

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月18日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部 国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2026年2月6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	ロシア
留学先大学	ミーコラス・ロメリス大学(日本語名) Mykolo Romerio universitetas(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語・ロシア語/ 英語
留学期間	2025年9月～2026年1月
留学先大学で在籍した学年	3年生
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: 人間社会学部 現地言語での名称: Faculty of Human and Social Studies <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:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 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: 9月上旬～1月下旬 2 学期: 3 学期: 4 学期:
学生数	7500人
創立年	1990年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 182.87 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	協定留学なので支払いは無し
宿舍費	605	円	寮。5ヶ月分+半月分。三人部屋。
食費	1200	円	
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	50	円	
現地交通費	60	円	一ヶ月バス乗り放題チケット 5 か月分、 Bolt(タクシー) (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・ 自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	1050	円	
被服費	30	円	
医療費	0	0 円	
保険費	0	56,350 円	形態: 明治大学指定の海外旅行保険。 6ヶ月分。
渡航旅費		232,510 円	
ビザ申請費	0	0 円	現地取得のため無料。
雑費	100	円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	3095 (=565,988 円)	288,860 円	
総計(A+B) ※円		854,848 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。

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?

在リトアニア日本国大使館からのメールで情報収集。防犯対策はしていません。犯罪にも巻き込まれていません。

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。)

寮では、WIFIがときどき繋がらないときがあった。

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。)

クレジットカードに日本の親から送金してもらった。

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ください。

みりんなどの調味料はあったと思います。

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。)

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。
24 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 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	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 5 つまで	
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。今後留学をする人々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)
Protection of Child's Rights	子どもの権利擁護
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	秋学期
単位数	6ECTS
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(主にプレゼン)(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が 4 回
担当教授	doc. dr. Tomas Butvilas
授業内容	ある国の子どもの権利擁護に関するトピックについてプレゼンする
試験・課題等	課題はプレゼン準備
感想を自由記入	<p>プレゼンをつくる段階でとても勉強になりました。自分は、日本の不登校問題について調べ、発表しました。学生がプレゼンをしてそのテーマについてみんなで考えていく時間も学びになりました。国や学生ごとに興味を持っているテーマが異なり面白かったです。</p> <p>* 授業頻度は、1 週間に 90 分が 4 回のセットが 4 週でした。しかし、その日にプレゼンする人があまりいなければかなり早めに終了していました。</p>

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)
Social Gerontology and Adult Education	社会老年学と成人教育
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	秋学期
単位数	6ECTS
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	prof. dr. Irena Žemaitaitytė
授業内容	老年学と成人教育についてワークする、プレゼンする
試験・課題等	課題はニュース記事を読んだり、プレゼン準備。試験は自分の意見を書く形式のもの。
感想を自由記入	この授業のプレゼンも、日本の成人教育を調べました。データを使って説得力を持たせるようなプレゼンを心がけ、勉強になりました。 * 授業頻度は、1週間に90分が1回のセットが6週でした。

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)
Social Projects and Programs	社会プロジェクト論
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Educational Sciences and Social Work
履修期間	秋学期
単位数	6ECTS
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(主にプレゼン) (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が3回
担当教授	prof. dr. Jolanta Pivorienė
授業内容	アイデアの出し方についてのワークをした後、ERASMUS 学生というテーマでプレゼンする
試験・課題等	課題はプレゼン準備
感想を自由記入	学生同士でワークをしたことで、プレゼンに取り掛かりやすくなった。一番初めの大きめのプレゼンだったため、とても緊張した。 * 授業頻度は、1週間に90分が3回のセットが2週でした。

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)
Basic Lithuanian	リトアニア語基礎
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies, Institute of Humanities
履修期間	秋学期
単位数	6ECTS
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2回
担当教授	doc. dr. Vitalija Karaciejūtė
授業内容	カジュアルにリトアニア語を学ぶ。単語や文法を学びながら、小さなプレゼンや会話をする。
試験・課題等	課題はプレゼン準備、ビデオの作成、単語の暗記など。試験はリトアニア語を話しているビデオの作成、単語テスト。
感想を自由記入	先生がとても優しく、リトアニア語に抵抗を持つことなく、歌などを通して楽しく学ぶことができた。

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:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

特になし

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: 留学中の就職活動に向けた準備、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。

3年の2,3月に帰国する場合、留学先で、自己分析や業界について調べておく、またそもそも就職活動の流れはどんなものなのかを把握する、などはしておいて良いと思います。

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	選考
留学開始年	1月～3月	
	4月～7月	留学先大学への情報登録、履修登録、ビザ申請・失敗、航空券購入、寮予約
	8月～9月	出発、ビザ再申請・取得
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	期末試験、帰国
	4月～7月	
	8月～9月	
	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。

リトアニアを選んだ理由は、留学先としてメジャーではなく面白いと思ったからです。

授業が始まってから履修登録の修正ができましたが、自分の未来のメンタルを考えて、ハードな授業は取りませんでした。しかし、後から考えると、留学先大学で授業を受けられるという貴重な機会だったので、もっと積極的に履修しておけばよかったと思いました。

リトアニアのイベントは、Facebook や Joiner などのアプリを使って、安全なものには積極的に参加してみると良いと思います。

ルームメイトがいる場合、関係を良好に保つことで生活の満足度が上がると感じます。生活していく上でルームメイトと合わないことが多かったり、不快に思うことがあったら、自分が快適な部屋へ移動することも考えてみると良いと思います。

部屋のこともそうですが、すべてのことにおいて、相談できる相手がいると良いです。日本の友達や家族でもよいと思います。