

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025 年 7 月 15 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部経営学科
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2025 年 7 月 11 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	ポズナン経済大学(日本語名) Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語・ポーランド語/ 英語・ポーランド語
留学期間	2024 年 9 月～2025 年 7 月
留学先大学で在籍した学年	3 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: 現地言語での名称: ☒ 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 月上旬～2 月上旬 2 学期: 2 月下旬～6 月中旬 3 学期: 4 学期:
学生数	7390
創立年	1926

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ズウォティ) (1 現地通貨 = 約 40 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学のため
宿舍費	6250	250,000 円	1 ヶ月 625PLN
食費	8000	320,000 円	1 か月 800PLN
図書費	0	0 円	無料で利用可能
学用品費	125	5000 円	教科書代
携帯・インターネット費	350	14,000 円	一年分まとめて購入しました
現地交通費	440PLN	17,600 円	トラムの定期券が一学期あたり約 220PLN でした(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	5000	200,000 円	
旅費(留学中)	10,000	400,000 円	
被服費	125	5,000 円	
医療費	0	0 円	
保険費		137,000 円	形態: 大学指定の保険
渡航旅費		210,027 円	往路 117,430 円 復路 92,597 円
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	0	0 円	
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	(= 円)	1,558,627 円	
総計(A+B) ※円		1,558,627 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：イスタンブール

復路 出発地：タシュケント国際空港 目的地：成田空港 経由地：ベルリン・イスタンブール・アルマトイ

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：トルコ航空 料金：117,430 円

復路 航空会社：ウズベキスタン航空 料金：92,597 円 ∴合計：210,027 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： booking.com)

☐ 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： Feniks) ☐ 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)

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：

大学からの紹介

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)

寮で多くの友人を作ることができました。また、留学初期段階での悩みを相談することができるので、学生寮を選択したことは結果的に大正解だったと思います。

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?

特にありません

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。)

学生寮、大学ともに Wi-Fi はスムーズにつながりました。

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。)

三菱 UFJ 銀行から Wise という口座に送金を行い、資金を調達していました。

また、友人とお金のやり取りの際は Revolut を使用していました。

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ください。

日本食は、思っていたよりも手に入ります。現地で TOEIC, IELTS を受験するのであれば、参考書を日本から持っていくことをお勧めします。

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。
56 単位	☒ 未定 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)
Polish language course for beginners	ポーランド語初級
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期・春学期
単位数	12ECTS
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	チュートリアル (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	Magdalena Bystrzanowska
授業内容	ポーランド語の基本について。授業中はスピーキング、リスニングがメイン。
試験・課題等	文法に関する演習問題など。
感想を自由記入	ポーランド語の基本について学びました。1 年間学んだこともあり、普段の生活の中で必要な会話表現を覚えることができました。ポーランド語は、世界で最も難しい言語のひとつともいわれており、発音、文法ともにとても苦労しました。しかし、普段の生活の中で現地の方とポーランド語を用いてコミュニケーションが取れた時の喜びはとても大きいものでした。現地では英語が通じない場面もあります。ポーランドに留学した際は、履修することを強くお勧めします。

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)
Eurologistics	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
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	
授業内容	ヨーロッパの物流に関して
試験・課題等	講義内中間試験 2 回、記述式期末試験 1 回、物流に関するプレゼンテーション
感想を自由記入	知識ゼロの状態からヨーロッパの物流について学びました。EU 圏内における物流のトレンド、また国ごとの運送手段やコストなどとても興味深い授業でした。

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)
Marketing strategies-cases and experiences	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
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	
授業内容	マーケティングの基礎知識、KPIに関するケーススタディ
試験・課題等	中間プレゼンテーション 2 回、学期末プレゼンテーション(グループ訳 4 人 1 チームで)、期末試験
感想を自由記入	秋学期の授業の中で一番難しいと感じた授業でした。ヨーロッパ企業に関するマーケティング戦略プレゼンテーション、授業で取り扱ったマーケティング知識に関する期末試験など、授業外での予習、復習が必須でした。

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)
Organizational behaviour	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
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	Agnieszka Ignyś
授業内容	組織管理論について、またポーランド企業の一例を取り扱った。
試験・課題等	毎授業後の組織管理論に関するケーススタディ、期末テスト
感想を自由記入	授業後にチームで課題に取り組むケーススタディを毎週行いました。採点はかなり厳しく苦勞した覚えがあります。また、期末テストの範囲もかなり広範囲でした。

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)
Strategic management	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
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	Maciej Brzozowski
授業内容	マネジメントに関する流行や戦略、分析に関する基本的な講義
試験・課題等	毎授業後のケーススタディ、期末プレゼンテーション(ポーランドの企業戦略について)
感想を自由記入	ポーランドの企業をもとに、マネジメント戦略について学びました。チームで行う課題が毎授業あり、英語での積極的なコミュニケーションが求められます。

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)
History and culture of Poland	
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋学期
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	
授業内容	ポーランドの歴史、ポズナン市の歴史や文化について
試験・課題等	ポズナンの施設に関するレポート 2 枚、ポーランド文化に関する期末プレゼンテーション
感想を自由記入	授業の中で、ポズナン市にある歴史博物館などの施設を訪れました。ポーランドの歴史、文化について基本的なことが学べるため、履修を強くお勧めします。

