

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日：2022年08月28日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
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07月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	faculty of philology <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2022年07月31日
明治大学卒業予定年	2024年03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学期:2月上旬 3学期:2月下旬 4学期:7月中旬 (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	25,000人以上
創立年	1945年

留学費用項目	現地通貨 (PLN)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学の為
宿舍費	8,300	250,000円	月三万弱、レートによって異なる
食費	6,000	200,000円	
図書費	0	0円	
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	3	10,000円	月30PLNのオレンジSIM
現地交通費	0	0円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0円	
被服費	300	10,000円	ほとんど日本から持って行った
医療費	0	0円	保険利用
保険費	3,660	110,000円	形態:大学指定の物
渡航旅費	5,000	150,000円	
ビザ申請費	0	0円	
雑費		420,000円	旅費、交際費
その他		円	
その他		円	
合計		1,200,000円	

渡航関連

渡航経路
往路 出発地:成田空港 目的地:ワルシャワシヨパン空港 経由地:ドーハ空港 復路 出発地:ポルト空港 目的地:成田空港 経由地:オランダ、ソウル
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:70,000 復路 航空会社:エアフランス航空 料金:80,000 ∴合計:15,000
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:Sky scanner) <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:Student depot Salsa) <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 1)
3)共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" 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:
大学のおすすめ
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)
アクセスが良い寮でとてもアットホームです。パーティ好きの人なら、BASE CAMP がおすすめです。家賃を抑えたい人は、大学寮がおすすめです。

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)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所:保険会社の提供病院)
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:明治大学、警察 _____)
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?
たびレジや現地大学からのメール。財布の盗難にあったが、警察や保険会社、大学、親に相談した。
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。)
寮のインターネットは安定している。携帯電話もオレンジ SIM で特に問題なし。
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。)
クレジットカードの利用。また, 財布が盗まれた時は現地銀行を開設した。送金は REVOLUTか WISEがお勧め。
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。
日本食、お菓子。鶏がらスープの素が重宝した。また、女の子はフィナーを持っていくと髪質が落ち着きます。
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。
単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input type="checkbox"/> 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	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" 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？ 特になし	
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):
polish culture for foreigners	
科目設置学部・研究科	faculty of philology
履修期間	winter semester
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回
担当教授	Ms. Paulina Kazmierczak
授業内容	ポーランドとはどういう国なのか、歴史や文化等の観点から学ぶ授業
試験・課題など	ポーランドについてのプレゼンテーションを一人一回。
感想を自由記入	ポーランドについてよく学べるので、留学生の多くがとる授業。課題も比較的楽で、先生がとても優しくかった。

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):
Polish language class	
科目設置学部・研究科	language school
履修期間	winter semester, summer semester
単位数	4ECTS each
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、実践 (チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に150分が2回
担当教授	Barbara Laciak
授業内容	ポーランド語を学ぶ授業。基礎の文法、挨拶から始まるので初心者向け。
試験・課題など	期末試験があるが、普段の授業をしっかり聞いていけば問題ない。また、毎回ワークが課せられる。
感想を自由記入	受講する全員が留学生であるので、他国の友達が作りやすい授業である。授業時間が長いですが、その分ポーランド生活上でためになる事が多く、とても楽しかった。また、先生も気さくでクラス全員でポーランド料理を食べたり、パーティをしたりした。

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):
International Business Negotiation	
科目設置学部・研究科	faculty of economics
履修期間	winter semester
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回
担当教授	Mr. Bogdan Buczkowski
授業内容	海外の人を相手としたビジネスのノウハウを学ぶ授業。戦略を学び、多国籍の人々を相手とした交渉術を身に付ける。
試験・課題など	一か国を選び、その国の文化を調べその人たちとどう交渉するかについてのレポートと、期末テストがあった。記述式であったが、しっかり内容を理解していれば難しい。
感想を自由記入	先生が、日本での教員歴がある方でとても日本が大好きなので、授業問わず留学中とても気にかけてくださった。また、授業内容もとても留学生向けで他国の文化をいつもと違う観点で分析できたので面白かった。

