

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 08 月 06 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	明治大学 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	2026 年 06 月 14 日
明治大学卒業予定年月	2028 年 03 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
留学期間	2026 年 2 月～2026 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	☒ 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: 社会経済学部 現地言語での名称: Faculty of economic and sociology ☐ 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 ☐ その他:
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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 月中旬 2 学期: 2 月下旬～7 月上旬 3 学期: 4 学期:
学生数	23188 人
創立年	1945 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ズウォティ) (1 現地通貨 = 42 円)	B 日本円	備考
授業料	0zl	0 円	交換留学のため。
宿舍費	755zl	0 円	14 番寮。翌年度から値上げあり
食費	4000zl	0 円	1000zl/月 × 4 か月
図書費	0zl	0 円	
学用品費	0zl	0 円	
携帯・インターネット費	140zl	0 円	Orange flex の 75G プラン(35zl/月)
現地交通費	100zl	0 円	たまに大学までトラムを使用 (☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0zl	0 円	
旅費(留学中)	0zl	500,000 円	10 か国旅行分
被服費	0zl	0 円	購入しなかった
医療費	0zl	0 円	
保険費	0zl	37,090 円	形態: 大学推奨の海外旅行保険 (4 か月間)
渡航旅費	0zl	250,000 円	渡航 1 か月前に往復便予約＋ 帰国便の日付変更(50,000 円)
ビザ申請費	0zl	0 円	
雑費	235zl	0 円	部屋の収納など。
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	5230zl (=222,116 円)	787,090 円	
総計(A+B) ※円		1,009,206 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：成田 目的地：ワルシャワ 経由地：

復路 出発地：ワルシャワ 目的地：成田 経由地：

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：LOT 航空

料金：200,000 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

☐ 旅行代理店(店名：)

☒ インターネット(サイト名： Trip.com)

☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

☒ 学生寮(寮の名前： 8 番寮) ☐ 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： 2 人部屋)

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：

大学出願時に、寮の案内が来た

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)

ウッジ大学には 1 番～14 番寮がありますが、ダントツで 8 番寮がおすすめです。

8 番寮は他と比べて部屋数が少なく部屋も狭いですが、衛生面で全くストレスがないのが大きいです。国際教養大学の学生も大半が 8 番寮を希望するらしいので、日本人と同部屋になったり交流したりしたい人にはお勧めです。裏の運動場を借りてテニスやバレーなどをすることもできます。

反対に 10 番寮は、部屋数も多く部屋も広いですが、衛生面に不安が多く、部屋運がかなり大きいと感じました。スーパーに近いことや各国の留学生と交流できる点がいいと思います。

また寮は基本密集していますが、14 番寮は経営学部校舎の真裏にあるので、立地も確認すると便利です。

※寮は出願時に、入寮の意思の有無、寮番号の希望 を答える項目があるのでそこで選択します。

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?

ポーランドは基本的に治安が良い国なので、これといって大きな対策はしなかった。貴重品は常に持ち歩き、場所取りなどで荷物を放置することは控えた。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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、寮で使えない時はカフェに行った。)

寮と大学で共通して使える wifi があるため、データ通信は遠出以外ほとんど使わなかった。wifi 接続も安定していた。

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。)

渡航前に wise のデビットカードを入手した。

渡航後は wise に紐づけた日本の銀行口座に、毎月親に入金してもらった。

この wise ではアプリ内の口座を開設できるため、友人への送金、寮費の支払い、寮の敷金の返還の際にとっても便利だった。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

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。
29 単位	☐ 単位 ☐ 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	
☐ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
environment and arts	
科目設置学部・研究科	社会経済学部
履修期間	2-6 月
単位数	6 ECTS
本学での単位認定状況	XX 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 7 回
担当教授	Kamila Bialy
授業内容	環境とアートにまつわる動画を見た後、全員でディスカッション
試験・課題等	なし
感想を自由記入	初回クラスで 2 つのグループに分かれ、以降はグループごとに 2 週間に 1 度授業。 1 クラスは 15 人ほどで、1 授業で必ず 1 度は発言する雰囲気。感想を述べれば良い のでそれほど難しくない授業だった。

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)
european union as a global actor	
科目設置学部・研究科	国際政治学部
履修期間	2-6 月
単位数	3
本学での単位認定状況	X 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 13 回
担当教授	Michal Klonowski
授業内容	EU に関するプレゼンテーション
試験・課題等	なし
感想を自由記入	週ごとに、1-3 人で決められたテーマのプレゼン発表 自分のプレゼンさえ終わってしまえば、他の週は他の人のプレゼンを聞いて、その後は自由発言なので比較的楽な授業だった。

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)
gender inequality as a social problem	
科目設置学部・研究科	社会経済学部
履修期間	2-6 月
単位数	5
本学での単位認定状況	X 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 13 回
担当教授	Krystyna Dzwonkowska Godula
授業内容	性差別に関する専門用語や動画などを学習後、ディスカッション。様々な国の留学生 15 人ほどの小クラスで、日本人としての意見を聞かれることが多々あった。
試験・課題等	最終授業後、teams で 30 問ほどの選択式テストが配信された。
感想を自由記入	教授の英語が聞きやすく、気さくな方で、話もふってくれるため良い英語の練習になった。他の授業と比べて、毎週の授業外課題が多かったので少し大変だった。

