

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 23 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2 年生
帰国年月日	2026 年 7 月 9 日
明治大学卒業予定年月	2028 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	ポーランド共和国
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
留学期間	2026 年 2 月～2026 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: 国際政治学部 現地言語での名称: Faculty of International and Political Studies ☐ 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～2 月上旬 2 学期: 2 月末～7 月上旬 3 学期: ～ 4 学期: ～
学生数	26,000 人
創立年	1945 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ズウォティ) (1 現地通貨 = 約 45.5 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学
宿舍費	2,917	0 円	640PLN/m
食費		99,681 円	自炊分(スーパー、コンビニ)
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	0	17,022 円	50PLN×5+75PLN(海外ローミング)
現地交通費	0	10,567 円	jakdojade(☑大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	9,097 円	
旅費(留学中)	0	507,783 円	交通、食事、ホテル、お土産等
被服費	0	10,981 円	
医療費	0	0 円	
保険費	0	46,760 円	形態: 大学指定の海外旅行保険
渡航旅費	0	224,910 円	
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	0	19,587 円	日用品
その他	0	5,824 円	洗濯代 一回 8PLN
その他	0	62,640 円	lodz での外食費
合計 ※現地通貨 および 円	2917 (=132,723 円)	1,014,852 円	
総計(A+B) ※円		1147575 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(NRT) 目的地：ワルシャワ・フレデリックショパン空港(WAW) 経由地：なし

復路 出発地：ワルシャワ・フレデリックショパン空港(WAW) 目的地：成田空港(NRT) 経由地：なし

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：224,910 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： ポーランド航空 ホームページ <https://www.lot.com/jp/ja>)
- ☐ 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： dormitory X) ☐ 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 4 人)

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：

ウヅ大学からのあっせん。出願時に希望の寮を登録します。希望の寮にならない可能性も高いです。

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 番寮は家賃が 640PLN で他の寮と比較すると安く、部屋も広いですが、あまり新しくはありません。特に水回りは汚れが目立っています(シャワールームに換気扇なし)。ですが寮の目の前にスーパー、ケバブショップ、アジアレストラン、薬局等があり非常に便利です。また、他の寮にはないバルコニーがあり、洗濯物を外に干すことができる点がとても良いです。12 階建てで、私は 5 階に住んでいましたが外の景色がよく見える点も気に入っていました。キッチンには各階の端にあり、IH コンロが備え付けられています。部屋の共有部分には冷蔵庫がありましたが、電子レンジはありませんでした。どちらも寮の備え付けのものではないようなので、部屋によっては備え付けられていない場合もあるようです。10 番寮は国際政治学部や educational science の学部へは徒歩で 30 分、トラムで 20 分ほどかかります。一番きれいなのは 8 番寮ですが、家賃が 800PLN ほど高く、学校やスーパーへも 10 番寮に比べると遠いです。14 番寮は図書館、経済学部、数学部のキャンパスの目の前にあり、国際政治学部のキャンパスにも徒歩 15 分ほどで着き便利ですが、スーパーへは少し遠いです。日本人のほとんどはこの 3 つの寮に住んでいるので、生活に不安がある方はこの中から選ぶとよいと思います。google map や大学ホームページの accomodation を確認しておく自分の生活に適した寮を見つけることができると思います。

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?

ポーランドは非常に治安が良く、日本と同様に治安が気になるような場面にはほとんど出くわしませんでした。友人でもポーランド国内で何か危険な目に遭った経験がある人は誰もいませんでした。特にウッジは学生が多い街で、危険な繁華街とされる場所もないので安心して暮らすことができます。

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。)

私の部屋はインターネット接続が安定していましたが、他の部屋や寮の人は繋がりがよく、よく利用していました。図書館は wi-fi の繋がりがよく、よく利用していました。モバイル通信は orange flex の 150GB のプランを契約していました。EU 域内で追加料金なしに 17GB ほどデータ通信ができるローミングもついていたのでとてもお得なプランでした。しかし、一度勝手に 25000 円ほど不明な引き落としがされていた事があったので、支払い履歴はしっかり見直して、おかしい点があればすぐに会社に連絡しましょう。

5) 現地で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。)

親の口座とつながっているクレジットカード(VISA)と自分の口座とつながっているデビットカード(VISA)を主に使っていました。海外送金ができる WISE のデビットカードは友人が持っていて、友人間での送金にも便利そうだったので開設しておくと思います。私はマイナンバーカードを持っていなかったため開設できず、少し不便に感じました。現金はほとんど使う機会がないので日本からたくさん換金していく必要はないと思います。VISA が使えなくなっても困らないように、mastercard 等、他の種類のものを作っておくのもよいと思います。

