

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 3 月 25 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部経営学科
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2025 年 2 月 28 日
明治大学卒業予定年月	2026 年 4 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
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 3 月
留学先大学で在籍した学年	学年には所属していない 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: 現地言語での名称: ☐ 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～2 月 2 学期: ~ 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	A 現地通貨 (ズロチ) (1 現地通貨 = 39 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換型のため
宿舍費	2800	円	
食費	1300	0 円	
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	200	円	
現地交通費	300	円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	520	円	
旅費(留学中)	2600	円	
被服費	390	円	
医療費	0	0 円	
保険費		43000 円	形態:
渡航旅費		230000 円	日本からの往復代
ビザ申請費	0	0 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	23554 (=1914 円)	66000 円	
総計(A+B) ※円	971864 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：成田空港 目的地：ワルシャワショパン空港 経由地：ドバイ空港	
復路 出発地：ワルシャワショパン空港 目的地：成田空港 経由地：イスタンブール空港	
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：エミレーツ航空 料金：109840 復路 航空会社：トルコ航空 料金：89170 ∴合計：199010	
航空券購入方法	
☒ 旅行代理店(店名：トリップドットコム) ☐ 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：) ☐ 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：	
出願時に大学寮を希望するかアンケートがあり、大学寮入居を希望しました。	
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)	
大学寮は家賃がとても安いのでおすすめです。しかし家賃が安い分相部屋で過ごさなければならないなど、プライベートを大切にしたい方は個人的に 1 人部屋を探すのもありだと思います。 寮はキッチンが廊下の奥にあり、階の住民全員が使うので、作っているところを話しかけたら、異文化交流にもなると思っています。	

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?

ポーランドは治安がとても良い国なので、あまり防犯対策をしなかったのですが、他のヨーロッパの国に旅行するときはスリや盗難に気をつけるようにしていました。

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、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のインターネットは不安定でずっと使っているとたまに途切れたりします。

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。)

クレジットカードを主に使用していました。

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下さい。

日本の調味料は高いので持ってくるのをお勧めします。

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。
26 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: 留学生は 30 単位までと制限がありました。	
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)
Introduction to International Studies	国際学入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	3 単位
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 30 回
担当教授	dr hab. Karol Zakowski, prof.
授業内容	国際学入門として幅広い学際的に世界政治などについて学びました。
試験・課題等	期末テスト(課題はなかった)
感想を自由記入	専門的な学問を学びたいのであればお勧めしませんが、幅広く世界について学びたいればこの授業をおすすめします。

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		ヨーロッパにおける移民
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	1 学期間	
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	プレゼン形式 (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 30 回	
担当教授	dr Agata Wiodarska-Frykowska	
授業内容	二人のグループで、一つのヨーロッパの国を選び、その国の抱える移民の問題などを調べ最終的にプレゼンをしました。	
試験・課題等	最終プレゼンと出席日数で評価	
感想を自由記入	ヨーロッパの国々が抱える移民の問題や情勢などを幅広く学べました。	

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)
Polish language		ポーランド語初級
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	1 学期間	
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	dr hab. Michat Kobierecki, prof. UL	
授業内容	ポーランド語の基礎文法や会話表現を学べます。	
試験・課題等	基本出席日数と授業参加度で評価されます。	
感想を自由記入	ポーランド語の基礎を学べ軽い日常会話をしてみたい人にお勧めです。ポーランド語の挨拶を知ってるだけで、現地の人と交流する機会も生まれました。	

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)
Culture, Society, and Politics	文化、社会、政治
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	8
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	教授と論文作成をしました(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	dr Pawel Stepień
授業内容	一つのテーマを決め、学期終わりまでに教授に協力してもらいながら論文を作成します。
試験・課題等	論文の評価
感想を自由記入	一つのテーマを深掘り自分で英語の論文を作成するので英語力の向上とやりがいを感じられる授業です。

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	国際的な交渉術とビジネスプレゼンテーション
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
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	dr Agata Wtodarska- Frykowska
授業内容	留学生用の授業で、授業の題材に対して、グループワークをしたり、プレゼンテーションをします
試験・課題等	出席、発表の総合評価
感想を自由記入	ビジネスマナーについての授業など幅広くビジネスについて学ぶことができた。留学生との交流の機会にもなり、そこで友人を作ることもできた。

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

マイナビなどの就活サイト

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。

現在、就活中なので内定を取れるかわからない状態で不安を抱えていますが、そのような状況の人は留学生にはたくさんいるので、あまり不安になりすぎず、留学してきたという他の就活生の持っていない強みを得たことを有利に思い一緒に頑張りましょう。

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	語学試験の勉強
	8 月 ～ 9 月	選考
	10 月 ～ 12 月	選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	明治大学からウツジ大学に推薦
	4 月 ～ 7 月	出願、入学許可証の受け取り、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	航空券購入、留学開始(9 月後半)
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	期末試験、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、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

ウヅジ大学は、実は当初の志望順位では第 3 希望の大学でした。留学前は、ポーランドという国の立地や、寮生活への不安もあり、正直なところ期待よりも不安の方が大きかったのを覚えています。

しかし、実際にポーランドで生活を始めてみると、現地の人々の優しさや温かさに触れる機会が多くあり、次第にその不安は消えていきました。今では、「ポーランドに来て本当に良かった」と心から思えるほど、かけがえのない経験を得ることができています。

また、留学中にはポーランドを拠点に、計 6 カ国を旅行することができました。それぞれの国で異なる文化や価値観、人々の暮らしに触れることで、自分の視野が大きく広がったと実感しています。教科書やインターネットでは得られない、生の経験こそが留学の大きな魅力です。

もちろん、留学生活には困難や孤独を感じる瞬間もあります。言語の壁、文化の違い、自分自身と向き合う時間—どれも簡単なことばかりではありません。それでも、そうした経験を乗り越えた先には、確実に「留学して良かった」と思えるような成長や学びが待っています。

少しでも興味があるなら、ぜひ一歩踏み出してみてください。留学は、あなたの人生に新しい景色をもたらしてくれる、かけがえのない冒険になるはずです。