

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日:2022年8月24日

所属学部／研究科・学科／専攻	商学部
留学先国	ポーランド
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ウッジ大学 現地言語: Uniwersytet Lodzki
留学期間	2021年10月～2022年7月
留学した時の学年	4年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	不明 年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Economics and Sociology <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2022年7月25日
明治大学卒業予定年	2022年9月
留学先大学について	
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	1学期:10月上旬～2月下旬 2学期:3月上旬～6月下旬 3学期:無し 4学期:無し (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)
学生数	30,000人
創立年	1945年

留学費用項目	現地通貨 (ズウォティ)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	4,784	143,520円	元々1ヶ月520ズウォティだが、4か月分を一括で支払うと10%割引される。
食費	7,500	225,000円	
図書費	0	0円	
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	300	9,000円	1ヶ月30ギガ30ズウォティ(携帯会社orange)
現地交通費	80	2,400円	自転車シェアリングを利用(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	1,600	48,000円	友人との会食代他
被服費	300	9,000円	
医療費	0	0円	
保険費		161,910円	形態:海外旅行団体保険
渡航旅費		177,110円	往路:67,360円復路:109,750円
ビザ申請費		0円	
雑費	200	6,000円	キッチン用品、バス用品、寝具、洗面用具
その他		500,000円	旅費(ポーランド国内含む13か国)
その他		円	
合計		1,281,940円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:成田 目的地:ワルシャワ 経由地:ドーハ 復路 出発地:ワルシャワ 目的地:成田 経由地:フランクフルト
渡航費用
①往復チケットを購入した場合 航空会社: _____ 料金: _____ ②片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社:カタール航空 料金:67,360 円 復路 航空会社:ポーランド航空・日本航空 料金:109,750 円 ∴合計:177,110 円
航空券購入方法
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名: _____) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:カタール航空、エクスペディア) <input type="checkbox"/> その他(_____)
滞在形態関連
1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前:3 番寮) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ
2)部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数ウクライナ人 1 人)
3)共有部分
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
4)住居を探した方法:
ウヅジ大学へ留学申請をするとき、オンライン登録フォームで寮を希望するか否かを選択する。
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)
<p>良い点:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3 番寮は、他の寮と比較して綺麗である。 ・受付は 24 時間体制で、セキュリティ面は全く問題ない。 ・ベッドのシーツとカバーは無料で貸出をしており、自身の好きなタイミングで交換してもらえる。 ・地下にランドリールームがあり、予約制で無料で利用できる。 ・水道代・電気代・ガス代は全て寮費に含まれている。 ・部屋にヒーターが備え付けてあり、壁も厚いため冬でも室内は暖かい。 ・廊下・共同キッチン・ゴミ捨て場は清潔に保たれている。(週 3 回スタッフが清掃する) ・寮から徒歩5分圏内に2つのスーパーがあり便利。 ・ほかの寮も同じ区域にあり、友人に会いやすい。夜は皆で一緒に帰ることができる。 <p>悪い点:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワンルームに 2 人であるため、プライベートなスペースはない。 ・受付は全く英語を話さないため、コミュニケーションに苦労する。 ・部屋によっては、冷蔵庫がついていない。 ・レストランやバーが多く並ぶメイン通りまで自転車で 20 分、バスで 10 分程度かかる。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: コロナ感染時、東京海上日動のサポートデスクに連絡した。)
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？
<p>ウッジには特別危険な地域があるわけではないが、街全体の特徴として街灯が少なく夜はかなり暗いため、一人で夜に出歩くことはなるべく避けていた。盗難に関してはかなり注意していた。日本で防犯性の高いリュックを購入し、少しの外出でもそのリュックで出かけていた。レストランや公共交通機関で座る際は、通路側に荷物を置かない、荷物を前に抱きかかえる、などを徹底していた。結果として、一度も盗難に遭ったことはなかった。</p>
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。)
<p>寮の Wi-Fi は稀に弱いことがあるが、基本的には安定しており日本と変わらない。街のカフェやショッピングモールの Wi-Fi はネットに繋がらないことが多い。しかし、携帯の通信料は月 900 円 30 ギガと安く、ネット環境に困ったことはない。</p>
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設し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。)
<p>楽天銀行を利用していた。オンラインで親に送金してもらい、デビットカードで支払っていた。ポーランドはキャッシュレス社会であり、全てのレストラン、バスや電車の券売機はカード決済が可能。現地銀行の口座開設の必要性はあまり感じなかったが、寮費の振り込みに関しては、口座があると便利かもしれない(私は近くの郵便局でデビットカードで振り込みをしていた)。</p>
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。
<p>薬。現地ではどの薬が良いのかわからない上に、全てポーランド語で書いてあるため現地調達には苦勞する。食に関しては問題ない。日本食レストランは多く、アジア料理専門店もある。</p>
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してください)

