

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日:2022年2月17日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部/文学科/英米文学専攻
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: ウッチ大学 現地言語: 英語・ポーランド語
留学期間	2021年9月～2022年2月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Phiology of Faculty <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2022年2月15日
明治大学卒業予定年	2023年3月
<b>留学先大学について</b>	
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:2 月下旬～6 月上旬 2 学期:10 月上旬～2 月上旬 3 学期: 4 学期: (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	
創立年	

留学費用項目	現地通貨 (PLN)	円	備考
授業料		円	明治大学の一学期分学費
宿舍費	950×5	29,275×5 円	
食費		10000×5 円	
図書費		円	
学用品費		円	
携帯・インターネット費	185	5,343 円	OrangeSIM
現地交通費	265	7700 円	( <input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費	159	4,600 円	コート代
医療費		32,743 円	PCR 検査費用×3
保険費		86,680 円	形態:明大サポートを通して申し込み
渡航旅費		120,910 円	
ビザ申請費		0 円	
雑費		円	
その他		8816 円	寮でのコインランドリー代
その他		305,356 円	旅行代
合計		円	

渡航関連	
<b>渡航経路</b>	
往路 出発地:成田空港 目的地:ワルシャワ・フレデリックショパン空港 経由地: 復路 出発地:ワルシャワ・フレデリックショパン空港 目的地:成田空港 経由地:ヘルシンキ・ヴァンター空港	
<b>渡航費用</b>	
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:ポーランド航空 料金:10,512 円(往路がコロナの影響でキャンセルになったため返金額を差し引いた値段) 復路 航空会社:フィンエアー 料金:110,398 円 ∴合計:120,910 円	
<b>航空券購入方法</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:エクスティア) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名:フィンエアー) <input type="checkbox"/> その他( )	
滞在形態関連	
<b>1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート, 大学の宿舎など)</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: Chill Inn) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ	
<b>2)部屋の形態</b>	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 3)	
<b>3)共有部分</b>	
<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)	
<b>4)住居を探した方法:</b>	
大学のメールで紹介を受けた	
<b>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)</b>	
2021 年 10 月オープンの新築なので非常に綺麗です。またこの部屋に電子レンジ、オープンがついているので便利でした。近くに医療系の大学があるため、医学生が多く他の寮と比べるととても静かです。共有スペースでみんなでワイワイしたい人は向いてないと思います。基本的に共同スペースはパーティの時以外勉強をするスペースになっていました。私は静かに過ごしたい方なのでこの寮との相性は良かったです。とはいえ、ハロウィンやクリスマス、年越しとイベントはあったので寮内で友人を作ることは難しくないです。また、寝室は個室を選べたので一人の時間もしっかり確保したい方にはおすすめします。	
現地情報	
<b>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)</b>	
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(治療を受けた場所:INTAC を通してオンライン診療を受けた)	
<b>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)</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等: )	
<b>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?</b>	
基本的に外出時はボディバッグに財布を入れ持ち歩いていた。パスポートも最初の頃は持ち歩いていたが、途中から寮のスーツケースの中に保管するようにしていた。また、クレジットカードもスマホに入れられるので普段の買い物で財布を取り出すことはほとんどなかった。 治安に関しては基本的に良いので日が暮れてから近所のスーパーに一人で買い出しに行くこともあった。寮から遠い場所に行く場合は行き帰りはバスやトラムを使って徒歩を少なめにしていた。もしくは一人で行かない等、日本にいる時と同程度の注意をしていた。	
<b>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。)</b>	
OrangeSIM を使用した。寮の wifi も問題なく使えた。	

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。)
クレジットカードのみ、友人と割り勘する場合は Revolute、Paypal を使用
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。
カイロ(旅行の時以外使わなかったので5~10個あれば十分)
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 type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input 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？	
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):
Creative Advertising	クリエイティブな広告
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Sociology
履修期間	10~1月
単位数	
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1回
担当教授	Magdalena Wojciechowska
授業内容	世界中のユニークな TVCM を鑑賞し、どのような戦略を元に作成されているか学ぶ。最終的に自分達で広告戦略を練り、プロモーション案をプレゼンする。
試験・課題など	提示された条件を元に効果的な広告戦略を考えプレゼンするグループワークがあった。
感想を自由記入	世界各国のユニークな広告を見ることは純粋に面白かった。それだけでなく、どんな意図があってその広告が作られているか知識として学べるので広告への見方が変わった。

