

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年7月1日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部経済学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2024年6月26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	リトアニア
留学先大学	ヴァリニユス大学(日本語名) Vilnius University(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	リトアニア語/英吾
留学期間	2023年8月～2024年6月
留学先大学で在籍した学年	3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: 経済ビジネス学部 現地言語での名称: Faculty of Economics and Business Administration  <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: 9 月上旬～1 月上旬 2 学期: 2 月上旬～6 月上旬 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	23,517 人
創立年	1579 年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ユーロ)	日本円	備考
授業料		円	明治大学の学費のみ
宿舍費	70×10	12,000×10 円	
食費	220×10	38,000×10 円	
図書費		0 円	
学用品費		0 円	
携帯・インターネット費	13×10	2200×10 円	小アジア国内無制限、EU 圏 13 キがまで
現地交通費	50	8600(10 か月分) 円	10 か月パス乗り放題(Trafi というアプリ)( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	0	0 円	日本から持参
医療費	0	0 円	
保険費		120,000 円	形態:明治大学から指定された東京海上日動
渡航旅費		300,000 円	往路 180,000 円(ホーランド航空) 復路 120,000 円(ターキッシュエアライン)
ビザ申請費		約 20,000 円	ビザ申請の際は写真の背景が白じゃないと現地で約 2000 円払って写真を撮りなおさないといけないため注意
雑費		円	
その他		1,000,000 円	ヨーロッパを 23 か国旅行
その他		円	
合計		1,950,600 円	

## 渡航関連

### 渡航経路

往路 出発地:成田 目的地:ヴィリニウス 経由地:ワルシャワ

復路 出発地:ヴィリニウス 目的地:羽田 経由地:イスタンブール

### 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:ポーランド航空 料金:180,000 円

復路 航空会社:ターキッシュエアラインズ 料金:120,000 円                    ∴ 合計:300,000 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: 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、大学の宿舍等)

学生寮(寮の名前: サウレテキオ)     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)

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:

大学のあっせん

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)

寮はソ連の遺物感満載のコンクリ打ちっばなしの4階建てアパートです。約8畳の部屋に3人で住むのでブラバシーは無いです。そして冬はとっても寒いです。ルームメイトと仲が良ければお互いに助け合って耐えられますが住環境に重きを置く人は早いうちにアパートメントを探すことをお勧めします。SHED Co-living Vilnius というアパートに友達に住んでいたのですがとてもきれいでしっかりした学生アパートだったので大学寮が嫌でまた、予算に余裕がある人は検討してもいいかもしれません。

## 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?

日本大使館からのメールで情報収集をした

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。)

寮はWi-Fiが繋がっていませんでしたので無制限プランでSIMを契約していた。

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。)

三井住友銀行に親にお金を入れてもらいクレジットカードを使ってリアニアで暮らしていた。エポスカードは付帯保険もついているのであって損はないと思う。友達はソニーバンクを日本で開設してきていてどうやら手数料がかからないらしいので検討してみたいかでしょうか。日本にいるうちに revolut というアプリをいれて開設しておくとう留学先の友達とも割り勘が容易になるのでお勧めです。日本でいう paypay みたいなイメージです。

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ください。

料理酒、みりん、ホッカイロ、極暖ヒートテックなど。私は自炊とは程遠い生活を日本でしていたのですがリアニアの食事がとにかく口に合わずリアニアでは永遠に自炊していました。醤油は高いものの現地で購入できるのですが、その他の日本食調味料は取り扱いがないので料理酒、みりんは1リットルずつは最低持って行っていいと思います。料理酒、みりん、しょうゆで日本の味はつくれます。どうしても重くて持っていけない人は「ヒガシマル」のうどんスープ(粉末タイプ)を持って行ってください。私は100袋持っていきましたがあっという間に消費しました。パスタに入れてもチャーハンに入れても煮物に入れてもうまみパワーで一段階上の味になります。とてもおすすめです。

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。
35 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 未定 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 checked="" 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)
Business Negotiation and Psychology	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Business Administration
履修期間	autumn
単位数	5
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 2 回
担当教授	R.Pauliené
授業内容	ビジネス分野における心理学を学ぶ
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	毎週プレゼンがあって心が折れかけた

