

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 07 月 29 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	2 年生
帰国年月日	2026 年 06 月 29 日
明治大学卒業予定年月	2028 年 03 月
留学先大学について	
留学先国	リトアニア
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・リトアニア語/ 英語
留学期間	2025 年 8 月～2026 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	2、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: 人間社会学部 現地言語での名称: Faculty of Human and Social Studies ☐ 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: 9 月～1 月下旬 2 学期: 2 月～6 月下旬 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 = 185 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため
宿舍費	1150	210000 円	10 か月 + 半月 (デポジット)
食費	1600	300000 円	月 3 万円 × 10 か月
図書費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	30	5500 円	
現地交通費	100	18500 円	バス代、たまにタクシー代(☐ 大学まで 徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	1070	600000 円	
被服費	100	18500 円	靴 2 足、マフラー、帽子、服 5 着
医療費	60	11000 円	
保険費	560	105000 円	形態: 明治大学の保険
渡航旅費	1440	268300 円	
ビザ申請費	160	30000 円	ざっくりです。
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	6270 (=1570000 円)	1570000 円	
総計(A+B) ※円		1570000 円	※別々で計算してしまいました。

※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：成田国際空港 目的地：リトアニア ヴィリニウス国際空港 経由地：ポーランド・ワルシャワ・シヨパン国際空港

復路 出発地：リトアニア ヴィリニウス国際空港 目的地：成田国際空港 経由地：ポーランド・ワルシャワ・シヨパン国際空港

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：LOT

料金：268300 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： Trip.com)

☐ 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 人のルームメイト)

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：

大学の公式ウェブサイトより

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)

多国籍の方と交流できる良い機会でしたが、生活スタイル、部屋の狭さなどで苦しむ場面が多数ありました。しかし、3人部屋をお勧めします。

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?

小さめのカバンを常に携帯して旅行、外出をしていました。貴重品などをしまえるし、腰回りにかけることで盗難の心配もだいぶ抑えることができていたと思います。

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、大学内に Wi-Fi があるので問題なかったです。

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。)

留学前にバイトをたくさん入れたのが主な資金源です。やや足りなかったので両親から少し援助してもらいました。明治の奨学金も利用しました。

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。

あまり持って行っていません。

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。
48 単位	☐ 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: 各学期 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)
Introduction to General Psychology	一般心理学入門
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	2025 年秋
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(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	
授業内容	一般的な心理学についての基礎を勉強する
試験・課題等	グループプレゼン一回、中間、期末テスト
感想を自由記入	難しく、先生の英語も速かったため苦労した。

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)
Creative Writing and advertising Texts		クリエイティブ・ライティングと広告文
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	2025 年秋	
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(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, 2 回	
担当教授		
授業内容	広告のライティング方法を学ぶ	
試験・課題等	中間、期末テスト	
感想を自由記入	和やかな雰囲気楽しかった。	

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)
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 Educational Sciences and Social Work	
履修期間	2025 年秋	
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(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		
授業内容	カジュアルなリトアニア語勉強	
試験・課題等	中間、期末テスト	
感想を自由記入	カジュアルで楽しかった。	

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)
Basics of Marketing and Social Networks		マーケティングとソーシャルネットワークの基礎
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	2025 年秋	
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(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		
授業内容	科目名の通り	
試験・課題等	中間、期末テスト	
感想を自由記入	やや厳しかったけど、内容のある授業でためになった。	

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)
Human Resource Management		人的資源管理
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	2025 年秋	
単位数	6ECTS	
本学での単位認定状況	講義単位認定(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、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授		
授業内容	科目名の通り	
試験・課題等	プレゼンが一度だけできちんと出席していたら期末テストの必要はない	
感想を自由記入	クラスの面白さはこの授業が一番だった。	

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)
Creative Management and Leadership Methods		クリエイティブ・マネジメントとリーダーシップ手法
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	2026 年春	
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	オンライン(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授		
授業内容	科目名の通り	
試験・課題等	課題が数個、中間テスト	
感想を自由記入	全てオンラインで、大学に通う必要がなかった点が良かった。	

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)
Social Policy		社会政策
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	2026 年春	
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	(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が隔週で 1 回	
担当教授		
授業内容	科目名の通り	
試験・課題等	期末テストのみ	
感想を自由記入	内容もあるし隔週授業はありがたかった。	

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)	
Socialization of Children and Youth		子どもと青少年の社会化	
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	2026 年春		
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(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 (隔月) 回		
担当教授			
授業内容	科目名の通り		
試験・課題等	プレゼン		
感想を自由記入	楽しく学べた。		

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:

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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。

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	バイト
	4 月 ～ 7 月	バイト、留学準備
	8 月 ～ 9 月	留学準備
	10 月 ～ 12 月	バイト
留学開始年	1 月 ～ 3 月	バイト
	4 月 ～ 7 月	バイト、留学準備
	8 月 ～ 9 月	留学準備
	10 月 ～ 12 月	辛い留学生活
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	常に雪が積もっている。
	4 月 ～ 7 月	雪が解け始め日照時間も増えてくる
	8 月 ～ 9 月	日本の生活に慣れる努力
	10 月 ～ 12 月	就活

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。

人生で一番刺激的な 1 年間でした。1 か月目は本当につらくて何度も帰りたくなりましたが、持ちこたえられました。それからは充実した毎日でも人にも恵まれ成長できる毎日でした。

ただ、何か目的がないと日々の生活をより良くすることは難しいのだということも同時に感じました。

そのため 1 年を考えている生徒さんがいましたら、明確な目標をもって留学先での生活を送れることを願っています。頑張ってください。