

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 18日
留学先大学/国名	ポズナン経済大学(日本語名) 国名: ポーランド Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu(現地言語名)
留学先の所属学部等	<input 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: 現地言語での名称: <input checked="" 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7月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	政治経済学部・経済学科
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。

留学に対する準備は大学二年時から行っていました。私の場合は単なる資格のためだけでなく英語力向上のため TOEFL iBT を受けました。夏休みの終わり頃に試験を受けるためにそこに目標を合わせ、約 3 ヶ月間英語漬けの毎日を送っていました。ある程度この時期から行きたい大学をリストアップし、留学に実際にいかれた先輩方のお話をお伺いし、最終的に意思決定しました。

実際にポズナン経済大学に行かれた先輩ともお会いし、様々な必要な情報を聞き出すことができました。ビザの申請は必要書類が多いため、早めに準備することをお勧めします。それに加えて大使館の予約がかなりとりづらいため、最終的に手元にビザが来たのは出発の一週間前でした。

現地にきて苦労したことはコミュニケーションと金銭面です。英語に自信があっても現地の方々が英語を話せないケースは多くあります。少しでいいので挨拶や自己紹介などを覚えておくのと役に立つかもしれません。私が一番ストレスを感じたのが金銭面です。寮費の支払いのために指定の口座に振り込むように求められるのですが、現地で口座を開いたのはいいものの、日本円を入金できず、結局近くの郵便局まで行って家賃を支払っていました。日本にいたうちに、wise と revolt などの世界中で使えるアプリをダウンロードし、使い方などを把握しておくとかかなりストレスを軽減できると思います。

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(恵比寿)
ビザ取得所要日数: 1 週間(大使館の方はとても親切で留学に間に合うように全力を尽くしてください)(申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 0 円(ビザを発行するにはお金はかかりませんが、そのほかの必要書類で合計 1,000 円弱くらいかかりました。)

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？

- ・入学許可証原本（ポズナン経済大学から直接送られてきます、明治大学の国際連携事務室に届きます。）
- ・証明写真（幅 35mm・縦 45mm）
- ・ビザ申請書（ビザ申請オンラインシステム e-Konsulat で入力し、印刷後証明）
- ・パスポート
- ・パスポートのコピー（カラーでなくても可能）
- ・滞在資金証明書（両親のクレジットカード限度額）
- ・戸籍謄本（市役所）
- ・滞場所証明書（寮に住む場合は入学許可証原本があれば大丈夫です）
- ・航空券の予約証明書（復路の航空券を購入しない場合、滞在目的の終了後帰国する意思があることを記載した自筆署名入り申請書が必要となります。word で作成しました。英語で書かれていることが好ましいです）
- ・海外保険加入証明書（明治大学から入るよう指示があった海外保険に入れば問題ないです）
- ・スポンサーの同意書（自分で作成、英語で作成。）
- ・スポンサーの在職証明書（保護書の給与が書いてあるものが求められます。給与の記載がない場合には、別途で給与明細の提出が必要となります）
- ・明治大学の在学証明書（こちらも英文のものが好ましいです）

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

<https://secure.e-konsulat.gov.pl/>

上記のサイトから申請することができます。

大使館に行きたい日を選択した後に、個人情報（パスポート番号、住所）などの入力があります。

先に、申請書類を用意しておくことをおすすめします。また、大使館は予約がすぐに埋まりやすいので、早めに準備しておく必要があります。

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？

特になかったです。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザには大きく分けて 2 種類あります。1 つ目は National Visa です。皆さんも必ずこのタイプ D を選択してください。一方でシェンゲンビザという EU 圏内の方を対象にしたビザがあります。自分は最初、誤ってこちらのビザを申請しており、全てやり直すことになったのでそうはならないように注意してください。

また、在学証明書やスポンサーの同意書、帰国宣誓書などは英語で準備しておきましょう。

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）。

銀行口座の開設は済ませておくと思います。具体的には Wise, Revolt などのアプリを追加しておいて、それぞれのデビットカードを持っていくととても便利です。これらは日本にいううちに必ずやっておきましょう。

携帯に関しては、ショッピングモールでSIMを入れ替えました。月額 35PLN(約 1500 円)でほぼ使い放題のプランがおすすめです。

現地では物価が安いと感じる場面が多いと思います。食糧に関しても寮の近くのスーパーで大体手に入れることができるので、そこまで張り切って日本食を持っていかなくてもいいと思います。

現地の授業では英語でのプレゼン、教授からの意見が当然のように求められます。MBA 留学をしている学生も居たりとレベルは高いと感じます。金融を専攻する方は、wall street journal や Youtube を利用して英語で金融知識をインプットすることが最善の準備です。あとは、必要な資金と留学を全力で楽しむというメンタルを持って飛び立ちましょう。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	シンガポールエアライン				
航空券手配方法	ポーランド行きの相場は 10 万～15 万が目安です。シンガポールエアラインはサービスも良く、機内食も非常においしかったです。 ※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 type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	30 時間(トランジットを 2 回した)				
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 空港から電車でワルシャワ中央駅に向かいました。(5PLN)200 円くらい。 そこからポズナンまで新幹線みたいな電車で約 2 時間半かかります(80PLN)3200 円くらい。ポズナンについたらタクシーを拾い、20 分くらいで寮に到着します。(20PLN)800 円くらい。					
大学到着日	9 月 24 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 checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input 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	入学が決まると、そのタイミング大学側から寮に泊まるか選択することができます。また、1 人部屋か 2 人部屋も選択することができます。	
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?		
トラブルはなく、大学が全て斡旋してくださいました。		