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。

・調味料(醤油、味噌、みりん、ごま油以外)めんつゆ、焼き肉のたれ、顆粒だし、鶏ガラペースト、粉末緑茶、ふりかけはとても役に立ちました。箸も日本でしか手に入らないので持っていくと良いです。

・衣類 下着や防寒着は日本のものの方が性能が良いと思います。就活のためのスーツも持って行きました。セーターや T シャツ等は現地でも安く手に入るのでたくさん持っていく必要はないと思います。

・電機類 変換プラグ、変圧器、モバイルバッテリー、延長コード

・日用品 カイロ、常備薬(目薬も)、体温計、日焼け止め、保湿パック、化粧水、メイク用品、大きめの生理用ナプキン、ヘッドの小さい歯ブラシ、消臭スプレー

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:	
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)
Environment and Art	環境とアート
科目設置学部・研究科	Faculty of economy and sociology
履修期間	summer
単位数	6ECT
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	Kamila Bialy
授業内容	環境問題について、環境の中のアートについて
試験・課題等	なし
感想を自由記入	2 週間に一回。授業内で提示された環境に関する映像や文章を見て考えたことを発言する。発言量に応じて成績が評価される。

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)
European Union as a global actor		行動主体としてのヨーロッパ連合
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	summer	
単位数	3ECT	
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	Michal Klonowski	
授業内容	EU の政策を様々な側面から学ぶ	
試験・課題等	プレゼンを必ず一回行う	
感想を自由記入	EU 域内からの留学生が多く、EU 中の国家のパワーバランスや、EU の仕組み、EU の対外政策についてリアルな声を聴くことができ、とても興味深かった。	

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)
Internal Political and Social Affairs in Japan		日本の国内政策と社会問題
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	summer	
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	Marcin Socha	
授業内容	日本の抱える社会問題について対話形式で理解を深める。	
試験・課題等	期末にエッセーを書く	
感想を自由記入	日本の外からの視点で日本の社会問題や政策について学ぶのはとても面白かった。教授は日本の社会を専攻にしている方なので、日本に住んでいても分からないような問題についても授業で扱う。	

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)
Introduction to comparative politics		比較政策学入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	summer	
単位数	3ECT	
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	Anatoliy Kruglashov	
授業内容	様々な政体を学び、政策の時代による変化や政策の結果を対話形式で理解する。	
試験・課題等	必ず一度 15 分程度のプレゼンを一人でする。期末には選択式と記述式の試験を受ける。	
感想を自由記入	内容自体は非常に興味深かったが、教授の英語のポーランド訛りが強く聞き取りにくい場面も多くあった。	

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)
Polish Political History		ポーランドの政治の歴史
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	summer	
単位数	2ECT	
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	Andrzej Dubicki, Magdalena Marczuk	
授業内容	ポーランドの歴史について 900 年ごろから現在まで学ぶ	
試験・課題等	自分の出身国の歴史についてのプレゼンを一度する。期末に選択式と短答式の試験を受験する。	
感想を自由記入	全く知らなかったポーランドの歴史を一から学ぶことができ、とても興味深い授業であった。前半を担当した教授は英語のポーランド訛りが強く聞き取りにくいことがあった。	

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)
Polish language		ポーランド語
科目設置学部・研究科	Faculty of international and Political Studies	
履修期間	summer	
単位数	4ECT	
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	Michal Kobierecki	
授業内容	ポーランド語の文字から学び、日常会話や常用単語を学ぶ。	
試験・課題等	毎週授業内で宿題が出される(問題演習やショートスピーチをつくる)	
感想を自由記入	毎週宿題があり大変だったが、先生も熱心にやさしく教えてくれるので、とても楽しかった。ポーランドで日常生活を送るうえでとても役立つので履修することを強くおすすめします。	

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)
Sports in international politics		国際政治におけるスポーツ
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	summer	
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 1 回	
担当教授	Michal Kobierecki	
授業内容	毎週学生が割り当てられたトピックについて 15 分程度プレゼンをし、教授が補足的に説明をする。スポーツ外交についてのトピックが多かった。	
試験・課題等	必ず一度 15 分程度のプレゼンをする。出席も必ず取られる。	
感想を自由記入	世界各国のスポーツを使った外交や政策について学ぶことができる。スポーツに興味がある学生が多かった。	

