

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2024年 11月 5日
留学先大学	ウヅジ大学（日本語名） University of Łódź（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：wydział studiów międzynarodowych i politycznych <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	2024年10月～2025年3月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
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。

情報収集は主に先輩方の留学報告書や、ポーランドに留学されていた方のブログなどを読みました。準備しておいてよかったことは、まず日本であらかじめe-SIMを購入していたことです。そのため、ポーランドについた瞬間に購入したe-SIMに切り替えることができたので、日本にいるときに買うことをお勧めします。また、日本から調味料を持ってきたことも良かったと思っています。塩や醤油は現地でも買うことができますが、最初買う手間を省くことができるため、調味料はいくつか日本から持って行っても良いのかと思います。準備不足であったことは、まずトラムの使い方を覚えておくべきであったことです。ウッチの駅に着いたときにトラムの使い方が分からなかったため、寮まで重いスーツケースをもって一時間ほど歩きました。しかし、トラムは使い方さえわかれば簡単であるので覚えておくべきでした。トラム内でもチケットを買うことができますが、Jakdojadeというアプリ上で買う方が圧倒的に簡単であるため、事前にアプリをインストールしておくのが良いでしょう。また、ポーランド語を少し覚えてから行くといいと思います。現地の人の中にはポーランド語しか話せない人もいたり、スーパーもほとんどがポーランド語表記であるため、食料品などのポーランド語を覚えておくと楽にはなると思います。

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：ナショナルビザ（学生ビザ）	申請先：ポーランド大使館
ビザ取得所要日数：2週間程度 （申請してから何日/何週間要したか）	ビザ取得費用：0円
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ビザ申請書（大使館ホームページより作成できます）</p> <p>②証明写真</p> <p>③パスポート</p> <p>④パスポートの顔写真のコピー</p> <p>⑤入学許可証の原本</p> <p>⑥学費証明書（入学許可証に記載あり）</p> <p>⑦住居証明書（入学許可証に記載あり）</p> <p>⑧在学証明書</p> <p>⑨戸籍謄本</p> <p>⑩親の在職証明書</p> <p>⑪親の同意書（自分で作成）</p> <p>⑫保険証明書</p> <p>⑬滞在資金証明書類（クレジットカードの利用可能額を証明する書類）</p> <p>⑭航空券</p> <p>基本的に大使館 HP を参考にしながら準備しました。（https://www.gov.pl/web/nippon/Submission-of-an-application-for-an-D-visa）書類は英語で用意できるものは英語でしたが日本語の書類でも問題はなかったです。入学許可証は私の場合7月に届きましたが、年によって異なるそうです。在学証明書は明治大学のHPから準備可能です。自身で作成する同意書に関しては、親が自分が留学することに同意しているという旨と、自分と親の署名欄を作るだけで問題ありません。</p>	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
<p>書類が準備出来次第、ポーランド大使館のHPから訪問日を選択し、申請書を発行しその申請書に記載された日時に大使館に行きます。8-9月は予約する人も多くなるため、早めに予約することをお勧めします。大使館に書類を提出する際に、原本を返してほしいかと聞かれるので、返してほしい場合はコピーの提出が必須な為、返却までに使う可能性がある書類はコピーを二枚ほど持っておくとよいと思います。2週間ほどでビザ発行のメールが来るため、メールが来たら申請時にもらったレシートを渡し、ビザが印刷されたパスポートを受け取りました。</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？	
面接はありませんでした。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
<p>特に困ったことがなかったですが、戸籍謄本や親の在職証明書、クレジットカードの利用可能額を証明する書類などは入手に時間がかかるため、あらかじめ準備しておいた方が definitely で良いです。私の場合はビザ取得が割とギリギリになってしまったので、当たり前ですが何事も早めに準備を進めておくべきだと思います。</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）。

現金調達には私はあらかじめ日本の空港で 5 万円ほどポーランド通貨に両替しました。学生証の支払いや大学寮のデポジットを払うときに現金が必要だったためです。公共施設のトイレは基本的に有料であるため、効果を持っておくと楽です。その他の支払いは Revolut というデビットカードで支払いをしているため現金はあまり使っていません。Revolut を持っておくとアプリ内で日本円からポーランド通貨に両替できるため便利です。日本にいるときに申請してカードを受け取った方が楽であるため、あらかじめ準備しておきましょう。携帯電話に関しては現地での購入はしていません。上記のように orange sim という e-SIM を使っているため、形態は日本の携帯を使っています。

