

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月6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	ウヅジ大学(日本語名) Uniwersytet Łódzki (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2月
留学先大学で在籍した学年	特定の学年には所属しない年生
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～2月 2 学期: 3 学期: 4 学期:
学生数	23000人
創立年	1945p年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (PLN) (1 現地通貨 = 42 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	3550	円	
食費	3000	円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	200	円	
現地交通費	250	円	( <input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
旅費(留学中)		800,000 円	
被服費	100	円	
医療費		円	
保険費		56,350 円	形態: 大学指定
渡航旅費		220,000 円	
ビザ申請費		円	
雑費		30,000 円	調理器具や生活用品
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	7050PLN (=約 300,000 円)	1,106,350 円	
総計(A+B) ※円		1,406,350 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・シヨパン 経由地：ドバイ空港 復路 出発地：ジョン・F・ケネディ国際空港 目的地：羽田空港 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： 料金： ② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社：エミレーツ航空 料金：120,000 復路 航空会社：ANA 料金：98,000 ∴合計：218,000
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名： ) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名： skyscanner) <input type="checkbox"/> 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)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前： XIV Dormitory) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4) 住居を探した方法：
出願時に希望を出してメールで知らされます
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)
14 番寮は部屋が広く、キャンパスからも比較的近い位置にあったため、便利でした。相部屋で過ごすことに抵抗がある人や、プライベートをより大事にしたい人は、民間寮や一部屋で完結している 8 番寮などをお勧めします。基本的には同じ国や地域の学生同士で同部屋になっている印象ですが、僕のように全く異なる国同士になることもあるので、一概にはいえないです。

## 現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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?

ポーランドは非常に安全で、危険だと感じたことは一度もありませんでしたが、旅行先などではスリなどに気を付けたり、治安の悪いエリアにはなるべく近づかないようにしていました。

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。)

寮のWi-Fiはつながりにくいことが多かったです。

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。)

VisaのクレジットカードとRevoltを併用して使っていました。

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ください。

基本的にはなんでも揃いますが、調味料などは日本と比べると高いので持ってきてもいいかもしれません。

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。
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 checked="" 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)
Economic Policy in the European Union		EUの経済政策
科目設置学部・研究科	国際政治学部	
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	Tomasz Dorozynski	
授業内容	EU経済についての講義とそれに関するプレゼン	
試験・課題等	グループプレゼンテーションと選択式の期末テスト	
感想を自由記入	グループでの活動や、ウッチの特別経済地区という場所などにも授業で訪問し、面白い授業だった。先生が非常に日本好きで日本人としての意見を求められる場面が多かった。	

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 negotiations and business presentation	国際交渉、ビジネス
科目設置学部・研究科	国際政治学部
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	Agata Wlodarska-Frykowska
授業内容	自分の大学についてのプレゼンや、ビジネス交渉の仕方
試験・課題等	授業内でのプレゼンテーション
感想を自由記入	各国のビジネスマナーについてのプレゼンは知らなかったことが多く興味深かった。4回ごとに講師が変わり、授業ピックもそれに応じて変化した。

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	国際政治学部
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	Agata Wlodarska-Frykowska
授業内容	ヨーロッパの移民について。
試験・課題等	グループで国を一つ選び、その国の移民問題や政策についてのレポートを提出した
感想を自由記入	例年よりも受講生が多く、プレゼンではなくレポートに切り替わった。レポートは定期的に教授に見せて添削などをしてもらいながら進めていった。

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	国際関係学入門
科目設置学部・研究科	国際政治学部
履修期間	winter2025/2026
単位数	3
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	Karol Zakowski
授業内容	国際関係や各国の課題を学ぶ。
試験・課題等	選択式の期末試験
感想を自由記入	専門的な用語が多く登場するため少し難しく感じた。

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	国際政治学部
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	Mihcal Kobierecki
授業内容	基本的なポーランド語
試験・課題等	期末試験はなく、毎回の課題や出席状況での評価
感想を自由記入	基本的なフレーズなどは日常でも生かせる場面もあり役に立った。

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	現代ポーランドの社会と政治
科目設置学部・研究科	国際政治学部
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	Agata Wlodarska-Frykowska
授業内容	ポーランドの社会問題や政治問題について
試験・課題等	テストはなく、授業内でミニレポートなどを提出した。
感想を自由記入	ポーランド国内の実態について学ぶことができた。

## 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: 休学

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。

留学と就活がどちらも中途半端になってしまうことを懸念し、留学中は就活をせずに、休学して就活をする選択をしました。

## 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	toefl 勉強
	8月～9月	書類作成、情報収集
	10月～12月	出願、面接
留学開始年	1月～3月	ウッジ大学への出願
	4月～7月	各種手続き
	8月～9月	渡航
	10月～12月	授業
留学/帰国年	1月～3月	授業、期末テスト、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。

ヨーロッパへの留学を希望しており、物価や立地の面からポーランドを選びました。また、日本人にとってあまり馴染みのない国に行きたいという思いもあったため、ポーランドは最適な留学先だと感じました。留学先としては比較的マイナーな国であり、事前に得られる情報は多くありませんでしたが、その分、自分自身で実際に体験し、感じるが多かったと思います。

実際にポーランドで生活してみて、他のヨーロッパの国と比べても治安が良く、街も綺麗で、日本と似ている部分が多くあると感じました。人々も親切で、必要以上に干渉しない距離感があるため、非常に過ごしやすい環境だと思います。

ポーランド語を習得することはできませんでしたが、英語だけでも日常生活で大きく困ることはほとんどありませんでした。

また、寮でさまざまな国の学生と生活できたことは、非常に大きな経験となりました。私の場合、ルームメイトがベラルーシ出身で、彼を通じて友人の輪も広がりました。留学中にホームシックになったり、強い孤独を感じたりすることがほとんどなかったのは、間違いなく寮生活のおかげだと思っています。もちろん、文化や価値観の違いから戸惑うこともありましたが、留学生活を通して彼は一番の友人になりました。ルームメイトが異なる国の学生だったことは、とても良い経験だったと感じています。

さらに、ポーランドに留学して良かった点の一つとして、他のヨーロッパ諸国へ旅行しやすいことが挙げられます。私は約5か月の留学期間中に、ポーランドを含めて12カ国を訪れることができました。ポーランドは比較的物価が安いいため、普段の生活では自炊などをして節約し、その分の費用を旅行に充てていました。

留学中に何かを成し遂げたり、大きな目標を持ったりすることも大切だと思います。しかし、それに固執しすぎると理想とのギャップに苦しんでしまうこともあるのではないかと感じました。そのため、気負いすぎず、留学生活そのものを楽しむ姿勢も大切だと思います。等身大の自分でありのままに過ごすことが何よりも重要であり、それが結果として国籍を問わず多くの人とのつながりを生むことにつながるのではないかと感じました。

ぜひポーランドを候補の1つとして考えてみてください。