

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2025年7月29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7月4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	ロシア
留学先大学	ミーコラス・ロメリス大学(日本語名) Mykolo Romerio universitetas(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ロシア語・英語/ 英語
留学期間	2024年9月～2025年6月
留学先大学で在籍した学年	1年生
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: 人間社会学部 現地言語での名称: Faculty of Human Social 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:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 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: 9月上旬～1月下旬 2 学期: 2月上旬～6月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	7500人
創立年	1990年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 165 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学のため
宿舍費	5,590	0 円	1 か月 559€
食費	約 1250	0 円	10 か月分 ほぼ自炊
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	ipad でノートを取っていたため
携帯・インターネット費	0	62,387 円	e-sim
現地交通費	797	0 円	バス定期、bolt 含む(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	300	0 円	
旅費(留学中)	0	約 1,200,000 円	22 か国分
被服費	10	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費	0	約 110,000 円	形態: 明治大学提携(11 か月分)
渡航旅費		円	
ビザ申請費	0	約 20,000 円	
雑費	約 200	0 円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	8137€ (=1,342,605 円)	1,392,387 円	
総計(A+B) ※円		2,734,992 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。

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: MRU の International Office と明治の国際連携事務室の方に相談していました。)

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?

在留届を提出することで受け取れる在日本大使館から受け取れる危険地域情報のメールを主に使用して情報を集めていました。リトアニアは基本的に治安が良いので、犯罪に巻き込まれることはありませんでした。しかし、アジア系の人が少なく良くも悪くも目立ちやすいため、貴重品の取り扱いには気を付けていました。

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。)

SHED の Wi-Fi は非常に快適に使用できました。大学は教室によっては Wi-Fi の接続が不安定になることがあり、携帯のテザリング機能を使用して授業を受けることがありました。e-sim は Holafly のヨーロッパ全域で使用できるデータ無制限のものを使用していました。問題なく使用できていました。

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。)

クレジットカードを 5 枚持っていたので用途によって使い分けていました。留学の際におすすめされることが多い Wise というデビットカードも作っていましたが、キャッシュバックやポイントなどの特典が充実しているクレジットカードの方が私の場合はお得だったのでほとんど使用しませんでした。現地での口座開設はしていません。

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。

醤油味噌などを除く日本食全般。特にだし系は持っていくことを強くお勧めします。また、リトアニアは寒い国なので防寒具はしっかりとしたものを準備していくべきだと思います。

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。
48 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 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	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 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)
Basic Lithuanian	初級リトアニア語
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Humanities
履修期間	秋学期
単位数	6 ECTS
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 2 回
担当教授	Dr. Vitalija Karaciejute
授業内容	リトアニア語の単語、文法を学ぶ座学と会話やロールプレイ、プレゼンテーションを行い実践的にリトアニア語を使うパートを通じてリトアニア語の基礎を身に着ける。
試験・課題等	授業ごとに復習として宿題がでたり、小テストが頻繁にありました。期末試験は対面でのペーパーテストと授業で学んだことを使った口頭での自己紹介でした。
感想を自由記入	リトアニア語は現代のヨーロッパの言語の中で最も古い言語の一つとされており、インド・ヨーロッパ祖語に近い特徴を残していると言われていたため、難しかったです。しかし先生がとても親切かつ優しくため、授業内で理解するのが難しかった生徒には授業前や後に直接丁寧に教えてくれました。実際の生活で活かすことができる授業だったので受講することをお勧めします。

