

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2026年 4月 12日
留学先大学/国名	ウヅ大学(日本語名) 国名:ポーランド Uniwersytet Lodzki(現地言語名)
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: 社会経済学部 現地言語での名称: faculty of economics and sociology <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:
留学期間	2026年2月～2026年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部 国際日本学科
学年 ※出発時の本学での学年	2年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

同じ大学に留学した先輩の留学体験記をすべて読み、wise カードの申請などを早めに行ったことで渡航前に焦ることはなかった。

パスポートやビザの準備などは、早めに準備していて損はないと思うので、余裕のあるうちに少しでも進めておくが良い。特にビザは予約してから、1 回目手続き、2 回目受け取りと 2 回も目黒の大使館に行かなくてはならなかったため、渡航前の忙しい時期に被ると少し面倒だと思った。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: type-D	申請先: 駐日ポーランド大使館
ビザ取得所要日数: 2 週間 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 無料

1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?

e-konsulat の必要書類一覧を参照。基本的にどれも簡単に入手できたが、クレジットカードの利用可能額を証明する書類については、私の場合、ネットの利用明細には利用限度額についての記載がなく、カード会社に問い合わせて郵送してもらう必要があった為注意。また入学許可書については、渡航日の 1 か月前にようやく手元に届いたため、それまでに他の書類を揃え、入学許可書が届き次第ビザの手続きを進めるのが良いと思う。

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

- ① e-konsulat のサイトで名前などの基本情報を入力、大使館に行く日を予約する。(予約完了メール確認)
- ② 必要書類を揃えて予約日に大使館に向かい手続き。パスポートは預ける。(費用は無料)
- ③ 数週間後、ビザ完成のメールが来たら再び大使館に行きビザを受け取る。

3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?

必要書類の確認を一緒に行うのみで質問はなし。日本人の職員だったため手続きはスムーズだった。ビザの有効期限は往復航空券の日付に合わせて決められた。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

II-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等)。

レストランでの食事、トラムのチケット、電車のチケット、寮費の振り込みなどは全てカードで支払えたため、現金が必要な場面は今のところなし。

しかし駅のトイレや一部のお店では現金しか使えない場合もあるため、少しなら持っていて良いかも。

その他は、wise カード・アプリの手配、orangeflex 契約など。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	LOT 航空				
航空券手配方法	Trip.com ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	ワルシャワシヨパン空港	現地到着時刻	5:30		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (トラム)
移動の所要時間	1h30m				

空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等

トラムを使用する場合は、トラム内で購入し打刻するか、Jakdojade というアプリでチケットを購入し車内の QR コードを読み込んで有効化して使う。flixbus という手もある。タクシーは Uver などのアプリが便利。

大学到着日	2月20日15時頃
-------	-----------

2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他()	
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他()	
ルームメイト	<input checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()	
住居の申込み手順	大学出願の際に入寮の希望を選択する項目があった	

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? トラブルはありましたか?

元々希望していた寮からは変更されたものの(渡航前)、特にトラブルはなかった。



3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	2月23日
参加必須ですか?	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は?	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は?	広いホールで留学生が集められ、各学部長からのあいさつ、履修の説明、医療機関の説明がなされた。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	2月23日から
IV. その他、渡航してから必要な手続きについて	
1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか? いつ、どこで、方法は? 日数、料金は? トラブルは?	
なし。	
2. その他現地でした手続きは(健康診断、予防接種等)? いつ、どこで、方法、日数、料金は? トラブルは?	
なし。	
3. 現地で銀行口座を開設しましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?	
なし。wise アプリで寮費の振り込み、大学への振り込み、友達との送金などが可能だったため、それで問題なかった。	
4. 現地で携帯電話を購入しましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?	
渡航前に Orangeflex で 150GB のプラン(50zl/月)を契約したため、到着した瞬間から通信が使えると便利だった。ポーランド国内の電話番号も発行したが、今のところ使ったことはない。また寮や大学内では wi-fi が使えたため、150GB ではなく 75GB で十分だったとも思う。	
V. 履修科目と授業について	
1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか?	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(12月5日頃) <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input checked="" type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
<input type="checkbox"/> 到着後に()月()日頃 <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
登録時に留学生として優先されることはありましたか?	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった	
優先が「あった」方はどのように優先されましたか?	
優先が「なかった」方はどのように登録しましたか?	
2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか? また希望通りの授業が取れましたか?	
開講曜日、詳しいシラバスなどは授業開始直前になってから公開されるため、変更する前提で登録した。授業開始から2週間ほど履修修正期間があった為、実際に授業に出て何をとりかを決めることができた。しかし出席を取る授業では欠席の上限が2回までのものが多かったため、その点に注意する必要があると感じた。	

