

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 3 月 19 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 2 月 19 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	ウッジ大学(日本語名) University of Lodz(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ポーランド語/英語
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 2 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: 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～2 月 2 学期: 2 月～7 月 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 (PLN) (1 現地通貨 = 約 40 円)	B 日本円	備考
授業料		円	
宿舍費	560PLN×5	円	
食費		30000/月円	旅行中の食費は旅費に含む
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	35PLN×5	7000 円	orange flex の月 75GB のプランを利用していた
現地交通費		約 1000/月円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		約 1000000 円	
被服費		約 20000 円	
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費		275715 円	
ビザ申請費		円	
雑費		100000 円	食器やトイレトペーパー、洗剤やシャンプーなどの日用品
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	2975PLN (=119000 円)	約 1581000 円	
総計(A+B) ※円		約 1700000 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：ポーランド, ワルシャワ・フレデリック・ショパン空港 経由地：ドバイ国際空港

復路 出発地：フランス, シャルルドゴール空港 目的地：成田空港 経由地：タイ, スワンナプーム国際空港

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：165010 円

復路 航空会社：タイ国際航空 料金：110705 円

∴合計：275715 円

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：楽天トラベル、スカイスカナー)

☐ 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 1 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：

学生寮を希望したところ、大学から 10 番寮を指定されました。

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)

寮には必要最低限のものしか備え付けられておらず、電子レンジ、冷蔵庫などは必要であれば自分たちで購入する必要があります。10 番寮は他の寮に比べると広かったです。ただ、私はルームメイトとの生活リズムが合わず、夜中に起こされてしまうということが多々あったので、ストレスフリーな生活をしたい人は、寮母さんと交渉して通常の約 1.5 倍の寮費を払うと一人部屋にすることが出来るそうです。

寮費は毎月 zabka というコンビニのようなところで支払う必要がありました。数か月分をまとめて支払うと割引されるため、まとめて支払うことをお勧めします。

最終月は、日割りで計算してもらうことが出来ました。

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?

外務省領事局の LINE を追加していた。また、オリエンテーションの際に何かあったらどこに連絡したらよいかなどを教えてもらった。

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。)

大学内と寮では eduroam という wifi を使用していたが、寮では繋がりがづらいということがよくあった。

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。)

基本的には、VISA のデビットカードに親からもらったお金を入れていた。revolt や wise カードは友人に送金する際などに便利なので作っておくとよいと思います。

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下さい。

調味料を持っていくとよいと思いました。醤油、みりんは購入できますが、出汁、とんかつソースやドレッシングは重宝しました。

個人的にあってよかったと思うのは、鍋キューブです。またパックご飯も持っていくとよいと思います。

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。
31 ECTS 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。今後留学をする人々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)
contemporary Poland- society and politics	現代ポーランドの社会と政治
科目設置学部・研究科	国際政治学部
履修期間	winter2024/2025
単位数	2 ECTS
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	Agata Wlodarska-Frykowska
授業内容	ポーランドのメディアや宗教などについての講義を受けた。
試験・課題等	試験はなく、学期末にグループでプレゼンテーションをする必要があった。
感想を自由記入	ポーランドに留学しているからにはポーランドの現状を知りたいと思ったため履修しました。事前に送られてくる資料に目を通しておく必要がありました。

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)
Polish Language		ポーランド語
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	4ECTS	
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	Mihcal Kobierecki	
授業内容	ポーランド語での自己紹介や他己紹介の仕方などを学んだ。	
試験・課題等	毎回の授業で課題が出されていた。期末試験はなかった。	
感想を自由記入	ポーランド語の発音は日本語とも英語とも全く異なるため、私たち日本人にとってはとても難しいものでしたが、授業内で学んだことを日常生活で活かすことが出来ました。	

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)
introduction to international studies		国際関係学入門
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	3ECTS	
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	講義とディスカッション (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	Karol Zakowski	
授業内容	国際関係について様々な国の視点から考える授業であった。	
試験・課題等	期末試験があった。選択問題であった。	
感想を自由記入	国際関係についての授業であったため、日本についても触れられた。他国から見た日本についても学ぶことが出来る面白い授業だった。	

