

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 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	政治経済学部・経済学科
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2026 年 6 月 27 日
明治大学卒業予定年月	2028 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) Poznan University of Economics and Business(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	Polish/English
留学期間	2025 年 9 月～2026 年 6 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～2 月中旬 2 学期: 3 月上旬～6 月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	7,000 人
創立年	1926 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (PLN) (1 現地通貨 = 43 円)	B 日本円	備考
授業料		円	明治大学の学費を通年で支払う
宿舍費	(625*8) +441+336=5,778	円	
食費	800*10=8,000	円	
図書費		5,000 円	
学用品費		円	教科書などはなし
携帯・インターネット費	35*6=210	円	
現地交通費	202+167=369	円	トラムを使用(☐ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		30,000 円	
旅費(留学中)		150,000 円	
被服費	600	円	
医療費	60	円	
保険費		100,000 円	形態:
渡航旅費		200,000 円	
ビザ申請費		0 円	
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	15,017PLN (=645,731 円)	485,000 円	
総計(A+B) ※円		1,130,731 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：羽田 目的地：ワルシャワシヨパン 経由地：チャンギ、ミュンヘン

復路 出発地：ワルシャワシヨパン 目的地：羽田 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：シンガポールエアライン 料金：110,000

復路 航空会社：Air China 料金：90,000 ∴合計：200,000

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：Flight network)

☐ 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 1)

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：

大学からの斡旋

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)

寮費が1ヶ月で625PLN(27,000円)と財布には優しいものの、快適ではないと思います。

主な理由としては、4人で一つのバス、トイレなどの共有スペースを使用すること、壁が薄いので生活音が聞こえてくること、部屋がとにかく狭いことです。ただ、寮のいい点として友達も作りやすく、一緒に料理することもできるので、一長一短です。

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?

ポーランドはヨーロッパのなかでも治安がよく、自分の周りからも被害などは聞こえなかったです。

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。)

概ね良好だと思います。ヨーロッパのインターネットが安いのか日本の 3 大キャリアが欲張っているのかは分かりませんが、料金はとにかく安かったです。

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。)

Revolut, Wise などを使用していました。日本の口座から Wise や Revolut などに送金し、寮費の納入や生活費の支払いをしていました。どちらも apple pay を導入しているため、快適です。

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。

就活が早期化しているのでスーツ(上だけ)は持って行ってよかったと思います。また、パーティーやコンサートでも役に立ちます。

日本食は恋しいですが、長くても 1 年なので、個人的にはそれほど持っていく必要はないと思います。

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。)

ポズナン経済大学の学費は必要ありません。

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	☐ 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)
Behavioural Economics		行動経済学
科目設置学部・研究科	Master in Business	
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	lecture and class(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		
授業内容	世界的な広告やマーケティング戦略がどのように人々に影響を与えているかを分析する授業。	
試験・課題等	lecture はテスト 100%、class ではテストとプレゼンを行う。	
感想を自由記入	修士の授業だったが、教授も面白く、身近に感じるトピックだったので比較的取り組みやすかった。マーケティング、広告に興味がある学生はおすすめの授業。プレゼンは 1 人あたり 20 分間のスピーチがあるので、スライドの内容など準備は入念にした。	

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)
Banking system		バンキングシステム
科目設置学部・研究科	Finance full time	
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(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		
授業内容	ヨーロッパの金融システムについての授業。特に commercial banking の役割について深掘りする。また、途中で日本のセクター紹介もあり、その回はほぼ私が授業をする形になった。	
試験・課題等	テスト 100%(選択式だったため、そこまで難しいとは感じなかった)	
感想を自由記入	受け身な授業かと思いきや、日本人が珍しいため、マシンガンのように質問がとんできた。年金制度や日本の商業銀行に興味がある人はおすすめの授業です。	

