

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年2月20日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2023年2月8日
明治大学卒業予定年月	2023年3月
留学先大学について	
留学先国	ポーランド
留学先大学	ウツェ大学(日本語名) Uniwersytet Łódzki(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ポーランド語/英語
留学期間	2022年9月~2023年2月
留学先大学で在籍した学年	4年生
留学先の所属学部等	<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):国際政治学部 (現地言語での名称):Międzynarodowych i Politologicznych <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:
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 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:10月上旬~2月上旬 2学期: 3学期: 4学期:
学生数	25,986人
創立年	1945

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (zł)	日本円	備考
授業料	0 zł	0 円	交換留学のため
宿舍費	7,200 zł	216,000 円	月 1,800 zł
食費	1,300 zł	42,000 円	
図書費	0 zł	0 円	全て教授が ebook で用意
学用品費	0 zł	0 円	
携帯・インターネット費	160 zł	4,800 円	フリヘイト* SIM を使用
現地交通費	200 zł	6,000 円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0 zł	0 円	
被服費	100 zł	3,000 円	現地で手袋とマフラーのみ購入
医療費	0 zł	0 円	
保険費		63,510 円	形態:明治大学海外渡航保険
渡航旅費	6,000 zł	180,000 円	往路:カタール航空 復路:ホ ^ラ ント ^ク 航空
ビザ申請費	0 zł	0 円	学生ビザの場合は無料
雑費	500 zł	15,000 円	現地交際費
その他		250,000 円	旅行費
その他		円	
合計	15,460 zł	780,310 円	現地通貨と日本では差異があります。

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 ^ハ	
復路 出発地:ワルシャワ 目的地:成田 経由地:	
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:約 9 万円 復路 航空会社:ホ ^ラ ント ^ク 航空 料金:約 9 万円 ∴合計:約 18 万円	
航空券購入方法	
<input type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:)	
<input type="checkbox"/> インターネット(サイト名:)	
<input checked="" type="checkbox"/> その他(知り合いの旅行代理店を通じて購入)	

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)

 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)

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:

元々相部屋の大学寮に住んでいて、諸事情から現地で空きのある個室寮を検索しメールで申し込み転寮した。大学寮には様々な人との交流を求めて入寮した。実際そこでは様々な国の人と交友関係を持つことが出来た。部屋は 2 人部屋×2 がワンユニットで 水回りを共有し、キッチン各階で共有する形だった。しかし 10 月以降、内定者研修が 2 週に 1 回行われ、日本時間に合わせるためにホーランド時間の深夜~早朝の時間帯にかけて実施されることになった。また入社後すぐに受験する必要がある資格試験(これを取得しないと試用期間が終わらない)への勉強が思いのほか集中し、時間を割く必要が生じたことから同居人がいるのが不都合になり転寮を決断した。転寮先はネットで探し、空きがある寮を見つけることが出来たためすぐに引っ越しをすることが出来た。

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)

前述のとおり当初は様々な人との交流を求めて相部屋の大学寮に住んでいた。しかし内定者研修やプライベートが一切ない空間がデメリットに感じ、それが他者との交流というメリットを上回ったため転居先を現地到着から 3 週間経過したぐらいから探し始めた。

これから留学するもので就職活動やインターンシップなどで日本と深夜帯にオンラインで活動する可能性がある人はなるべく 1 人部屋が確保できる環境を準備したほうが隣人や同居人に遠慮せずに心置きなくそれらの活動に専念できると思われるため、自身の置かれている状況を鑑みて検討してほしい。

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?

オリエンテーションの際に治案や夜間外出に関する説明があったので、それに従い行動した。

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。)

寮や大学のインターネットは問題なく使えた。

携帯電話はホーランド到着後数日間はソフバンクの海外利用プランを利用し、その契約が切れるまでに現地で SIM カードを購入し差し替えた。

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。)

基本クレジットカードで生活し、日本でためた貯金を切り崩しながら生活した。また現地で銀行口座も開設し、その際に発行されたデビットカードも使用した。口座には日本から持参して現地通貨をそこに預け入れ、使用した。

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。

基本現地で日本食も調達できるのであまり必要はないが、防寒着はいくらあっても困らないので持参するのをお勧めする。

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。
24 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:卒業までに単位認定作業が間に合わないため)
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() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:	
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):
Contemporary Poland – Society and Politics	現代ポーランド – 社会と政治
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	2 ECTS
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	講義形式(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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	政治や教育などの側面からポーランドという国を知っていく講義。 各講義何人かのグループにその場で分けられ、それ添えに割り当てられたピックについて考察する。 基本的に留学生向けに開講されている講義。
試験・課題など	各講義前にピックに関連した文献が送られてくるので、それに目を通した。 最終課題はレポート形式。
感想を自由記入	ポーランドという国に留学したのなら、その国のことを知らずに帰国するのは損だと思い受講した。 実際に今まで知らなかったポーランドの内情などを知ることが出来、受講して良かったと思った。