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)
introduction to international studies		マーケティングコミュニケーション入門
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	5ECTS	
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	講義とディスカッション (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授	Beata Gotwald	
授業内容	マーケティングについて学ぶ授業であった。企業の戦略などについての講義であった。	
試験・課題等	グループでプロジェクトをする必要があった。期末試験はなかった。	
感想を自由記入	常に意見を求められる授業で、生徒のレベルも高いと感じた。マーケティングについて何も知らなかったなので、自分で勉強しないとついていくことが難しい授業であった。	

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)
international negotiations and business presentation		国際交渉、ビジネス
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	6ECTS	
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	Agata Wlodarska-Frykowska	
授業内容	自分の大学についてプレゼンをしたり、価格交渉の仕方について学んだ。	
試験・課題等	授業内でグループでのプレゼンがあった。期末試験はなかった。	
感想を自由記入	日本についてのプレゼンをすることが多かったため、自国について考えることが出来、また他国についても深く知ることが出来ました。	

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)
Migrations in Europe		ヨーロッパの移民
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	5ECTS	
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 Wlodarska-Frykowska	
授業内容	ヨーロッパの移民について学んだ。	
試験・課題等	授業内でペアでプレゼンをした。期末試験はない。	
感想を自由記入	プレゼンをする国を一つ決めて、その国についてのプレゼンを 20 分する必要がありました。そのためどの生徒も深く調べていたため、他の生徒のプレゼンを聞くことでも得られるものが多くありました。	

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)
Economic Policy in the European Union		ヨーロッパ連合の経済政策
科目設置学部・研究科	経済・社会学部	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	6ECTS	
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	Tomasz Dorozynski	
授業内容	EU 経済の強みや弱みなどについて学んだ。	
試験・課題等	期末試験は選択問題であった。	
感想を自由記入	EU に属していないため、日本ではあまり深く考える機会がなかったため、新しい知識を多く得ることが出来、良い経験になりました。また先生が日本好きの方であったため、日本について聞かれることが多かったです。	

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	
	8 月 ～ 9 月	TOEFL 受験
	10 月 ～ 12 月	留学選考の書類準備、面接
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	入学手続き、ビザ申請
	8 月 ～ 9 月	渡航
	10 月 ～ 12 月	授業
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	授業、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。

元々ヨーロッパに留学したいと思っていて、物価や安全面を考慮してポーランドを選びました。ポーランドの治安はとても良く、もちろん気を付けなくてよいということはありませんが、電車で寝たりバッグが開いていたりしても問題ありませんでした。

大学が留学生向けに頻繁にイベントを開催してくれたため、様々な国籍の人と会うことが出来ます。人によって様々な価値観を持っているため、今まで当たり前だと思っていたことがそうではないということに気づかされました。特にウクライナ人と戦争について話したことはとても印象に残っています。日本にいと遠くの国で起こっているあまり関係のないことだと思ってしまいがちですが、ウクライナ人がどのような生活をしているのかを当事者から聞くことが出来たのはとても良い経験でした。また英語は皆にとって第二言語であるため、間違いを気にせず話すことが出来ました。個人的には、渡航前に英語を勉強することはもちろん必要ですが、それよりも日本の社会問題や政治、文化などについて知識を持つておくことが大事だと感じました。

ポーランドはヨーロッパの国とのアクセスがとても良いです。そのため、留学中多くの国を旅行したい人はポーランドを選択肢に入れるとよいと思います。私は約5か月間で10カ国行くことが出来ました。前述しましたがポーランドは物価が比較的安く、円安を感じない国であった上に寮費もほかの国に留学している人に比べるととても安いので、その分を旅行に回すことが出来たと思います。

留学中は、留学前に抱いていた理想とのギャップに悩まされていたことも多くありました。もちろん理想や大きな目標をもって留学することも良いですが、思う様にいかないことはたくさんあるので、そういうものだと思って自分を責めずに留学を楽しんでほしいと思います。自分ではすぐに気づかなくても、海外で生活しているというだけで得られるものは多くあります。（私は帰国後友人や親から度胸がついたと言われました。）ポーランドという日本人からするとマイナーな国に留学することで他の国に留学している人には出来ない経験が出来るため、留学が人生を豊かにするものになることを願っています。