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。
59 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:既に卒業要件単位数をクリアしていたから)
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() ・履修の制限はありましたか? なし	
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):
basics of international economics	
科目設置学部・研究科	economics and sociology
履修期間	winter
単位数	6
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッションとレクチャー(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	Zofia Wysokinska
授業内容	国際経済、特に EU に関連した経済の基本知識を包括的に学ぶことができるクラス。授業は、ディスカッションとレクチャーを毎週交互に受けるという形態だ。ディスカッションクラスは、国際組織がトピックである。教授が生徒にプレゼンで担当する国際組織をそれぞれ割り当てる。私は UNIDO(国際連合工業開発機関)を担当した。レクチャークラスの内容は、EU の組織構造、取り組み、問題点、経済状況など幅広い。
試験・課題など	プレゼン、期末筆記試験
感想を自由記入	ディスカッションでは国際組織、レクチャーでは EU、とバランスよく学ぶことができた。特にディスカッションでは多くを学んだ。受講前は、名前は知っているが活動内容はわからないという国際組織が多くあった。名前すら知らない組織もあり、UNIDO はその一つであった。しかし、クラスメイトのプレゼンを聴いたり、プレゼン準備で詳しく調べたりすることで、知識を増やすことができた。

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):
international negotiation	
科目設置学部・研究科	economics and sociology
履修期間	winter
単位数	6
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回
担当教授	Bogdan Buczkowski
授業内容	国際的な交渉の場で、どのように立ち回れば、自身に有利な条件で契約を獲得できるのか、を学ぶ。交渉の場においては、単に友好的な関係を築くだけでは不十分である。作戦を立て、相手の様子をうかがいながら、自身が有利なように交渉を進めることが重要だ。
試験・課題など	期末レポート・期末試験
感想を自由記入	教授は明るく、授業内容は興味深く、とてもいい授業だった。国際的な交渉の場での実用的な知識を得た。教わる交渉の技術・作戦は具体的で、実際に活用できそうなものばかりだ。教授が場面別に詳しくシミュレーションしてくれるため、イメージが付きやすく、説得力もあった。

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):	
economic policy in the EU			
科目設置学部・研究科	economics and sociology		
履修期間	winter		
単位数	6		
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回		
担当教授	Tomasz Dorozynski		
授業内容	貿易や海外直接投資についての授業。海外に展開し、誰もが知っているようなポーランド企業はまずない。そこで、どのようなポーランド企業が、海外展開しているのかを調べることから授業は始まった。次のステップとして、グループに分かれ国籍問わず一つの企業を選択し、その企業が、どの国に対してどのように展開したら成功するか、を話し合った。		
試験・課題など	プレゼン		
感想を自由記入	論理性が求められる授業だ。1つの企業が、なぜその国に展開するのか、誰がターゲットなのか、なぜその方法がいいのか、ということ論理的に考え、説得力を持ったプレゼンが求められた。プレゼン内容は難しいが、3~4人のグループに分かれてプレゼンを準備するため、クラスメイトと助け合いながら進めることができる。		

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 advertising			
科目設置学部・研究科	economics and sociology		
履修期間	winter		
単位数	6		
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回		
担当教授	Magdalena Wojciechowska		
授業内容	実際の企業のプロモーションビデオやCMを鑑賞しながら、広告について分析する授業。広告の本質は、その商品を単に紹介するだけではなく、その商品が人々のどのような欲望を満たすのかを伝えることだ。そのことを踏まえ、授業では、まず実際に使われたCMを鑑賞し、次にそのターゲットや伝えたいこと・目的、消費者が満たせる欲望などを分析した。		
試験・課題など	プレゼン		
感想を自由記入	授業内容が非常におもしろい。普段の生活の中で CM 目にする機会が多いが、それぞれの広告が私たちに伝えようとしていることや、その表現方法などをつぶさに分析することなどなかった。実際に取り組んでみると、広告の意図がよくわかり楽しかった。		

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):
international trade and logistics	
科目設置学部・研究科	economics and sociology
履修期間	winter
単位数	6
本学での単位認定状況	不明 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	レクチャー(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	Renata Pisarek Bartoszezwska
授業内容	国際物流の特徴、種類、手続きなどを学んだ。国際物流と言っても、トラックや船、飛行機など様々な輸送形態があり、それぞれにメリットデメリットがある。また、国内物流と異なり、多くの手続きやルールが存在する。このような国際物流についての基本知識を広く得ることができる。
試験・課題など	期末試験
感想を自由記入	明治大学商学部の授業の内容と似ている部分があった。しかし、この授業を受けたことによって、専門用語を英語で学ぶことができた。貿易や国際物流は海外とのやり取りであり、英語で知識を深めることは重要だと思う。