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):
Politic and the life science	政治と生命科学
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	3 ECTS
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/プレゼンテーション形式(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	Timothy Bridgman
授業内容	AI や遺伝子学などの科学分野が政治にどのような影響があるかを学ぶ講義。前半期間で基礎理論を学び、後半期間はそれに基づきグループプレゼンを行う。
試験・課題など	講義内容に関連する資料が送られてくるので、それを講義までに読み参加。最終試験はプレゼンテーション。
感想を自由記入	講義を担当する先生がイギリス人で、ユモアたっぷりに講義を進めたため雰囲気はとても和気あいあいとしていた。特にイギリス人から学ぶ Brexit はとても新鮮だった。しかし講義内では意見を聞かれる機会はとても多いので、自分の意見を持つことがとても重要になる。

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):
Migration in Europe	ヨーロッパの移民政策
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	5 ECTS
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	プレゼンテーション形式(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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	講義最初にグループに振り分けられ、最初数回は現在の移民のトレンドを全体で学ぶ。それ以降はグループで担当する国の移民政策に関するプレゼンテーションを行っていく。
試験・課題など	最終課題は先述のプレゼンテーション。
感想を自由記入	今ヨーロッパで最もホットな話題の一つである移民問題を先生からではなく、同年代の生徒自身のプレゼンテーションを通して聴けるというとても貴重な機会だった。また、この講義を担当している先生がウッジ大学全体の留学担当で各国への知見がとても深く、その方の説明もとても勉強になった。

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):
Introduction to International Marketing Communication	国際マーケティングコミュニケーション入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	5 ECTS
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	講義形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 90 分が a 回
担当教授	Beata Gotwald
授業内容	マーケティングにおけるブランディングの仕方、広告の打ち方、また組織のリダーとして求められる資質を実際の事例を通して学ぶ講義。 講義終盤には実際に開店前のショッピングモールを訪れ、各ショップの広告の打ち方や販促戦略、また開店後のお客さんの動きなどを実際に見学した。
試験・課題など	事前に講義で使う資料が送られてくるので、それを読んでから講義に参加した。 最終試験などは特になく、日々の講義への参画具合や、中間レポートの成績がそのまま成績に反映された。
感想を自由記入	個人的に今回の留学で受講した講義の中で一番面白いと感じた講義である。 私自身、将来的に組織運営やマネジメントに携わる可能性のある職種を選んだので実際に海外でこの技能を学ぶ絶好の機会になった。 また教室内にとどまらず、実際に現場を見学できたことで知識がどんどんリンクしていき、深い理解を得ることが出来た。

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 cultural studies	文化学入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	3 ECTS
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	オンライン講義形式(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	Anna Kowalcze-Pawlik
授業内容	時間やジェンダーといった文化を構成する要素がどのような意味合いを持ち、どのように文化を作りあげていくかを考える講義。
試験・課題など	事前に講義で使うスライドがネットにアップされたのでそれを読んでから講義に参加した。最終試験はオンライン上でのテストとエッセイ。
感想を自由記入	概念的なことを学んでいくので、理解をしていくのに時間がとてもかかった。また、学術的な用語も多々出てきたので今学期で一番苦労した講義の一つだった。

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):
Introduction to International Studies	国際学入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	3 ECTS
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	オンライン講義形式(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 Różalska, Karol Żakowski
授業内容	”世界”という概念を色々な角度からとらえていく講義。国連などの国際機関の意味合いを学ぶところから始まり、リベラルなどの思想、地球温暖化の影響など幅広く学ぶ講義。
試験・課題など	事前に講義で使うスライドが送られてくるのでそれを読んでから講義に参加した。最終試験は試験 1 発勝負。
感想を自由記入	日本でいう政治経済のような立ち位置の講義だったと思う。日本で大学受験をしたことがある人なら事前に学んだ内容が大半を占めるのでついていくのは比較的容易だと思う。しかしながら新しいことも当然出てくるのでそれを拾い上げて知識に入れるのに苦労した。

