に行ってみると、物価は確かに日本と同じかそれより安いくらいで、ほかのヨーロッパの国と比較すると圧倒的に安かった。治安はよくて、どうしても夜一人で歩かなくてはいけないときもあったが、一度も危ない目に遭ったことはなかった。国際色豊かということに関しては、そうでもなかった。というのも、私の学部では留学生の半分以上はスペイン人で、残りも中国とカザフスタンがほとんど、日本人は私一人だった。そのため母国語で話せる相手がいないで思っていることをうまく伝えられずもどかしい思いでしたが、私が唯一の日本人だったことでグループワークなどで同じ国で固まってしまうがちなところを壊していくことができたと思うと、よかったのかもしれない。

留学という学校での勉強も大切だが、それ以上に私は自分の中で凝り固まっていた常識やステレオタイプが取っ払われたことが非常に大きかったと思う。私はスペインの子と2人部屋だったのだが、バックグラウンドが全く異なる人と生活するのはストレスであったと同時に視野がものすごく広がった。一人部屋だったら絶対に経験できないことだし、一人部屋はこの先日本でもできるが、ほかの国の人と一緒に暮らすのはこの先そう簡単にできることではないので、良い経験だったと思う。また、グループワークなどをよく一緒にやっていた中国の友達もあまり約束や時間を守らなくてイライラすることもあったが、時間の重要性が単純に異なるというだけのことと気づくと気が楽になった。

寮が大学から近かったこともあり時間的にかなり余裕ができたのは、買い物に行ったり家事をしなくてはいけない状況においてとても良かった。日曜日はスーパーもショッピングモールもやっていないので、到着の日程などは注意した方がよい。

普段生活している中で差別は全くなかったが、区別は強く感じた。買い物に行っても、ご飯を食べに行っても、散歩しているだけでも stare される。留学に行くと初めて自分が外国人という少数派になって気づけたことが山ほどあった。日本で生まれ育っていると盲目になりがちなことを身をもって経験し、理解を深めることができたことは大きな学びになった。

私はいろんな国に行ってみたかったというのもポーランドを選んだ大きな理由の一つだった。そのため、ヨーロッパの国 10 か国をめぐることができてとても楽しかったし、勉強になった。EU(シェンゲン)内の旅行はとても楽で、日本で国内旅行をするのと同じように旅行に行くことができた。飛行機も格安航空の wizzair や Ryanair を使うと 5000 円前後で行くことができた。それぞれの国で独自の文化や歴史を肌で感じて、目に焼き付けることができて本当に良い経験ができた。

初めのころは言葉の壁や疎外感を感じ、とても寂しくて、ストレスから体調がすぐれないこともあった。しかし、気づいたら楽しくなっているし、周りの人も同じように感じていることもあるのでそこまで深く考えすぎする必要もなかった。ウッジ大学は学校が始まるのが 10 月からで、ほかの大学に留学する人達よりも許可証等の手続きが遅いが、きちんとやってくれるので心配いらない。英語に関しても、先生もほとんどの留学生もネイティブではなく第二言語として使っているため、間違えたり、言葉が出てこなくて調べたりしていたのでそこまで不安になる必要はない。

一つアドバイスがあるとすれば、お酒に慣れておくとよいと思う。お酒の場で仲良くなったり、交友関係が広がる人が多いので、慣れておいたり楽しく飲めるようにしておく友達をたくさん作ることができると思う。学校が企画してくれるイベントのようなものにはたくさん参加してほしい。バレエやオペラ、植物園や博物館などに無料で連れて行ってくれて、先生が解説もしてくれるのでとても楽しかった。特に、All Saints' Day はとてもきれいなので行くべき。クリスマスディナーも大学のフォーラムで申し込むと、一般のご家庭とつないでくれて、クリスマスディナーに参加させてもらうことができた。私たちが想像するクリスマスの食事とは全く異なるのでぜひ参加してほしい。その家族が第二の家族のように、本当に参加して良かったと思っている。

また、ウッジ大学で日本語を教えている吉田先生とつながっておくと良い。日本語もポーランド語も話せる、頼れる大人がいるのはとても安心だった。また、吉田先生が月に1度ウッジ大学に留学している日本人の大学生を集めて交流会を開いてくださったり、ウッジでの日本ウィークのお手伝いをしたこともあった。そこで日本語を勉強しているポーランド人の友人ができ、その後一緒に遊びに行ったりもした。ぜひ、様々なイベントにも参加してほしい。

留学で学んだこと、感じたことは本当に一生モノのかけがえのない財産です。少しでもやってみたいと思うなら絶対に挑戦すべきだと思います。何か聞きたいことがあれば遠慮せずに連絡してくれたらと思います。