

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 5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	経営学部経営学科
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。

出発前の情報集めは、過去ポズナン経済大学へ留学された先輩方が書かれた留学近況報告書や留学報告書を読み基本的なことを知り、わからないことは先輩方に直接連絡して聞いて行いました。具体的にはポズナンでの生活やポーランドビザ、持って行った方が良いものなどについてお伺いしました。

しておいて良かったことは、洋服を多めに持ってきたことです。ポズナンは東京と比べて冬にかなり冷え込みます。重ね着をすることが多くなるので、半袖シャツ、長袖シャツ、トップス(セーターやトレーナーなど)、アウター(ダウンやコートなど)とそれぞれ複数持っていくことをおすすめします。

また、運動着を持ってくることもおすすめです。ポズナンでは冬の期間晴れの日が少ないため、運動をして気分の落ち込みを防ぐとよいと個人的に考えています。加えて下着を1週間分ほど持ってくると洗濯の頻度(家事の負担)を減らすことができますと思います。

準備不足だったことは、支払い手段を複数用意できていなかったことです。私は出発前、支払いに関してほとんど準備できておらず、日本で発行したクレジットカードのみを持って渡航しました。こちらに来てからでも支払い手段を増やすことはできるのですが、渡航してからは他にやることも多々あるので、渡航前に準備を万端にしておくと思いいます。具体的な支払い手段のおすすめを下の「留学のための渡航前手続き(その他の事前準備)」欄で記します。

なお、私はカリフォルニア州立大学ロングビーチ校(アメリカ)への留学派遣予定者でした。本年春からそちらへの留学のため準備をしていましたが、米国のビザ審査が厳しくなり渡航が見通せない状況になってしまいました。その状況でポズナン経済大学が特別に受け入れを認めてくださったためこちらに留学中です。通常の留学生とは違う時間軸で手続きしていることがあるため、通常と異なることや日にちに関しては☆マークを打ちます。この☆マークがないものに関しては他の人と同様なもので、参考にしてください。

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: 駐日ポーランド共和国大使館 (目黒)
ビザ取得所要日数: 約 1 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?

- ・申請書(ビザ申請用オンラインシステム上で作成、印刷)
- ・パスポート
- ・パスポートコピー
- ・証明写真一片(白背景、幅 35 mm、縦 45 mm)
- ・入学許可証原本(留学が決まるとポズナン経済大学から郵送されてきます。)
- ・在学証明書
- ・航空券予約確認書(往路分の提出が必須、航空券が片道で復路分を購入していない場合は、後日購入し留学終了後帰国する旨を記した自署済み宣誓書も作成し提出)
- ・滞在場所証明(学生寮の証明書や賃貸契約書のコピー)
- ・海外旅行保険証明書(留学が決まると明治大学で加入する保険の書類)
- ・滞在資金証明(申請者本人もしくは資金提供者(保護者など)のクレジットカード利用可能額を証明する書類)
- ・資金提供者(家族など)が留学に同意していて、必要経費を負担する用意があるとの旨のレター(フォーマットが大使館から提供されていないため個人で作成)
- ・戸籍謄本
- ・資金提供者の在職証明書(証明書に給与額が記載されていない場合は、給与額が記載された書類も合わせて提出)

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

- ①ビザ申請用オンラインシステム e-Konsulat にアクセスし大使館への訪問日時予約と申請書を作成する
- ②上記の書類をすべて集める
- ③入学許可証、海外旅行保険証のコピーを取る(基本的に提出する書類は返却されず、返却を希望する書類がある場合はそのコピーも合わせて提出する必要があるため)
- ④予約した日時に大使館を訪問し書類を提出
- ⑤大使館からビザが発給されたという連絡が来たら、改めて大使館を訪問しビザ付きパスポートと返却を希望した書類を受け取る

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?

