

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 31 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部・商学科
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2024 年 7 月 18 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	ウッジ大学(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/英語
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 7 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	☒ 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: 経済社会学部 現地言語での名称: Faculty of Economics 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～3 月 2 学期: 3 月上旬～9 月 3 学期: 4 学期:
学生数	約 25,000 人
創立年	1945 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ポーランドズロチ) (1 現地通貨 = 40 円)	B 日本円	備考
授業料	-	0 円	交換留学のため
宿舍費	5600zl	-円	一ヶ月:560zl
食費	5000zl	-円	一ヶ月:500zl
図書費	-	-円	-
学用品費	50zl	-円	文房具など
携帯・インターネット費	500zl	-円	Esim 月 50zl
現地交通費	400zl	-円	トラム(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	2000zl	-円	外食など
旅費(留学中)	12,430zl	-円	欧州/アフリカ約 20 カ国
被服費	-	-円	-
医療費	-	-円	-
保険費	2	110,000 円	形態: 東京海上
渡航旅費	-	200,000 円	LOT ポーランド航空
ビザ申請費	-	-円	-
雑費	-	-円	-
その他	-	-円	-
その他	-	-円	-
合計 ※現地通貨 および 円	25,980zl (= 1,039,200 円)	310,000 円	-
総計(A+B) ※円	1349,200 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 ポーランド航空 料金：約 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：スカイスカナー) ☐ 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：) ☐ 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)	
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：	
大学案内	
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)	
大体の場合は、文化圏に近い人種でまとめられることが多い。10 番寮か 14 番寮が比較的環境が整っているのでおすすめ。経済社会学部キャンパスの隣には「ベースキャンプ」と呼ばれる学生寮もあり、個人部屋を持てるものの、一般的な学生寮の3倍近く家賃が高い。	

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?

ネットニュースを見ていた。

危険だと思われる場所に自ら行くことをないようにした。

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。)

寮での無線ネット環境はあまり良くないので、就活の際はパソコンで有線接続を利用した。

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。)

ワイズまたはレボリュートなどの決済・両替サービスを利用していた。日本の口座から自分のワイズ口座に送金し、その後アプリ上で現地通貨に両替することで、不要な海外利用手数料を省き最善のレートで決済することができる。

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。

調味料は現地調達できるものも多いが高価なので持参するのもあり。

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。	
56 単位		☒ 30 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: 30			
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)	
Corporate Finance		コーポレート・ファイナンス	
科目設置学部・研究科	社会経済学部		
履修期間	冬学期		
単位数	2		
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	Monika Bolek		
授業内容	Financial management is a subject related to decision-making in the area of financial management: management accounting and financial evaluation of the effectiveness of investment projects, management of liquidity and working capital, capital structure design and planning.		
試験・課題等	Frequency and Test Test 15 points Attendance -10 points (1 points for attendance) 24-25 pkt - 5 22-23 pkt - 4,5 20-21 pkt - 4 18-19 pkt - 3,5 15-17 pkt -3		
感想を自由記入	出席確認あり。評価は期末テスト。明治のコーポレートファイナンスと似た内容を扱う。		

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)
Economic Policy in the European Union		EUにおける経済政策
科目設置学部・研究科	経済社会学科	
履修期間	冬学期	
単位数	6	
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	Tomasz Dorożyński	
授業内容	1. Economy of the European Union as a subject of policy-making, the philosophy of the economic integration within the European Union, the economic analysis of the subsidiarity and proportionality principle. 2. EU cohesion policy, its instruments, rules, principles, motives, effects. 3. Co-ordination of macroeconomic policy at EU level (theoretical approach, multilateral surveillance in the Treaty establishing the European Community (TEC) and the Stability and Growth Pact. 4. Budgetary policy in the European Union 5. Monetary policy as one of two main centres of policy-making: 6. Financial system of the European Union 7. Taxation issues in European Union (fiscal harmonisation of direct and indirect taxation systems). 8. Microeconomics of the Single Market: public procurement. 9. Labour market as a challenge for employment policy 10. The European Union in the world - international comparisons.	
試験・課題等	期末試験	
感想を自由記入	週一の講義で評価基準は軽めのプロジェクト2つと 4 択選択問題からなる期末試験。出席確認あり。企業の生産性についての分析などを扱う。授業資料から期末試験問題を予測して対策した。複雑で踏み込んだ経済学というよりも、基本に近い経済学などを中心に扱っていたように感じる。	