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)
Social Gerontology and Adult Education	社会老年学と成人教育
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	秋学期
単位数	6 ECTS
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2回
担当教授	Dr. Irena Žemaitaitytė Dr. Alina Petrauskienė
授業内容	老年学研究の視点から現代社会が抱える問題に対し批判的思考を育む。
試験・課題等	レポート、Moodle 上でのテスト、プレゼンテーション 1 回
感想を自由記入	教授が内容によって変わる珍しい授業でした。この授業が MRU に作られてから日本人が受講するのは私が初めてだったようで、「日本人」としての意見や価値観を求められる機会が多かったと思います。かなりレベルの高い授業で、よく教授に質問をしに行っていました。毎回優しく教えてくださったので何とかパスす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)
Basics of Social Work with Family	家族とソーシャルワークの基礎
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	秋学期
単位数	6 ECTS
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2回
担当教授	Agata Katkonienė
授業内容	ソーシャルワークや家族に関するトピックについての知識を身に付けソーシャルサポートの提供を実践的に学ぶ。
試験・課題等	レポート、対面でのペーパーテスト、プレゼンテーション 1 回
感想を自由記入	教授の解説が一通り終わると全員で円になってディスカッションが始まり、発言を求められるので授業の予習復習はかなりしっかり目に行っていました。ディスカッションでもプレゼンテーションでも教授から容赦なく質問や指摘が飛んでくるので留学中で一番どきどきしながら受けていた授業でした。

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)
Terrorism and Europe's Internal/External Security Nexus	テロリズムと欧州の内外安全保障の結びつき
科目設置学部・研究科	law School
履修期間	秋学期
単位数	3 ECTS
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2回
担当教授	Ovidijus Valiauga
授業内容	ヨーロッパ内外の安全保障問題を学び、政治的、法律的視点からどのように問題解決を行うべきか考える。
試験・課題等	毎セミナーごとの課題、対面での中間試験、プレゼンテーション2回、期末試験
感想を自由記入	授業内容でヨーロッパ内外とは書いたものの、ほとんどがヨーロッパに関する話題かつ前提知識がある状態で進んでいくので自主学習で足りない知識を補填する必要があるかなり大変でした。日常的な課題も重いうえに試験も難しいですが、現在の社会情勢でこの授業をリアニアで受けることは決して無駄な経験にはならないと思います。

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)
History and Case Studies in Global Security	グローバル安全保障の歴史と事例研究
科目設置学部・研究科	law School
履修期間	春学期
単位数	3 ECTS
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2回
担当教授	Rūta Slidžiauskaitė-Maskoliūnė
授業内容	安全保障の概念と法を形成してきた実証的歴史に関する歴史について知識を深める。また、実際の事例を研究することで現在の安全保障の問題点について考える。
試験・課題等	毎セミナーごとの個人もしくはグループ課題、プレゼンテーション、Moodle 上での中間試験、国連安全保障理事会のシュミレーション、対面での期末試験
感想を自由記入	教授はリアニア政府で実際に安全保障についての政策を研究していた経歴をもって、ただの事例の紹介にとどまらず最新の動向についてや多角的な視点から分析をするなど非常に濃い授業内容でした。さらに、この授業も日本人が受講するのは初めてかつ私以外にアジア圏の出身者がいなかったため、たくさん意見を求められたりセミナーで原爆についての課題がでたりしたので改めて自分のアイデンティティを見つめなおす良い機会になりました。

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)
Creative Management and Leadership Methods	創造的マネジメントとリーダーシップの方法
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Communication
履修期間	春学期
単位数	6 ECTS
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2回
担当教授	Dr. Aelita Skaržauskienė
授業内容	映画などを活用してリーダーシップについて学ぶ。
試験・課題等	エッセイとプレゼンテーション1回
感想を自由記入	教授がリトアニア国外で研究を行っているようで、オンライン授業でした。MRUのMoodle上のシステムを利用して授業がリアルタイムで行われたりオンデマンドで授業が見れるスタイルです。講義の内容自体はとても面白くためになるのですが、双方向のコミュニケーションはとりずらく予告なしに授業が休講になったり、教授が遅刻してきたりと学生が振り回されることも少なくなかったのでお勧めしません。

