

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 03日
留学先大学/国名	ミーコラス・ロメリス大学(日本語名) 国名:リトニア Mykolo Romerio universitetas(現地言語名)
留学先の所属学部等	<p><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・社会科学部 現地言語での名称: Žmogaus ir visuomenės studijų fakultetas</p> <p><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:</p>
留学期間	2025年08月～2026年07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・国際日本学科
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。	
<p>・情報集め、出発前準備の方法</p> <p>①留学先大学のホームページ閲覧、過去に留学された先輩の留学報告書熟読、過去に留学された先輩とDMを通して情報享受、アドバイスを受ける</p> <p>②出発時期が同期の仲間と毎週大学で集まって進捗報告、並びに協力して出願手続き</p> <p>・しておいて良かったこと</p> <p>以上の「情報集め、出発前準備の方法」で挙げた 2 点はできる限りやるべきだと思います。①は何度も読み込んで現地での生活の想像をしていました。留学を計画している皆さんのはほとんどは閲覧されると思うのですが、留学はもちろん現地の大学に通い、現地学生と交流して生活を行っていくことが生活の基盤です。そのため、過去に現地での生活を行っていた先輩、そして大学のホームページを閲覧することは現地での生活の大まかな見通しが立ちやすいかなと考えます。</p> <p>②は留学先が同じ仲間がないと不可能になってしまうのですが、いるのなら明治大学主催の日本人留学生が一堂に集う会が定期的に開かれるので、そこで連絡先を交換して一緒に作業を進めれるほうが良いのかなと思います。その度ごとに進捗報告、お互いに情報共有などもできるので、安心して準備・手続きに取り組むことができます。</p> <p>私たちは、同じ学部だったということもあり、毎週お互い時間があるタイミングでキャンパスで集まって準備を進めたり、お話ししながら楽しく作業をしていました。</p> <p>・準備不足だったと感じたこと</p> <p>細かいことを上げたらきりがないのですが、大きく分けて以下の 2 点があげられます</p> <p>①語学の準備</p> <p>②留学先の現地情報収集不足 到着から入寮、そしてそこからの生活の見通しを立てていなかったこと</p> <p>①語学力に関しては、やはり留学前にある程度できることに越したことはないと思います。私は、TOEFL のスコアもぎりぎりの中で留学先が決まったうえ、そこから渡航までの期間は大学の英語の授業以外は英語の勉強をほとんど行っていませんでした。そのため、着いた早々は自分の言いたいこともろくに言えない状態で苦労しました。その状態でも生活することは可能ではあるのですが、もちろん自分の主張を言えたほうが生活は楽ですし、ストレスもかかりにくいです。留学は本当に最初の 1 週間、生活に慣れるまでの 1 か月が本当に過酷です。私が留学で出会ったほとんどの日本人が口をそろえ</p>	

てこのことを語っています。

新しい環境で生活苦のストレス、そのうえ言語にも難があるとだいぶきついです。言語力は日本にいる間にもかなり鍛えることができます。基本的な簡単なフレーズを使うことが多いのでいくつか基本的なフレーズをすらすら言えるだけでかなりコミュニケーションが楽になります。それだけでもマスターしてから留学していただきたいです。

②現地情報収集不足に関しては、現地についてから生活に困ることが多々ありました。こちらでは学食や購買といったものがあまり発達していません。学食のようなものがあるにはあるのですが、規模も小さく、やや値段も高いので私はまだ利用したことがありません。寮のミールプランなども存在しないので 3 食自分で用意しなければいけません。私は自炊経験が乏しかったので留学当初は何を食べていいのかわからないことや、作り方がわからない、寮やキッチン設備も知らないまましていました。そのため、日本とのギャップにやられて相当気がめいりました。本当にきつかったです。

また、移動手段についてもここでの生活は基本的に公共バスを利用します。バスを利用することが多いことは知っていたのですが、どのように利用するのか、どのようにチケットを買っていいのかは調べずに来てしました。現地到着して寮に向かうまで、早速利用してみたのですが、チケットの買い方がわからなくてあたふたしていたら、現地の方から冷ややかな目線を受けてしまいました。