大使館で対面にて書類の提出をしますが、面接形式で質問をされることは基本的にありません。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

訪問予約について、毎月 15 日(15 日が土休日の場合はその前後の特定の日)に次の月の予約が始まり、すぐに埋まるため注意してください。ビザ申請は渡航半年前からできるので、早めに取得すると不安がないです。

戸籍謄本や保護者の在職証明書、クレジットカードの限度額を証明する書類などは準備に時間がかかる場合があるので注意が必要です。

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)。

〈支払い手段の準備について〉

これから留学される方におすすめなのは、日本から持っていくクレジットカードはカード会社に海外旅行申請をしておくこと、Revolut(キャッシュレス決済アプリ)のダウンロード、アカウント作成、お金のチャージと Apple Pay/Google Pay との連携を行うことです。ポズナンでは大方の支払いをキャッシュレス決済で行えます。ただずっと日本で発行したクレジットカードを使い続けると、手数料とレートの関係で高くつくので、Revolut を使いコストを減らすことをおすすめします。Revolut は後述するイベントへの参加費用や寮費の支払いにも使えます。現金はたまにしか使わないので、個人的には日本円を数万円だけ持参し、街中の Kantor(両替商)でポーランドズウォティに替えることがいいと思います。

〈その他〉

証明写真を持ってくるとよいです。留学中の生活が便利になる ESNCard の発行に必要な他、何かあった際に役に立ちます。

インスタントの味噌汁やコーンスープだけはなかなか手に入らないので、渡航の際に持っていくことをおすすめします。またかさばる厚手のアウターなどと一緒に渡航 2～3 か月前に船便で送るのも手です。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ANA+ルフトハンザドイツ航空 経路: 東京(羽田)～ドイツ・フランクフルト～ポズナン				
航空券手配方法	スカイスキャナーというサイトで安い航空券を探し、リンク先に飛んで購入 (私はスカイスキャナーで好みの航空券を探し、ルフトハンザドイツ航空の公式サイトに飛びそこで購入しました。) ポズナンへのルートはいくつかあるのですが、おすすめは LOT ポーランド航空で成田～ワルシャワ～ポズナンの航空券を往復で購入することです(私はどうしても ANA とルフトハンザで飛びたかったため上記の航空券を購入しました)。 23 キロまでの荷物を 2 つ追加料金なしで預けることができる、先に追加の料金(少額)を払っておけば航空券を無料で変更できるので帰りの予定を変えやすい、なぜか成田～ワルシャワの航空券よりも成田～ワルシャワ～ポズナンの方が安い、などメリットがたくさんあります。金額も往復で 24 万円程度で、東京-ワルシャワ間の他の安い航空券(乗り継ぎあり)を片道ずつ購入した場合とさほど変わりません。ワルシャワまで飛行機を何度も乗り継いだり、ワルシャワからポズナンまで大きな荷物を持ってバスや鉄道で移動したりする大変さを考えると、このフライトが最も楽で、コストパフォーマンスが高いです。 ※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	ポズナン・ワヴァイツァ空港	現地到着時刻	10:05		
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 type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input 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	20～30 分				
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 ポズナン空港からキャンパスや寮のある市街地まではバスやも利用できますが、最初だけは Uber を使うことをおすすめします。空港から大荷物を持って公共交通機関を利用するのは大変なのと、1000 円ほどできると安価なためです。 アプリで行先を指定し、支払いをキャッシュレスでしてから乗車するため運転手との会話や支払いの必要がなく、楽です。 ワルシャワ空港またはベルリン空港から大学や寮まで向かう場合は、バスや鉄道でポズナン中央駅まで行ったあと、同じく Uber を利用するか、Jakdojade というアプリでチケットを購入し tram を利用するのがいいと思います。 ポズナンに入ってからには特に盗難のリスクが低いので、注意するべき点はありません。					
大学到着日	9 月 24 日 11 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 type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input checked="" type="checkbox"/> その他(☆民間が運営する寮)	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input 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 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	大学から送られてきた紹介メールのリンクから申し込み	
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？		
渡航前に見つかりました。		
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	9 月 26 日	
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？	内容：大学施設の紹介、授業の成績のつき方などの説明、事前に登録していた授業から他の授業への変更する場合の手続きの紹介、学生証受け取り、ESN という学生団体からイベントの紹介、ESN カード登録と支払い(任意)、Orientation Week という 1 週間続くイベントへ自由に参加できる権利の登録と支払い(任意) 様子：ほとんどの人がお互いにそこで初めて会うので、みな静かで少し緊張している感じでした。	
留学生用 特別ガイダンス	<input type="checkbox"/> あった <input 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？

住民登録をする必要があります。EU 圏外からの外国人は渡航後 4 日以内に、市内の役所に必要書類を提出することで登録できます。必要書類はパスポート、ビザ、ポーランド語で書かれていてサインの入った賃貸契約書、必要事項を記した Temporary Residence Form の 4 つです。ポズナン市の公式サイトから訪問の予約を取り、その日時に訪問して書類を提出すれば完了です。渡航前に訪問予約を取っておくとスムーズです。

