

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月18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3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	ポーランド
留学先大学	ウッチ(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10月～2026年2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	<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: Faculty of 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:
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: 10 月上旬～3 月 2 学期: 3 月中旬～7 月 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 = 40 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学
宿舍費	3200	128000 円	月 640zloty
食費	7500	300000 円	月 1500zloty
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	375	15000 円	月 75
現地交通費	250	10000 円	月 50 (<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	円	
旅費(留学中)	20000	600000 円	
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費		56350 円	形態: 6 か月
渡航旅費		230000 円	
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	250	10000 円	日用品など
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	31575 (= 円)	1349350 円	
総計(A+B) ※円		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：

復路 出発地：ワルシャワ 目的地：成田 経由地：

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社：LOT
料金：230000

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路 航空会社： 料金：
復路 航空会社： 料金： ∴合計：

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： LOT 公式)

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：) 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 人部屋、1 ユニット 4 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：

大学の案内に従い、入寮希望を出す。

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)

自分は 10 番寮に住んでいました。部屋は広いですが、冷蔵庫、電子レンジ等備え付けではなかった。しかしビリヤードやテレビが見れる部屋があったため、個人的には満足していた。清潔さや家電等の利便性を考えるなら、8 番寮などをお勧めする。

現地情報

<p>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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>なし <input checked="" type="checkbox"/>あり (治療を受けた場所: オンライン診療)</p>
<p>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)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>なし <input type="checkbox"/>あり (問題の内容や相談した人等:)</p>
<p>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?</p> <p>ポーランドは他のヨーロッパ諸国に比べ、治安のよい国だった。どの国でもバッグは常に体の前に抱える、スマホは首に下げておくなどの防犯対策はしていた。</p>
<p>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。)</p> <p>寮のwifiが非常に弱かったため、モバイル回線を無制限にして使っていた。</p>
<p>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設し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。)</p> <p>入寮時にデポジットを支払う必要があったため、10万円ほど両替して持って行った。日常生活ではRevolutのクレジットカードを使っていた</p>
<p>6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。</p> <p>常備薬、防寒具、変換プラグ等 調味料(醤油、みりん風)、米や炊飯器は買えます。</p>
<p>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。)</p>

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。
25 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 不明単位 <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 type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった:36		
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。今後留学をする人々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)
Intercultural Communication		異文化コミュニケーション
科目設置学部・研究科	Faculty of Philology	
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 (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	Monika Tosik	
授業内容	文化によるコミュニケーションの違い	
試験・課題等	プレゼンが 2 つと期末試験	
感想を自由記入	教授が日本に強い関心を持っており、日本の文化やコミュニケーションについて質問されることが多かった。プレゼンは自国について発表する形式で行われ、日本について説明する機会があった。	

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	Faculty of 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1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。
試験・課題等	レポート課題が二回
感想を自由記入	レポート課題が出され、そのトピックに基づいた講義が行われる。休講になることが多かったが、ポーランドの政治、社会の現状については学べた。

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)
Migration in Europe	ヨーロッパの移民
科目設置学部・研究科	Faculty of 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 (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	ヨーロッパ諸国の中から1国を選び、移民政策についてグループで論文を完成させる
試験・課題等	論文を仕上げる
感想を自由記入	今期は履修者数が多かったため、授業形式が例年と異なっていた。一国の移民政策を調べたため、ヨーロッパ全体の移民政策については触れられなかった。

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)
Polishi language	ポーランド語
科目設置学部・研究科	Faculty of 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	Michal Kobierecki
授業内容	ポーランド語の基本的な語彙、文法を学ぶ
試験・課題等	毎回の授業後に小さな課題が出される
感想を自由記入	ポーランド語の基礎を学べたのはよかった。進みが早く、発言の機会も比較的多いため、予習、復習をしないと授業についていけなくなることがあった。

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 nagotiation and business presentation	国際交渉とビジネスマプレゼンテーション
科目設置学部・研究科	Faculty of 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(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	ビジネスにおける交渉術等を学ぶ
試験・課題等	自分の大学の魅力や自国のビジネスマナーについてのプレゼンする機会があった
感想を自由記入	座学はあまりなく、グループワークやプレゼンテーションがメインの授業だった。他国のビジネスマナーについて知る機会があり、興味深かった。

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)
Introduction to International Studies	国際学入門
科目設置学部・研究科	Faculty of 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	国際関係や国際問題に対して、各国や国際機関がどのように対応しているか等
試験・課題等	期末試験
感想を自由記入	専門用語が多く、授業内容は難しく感じたが、その都度調べながら理解を深める事ができた。期末試験も難易度が高いため、十分な準備が必要であると感じた。

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	TOEFL 受験、留学希望国の決定
	10月～12月	留学選考
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	入学手続き、ビザ申請等
	8月～9月	留学開始
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	
	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。

私がウッチ大学を選んだ理由は、まずヨーロッパに留学したいという思いがあり、その中でも、物価や治安の面を考慮し、ポーランドを留学先として選択した。

実際に生活してみて、外食を控えて自炊を中心にすることで生活費を大きく抑えることができた。また、ウッチは比較的治安が良く、夜に一人で外出しても危険を感じることはほとんどなかった。周囲からも大きなトラブルの話は聞くことはなく、安心して生活できる環境であった。

留学当初は英語力の面で大きな壁を感じた。周囲の留学生は英語が流暢で、挫折することもあった。しかし、大半の学生は英語が第二言語のため、英語が完璧でなくても、丁寧に聞いてくれ、差別的な態度を取られることは一切なかった。

また、留学生向けのイベントが多く開催されており、積極的に参加することで自然と友人関係を築くことができた。現地学生、留学生は日本に対して非常に好意的で、アニメや漫画といった共通の話題で交流を深められた点も印象的であった。

さらに、ポーランドは地理的にヨーロッパ各国へのアクセスが良く、比較的安価に旅行できる点も大きな魅力であった。

留学を通して、これまで出会うことのなかった多様な価値観に触れることができた。世界各国の友人ができた経験は非常に貴重であり、自分の視野を大きく広げるきっかけとなった。

これから留学する人へのアドバイスとしては、英語力に自信がなくても積極的に行動することが重要だと感じた。