

【大学間協定留学】 留学報告書

| 記入日 | 2025年7月18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 | 2025年7月17日 |
| 明治大学卒業予定年月 | 27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7月 |
| 留学先大学で在籍した学年 | 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:国際政治学部 現地言語での名称:Faculty of International and Political Studies <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 checked="" type="checkbox"/> 国立 <input 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 月上旬 2 学期:3 月上旬～6 月中旬 3 学期: 4 学期: |
| 学生数 | 15,000 人 |
| 創立年 | 1945 年 |

| 留学費用 | | | |
|-------------|-----------------|------------|---|
| 留学費用項目 | 現地通貨 (zloty) | 日本円 | 備考 |
| 授業料 | 0 | 0円 | 交換留学のため |
| 宿舍費 | 5,040 | 204,171円 | |
| 食費 | 5,554 | 225,000円 | |
| 図書費 | 0 | 0円 | |
| 学用品費 | 0 | 0円 | |
| 携帯・インターネット費 | 500 | 20,000円 | |
| 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 | 0 | 0円 | |
| 被服費 | 1,980 | 80,000円 | |
| 医療費 | 0 | 0円 | |
| 保険費 | 2,350 | 95,260円 | 形態: 明治大学指定の保険 |
| 渡航旅費 | 7,400 | 300,000円 | |
| ビザ申請費 | 0 | 0円 | |
| 雑費 | 0 | 0円 | |
| その他 | 28,400 | 1,150,000円 | 旅費(現地での食費や雑費も含む) |
| その他 | | 円 | |
| 合計 | 52,000 | 2,100,000円 | |

渡航関連

| 渡航経路 |
|---|
| 往路 出発地: 成田空港 目的地: ワルシャワシヨパン空港 経由地: ドーハ 復路 出発地: ワルシャワシヨパン空港 目的地: 成田空港 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: 料金: ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: カタール航空 料金: 100,000 円 復路 航空会社: ポーランド航空 料金: 200,000 円 ∴ 合計: 300,000 円 |
| 航空券購入方法 |
| <input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: トリップ.com) <input type="checkbox"/> その他() |
| 滞在形態関連 |
| 1) 種類(留学中の滞在先)(例: アパート、大学の宿舍等) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: 10 番寮) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ |
| 2) 部屋の形態 |
| <input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2) |
| 3) 共有部分 |
| <input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可) |
| 4) 住居を探した方法: |
| 大学出願時に大学の寮に住むことを希望するかどうかを答える欄がある。ただ、どの寮に振り分けられるかはランダム |
| 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) |
| ウッジ大学の寮に滞在すると基本的に他の学生とルームシェアをすることになります。自分の周りの明大生はみんな日本人がルームメイトだったらいいですが、自分は台湾人とウズベキスタン人と一緒に暮らしていました。文化も価値観も違う人たちとの生活はたまにストレスになったり、(私はそれで一回ルームメイトと喧嘩になりました)大変なこともあるかもしれませんが、個人的には非常に良い経験だったと思っています。どうしても 1 人部屋に住みたいという人は高いお金を払って私営の寮で暮らすことをお勧めします。 |

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?

ウヅジは基本的に夜一人で出歩いていても危険な目に会うことは少ないです。しかし女性の場合はなるべく避けた方が良いでしょう。盗難には巻き込まれたことはありませんが、旅行先で財布とパスポートを紛失しかけたことが一度あります。貴重品は肌身離さず常に管理するようにしましょう。

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Wi-Fiは部屋によって安定しているか不安定なのかはかなり違います。私が住んでいた10番寮はエレベーターに近い部屋ほどWi-Fiは安定しており、離れれば離れるほど不安定になっていきます。もし、快適にWi-Fiを使いたいのであれば有線LANを日本から持ってくることをお勧めします。現地でも購入することはできますが日本から持っていくほうが安心できるという人はその方がいいと思います。

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。)

現地で銀行口座は開設しませんでした。日本から5万円ほど現金を持ち込んで、必要な都度通貨交換所で換金していました。友人とご飯に行くとき、旅行をする時などでお金を折半するとき、現金は使う機会が多く、一年間滞在する場合は、正直5万円では足りないとおもっておいた方がいいでしょう。revolut や wise のカードを作って持つのは一つの手段だと思いますが、wise は現金を引き出すとき手数料がかかります。revolut は使っていなかったのでわかりません。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

