

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 26 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
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2026 年 6 月 20 日
明治大学卒業予定年月	2028 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	2025 年 9 月～2026 年 6 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: 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 月上旬～2 月中旬 2 学期: 3 月上旬～6 月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	25000 人
創立年	1945 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (zloty) (1 現地通貨 = 43 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	6750	円	750zloty/月
食費	7200	円	800zloty/月
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	350	円	40zloty/月
現地交通費	360	円	主にトラム (☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)		700,000 円	計 9 か国分
被服費	500	円	フィンランド旅行用のみ
医療費	250	円	現地薬局で薬購入代
保険費		95,260 円	形態: 10 か月分大学提携の保険
渡航旅費		210,000 円	往復分
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	2,500	円	日用品・交際費
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	17910 (=773,000 円)	1,005,260 円	
総計(A+B) ※円		1,778,260 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 目的地：ワルシャワ 経由地：カタール

復路 出発地：ワルシャワ 目的地：成田 経由地：アブダビ

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：125,000

復路 航空会社：エティハド航空 料金：85,000 ∴合計：210,000

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：各航空会社の公式サイト)

☐ 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：dormitory no.8) ☐ 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)

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：

大学の案内に従って情報登録の際に学生寮を申し込むか聞かれる

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)

14 個ほど寮があるうち 8 番寮は改装されたばかりかつ、部屋が 2 人だけでの共有のため他とはその点で特異だった。基本 4 人でワンルームの中に 2 人部屋が二つある寮が基本。前期後期と一人ずつの外国人ルームメイトと一緒に過ごしたが、それなりにストレスもある一方振り返ると貴重な経験だと感じるため良かった。他の日本人留学生は日本人同士のルームになることが多かったりしていたが、一人で過ごしたい人は大学とは別の施設の Base camp をおすすめする。そこも聞くとところによると隣がうるさかったり、空気があまりないなど別の問題が出る可能性はあるので 100%快適が保証されてる住み方は難しい。自分は困ることでもいい経験だと思ったので学生寮を選んだ。

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: 発熱で保険会社を通してオンライン診療をした)

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?

大学の近くに危険なところはなかった。旅行用にウェストポーチを買って貴重品はポッケでなくそこに入れた。

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。)

Orange flex アプリで一年間プラン購入。寮と大学には wifi があるため特に困らなかった。他大学から来た日本人は寮の wifi が弱いため常にモバイルデータ通信で使っていたとのこと。

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。)

留学に必要な経費を自分の銀行に入れてから出発。現地で wise カードを調達し日本の銀行に紐づけて支払いはすべてそれで行った。プリペイドみたいな感じで、必要な際は金額をまとめて wise カードにチャージして支払う。カードの調達は日本で行うべきだったが、今は物理的なカードがなくても apple pay に入れられるため必要ないかもしれない。

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。

携帯ウォシュレット 日本からのお土産 カバン用のチェーンかダイヤルロック

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。
55(ects)単位	☐ 申請中 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(出発前にも授業選ぶが、学期が始まってから時間割が分かったためその後 2 週間ほど履修変更の猶予がある) ☐ 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)
political myth	政治的神話
科目設置学部・研究科	International and Political Studies
履修期間	winter2025/2026
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、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	Katarzyna Wasiak
授業内容	政治を文化的創造物として見て政治学や人類学の観点から分析
試験・課題等	グループを初回に決め、グループプレゼンを 3 回
感想を自由記入	世界の幅広い政治の事象を神話やプロパガンダ、ポピュリズムなどの切り口から学ぶ。授業内容自体はそこまで難しくなかったが、プレゼンのグループが留学生同士だったのでプレゼンの打ち合わせにとっても苦労した。ディスカッションが多く政治のことを知らないと感じた授業だった。

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)
Polish language		ポーランド語
科目設置学部・研究科	International and Political Studies	
履修期間	winter2025/2026	
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 (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	ビギナーレベルのポーランド語	
試験・課題等	毎週の宿題のみ	
感想を自由記入	授業が朝 8 時からだったため毎回眠かったが宿題が毎週ありひとりずつみんなの前でチェックするように進みは早かった。みんなゼロから学んでいるため安心した。	