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入							
	月	火	水	木	金	土	日
5: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
6: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
7: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
8: 00	↓	起床	起床	起床	↓	↓	↓
9: 00	起床				起床	起床	起床
10: 00		授業 1	授業 1	授業 1			
11: 00		↓	↓	↓			
12: 00	昼食	授業 2	授業 2		昼食	昼食	昼食
13: 00		授業 3	↓	授業 2			
14: 00		↓	昼食		課題、		
15: 00		昼食		昼食	お出かけ、		
16: 00					旅行など		
17: 00							
18: 00							
19: 00							
20: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

ウッジ大学に来て2か月が経ちましたが大きな問題なく過ごせています。

【寮について】

寮は1から14番まであり、立地や寮内の設備、清潔さは大きく異なります。私は8番寮に住んでいますが、改装されたばかりで、おそらく1番きれいでとても過ごしやすいです。他の寮を見たところ、水回りの清潔感や設備などは8番寮と他とでは圧倒的に違いがあるので、ダントツで8番寮をおすすめします。(10番寮に住む友達は毎晩私の部屋にシャワーを借りに来ます笑)

またルームメイトについては、私は寮の受付で希望を言うことができ、他の大学から来た日本人と同部屋になることができました。せっかく留学に来たならほかの国から来た人とルームメイトになるのもいいと思いますが、生活スタイルや文化の違い、生活する上での意思疎通などを考えると、私は日本人と同部屋になれて色々な面でとても良かったと思います。履修の相談や調味料の共有などではとてもありがたいです。

寮費は毎月郵便局での振り込みか、ネットでの振り込みで支払います。(しかし郵便局は手続きが複雑で職員も英語を話さないのが難しいようです。私はWISEのアプリで振り込みをしています。)

【授業について】

出発前に事前に履修登録をさせられますが、その時点で開講日などは未確定なのでほぼ変更する前提で決めました。実際に2月23日の授業開始から3月16日の履修確定まで、いろいろな授業に顔を出して実際の雰囲気を見ていくつか授業を変更しました。明治の規定する単位は24-36ECTSなので、基本みんな週3、4日ほど授業を入れています。

また元々2月23日から7月5日が授業日ということでしたが、実際には6月頭から7月5日まではテスト実施日であり、授業によってはテストがなかったり授業内で完結するものも多いため、私は元々取っていた帰りの航空券を1か月弱早めました。

【生活について】

徒歩数分圏内に、スーパー2つ・薬局・ドラッグストア・小さい日用品店・いくつかレストランがあるため、日用品、食料品は基本的に揃います。また路面電車(トラム)に乗って20分ほど移動すると大きなショッピングモールがあり、マックやバーガーキング、ZARAなど日本にもあるお店や、アジアの調味料などが比較的揃っている大きいスーパーなどがあるので、日本から持ってこれなかったものはそこで買い足しました。また基本的に寮には各フロアに共用キッチンがありますが私はIH電気ケトル(併せて数千円ほど)を購入し部屋で自炊をしています。

炊飯器や調理器具、生活雑貨などは日本人の中で代々引き継いでいるものをいただきました。

水に関しては、フィルター付きのピッチャーを使っている人が多い印象ですが、私は見つからなかったので水道水をそのまま飲んでいますが問題ないです。

あるもの しょうゆ、みそ、すし酢、みりん、ごま油、パン粉、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、うるち米
とんかつソース、ブルダック麺

ないもの 料理酒、ごま・青のりなど、ふりかけ、白だし、鶏がらだし、カレールー、乾麺、日本製の即席麺

持ってきてよかったもの にんにく・しょうがチューブ、お皿類、お箸、インスタント味噌汁

【町の様子について】

ポーランドはヨーロッパの中でもかなり治安がよく、ホームレスや移民の方が少ない印象を受けます。ウッチも人は多いですが治安はよく、夜中12時に外を歩いてとても静かで危険を感じないほどです。移動は基本トラムか徒歩です。

食事に関しては週1、2回ほど買い出しに行き自炊をすることが多いです。日曜日はほぼお店が閉まります。

寮母さんを含め、基本大学以外では英語は通じないため、買い物やコミュニケーションで少し難しく感じることはあります

が、近くのスーパーやドラストはセルフレジを導入していたりするため、慣れてしまうとスムーズです。
日本で 50000 円分ほど両替してきましたが、ポーランドについてから現金が必要になった経験は今のところなく、少なくともウツジでは基本的な支払いはすべてカードで支払えます。しかしお店によっては非タッチ決済対応のものがはじかれたりする場合もあるようなので、何枚かカードがあると良いと思います。