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？

特にありません。

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？

いまの所銀行口座は開設していません。クレジットカードや、Revolut などの金融アプリがあれば支払いには困らないからです。以前この大学に留学された先輩も銀行口座は開設したものの一度も使わなかったとおっしゃっていました。

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？

電話とインターネットが使えるように Orange という会社の eSIM を購入しました。安価で現地の電話番号ももらえます。Orange Flex というアプリをダウンロードし、自分の希望のプランを選ぶ、オンラインで支払いを行うなどアプリの指示に従って進めていけばすぐに利用できるようになります。現地の ESN という学生団体が割引コードを教えるので、それを聞いてから申し込むのがいいと思います。

現地に着いてから割引コードを教えられるまで数日から数週間あるので、日本を出発する前に旅行用の eSIM を 1 か月分だけ契約しておくのが安心です。

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(☆7 月 10 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？

大学側から提示される授業リストから希望のものをオンラインで登録します。

ポズナン経済大学では留学生専用の授業が多くあり、留学生はそれらの授業を中心に履修を組みます。もちろん英語で行われる現地生向けの授業を履修することも可能です。いずれにしても定員オーバーで希望の授業が取れないということはほとんどありません。

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？

現地で授業を変更・追加することは可能です。手順についてはオリエンテーションで伝えられます。基本的に希望通りの授業が取れます。

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	起床						
7: 00	出発準備					家事や勉強	家事や勉強
8: 00	授業	起床	起床	起床	起床	イベント参加	イベント参加
9: 00	↓	朝食	出発準備	朝食	出発準備	旅行など	旅行など
10: 00	↓	家事や勉強	授業		授業		
11: 00	↓		↓		↓		
12: 00	↓				↓		
13: 00	↓	昼食	昼食	昼食	↓		
14: 00	↓				昼食		
15: 00	昼食		授業				
16: 00	自由時間		↓				
17: 00	↓						
18: 00	家事	家事	家事	家事	家事		
19: 00	↓						
20: 00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
21: 00							
22: 00							
23: 00							
24: 00	就寝	就寝	就寝	就寝	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。

ポズナン経済大学に留学することになって、心底よかったと感じています。

冒頭にも書いたのですが、私はもともとアメリカ留学を望んでいて、実際にカリフォルニア州立大学ロングビーチ校への留学派遣が決まっていたのですが、しかしトランプ政権が出入国関係の政策を変更し、ビザ取得がスムーズにできなかったため急遽このポズナン経済大学に留学することになりました。それでもポーランドのこの大学に来て本当によかったと感じます。そう思うポイントをいくつかお伝えします。

まず一つ目の良い点は、学生同士の雰囲気がとてもいいことです。みな英語を第二言語として学んでいて、英語を使う大変さがわかっているため、自分の英語が拙くても優しく接してくれます。私は昨年秋、この留学のために試験を受けたあと、あまり英語の勉強に時間が取れず、英語のレベルが下がってしまっています。アメリカに留学してネイティブの人といつも一緒にいたら差が大きすぎて挫折し、下手をしたら帰国していたかもしれません。こちらでは心理的負担がかかりすぎずに、自分の英語力や海外で生活する力を上げられていると実感しています。かといって現地生や他の国から来ている留学生の英語のレベルが低いというわけではありません。ネイティブ並みに話す人も多くいるので、英語力には自信があり、さらに鍛えたい人にとっても悪くない選択肢だと思います。

二つ目の良い点は、ESN という学生団体の存在です。この団体が最初の一週間たくさんのイベントを企画してくれます。ガイドさんの説明を聞きながら市内を回るツアー、パブを回りながらおしゃべりするイベント、ポーランド料理を楽しむツアー、ボウリングをするイベントなど盛りだくさんです。そこに参加するとたくさんの留学生や現地生と知り合えます。これらのイベントに参加するには最初のオリエンテーションのときに数千円払う必要がありますが、払った価値以上のメリットを享受できるのでおすすめです。その週が終わってからまたたくさんのイベントや国内旅行ツアーを企画してくれ、そこに参加するとどんどん知り合いが増え仲も深まっていきます。ポーランド人はもちろん、ヨーロッパ中の様々な国から留学生が来ているので、彼らと会いイベントを楽しんだり様々なことを話したりする中で新しい発見があります。これらのイベントに参加することはとてもおすすめです、この学生団体の存在がこの大学の大きな魅力の一つです。

