

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年7月9日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部 国際日本学科(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年6月22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	ウヅ大学(日本語名) Uniwersytet Łódzki(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	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): (現地言語での名称): Faculty of International and Political studies <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 月下旬 2 学期: 2 月下旬～7 月上旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	23000 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円	交換型のため
宿舍費		750,000円	月 2,220PLN×9
食費		140,000円	
図書費		0円	
学用品費		0円	
携帯・インターネット費		9,900円	月 1,100円×9
現地交通費		7,500円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		830,000円	旅行・現地交際費
被服費		20,000円	冬用のコートやマフラーなど
医療費		0円	一度受診したが保険で全額返金された
保険費		102,635円	形態: 明治大学海外保険
渡航旅費		253,620円	115,410+138,210
ビザ申請費		0円	申請費は無料
雑費		155,000円	家具・家電・日用品など
その他		7,000円	寮の洗濯費用
その他		円	
合計		2,275,655円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地: 東京国際空港 目的地: ワルシャワ・シヨパン空港 経由地: ドーハ・ハマド国際空港	
復路 出発地: ワルシャワ・シヨパン 目的地: 成田国際空港 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: 料金:	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: カタール航空 料金: 115,410円 復路 航空会社: LOT ポーランド航空 料金: 138,210円 ∴ 合計: 253,620円	
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: Expedia)	
<input checked="" type="checkbox"/> その他(LOT 公式サイト)	

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

学生寮(寮の名前:BaseCamp Rewolucji) 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)

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:

留学報告書から寮に関する情報を収集した。大学寮の評判が良くなかったため、Basecamp1という民間寮にした。1人部屋という絶対条件を軸に、契約期間や料金、自分の所属する学部との距離を考慮して寮選びを行った。寮の公式サイト(英語)でアカウントを作り、必要な情報を入力すれば入寮手続きをすることができる。学期の開始が近づくにつれてどんどん部屋が埋まっていき、最終的に家賃が高い部屋だけが残った状態になってしまうので、入寮を決めたらすぐに手続きを行った方がよい。たとえサイト上で希望する部屋が売り切れになってとしても数時間後にはまた復活している場合もあるので、手続きを完了するまでこまめにサイトをチェックすることが大切である。

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)

寮はとても綺麗で、設備も整っている。歩いて10分以内にスーパーや薬局、いくつかの学部、駅があり、立地はとても良い。至る所に防犯カメラがあったり、24時間警備員がいたり、オートロックであったりとセキュリティもしっかりしていて安心できる。修理スタッフが平日の10時から17時までしかいないのが難点。

各階には2~3ほどキッチン付きの共有ルームと自習室があり、住民向けに毎週何らかのイベントも開催されている。しかし、実際には共有スペースはスペイン人が占領していて非常に使いづらく、またイベントについてもあまり期待しない方がよい。大学寮の方が寮内で友達を作りやすいと感じる。

学期が始まって最初の頃は、深夜や早朝に廊下で騒ぎだす人がいてなかなか寝れないことや起きてしまうことが何度もあった。(「11時以降は廊下や共有スペースで騒いではいけない」というルールが今年のメンバー向けにつくられたため現在はそのようなことも無くなったが、新学期が始まってメンバーが入れ替わるとまた同じようなことがあるかもしれない)

私の部屋が一番小さいタイプであるが、シンクと冷蔵庫付きのキッチン・トイレ・シャワー・シングルベッド・勉強机・たくさんの収納スペースが備わっており、1人暮らしにちょうどいい大きさでかなり満足している。部屋には2つヒーターが備わっており、真冬でも室内はとても暖かかった。悪い点は2つ。私の部屋だけかもしれないが、特に冬、1カ月に3回くらいの頻度で洗面所・キッチン・シャワーから出る全ての水がお湯にならないことがあった。(翌日には直る)この現象は高確率で夜に起こったので、時間がある日は昼や夕方にシャワーを浴びたりしていた。それでも計10回以上は冬に水でシャワーをすることになってしまい、非常に辛かった。大抵翌朝にはお湯が出るようになっている。また、部屋には冷房が無く、私の部屋は西向きだったため、夏の正午から22時頃まで室内がとても暑くなった。窓には網戸が付いておらず、夜に窓を開けると大量の虫が入ってきた。そのため、快適に寝ることができなくなってしまい、留学も残り2カ月程度だったが扇風機を購入せざるを得なかった。しかし、扇風機を回しても特に暑い日はあまり意味がなかった。