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	International and Political Studies	
履修期間	winter2025/2026	
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	講義とチュートリアル併用 (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	ヨーロッパの国を一つ選び移民政策について論文作成	
試験・課題等	論文のみ	
感想を自由記入	留学生に人気なため人が多く、講義よりグループで先生にアドバイスをもらう時間の方が多かった。	

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)
Contemporary Poland-Society and Politics		現代のポーランド社会、政治
科目設置学部・研究科	International and Political Studies	
履修期間	winter2025/2026	
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 (チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 0.5 回	
担当教授	Agata Wlodarska-Frykowska	
授業内容	ポーランドの社会政治について広く学ぶ	
試験・課題等	レポート課題二回ほど	
感想を自由記入	留学生向けの授業で隔週で行われたため単位数が少ない。担当教授が学期の初期に出張が多かったため休講が多かった。	

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 negotiation 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	International and Political Studies		
履修期間	winter2025/2026		
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、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	Agata Wlodarska-Frykowska		
授業内容	3 人の教授が担当しそれぞれビジネスにおける交渉やマナーなどを学ぶ		
試験・課題等	プレゼン 2 回ほど		
感想を自由記入	留学生向けの授業。自国のビジネスマナーについてのプレゼンや状況設定して隣の人と交渉をする練習など		

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		国際学入門
科目設置学部・研究科	International and Political Studies	
履修期間	winter2025/2026	
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(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	国際政治学における基礎となる様々な概念の勉強	
試験・課題等	期末試験	
感想を自由記入	現地生徒が多かった。授業自体は教授が話す一方なため集中が難しかったが復習してみると内容自体は難しくはなかった。試験と出席で評価	

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 Business Communication		国際ビジネスコミュニケーション
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Sociology	
履修期間	winter2025/2026	
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、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	Justyna Wieloch	
授業内容	人間関係、ビジネスにおけるコミュニケーション学	
試験・課題等	課題が 2 つ	
感想を自由記入	出席が必須でないため毎回 15 人くらいしかいなかったがその分発言する機会を持てた。教授の雰囲気がよく発言しやすい環境である上に、日本人一人で参加したので日本のことについて聞かれることが多かった。一方でこの学部は人数が多く課題がペアやグループで行われることが多いためペア作成に苦労した。	

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)
Sport in international politics	国際政治におけるスポーツ
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	summer2025/2026
単位数	5
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	国際政治におけるスポーツの役割や影響
試験・課題等	プレゼンが一回
感想を自由記入	30 ほどのテーマが設定され生徒に割り振り、担当の人はプレゼンを行い先生がその後そのテーマについて本格的な講義を付け加える形式。プレゼンは 15 分ほど。スポーツの切り口から政治を見たことがなかったため面白かった。

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)
Shaping the EU' s and Poland's policy towards Asia	EU、ポーランドの対アジア政策の形成
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	summer2025/2026
単位数	5
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、ポーランドが中国を中心としたアジア各国や、ASEAN などとどのような政治をしているのか。
試験・課題等	最終プレゼンと論文
感想を自由記入	教授がフレンドリーな方で授業の雰囲気よかった。日本と EU の授業の時は意見を特に求められた。最終プレゼンはヨーロッパとアジアの都市連携について一つ選び発表する者だった。

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)
Internal Political and Social Affairs in Japan		日本国内政治社会問題
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies	
履修期間	summer2025/2026	
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(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	日本の政治の問題や文化について学ぶ	
試験・課題等	毎週のリサーチ課題と期末論文	
感想を自由記入	日本人 5 人ほど、外国人 5 人ほどの少人数授業であった。日本人であるため当然政治のことに聞かれるため良く知っておく必要があるが、外国人の視点から日本政治について考えられるため意外と当たり前のことを知らなかったり、外国人が日本の政治にどのような考えがあるなど日本の授業ではないようなことが多く良かった。教授は日本大好き。	