大学の授業に関してもおすすめです。授業の中心は経済、経営、商学系で、具体的にはファイナンス、マーケティング、人材管理、物流、マクロ経済学、国際経営などの授業が履修できます。留学生向け授業としてポーランド語入門や、ポーランドの歴史と文化というものも開講されています。私が履修している授業では、どの先生もお話が上手です。理論を説明した後に具体例を話すこと、論理立てて話すことを怠らないためわかりやすく学びになります。授業では講義形式で先生の話聞くことを中心に、グループを組んでケーススタディを行ったりプレゼンをしたりします（授業形式は履修する授業によって大きく異なります）。授業には三つのカテゴリーがあり、易しい順に Erasmus、Bachelor、Master となっています。Erasmus が留学生専用授業なのですが、それには経営・商学系の授業が多く、経済学の単位が欲しい人はハードワークが求められる Bachelor や Master の授業を多く履修する必要があります。

他に良い所は、ポズナンの環境が住むのにとても適している所です。東京のように過密でなく落ち着いています。それでいてトラムなど交通機関が発展していて、スーパーやコンビニ、ドラッグストアもたくさんあって不便なことはいりません。おいしい日本食レストランや日本の調味料を取り扱うアジアンショップもあります。物価も他の国ほど極端に高くありません。スーパーで買い物をする分には日本とほぼ同じ水準で、外食をしようとする日本の 1.5 倍から 2 倍ほどかかります（が他の国と比べるとかなりましな方です）。ポズナンは、旧市街では古くからある歴史的な建物やヨーロッパの美しい街並みが見られ、中央駅の近くなどは近代的な建物もたくさんあって、公園や自然も多くありバランスのとれたとてもいい都市です。ベルリンやワルシャワまで鉄道で約 3 時間、最寄りの空港からはロンドンやパリ、ローマなどへ LCC の直行便があるなど、旅行へも行きやすいです。また夜中に街中を一人で歩いても問題ないほど治安も良いです。公用語はポーランド語で、日本と同じで英語が通じない場面も多々ありますが、AI や翻訳アプリを用いればストレスなく生活できます。いろいろな観点からみてポズナンで生活していることに非常に満足しています。

最後に、宿舎について書いておきます。先ほども記したように私は急遽この大学への留学派遣が決まったため、入学許可をもらった時点で大学の寮は埋まっていた。そのため、私は大学から紹介された民間の寮、The Eagle に住んでい

ます。大学のもつ寮の 4 倍近い賃料(ひと月当たり約 11 万円)を払っていますが、その分この寮は市街地の中心にあつて、大学、旧市街、中央駅、ESN が開くイベントの会場まで徒歩で行くことができます。スーパーやショッピングモール、レストランなどが徒歩圏内にいくつもある環境なので、とても助かっています。寮自体もとても新しく、キッチンや洗面・シャワー室が自分の部屋にあるためとても快適に過ごせています。ラウンジや勉強のためのスペース、和泉キャンパスにあるグループボックスのような部屋、ミニジムなど、共用部も充実しています。住環境がいいと勉強や友達との交流などに集中できるなと実感していて、資金計画に余裕のある方にはおすすめしたい選択肢です。大学寮の 4 倍の賃料は高いと思われるかもしれませんが、その分設備は非常に整っていて、私がアメリカで住む予定だったあまり設備が良くない寮の賃料とほぼ同じため、同じお金を使うならこちらの方が断然いいなと感じています。

また他の国から来た留学生は、大学のもつ寮に住む人もいる一方、自分でアパートやシェアルームを借りて住む人も多くいます。大学寮は安価な反面、大学や市中心部とは離れているためだと思われます。アパートやシェアルームであれば、大学寮と私が住んでいる寮の中間くらいの賃料で借りられるため、節約しつつ立地や設備の良さも求める人にはいい選択肢になるでしょう。

ここまでたくさん書いてきましたが、私は今ポズナンに住み、この大学に留学できていることにとても喜びを感じています。ポズナン経済大学は、経営学・商学(・経済学)を学びたい人、いきなり高いハードルではなく、自分のペースで英語を少しずつレベルアップさせていきたいと考えている人、授業だけではなく異文化交流やヨーロッパ流の社交的な活動に興味がある人、留学先に特段のこだわりがない人などに、強くおすすめしたいです！