

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年7月10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
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年7月17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) Uniwersytet Łódzki(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語(ポーランド語)/英語
留学期間	2023年10月～2024年7月
留学先大学で在籍した学年	2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:国際政治学部 現地言語での名称: Wydział Studiów Międzynarodowych i Politologicznych <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月上旬～2月 2学期:2月下旬～7月 3学期: ~ 4学期: ~
学生数	23,000人
創立年	1945年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ズロチ zł)	日本円	備考
授業料		0 円	大学間協定留学のため
宿舍費	1670zł×11 か月	680,000 円	wifi、水道代、光熱費すべて込み
食費		350,000 円	外食、旅行中の食事すべてを含む
図書費		0 円	
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費	30zł×10 か月	11,100 円	orange flex
現地交通費		70,000 円	大学までは徒歩かトラムを使用(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		650,000 円	旅行等
被服費		30,000 円	防寒具、ブーツ、衣服など
医療費		0 円	
保険費		137,000 円	形態: 大学指定の保険
渡航旅費		310,000 円	航空券
ビザ申請費		0 円	
雑費		70,000 円	生活用品
その他		8,000 円	寮の洗濯機利用料金
その他		円	
合計		2,316,100 円	

渡航関連

渡航経路

往路 出発地:成田空港 目的地:ワルシャワシヨパン空港 経由地:ドバイ

復路 出発地:ワルシャワシヨパン空港 目的地:成田空港 経由地:なし

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社:

料金:

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路 航空会社:エミレーツ航空 料金:約 150000 円

復路 航空会社:ポーランド航空(LOT) 料金:約 160000 円 ∴合計:31 万円

航空券購入方法

旅行代理店(店名:)

インターネット(サイト名:sky scanner で探して、航空会社の公式サイトからそれぞれ購入)

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)

学生寮(寮の名前:Student Depot Salsa) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数1)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法:

インターネットの情報と先輩方の留学報告書を参考にしました。予約はインターネットの寮のサイトから行います。

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)

私が滞在した部屋は個人部屋の中にバス・トイレが付いていて、ルームメイトとの共有部分にキッチンがあるタイプでした。一人の時間を確保しつつ、ルームメイトとも仲良くできたのであまり心細くならず良かったです。たまに寮主催のパーティーがあります。そこまで寮の規模は大きくないのでアットホームな雰囲気があります。徒歩 5 分のところにショッピングモールがあるので買い物には困りませんでしたし、街の中心の大通りの近くにあったので色々と便利でした。ただ、学校からは徒歩35分、トラムで25分ほどかかります。暖かくなると公共自転車が使えるようになり、毎回 20 分までなら無料なので、夏はそれを利用していました。また、ファブリチュナ駅からさらに東に離れた学部を選んだ場合はもっと通学時間が延びるので、その場合は学生寮か base camp を選択するのが無難だと思います。学生が利用している寮の価格は、学生寮 << student depot < base camp という感じで高くなる印象です。base camp と student depot は洗濯機を使うのも有料でした。値段を重視するなら学生寮、プライベート空間を重視するなら student depot か base camp というように、自分の優先事項を決めて寮を借りるといいのではないのでしょうか。

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?

外務省の旅レジに登録すると、国内などで危険なことがあった場合はメールで知らせてくれます。ポーランドの治安は概ねよく、ウツジの大通りは夜でも人でにぎわっています。夜に出歩くときは人の多い道を選んで歩くようにしていたので危険な目には合いませんでした。ただ、いくら治安が良くても海外なので、防犯意識は持っていた方が良いです。

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Wi-Fiは概ね安定しており快適でした。モバイル通信は現地でOrange Flexのシムフリーを契約して使っていました。シムフリーの場合は店舗などに行って手続きする必要はなく、アプリをダウンロードしてそこから購入できます。1か月30GBで30ポーランドズロチでした。

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設し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。)

日本にいるときにRevoluteというアプリで口座を開設し、現地ではその口座に他の口座から日本円を振り込んでRevoluteアプリ内でポーランドズロチに両替して使っていました。現地では基本的にRevoluteのデビットカードを利用していました。

