

【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2025年 11月 1日
留学先大学/国名	ウッジ大学（日本語名） 国名:ポーランド Lodz（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: International and Political studies <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	2025年10月～2026年6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
学年 ※出発時の本学での学年	3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。

先輩の体験記に目を通す、SIM の開通準備、wise(海外送金アプリ)の登録。
 準備不足であったことは wise という海外送金アプリのデビットカードを日本で発行しておくべきだった。登録した時点でオンライン用のカードは一応あるのだがオンライン決済にしか使えず Apple pay にも登録できなかったため店頭の支払いには使えなかった。物理カードは注文から 2 週間で届くが出発日に間に合わなかったため現地で注文し 2 週間待った。その間は普通のクレカだったため手数料での損が多かった。ReVolt という海外送金アプリなら Applepay に登録できるため物理カードの到着を待たなくて良い。
 現金はウッジで変えるのが一番良い。渡航前心配だったため 8 万円を成田で換金したが 1 万近く手数料で取られた。横浜の換金所も調べたが同じくらいだった。ワルシャワの換金所も見た所高かった。本当に損したくない人は少しだけ渡航前に換金しておいてウッジに着いて現地のショッピングモールなどにある両替所で大きい金額を両替するべき。そこだと 8 万かえても 3000 円くらいの手数料ですむ。

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: 学生ビザ	申請先: ポーランド大使館
ビザ取得所要日数: 1 週間 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 0
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?	
HP に必要書類一覧が載っている。中でも大変だったのは親の書類で、財政証明のために在職証明書、給与明細など親の会社の人事部が発行する書類が必要なため余裕を持って調達するべき。	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
HP から必要事項入力し日付を選択し、必要書類を揃えて大使館へ行く。	
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?	
なし	

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

自分の考えの浅さゆえであったが、申請中の 2 週間はパスポートを預けなければならないことを知らなかった。申請してから 1 週間後に海外旅行へ行く予定があったため特別に対応してもらい 1 週間で発行してもらった。

大学の入学証明書は原本を出さないといけなかったが申請の日までに届いていなかったため、届いてから再度大使館に訪問する必要があった。

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）。

日本の携帯のプランをどうするかは人によると思うが自分は au に変えたばかりだったため電話番号休止をした。最近乗り換えしたばかりの人でなければ安い通信会社（日本通信など）に変えた方がいい。自分は電話番号を休止して SMS も受け取れないため what's up messenger など現地で入れたアプリは現地の電話番号で登録するしかなかった。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	カタール航空				
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	現地到着時刻	9 月 26 日 13:30		
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 type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	3 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
バス電車トラムの乗り方は事前に調べておくべき。乗車して中にある券売機でチケットを買い隣の打刻機で打刻をする。慣れてきたら jakdojade というアプリでチケットを買える。

大学到着日	9 月 28 日 17 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 type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 9 月 28 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input 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 ()	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" 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	5 月ごろオンラインで大学の願書的なものを書くのでその時学生寮に住むかを選択する。	

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？

--

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月1日
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?	留学生全員が講義上に集まり、説明を聞く
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7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?	
外務省のオンライン在留届のみ	
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?	
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?	
していない	
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?	
していない。SIMはORANGEという回線の一年プランにした。寮のエリアは他の利用者も多いせいか速度は遅い。WIFIが弱い寮だとかなり厳しいため他の回線速度が速い会社でもいいと思う。	
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 日頃) <input 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?	
5月ごろ登録した	
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?	
時間が被っている授業があったので変更した。	

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							
7: 00		起床					
8: 00	起床	移動	起床	起床		自由、旅行 など	自由、旅行 など
9: 00		授業	移動	移動	起床		
10: 00	授業	↓	授業	授業	洗濯		
11: 00	↓	帰宅	授業	授業			
12: 00	帰宅	昼食	移動	帰宅			
13: 00	昼食	昼寝	買い物	自由			
14: 00	勉強	勉強	↓	↓			
15: 00	↓	↓	帰宅				
16: 00	↓	移動	勉強				
17: 00	買い出し	授業	↓				
18: 00	ご飯の準備	↓	ご飯				
19: 00	ご飯	帰宅	風呂	ご飯			
20: 00	風呂	ご飯風呂	自由	お風呂	パーティな ど		
21: 00	勉強	予習			↓		
22: 00	雑談	予習			↓		
23: 00	就寝	就寝	就寝				
24: 00							

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。

ウッジ大学はヨーロッパ中心に世界中から学生が集まっており留学生中心のイベントも多いため彼らとたくさん交流することができる。特にウクライナからの留学生が多い。

授業はとる授業にもよるが exercise 形式の授業が多く学生に意見が求められることや主体的な活動が求められることが多いと感じている。授業を含め普通の友達との会話でも日本に興味を持ってくれる人が多いため日本のことをもっと勉強して英語で言語化できるようになっておけばよかったと感じる。

寮生活については改装されたばかりの 8 番寮に住んでいる。希望した寮と違ったがとても綺麗で大きすぎず寝具も新品のためとても満足している。ルームメイトはメキシコの留学生でお互い英語が未熟なところがあるためたまにコミュニケーション不足な時があるが一ヶ月一緒に住んでて今のところ問題はない。

食生活に関してはスーパーで買った肉と米と野菜を中心に食べている。スーパーにエスニックコーナーがあり醤油やうどん、蕎麦など揃えられる。味噌風調味料も見つけたため肉を照り焼きで味付けして食べていることが多い。持ってきて良かったと感じるのはだしの素やコンソメ、鶏ガラスープの素、ふりかけ、料理酒など。持ってくれば良かったと感じるのは七味、味の素など。

ウッジ大学は日本の大学と違い寮が何個もあり学部ごとに建物が違うため近くのエリア全体はウッジ大学の街というかんじである。ポーランドは比較的物価が安く治安もよく自然もありいい人も多いため今のところストレスなく留学生活を送れている。買い物の時に商品がほとんどポーランド語であることや寮母の方など英語が通じない人も少なくはないが学校は全て英語のため留学先としてまだ一ヶ月しか住んでいないですが十分おすすめできます。