

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2026年 4月 29日
留学先大学/国名	ウヅジ大学(日本語名) 国名:ポーランド Uniwersytet Łódzkie(現地言語名)
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: 国際政治学部 現地言語での名称: Faculty of International and political science <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:
留学期間	2026年2月～2026年7 月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	2年生
I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。	
<p>過去の留学報告書や先輩の体験談を見て、必要な準備や手続きをしっかりと理解しておくことが大切です。また、メールを通じて先輩から直接情報を得ることも大切だと思いました。現地で暮らしている人にしかわからないこともたくさんあるので、荷物や手続きの無駄を省くためには連絡する方がよいと思います。</p> <p>準備不足だった点は、やはり英語力だったと思います。リスニングとスピーキングが授業で最も使う能力で、この二つができないと課題を聞き逃してしまったり、発言をしないと加点されず、良い成績評価を得ることが出来ません。日本にいるときに conversation hour に積極的に参加しておけばよかったと思います。</p>	



II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: D	申請先: 駐日ポーランド共和国大使館
ビザ取得所要日数: 12 日 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 0 円(必要書類取得費用は除く)
1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?	
<p>①申請書—ビザ申請オンラインシステム e-Konsulat で作成・印刷。大使館訪問の日程を先に選択する必要がある、日付選択後にフォームを入力します。毎月 15 日に翌月の日程が更新されていたので、予約が埋まってしまう前に予約することをおすすめします。</p> <p>②パスポート</p> <p>③パスポートの顔写真のページのコピー</p> <p>④縦横 45mm×35mm(パスポート規格)の顔写真。白背景である必要があります。</p> <p>⑤入学許可証の原本 ウッジ大学は入学許可書が届くのが非常に遅いため、ビザ申請の日程を考えておく必要があります。</p> <p>⑥学費支払い証明 ポーランドの学校への学費が免除されている場合、その証明となる書類。交換留学の場合はその旨が入学許可書に記されているため必要ありません。</p> <p>⑦在学証明書 明治大学の在学証明書。私は、ネットで申請して近くのコンビニでプリントアウトしました。</p> <p>⑧航空券予約確認書 往路は必須。復路は必ずしも予約しておく必要はないですが、後日購入し滞在目的終了後には帰国 する旨の自署済み宣誓書を提出する必要があります。</p> <p>⑨滞在場所証明 大学の寮に住む場合は入学許可書に寮の番号が記されているため、追加提出は不要です。</p> <p>⑩海外旅行保険の被保険者証 大学指定の海外旅行保険で要件はカバーできているので、保険会社から届いた被保険者証のコピーを持参しました。自宅に書類が届くまで 1 週間ほどかかるので、出発する日程が決まり次第すぐに申し込むことをおすすめします。</p> <p>⑪滞在資金証明 詳しくは大使館のホームページに記載してあります。私は親名義のクレジットカードの利用明細をダウンロードして提出しました。一か月の利用限度額が 2250PLN を超えていれば大丈夫です。また、ビザ申請日から一か月以内に発行されたものである必要がありますが、カード会社によっては申請から発送まで時間がかかるため、早めの申請をおすすめします。</p> <p>⑫スポンサー書類 以下の三点をすべて提出する必要があります。</p> <p>①スポンサーの同意書 私は、word を使って作成し、親の署名をもらったものを提出しました。</p> <p>②戸籍謄本、もしくは戸籍抄本 自分とスポンサーの家族関係が証明できるものがが必要です。</p> <p>③スポンサーの在職証明 スポンサーの職業によっては発行まで時間がかかるため、早めに申請することをおすすめします。</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
<p>入学許可書を送ったという旨のメールが届き次第、大使館の web から申請書を作成し、必要書類を集めます。私は入学許可書が届いていない状態で大使館で申請をしてしまったため、書類提出のために二度大使館を訪れましたが、すべての書類が揃ってから申請に行くことをおすすめします。追加書類の提出期限は 2 週間で、それを過ぎてしまうともう一度予約を初めからやり直す必要があります。</p> <p>すべての書類を提出してから 2 週間ほどでビザが下りるため、完成後に取りに行くか、自宅に郵送してもらいます。郵送してもらう場合は、申請時にその旨を伝える必要があります。</p>	
3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?	
面接はありません。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
<p>ウッジ大学は入学許可書が届くのがとても遅く、ビザ申請の際に書類が足りないということが起きてしまいました。私は最初に書類を提出しに行った日から 2 週間以内に入学許可書が届き、追加提出することが出来ましたが、追加書類の提出期限は 2 週間でそれを過ぎてしまうともう一度予約を初めからやり直す必要があります。</p> <p>申請してからビザが下りるまではパスポートが手元にならない状態になるのでパスポートが必要な手続き等は早めに済ましておく方が良いと思います。</p>	

II-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等)。

携帯電話はポーランドの esim の orange flex をアプリで購入し、到着後に繋げました。150GB のプランを契約しているので通信関係で困ることはありません。ポーランド以外の EU 圏内でも 17GB ほど使うことが出来るので、一週間ほどの旅行にも対応できるのでおすすめです。