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下さい。

現地でも日本の料理を食べたい人は日本食を持って行くと良いと思います。味噌、醤油、米、ごま油などはスーパーやアジア食品店で買えますが、出汁、みりん、酒、鰹節、塩昆布、ふりかけ、胡麻、鳥ガラスープの素などはなかなか売っていません。ポーランドは発展した国なので日本食品以外は基本的になんでも揃うと考えて良いでしょう。日用品なども、こだわりがなければ、海外製品を使ってみるもの面白いと思います。ビタミン剤などの薬やシャンプーなども私は現地で購入していました。ただ、普段服用している薬や、購入に処方箋が必要な薬は調達が大変だと思うので、日本から持ってくることをお勧めします。洋服はすぐ場所をとるので、一学年間留学予定の方は、夏服などは2、3枚持って行って、足りなくなったら現地で買い足すのが良いと思います。厚手の服などは捨ててもいい服も持って行って、ポーランドで最後に捨てて帰ってくると帰国の時に荷物が減って楽です。

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。
50ECTS 単位	<input 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 type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 最低単位数を自分の学部で登録してから、他学部履修が可能です	
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。今後留学をする人たち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)
Contemporely Poland-Society and Politics	現代のポーランド社会と政治
科目設置学部・研究科	International and Political Studies
履修期間	2023 winter semester
単位数	2 ECTS
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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	ポーランドの現在の政治の動向やメディアなどの問題について学びます。
試験・課題等	毎回の授業の前に教授の提示する英語の資料を読んでおくのが宿題でした。期末試験などはありません。
感想を自由記入	国際政治学部学部長の授業です。事前に読んだ資料を基に、授業では4~6つほどのグループに分けられ、それぞれ割り振られたトピックについて話し合うので、内容理解と発言の両方が必要でした。正規生が多く、ポーランド人からのリアルな意見を知ることができて興味深かったです。

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)
Ethnic and Religious Minorities in the Middle East	中東における民族と宗教のマイノリティ
科目設置学部・研究科	International and Political Studies
履修期間	2023 winter semester
単位数	5 ECTS
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、プレゼンテーション(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	Andrzej Stopczyński
授業内容	中東の民族・宗教マイノリティに焦点をあて、それらの起源、現状、問題について学びます。
試験・課題等	プレゼンテーション一回

感想を自由記入	個人的に一番おもしろい授業でした。受講人数はあまり多くなく、正規生と留学生がまんべんなくいました。穏やかな雰囲気の良い先生でよかったです。また、クリスマスにはクイズ大会をして順位の高い順から成績に加点されるポイントをもらえるという面白いイベントもありました。	
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)	
Introduction to International Marketing Communications	国際マーケティングコミュニケーション入門	
科目設置学部・研究科	International and Political Studies	
履修期間	2023 winter semester	
単位数	5 ECTS	
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	Beata Gotwald	
授業内容	マーケティングの基本知識について学びます。ある人物に対し、その人のバックグラウンドや性格に基づいてどのようなビジネスを提供するのが効果的かをグループで話し合いました。	
試験・課題等	学期末にショッピングモールでの課外授業あり	
感想を自由記入	マーケティングを専門的に学んでいるフルタイムの学生が多く、みんなマーケティングの知識がありました。グループワークがたくさんあり、先生からの発言もよく求められる、活発な授業だったと思います。	

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)	
Migrations in Europe	ヨーロッパの移民	
科目設置学部・研究科	International and Political Studies	
履修期間	2023 winter semester	
単位数	5 ECTS	
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	プレゼンテーション(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	Agata Włodarska-Frykowska	
授業内容	ヨーロッパの移民情勢について学びます。2~3人のチームを作り、ヨーロッパの好きな国を選びその国の移民状況についてプレゼンテーションを行い、残りの授業時間で先生がコメント・講義を行います。。	
試験・課題等	グループプレゼンテーション1回	
感想を自由記入	留学生の受講も多かったため、ヨーロッパの移民について現地の人からの視点も知ることが出来て興味深かったです。	

