

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 6 月 24 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部商学科グローバルビジネスコース
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2025 年 6 月 21 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) University of Lodz(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/英語
留学期間	2024 年 10 月～2025 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	??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 現地言語での名称: 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～1 月下旬 2 学期: 3 月上旬～6 月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	
創立年	

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (Z)	B 日本円	備考
	(1 現地通貨 = 40 円)		
授業料		0 円	交換留学のためなし
宿舍費	6000	25 万円	まとめて払うと割引がある
食費	7000	30 万円	自炊をすれば安くなる
図書費	1000	5 円	個人的な勉強で使用
学用品費		0 円	教科書はいらない
携帯・インターネット費	350	14000 円	オレンジフレックスを使用
現地交通費		0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		0 円	
旅費(留学中)		55 万円	
被服費		3 万円	
医療費		0 円	
保険費		20 万円	形態:
渡航旅費		10 万円	
ビザ申請費		0 円	
雑費		3 万円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	1524000 円	
総計(A+B) ※円		1524000 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：HIS

料金：20 万円

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：)

☐ 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：10 番寮) ☐ 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：

大学から案内が来たため応募した

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)

10 番寮は値段も安く内装もよいです。ほかの寮に比べて少し広いです。また洗濯が予約制なのがいいです。ほかにも 7 番寮が少し高いですが綺麗でした。もっと高いですが BASECAMP という選択肢もあります。

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?

ない、常に旅行先の危険情報を収集していた。なるべく夜間に出歩かないようにもした。

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。)

寮のネットはありますが全くつながらず非常にストレスです。モバイル通信を利用していました。

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。)

ワイズで仕送りしてもらっていた

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。

日本の調味料です。みそやしょうゆ、カレーのルーは売っています。ごま油や鶏がらなど持っていくとよいです。

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。
64 単位	☐ 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:	
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)
Wealth and Poverty of Nations	経済の格差
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology
履修期間	冬
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(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 Kedzyski, 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	筆記試験
感想を自由記入	先生が少し厳しかった

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)
Environmental Economics General data	環境経済学
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology
履修期間	冬
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(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	環境問題と経済学
試験・課題等	筆記試験
感想を自由記入	環境問題とそれにどう社会が対応していくのかを考えるのは学びがあった

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)
EU economic integration - history and next steps	EU 経済統合の歴史
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology
履修期間	冬
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(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	EU の歴史について
試験・課題等	プレゼンテーション発表
感想を自由記入	EU の歴史、経済的影響について学んだ

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)	
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 Sociology		
履修期間	冬		
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(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	ファイナンスを学んだ		
試験・課題等	筆記		
感想を自由記入	ファイナンスの基礎を学ぶことができた		

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)	
international trade and logistics		国際貿易と流通	
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology		
履修期間	冬		
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(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	世界の貿易と物流について		
試験・課題等	筆記試験		
感想を自由記入	個人的に貿易に興味があり楽しかった		

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)
international trading system	国際貿易システム
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology
履修期間	冬
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(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	世界各国の貿易についてデータ分析をして学んだ
試験・課題等	プレゼン
感想を自由記入	データ分析がためになった

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	国際交渉
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology
履修期間	冬
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(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	Intellectual Skills. Cognitive Skills Development. Knowledge Sharing. Motor Skill Development.
授業内容	交渉術について世界の例を挙げながら学んだ
試験・課題等	プレゼン
感想を自由記入	交渉について学ぶ授業というのは日本ではできないような面白い内容だった。

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)
The Principles of Management		経営原理
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology	
履修期間	夏	
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(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	経営学の基礎から応用まで学ぶ授業	
試験・課題等	筆記試験	
感想を自由記入	経営について基礎から学んだため学んだことがなくても大丈夫。	

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)
Specialised Conversatory Class in English		英語
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology	
履修期間	夏	
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(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 180 分が 0.5 回	
担当教授	Renata Pisarek-Bartoszewska	
授業内容	国際物流について英語でディスカッションする授業だった	
試験・課題等	プレゼン	
感想を自由記入	時間は長いが隔週の授業だった	

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)
Behind Closed Doors? Socio-Cultural Approaches to Sex and Sexuality		閉ざされたドアの向こうで？性とセクシュアリティへの社会的アプローチ
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology	
履修期間	夏	
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	対面(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	Magdalena Wojciechowska	
授業内容	ヨーロッパの性に対する文化的背景を学んだ	
試験・課題等	筆記試験	
感想を自由記入	日本ではできないようなとてもユニークな授業だった。ディスカッションが多くヨーロッパの人の意見も聞けて、アジア、日本の意見を代表して発言する機会もあった。	

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		コミュニケーション
科目設置学部・研究科	Economics and Sociology	
履修期間	夏	
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	対面講義(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	Magdalena Wojciechowska	
授業内容	コミュニケーション方法について実践的に学んだ	
試験・課題等	出席重視	
感想を自由記入	こちらも日本ではないようなコミュニケーションについての授業で面白かった。毎回ディスカッションがあった。	

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)

☒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。

三年生は時差があり毎日つらいと思います。

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	アイエルツ勉強
	8 月 ～ 9 月	書類作成
	10 月 ～ 12 月	出願、面接
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学先決定
	4 月 ～ 7 月	保険など各種手続き
	8 月 ～ 9 月	渡航
	10 月 ～ 12 月	一学期
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	旅行
	4 月 ～ 7 月	二学期、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。

私はヨーロッパに行ってみたいという想いがありました。ウクライナとロシアの戦争もあり、隣接しているポーランドに興味があつて応募しました。ポーランドに実際行ってみると人は優しく、治安がとてもよかったです。ポーランド語は難しくあまり覚えられませんでした、大学内では英語は問題なく伝わります。ただ高齢者の方には英語は伝わりません。寮母さんも例外ではないので翻訳アプリをつかって会話しました。寮では共同生活でした。多分どこも同じ国や地域で部屋をまとめられます。私は日本人ルーミーでしたが決まり事などしっかり決めました。これについては賛否あると思いますがほかの外国人と同部屋になった人の話を聞くと私は日本人でよかったと思っています。ポーランドは物価もユーロ圏に比べると安く日本より少し高いくらいです。ユーロ圏だったらお金でもっと苦労していたと思うのでポーランドでよかったです。ポーランドは電車も安く、格安飛行機もたくさんあるので旅行に行きやすいです。

私は参加しませんでした、学生団体？が毎回イベントしてるので行ったら友達ができやすいと思います。