

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年3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	商学部商学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2025年2月20日
明治大学卒業予定年月	2027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	ウッチ大学(日本語名) Lodz University(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	2024年9月～2025年2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 日本語名: 経済・社会学部 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:
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input checked="" 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月中旬 2 学期: 3月上旬～6月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	
創立年	1945年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (zloty) (1 現地通貨 = 40 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学
宿舍費	2,800	円	1 か月 560zloty
食費	10,000	円	1 か月 2,000zloty
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	16,000	円	1 か月 80zloty
現地交通費	0	0 円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	150	円	大学のイベントなど
旅費(留学中)		1,000,000 円	11 か国の渡航
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費		56,350 円	形態: 6 か月
渡航旅費		230,000 円	
ビザ申請費		0 円	
雑費	200	円	寮で使う消耗品など
その他	600	円	ジム代
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	29,750 (=1,190,000 円)	1,286,350 円	
総計(A+B) ※円		2,476,350 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。



## 現地情報

<p>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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>なし <input type="checkbox"/>あり (治療を受けた場所:           )</p>
<p>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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>なし <input type="checkbox"/>あり (問題の内容や相談した人等:           )</p>
<p>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?</p> <p>ポーランドは旅行した国の中でも一番治安はいいと感じました。でも、ハンドバックなどは常に自分の体の前にはしておくことは意識していました。</p>
<p>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。)</p> <p>寮のwifiはそこまで弱くなかったのですが、大学はほとんどの教室でwifiがあっても接続が弱くてつながることがほとんどでした。</p>
<p>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。)</p> <p>日本であらかじめ現地通貨に返金していった現金と、クレジットカードを主に使っていました。換金はしていくことをおすすめします。</p>
<p>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ください。</p> <p>現金、箸、カイロ、防寒具(厚手のコートなど)、機内持ち込みサイズのリュック(旅行するときに便利)</p>
<p>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。)</p>

## 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。
33 単位		<input checked="" type="checkbox"/> まだ申請途中 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 checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 36 単位		
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)
analytics in sports		スポーツ統計
科目設置学部・研究科	economics and society	
履修期間	秋学期	
単位数	4	
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	講義形式 or オンライン(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	Witold Smigielski	
授業内容	スポーツデータをもとに統計をとる	
試験・課題等	毎週統計の計算を EXCEL で提出する、テスト	
感想を自由記入	授業はわからなくてもどんどん進んでいくので自分で復習必須。授業 50、宿題 50、テスト 50 点で成績だされる。留学生用の授業ではないため、難易度は高めで現地生徒が多め。	

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)
basics of social communication	コミュニケーション基礎
科目設置学部・研究科	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	1
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	講義形式、ディスカッション(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	Blanka Brzozowska
授業内容	言語におけるコミュニケーションの仕組みについて
試験・課題等	プリントが出される、グループプレゼンテーション
感想を自由記入	基本的に生徒同士で意見交流をして、シチュエーション別にアクティビティをする。テストはないが、最後にグループプレゼンテーションをする。授業内での発言必須。

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	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	6
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 分が 回
担当教授	Monika Bolek
授業内容	ファイナンスや簿記の考え方を学ぶ
試験・課題等	テスト
感想を自由記入	先生の講義をひたすら聞く授業で出席とる。パワーポイントに沿った内容で自分でノートをとったり復習をしたりして復習。テストは選択問題 15 問。パワーポイントが完璧だったらテストは点数とれる。

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)
economic policy in the european union	EU 経済政策
科目設置学部・研究科	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	6
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	講義形式、課外授業(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 Dorozynski
授業内容	EU 内の政策や予算管理などについて
試験・課題等	プロジェクトが 2 つ(SWOT 分析とグループプレゼンテーション)、テスト
感想を自由記入	留学生向けの授業で自分の国について発言を求められることが多い。プロジェクトはグループで活動するので、協力して分担すれば簡単。課外活動は、生徒みんなで町の中を散策して歴史を学んだ。

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
科目設置学部・研究科	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	3
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	講義形式、ディスカッション(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	Malgorzata Burchard-Dziubinska
授業内容	世界の環境問題について
試験・課題等	プレゼンテーション、レポート課題、ディスカッション、テスト
感想を自由記入	授業で発言を求められる。出席、発言回数、プレゼンテーション、テストで成績をつけられる。先生のプレゼンテーションを聞いて、自分の国ではどうかなどの意見を共有する。