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)
Polish Language	ポーランド語
科目設置学部・研究科	International and Political Studies(他学部からも受けに来る留学生が多いです)
履修期間	2023 winter semester
単位数	4 ECTS
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	Michał Kobierecki
授業内容	ポーランド語の読み方から、簡単な挨拶、自己紹介などのフレーズ、文法、単語を学びます。
試験・課題等	毎週、口頭で先生から問題が出されるので、講義内容の振り返りの宿題がありましたが、それほど重くはありませんでした。期末試験などはありません。
感想を自由記入	留学生専用の授業だったので受けやすかったです。夏学期にも全く同じ授業がありますが、一学期に相当する冬学期の方が生徒が多く、知っていて便利なポーランド語も学べるので、冬学期のうちに履修することをお勧めします。

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)
Social Communication & Media	ソーシャルコミュニケーションとメディア
科目設置学部・研究科	International and Political Studies
履修期間	2023 winter semester
単位数	3 ECTS
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、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2回
担当教授	Zbigniew Bednarek
授業内容	メディアやインターネットにおけるソーシャルコミュニケーションの理論・問題点や文化的及び技術的変化について学びます。
試験・課題等	なし、出席と発言回数で成績がつきます。
感想を自由記入	フルタイムの生徒が非常に多かったので、少し受けにくかったです。週に2回の授業だったので出席が大変でした。

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)
Advertising in American Context	アメリカの広告
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	2024 summer semester
単位数	3ECTS
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、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	Patrycja Chudzicka-Dudzik, Kaja Zapędowska-Kling
授業内容	アメリカの広告を分析し、その歴史やそれに伴う社会問題について学びます。
試験・課題等	2回の映画スクリーニングの課題、期末に1回の個人プレゼンテーション
感想を自由記入	フルタイムの学生と留学生の割合は半々くらいでした。アメリカの実際のポスターやビデオなどの広告を見ながら授業を進めるので内容は面白かったです。

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)
Internal Political and Social Affairs in Korean Peninsula	朝鮮半島の国際政治社会情勢
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	2024 summer semester
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	ディスカッション、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	Joanna Beczkowska
授業内容	韓国・北朝鮮の政治、歴史、経済、社会問題などについて学びます。
試験・課題等	プレゼンテーション1回、ドキュメンタリーを見て問題に答える課題が2回ありました。
感想を自由記入	発言が求められますが、受講人数がそれほど多くなかったので受けやすい授業でした。この講義を受講する正規生は韓国に興味がある学生が多く、韓国の情勢や歴史に関することをたくさん知っていてすごいと思いました。

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)
Sociology of Love and Intimate Relationships	恋愛と親密な関係の社会学
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Sociology
履修期間	2024 summer semester
単位数	6ECTS
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、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	Julita Czernecka
授業内容	恋愛関係や親密な関係の定義、事象、問題、性別での差異などを社会的観点から学びます。
試験・課題等	期末にグループプレゼンテーションを1回
感想を自由記入	正規生が多い授業です。教授は明るい雰囲気、日本に興味を持ってきており、授業中によく意見を聞かれました。講義内容も興味深く、他の生徒のプレゼンテーションを聞くのも楽しかったです。

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)
National and ethnic minorities in Europe	ヨーロッパのナショナル・エスニックマイノリティ
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	2024 summer semester
単位数	3ECTS
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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	ヨーロッパに住む移民に関する教育、労働市場、言語問題、統合と同化、特定の州における移民戦略と政策などにおける情勢や様々な問題について学びます。
試験・課題等	プレゼンテーション1回
感想を自由記入	初回の何回かの授業は先生の説明を聞き、ヨーロッパの移民や少数民族などについて学び、その後は毎週生徒が担当する国に分かれてプレゼンテーションを行います。冬学期のMigrations in Europeの講義と内容が似ていました。

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: 留学中の就職活動へ向けた準備、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	
	8月～9月	出願
	10月～12月	面接
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	学生寮、航空券の予約。ビザ申請。冬学期の履修登録。
	8月～9月	
	10月～12月	学期初め(10月初旬)
留学/帰国年	1月～3月	冬休み、期末試験(1月後半)、春休み、新学期。
	4月～7月	期末試験(6月)、帰国
	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。

