

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 9月 27日
留学先大学	ウッジ大学 (日本語名) Uniwersytet Łódzki (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) : 文献学部 (現地言語での名称) : Philology <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	2023年10月ー2024年7月
明治大学の所属学部等	国際日本学部/国際日本学科 (学部/学科/研究科/専攻等)
学年 (出発時の本学での学年)	3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。

- ・先輩方の留学報告書をたくさん読みました。
- ・履修や寮について不安なことがあったらすぐにウッチ大学の事務室に聞いていました。特に寮についてはこちらから催促した末に寮の入居日可能日や必要書類を送ってもらったように感じるので、積極的に連絡を取っていいと思います。
- ・交通機関の利用の仕方や生活について日本語でまとめられたサイトはもちろんありますが、英語で書かれている情報の方ずっと多くあるので範囲を広げて、くまなく調べることをお勧めします。
- ・グーグルマップを用いて、空港や駅、寮など、生活で多く用い得る場所を保存して位置関係を把握しておくといいです。グーグルアースなどで実際の街の風景を見ながら現地までの生き方をシュミレーションしておくとう安心です。

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 : 学生ビザ	申請先 : 在日ポーランド大使館
ビザ取得所要日数 : 2週間ほど (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用 : 0円

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？

- ・申し込みの際に大使館の Web 上で作成した申請書
 - ・証明写真*規定あり
 - ・パスポート
 - ・パスポートの顔写真があるページのコピー
 - ・往復航空券の予約確認書
- *復路航空券が未購入だったため、以下の点を記載した自筆署名入り宣誓書を往路航空券とともに提出した
- 1 滞在目的の終了後、ポーランドに不法滞在せず帰国する意思
 - 2 帰国に必要な航空券を後日購入する用意があること
- ・滞在所に関する書類 *入学許可書に記載があったため、別で用意は不要
 - ・海外旅行傷害保険の加入証明書 *明治大学の保険で問題ない
 - ・滞在資金の証明書類*保護者名義のクレジットカードの利用限度額を記した書類を提出。楽天カードの場合、web で即日印刷可能。
 - ・現地大学からの入学許可証
 - ・スポンサー (親権者や扶養者) の同意書 *自分で制作
 - ・スポンサーの在職証明書 (給与額、勤務開始日および役職が記載されたもの)
 - ・スポンサーとの家族関係を証明できる書類 (戸籍謄本など)

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。
1 ポーランド大使館のホームページからビザの申請をするリンクに飛んで、日程の予約と書類を制作する。 2 ホームページに記載の書類を準備する。 3 提出しに行く
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？
面接なし。日本人の職員の方と書類の確認をする程度。
4. ビザ取得に関して困った点・注意点
必要な書類は 6 月ごろから準備し始めました。ただし発行一か月以内などの規則があるものもあるので注意が必要です。 入学許可書の原本は、6 月の中旬に届き、ビザの申請のウェブ予約は 7 月の初めに行きました。 ビザの書類提出が 7 月 27 日、申請が通った旨が 8 月の中旬にメールで届きました。
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、荷物運送など）
<ul style="list-style-type: none"> ・ お金について <ul style="list-style-type: none"> ・ 現地で使う決済カードおよび寮への送金の目的で、wise カードと Revolut カードを作りました。到着してすぐに学生証の発行手数料と大学寮のデポジット、10 月分の家賃を振り込みました。現地の銀行で現金による振り込みや、zabka(ジャブカ)という大手のコンビニでカード払いすることも可能ですが、上記のアプリを用いての方が簡単に手数料も安くできると思います。日頃の支払いも wise カードを用いて決済の方が手数料が安いです。 ・ 成田空港で 1 万円ほど両替しました。到着してからだと余裕がありませんし、到着してすぐに寮の 9 月分の家賃を現金で支払うので、日本で両替して持っていくのがいいと思います。 ・ スマホなど <ul style="list-style-type: none"> ・ meiji メール二段階認証を携帯電話ではなく専用のアプリを使ってできるようにしておく。 ・ 現地の通信に関しては orange flex で月 30G の契約をしています。インスタグラムなどの SNS は 30G に含まれませんし、寮には無料の Wi-Fi があるので契約に問題はありません。 <p>物理カードと e-sim の 2 通りがありますが、後者にした方がいいです。渡航前に専用のアプリからアカウント制作と契約内容、決済方法を登録しておけば、ポーランドに到着し空港の wifi に接続の後アプリのアクティベーションボタンを押せば契約が始まり利用できるようになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通機関のルート検索とチケット購入ができる Jakdojade というアプリのインストールや、もしもの時に備えてタクシー配車アプリ FreeNow の登録と使い方を把握を日本でしておく。 <p>到着してからすぐ使うので、日本でやっているとスムーズに行けると思います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 荷物について <ul style="list-style-type: none"> ・ スーツケースがもし古いのであればタイヤの点検を、可能であれば新しいものを購入する方がいいです。私は祖父が何十年も使っていたスーツケースを借りましたが結果的にどちらも壊れました。1 つは渡航日当日の朝に壊れて、2 つ目は駅から寮までの移動中に壊れました。 <p>どちらも保険の契約期間内に壊れたので保険が効くと思いますが、もっと早めに手入れしていればこのようにはならなかったです。特に寮までの道のりは険しく、タイヤが使い物にならなくなってしまったことはとても痛手でした。</p>