現地での現金調達は銀行のデビットカードの現金引き出し機能を利用しています。手数料が 4%と高いので、wise のカードを使うとよいと思います。現金しか使えない店はほとんどありませんが、友達との割り勘の時に現金を意外と使うので、多めに持って行っても損はないです。私は 1300PLN ほど持っていきました。成田空港で両替しましたが、レートは良くないので前もってレートの良いところで交換しておくか、ウツジのショッピングモールで両替することをおすすめします。

支払いは VISA のクレジットカードとデビットカードを使い分けていますが、たまにエラーが起きてどちらかが使えなくなってしまうことがあるので、master card など、他の種類のカードを持っていくと安心です。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ポーランド航空(LOT)				
航空券手配方法	ポーランド航空公式ウェブサイト ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	ワルシャワ・シヨパン 空港 (WAW)	現地到着時刻	2月19日 午前5時45分		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	1時間半程度				

空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等

空港→warsaw west 駅→lodz fabryczna→lumumby(量の最寄りのトラムの駅)

warsaw west から lodz fabryczna までは 40PLN 程度でした。駅の窓口で切符を購入しました。トラムや地下鉄は改札がない場合があり、jakdojade というアプリにお金をチャージし、列車内の QR コードを読み取ることで支払いました。あらかじめ 100PLN ほどチャージしておくとういと思います。

大学到着日	2月20日 15時頃
-------	------------

2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか?	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 2月20日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他()	
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他()	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()	
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()	
住居の申込み手順	大学のマイページ登録の際に希望の寮の番号を聞かれる。	

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? トラブルはありましたか?

寮は問題なく見つかりました。しかし、渡航直前まで寮の番号が確定しない人もいたり、希望の寮に入寮できない場合も多いです。8 番寮は少し高い(755PLN)ですが、とても綺麗です。私が住んでいる 10 番寮は安め(640PLN)で広く、スーパーも近いですが、私の部屋はシャワーやシンクなど水回りがとても汚いです。

3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	2月23日
参加必須ですか?	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は?	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容の様子は?	大学生活での注意点や、町での過ごし方、大学の各事務室の連絡先等
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	2月23日から

IV. その他、渡航してから必要な手続きについて

1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか? いつ、どこで、方法は? 日数、料金は? トラブルは?

2. その他現地でした手続きは(健康診断、予防接種等)? いつ、どこで、方法、日数、料金は? トラブルは?

3. 現地で銀行口座を開設しましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?

4. 現地で携帯電話を購入しましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?

V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか?

出発前に(11月15日頃)
オンラインで登録 志願書類に記入して登録 できなかった その他()

到着後に(3月15日頃)
オンラインで登録 国際オフィス等の仲介 できなかった その他()

登録時に留学生として優先されることはありましたか?

あった なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか?

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか?

出発前の入学の申し込みをする際に登録する。授業開始後に変更できる。

2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか? また希望通りの授業が取れましたか?

時間割が公開されているので、授業開始後3週間までに learning agreement を提出することで変更できました。登録者の多い授業も、教授に直接メールを送って交渉することで履修することが出来ました。シラバスに評価方法は書いていないので、いろいろな授業に参加して選択していくのが良いと思います。

Ⅵ. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入

	月	火	水	木	金	土	日
5: 00							
6: 00							
7: 00							
8: 00		起床、朝食	起床、朝食	起床、朝食	起床		
9: 00	起床	支度、出発	支度、出発	支度、出発	朝食	起床	起床
10: 00	朝食	授業	授業	授業	洗濯	朝食、支度	朝食、支度
11: 00	課題、予習	↓	↓	↓	休憩	旅行、買物	旅行、買物
12: 00	支度	昼食	↓	昼食	昼食	↓	
13: 00	出発	授業	↓	授業	勉強、休憩	↓	
14: 00	授業	↓	昼食	↓	↓	↓	
15: 00	↓	帰宅	授業	↓	↓	↓	
16: 00	↓	買い物	↓	↓	↓	↓	
17: 00	↓	休憩	↓	↓	支度	↓	
18: 00	帰宅	夕飯	帰宅	帰宅	夕飯	帰宅	帰宅
19: 00	夕飯	勉強、休憩	夕飯	夕飯	休憩	夕飯	夕飯
20: 00	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂
21: 00	勉強、休憩	勉強、休憩	勉強、休憩	勉強、休憩	勉強、休憩	勉強、休憩	勉強、休憩
22: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
23: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
24: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝



VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

ポーランドでの生活が始まって 2 か月ほどが経ち、最初は辛さや寂しさを感じるが多かったですが、最近では楽しさを感じるの方が多くなってきたと感じています。ウツジ大学は日本からの留学生が多く、現在 15 人ほどいます。特に国際教養大学からの留学生が多く、一緒に授業をとったり、旅行に行くほどの仲になりました。また、erasmus+というプログラムで留学に来ている EU 圏内の留学生も多く、授業がきっかけで友達になれることもあります。