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):
Intercultural Communication	
科目設置学部・研究科	faculty of philology
履修期間	winter semester
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、実践 (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	Mrs. Monika Kopytowska
授業内容	各国の文化の違いを社会構造から分析していく授業。
試験・課題など	最初に自国の文化について 30 分間一人でプレゼンテーションした。毎回の授業が大体グループで、期末課題としてグループでの研究発表があった。また、期末テストとして授業内容について 100 問テストが課せられた。
感想を自由記入	この先生は、グループワークを尊重する方なので発言がとても力になる。また、日本の文化や社会構造が他国とかなり違っていることから、意見を求められることが多く、自分自身日本の再発見にも繋がった。

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):
Film Monster	
科目設置学部・研究科	faculty of philology
履修期間	winter semester
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回
担当教授	Agnieszka Izdebska
授業内容	様々な時代のホラー映画を見て、ゾンビやフランケンシュタイン、ドラキュラ等の定義やそこから見出せる文化的特徴等を考察する授業。
試験・課題など	毎回授業前に指定された映画を一本必ず見て、そこからディスカッションに参加する形式。また、期末課題はあるモンスター1 つを取り上げ、それに関する映画を研究しレポートにまとめるというものであった。
感想を自由記入	課題映画が古く、字幕を付けても理解が難しいこともあったが、授業そのものは今まで着目したことのない新しい分野であったので、とても興味深かった。

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):
Language in the Media	
科目設置学部・研究科	faculty of philology
履修期間	summer semester
単位数	5ECTS
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、実践 (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	Monika Kopytowska
授業内容	ニュースを発信するにあたって、重要な要素は何かを世界中のニュースを研究した上で考察していく授業。
試験・課題など	マインドマップを作製したり、グループでプレゼンテーションやニュースを作成したりする参加型授業であった。期末試験はなかった。
感想を自由記入	やはり、この先生はグループ活動が活発なので、自分の意見を主張する力がついたと思う。同じピックでも国ごとのニュースでは取り上げ方が異なっていたり、結局ニュースを魅力的なものにする根本的なところはどこも同じであったりと、新鮮な発見が得られて面白かった。

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):
Introduction to international marketing	
科目設置学部・研究科	faculty of economics
履修期間	summer semester
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回
担当教授	Agnieszka Klysik
授業内容	各国の文化の違いを見て、その市場にどう商品を売り込むかを研究する授業。
試験・課題など	グループワークは勿論、国ごとにポーランドの品をどう自国に PR するかプレゼンテーションを行った。期末課題はなし。
感想を自由記入	私は日本人一人であったので、負担が大きかったが先生が日本のCMが大好きな人であったので、大変ながらもサポートが手厚く、楽しく授業が受けられた。

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):
Fundamental Questions of Language	
科目設置学部・研究科	Faculty of philology
履修期間	summer semester
単位数	5ECTS
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回
担当教授	Martin Hinton
授業内容	言語の起源から、言語の中におけるジェンダー観や言語のない世界の構築など、様々なトピックに話題を広げ、研究する授業。
試験・課題など	気になるトピックを一つ取り上げ、レポートを書く。毎回の授業前に参考文献を読む。
感想を自由記入	先生がイングリッシュネイティブスピーカーで、ユーモアがあって楽しかった。授業中沢山発言が求められるので、毎回参考文献をしっかりと読み込んだ。

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	faculty of econmomics
履修期間	summer semester
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180分が1回
担当教授	Tomasz Serwach
授業内容	他のマーケティングのクラスより、より深く数字からマーケティング要素を分析する授業。
試験・課題など	自国の市場について詳しく分析したプレゼンテーションを行う。貿易や気候変動まで、詳しく分析する必要があり、表やグラフの作成もあったためとても大変であった。
感想を自由記入	自分の専攻分野ではなかったため、内容についていくことが大変であった。また、三時間通しての授業は疲れることも多々あった。本当にこの分野に興味がある人以外、この授業はお勧めしない。