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)
Fundamentals of Accounting	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Business Administration
履修期間	autumn
単位数	5
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2回
担当教授	R.Subačienė
授業内容	会計学の基礎
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	簿記の基礎を学べて有意義だった。

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)
Fundamentals of Cross cultural Management	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Business Administration
履修期間	autumn
単位数	5
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2回
担当教授	D.Balevičienė
授業内容	異文化間のビジネスモデルを学ぶ
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	プレゼンが多くて大変だった

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)
Information Technologies	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Business Administration
履修期間	autumn
単位数	5
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2回
担当教授	R.Rožickas
授業内容	ITの基礎を学ぶ
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	可もなく不可もなく

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)
Financial Accounting	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Business Administration
履修期間	spring
単位数	5
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2回
担当教授	R.Subačienė
授業内容	企業の会計学基礎を学ぶ
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	会計学の応用が増えかなり苦勞した。留学中一番大変だった授業。

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)
Consumer behaviour	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Business Administration
履修期間	spring
単位数	5
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2回
担当教授	I.Radavičienė
授業内容	消費者行動について学ぶ
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	日本とはまた違った視点から学べて興味深かった。

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)
Gender study	
科目設置学部・研究科	Faculty of Communication
履修期間	spring
単位数	5
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2回
担当教授	E.Platukytė
授業内容	特にフェミニズム、マスキュリニズムの視点からジェンダーを学ぶ
試験・課題等	両方あり
感想を自由記入	日本でももう少しジェンダーへの理解が進めばいいな・・・と心から思った。



## 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)	
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> 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: 留学中の就職活動に向けた準備、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	
	10月～12月	申し込み色々
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	航空券購入(3か月前くらいがいいらしいです)、ビザ申請、寮の予約、大学の色々
	8月～9月	出国
	10月～12月	
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。

私がリトアニアに留学を決めた理由は言ってしまうとその時の気分です。高校の時に英語圏の国に1年間留学していたため非英語圏で生活することに興味がありました。また将来出張や旅行でもあまり行くことがないであろう東ヨーロッパに行ったら楽しそうと思いその場の勢いでリトアニアを選びました。結論から言うとなかなかいい判断だったと思います。

ですがとりあえずリトアニアに留学して大変だったことから挙げていこうと思います。

・誰に聞いても一番大変だったのは天気だと思います。ポーランドの北に位置しているリトアニアは何ととっても寒いです。そして冬の間は基本的に太陽がでることはありません。雲の位置がとにかく低くなんだか閉塞感を感じます。

天気にメンタルが左右されるタイプの方は、リトアニア留学はもう一度考えた方がいいと思います。

・人々に愛想がありません。お店で買い物したりカフェに行ったりしても基本的に店員さんはいつも怒っているように見えます。最初の方は私が何か失礼なことをしてしまっているのではないかとドキドキしていたのですがどうやらデフォルトです。これは文化の違いなのだと思いますがただでさえ暗いリトアニアで人々の表情も暗いので少し寂しく感じるときもあります。

そのほかにもいろいろありましたが次は良かったことを挙げていきたいと思います。

・ほかのヨーロッパ諸国に比べ物価が安い。円安の影響もあり今年の留学生たちはなかなか大変だったと思うのですが、リトアニアはかなり物価が安く、暮らしやすかったです。(体感的には日本と同じか少し高いくらい)

・人が少ない。私自身郊外ですが東京で生まれ育ったため街に人がいないということが人生で初めての体験でした。特に冬場は寒さもあり、一番人が多いオールタウンでも数えられるほどの人しかいないということが多々ありました。リトアニアに行くまではあまり感じていませんでしたが毎日毎日多くの人とすれ違うことは思いのほか大きなストレスとなっていたようでリトアニアでかなりデトックスされた気がします。

他にもいろいろ良いこと悪いことはありましたがどれも今となってはいい経験です。読んでくださった皆様の留学が良いものになることをお祈りしています。