

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 4 月 9 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 3 月 10 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 3 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	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	560PLN×5	円	
食費	2500PLN	円	
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	333PLN	円	orange flex の 75GB プラン 35PLN×5 カ月分と旅行中に追加で購入した分
現地交通費	200PLN	円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)		約 800000 円	旅行中の食費を含む
被服費		28000 円	
医療費	0	0 円	
保険費		43000 円	形態:
渡航旅費		243277 円	
ビザ申請費	0	0 円	
雑費		約 100000 円	日用品
その他		50000 円	お土産代など
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	5833PLN (=233320 円)	約 1264277 円	
総計(A+B) ※円		約 1497597 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・フレデリック・ショパン空港 経由地：

復路 出発地：ワルシャワ・フレデリック・ショパン空港 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：ポーランド航空
料金：243277 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：GO TO GATE)
- ☐ 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：10 番寮) ☐ 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 人 1 ユニット 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：

出願時に大学寮に入寮希望かどうかのアンケートがあり、そこで入寮を希望しました。その後入居することになる寮の番号が伝えられました。

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)

私は当初どこかのタイミングで一人部屋の生活に移したいと考えていましたが、ユニットの 4 人ともが同じ明治学生であったことからコミュニケーションもすごく楽で食器やトイレトペーパーなどの日用雑貨などを 4 人で共有して使っていたので結果的に寮で暮らしてよかったと思います。寮には生活するうえで必要最低限のものしかないのでもほとんどのものは自分たちで買う必要がありますが、その分家賃は安いのです。完全一人のプライベート空間はないのでもし誰かと同じ部屋で暮らすのが嫌という方でしたら一人部屋を探したほうが良いと思います。しかし、10 番寮のキッチンには寮全体で共有するものであったため、そこでたまたま出会った人たちと交流する機会もあり、そのような交流を求めている方は寮をお勧めします。

他の寮母がどうだったかは分かりませんが、10 番寮の寮母は基本的に英語が話せない人たちであるので寮母とのコミュニケーションは結構大変でした。そのためあらかじめポーランド語を勉強しておくと思えます。

また、家賃に関しては zabka というコンビニが郵便局で支払い可能です。しかし zabka の方はいつでも対応してくれるわけではないのと支払うのに結構時間がかかるので郵便局で支払った方が楽かと思えます。また、4 カ月分からまとめて払うことができ、さらにより多くまとめて払うことでその分割引が効くのでまとめて払うことも強くお勧めします。

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?

ポーランド国内ではあまり対策はしていませんでした。旅行先の国ではコートの下にバッグを肩にかけるなどのスリ対策はしていました。

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 WIFI も orange flex もどちらも接続が安定していたとはあまり言えませんでした。

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。)

Revolut というアプリを用いてその口座に親から送金してもらってました。支払いも Revolut のデビットカードを使っていました。Revolut 同士のお金のやり取りはすごく楽なのでおすすめです。

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。

調味料などは現地調達できなくもないですが少し高いのと手間もかかるのであらかじめ持ってきておく精神的余裕は生まれるかなと思います。お箸やだし系はおそらく現地調達できないのでほしい人は持ってきたほうが良いかと思います。味の素などがあると基本的にどんな料理にでも使えるので嬉しいですね。

衛生面では、まずファブリーズのような消臭スプレーはないのであったら便利かと思います。またマスクや除菌シートも持っていると便利です。

日本からのお米やお菓子などは現地で知り合う外国人にあげたりすると喜んでくれるのではないかと思います。

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。
29 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)
Economic Policy in the European Union	EU の経済政策
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Society
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 の経済や財政、雇用や税制など幅広いテーマを通して、EU の仕組みとその特徴を総合的に学ぶ。
試験・課題等	グループプレゼンテーションと選択式の期末テスト
感想を自由記入	EU 加盟国の視点から EU のことをより深く学ぶことができて面白かったです。また教授は何回に日本に来ており日本好きな方であったため日本のことも詳しい様子でした。留学生向けということもあり私が受けた授業の中で一番受講生が多い授業でした。

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)
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	Faculty of International and Political Studies
履修期間	winter2024/2025
単位数	2ECTS
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	ポーランドの社会的・政治的・経済的な側面における国内および国際的な状況を学ぶ。
試験・課題等	学期末にグループプレゼンテーションが 1 回。
感想を自由記入	この授業とポーランドに関するプレゼンのおかげでポーランドについてある程度詳しくなったのではないかと思います。

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 International Studies	国際関係学入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
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	Karol Zakowski
授業内容	国際関係の歴史および現代的な課題を多角的に扱い、「勢力均衡」や「覇権」などの国際関係に関する用語や概念を学ぶ。
試験・課題等	選択式の期末試験。
感想を自由記入	講義の内容は私にとってはかなり難しいように感じました。高校時代に学んだ世界史の知識が少し役に立ったと思います。専門的な用語も多く出てきたのでそれらの単語の意味を深く理解する必要がありました。