そのような経験は日本からしっかり事前に調べていたり、情報収集をしていたら着いてから困ることや留学に対する不安も消えることにつながります。日本でもっと見通しをもって調べていればよかったですと思っています。

・アドバイス

リトアニアは日本人にとってあまりなじみのない国であると思います。そのため、生活スタイル、文化が大きく異なります。私は現地到着から入寮、そこから生活が始まった最初の一週間が本当にきつかったです。数々のギャップを受けてカルチャーショックを経験して精神的にかなり衰弱してしまいました。もちろんそれを経験できるのも留学の醍醐味であるとは思いますが、それをあらかじめリサーチして、準備しておくに越したことはないと思います。なるべく、留学前からそこで半年、一年間生活する覚悟、準備をしておいていただきたいです。

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: National Visa Dtype	申請先: Migris, VFS Global
ビザ取得所要日数: 30 日超 (申請してから何日 / 何週間要したか)	ビザ取得費用: 約 21000 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?

パスポート、パスポートのカラーコピー、英文残高証明書、明治大学で加入が義務付けられている海外旅行保険証、留学先から送られてくる Meditation letter、入学許可証、Migris で作成したビザ申請書のコピー

手配方法

英文残高証明書は銀行で作成

2. 具体的な申し込み手順を教えて下さい。

1. 留学先大学から MIGRIS というリサイトからビザ申請をするためのアカウント作成のメールが届く。
2. そのメールに添付されている指示に従ってアカウントを作成→ MIGRIS 上でビザ申請書を記入。この段階で、パスポートのコピー、Mediation letter number、入学許可証、英文残高証明書、海外旅行保険のデータをアップロードする必要がある。
3. VFS Application Center で指紋と写真を登録するための予約を取る。(MIGRIS で申請書類を作成していないと 予約をとることができないので注意。)
4. ビザセンターで指紋と写真登録を行う。このとき、MIGRIS にアップロードした書類も提出する。3 日ほどでリトアニア移民局から面接についてのメールが直接送られてくるので、Microsoft Teams を利用して面接を行う。
5. 無事面接を終えるとリトアニア移民局のほうでビザ申請における手続きが再開される。それから、約 2 週間後に審査結果がビザセンターに届くと結果の受け取りについてメールが届くので、そのメールに返信する形でビザセンターを訪問する日時を予約する。
6. ビザセンターにビザを受け取りに行った際にもう一度指紋登録をし、ビザを受け取る。

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？

Microsoft Teams で面接を行いました。面接時間は 10 分程度でしたが、面接官の英語の癖が強く聞き取るのに苦労しました。面接の際には、以下の質問を受けました

- ・どのような交通手段でリトアニアに到着するのか。トランジット先はどこか
- ・貯金残高(ユーロで伝える必要あり)
- ・留学する理由
- ・現時点での英語力が留学先で通用するかどうか

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

ビザ取得日数は上記にあるように 30 日超と記載したのですが実際には、記載日より 2 週間ほど多く取得に時間がかかりました。理由としては Migris を通してビザ申請書類を提出したときに海外保険書の提出を誤ってしまい、申請先から再度提出を求められたためです。Migris のビザ申請において 2 度誤った内容でビザ申請を行ってしまうと、再びビザ申請するまでに 4 か月間待たなければいけません。本当に冷や汗を流した記憶があります。

また、ビザセンターには計 2 度訪れなければいけないこと、そして 1 度目のビザセンター訪問から面接をして、2 度目のビザセンター訪問からビザが受け取れるまでに 2 週間かかったこと。

