

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 1 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	商学部(グローバルビジネスコース)
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2026 年 7 月 10 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	ポズナン経済大学(日本語名) Poznań University of Economics and Business(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語/ 英語
留学期間	2025 年 9 月～2026 年 8 月
留学先大学で在籍した学年	3、4 年生
留学先の所属学部等	☐ 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: 現地言語での名称: ☒ 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 ☐ その他:
形態	☐ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ 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～12 月中旬 2 学期: 4 月上旬～6 月末 3 学期: 4 学期:
学生数	約 135000 人
創立年	1926 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		1,000,000 円	交換留学のため、明治大学の授業料
宿舍費	6,250	円	月 625 pln の学生寮費
食費	10,000	円	ほとんど自炊、週 1、2 回の外食
図書費	0	円	大学図書館無料で利用可能
学用品費	0	円	ペンやノートなどは日本から持って来たものを使用。
携帯・インターネット費	350	円	毎月の sim 支払い
現地交通費	400	円	5 ヶ月間定期で tram 乗り放題で約 8000 円(□大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		16,000 円	Netflix など
旅費(留学中)	2,500	円	ドイツ、オランダ、ハンガリー・イタリア、ポーランド国内など
被服費	1,000	円	3,4 ヶ月に一回の買い物で、2 着ほど買った。一着約 3000～9000 円前後。
医療費	0	円	
保険費		114,510 円	形態：明治大学の海外保険、11 ヶ月間 学生負担料合計 114,510 円
渡航旅費		200,000 円	片道 100,000 程
ビザ申請費		0 円	
雑費		0 円	
その他		0 円	
その他		0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	20,500 pln (=885,354 円)	1,330,510 円	留学期間全体でのおおよその合計費用。(1 pln=43.19 円)
総計(A+B) ※円		2,215,864 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：東京（羽田空港） 目的地：ワルシャワ 経由地：北京、ミュンヘン

復路 出発地：ワルシャワ 目的地：東京（成田） 経由地：北京

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：中国航空会社 料金：約 10 万円

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： ）

☐ 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： Feniks） ☐ 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）

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：

現地大学が学生寮を手配してくれた。

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）

滞在先学生寮は家賃がとても安く、生活をするには最低限の設備が整っている。自分の場合は、ルームメイトが日本人だったので、何も問題なく生活を送れた。

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:)

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?

自分自身が盗難や犯罪に巻き込まれたことはなく、また周りでも危険な目にあった人はいなかったので比較的安全な都市。

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。)

インターネットは現地で購入した Orange の sim カードで問題なく利用・接続できた。

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。)

現地での資金調達に関しては、日本の親から現地で開設した銀行口座に毎月送金をしてもらっていた。また、決済のほとんどはクレジットカードや Blik を使用した。

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下さい。

特にはない。現地にアジアンショップも存在するので、日本食用の調味料なども大まか手に入る。

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。
54 単位	☒ 単位 ☐ 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	
☐ 出発前 ☒ 出発後 ☐ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☐ 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)
Foreign market entry and growth	海外市場への参入と成長
科目設置学部・研究科	Bachelor in Business Administration
履修期間	秋
単位数	2
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 Linkiewicz
授業内容	企業が海外市場に参入する際に必要な分析メソッドや戦略フレームワーク、具体的なケーススタディやグループディスカッション、プレゼン、グループプロジェクト
試験・課題等	グループプロジェクト(レポートとプレゼン)、筆記試験、出席での成績評価。
感想を自由記入	

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)
Strategic management		戦略マネジメント
科目設置学部・研究科	Erasmus	
履修期間	秋	
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	Maciej Brzozowski	
授業内容	ビジネスにおける基本的な戦略フレームワークのケーススタディ、ディスカッションが主な授業内容。学期末のプレゼンテーション。	
試験・課題等	毎授業でのケーススタディと学期末のプレゼンテーションによる成績評価。	
感想を自由記入		

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 strategic management		国際戦略マネジメント
科目設置学部・研究科	Bachelor in Business Administration	
履修期間	秋	
単位数	6	
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+ラボ(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	Zakaria Talouni, Agata Linkiewicz	
授業内容	企業が海外市場に参入する際に必要な分析メソッドや戦略フレームワーク、具体的なケーススタディやグループディスカッション、プレゼン、グループプロジェクト。	
試験・課題等	グループプロジェクト(レポートとプレゼン)、筆記試験、出席での成績評価。	
感想を自由記入		

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)
Digital marketing in international marketplace	デジタルマーケティング
科目設置学部・研究科	Bachelor in Business Administration
履修期間	秋
単位数	4
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＋ラボ(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 Marcin Wieczerzycki, dr Marcin Soniewicki
授業内容	web マーケティングにおける基本的な戦略やフレームワーク、具体的なツールの使い方など。Website、SEO、Meta ads など
試験・課題等	グループでの Website 制作、グループでのビジネスアイディアとそれを形にする Website 制作、SEO 戦略、Meta ads などのマーケティング戦略に感 s ぬるプレゼン、出席による成績評価。
感想を自由記入	