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	中国国際航空			
航空券手配方法	スカイスキナー ※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	ワルシャワ空港	現地到着時刻	6:00 (予定より早かったです)	
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 checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	日本の自宅出発からポーランドの寮に着くまで 34 時間			

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

はじめに、私は値段が安い北京空港経由の飛行機を利用しましたが、少し高くても直行便で行くことをお勧めします。北京空港での待ち時間が9時間ほどあったのですが、本来入る予定だったトランジットラウンジ含め、ほとんどの店が閉まっていたため、午前 1:30 まで椅子に寝転がり過ごしました。これがかかなり辛くストレスが溜まりました。ワルシャワ空港で合流した二人は直行便出来ていたのですが、快適だったようなので、その後の移動が大変なことを考えると直行便を選ぶのが賢明だと思います。

-ワルシャワ空港からの移動のタイムライン-

06:00 ワルシャワ空港着

06:50 到着ロビーに出る

07:00 同じ寮に滞在する明治大学生と合流

09:25 バス乗車

※ 日本出国前に flixbus にてチケット購入。追加荷物料金含め約 2000 円

11:20 Łódź Fabryczna 駅(大学最寄り電車駅)到着

12:30 Rodziny Poznańskich 駅で 12 番 stoki 方面のトラムに乗る→Pomorska - Konstytucyjna (0360) 駅降車

※ チケットは jakdojade というアプリで購入。約 200 円

13:00 寮着

※ 本来であれば降車したトラムの駅から寮までは 5 分ほどですが、荷物がとても多く倍ほどの時間がかかりました。

総時間 7 時間

総額 2200 円

大学到着日 9月27日12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	5 月ごろの入学手続きの際に寮を希望するというチェックボックスを選択するだけです	

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？

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	10月2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： ）
内容の様子は？	学部関係なく留学生が一堂に集まり、ウヅジ大学について、また現地での生活について1時間ほど説明を受けます。大抵それ以前に知り合った人たちとまとまって来ており私も明治大学の仲間と行きましたが、現場でも交流は盛んで、会場で新たに友達ことができました。そして、大学のマークが入ったナップザックとボトル、ペンをもらいました。私は youtube 過去のオリエンテーションの様子を事前に見ていましたが、今年も同じ形式だったのであらかじめ見ておくと不安が軽減されると思います。
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	10月3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？	
いいえ	
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？	
いいえ	
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（5月13日頃）	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input 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？	
5月ごろの入学手続きの際に専用のウェブサイトから登録をしました。授業の日時は授業開始日の直前に分かるので、履修登録の際には科目名と授業内容のみで決めました。	

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？

- ・授業の変更は可能です。変更に必要な書類がメールで配布されるので、記入して自分のサインした後明治大学側にもサインをもらいます。最終的に現地の所属学部からのサインをもらえば正式に履修変更になります。
- ・明治大学から出ている資料では、他学部の授業も履修可能と記載があり、事実上することは可能ですが、実際に他学部の授業を履修することは難しいと思います。理由としては、まず、自分が所属する学部で取るべき最低限の単位が定められており、それにプラスする形で他学部の授業が取れる制度になっているからです。そさらに、1 学期でとれる最大の単位数も定められているため、他学部の授業が取れたとしても2科目程度です。そして、留学生としてのキャパ的に一学期の授業で 10 科目ほどとることは難しいと思いました。