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)
Innovation management	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
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	Robert Romanowski
授業内容	起業する際に必要な準備について:
試験・課題等	春学期を通して、社会に影響を与えるアイデアをグループで発案。マーケティング、マネジメント、財政の面からそれぞれプレゼンテーションを行い、最終的に案をレポートとして提出。
感想を自由記入	一言でいうと、起業シミュレーションのような講義内容でした。ほかの授業と同様チームワークが必要不可欠な授業です。

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)
Project management	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
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	Maciej Brzozowski
授業内容	プロジェクト発案の際に必要なメソッド、雲石について
試験・課題等	毎授業後のケーススタディ、期末プレゼンテーション
感想を自由記入	本講義では自分がプロジェクト主催者となった際に処理すべき問題、秘訣、流行を学ぶことができました。期末プレゼンテーションでは、実際にポーランドで可能なプロジェクトとして自転車レンタルサービスを発案し、発表しました。

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)
Social economic challenges in Europe	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
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	Dorota Czyżewska
授業内容	世界が抱える環境、国際問題に対する EU 加盟国の対応についての講義、ディスカッション
試験・課題等	EU 加盟国が抱える問題に関する期末レポート、またレポートに関する口頭試験。
感想を自由記入	ディスカッションでは、挙手制のため自分から手を上げなければ授業に参加することができません。最初は躊躇していましたが、日本人からの視点を述べることで、自国の EU に対する立場の再確認、他国の意見との相違点の発見につなげ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)
Corporate governance	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
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	Agnieszka Ignyś
授業内容	コーポレートガバナンスの歴史、特徴について
試験・課題等	会社の取締役会、株式に関するプレゼンテーション 3 回、毎授業後のケーススタディ、期末テスト。
感想を自由記入	毎授業後の課題やプレゼンテーション準備などすべてチームワークのため、クラスメイトとのコミュニケーションが必須でした。採点も厳しく、友人と細部まで提出物にこだわった記憶があります。

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)
Internal communication in business organizations	
科目設置学部・研究科	
履修期間	春学期
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	Jan Fazlagić
授業内容	言語、コミュニケーションに関する歴史と研究について
試験・課題等	言語に関する国籍ごとの違いなどのグループ課題、期末テスト
感想を自由記入	日本人が自分のみ、また教授が日本のコミュニケーションに関して興味があるということもあり、毎授業意見を求められました。この授業を通して、人前で話す自信がついたと思います。

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	バンクーバーにて短期留学を経験。長期留学を経験したいと感じる。
	4 月 ～ 7 月	留学に向け、英語の勉強、提出書類の準備を開始。
	8 月 ～ 9 月	IELTs を受験
	10 月 ～ 12 月	明治大学へ書類を提出。
留学開始年	1 月 ～ 3 月	留学先が決定。
	4 月 ～ 7 月	履修登録、寮、ビザの準備を行う。
	8 月 ～ 9 月	ポーランドに渡航
	10 月 ～ 12 月	留学 1 学期目。
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	1 学期目が終了し、留学中にできた友人の地元へ旅行をする。
	4 月 ～ 7 月	留学 2 学期目。期末試験後、留学中にできた友人を訪ね中央アジアへ
	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。

ポーランドを留学先として選んだ理由としては、治安がいいこと、明治大学の教授から経済が成長中ということを聞いていたからです。また、ヨーロッパに留学することで地理的に一度に多くの国のことが知れるのではと予想していました。実際に約 1 年間過ごしてみた感想としては、事前情報の通りポーランドはとても治安が良く、自分が住んでいたポズナンに至っては大学、学生が多い町ということもあり日本にいるときとほぼ同じくらい安全だと感じました。経済に関しては留学中に大統領選挙があったこともあり、ポーランド人の友人とポーランドの経済、政治について話を聞く機会が多くありました。印象としては、国の経済に関して悲観的な予想をしている方は少ないと感じました。町にもいたるところで建設中の大型マンションや完成直後の大型ショッピングモールを見かけることができました。

自分が留学中心がけたこととしては主に 2 つあります。1 つ目は友人からの誘い、大学のイベントに予定が重ならない限りすべて参加することです。おかげで日本にいる時では絶対できないような経験、世界中の友人との一生忘れないような思い出を作ることができました。2 つ目は自分のイメージが国のイメージにつながるという意識を持つということです。少し大げさかもしれませんが、自分の大学では日本人が自分しかいないということもあり、授業中は日本人としてどのような意見を持っているのか聞かれることが多々ありました。また、自分が何か過ちを犯した際、日本のイメージダウンにつながる可能性があります。留学中、旅行中ともに日本人であるということで助かった場面が何度もあり、そのイメージを崩したくないと強く感じました。

今もし留学に行くかどうか迷っているのであれば、留学に行くことを強く勧めます。海外でマイノリティの環境の中、学生生活を送るという経験はなかなかできないと思います。留学を通して挫折、喜び、ホームシックなど数えきれない気持ちの変化を経験をして自分のなかでもより自信ができました。1 年間の留学と聞くと長そうというイメージを持つかもしれませんが、実際帰国した今振り返ってみると本当にあっという間です。

皆さんが留学を通して生涯の思い出、経験ができることを願っています！