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):
internationalizaion of firms	
科目設置学部・研究科	economics and sociology
履修期間	summer
単位数	6
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回
担当教授	Tomasz Dorozynski
授業内容	企業の海外直接投資についての授業だ。具体的には、ポーランドに海外企業を誘致するにはどのような政策が必要か、一つの企業が海外展開する際どうすればいいか、という内容だ。企業からの目線だけではなく、政府や地方自治体の立場からも海外直接投資について話し合った。
試験・課題など	中間プレゼン・期末プレゼン
感想を自由記入	それまで、海外直接投資に関し企業がどうすればいいかということは学んだことがあった。しかし、政府や地方自治体がどのような政策を打ち出せば海外企業を誘致できるのか、と別の立場から考えることは新鮮だった。

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):
foreign market reserch	
科目設置学部・研究科	economics and sociology
履修期間	summer
単位数	6
本学での単位認定状況	不明 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	レクチャー・ディスカッション(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	Tomasz Serwach
授業内容	市場調査の意義やその方法を学ぶ。どのように情報を収集し、得た情報をどう処理すればいいのかを具体的に学んだ。数値を集め、計算することもあったため、統計学にも近い内容である。期末には 2 人組に分かれ 1 つの国を選択し、その国の市場調査を行い、プレゼンした。週に 2 コマ分授業を実施したため、1 ヶ月強でカリキュラムは終了した。
試験・課題など	期末レポート・期末プレゼン
感想を自由記入	細かい作業が多い授業であり、授業内容の難易度は高かった。期末のレポートとプレゼンの準備では自身でネット上から情報を集め、数値を計算し、表やグラフを作ったのだが、慣れない作業で苦勞した。

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):
logistics in business	
科目設置学部・研究科	management
履修期間	summer
単位数	6
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション(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	Maciej Turala
授業内容	ビジネスと物流との関係について学んだ。教授はポーランドにおらず全てオンラインで、スケジュールもかなり不規則だった。授業の進行も特殊だった。学期の初めに、全ての講義内容やレジュメ、パワポは公開され、プレゼンの日程やメンバーも割り当てられる。授業前半に教授が講義をし、後半には生徒が事前に準備した当日の講義内容についてのプレゼンを行う。私は、地産地消とそのサプライチェーンマネジメントについてのプレゼンをした。
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	授業内容はとてもおもしろい。学ぶ内容は新しいことばかりだが、具体的な事例を中心に学ぶため、理解しやすかった。私がプレゼンした地産地消とそのサプライチェーンマネジメントについても、ノルウェーのパン屋や八百屋、魚屋の事例をヒントとして教授から事前に与えられたため、準備を進めやすかった。

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):
european integration	
科目設置学部・研究科	international relations and political studies
履修期間	summer
単位数	3
本学での単位認定状況	不明 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	レクチャー(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	Tomasz Kaminski
授業内容	EU について幅広く学ぶ。EU の機関や政策、様々な問題を取り扱う。EU についての異なるトピックを毎授業取り上げ、EU についての知識を広く深く獲得することができる。レクチャーの授業だが、先生が生徒の参加を重視しており、毎授業 10 分程度の話し合いの時間が設けられた。また、学期中間には「シミュレーションゲーム」という、実際の EU の会議の再現を行った。それぞれが一国の代表として当時問題であった、ロシアのウクライナ侵攻に対する制裁について話し合った。私は、デンマーク代表として、デンマークの立場を踏まえた意見を述べていた。
試験・課題など	小レポート(毎週)、中間レポート、期末テスト
感想を自由記入	かなり大変な授業。教授の評価はかなり厳しく、要求も多いため、クラスの約65%が落第した。しかし、授業ではシミュレーションゲームという貴重な経験もでき、その会議で EU という特殊な国際組織の難点を身に染みて感じる事ができた。

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):
EU as a global actor	
科目設置学部・研究科	international relations and political studies
履修期間	summer
単位数	3
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回
担当教授	Michal Klonowski
授業内容	EU が世界を牽引する組織、グローバルアクターになれるのかについて議論した。EU は移民や経済格差、人種差別、テロ、中国やロシアとの関係、アフリカとの関係など、問題は山積みである。これらを乗り越えて、今後世界をリードする存在になれるのかについて教授とともに考えた。
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	教授はユーモアがあり、臨機の才のある人で、授業は賑やかだった。トピックそれ自体はかなり重く、深刻であるが、楽しく学ぶことができた。教授が全ての生徒に発言の機会を与えるため、他人の意見を聞く機会が多くあり、それもまたよかった。