荷物運送は私はしたことないのでわかりませんが、実際にやっていた友人は寮母とのコミュニケーションに苦戦していました。

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				
航空券手配方法	Trip.com ※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・ショパン空港	現地到着時刻	6:00		
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 checked="" 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	飛行機 14 時間 + 高速バス 1.5 時間 + 徒歩 1 時間				

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
ワルシャワ空港からウッチまでは FlixBus という高速バスを利用しました。FlixBus のチケットは日本で買いました。ウッチについてから寮まではスーツケースで凹凸の道を歩かなければならなかったので結構苦労しました。そのためトラムの使い方を覚えてから行くのが絶対に良いです。使い方を分からず乗ってしまうと罰金を取られることがあるので気をつけて下さい。

大学到着日	9 月 27 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 checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方： 月 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 (トイレ・シャワー等は四人で共有)	
ルームメイト	<input checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input 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	ポーランドの大学に個人情報や履修希望科目を登録する際に、寮に入るかの希望の有無を聞かれ、有を選択します。最終的に 9 月頭に居住する寮が確定しました。私は希望した寮に入寮できました。	

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？

寮の選択等の手続きはあまり問題なく進めることができました。しかし、寮に到着して手続きをするときは、寮母があまり英語を話せる人ではなかったため、すごく苦戦を強いられました。

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	10/2
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input 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？	大学や寮の説明や、ポーランドで生活するうえで気を付けておくべきことなどを教えてもらいました。
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	10月3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？	
無いです。	
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？	
学生証の支払いのための22ズロチを払いました。支払いは支払い申込書を zabka という現地のコンビニに持っていき払いました。	
3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？	
してません。	
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？	
してません。	
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？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に（5月10日頃）	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他（ ）	
<input type="checkbox"/> 到着後に（ ）月（ ）日頃）	
<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> 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？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> 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？	
出願時に個人情報とともに希望する授業を選択しました。	
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？	
できました。しかし、履修変更はポーランドの大学のコーディネーターや明治大学の署名が必要であったため、中々面倒くさかったです。	

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				起床			
7:00					起床	起床	起床
8:00	起床	起床	起床	授業①	買い物・外出・旅行など	買い物・外出・旅行など	外出・旅行など
9:00				授業①			
10:00	授業①	授業①（隔週）	勉強	昼食			
11:00	授業①			授業②			
12:00	昼食	昼食	昼食	授業②	昼食	昼食	昼食
13:00	授業②			授業③			
14:00	授業②			授業③			
15:00	授業③						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
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。

ポーランドに来て一カ月ほど経ちましたが今のところ目立ったトラブルもなく快適な生活が遅れていると思います。日本にいるときは入学手続きなどの情報が来るのが遅かったことが多々あり、不安に感じることも多かったですが、そういうものであると受け入れました。大学には明治大学以外の日本の大学からきている人もおり、その中には半年前からきている人もいたため、その方たちからの情報も得ながら生活しています。ポーランドは非英語圏であるため、最初のころは英語を話すことができない人も結構いる印象でしたが、大学ではみんな流暢に話すので英語の勉強をもっとしておいたほうが良かったと思いました。授業に関しては、教授の都合で休講になったり、ハロウィンでの休み期間があったりしたため、授業の大変さはまだ感じていません。ただ、発言を求められたりすることが少なくないため、慣れておく必要もあるなと感じました。寮に関しては同居している4人すべて明治大学の日本人であったため、不自由はあまりなく生活できています。しかし、最初の方は冷蔵庫が無く、冷蔵が必要なものは外に置いておくということを強いられていました。しかし、同居人が日本人であったため、冷蔵庫やフライパン、お皿などの共有して使うものの購入の意思決定はしやすかったです。ポーランドは物価が安いので、自炊をすとなればかなり食費は抑えられるのではないかと思います。外食費は日本より少し高い気がします。ポーランドの人は親切な人が本当に多く、今までも多くの方たちに助けられました。アジア人という見た目です少し目立つので話しかけられることも多いです。その中には日本人であると最初から気づいてくれる人もいます。治安も良いため、ヨーロッパの国の中で暮らすとなるとポーランドは最適の国ではないかと感じています。他のヨーロッパの国へのアクセスも良いため、旅行もしやすいと思います。