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)
Cultural Differences in International Marketing	国際マーケティングにおける文化の違い
科目設置学部・研究科	Erasmus
履修期間	秋
単位数	4
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	Małgorzata Bartosik-Purgat
授業内容	文化とは何か、それぞれの国、地域での文化の違い、文化の違いによるマーケティング戦略の立て方のケーススタディ。
試験・課題等	学期末のグループプレゼン(選択した国の文化とマーケティング戦略の例)による成績評価。
感想を自由記入	

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)
Human resources management	ヒューマンリソースマネジメント
科目設置学部・研究科	Erasmus
履修期間	秋
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	Maciej Brzozowski
授業内容	ヒューマンリソースに関する基本的なフレームワーク、マネジメント(採用、オンボーディング、人材育成、解雇など)のケーススタディ。
試験・課題等	学期末のグループプレゼン
感想を自由記入	

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)
Principles of Entrepreneurship	起業の原則
科目設置学部・研究科	Innovation Management
履修期間	秋
単位数	4
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＋ラボ(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	Aleksandra Gawel
授業内容	起業における基本的な考え方の講義、起業シミュレーションゲームでのチーム間競争。
試験・課題等	起業シミュレーションゲームでの最終的な売上勝負による順位に応じたポイント、学期末のプレゼンによる成績評価。
感想を自由記入	

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)
E-marketing		E マーケティング
科目設置学部・研究科	Innovation Management	
履修期間	秋	
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＋ラボ(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	Marcin Lewicki	
授業内容	SEO、Email マーケティングなどの E マーケティングにおける戦略と、Website 制作(個人プロジェクト)	
試験・課題等	個人で作成した Website と筆記試験による成績評価。	
感想を自由記入		

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)
Behavioural economics		行動経済学
科目設置学部・研究科	Innovation Management	
履修期間	秋	
単位数	5	
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＋ラボ(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	Marcin Lewicki	
授業内容	行動経済学における基本的な考え方やフレームワークの講義、グループプレゼン。	
試験・課題等	グループプレゼンと出席による成績評価。	
感想を自由記入		

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)	
Enterprise information systems		企業情報システム	
科目設置学部・研究科	Innovation Management		
履修期間	春		
単位数	5		
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＋ラボ(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 Filipowska		
授業内容	企業情報を一括管理するツール SAP の基本的な知識と、実際の使い方、オペレーションの流れなど。		
試験・課題等	SAP を使用した実践形式のテストと筆記試験、出席、各トピック毎の課題による成績評価。		
感想を自由記入			

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)
Business plan essentials		ビジネスプランエッセンシャル
科目設置学部・研究科	Bachelor in Business Administration	
履修期間	春	
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	Piotr Idczak	
授業内容	グループでのビジネスアイデアと、それに関するファイナンスに焦点を当てたビジネスプランの作り方について。	
試験・課題等	Excel を使用したビジネスファイナンシャルプラン、レポートによる成績評価。	
感想を自由記入		

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: 起業

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

明治大学の留学サポートページなど。

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。

自分が起業をきめ他のは、現地で出会った友人の影響が大きい。彼は同じくらいの歳で自分自身のビジネスをやっていて、それに刺激を受けたのがきっかけ。起業に対するハードルが間違いなく下がった。留学の最大のメリットの一つは、いろいろな新しい出会いが待っているということだと思う。自分のように自身の将来のキャリアに関しても刺激をもらえるし、自分自身の変化や成長、挑戦などを求めている人にとって、留学は間違いなく有意義なものになると思う。

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	英語学習
	4 月 ～ 7 月	IELTS 勉強、スコア取得
	8 月 ～ 9 月	英語学習、選考
	10 月 ～ 12 月	英語学習
留学開始年	1 月 ～ 3 月	英語学習
	4 月 ～ 7 月	出願、ビザ申請・取得、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	航空券購入
	10 月 ～ 12 月	授業、試験期間
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	休暇
	4 月 ～ 7 月	授業、試験期間
	8 月 ～ 9 月	休暇、帰国
	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。

自分がポーランドを留学先国として選んだのは、単純に自分自身がワクワクしたからです。元々ポーランドという国に関しては本当に何も知らず、ただサッカー選手のレバンドフスキ選手の出身のヨーロッパの国だとは思っていませんでした。ただだからこそ、何も知らない国だからこそ、非英語圏の国だからこそ、何か自分を変える大きなものが待っているんじゃないかと、直感で思ったんです。そもそも留学というものの自体を志すようになったのも、自分自身を変えたい、成長したい、挑戦したいという思いが根本です。だからこそ、ポーランドという国が魅力的にみ得たんだと思います。大学に関しては、大学卒業後、就活ではなく起業の道に進みたいと考えていたため、起業の仕方やビジネスの基本などを学びたいと思っており、ビジネススクールを探していました。そこでポーランドのビジネススクールを選択肢から選びました。

この留学は、自分の人生において、間違いなく意味のあるものだったと言えます。自分自身の考え方も変わりましたし、何より人生に対する向き合い方も変わった気がします。自分という人間は自分一人しかいない。とてもかけがえのないことなのだと。

人脈にもめぐまれ、自身でビジネスをやっている友人もでき、起業するためのビジネスの知識も間違いなく、留学前と比べて増えたと思っています。大学の授業の質・レベルも高く、学びしかない1年間だと思っています。

少しでも、自分を変えたい、成長したい、何かに挑戦したい、そう思う人にとっては、留学は人生を変える間違いなく大きな一歩になると思っています。