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):
the role of transport in Europe and world's politics: past, present and future	
科目設置学部・研究科	international relations and political studies
履修期間	summer
単位数	5
本学での単位認定状況	不明 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	ディスカッション (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 1 回
担当教授	Andrzej Dubicki
授業内容	輸送手段の歴史をヨーロッパと世界の観点から学ぶ。歴史的に道路や線路、川や海などの交通網を中心に都市は発展してきた。当時の様子や輸送手段の特徴などを詳しく学ぶことができる。最終課題の内容は自身で選ぶことができ、私は日本の交通手段の歴史についてレポートにまとめた。
試験・課題など	期末レポート、期末プレゼン、期末試験のうちから一つ自身で選ぶ
感想を自由記入	授業名とは異なり、輸送手段の歴史にフォーカスを当てた内容だった。世界史を既に知っていることを前提として講義が進むことが多かったため、大学受験で日本史選択だった私にとっては少し難しい内容だった。期末課題にはかなり自由が与えられ、取り組みやすかった。

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)
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
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: 留学中の就職活動へ向けた準備、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, 滞在先の確保, 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	
留学開始年	1月～3月	英語の勉強
	4月～7月	6月ウツジ大学履修登録 7月末新型コロナワクチン接種
	8月～9月	8月中旬往路航空券購入 下旬ビザ申請(8日後発給) 9月末出国
	10月～12月	10月2日始業
留学/帰国年	1月～3月	1月冬学期末 2月末夏学期開始
	4月～7月	5月復路航空券購入 6月夏学期末 7月下旬帰国
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

ウツジ大学を選んだ理由は2つだ。

・ヨーロッパの中でも物価が安いこと

私は EU に興味があり、ヨーロッパに留学したいと考えていた。しかし、ヨーロッパ留学の難点は留学費用の高さだ。ヨーロッパの国々や北欧は物価が高い。長期留学を志望していた私にとって物価はチェック項目のなかでも重要な1つだった。ポーランドはズウォティという通貨を使っており、物価は日本の 2 分の 1 程度だ。例えば、パン屋に売っているドーナツは 60 円ほどだ。夕食にレストランに行っても 1000 円あれば満足できる。物価の安いポーランドのメリットはそれだけではない。出会える国籍の多様性が高いことだ。ヨーロッパからはもちろん、アフリカや中東、中央アジアなどから来る学生がとても多い。物価の安さから、たくさんの国の学生にとって留学しやすい国なのだ。そのおかげで、私は多くの国籍の人に出会い、世界中の国々のことを知ることができた。

・日本人が少ないこと

留学で達成したいことの1つとして英語力向上があった。フランスやスペイン、ドイツなどは留学のメジャーな国として挙げられるが、それらの国々には日本人が沢山いる。日本人と一緒にいればコミュニケーションに苦労せず、安心感もある。留学中には大変なことも多いため、現地で日本人の友人と一緒にいることが増えがちであるということも聞いていた。それでは、留学というチャンスを生かせないと思い、日本人の少ない環境を選択した。ポーランドではアジア人全体としてもかなり少数派だ。そのような環境だからこそ、独りにならないように友達作りに励み、現地で築いた人脈は大事にした。結果としてこれが英語力向上につながった。

留学生活において大切だと思ったことが 2 つある。

・違いを受け入れること

海外での体験は日本と違うことばかりだ。友人、ルームメイト、店員など、毎日日本とは違う人とその文化に触れる。その中で、「日本人だったら～なのに」「日本であれば～なのに」と比較して、日本を中心に、海外をネガティブに考えてしまいそうになる。しかし、そうすれば、日本を恋しく思い、ストレスから海外での生活に嫌気が差すだろう。大事なものは、「日本とは違って、海外ではこうなんだ」と認めることだと思う。私はこのマインドを持ったことで、心に少し余裕ができ、毎日の新しい発見、文化の違いを楽しむことができた。

・自分の居場所を作ること

海外にいれば、孤独に感じることもある。インスタのストーリーを見れば、日本の友人が皆集まって楽しそうに遊んでいる。留学という短い期間の中で、日本の幼馴染や大学の友人以上に、留学で出会った人と仲を深めることは難しい。ただその中でも、自分の居場所と言える関係を作ることが重要だ。私は留学当初、できる限り多くのイベントに参加し友達作りに力を入れた。そこで仲良くなった人に自分から連絡し、遊びに誘われれば断らず外に出かけた。そうしているうちに気の合う友人を見つけることができ、毎日のように彼らと出かけ、クリスマスや年越しも共に過ごした。日本に帰りたいと思うことは一度もなかった。現地で気の合う友人を見つけることが、留学生活で本当に大切だと実感した。