大学寮も私寮も双方それぞれのメリット・デメリットがあるので、留学報告書を参考にしながら自分が何を優先したいか・希望するかで決めると良いと思う。

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: セントラル前にある MEDICOVER。明治大学海外保険を使って受診した。滞在場所や病状を考慮し、英語が話せる医者との診察予約を素早く手配してくれる。受診・治療後に会社の指示に従って書類を作成すれば、治療費や薬代、交通費がすぐに全額返金される。その際処方箋や各領収書などが必要になるので、関連する書類は全て残して保管しておいた方がいい。)

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?

ポーランド到着後、すぐに外務省のオンライン在留届システムに登録した。登録するとポーランド国内で発生した事件やデモの詳細など様々な情報がメールで送られてくる。
 日本でも度々貴重品を落としたり無くていたので、貴重品の管理は徹底して行った。かばんやズボンに付けられるリール付きのパスケースにクレジットカードや学生証を入れ、常に肌身離さず持ち歩いていた。万が一に備えて Airtag という追跡タグもつけていた。また、人混みが多い場所や治安が悪い国ではショルダーバッグを上着の中に身につけていた。
 ウッジやポーランドは治安がとても良いが、中にはスマートフォンやキャリアケースを盗まれた友人もいたので、治安が良いといって気を抜かず、常に用心するべきである。

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。)

無料で寮の wifi を使うことができる。たまに通信速度が遅くなることがあったが、大抵は快適に使うことができた。
 Orange sim の通信無制限プランを契約していたため、外出先でも問題なく使うことができた。ウッジ大学内では生徒は無料で大学の wifi を使うことができる。

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。)

家族に Revolut の口座にお金を振り込んでもらい、Revolut のデビットカードを使って買い物をしてきた。送金限度額を超えてしまったりして振り込んでもらえないときは、楽天の VISA クレジットカードを使っていた。現地で銀行口座は開設していない。

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。

ショッピングモールにあるアジアマーケットやスーパーにはアジア食品が売られているが、日本食品の取り扱いが少なく、また偽物も多い。Japonia Centralna という通販サイトは本物の日本食品を専門に取り扱っているが、値段がとても高いため気軽に買うことはできない。私は「日本から調味料や食品をもっと持ってくればよかった」と後悔したり、留学中に「日本食が食べたい」と感じるが多かったため、絶対に日本食を持っていくべきだと思う。(衣料品はショッピングモールでたくさん売られており、また地球温暖化の影響からか今年の冬はそんなに寒くなかったため、心配してたくさん持ってくる必要は無い。ただ、ヒートテックやカイロは売られていないので、持っていくと良い。)

値段は高いがショッピングモールで買える日本メーカーのもの

→ 醤油・みりん・ポン酢・酢・ソース・味噌・カレールー

個人的に日本から持っていくべきだと思うもの

→ 麺つゆ・好きな種類のふりかけ・鶏がらスープの素・出汁・ドレッシング・焼肉のタレ・いりごま・塩昆布・かつお節・乾燥わかめ・生姜チューブ・ニンニクチューブ・胡麻油・インスタント味噌汁やスープ・うどんやそうめんなどの乾麺・餅・のど飴・好きなお菓子(甘くないお菓子はポテトチップスしか売られていないので、特にたくさん持っていくべき)

