

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 8 月 15 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
留学(渡航)した時の学年	3 年生
帰国年月日	2026 年 7 月 5 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	ウッジ大学 (日本語名) University of Lodz(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	英語・ポーランド語 / 英語
留学期間	2026 年 2 月～2026 年 7 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	☒ 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: 経営 現地言語での名称: Faculty of Management ☐ 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: 2 月下旬～6 月下旬 2 学期: 3 学期: 4 学期:
学生数	26,000 人
創立年	1945 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (PLN) (1 現地通貨 = 42 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	
宿舍費	2,560	0 円	640PLN/month
食費	4,760	0 円	
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	140	0 円	
現地交通費	0	0 円	(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,000	0 円	ジム
旅費(留学中)	0	300,000 円	
被服費	0	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費	0	0 円	形態:
渡航旅費	0	500,000 円	
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	0	100,000 円	
その他	0	0 円	
その他	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	8,460 (=355,320 円)	900,000 円	
総計(A+B) ※円		1,255,320 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：成田空港 目的地：シヨパン空港(ワルシャワ) 経由地：なし	
復路 出発地：シヨパン空港 目的地：成田空港 経由地：なし	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社：Lot 航空 料金：500,000 円	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社： 料金： 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：Lot 公式サイト) ☐ 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：) ☐ 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：	
履修登録時に希望寮を選択	
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)	
ルームメイトで全てが決まる。10 番寮は割と広いと聞いていたが、8 畳くらいだと思う。 10 番寮は徒歩 1 分のところにスーパーがあるので、一番便利だと思う。 寮を決める際は全ての寮の場所を検索して、選ぶのが良いと思う。 8 番寮が一番綺麗なので、潔癖の人は 8 番寮がおすすめ。	

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?

防犯対策は特にしていないが、旅行中は気をつけていた(歩きスマホ等をしないなどに基本的なこと)

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・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。)

寮のインターネットはゲーム等で使用するには遅いと感じるが、日常使いには問題なし。

私の場合、優先 LAN を繋いで、作業していた。

SIM は Orange Flex を使っていたが、困ることはなかった。

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。)

親に日本の口座に送金してもらい、Wise に入金して使っていた。

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。

好みの調味料(醤油はキッコーマンが買えるけれど、ほかの調味料は、日本製ではないので、美味しくない。)

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。
14 ECTS 単位	☒ 7 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)
Market and Marketing	マーケティング
科目設置学部・研究科	経営学部
履修期間	夏
単位数	4ECTS
本学での単位認定状況	2 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 (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 180 分が 1 回
担当教授	Anna Sibinska
授業内容	マーケティング。グループワーク→発表が基本
試験・課題等	試験
感想を自由記入	自分はインターンでマーケティングを実践で学んでいたが、基礎を実際に学問として学べたので良かった

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)
E-Business and Digital Marketing		オンラインビジネスについて
科目設置学部・研究科	経営	
履修期間	夏	
単位数	6ECTS	
本学での単位認定状況	3 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	チュートリアル(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 150 分が 1 回	
担当教授	Anna Laszkiewicz	
授業内容	4,5 人のグループでオンラインビジネスプランを実際に考え、最後にプレゼン	
試験・課題等	プレゼン内容で成績が決まる(プレゼンすれば、最高評価もらえる)	
感想を自由記入	先生が優しい。 日本にはないビジネス案にたくさん触れることができるので良かった	

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)
Accounting for Management Control		会計
科目設置学部・研究科	経営	
履修期間	夏	
単位数	4	
本学での単位認定状況	2 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 分が 回	
担当教授	Jan Michalak	
授業内容	実際の会社の決算書等を見て、利益率等を計算 効率の良い会社経営をするための手法を学ぶ	
試験・課題等		
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:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

四季報

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。

商社

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。

SPI等の勉強だけは始めた方がよい

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。

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	Toefl 受験
	8 月 ～ 9 月	選考
	10 月 ～ 12 月	留学先大学の手続き
留学開始年	1 月 ～ 3 月	ビザ申請 / 航空券購入
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学 / 帰国年	1 月 ～ 3 月	出発 / 授業
	4 月 ～ 7 月	授業 / テスト
	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、留学生生活全般等について、アドバイスを記入してください。

ウッジ大学を選んだ理由

- 日本人留学生在が少ない環境に身を置きたかったこと
- ポーランドについてほとんど知らなかったからこそ、逆に興味を持ったこと
- 治安が良いこと
- 物価が安いこと

ウッジ大学へ行くメリット・デメリット

メリット

- ヨーロッパ中から留学生在が集まっており、多国籍な環境である
- スペイン人留学生在が多く、パーティー文化が盛んで交流の機会が多い
- 物価が安い
- 治安が良い
- 人が親切
- 水道水がそのまま飲める
- ヨーロッパ各国への移動費が安く、旅行しやすい
- 差別がほとんどない

デメリット

- 都市部から離れており、田舎に位置している
- スペイン人留学生在の数が多すぎて、コミュニティがやや偏りがちになる

こんな人におすすめ

留学はしたいけれど「特にここに行きたい」という明確な場所がない人には、ウッジ大学はおすすめです。ガクチカなどの志望理由は、行ってから後付けで考えても十分だと思います。

大学には多国籍な学生コミュニティがあるため、そこに積極的に属せば、日常的に英語を使う生活を送ることができます。また、ポーランドは親日的な人が多く、アニメ好きの学生も多いため、「日本人である」というだけでかなり友達ができやすい環境です。

後輩へのアドバイス

資金に余裕がない場合は、日本にいたうちにオンラインでできるインターンを見つけてから渡航することをおすすめします。そうすれば、現地では毎週末のように旅行に出かける余裕も生まれるはずです。

ただし、旅行をして知らない世界を見ることは素晴らしい経験である一方、時にはあえて予定を入れず、自分自身と向き合う時間を作ることも大切だと思います。異文化に触れ、そこで何を感じ、何を考えたかを言語化することは、今後の就職活動における方向性や、自分の人生の目的を見定める上できっと役立ちます。壁にぶつかった時こそ人は成長するものです。