手順が複雑なのと、手続きが面倒なことからしっかり余裕をもって手続きを行っていくことが大切です。リトアニアのビザ取得はほかの国に比べて困難であると伺っています。そのため、留学先に着いてからビザを取得している日本人の留学生とも出会いました。リトアニア現地でもビザは取得できるようです。ビザを取得できず日本を出発するとなると現地での生活で不安になることが増えることにつながると思うので日本にいる間にしっかりビザを取得するほうが良いのかなと思います。

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)。

・現地での現金調達

日本からの出発前に空港で2万円をユーロに変換してから渡航しました。また、兄から出発前に約1万円分のユーロをいただけたのでそれを所持しています。しかし、現地では現金文化がほとんどなく、カードのみ持ち歩いていても心配はないです。私は、基本的に財布を持ち歩いていません。

カードは出発前にソニー銀行のキャッシュカードを利用しています。必要になったタイミングで口座の日本円をユーロに変換して決済を行っています。ユーロ高、円安が進んでいる現在のなか、少しでも安くなるために外貨支払い手数料が無料な点、そして、外貨交換手数料が比較的安いメリットがあるソニー銀行のキャッシュカードを利用しています。

・携帯電話

特に携帯電話を渡航前に購入しなおしたりなどは行っていません。現地でフィジカルのSimカードを購入してリトアニアのWi-Fiを利用しています。値段も1か月33GB、4€ほどで購入することができます。しかし、日本に使っていたころのSimを帰国まで保管しておかなければいけないデメリットがあります。安く済みますが、日本のSimの紛失を防ぐためにESimを利用するのもよいかと思います。

・荷物運搬

特に渡航前に現地に荷物を別で送ったりなどは行っていません。スーツケースを2台、日常で使えるようなカバン、そして貴重品などの盗難防止用に腰に掛けられる小さ目なケースを持参してきました。

III. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	LOT ポーランド航空				
航空券手配方法	Trip.comを利用して航空券を取得しました。 ※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	VNO ヴィリニス国際空港		現地到着時刻	08月22日 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 checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	22:50 NRT 成田国際空港 ↓ 14 時間 10 分 06:00 WAW ワルシャワ・フレデリック・ショパン空港 ↓ 2 時間の乗り継ぎ待機 08:00 WAW ワルシャワ・フレデリック・ショパン空港 ↓ 1 時間 5 分 10:05 VNO ヴィリニス国際空港 計: 17 時間 15 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

ヴィリニス国際空港

↓

Oro uostas(空港最寄りのバス停)

↓ 40 分程度

Seskine(バス亭)

↓ 10 分程度

Pamiake(寮最寄りのバス停)

計:約 1 時間

初日は現地のバスアプリ Trafic を知らなかつたのでカード決済で 60 分 1.25€で乗車しました。

Trafic で学生証(ISIC カード、国際学生証)を利用すると 80%割引で乗車券を購入できます。(※登録の必要はなく購入はできるがチケット購入後にバスを巡回する係に遭遇したときに学生証を提示する必要がある場合アリ)

ヴィリニュス市内のバスをいつでも好きなだけ利用できます。私はそこで 3 か月分のチケットを 22€で購入して利用しています。

また、ISIC カード(国際学生証)も発行したほうが良いです。現地での学生証は ISIC カードによって学生の証明を行います。オンラインで作成することができますが、そうなると、フィジカルのカードを受け取ることができず、デジタル版のカードとなってしまいます。現地ではスーパーでお酒、エナジードリンクを買う場合にパスポートまたは、ID、学生証の提示が義務付けられているのですが、デジタル版では認められません。そのため、現地に着いてから、旧市街に作成できる場所があるのでそこでフィジカルのカードを作成したほうがいいです。13€で作成できました。

大学到着日	08 月 22 日 12 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 type="checkbox"/> 二人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> その他(3 人部屋)	
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	大学からのメールが届いてから日にちを挟んで一斉に入寮手続き開始	