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してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	起床	起床	起床	起床	起床	休日	休日
8:00	洗濯		洗濯			遊びに行ったりします	
9:00	↓	身支度	身支度	身支度	身支度		
10:00	食事	食事	食事	軽食	軽食		
11:00	身支度		授業の準備	授業の準備	授業の準備		
12:00	買い物		phonetics1	Podcasting	Intercultural Communication		
13:00	料理		↓	↓	↓		
14:00	↓			Polish Culture for Foreigners	language of new media and advertising		
15:00	↓			↓	↓		
16:00	食事	食事	食事	帰宅	↓		
17:00	課題・自習				帰宅		
18:00				食事	食事		
19:00							
20:00							
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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

留学が始まって 1 か月程経過しましたが、今のところ気持ちが沈むことなく楽しい生活を送っています。以下、家事、寮、授業、私生活についての所感を書きますが、全て概ね充実していて満足しています。

始めに家事についてですが、私は洗濯機の使い方や料理や掃除の方法も分からなかったのが、初めの 3 日間は生きていくだけで大変でしたが、次第に自分のルーティーンが出来て安定した生活を送れるようになりました。具体的には週三回の洗濯と平日の自炊をしています。余談ですが、平日は一週間食材費 2000 円の予算で自炊をしている分、休日には友人と予算なしで外食を食べるようにしているのですが、いい意味で幸せのハードルが下がっているのが、外食を食べているときに本当に幸せで今週も頑張ってたよかったですと感じています。日本で味わったことのない経験だったのでとても不思議です。

続いて寮ですが、私はランダムに決められた 10 番寮に住んでいます。家賃約二万円ながらシャワーとトイレは 4 人で共有、エレベーターがある、各部屋にバルコニーがある、さらに私が所属する philology のキャンパスまで徒歩五分という条件なので非常に満足しています。ルームメイトも明治大学の日本人などで、とても快適です。しかしながら、シャワールームの匂いが時折ひどいことや、備え付けの調理家電は IH のコンロしかなく、冷蔵庫と電気ケトルを購入する必要があった事など不便な点があります。それでも大学寮の中では環境がいい方だと思うので、この条件が難しいと思う方は BASECAMP・STUDENTDEPOT に住むのをお勧めします。

授業は今学期 5 つ履修しています。授業の内容についていくことは出来ますが、ディスカッションになってしまうと学術的な英語の知識不足や緊張から、普段の会話と比較するとあまり積極的に英語を話せないのが現状で悔しいです。一緒に授業を受けているカザフスタンの方がとても積極的で、私にも発言するように助言してくれるので、彼女に引っ張られる形で授業に参加しようと頑張っています。

私生活に関して、初めに友人関係についてですが ESL という学生団体のイベント、同じ授業、寮などを通じて、ポーランド人や他の国からの留学生関係なく友人が出来ました。ポーランド料理と日本料理をお互いにするまったり、飲みに行ったりしました。

しかしながら、当たり前のことですがウッチは東京に比べれば娯楽が少ないので、退屈に感じてしまう部分もあります。これから休日を利用してヨーロッパ各地を旅行できればいいと思います。

アメリカに留学していた友人から、日本のお菓子、抹茶味のを渡すと喜ばれ、それをきっかけに友人が出来ると聞いていたのですが、ポーランド、及びヨーロッパでは、アメリカほど日本に対する関心は高くないようです。渡したことはありますが、普通の反応です。少し残念ではありますが、日本人であるということではなく私自身の力で交友関係を築いていく必要があるということ気づきました。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

現地の人になぜポーランドなのか、なぜウッチなのか、何度も聞かれます。私は正直なところ、①非英語圏であること、②物価が安いこと、③ヨーロッパ旅行がたくさんできるからという 3 つの点からポーランドのウッチ大学を選びましたが、もっと事前にポーランドの文化、ポーランド語を勉強していたらもっと現地の人と仲良くできたのかなと後悔しています。日本にいる間からポーランドにもっと興味を持って調べておくとう留学生活がもっと楽しくなると思います。

留学までの準備や英語の勉強など大変なことはたくさんありますが、きっと楽しい留学生活が待っているといるので頑張ってください。何かありましたらなんでも相談に乗ります。