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)
EU economic integration - history and next steps		EU の経済統合-歴史とその先へ
科目設置学部・研究科	経済社会学部	
履修期間	冬学期	
単位数	2	
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	演習 (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	Klaudia Zielińska-Lont	
授業内容	The main goal of the class is to familiarize students with the role of international economic integration processes in shaping the functioning of the global economy, as well as regional and national economies. The subject combines theoretical considerations on economic and monetary integration in Europe.	
試験・課題等	プレゼン	
感想を自由記入	出席確認あり。評価基準は一時間ほどのプレゼン発表。教授は非常に気さくな方で、授業以外のこと例えば街の評判のいいレストランについてなども語ってくれ、全体として飽きない講義だったと感じる。約 60 分のプレゼン発表はグループで行うため、実際に準備するのは想像より大変ではなかった。冬学期とった授業の中で個人的にとっても満足度の高い授業の一つ。	

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)
Environmental Economics	環境経済学
科目設置学部・研究科	経済社会学部
履修期間	冬学期
単位数	4
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義・演習(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	Małgorzata Burchard-Dziubińska
授業内容	The aim of the course is to familiarize students with the role of the environment in economic processes, the consequences of the economic use of the environment, indicators of human pressure on nature, and ways of reducing this impact. An important role in shaping the content plays the concept of sustainable development.
試験・課題等	期末試験
感想を自由記入	期末試験での評価。教授は若干独特な方で、メールの返信などの対応が遅く困っている学生が周りに見受けられた。授業内容は 名前の通り経済活動が環境に対して与える負荷について学ぶ。明治商学部生であれば、商学部に展開される「環境経済」への単位変換が狙えるのでおすすめ。

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 Trade and Logistics	国際貿易・物流学
科目設置学部・研究科	経済社会学部
履修期間	冬学期
単位数	4
本学での単位認定状況	未定 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	Renata Pisarek-Bartoszewska
授業内容	The purpose of the course is to acquaint students with basic knowledge of international trade and logistics in global supply chains. Lecture provides overview of international commercial terms, main documents and financial aspects of international trade and logistics. A student will get familiar with outsourcing and offshoring in the global economy. Presented will be contemporary challenges, tendencies and megatrends on the foreign trade market.
試験・課題等	期末試験
感想を自由記入	出席あり。期末試験では、授業内で筆記用具で作った資料のみ持ち込み可能。教授がとにかく優しい。授業内では、数少ないアジアからの視点を求められることも少なからずあった。

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 trading system		国際貿易システム
科目設置学部・研究科	経済社会学部	
履修期間	冬学期	
単位数	6	
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	Aleksandra Nacewska-Twardowska	
授業内容	The aim of the course is to familiarize students with information about the contemporary trade system. Topics to be covered include the efficiency of resource management, the international trade regulation system after World War II, the activities of GATT, the modern trade system, the operations of the WTO, a comparison of free trade and protectionism, trade policy instruments, and examples of trade wars. Methods of measuring trade and data sources will be presented. The connections between trade and global value chains, particularly in the context of global production hubs, will also be explained.	
試験・課題等	プロジェクト作成・発表	
感想を自由記入	出席あり。グループでのプロジェクトを作成し、最終的にそれを発表し、評価される。エクセルを用いてデータを作成するので、エクセルの扱いを学習する授業でもあった。データを分析した上で、数字を言葉として還元する力を培うことができた。	

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)
Wealth and Poverty of Nations		国際経済の繁栄と格差
科目設置学部・研究科	経済社会学部	
履修期間	冬学期	
単位数	3	
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	Adam Kędrzyński, Rafał Matera, Joanna Dzionek-Kozłowska	
授業内容	講義	
試験・課題等	期末試験	
感想を自由記入	期末試験で評価。スライドを使って講義が進められ、最後の試験ではそのスライドの中から出題される形式であった。授業内では、参考文献として近年出版された経済学の文献も引用されており、興味深い内容だった。	

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)
Financial Education and Financial Literacy		金融教育と金融リテラシー
科目設置学部・研究科	経済社会学部	
履修期間	夏学期	
単位数	2	
本学での単位認定状況	未定単位認定(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 0.5 回	
担当教授	Marika Ziembra	
授業内容	1. Basic concepts related to financial education. 2. Types of financial education. 3. Financial education of children. 4. Financial education of seniors. 5. Formal and informal financial education of consumers. 6. Financial education in selected countries.	
試験・課題等	プレゼン	
感想を自由記入	グループでのプレゼンを複数こなして、評価がなされた。実際に扱ったのは「各国の金融リテラシーを上げるには」という課題で、各グループで想定のを決めた上で、ターゲットと具体的な手法を絞って提案した。グループワークなので友人もしやすい点があった。	