私が最も後悔しているのが、このように友達がたくさん作れる環境でありながら、英語力が足りないために話しかけることを躊躇してしまったり、スムーズな会話ができないことです。留学に行けば自然に英語が流暢に話せるようになるということはないので、日本でしっかり英語で話すことに慣れておくことが私には必要だったと思います。日本にいるときに type1 の授業をたくさん取っておくと負担に感じるが減ると思います。私のとっている授業は発言して初めて出席になるというものもあり、ただ聞いているだけでは出席にならないので、予習をしてどのような発言をしようか少し考えておくという事もしました。学部の内容的に politics や diplomacy、EU に関する授業が多いため、同じ学部を選択しようと考えている人は、そのあたりの内容について少し予習していくと困らないと思います。また、プレゼンで評価する授業が多いので練習しておくよと思います。ヨーロッパではプレゼンが評価の主流なのか、他国からの留学生はとても慣れているように感じます。polish language の授業は、ポーランドでの生活を送るうえで役に立つ表現などを学ぶことができるため、取ることをおすすめします。中年以上のポーランド人の方は英語が通じないことが多く、何とか翻訳機を使ってコミュニケーションをとることはできますが、冷たい態度をとられてしまうことが多いです。ですが、少しでもポーランド語を使うと何とか理解しようとしてくれることが多いと感じます。

私は 10 番寮に住んでいます。10 番寮は二つの部屋が一つのユニットになっていて、各部屋に 2 人ずつ住んでいます。私は中国人と同じ部屋で、隣の部屋にはベラルーシとウクライナ出身の二人が住んでいます。この四人で洗面所、シャワー、トイレ、シンク、クローゼット、冷蔵庫を共有します。換気扇がついていないのでいつも湿っぽく、カビが生えているのがとても気になります。私は友達の日本人の部屋までシャワーを借りに行っています。今までルームメイトとトラブルになったことはありませんが、生活のスタイルが合わず、様々な点でストレスがたまることが多いです。勉強しようとしても集中できないことが多いので、寮の study room や図書館によく行きます。

10 番寮は各階の端にキッチンがあり、IH のコンロが設備されています。調理器具は前の semester にいた日本人から引き継ぐことができ、新しく買ったのは炊飯器と皿くらいです。近くの manufactura というおおきなショッピングモールに auchan という大きなスーパーがあり代替そこですべて揃います。食品は寮の目の前の biedronka か lidl というスーパーで購入しています。どちらも英語の値札がなく、店員にも英語が通じないことが多いです。日本よりも食品の値段が安いので、自炊は大変ですがいろいろな料理に挑戦する気になります。特にパンやパスタ、ジャガイモ、肉が安いと感じます。味噌や醤油、みりんなど日本の調味料も意外とありますが、ソース、焼き肉のたれ、出汁、めんつゆ、カレーウ、鶏がらスープの素、スープの粉等は無いので持っていくととても良いと思います。私は、鍋ポーションを持って行ったのですが、野菜と肉を切って入れるだけで鍋ができるので持っていくことをおすすめします。日本米や蕎麦、うどん、そうめんは買うことができます。衣服はサイズが合わないのではないかと心配して日本からたくさん持って行ってしまいましたが、合わないという事はなかったため、日本でしか手に入らない調味料や化粧品などをもっと持っていくべきだったと感じました。ですが下着は機能性を考えると日本から持っていくべきだと思います(ヒートテック等)。店の種類にもよりますが、日本よりも服の値段は安いのではないかと思います。manufactura にたくさんショップが入っています。

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、旅行に適していると言えます。fliX bus という高速バスがヨーロッパ中を走っており、数千円でポーランド国内や近隣の国に行くことができます。イースターホリデーはこのバスを利用して東欧五か国を周遊しました。また、ポーランドの大学の学生証があれば、切符を半額で購入でき、ポーランド国内の移動費を抑えることができます。クラクフまで 1000 円以内で行くことができました。KOLEO というアプリで予約するのが便利です。

ポーランドはとても治安がいいと感じます。観光地でもスリに遭うような心配はほとんどなく、周りでも被害に遭った人はいません。ウッジにはウッジ大学以外にも大学があるようで、学生の町であるといった印象を受けます。夜でも学生が町中を歩いているのをよく見かけます。日曜はコンビニ以外の店がほとんど閉まってしまうためほとんど人通りはないです。

渡航前は、手続きや生活用品集めでとても忙しくなります。私はちょうど渡航の2か月前に手術が必要なレベルの怪我をしてしまい、思うように準備が進みませんでした。渡航前は心身ともに無理のしない生活を心掛けることが大切だと思います。渡航直後は慣れることに精一杯で、泣きたくなる時もありますが、数週間すれば楽しい生活に変わります。半年という短い間でも必ず大きな成長が得られると確信をもって過ごす心が楽になると思います。ぜひ皆さんにはポーランドを留学先の一つとして考えていただけると嬉しいです。