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？

大学から徒歩で 5 分程度に寮があるのですぐに見つかりました。

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"/> なかつた
日程	08/25～08/29
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？	留学生同士でのアイスブレイクなどのリクリエーション、大学のシステム説明、キャンパスツアーや、希望者のみリトニアの観光地への小旅行 留学生が 200 人程度一堂に集い以上のアクティビティを行います。活気があつて楽しかったです。知り合いもそこで増え授業開始までの不安が取り除かれた良き活動だったなど感じました。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかつた
授業開始日	09 月 02 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？ ラブルは？

特に申請等などは行いませんでした。

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？ ラブルは？

得にていません。

3. 現地で銀行口座を開設しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ ラブルは？

していません。

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？ ラブルは？

していません。

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（05月13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 なかつた

優先が「あつた」方はどのように優先されましたか？

優先が「なかつた」方はどのように登録しましたか？

大学から指示に従って履修登録を行いました。留学生しか受けれない授業、フルタイムの学生しか受けれない授業、特定の学部所属者のみ履修できる授業がありました。

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？

はい。できました。履修修正期間が授業開始の2週間後にGoogleフォームを用いて行われました。そのため、自分がからじめ履修していた授業を出席するのはもちろんのこと、現地に着いてから面白そうだと感じた授業も聴講して履修を考え直しました。希望通りの授業が開講されないこと、授業時間が重なったところなど履修できなかつたのでいくつか変更をしました。

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							
8: 00							
9: 00	Introduction to Psychology and Professional Activities	Basics of Marketing and Social Networks (※隔週で 1限ない)					
10: 00	Introduction to Psychology and Professional Activities	Basics of Marketing and Social Networks (※隔週で 1限ない)	Human Resource Management (※隔週で 2限ない)				買い物 お出かけ
11: 00	Introduction to Psychology and Professional Activities	Basics of Marketing and Social Networks	Human Resource Management (※隔週で 2限ない)				買い物 お出かけ
12: 00	Introduction to Psychology and Professional Activities	Basics of Marketing and Social Networks	Human Resource Management (※隔週で 2限ない)				買い物 お出かけ
13: 00			Human Resource Management				買い物 お出かけ
14: 00	Basic Lithuanian (※月・火 3コマ開講されている月・火それぞれ 3コマのうちのいずれかに出席する)	Basic Lithuanian、または Creative and Writing Advertising Texts (※隔週で 3限ない)	Human Resource Management		ジム		買い物 お出かけ

15: 00	Basic Lithuanian	Basic Lithuanian、 または Creative and Writing Advertising Texts (※隔週で3ない)	ジム		ジム		買い物 お出かけ
16: 00	Basic Lithuanian ↓ ジム	Basic Lithuanian、 または Creative and Writing Advertising Texts (※隔週で3ない)	ジム	バレーボール			買い物 お出かけ
17: 00	Basic Lithuanian ↓ ジム	Basic Lithuanian、 または Creative and Writing Advertising Texts Textsn		バレーボール		バレーボール	買い物 お出かけ
18: 00	Basic Lithuanian	Basic Lithuanian ↓ バレーボール		バレーボール	リトニア語・ 日本語教室	バレーボール	買い物 お出かけ
19: 00	Basic Lithuanian				リトニア語・ 日本語教室	バレーボール	
20: 00					リトニア語・ 日本語教室	バレーボール	
21: 00					リトニア語・ 日本語教室		
22: 00							
23: 00							
24: 00							

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。

上記のスケジュールに加えて、隙間時間に学習・買い物・料理・洗濯・掃除などを行っています。大学のアクティビティに週3回バレーボールサークルのようなものがMRUの生徒なら参加自由です。来る前からこの活動で友達を増やすのと、ストレス発散などができるかなと考えていました。その期待以上に友達も増え、大学を歩いているとき、寮ですれ違う時などでも知り合いと遭遇することが多くなりました。