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。

3 年の春学期での留学だったので、就職活動に影響があると思っていたが、合同説明会やオープンカンパニー等、対面のイベントに参加できない程度で、サマーインターンの応募や選考はオンラインであればすべて問題なく行うことができた。日本との時差は 7 もしくは 8 時間なので、日本時間でも午後に行われるものであれば、現地時間の午前中に参加することができた。しかし、留学先での授業や旅行にあまり多く時間を使って、選考の応募などを怠ると、帰国後に何も就活が進んでいない状態になってしまうので、計画的に進めておくべきである。日本にいたときの周囲の進捗度合いを知ることができないので、自主的に進めておくことも必要だと思う。
私は個人的にポーランドに進出している日本企業を調べて、現地の事務所に見学させていただけないかメールを送ったりして、現地でしかできない就活ということも考えた。結局、JETRO ワルシャワ事務所の方から、ポーランドに留学している学生のための日本企業の駐在員の方との座談会イベントのお声がけをいただき、とても貴重なお話を伺うことができた。おそらく来年も開催されると思うので、興味がある方はぜひ連絡をしてみてください。

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	留学先調べ(語学要件、学べる内容等)
	4 月 ～ 7 月	TOEFL iBT 受験(2 回目)、応募、選考、面接
	8 月 ～ 9 月	留学先決定、留学先大学の登録等
	10 月 ～ 12 月	現地大学の登録等、ビザに必要な書類集め、大使館予約、寮仮定
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ビザ申請、受け取り、寮確定、航空券購入、出発(2 月中旬)
	4 月 ～ 7 月	留学中、期末試験(6 月中旬一下旬)、帰国(7 月中旬)
	8 月 ～ 9 月	単位認定、留学報告書、事後学習
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	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。

私はこれまで海外に行った経験がなく、治安や現地での生活をしっかりやっていけるかに不安があったので、安全かつ明治大学の学生が毎年渡航しているポーランドのウッジ大学を留学先として選択しました。帰国してから一か月近くたちますが、いまだに写真やお土産を見かえしながらポーランドに戻りたいと思うような日が続いていて、本当にウッジ大学を選択して正解だったと感じています。帰国日より20日くらい前にすべてのテストが終わると分かっただけで、帰国を前倒しにするか迷いましたが、そうしなくて良かったと思っています。笑

渡航してすぐの時期は英語が通じなかったり、買い物、学校の設備、授業、公共交通に慣れない等、ストレスを感じることの方が圧倒的に多かったですが、現地の日本人と助け合いながら生活をしていった結果、楽しい生活を送ることができるようになりました。また、家事を自分でやるということにも徐々に慣れていき、生活能力が大幅に向上していったと思います。

今回の留学の最大の後悔としては、英語力の不足から交友関係をそこまで広げることができなかった点です。言いたいことが頭の中で浮かんできても伝わらないのではないかと、という不安が先に出てきてしまい、踏み込んだ会話がなかなかできなかったことが何度もありました。そこまで深く考える必要はおそらく無かったのですが、理解されないということを過度に恐れてしまっていたのが良くなかったと反省しています。ウッジ大学は、学生数も多く、EUの様々な国だけでなく、ウクライナ、トルコ、カザフスタン等の国からもたくさんの留学生を受け入れているので、友人を作る機会は十分にあります。この反省を活かすために、帰国後も継続的に office hour 等、自分の英語力を試し、向上させていきたいと強く感じました。

今回の留学を通して、ポーランドという国の魅力を数多く発見することができました。治安が良く、物価も比較的安いので、学生でも安心して生活できる環境が整っています。また、ポーランドはヨーロッパのほぼ中心に位置しているため、他国への旅行もしやすく、週末を利用して気軽に近隣諸国を訪れることができるのも大きな魅力です。気候についても、日本と比べて過ごしやすく、留学生活を送る上でストレスを感じることは少なかったように思います。

中でも、私が滞在したウッジは、ポーランド国内のほぼ中央に位置しており、ワルシャワをはじめとする他の主要都市へのアクセスも良好です。過度に観光地化されておらず、混雑することも少ないため、落ち着いた環境で生活することができました。それでいて学生が多く、日常生活の中で多くの人との出会いに恵まれる、活気のある町でもあります。

安全で暮らしやすく、旅行の拠点としても優れ、多くの出会いが待っているウッジ、そしてポーランドは、留学先として自信を持っておすすめできる場所です。これから留学先を検討している方には、ぜひ選択肢の一つとして考えていただきたいと思います。