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)
Communication on financial markets		金融市場におけるコミュニケーション(情報のこと)
科目設置学部・研究科	finance full time	
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(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		
授業内容	フェイクニュースとリアルニュースがマーケット(株価)などにどのような影響を与えるかを短時間で分析する授業。授業前にはそれぞれのニュースを用意し、他の学生が用意した内容を分析する。	
試験・課題等	テスト 4 割、プロジェクト 6 割	
感想を自由記入	テストの内容は難しくないが、授業内容はそこそこ難しい。生成 AI の力を借りながら奮闘した。1 限が 8 時からの授業なので、朝が苦手な人はおすすめしない。	

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)
Corporate finance		会計学
科目設置学部・研究科	留学生向け	
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(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		
授業内容	valuation, DCF 法など会計学の応用的な知識が必要になる。エクセルを使う授業なので、簿記の知識と数学力が求められる。	
試験・課題等	テスト 10%, プレゼン 90%	
感想を自由記入	日商簿記 2 級の資格を持っていたが、それでも難しいと感じる場面がある授業だった。単位を取得するという観点では、テストのウエイトが高くないのでプレゼンでカバーした。グループでプレゼンをするので、なかなか時間と手間を要した。	

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)
Financial instruments and markets		金融商品とマーケット
科目設置学部・研究科	finance	
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(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		
授業内容	finance の 1 年生用の授業のため、正直簡単だった。デリバティブなどの金融の基礎を学べる授業だった。発言は求められないので、黙って聞いているのが苦痛な学生には退屈かもしれない。	
試験・課題等	テスト 100%	
感想を自由記入	授業自体は簡単だが、テストは意外と難問もあり、単位を落としている 友達も見受けられた。基礎知識を叩き込みたい学生には向いている授業。	

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)
Hedge funds		ヘッジファンド
科目設置学部・研究科	留学生	
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(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		
授業内容	ヘッジファンドの成立過程やマーケットでの役割などを学ぶ授業。教授が大手金融機関出身の方であり、アセットマネジメント会社へのセミナーへ参加することができる。	
試験・課題等	テスト 100%	
感想を自由記入	留学生向けの授業なので難しくはないが stock market について丁寧に解説してくれる。教授が金融業界での経験が豊富なので話が面白く、日本のマーケットについてもよく質問されるので講義ではあるが、必然的に発言回数が多くなった。	

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)
Human resources management		人材マネジメント
科目設置学部・研究科	留学生	
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 (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		
授業内容	ケーススタディが 10 回行われ、実践に近いケースを想定して人材マネジメントを学べる授業。会社の現状を分析し、どういった人材をどのような経路で確保していくのかを提案する。	
試験・課題等	ケーススタディ 70%、プレゼン 30%	
感想を自由記入	単位を取得するのは簡単だと思う。ケーススタディも毎回提出していればほぼ満点を獲得できる。あ	

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)
Investment funds		インベストメントファンド
科目設置学部・研究科	finance	
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(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		
授業内容	hedge fund と教授が同じで実践的な金融知識を学べる事ができる。特に株式市場の話題が多く、授業と関係なくニュースの共有や投資でのポジションなどについて理解が深まる。	
試験・課題等	テスト 100%	
感想を自由記入	かなりテクニカルな内容が含まれているので最初の頃は理解するのに苦戦した。簡単ではないが、その分学べる内容も濃かった。	

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)
Monetary and fiscal policy		金融政策と財政政策
科目設置学部・研究科	finance	
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(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		
授業内容	ヨーロッパの金融政策と財政政策についての授業、ケーススタディも多い。明治でのマクロ経済学の授業に近く、内容は複雑でない。	
試験・課題等	テスト 100%	
感想を自由記入	プレゼンテーションの提出が 5 回ある。加点方式だが、サボると教授から催促されている場面も見えた。ヨーロッパの金融政策が学べる面白い授業だった。	

