

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 31日
留学先大学/国名	ウヅ大学 (日本語名) 国名: ポーランド Uniwersytet Łódzki (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: Wydział Studiów Międzynarodowych i Politologicznych <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9月～2026年2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。 過去の報告書や実際に留学していた先輩に連絡して情報を得た。また、YouTube や web で英語版で検索すると街の情報などが出てきやすかった。ポーランド語が思った以上に必要になる場面があり、挨拶以外にも基本的なフレーズは覚えておくと楽だと感じた。	
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: タイプ D	申請先: ポーランド大使館
ビザ取得所要日数: 約 2 週間 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 無料
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? ポーランド大使館のウェブサイトから必要な書類が確認できる。ウェブサイトから作るビザ申請書、パスポート、入学許可証の原本、航空券の証明、保険加入証明書、カードの利用可能額証明書など。 基本全て簡単に用意できるが、カードの利用残高証明書など、物によっては時間がかかる場合があるので早めに準備したほうが良い。	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。 大使館のサイトから訪問日を選択して予約して必要な書類を持っていく。	
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? 面接は特になかった	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点 予約がいっぱいになってしまう可能性があるため、なるべく早く準備しておくことが大事。ただ、大学からの入学許可証の原本が届く日が分からず、少し手こずった。日程はメールを送れば変更可能だったが、そのメールも当日の朝に返信がきた。入学許可証などがいつ頃届くのかは大学に確認しておくべきだった。	

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)。

現金は日本から最初に支払うディPOSIT分とプラスで 3 万円ほど換金して持っていった。携帯電話は、orange flex の eSIM を事前に購入して使用している。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エミレーツ航空				
航空券手配方法	skyscanner ※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・シヨパン	現地到着時刻	12:30		
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 checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	2 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

私はバスの時間が合わず、空港から直通でウッチに行けるバスではなく、ワルシャワ発のバスに乗った。ワルシャワまでの移動はスムーズにいったが、バスが 2 時間ほど遅延した。空港からの直通バス(filx bus)か、電車で行くことをおすすめする。

大学到着日	9 月 26 日 20 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 checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" 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	渡航前に入寮希望が選択できた	

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?

渡航前に確定の寮の番号や入居可能日が送られてくるが、航空券を早く取りたい場合は早めに自分から確認した方がいい。

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	10/2
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:)
内容と様子は?	大学やウッジについて。
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？

なし

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？

なし

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？

いいえ

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？

いいえ

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？

☒ 出発前に(6 月 日頃)

☒ オンラインで登録 ☐ 志願書類に記入して登録 ☐ できなかった ☐ その他()

☐ 到着後に(月 日頃)

☐ オンラインで登録 ☐ 国際オフィス等の仲介 ☐ できなかった ☐ 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？

☐ あった ☒ 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？

過去の報告書やシラバスなどを確認して履修登録した。

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？

現地で変更期間が設けられており、そこで履修変更ができる。時間割は現地に到着しないと分からないので、変更期間でだいぶ履修を修正した。

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					休み	休み	休み
6: 00					旅行など	旅行など	旅行など
7: 00		起床					
8: 00	起床	授業		起床			
9: 00	授業	↓	起床	授業			
10: 00	↓			↓			
11: 00		授業					
12: 00	昼食	↓	昼食	昼食			
13: 00							
14: 00		授業					
15: 00		↓					
16: 00							
17: 00			授業				
18: 00			↓				
19: 00	夕食	夕食		夕食			
20: 00			夕食				
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00	就寝	就寝	就寝				

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。

最初は生活していて英語が通じない場面もあり、戸惑うことがありましたが、慣れると特に気にすることなく過ごせるようになりました。大学が始まると、授業内や留学生向けのイベントなどを通して自然と友人ができます。授業は先生の都合で休講になったり、急に Zoom に切り替わったりとイレギュラーなこともあります。基本的には問題なく受講できています。

私は 14 番寮に滞在しており、同部屋はベラルーシ人、隣のユニットにはジンバブエ人 2 人の計 4 人で生活しています。文化や感覚の違いに戸惑うこともありますが、お互いにコミュニケーションを取りながらうまくやっています。ルームメイトの友人がよく部屋に来るので、そこから新しい友人ができることもあります。

寮自体はあまり綺麗とは言えませんが、家賃が約 3 万円であることを考えると不自由なく生活できており、お得だと思います。私の部屋には共同の冷蔵庫やオーブンがありますが、部屋によって設備は異なるようです。共同キッチンが各フロアにあり、基本的に毎日自炊しています。また、14 番寮は大学の図書館の目の前にあり、キャンパスにも近くとても便利です。

これまでポーランドで生活していて、危険だと感じたり治安が悪いと思ったことはありません。もちろん夜に一人で出歩く際などは注意を払っていますが、特に寮の周辺は大学施設や他の寮が多く、学生が集まる安全な環境だと思います。物価も安く、自炊をすれば節約できます。トラムで 20 分ほど行くと大きなショッピングモールがあり、必要なものはほとんど揃います。

ウッチには明治大学以外にも国際教養大学や中央大学の交換留学生、また日系企業の駐在員の方もおり、日本人同士で交流する機会もあります。日本人にはあまり馴染みのない国かもしれませんが、日本人として歓迎される場面も多くあります。ぜひ、ポーランドを留学先の候補の 1 つとして考えてみてほしいです。