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)
Basics of Creative Industries	クリエイティブ産業の基礎
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Communication
履修期間	春学期
単位数	6 ECTS
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2回
担当教授	Dr. Rūta Latinytė
授業内容	クリエイティブ産業について専門的な知識を深める。
試験・課題等	毎セミナーごとにアイデア提出といった課題ができました。期末試験はグループごとにクリエイティブ産業のなかから業界を1つ選択してプレゼンテーションを行うことに加え、Moodle上でテストがありました。
感想を自由記入	先生がとても分かりやすい資料を配布して下さるので、前提となる知識が乏しくてもついていくことができました。クリエイティブ産業を取り巻く経済システムについても触れるうえ、リトアニアならではのクリエイティブ産業のケーススタディーなど内容もかなり充実しています。受講している学生もモチベーション高く取り組んでいる人が多くプレゼンテーション、ディスカッションといったグループ活動も積極的で良い刺激を受け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)
Social Policy	社会政策
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	春学期
単位数	6 ECTS
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2回
担当教授	Dainius Bernotas
授業内容	ヨーロッパの社会政策と福祉規定を分析することでヨーロッパにおける福祉改革の軌跡を学ぶ
試験・課題等	2週間ごとの小レポートの提出。そのほかにもプレゼンテーションが1回、期末に直面でのペーパーテストがありました。
感想を自由記入	ヨーロッパにおける福祉に関する最低限の知識と教授のマシニングトークにさえついていけばそこまで難易度は高くないと思います。リトアニアから見たEUの社会政策についての解説もあり日本では学ぶことができない視点から学びを深めることができたので面白かったです。

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)
Socialization of Children and Youth	子どもと若者の社会化
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	春学期
単位数	6 ECTS
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2回
担当教授	Dr. Tomas Butvilas
授業内容	子どもの社会化について
試験・課題等	プレゼンテーション1回
感想を自由記入	基本的に先生からのレクチャーはなく、生徒同士プレゼンテーションを聞いて質問しあうという形式です。この授業も先生の都合に振り回されがちでした。

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:

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	情報収集
	4月～7月	TOEFL 対策
	8月～9月	TOEFL 受検
	10月～12月	面接などの留学選考
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	留学先大学への情報登録・ビザ申請・滞在先確保・予防接種
	8月～9月	渡航・授業開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	
	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、留學生活全般等について、アドバイスを記入してください。

私は日本の文化に強い関心をもっており、文化の保存や継承について学びを深めたいという目標があり留学を志しました。

東欧という地域は大国に支配される歴史をたどってきたにも関わらず、独自の文化を維持しているためこのような歴史背景を持つ地域に留学することが目標達成のために必要だと思いました。その中でもロシアに留学を決めた理由としては、ロシアが他の東欧諸国と比べてアジア系の留学生が少なく、自分とは全く違う価値観を持つ人に出会いやすいのではないかとということと現在の社会情勢的にロシア国内でも自分たちの文化を見つめなおす機運が高まっていることを知ったことが決め手になりました。

留學生活についてですが、大学生活は日本にいたときよりも余裕のあるスケジュールでした。そのかわり、課題においては自分の積極性や発想力が試されるようなものが多かったです。しかし、計画的に行えば特に問題なくこなすことができました。日本にいたときよりも確実に時間があるので、自由時間をどのように有効活用していくのかということが留學生活をより満足度の高いものにしていくための大切な要素の一つになってくると思います。私の場合は、日本語を教えるボランティア活動に参加したり、学芸員の資格課程履修中であることを生かしロシア国立博物館でのインターンを行っていました。また学業や課外活動とも両立させつつ旅行にも沢山行き、最終的に 22 か国を訪れることができました。旅行を通じてさまざまな文化、価値観に触れ良い経験ができたと思います。

日常生活に関してですが、英語を話せる人と全く通じない人が世代ではっきり分かれている印象です。正直英語が通じなくて困った経験もあります。しかし、大学でロシア語の授業を履修しその後も自主学習を続けることでリーディングとリスニングだけで言うと中級レベルまでたどりつくことができたので留學の後半は翻訳アプリに頼りすぎることのない生活がおくれていました。国際日本学部では第 2 外国語の授業が必修ではないので私にとっては新鮮な体験でした。また、東欧ということで物価が安いことを想像している方も多いかもしれませんが円安の影響やロシア国内でインフレが進んでいることもあり、総合的にみるとあまり日本と変わらないような気がします。

留學先としてはまだまだマイナーな国ですが、ロシアでしか得られない学びや体験がたくさんあります。情報が少ないため不安なこともたくさんあると思いますが、私の留學体験記が少しでも参考になれば幸いです。