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)
Strategic management		ストラテジックマネジメント
科目設置学部・研究科	留学生用	
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(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		
授業内容	ケーススタディ。実際の会社の実例を元に、様々な施策を考える授業。授業は簡単で、内容も面白かった。	
試験・課題等	プレゼン 30%、ケーススタディ 70%	
感想を自由記入	正直簡単すぎた授業だった。内容は独特で面白かったが、ケーススタディも提出していればほぼ満点を取れる。それに加えてプレゼンも他の授業に比べると短く、簡単な内容だった。	

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)
Design thinking in finance		金融商品開発
科目設置学部・研究科	finance	
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 (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		
授業内容	金融市場における商品開発を行う。自分のテーマはデジタル決済だった商品立案から施策までを実行し、ユーザー候補者に対してもインタビューを行う。課題発見と改善が求められる授業。	
試験・課題等	プレゼン	
感想を自由記入	授業内容は難しくない。しかし、最終課題はフィールドワーク、インタビュー、商品作成など複雑な工程が多いので計画的に取り組むことが大事。	

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: 就活 or 院進

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。

就職活動はとにかく早期化、長期化している。現地でも 2 月くらいから動き始め、3 月にはスーツを着てリモート面接を受けていた企業もあった。5 月にはインターンのエントリーも始まり、テスト期間と重なりストレスを感じる。留学前、後も金融業界を第一に志望しているがこの大学で学べたことはとても活かせる分野だと認識している。スーツを持ってくる
こと、ニュースを毎日見ることは念頭におくべき。

個人的には就活は必ずしもする必要はないと思う。人生のあくまで選択肢であり、日本に帰ってから初めて遅くはないと感じる。ただ、留学で得た経験は就活だけでなく、これからの人生の財産になるので迷っているのであれば強く背中を押します。

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	
	10 月 ～ 12 月	インターン、バイト
留学開始年	1 月 ～ 3 月	インターン、バイト
	4 月 ～ 7 月	インターン、バイト、航空券購入、ビザ申請、保険購入
	8 月 ～ 9 月	渡航、授業
	10 月 ～ 12 月	授業
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	授業、前期末試験、就活
	4 月 ～ 7 月	授業、後期末試験、就活
	8 月 ～ 9 月	就活
	10 月 ～ 12 月	就活

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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

この大学の良いところは、周りの学生のレベルの高さだと思う。留学生向けの授業は比較的簡単だが、finance の学部生向けの授業はレベルの高さを感じた。金融工学など専門的なカリキュラムも用意されているため、実践的な金融知識を習得できる。日本に比べると課題は多く、テストだけに限らず常に勉強する事が求められている。

SNS で映えるようなキラキラしている留学生活を送りたい学生は他の大学を考えた方が良いかもしれない。ただ、学べる内容、友達はかけがえのない素晴らしいものであることを約束できる。

ポーランドという国は治安もよく、ヨーロッパの中では物価もそこまで高くないため費用を抑えたい学生にも向いている大学だと感じた。政治経済学部、商学部、経営学部の学生は学べる内容もマッチしている可能性が高いと思う。

ESN という大学が主催しているイベント運営団体もあり、定期的に面白いイベントに参加できる。

また、ポーランド周辺の国へのアクセスもよく、春休みや 1 週間の休みなどで周辺諸国へ観光することができたりした。

＜留学を迷っている方へ＞

留学に行ったら後悔した人を見たことがないので、留学をすることは強くおすすめする。

勉強や語学の習得だけでなく、文化の違いや新たな価値観、視点を獲得することができる。

特に、政治経済学部、商学部、経営学部の方には学べる内容が経済系やビジネス系が多いため有意義な学びになると確信している。

ポズナン経済大学としては、教授と学生との距離が近く、授業でも積極的な発言が求められるなど圧倒的に成長したい人へ向いている大学と言える。

＜メリット＞

・物価の安さ、寮費の安さ、治安の良さ、交通機関の発展、英語が大体通用する。

＜デメリット＞

冬はとにかく寒い。夏はとても暑い。日本食が手に入らない。円安が加速している。