調味料等、一応ウヅジで一番大きなショッピングモールに行けば買い揃えることはできますが、値段は日本よりも1.5倍から2倍くらいします。醤油に関しては基本どこのスーパーにも売っていますが、やはり値段は日本よりも高いです。

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。 |
| 44 単位 | | <input checked="" type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 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) |
| 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 | 2024 winter semester | |
| 単位数 | 4ETCS | |
| 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 | Michał Kobierecki | |
| 授業内容 | ポーランド語での基本的な挨拶や自己紹介、基本的な文法などを学習しました。 | |
| 試験・課題等 | 受講生が様々な国からの留学生であったため試験は行われませんでした。その代わりに毎週課題が出されてその次の授業の最初の時間で宿題の確認をしました。 | |
| 感想を自由記入 | ポーランドでは英語が通じないこともあるので、できる限りポーランド語を身につけていた方が良いです。ただ実際ポーランド語はかなり難しく、簡単に習得できるということもないため、ある程度のレベルまで話せるようになりたい場合は、授業外で自主的に学習をすることをオススメします。 | |

| | | |
|--------------------------------|--|----------------|
| 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) |
| Introduction to Cultural Study | | 文化学入門 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of International and Political Studies | |
| 履修期間 | 2024 winter semester | |
| 単位数 | 3ETCS | |
| 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 | Anna Kowalcze-Pawlik | |
| 授業内容 | 現代社会における様々な問題、(グローバル化、LGBTQ+、フェミニズム、消費社会)などについての講義 | |
| 試験・課題等 | 期末に試験がありました | |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| 感想を自由記入 | 個人的に受けていて面白いと思える科目の一つでした。授業で取り扱ったトピックは日本でも良く提起されていますが、この授業では表面的な話ではなく、もっと歴史的な部分やこれらの問題がどのように取り扱われるべきかなどについての話がされました。 | |
| 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) | |
| Introduciton to Political Studies | 政治学入門 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Internatinal and Political Studies | |
| 履修期間 | 2024 winnter semester | |
| 単位数 | 2ETCS | |
| 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 | Katarzyna Dospiał-Borysiak | |
| 授業内容 | 政治学における基本的知識、政治とは何か、政治形態などからプロパガンダ、陰謀論などの様々なことに関する講義でした。 | |
| 試験・課題等 | 期末に選択式の試験がありました。 | |
| 感想を自由記入 | 個人的に興味があるトピックに関する授業が少なく、専門的な用語も多く出てくるため授業についていくのが大変だと感じることもありましたが、ただ試験はそこまで難しくありませんでした。 | |

| | | |
|--|---|--|
| 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 negotiations and business presentation | 国際交渉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 Internatinal and Political Studies | |
| 履修期間 | 2024 winnter semester | |
| 単位数 | 6ETCS | |
| 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 | Agata Włodarska-Frykowska | |
| 授業内容 | 留学生向けの授業で、各々の大学の国際交流について、各国のビジネスマナーについてなどについての授業でした。 | |
| 試験・課題等 | 課題試験等はなく、学期内に一度同じ国同士の人と一緒に自分たちの国についてのプレゼンテーションをしました。 | |
| 感想を自由記入 | ウッジ大学はヨーロッパだけでなく様々な国からの留学生を受け入れており、様々な国の内情について知ることができました。 | |

| 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) |
|--------------------------------------|--|
| Political elites and pressure groups | 政治エリートとプレッシャーグループ |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of International and Political Studies |
| 履修期間 | 2024 winter semester |
| 単位数 | 2ETCS |
| 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 | Michał Klonowski |
| 授業内容 | 圧力団体や政治エリートについて |
| 試験・課題等 | 期末にプレゼン一回 |
| 感想を自由記入 | 学期末に各学生の出身の国の政治エリートや圧力団体についてのプレゼンをしたが、様々な国の現在抱えている問題等がわかって非常に興味深かったです。 |

| 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) |
|--|--|
| Contemporary Poland - Society and Politics | 現代のポーランド - 社会と政治 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of International and Political Studies |
| 履修期間 | 2024 winter semeste |
| 単位数 | 2ETCS |
| 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 | Agata Włodarska-Frykowska |
| 授業内容 | 現在ポーランドが抱えている社会問題や政治問題についての授業でした。 |
| 試験・課題等 | 期末にグループプレゼン |
| 感想を自由記入 | ポーランドの現代社会については渡航前にはあまり詳しくなかったため、授業内容に期待を持っていたが、授業が2週間に一回が基本で、教授の都合で授業がなくなる日も多かったため、あまり深く学ばませんでした。 |