ヨーロッパに留学に行ってみたかったのでこの留学先を選択しました。ポーランドは他のヨーロッパの国と比べて物価も安いですし、治安もよく、食事もおいしいです。地理的にもヨーロッパの中心に位置しているので、他の国への旅行に行きやすく、留学中は休みの日によく旅行に行きました。航空券が安いところだと 3000 円から購入することができ、たくさんのお金を節約して、色々なものを見たり経験したりして非常に有意義なものとなりました。また、ポーランド国内には第二次世界大戦の負の遺産も多くあり、それに関連した歴史や宗教学にも多くふれ、新たな学問に興味を持つきっかけとなりました。留学中は楽しいことばかりではなく、英語で伝えたいことがうまく伝えられずにもどかしい思いをしたり、ポーランド語が分からないので不便に感じたり、何に対しても日本と比較して考えてしまい落ち込んだり、自分自身が外国人ということに居心地の悪い思いもしました。ただ、この経験をしたことでマイノリティがどのような思いをしているのか身をもって知ることが出来たと思いますし、自分が日本で外国の方に出会ったときには力になってあげたいなど強く思いました。また、一人暮らしの経験や、思いがけないハプニングが起こった時に自分で対処するという経験、文化の違いを受け入れるという経験を通して、自分自身が強くなったと感じています。留学を振り返ると大変な経験もありましたが、思い出すのは楽しかった経験ばかりです。出会ったことのない国の人と友達になって国の文化を教えてもらったり、人の違いにびっくりしたり、逆に意外な共通点を見つけたりと、日本にいたら絶対にできないような経験をたくさんすることが出来ました。もし留学に興味がある人が居たら、ぜひ行ってほしいと思います。留学に行く前は留学というものが非常に大変なものだと思っていましたが、実際行ってみると時間が経つのはあっという間で、問題が起こったとしても結局は何とかなります。なので、留学に行きたいけど怖いなど思っている人も、ぜひ行ってほしいです。次に留学する皆さんが留学を通して素敵な経験をすることが出来るよう応援しています。頑張ってください。

以下に留学中に私がよく利用したスマホのアプリを書いております。必要に応じて使ってみてください。

～インターネット～

・Orange Flex: eSIM でインターネットを契約する場合はこのアプリを入れるだけで購入・更新できます。

～移動手段～

・Uber: ポーランドを含め、ヨーロッパ内でタクシーを使いたいときに利用していました。

・PKP INTERCITY: ポーランド国内の県を移動するときにはこのアプリから電車のチケットを買っていました。学割がきくのでバスよりも安く移動できます。

・FlixBus: ヨーロッパの格安バス会社フリックスバスのバスチケットが購入できるアプリです。

・Omio: 上の 2 つのアプリでよい移動手段が見つからなかったときに利用していました。PKP とフリックスバス以外での安価な移動方法を探せます。

・Jakdojade: ポーランド国内でバスやトラムなどの公共交通機関に乗るときにチケット購入、ルート検索をするアプリです。チケットは紙でも購入できましたが、電子の方が便利なので私はこちらを利用していました。

・nextbike: ウッジで公共自転車を使うために必要なアプリです。20 分までなら何度乗っても無料なので、登下校やお出かけのときによく利用しました。ただ、冬の間は自転車は撤去されるので使えません。

～その他～

・WhatsApp: ヨーロッパの学生は WhatsApp 利用率が高く、連絡を取るならインスタかこのアプリという感じでした。

・Google 翻訳: ポーランド語が分からないときによく利用していました。画像翻訳もできるのでスーパーでお買い物をするときに使うと便利です。

・Revolute: 人にもよりますが、私は留学中のお金は日本で口座開設をして作った Revolute のデビットカードで支払っていました。アプリ内では振り込んだ日本円を様々な国の通貨に両替できるので、レートが良い時や、海外旅行の前に現地通貨に両替していました。また、Revolute の口座、アプリを持っている人同士で簡単に送金ができるので外食時などで友人と割り勘をしたいときにはよく利用していました。