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)
international trade and logistics	国際貿易と流通
科目設置学部・研究科	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	6
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	講義形式(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	世界の流通について
試験・課題等	グループプレゼンテーション、テスト(持ち込み可)
感想を自由記入	留学生用の授業。授業内で教授のパワーポイントを手書きでノートに書き込み、テストで持ち込んで受けた。自分の国の流通についてのプレゼンテーションをカンファレンスで発表した。

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	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	6
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	チュートリアル(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	国際貿易についてデータを駆使して考察する
試験・課題等	レポート課題、プレゼンテーション
感想を自由記入	パソコンでWORD、EXCELを使っての留学生用の授業。自分で選んだ1か国について貿易での価値付与や輸出・輸入のデータを用いて、表やグラフを製作して提出する。そして、最後にパワーポイントにまとめて発表をする。

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)
wealth and poverty of nations	経済の格差
科目設置学部・研究科	economics and society
履修期間	秋学期
単位数	2
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	講義形式(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 Kedrzyński, Rafal Matera
授業内容	世界の富裕層や貧困層についての経済政策など
試験・課題等	グループプレゼンテーション、テスト
感想を自由記入	授業は講義形式だが、出席・発言・プレゼンテーション・テストで成績がつく。講義内容には専門用語が多く、内容理解は難しかった。ノートをとって見直しが必要。

## 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

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	TOFEL 受験
	8月～9月	書類の制作、出願
	10月～12月	面接など
留学開始年	1月～3月	選考結果
	4月～7月	履修登録、滞在先確保、航空券購入、ビザ取得
	8月～9月	留学準備、渡航
	10月～12月	履修変更
留学/帰国年	1月～3月	試験、帰国
	4月～7月	
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

まず、私がポーランドのウッチ大学に留学しようと思った理由は、ヨーロッパに留学したいという思いが強くあり、旅行では行かない国に行きたかったことと、日本とは違う文化圏にいきたくったのでポーランドを留学先として選びました。親戚の友人がポーランドにいて、治安面も他のヨーロッパ諸国と比べれば良いことや財政的に物価も安くコストを抑えられることも聞いていたので安心していくことができました。

留学全体の感想としては、やはり困難は多くつまづく点もありました。例えば、公用語はポーランド語なので観光地付近でも英語が通じることは少なかったです。この点は他のヨーロッパの国と比べてもまだ発展途上の国であることを実感せざるを得なかったです。さらに首都から離れた：大学のあるウッチという町ではレストランやコンビニでもポーランド語で話されることがほとんどでした。しかし、大学内では英語が通じるので授業等で困ることはなかったです。

他の点をあげると、ルームメイトとの関係です。こちらからルームメイトを選べるわけではないので何とも言えないのですが、この大学の学生寮は基本的にどの棟でも二人部屋が基本でプライベート空間はないので、相性が悪いとつらいと思います。さらに、日本人やアジア人で部屋をまとめられてしまっていたので、日本人留学生で固まっている機会が増えてしまいました。私は、ウクライナ人の子と同室でいい関係を築けたので今でも連絡を取り合うくらい仲良くなることができました。しかし、やはり言語・文化の違いや生活リズムの差はあり誤解が生まれてしまったり、仕方がないことなのですが辛いこともありました。ですが、時間がたつうちにお互いの生活に慣れてきて何でも話せる関係になり、お互い助け合って生活することができたので今ではこの子とルームメイトになれてよかったと思っています。

学校生活では、プレゼンテーションをする機会が多かったです。グループプレゼンテーションがほとんどですが、ひとり5-10分ほど話すので、パワーポイントや原稿を考えるのが大変でした。私が通っていた経済学部は他の学部と比べてテストで最終成績を決める授業が多かったです。なので、自分でノートをとってパワーポイントと合わせて復習することを意識的に行っていました。テストは、選択問題や単語補充問題、論述・記述問題といったように日本で受けるような試験が多かったです。学校設備では、学部別のキャンパスに図書館や食堂、カフェなどもありました。学校の図書館は大きくて、いろいろな設備が整っていたので勉強する際やプレゼンテーションを作るときに利用しました。

留学生活は、自分自身がどのようなものにしたいのかという意識で全く違うものになり得ると思います。私は、ヨーロッパの文化を知る機会だと思ったので、旅行でたくさんの国に行くことができました。旅行という点においては、物価の安いポーランドはお金の節約が容易なことや、国の位置的にも他国にアクセスしやすいので留学先に選んでよかったです。