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 Culture for Foreigners	外国人のためのポーランド文化
科目設置学部・研究科	Faculty of Philology
履修期間	10~1月
単位数	
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1回
担当教授	Paulina Kazmierczak
授業内容	ポーランドの歴史、音楽、著名人、考え方や習慣、伝統行事を浅く広く学ぶ。
試験・課題など	初めてポーランドを訪れる人に対して「知っておくべきこと10選」をまとめ発表した。
感想を自由記入	今まで全く知らなかったポーランドのユニークな行事について知ることができ、ポーランドという国の解像度が上がった。主に留学生が受ける授業であり、約6カ国の国籍の生徒と一緒に授業を受けました。授業を通してそれぞれの出身国のことを発表する機会もあったので、ポーランドだけではなく他の国についても理解が深まる授業でした。

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):	
Intercultural Communication		文化間コミュニケーション	
科目設置学部・研究科	Faculty of Philology		
履修期間	10~1月		
単位数			
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 1 回		
担当教授	Monika Kopytowska		
授業内容	世界各国の文化や考え方、習慣の特徴から相違点を学ぶ。文化を理解する際に使える指針や言葉を学んだ。		
試験・課題など	自分の出身国の文化についてのプレゼンをした。3 カ国以上の国が混ざったグループで文化の違いをテーマに自由なグループワークをし、ビデオにまとめる課題があった。Hostade Insights という文化比較モデルについての用語を問うオンラインテストがあった。		
感想を自由記入	現地の学生と留学生が混ざって受ける授業で人数が多く15カ国くらいの生徒が集まっていた。世界中の学生と一緒に授業を受けられた感覚だった Hostade Insights というサイトの文化を比較するための指針を学ぶことができ、どういう視点から比較して行ったら良いか学ぶことができ、タメになる授業だった。		

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):	
International Business Negotiation		インターナショナルなビジネス交渉術	
科目設置学部・研究科	Faculty of Economics and Sociology		
履修期間	10~1月		
単位数			
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 1 回		
担当教授	Bogdan Buczkowski		
授業内容	異なる文化、価値観を持つ相手とどのように交渉を進めていけば効果的か、具体的な戦法を学ぶ。		
試験・課題など	提示された状態に対してどの戦略を使えば問題を打破できるか、記述式で答えるテストを受けた。		
感想を自由記入	日本が大好きな先生なので授業中かなり話を振られます。ですがそれに答えることによって英語力が鍛えられました。今まで知らなかった交渉術がしれたのはとても勉強になりました。		

## 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 checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input 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
マイナビ、リクナビ、Intee、Type 就活
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。
IT 業界
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。
コロナ禍で就活のオンライン化が進んだため、留学先でも問題なく就活は進められたと思いました。ポーランドと日本の時差が 8 時間だったこともやりやすかった要因の一つでしたので留学先で就活をしようという人は留学先と日本の時差に気をつけると良いと思います。私は朝に説明会や面接を受け、その後渡航先の授業を受け、夕方友人と遊び、夜 ES や Web テストの勉強をするというサイクルで就活を進めていました(このスケジュールは一番就活に気合いが入っていた時なのでずっとこの生活をしていただけではないです)。
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	コロナ禍に入る
	4月～7月	オンライン英会話を始める
	8月～9月	行けるかは置いておいて交換留学に申し込むことを決意
	10月～12月	申し込み要件の IELTS5.5 取得のため勉強、交換留学に申し込む
留学開始年	1月～3月	トビタテ留学 JAPAN に申し込む
	4月～7月	渡航留学の望みが薄く諦めかけるが、ワクチンを打てば行けることに
	8月～9月	ビザの書類集め、申請
	10月～12月	渡航、留学生活
留学/帰国年	1月～3月	2月帰国、TOEIC 受験
	4月～7月	
	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。

ヨーロッパに留学したい、且ついろんな国籍の人と交流できる環境に身を置きたいと考え先生に相談したところポーランドのウッチ大学を勧めていただきポーランドに決めました。また、物価が他のヨーロッパ諸国に比べて安いので金銭的な負担も減らせると考えました。

留学申し込みに必要な語学要件取得には早め早め動くことをお勧めします。特に大学 2 年生のうちに行きたいという方は入学直後からテストを実際に受け始めたほうが良いです。実際私は大学一年時に資格取得が間に合わず、おうぼを断念しました。また、就活への影響が不安で大学 3 年時に留学へ行くことが不安な方もいると思いますが、今は就活のオンライン化が進んだので日本にいるのとほぼ変わらない就活準備ができると思います。個人的な意見ですが、留学生活は必然的に自分と向き合う時間が増えるので自己分析はかなり進みます。

留学生活は自分の意識次第で大きく変わります。留学という貴重な機会をより良いものできるように頑張ってください！