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)
Persuasive Communication in Leadership		リーダーシップと説得の技術
科目設置学部・研究科	経済社会学部	
履修期間	夏学期	
単位数	6	
本学での単位認定状況	未定単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	演習(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	The course allows examining the significant perspectives and concepts related to persuasion and social influence. It aims to analyze the function of persuasion in a variety of contexts and embrace a series of techniques for both their persuasive efficacy and effects. Upon completing the course, students should be able to identify the foundations of persuasive behavior and think constructively about their verbal and non-verbal communicative actions within diverse contexts of their professional and everyday lives.	
授業内容	ケーススタディ	
試験・課題等	なし	
感想を自由記入	出席あり。試験はなく、授業に生徒が会話で参加していく形式。授業への参加態度で評価。ビデオやケーススターディを通して、コミュニケーションに対しての全般的知識と、相手を納得させるための交渉術について学ぶ。教授は、生徒にどんどん意見を求めるので、会話ベースの授業をとりたい場合はおすすめ。	

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 Production Chains		グローバル生産ネットワーク論
科目設置学部・研究科	経済社会学部	
履修期間	夏学期	
単位数	2	
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	Tomasz Serwach	
授業内容	This course explores the structure and dynamics of international production chains in the context of globalization. It examines how goods and services are fragmented and distributed across borders through global value chains (GVCs). Key topics include supply chain management, offshoring, trade policies, and technological change. The course analyzes the role of multinational corporations, developing countries, and labor in shaping global production networks. Case studies from various industries illustrate real-world implications. Students will engage with both theoretical frameworks and empirical data to critically assess the benefits and challenges of globalized production.	
試験・課題等	期末試験	
感想を自由記入	出席あり。期末試験での評価。数式をベースとした経済・貿易理論について学ぶ。講義内容は非常にレベルがたかく正直あまり理解できなかったが、期末試験は授業内容よりもかなり簡単であった。	

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)	
The Principles of Management		経営学原理	
科目設置学部・研究科	経済社会学部		
履修期間	夏学期		
単位数	4		
本学での単位認定状況	未定単位認定(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	Adam Suchecki		
授業内容	The lecture presents the principles of management. The classes were assigned 1 ECTS point The student participates in 28 hours of classes in the lecture hall (lecture, type 1) In addition, the student should devote: - about 28 hours to prepare for the exam/lecture; - about 28 hours of current work. Within the hours of the planned own work, the Student is obliged to consult the effects of this work in direct contact with the Teacher, during traditional or remote consultations.		
試験・課題等	期末試験		
感想を自由記入	出席なし。期末試験で評価。授業内容は、チームスを通して資料を参考に進められる。スライドの数は非常に多かったが、要点を抑えることで対策した。明治でも開講されている一般の経営学の知識を英語で学ぶイメージ。		

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

ワンキャリアなどの就活サイト

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。

留学先での就活で、内定はいただいたが、就職活動の場が日本ではないことがハンディキャップになり、対面参加が必須の企業では最終面接で辞退したり、時差が大きいことから大学の授業を優先し、オンライン面接を諦めることもあった。そういった部分で、留学中の約一年では納得のいく就職活動をする事ができなかったという実感がある。そのため、休学の上就職活動にもういちど力を入れる一年を作ろうと考えている。

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	
	8 月 ～ 9 月	語学試験勉強
	10 月 ～ 12 月	出願
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	航空券の手配
	8 月 ～ 9 月	ビザ申請・取得、滞在先の調整
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	期末試験(1 月)
	4 月 ～ 7 月	期末試験(6 月)、帰国
	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。

「ポーランドは、ヨーロッパの中でも物価が安い上に治安もよく、親日国である」ということを留学前に耳にすることがあったが、留学をしてみて、実際にその通りだった。多くの国からの留学生と交流できたこと、さまざまな国の人の故郷の話を聞くのは毎回とても楽しくて、それだけでも留学にいった意味があった。ポーランドは他の欧州主要留学先国と違ってロシアと近い特徴を持つスラブ系の文化圏であるため、西欧とは違った味があり、そこも魅力の一つだと感じる。学生生活では、留学生は基本的に全員寮で暮らす。寮の近くにはバスケットボールコートやバレーのコートがあり、冬の期間以外は毎日そこで集まり、参加できるオープンな環境であった。大学主催のイベントではクラブパーティーや学祭があり、特に学祭は年に一度のお祭りという雰囲気、みんなで盛り上がった。明治大学の他にも、複数の日本の大学が留学生を派遣しており、日本人に助けを求めることができる環境であることも、大きいメリットだった。