スーパーではたくさんの種類の米が売られているが、本物の日本米は一つも売られていない。私が試した米はどれも不味くとても食べられる味ではなかったため、先述の通販サイトで日本米を8キロ購入し、それをずっと食べていた。ただ、現地のスーパーで購入した米を1年間食べ続けられたメンバーもいたので、米の種類や調理法によっては大丈夫なのかもしれない。

バックご飯やレトルト食品は、到着後すぐのまだ調理器具がなくて料理できない時に非常に助けられる。ただ、大抵の寮には電子レンジが無いので、温め用として一緒に鍋やフライパン、また箸やスプーンも持っていく方がいいと思う。

使っている薬や化粧品がある人は、留学でどのくらい使うのか計算して日本から十分な量を持っていった方がいい。

ファブリーズなどの衣類消臭・殺菌スプレーはどこのお店にも売っていなかった。

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。
57 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 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):
Polish language		
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	冬学期	
単位数	4ECTS	
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	Michal Kobierecki	
授業内容	ポーランド語での自己紹介や挨拶の仕方、文法や活用について学ぶ。	
試験・課題など	今期の受講者は国籍が様々だったため、期末テストがなくなった。(ポーランド語習得難易度が異なり、不公平であるため) 大体隔週で、評価対象となる簡単な speaking や writing の宿題が出された。	
感想を自由記入	生徒は皆留学生であったため、クラスの雰囲気はとても良かった。 日常で使えるフレーズではなく、とても難しいポーランド語の文法や活用ばかり教えられたので、授業中何回か思考回路が停止したり、ポーランド語に対して苦手意識を抱くようになってしまった。もう少し楽しく学びたかった。	

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):	
Contemporary Poland -Society & Politics-			
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	冬学期		
単位数	2ECTS		
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	Agata Wlodarska-Frykowska		
授業内容	ポーランドの憲法や政治、政党、メディアについて学ぶ。		
試験・課題など	試験はなかった。 テーマに関連する資料や記事がメールで送られてくるので、授業の予習として目を通さなければならぬ。何度か修行の前日に資料が送られてくることがあり、大変だった。		
感想を自由記入	※授業は 2 週間に 1 回 ポーランドに留学したからには履修しておいた方がいい授業だと思う。 受講生は留学生よりも現地生が多く、教授の話に加えて彼らの意見を聞くことができるのでより知識を広げることができる。		

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			
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	冬学期		
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(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	マーケティングについて学ぶ。グループのメンバーと仮想のビジネスモデルを考えたり、各企業のCMを見て戦略や効果を研究したり、マーケティングの学習動画を見て学ぶ。		
試験・課題など	簡単な宿題がたまに出る。 試験はない。最後の授業では近くのショッピングモールに課外学習をしに行く。		
感想を自由記入	主体的に考えて自分の意見を発表したり、グループのメンバーと作業をしたりすることが多く、日本ではあまり受けることができないタイプの授業だと思う。 教授は flexible や creative が好きで、常に生徒にそれらを求めてくる。教授の言う事がコロコロ変わったり、教授は自分が言ったことをよく忘れるため、授業スケジュールや課題のことで少しでも疑問に思ったことがあれば教授本人や友達に確かめた方がいい。あまり詳しくは分からないのだが、どうやらこの授業は本来マーケティング学部生を対象としているらしく、留学生や私の学部生はほとんどいなかった。		

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):	
International negotiations and business presentation			
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	冬学期		
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	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	Agata Wlodarska-Frykowska		
授業内容	3 人の先生が交代で各自の授業を行う。1 人目は Home University について、2 人目はビジネス交渉術について、3 人目は地球温暖化や中東問題について。たまに来賓の授業がある。		
試験・課題など	試験はない。 明治大学と日本のビジネスマナーについてのプレゼンテーションを作成し、とある国の代表として疑似国連会議を行った。		
感想を自由記入	留学生向けの授業である。様々な国からの留学生が参加していたため、様々な文化や考え方を知ることができた。国ごとでのプレゼンテーション作成を求められるため、一緒に授業を取っている明治協定留学メンバーと協力し合った。		