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)
Migrations in Europe		ヨーロッパの移民
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
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	ヨーロッパ各国の移民政策を紹介し、それぞれの共通点と相違点を学ぶ。	
試験・課題等	期末試験やレポートはなくペアプレゼンのみであった。	
感想を自由記入	毎授業どこかのグループがどこかの国の移民政策についてのプレゼンを発表するのでヨーロッパの国々の政策の特徴などを学ぶことができとても楽しかったです。	

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)
European Policy-and Decision-making		EU の政策形成と意思決定
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
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	Katarzyna Wasiak	
授業内容	EU の政治構造と対外関係、そして国際社会での役割について幅広く学ぶ。	
試験・課題等	15 分のグループプレゼンとエッセイ、または 45 分のグループプレゼン。	
感想を自由記入	初回授業にグループを作り、そのグループで何についてのエッセイを書きたいか、何についてのプレゼンをしたいか話し合い決めていきました。しかし、まずこの題材選びに苦戦をしました。EU についてもう少し勉強しておくべきであったと思いました。	

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	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	winter2024/2025	
単位数	4	
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	日常生活で使える語彙や基本的な文法を中心としたポーランド語の基礎を学ぶ。	
試験・課題等	毎授業の課題があったが試験等はなかった。	
感想を自由記入	ポーランド語は発音も文法もとても難しかったが、学ぶのは楽しかったと思います。教授が毎回一人一人にポーランド語で質問をしてそれにこたえるという時間を取っていたので頭には定着しやすかったと思います。	

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)
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 International and Political Studies	
履修期間	winter2024/2025	
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	Agata Wlodarska-Frykowska	
授業内容	交渉の方法やコミュニケーションの手段を学び、さらに選んだテーマについて発表する実践も行う。	
試験・課題等	グループプレゼンテーション。	
感想を自由記入	受講生たちの出身国それぞれのビジネスにおける特有の文化などのプレゼンを聞くことができとてもためになったと思います。	

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。

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や面接
留学開始年	1 月 ～ 3 月	選考結果通知
	4 月 ～ 7 月	入学手続きやビザ申請
	8 月 ～ 9 月	留学準備、渡航
	10 月 ～ 12 月	授業
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	授業や試験、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。

高校生のころからヨーロッパ史に興味を持っていたことと、様々な国の人と交流できそうということからヨーロッパに留学したいと考えていました。その中で東欧諸国は治安が西欧よりは悪くなく、また物価もそこまで高くないことから東欧諸国の中から選ぼうと決めました。その中からポーランドを選んだ理由は、ヨーロッパの中心に位置しており他国のアクセスが良いと思ったことと何より親日国であるイメージを持っていたからです。そのイメージは覆るどころかより今回の留学を通して強くなりました。ポーランドに到着した初日に困っていただからと二人に助けられました。そのうちの一人はすべてポーランド語で説明をされたので言っていることは理解できませんでしたが、助けようとしてくれることはとても伝わりました。その時点で留学前に抱いていた不安はほぼ消え去りました。このポーランドの治安の良さはほかの国を旅行すればするほど実感できました。しかし、それに甘えた結果私はマフラーを盗られてしまったので最低限の注意は必要です。

そもそもポーランドのウッチに日本人がいること自体珍しいので、街を歩いているだけで物珍しそうによく周りの人から見られることも多くありました。時々日本人であることに気づいて「こんにちは」と挨拶してくれる人や、こちらからあいさつすると笑顔で返してくれる人もたくさんいました。個人的にとっても驚いたことは、私はヨーロッパの人はアジア人の区別はできないと思っていたのですが高確率で日本人と気づいてくれたことと、日本語を話せるポーランド人が多かったことです。そのほとんどの人が日本のアニメや漫画が好きで勉強を始めたと言っていました。日本文化がここまで広がっていたことは日本にいたら気づくことはできていなかったと思います。

またポーランドは英語圏の国ではないので先述したように英語を話すことができない方もいます。そのため英語がうまく話せるかどうか不安と感じている人にとって、その不安は少し減るのではないのでしょうか。皆完璧な英語を話してるわけではないので、完璧に話そうと思うのではなく少しでも伝えたいことを伝える努力をすることを意識すると良いと思います。私の場合、自分の言いたいことの5割しか伝えられず、相手の言ったのことの5割しか理解できなかった時でも会話は成り立ちました。基本的に相手も自分が伝えようとしていることを理解しようとしてくれているので完璧を目指す必要はないかと思います。

おススメしたいことは時間の許す限りいろいろな場所に足を運ぶことです。旅行先で友達ができることや思わぬ出会いもありました。ポーランドからならいろいろな国へも行きやすいです。ヨーロッパの中だけでも国をまたぐだけでその国の特徴や文化がかなり変わるということを肌で感じることができ、またその経験はそう簡単に経験できるものではないのでこの留学を機に経験しておくべきであると私は思います。またその際余裕がある人は世界史の勉強をしておく、世界史に登場するような建物に行った時により楽しめるのかなと思います。

留学中にその留学先の良い所だけでなく悪いところも必ず見つかると思います。しかしそれを見つけることも留学の醍醐味であると思います。逆にこの留学を通して日本の良い点悪い点もたくさん見つかりました。あまり過度な期待や不安を抱かず何があっても「これが留学」だと思えるような心の余裕を持つことが大切であるのかと思います。