

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2026年 4月 30日
留学先大学/国名	ウヅジ大学(日本語名) 国名:ポーランド University of Lodz(現地言語名)
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: 経営学部 現地言語での名称: Faculty of Management <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:
留学期間	2026年2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	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	2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。

どのように情報を集め、準備したか: 同じ大学にいく人と情報を共有。留学報告記

しておいてよかったこと: e-sim の購入(Orange Flex), Wise の登録(現地で cash を使うことはない)

準備不足だったこと: 特になし

次の学生に準備としてアドバイスしたいこと: 味の素、日本のカレー等、海外には流通していない日本食は持ってきたほうが良い。他は近くのスーパーで買える(米、醤油等)、授業選びは、スケジュール等わからないので、なんとなくで選んで後から変更すれば良い。

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: シェンゲンビザ	申請先: ポーランド
ビザ取得所要日数: 3 日ほど (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 0 円
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?	
証明写真、銀行講座、戸籍、パスポート、入学許可証	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
インターネットで日にちの予約→訪問→ビザ取得完了メールが届き次第パスポートを取りに行く	
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?	
ない	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
特になし	

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)。

現金は持っていかなくて良い。Wise で全て完了。Wise のフィジカルカードを発行し忘れた場合は、Revolt というアプリを使用する。ただ、日本の銀行、カードでの入金是不可のため、Wise に入金→Revolt に送金という手間がかかる。ただ、その間に手数料は取られない。

Jaldojade というトラムやバス乗車時に必要なチケット購入アプリを入れておくことは必須。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	Lot 航空				
航空券手配方法	Lot 航空サイト ※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	シヨパン空港	現地到着時刻	5am		
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 checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	2hくらい				

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

公共交通機関での行き方

ウッジへの移動には、列車を利用するのが一般的です。

チケットの購入: オンラインでも購入可能ですが、最初は駅の窓口で購入することをお勧めします。

必須アプリ: 経路検索やチケット購入のために「Jakdojade」を事前にインストールしておくくと便利です。これと Google Maps を併用すれば、道に迷う心配はありません。

2. 料金と注意点

費用: 総額で 3,000 円程度を見込んでおけば十分です。

言語について: ポーランドでは英語が通じない場面も多いため、身振り手振りなどの「心での会話」が必要になる場面があります。

大学到着日	2月20日 14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 type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" 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	大学に個人情報や、履修を仮登録時に一緒に希望の寮番号を選択	

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?

最初は希望を出した寮ではない寮を指定されたが、渡航 10 日前くらいに希望した寮に変更

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	2026/02/23
参加必須ですか?	<input type="checkbox"/> 必須 <input checked="" type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は?	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容の様子は?	学校の紹介と今後の説明
留学生用特別ガイドンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	2月23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?

なし

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?

なし

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?

なし

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?

なし

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(12月1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?

英語の開講授業リストから登録

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?

変更・追加可能。希望の授業は、開講されないこともある。

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	↓	↓	↓	↓	↓
8: 00	↓	授業	起床	↓	↓	↓	↓
9: 00	起床	↓	授業	起床	起床	起床	起床
10: 00	授業	↓	↓	ジム	ジム	ジム	ジム
11: 00	↓	↓	↓	ジム	ジム	ジム	↓
12: 00	↓	↓	↓	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
13: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
14: 00	自由時間	↓	↓	↓	↓	↓	サッカー
15: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
16: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
17: 00	↓	自由時間	↓	↓	↓	↓	自由時間
18: 00	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
19: 00	↓	↓		↓	↓	↓	↓
20: 00	↓	↓	サッカー	↓	↓	↓	↓
21: 00	↓	↓	サッカー	↓	↓	↓	↓
22: 00	↓	↓	サッカー	↓	↓	↓	↓
23: 00	↓	↓	自由時間	↓	↓	↓	↓
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。

1. 学習面(授業・学部について)

私は国際日本学部に所属しており、経営学を学問として専攻した経験はありませんでしたが、1年以上の長期インターンを通じた実践経験から興味を持ち、本学部を選択しました。

- ・授業内容: 難易度は極端に高くはありませんが、ゼロから学ぶ場合は学習量が多くなります。
- ・求められる英語力: 経営学部は「英語を学ぶ」のではなく「英語で学ぶ」ことが前提です。ネイティブレベルの学生が多く、最低限のコミュニケーション能力は必須です。
プレゼンテーション: ほぼ全ての授業で一回以上はプレゼンがあり、原稿を読まずに要点を話すスキルが求められます。
- ・対話能力: 質問に対して沈黙せず、聞き取れなかった際も「つまり～ということですか?」と確認し、対話を継続できる粘り強さが不可欠です。

2. 生活面(宿舎・食事について)

- ・住居: 10 寮に滞在しています。設備面では第 8 寮が最も清潔で日本人比率も高いですが、第 10 寮はスーパーやコンビニが至近で、利便性は非常に高いです。学部棟への距離も考慮して選ぶのが賢明です。
- ・食費: 外食は 1 食 1,500 円以上かかるのが一般的ですが、自炊をすれば 1 日 1,000 円以下に抑えられます。
- ・ルームメイト: 運の要素もありますが、現在はカザフスタン人の友人と非常に良好な関係を築いています。文化的な相性も良く、共にジムに通うなど充実しています。

3. コミュニティと人間関係

- ・日本人コミュニティ: 国際教養大学、明治大学、中央大学の学生が滞在しており、生活必需品の譲渡や情報共有が盛んです。
- ・国際交流: スペイン人を中心としたラテン系の留学生が多く、パーティー好きには最適です。英語を重視するなら「ESN (留学生コミュニティ)」、趣味のスポーツなら「Facebook のローカルコミュニティ」を活用するのが効果的です。
- ・環境: ウッジは娯楽が少ない街ですが、物価が安く治安も良好です。LCC 等を利用すれば 1 万円程度で欧州各国へ旅行できる点は大きな魅力です。

4. 総括

ウッジは「いかに主体的に人と繋がり、楽しみを見つけるか」が問われる環境です。もし過去に戻って留学先を選び直せるのであれば、私は別の国を選択しますが、ここでの人間関係やサバイバル能力の向上は貴重な経験となっています。