また、バレーボールがない日にはジムに行って体を鍛えています。大学のジムは登録を行えば無料で利用することができます。日本ではほとんど鍛えることがなかったのですが、留学に来て自由な時間も増えたこともあり挑戦してみようと思いました。ストレス発散はもちろん体が大きくなることを実感するたびにモチベーションが増えます。また、ジムには頻繁に利用している生徒もたくさんいるので交流の場ともなり、トレーニングを教えてくれたりなどから友情も芽生えます。日本にいたころとは異なり、運動を意識的・習慣的に行うようになりました。リトアニアは日照時間の不足、雨が降りやすい、寒い地域であるのでそういった運動を効果的に行って精神を明るく保てるように意識しています。

宿舎・寮はやはり、留学の醍醐味もあり、大きな壁もあると思います。到着当初は想像以上の劣悪な環境からギャップもあり、かなり苦労しました。基本的に5人1ユニット構成です。1ユニットで1つのバスルームを利用します。もちろんシャワー、トイレ、洗面台のみです。キッチンは各階に2つ設置されていて共同で利用します。バスルームも同様ですが、毎度利用するたびに必要なものを運搬しなければいけません。慣れない最初のうちは運搬だけでもかなり疲れるなと感じましたし、常に人と遭遇します。プライベートが必要な時や自分の英語力に自信がないときは人とかかわりたくないなと感じることは多々あります。

いい意味でいもいつでも英語を話すことができるいい環境もあり、その分プライベートの確保は困難であると思います。部屋は現在は3人部屋でルームメイトと共同生活しています。ワンルームしかないので、部屋にいるときは常にルームメイトが目と鼻の先にいる状況です。1ヶ月ほどたって慣れるまでは本当につらいなと感じましたが、住めば都とは言ったものの、その分たくさんの人とコミュニケーションを取れる環境もあります。慣れてからは大きな壁を乗り越えたを感じ、生活力向上の実感、そして自分の自信にもつながっていると感じています。

まとめ

何度も書かせてもらっていますが、到着当初はあらゆるギャップ・カルチャーショック・親元を離れた寂しさ・すぐには日本に戻ることができない身体的距離間からの孤独で、ほとんど絶望をしていました。オリエンテーションが始まるその日には親に連絡を取って留学を中止して帰る宣言をしたほどまで精神がやられていました。それほどまでにここリトアニアの環境は私にとっては厳しいものでした。

リトアニアでの生活を続けられているのは、人との偶然の出会いと支えがあったからです。

到着初日に大学のロビーで困っていた私に声をかけてくれた、かつてMRUに留学していた先輩とそのリトアニア人の彼氏さん、そして今一緒に過ごしている日本人の友達。また、一番の親友となったトルコ人のルームメイト。さらに、つらいときに支えてくれる両親や日本の友人・先輩たち。留学に来ているのは私ひとりですが、多くの人の支えがあって、海外経験もなく親元を離れたこともなかった私がリトアニアで生活できています。

現在はまだ、日本を出発してから2ヶ月と2週間が経過したばかりではあるのにこれだけの経験、気づきをさせていただけています。この短期間の中でも、私の人生のなかで1番内容の濃いものであった自信を持って言えます。

まだ、約8ヶ月ほど私のリトアニアでの留学生活は残っているのですが、このような気づき、そして学びをより実感できたら良いなと考えています。

そのような経験をさせてもらっている陰には、日本で変わらず仕事、家事を懸命に行っている両親、数多くの友人の支え、もちろん現地で助け合って、支えてくれる、日本人の仲間、協力してくれるルームメイト、外国人の友達のおかげです。彼らへの感謝、そして今まで住んでいた環境がどれほどまでありがたかったのかを日々感じながら留学生活を送らせてもらっています。

長々と自分の話をしまいましたが、現在このリトアニア、MRUに留学を考えている方がいらっしゃるのなら、このような経験ができるのがここリトアニアだと思います。日本とはかけ離れた生活ができる良さ、その分感じてしまうつらさも含めて素晴らしい場所であるなと感じています。

リトアニア留学を考えている皆さんのがこの報告書を読んで、少しでもリトアニアの生活が身近に感じればいいなと願っています。