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)	
Intelligence and success in Life			
科目設置学部・研究科	社会経済学部		
履修期間	2-6 月		
単位数	4		
本学での単位認定状況	X 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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 90 分が 13 回		
担当教授	Tomasz Drzabowicz		
授業内容	知性(IQ など)に関する講義。毎週出席を取る。		
試験・課題等	選択式テスト、プレゼン、エッセイのどれか 1 つを選ぶ		
感想を自由記入	教授の英語はかなりポーランド訛りだったので聞き取りが大変だった。特に発言も求められないため、周りの生徒たちはパソコンで内職をしていた。		

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)
Intenal political and social affairs in Japan		
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	2-6 月	
単位数	3	
本学での単位認定状況	4 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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 13 回	
担当教授	Marcin Socha	
授業内容	小さい教室で、日本の政治、社会問題に関する講義を聞き、意見を交換する。	
試験・課題等	日本の社会問題に関するエッセイ	
感想を自由記入	生徒は日本人 6 人、その他 3 人ほどの小クラスだった。教授が日本が大好きな人で、日本の様々な問題に詳しかった。日本を客観視するいい経験になった。	

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)
Polish language		
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	2－6 月	
単位数	4	
本学での単位認定状況	X 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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 13 回	
担当教授	Michal Kobierecki	
授業内容	ポーランド語初級の授業。生徒は 20 人ほどで、ワークシートに沿って教授が講義。	
試験・課題等	なし(出身国による不公平をなくすため)	
感想を自由記入	取った中で一番難しい授業でしたが、取ってよかったです。毎週課題があり、授業中は必ず数回は発言(speaking 練習)があります。初級ですが授業スピードが速く、緊張感のある授業でした。ですがポーランド語のルールなどが少しわかるようになり、日寿でも少し使えるようになったので、楽しかったです。	

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。

鉄道業界、観光業界

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。

私は日本でいう大学 2 年 2 月～大学 3 年 6 月に留学したため、4 月ごろから就活を始めた。
説明会などは現地時間の朝 7 時開始などが多く早起きが大変だったが、受けれないことはなかった。
また私の寮には朝 8 時から夜 10 時まで借りられる小さな個室(study room)が予約できるため、ルームメイトがいたときや参加型の説明会、動画選考の撮影などに利用した。スーツは上だけ持参したが、カメラオンの説明会も多かったため持って行って正解だった。
またこの時期は様々な企業のプレエントリーが始まり証明写真の登録が必要となるため、渡航前に写真館などで就活用の証明写真を撮っておくとスムーズだと感じた。(ポーランドにも証明写真機はあるが、写真の質はよくわからない)

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	選考
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	出願、航空券購入
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ビザ申請、取得、渡航
	4 月 ～ 7 月	授業(2 月～7 月)
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

ポーランドを選んだ理由は、物価の安さと他国への行きやすさです。

物価に関しては、周りのヨーロッパ諸国と比較してもダントツで安いので、本当にポーランドを選んでよかったと思っています。話を聞く限り、食費や寮費はユーロ圏の 2 分の 1 ほどに抑えられます。

他国の行きやすさに関しては、実際に留学 4 か月間に 10 か国ほど巡ることができました。ヨーロッパは flibus という格安高速バスが多く走っているため、節約を優先すれば数千円でドイツやチェコに行けます。またポーランド国内にも観光地が数多くあり(ザコパネ、クラクフ、ポズナン、グダニスクなど)、学割を使えば 3 時間の電車移動が 1000 円ほどに抑えられるので、低価格で満足以旅行を楽しめます。

大学のあるウッジに関しては、スーパーやショッピングモール、イケアなど、普段の買い物は満足に行うことができます。街中のトラムや他都市への鉄道、ウッジ空港など交通機関も充実しているため移動も比較的便利です。

大学は寮から徒歩 30 分ほどの距離にあり、路面電車を使うと 10 分ほどで行けます。近くにはスーパーが 2 つあるため週に 1 度ほど徒歩で買い出しに行っていました。またバスで 20 分ほどの距離にある manufactura というショッピングモールには、服屋や日本調味料の多い大型スーパーなどもあり、月に 1 度ほど買い物に行っていました。

洗濯機は各寮にあり、ネットで時間指定で予約をして 1 回 8zl ほどで利用できます。私は 5 日に 1 度ほど洗濯していました。部屋のキッチン、冷蔵庫とシンクしかなかったので、炊飯器と IH、キッチン用具を買い足しました。(寮のフロアごとに共用キッチンもありましたが、部屋から出るのが面倒だったためあまり利用しませんでした。)

留学中は外国人と交流することも良いですが、慣れない環境や履修登録など、不安なこともたくさんあると思うので同じ日本人留学生と交流することも大切だと感じました。実際に、前の日本人留学生が置いていった家電や調味料などを分けてもらったり、日本人会を開いて履修の相談をしたりできたので、とても助かりました。