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):	
Migrations in Europe			
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	冬学期		
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(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 Wlodarska-Frykowska		
授業内容	ヨーロッパ各国の移民政策を学ぶ。担当者たちがプレゼンを作って発表し、他の人はその発表を聞く。		
試験・課題など	試験はない。 自分の担当国の移民政策についてのプレゼンテーションを作り、30 分くらいで発表する。		
感想を自由記入	様々な国の移民政策を知ることができた。留学生もたくさんいる。 結構な頻度で教授が突然休む。		

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	
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	冬学期
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(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 Stopczynski
授業内容	様々な中東のマイノリティについて学ぶ。担当者がプレゼンを作って発表し、他の人はその発表を聞く。また、時間がある時は中東やイスラム教について学ぶ。
試験・課題など	最後に20問の簡単なテストが行われた。 自分の担当する中東のマイノリティについてのプレゼンテーションを作り、40分程度で発表する。
感想を自由記入	教授がとてもいい人で、また生徒同士の仲も良かったため、雰囲気が良く最も好きな授業だった。全く知らなかった中東やイスラム教、少数民族について知ることができ、毎回とても楽しかった。

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):
European Union as a global actor	
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	夏学期
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	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	Michal Klonowski
授業内容	EUの組織構造やEUと各国の関係性、EUの世界での立ち位置を学び、EUは現在 global actor なのか、今後 global actor になることができるのかを考える。
試験・課題など	試験はない。 4人程度のグループで担当するテーマについて1時間程度のプレゼンテーションを行う。
感想を自由記入	EU加盟国でEUについて学ぶことは貴重な経験なので、履修して良かったと思う。 毎回プレゼンテーションが終わった後に教授と生徒のディスカッションが30分ほどあり、結構白熱していた。EU加盟国や準加盟国、非加盟国など様々な地域の生徒たちからそれぞれの意見や考え、立場を聞くことができた。教授の話も興味深かった。

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):	
Internal Political and Social Affairs in Korean Peninsula			
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	夏学期		
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(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	主に韓国の政治や歴史、社会問題について考える。たまに北朝鮮も取り上げる。		
試験・課題など	試験はない。 自分の担当するテーマについて 30 分程度のプレゼンテーションを行う。 毎回授業のテーマに関する質問があり、予習して回答する必要がある。		
感想を自由記入	ポーランドで韓国のことを学ぶというのは不思議な感じがしたが、ポーランドの視点で韓国の社会問題を考えて賞賛したり批判したりするのは非常に面白かった。 教授がとても優しく、少人数授業だったため、アットホームな雰囲気だった。		

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):	
Sport in international politics			
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	夏学期		
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(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	Michal Kobierecki		
授業内容	各国のスポーツ外交について学ぶ。		
試験・課題など	試験はない。 自分の担当するテーマについて20分程度のプレゼンテーションを行う。		
感想を自由記入	様々な国の様々なスポーツ外交を学ぶことができた。また、背景にある政治的関係や対立、歴史も併せて学ぶことができたので、より理解を深めることができて良かった。 履修人数が非常に多かった。また、初回授業で担当するプレゼンを決めた。そのため、最後の方に履修登録を行った人は担当できるプレゼンの枠が既に無く、特別課題としてエッセイ(?)の提出を求められていた。		

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):
National and ethnic minorities in Europe	
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	夏学期
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	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	Agata Wlodarska-Frykowska
授業内容	ヨーロッパ各国のマイノリティについて学ぶ。
試験・課題など	試験はない。 自分が担当するテーマについてプレゼンテーションを作成して発表する。
感想を自由記入	ヨーロッパ各国には言語的・地理的など様々な種類のマイノリティがいることや国に認められていないために援助を受けられないマイノリティの現状、マジョリティに抑圧されてきたマイノリティの歴史を学ぶことができ、どのトピックも興味深かった。 教授が頻繁に休む人なので、授業の数日前や当日はこまめにメールをチェックしておいた方がよい。彼女には最後の最後までいろいろな面で振り回されたため、正直あまりいい印象を抱いていない。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
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	TOEFL 受験
	10月～12月	協定間留学応募
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	ウツジ大学各種手続き
	8月～9月	留学準備
	10月～12月	留学開始
留学/帰国年	1月～3月	
	4月～7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など、自由に記入してください。