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	2025/9/26
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?	履修登録の仕方、施設の説明、学生証の発行などを行います。 留学生全員が参加するため、規模は 100 人以上が講堂に集まって話を聞くような形式でした。 時間としては 3 時間程度です。
留学生用特別ガイダンス	<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった
授業開始日	10 月 1 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？

滞在許可の申請はないですが、現地滞在登録が必要になります。パスポート、寮で初日に配られた契約書、入学許可証を持っていきましょう。

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？

学生定期券の購入。大学の近くの駅中の施設で購入しました。

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？

オリエンテーションの日に開設しましたが、日本円の入金の方が分からず、一度も出番はなかったです。
Wise, Revolt の解説をおすすめします。

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？

大きなショッピングモールの 0 階に Orange というシムが売っている携帯ショップがあります。月額料金制度で 35PLN(約 14000 円)と安く、使いやすかったです。

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(5 月 22 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(この時点での履修登録はあくまで仮登録です。オリエンテーションの日から、約 2 週間くらいの間で授業の様子を見ながら履修を変更することができるので、5 月時点では大まかな選択で構いません。)

☐ 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？

取りたい授業は基本的に全て受講することが可能です。レベルとしては、留学生用、学部生用、院生用があり、当然、院生用の授業はレベルが高く、専門的なアプローチが求められます。

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？

前述したように、現地で履修変更は可能です。希望通りになります。

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							
6: 00							
7: 00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
8: 00			授業				
9: 00	授業		授業	授業		復習	復習
10: 00	授業			授業		復習	復習
11: 00	授業	授業		授業	昼食		
12: 00	授業	授業		授業	授業		
13: 00	昼食	授業	授業	昼食	授業	昼食	昼食
14: 00		授業	授業		授業		
15: 00	買い物		昼食	課題	授業	買い物	
16: 00			課題	予習			
17: 00	課題	授業	予習		課題		
18: 00	予習	授業			予習		
19: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20: 00							
21: 00		課題					
22: 00							
23: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
24: 00							

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。

< 授業 >

私の場合は、金融について専門的かつ多面的に研究したいと思いポズナン経済大学を選びました。まだ留学生活が始まって1ヶ月程度ですが、授業は面白く、全てが新鮮で学びの毎日です。金融や経済学を専攻している生徒には留学生向けの授業はあまり多くないです。ビジネススクールであるため、経営学専攻の授業が多く、金融を学ぶとなると、学部生または院生向けの授業を履修することになります。そのため、レベルは高いです。基本的に授業には多くて20人程度です。そのため、教授と学生の距離感が近く、意見や日本の金融情勢について多くの見解を求められます。講義タイプもあれば、グループディスカッション、プレゼン、ケーススタディ(実際の場面を想定して金融政策、投資判断を行う)などがあります。周りの学生は大手金融機関のインターンに参加している方、院生でありながら、メキシコから来てる方など、レベルの高いプレゼンやディスカッションをしてくれます。これらの学生と一緒に学べるのは貴重な経験で、本気で金融やビジネスを学びたい方には本当におすすめの大学です。

英語に関しては、大学の募集要項に掲載されている以上の力が求められます。日常的な英会話だけでなく、アカデミックな分野に対応できる英語力がないとかなりきついかもしれないです。金融は特に、英語でニュースを見ることや気になる経済動向をYoutubeで勉強するなどがおすすめの勉強法です。

< 宿舎 >

Feniksという大学が用意してくださった寮に同じ明治大学の学生と2人でルームシェアしています。大学からはトラムで15分くらいで着きます。個人的な意見ですが、ルームメイトが日本人であることがかなりアドバンテージだと感じました。現地で安価な調理器具や生活必需品を買い、共有することができました。寮自体はそれなりに過ごしやすと感じます。トイレ、キッチン、シャワーは共有スペースとなっておりますが、そこでのコミュニケーションも活発で寮の中で様々な友人を作ることが可能です。寮費は月625PLN(約26,000円)と安く、近くの郵便局または銀行口座からの振り込みが規則になっております。

< 生活 >

基本的に私もルームメイトも学部生向けの授業を多くとっていました。そのため、平日は毎日2コマ以上授業があり、課題と予習、復習に追われていました。息抜きとしては映画を見たり、市街地の美味しいレストランに行くことがおすすめです。また、ルームメイトはジムを契約しており、サウナやトレーニングをしていました。

寮から徒歩10分くらいの位置にスーパーマーケットがあり、基本的にそこで買物をしていました。

野菜はグラムで購入するため、最初はセルフレジで苦戦していました。物価は安いので全体的に日本の8~9割くらいの値段で買えることができます。特に、生鮮食品やパンなどは日本に比べて安いと感じました。私が滞在していた時は、自民党総裁選の影響で円安が加速していましたが、それでも安かったです。

東京で生活してきた方にとって、ポズナンは遊ぶ場所や娯楽スペースなどは少ないと感じるかもしれません。寮の周りも大きな公園がある程度で休日にランニングをしていました。

< ポズナン経済大学を希望する留学生へ >

主に、希望する学生は商学部、政治経済学部、経営学部が中心になるかと思います。経済やビジネスについて基礎的な知識が身につけていることが推奨されます。授業は明治大学では味わうことが出来ない独特の緊張感と楽しさがあります。金融、ビジネスを専門的に学びたい学生にとってもおすすめです。またヨーロッパから多くの学生が訪れるので様々な文化や人に関わりたい人にも魅力的です。