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)
Culture, Society, and Politics		文化、社会、政治
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political StudiesMichał Kobierecki	
履修期間	summer2025/2026	
単位数	8ECTS	
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 分が 回	
担当教授	Katarzyna Dośpiał-Borysiak	
授業内容	担当の先生とテーマを決め話し合いながら論文作成を行う	
試験・課題等	8 ページ程度の論文一枚	
感想を自由記入	5 回ほど先生と一対一で話しながら自由なテーマで論文を書く。せっかくポーランドの先生と話せるのでポーランドと日本の政治の比較をテーマにした論文を書いた。	

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)
Communication in peace and conflict	平和と対立におけるコミュニケーション論
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	summer2025/2026
単位数	5
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 Dośpiągł-Borysiak
授業内容	政治におけるコミュニケーションで一人ずつテーマを設定し順番にプレゼン、講師がそれについての講義やディスカッション
試験・課題等	一人一回のプレゼン
感想を自由記入	30 人ほどの生徒がおりみんな違うテーマでプレゼンを行ったため面白かった。自分は台湾問題についてコミュニケーションの切り口からプレゼンを行った

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:

2) 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	留学の情報収集、
	10 月 ～ 12 月	留学の学内選考
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	入学手続き、ビザ申請、TOEIC 受験
	8 月 ～ 9 月	ビザ申請、出発
	10 月 ～ 12 月	冬学期開始
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	夏学期開始
	4 月 ～ 7 月	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。

留学先を選ぶ際に一番の障壁が費用であったため英語が公用語の国は諦めポーランドを選択した。

実際行ってみると優しい人が多かったり、同学部に Asian studies の学科があるため日本が好きな人が多く歓迎してくれる人は多かった。アニメ漫画が仲良くきっかけになることが多い。

留学中はメキシコ人、トルコ人と一緒に住み彼らは人が良くコミュニケーションも問題なかったが、なにか言いたいことは態度でなく言葉で伝えないと分かってくれない。その分言葉で伝えようと素直に応じてくれた。

留学前英語学習も兼ねてアメリカのドラマや映画を観ることを習慣にしていたが、ポーランドの学生やその他ヨーロッパからくる留学生はイギリス英語を学んで育っているため、イギリス英語に慣れていなかった自分は苦労した。ポーランドは若い人は英語が話せる人が多いが、街中のスーパーや郵便局、銀行、寮母さんなどは基本的にポーランド語ができないとコミュニケーションが難しかった。ポーランド語学習に挑戦したが難しく挫折したが、あきらめず続けていれば、最終的な満足度はもう少しよかったかなと思った。他大の日本人は現地のサッカーチームに参加しておりポーランド語でコミュニケーションをとっていたため、現地のコミュニティに参加したい人は、特にポーランド語を勉強した方がいいかもしれない。ただ大学も留学生にイベントとかやっているの、英語だけでももちろん友達は作れる。英語でのコミュニケーションで、失敗することや自分の言っていることが伝わらず気まずくなることを恐れて、話すことに積極的になれなかった時があったが、相手は英語ではなく自分自身を見ているので、英語というツールに捉われずもっと最初から自分の色を出してコミュニケーションを取りに行けばよかったなと感じた。

ヨーロッパに来る機会は貴重なためこの機会を活かしてオーロラを見に行きたいとフィンランドへ行った。しかし極寒の地へいく用の防寒着がなく、日本からスキーウェア的なものを持ってくればよかったと後悔した。これからポーランド問わずヨーロッパに留学し周辺に旅行することを考えているのであれば、その国の観光に必要な服や装備を準備していた方が現地での消費を少なくすることが出来ると思う。

お土産でもっていった日本っぽい絵のあるタオルやお菓子は外国人留学生に好評だった。荷物に余裕があればもっと持って行ってもよかったかなと思った。

他校からも来ている日本人コミュニティがあって、そこで情報共有やモノの交換とかができたため、物が無くて困ったことはあまりない。ただみんな言っていたのはウォシュレットを使いたいとのことだったので携帯ウォシュレットは持って行ってよかったと感じた。

ポーランドはもちろん、その他周辺の国に旅をしていろんな景色やいろんな人と話せた経験は本当に貴重だと感じた。