移民・難民問題を学びたいという思いがあり、世界中の様々な国や地域から人々が集まるヨーロッパを留学先を選びました。実はポーランドは第一志望ではなかったのですが、今ではポーランドに留学して良かったと心から思っています。

ポーランドは他のヨーロッパの国に比べて物価が安く、(最近は円安の影響もあり、私たち日本人からするとものすごく物価が安いというわけではないです)国内旅行をしたり、レストランで食事をしてポーランドの文化・食文化をたくさん経験することができました。また、カトリック信者がとても多い国なので、カトリックに関連したイベントが1年に何度かあります。どれもとても楽しいので、ポーランドに留学したからには参加するべきだと思います。ヨーロッパの中心に位置しているため旅行がしやすく、たくさんの国と地域に旅行することができました。他国に比べると治安はものすごく良く、基本人々も優しいので暮らしやすいです。学業も予想より大変ではなかったためたくさんの自由時間があり、趣味や自分の興味あることをしたり、旅行したり、友達と遊んだり、公園でのんびりしたりと忙しかった日本の生活ではなかなかできなかった時間の使い方をすることができました。もちろん、辛かったことや困ったこと、大変だったこともたくさんありました。異国の地で一人暮らしという事で失敗もたくさんしました。しかし、それらも含めて貴重な経験ができ、おかげで様々な能力も身に着きました。一般的に留学は語学に焦点が当てられがちですが、たくさんの新しいことを経験し、挑戦し、知り、学び、それらを通して成長できるという点こそが留学の意義ではないかと思います。私は留学して本当に良かったと思っています。

先述の通りたくさんの国に旅行しましたが、個人的にはポーランドが一番でした。他国からポーランドに帰ってきた時の安心感はものすごく良かったです。皆さんもポーランドに行けば私がこのように言う理由が分かると思います。ぜひポーランド・ウヅ大学へ。

・毎週日曜日は宗教の関係で Piotrkowska 通りにあるレストラン以外のお店(町のスーパーやショッピングモール、薬局など)は閉まっています。初めウヅに到着する時や旅行から帰ってくる時は日曜日を避けた方がいいと思います。

・ポーランドの店員の接客態度は基本悪いということを知っておくべきだと思います。特に、街中至る所にある Zabka というコンビニは最悪レベルです。私も最初の頃は毎回不快な気持ちになったり落ち込んだりしていましたが、そんなことにいちいち悩んでいては暮らしていけません。日本の接客がすごいだけなので、「商品を買えれば OK」くらいの気持ちでいきましょう。

・英語が流暢に話せる人もいれば、少しだけ話せる人、全く話せない人もたくさんいます。様々な場面で言語の壁にぶつかると思いますが、たとえ英語でコミュニケーションができなくてもジェスチャーや翻訳アプリなどでどうにかになるので、めげずに頑張ってみてください。頑張っ理解しようとしてくれた現地の人に対し感謝の気持ちを持つことも大切です。簡単な挨拶や日常で使いそうなポーランド語のフレーズや単語を少し覚えておくと便利です。(生活してるうちに段々と覚えてきます)

・基本全てカードで支払っていましたが、たまに現金が必要になる時もあるので、日本やワルシャワ空港で現金(ズロチとユーロ)を多めにつくって初めから持っているといいと思います。

・街を歩いていると、アジア人や日本人ということで近づいてくる人がたくさんいます。純粋にアジアの文化に興味がある人やアニメが好きなの人もいますが、変な人もたくさんいます。何かおかしいなと思ったら、断ったり適当に返事をして、逃げた方がいいです。