| 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) |
|--|---|
| Intrnal Political and Social Affairs in Korean Peninsula | 朝鮮半島における内政および社会問題 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Internatinal and Political Studies |
| 履修期間 | 2025 summer simester |
| 単位数 | 5ETCS |
| 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 | Joanna Beczkowska |
| 授業内容 | 朝鮮半島に関する社会問題や歴史などについて学びました。 |
| 試験・課題等 | プレゼン一回と期末にレポートを書きました。 |
| 感想を自由記入 | ポーランドは元東側陣営だったということもあり、北朝鮮との繋がりが冷戦機にあったという話は非常に興味深かったです。日本人であるということから日本に関する質問をたくさん聞かれました。 |

| 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) |
|--|--|
| Intarnal Political and Social Affaris in Japan | 日本の国内政治と社会情勢 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Internatinal and Political Studies |
| 履修期間 | 2025 summer simester |
| 単位数 | 3ETCS |
| 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 | 日本の社会問題について |
| 試験・課題等 | 期末レポートを提出しました。 |
| 感想を自由記入 | 教授が日本に一時期住んでいたということもあり、日本について非常に詳しく、日本人以外の視点から見る日本について知ることができて非常にためになりました。 |

| 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) |
|---|--|
| Shaping the EU's and Poland's policy towards Asia | EUとポーランドのアジアに対する政策の形成 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of International and Political Studies |
| 履修期間 | 2025 summer semester |
| 単位数 | 5ETCS |
| 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 | Joanna Ciesielska-Klikowska |
| 授業内容 | EU やポーランドがアジアの国、特に中国、日本、韓国に対してどのような政策をとっているのかや、各国の繋がりについて学びました。 |
| 試験・課題等 | 期末にプレゼン一回 |
| 感想を自由記入 | 毎授業教授からお題が出されてそれについてディスカッションをするのが非常に面白かったです。教授がとても優しくて、期末課題では日本から来たということで日本に関する内容のプレゼンをすることを許してもらえました。 |

| 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) |
|-----------------------------|--|
| International Public Policy | 国際公共政策 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of International and Political Studies |
| 履修期間 | 2025 summer semester |
| 単位数 | 2ETCS |
| 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 | Kaja Zapędowska-Kling |
| 授業内容 | 国際的な公共政策やある問題に対する各国のアプローチの違いについて学びました。 |
| 試験・課題等 | 期末に試験がありました。 |
| 感想を自由記入 | 基本的に授業内でのディスカッションなどの時間もなく、授業内容もどこかで一度聞いたことのあるような話が多かった印象です。テストもとても簡単でした。 |

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。

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、滞在先の確保、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 | 休学してバイトをしながら英語の勉強 |
| | 8月～9月 | TOEFL 受験 |
| | 10月～12月 | 応募 |
| 留学開始年 | 1月～3月 | 合否発表 |
| | 4月～7月 | 大学へ出願、航空機の子供購入、ビザに必要な書類を集める |
| | 8月～9月 | ビザ申請、出国 |
| | 10月～12月 | 留学開始 |
| 留学/帰国年 | 1月～3月 | 1学期終了、2学期開始 |
| | 4月～7月 | 留学終了、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。

留学先の候補としてポーランドを真っ先に挙げる人は少ないと思います。しかしながら、ポーランドはヨーロッパの中でも安全で物価も安く、さらには親日国であるため、私にとってはベスト選択だったと強く感じています。ポーランドの中で行ける大学はウッジとポズナンの二つだと思いますが、(私が応募したときはそうでした。)私はウッジの方がより国際的な経験をすることができると思います。留学して最初の数週間はホームシックになったり、日本を恋しく思う瞬間もあるかもしれませんが、1ヶ月もすれば生活に慣れていき、友達も増え、友達が増えれば英語を話す機会も増え、上達します。最初は英語を話すことに慣れていなくて、緊張するかもしれませんが、頑張って話そうとすればみんな心温かく聞いてくれるため、失敗を恐れずにどんどん話すことをお勧めします。