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):
Business Models and Operations	
科目設置学部・研究科	faculty of economics
履修期間	summer semester
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回
担当教授	Bogdan Buczkowski
授業内容	ビジネス形態について学んだ後、具体的に各国のビジネスの分類わけし、実際貿易を行うにあつて必要最低限の知識、契約書の作成を行う。
試験・課題など	毎週、自分の選んだビジネスについてのプレゼンテーションを行った。期末試験は授業内容についてのペーパーテストがあり、また架空の契約書の作成も課題として課された。
感想を自由記入	冬学期にお世話になった先生にお誘いを受け、二つ返事で了承したところ大学院の授業であったことが判明した。専門分野外であったので、先生が授業と別に個別で教えてくれることもあったが、毎週涙目になりながら課題に取り組んだ。しかし、内容はとても有意義なものであった。一番達成感のある授業であった。

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):
Art and trauma	
科目設置学部・研究科	faculty of philology
履修期間	summer semester
単位数	5ECTS
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回
担当教授	Monika Sarul
授業内容	小説や映画、詩などに登場するトラウマから、どういったトラウマで人々はそれに対してどう感じるのかを研究する授業。
試験・課題など	毎回授業前に課題映画や小説を読み、授業でディスカッションに参加する。期末課題は、プレゼンテーションのみであり、先生が発言回数を記録しているため、如何に授業に対して積極的であるかが重要になる。
感想を自由記入	珍しく、周りがほとんどポーランド人であったため、プレゼンテーションを一緒にする友達探しに一苦労したが最終的に韓国ドラマと一緒に研究しとても良い経験になった。また、毎回の課題図書が小説1冊ということもあったので、とても大変であったが、内容は興味深かった。

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。
私はもともと就職活動を日本で行おうと思っていましたが、ヨーロッパの多くの子は大学院に進むと聞き、現在検討中である。
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	TOEFL を受ける。目標に達するように英語の勉強をする。
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	留学中止連絡
	4月～7月	留学可能に一転。情報収集を行う。保険など、手続きを始める。
	8月～9月	ビザの発行、航空券の購入。渡航。
	10月～12月	留学開始
留学/帰国年	1月～3月	ワクチン三回目の接種 in poland
	4月～7月	復路の航空券の購入
	8月～9月	帰国
	10月～12月	

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について、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。

私は幼い頃から、将来海外で働いたり住んだりしたいという夢があったので、その前に一体海外で生活をするということはどういうことなのか、身に付けておくべきスキルや価値観はあるのかを知りたくて留学を決意しました。一度は、同じ理由で国際日本学部主催の半期のディズニーランドでのインターンシップに興味を持ちましたが、将来に向けての具体的なビジョンを構想するために、より長期で海外に行くことが出来る1年間の交換留学を志すようになりました。

高校時代は日本史専攻であったので、逆に世界史分野のヨーロッパに興味があり、その中でもポーランドは物価が安く(日本の三分の一くらい)、英語での受講が可能であったので、ポーランド留学を決意しました。

ポーランドは他のヨーロッパの国々にも行きやすかったので、旅行の観点からも条件にぴったりでした。また、私は英語力の向上だけではなく、様々な国の文化の違いも学びたかったので、あえてアメリカなどの英語圏は選ばず、ヨーロッパ中の国の学生が集まるERASMUSのあるウッジ大学を選びました。ウッジには、ヨーロッパ中から学生が集まります。私は、30か国以上の国から来た人と仲良くなることが出来ました。みんなとても陽気で、気さくで毎日楽しく過ごすことが出来ます。授業でもプレゼンテーションやグループワークなどで協力することが多いので、自然と友達がたくさんできると思います。またほとんどの人にとって英語は第二言語なので、英語を話すにあたって誰もミスなど気にせず、お互いにかバーし合いながら会話することが出来るので、英語に自信がなくても大丈夫でした。

今私が声を掛けるとしたら、「頑張って」より「楽しんで」だと思います。

異国の地に一人で飛び出すことはなかなか勇気のある事ですが、現地についてしまえば誰もあなたのことを知る人はいません。日本ではさらけ出せない自分を出し、好きなことを好きなだけ行うことが出来、そしてそれを受け入れてくれる環境があります。そこで、改めて自分が何をしたいかに気づき、自分の一生をも変える成長に繋がるでしょう。勿論、楽しいことばかりではありませんが、人生の中で一番楽しい経験がそこには待っているはずです。是非、ポーランドでのERASMUS生活を思う存分、楽しんでください！