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):
Social Communication & Media	ソーシャルコミュニケーションとメディア
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	1 学期間
単位数	3 ECTS
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	オンライン講義&オンライン実戦形式(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	Agata Dąbrowska
授業内容	会議や会話など人とのコミュニケーションをとるときにおける場の作り方や非言語の持つ意味合いを学ぶ講義パート、講義で学んだことをもとに実際の国家元首を例にしてその人の非言語や服装から読み取れる意味合いや含意を考えて発表する実践パートの 2 つに分かれている講義。
試験・課題など	講義パートは事前に講義で使うスライドが送られてくるのでそれを読んでから講義に参加した。最終試験はテスト 1 発勝負 実践パートは講義内での発表がそのまま成績になった。 それぞれのパートを足して割る 2 した点数が最終成績になる。
感想を自由記入	社会に出るにあたってコミュニケーションに含まれる意味合いを考える方法や円滑に会議を進めるためのテクニックなど実用的な要素が多い講義に感じた。 また、実践パートで国家元首の行動パターンを研究していくときに様々な国の人たちからそれぞれが抱くイメージを聞くことが出来たのでとてもいい機会になった。

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)

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、機関など

・マイナビなどの就職活動サイト
 ・ビズリーチやキミスカなどのオフア-サイト
 ・明治大学の就職サイト

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 企業に内定。2023 年 4 月に入社予定。

就職活動中は観光産業(ホテルや旅行業界)と IT 企業に的を絞って活動していた。結果両方の業界から内定を頂いたが、就職活動当時ホスピタリティ産業がそこまで回復していなかった点、また転職時のことを考えた際に IT 企業の方がメリットを多く感じたため IT 企業に決めた。

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。

就職活動も終了し、卒業もほぼ決まった状態だったのでその点では悩みが一切なく留学をすることが出来た。また、これまでの人生を見つめなおしたり、将来のことをより鮮明に思い描くいい機会にもなった。

実際私も現地渡航後、現地でできた友人たちが夢に向かってひたむきに頑張っている姿に影響され、さらに日本の急速な観光産業の回復に驚き最後にもう一度だけこの業界に挑戦しようと思い、実際に入社するかしないかは度外視で帰国に合わせて選考を受けなおした。

このような行動力は日本にいたときにはなかったと考えられ、海外ひいてはポ-ランドへ留学したことで変わった点だとも思う。

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 受験
	10月～12月	学内選考
留学開始年	1月～3月	派遣先決定
	4月～7月	就職活動/現地大学への手続きなどの渡航準備
	8月～9月	VISA 申請/航空券購入
	10月～12月	講義受講/内定者研修受講
留学/帰国年	1月～3月	期末試験勉強/帰国準備&帰国
	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、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

元々は2020年度秋学期に留学する予定だったが、感染症の影響や就職活動の影響などから選考を受けなおして2022年度秋学期に留学した。

日本で留学と聞くとアメリカやカナダなどの北米圏がイメージされ、それだと正直つまらないと思ったので、英語のみで出願できる大学でイメージがすぐにはわからない国で探した結果ポーランドが見つかり出願した。

ウヅ大学は留学生を積極的に受け入れており、留学生と現地の正規学生と一緒に講義を受けるので人との交流やつながりは広がる留学先であると感じた。

またポーランドを含めたヨーロッパ諸国には日本ヲタクが数多くおり、海外から日本がどのようにみられているかを俯瞰的にみることが出来たのも自身のアイデンティティを考えるいい機会になった。

ウヅはとても治安が良く、夜一人で歩いてても危険はほぼなかったがそれは避けた。またスーパーなどの生活用品が買えるところも数多くあり、物価も安いことも相まって生活にはあまり困らなかった。

私のように就活と留学の兼ね合いで悩む人はとても多いかと思う。私の場合は就職活動も終わった後の渡航だったがそれでも将来への不安はあった。

実際に現地に来て感じたのは体力勝負にはなるが意外とどうにでもなるという事だ。この時代日本と通信する手段は無限にあり、場合によっては相手先にその方法に変更してもらうこともできる。その為日本で就職活動をする労力と大差ないと思う。しかし日本とは時差があるため面接などで日本と話す時間が深夜～早朝帯になることも多い。しかもそのまま大学に行くこともあったため体力勝負にはなった。だからこそ留学しつつ就職活動など日本と通信しながら活動する必要がある人は体力が必要であることが許容できるのであれば意外とどうにでもなる。

自分の為だけに留学できるのは学生時代が最後である。だからこそ少しでも留学をしたいと思っている人は悔いがないように多少無茶をしてでも挑戦してみるべきだと思う。