

協定留学近況報告書

記 入 日	2022年 11月 5日
留 学 先 大 学	ウヅ大学
留 学 先 での 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): 法学部, (現地言語での名称): faculty of Law and Administration <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:
留 学 期 間	2022年10月ー2023年7月
明 治 大 学 での 所 属	法学部 法律学科
学 年 (出 発 時 本 学 での 学 年)	学部 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。

先輩方が残して下さった留学報告書等をよく読み、現地ででの生活やトラブル等に巻き込まれるのを防ぐためにどうすればいいのかネットなどで調べた。特にポーランドはキャッシュレスが進んでおりデビットカードを利用することがほとんどであるが、念の為クレジットカードも必要なので渡航する前は visa が付いているカードを提供している日本の大手の銀行で口座を開くのがお勧め。また暗証番号を打たなくても済むようにタッチレスのカードが尚更良い。

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: 学生ビザ(D タイプ)	申請先: 駐日ポーランド共和国大使館
ビザ取得所要日数: 3 日 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 無料

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?

・ビザ申請書(ビザ申請オンラインシステムで入力、印刷・署名) ・パスポートの顔写真ページコピー ・パスポート
 ・日本からポーランドまでの往復航空券等(復路を購入していない場合は英文で作成した誓約書の提出を求められる)
 ・ビザ用の写真 1 枚(パスポート規格) ・日本の大学の英文の在学証明書 ・保護者等が留学を許可し留学中に資金を提供することに同意する英文の誓約書 ・保護者等の在職証明書(日本語可) ・滞在場所の証明書 ・海外旅行障害保険の加入証明書(明大サポートで申し込んだ保険で可) ・滞在資金の証明書類(保護者等の名義のクレジットカード利用限度額を証明する書類 発効 1 ヶ月以内) ・ポーランドの学校からの入学許可証 ・戸籍謄本

具体的な申し込み手順を教えてください。

ビザ申請オンラインシステムに入力する際に、ビザ申請日時を指定できるので都合の良い日に予約し上記の書類が全て揃っているか確認して、中目黒駅の近くにあるポーランド大使館に直接向かう。

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?

面接なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

入学許可証が原本である必要があった為入学許可証が 8 月末まで届かずかなり困った。

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, 荷物運送など)

上記に記述した通りデビットカードやクレジットカードは 2 枚ずつあると安心。
 ポーランド紙幣は使うこともあるので事前に両替すると良い。羽田空港の外トラベレックスで両替が可能。但しメジャーな通貨ではない為置いていないこともあるので、レートは悪いがワルシャワ・ショパン空港でも両替は出来る。ユーロ圏に旅行する計画があれば、ユーロも日本で両替しておくとも良い。
 携帯電話についてはワルシャワ・ショパン空港で Relay というキオスクでプリペイド simi カードを購入できる。購入の際はパスポートが必須。英語版のアプリで入金でき比較的通信速度も良い携帯会社 Orange のプリペイド sim カードがお勧め。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	ルフハンザ航空(ドイツ)				
航空券手配方法	ルフハンザ航空の公式サイト ※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して下さい。				
大学最寄空港名	ワルシャワ・シヨパン空港	現地到着時刻	午前 9 時 10 分		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配 の迎え	<input type="checkbox"/> 知人の 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	1 時間半				

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

ワルシャワ・シヨパン空港のバスターミナルから直接ウツジ・ファブリチュナ駅のバスターミナルまで格安で行くことの出来る長距離バス会社の Flixbus を利用するのがお勧め。バスのチケットは予めネットかアプリで予約しバーコード画面を運転手に見せる。ハンドバック一つとスーツケース一個まで無料で、荷物の追加や座席の予約は追加料金で申し込むことができる。座席は予約していなくても空いていたなら好きな席に座って良い。

大学到着日	10 月 6 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	いいえを選んだ方: 月 日 から入居可能だった。	
	<input type="checkbox"/> いいえ		
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 checked="" type="checkbox"/> 二人部屋	<input type="checkbox"/> その他()
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(ルームメイト:中国人)	<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	大学からのメールにあったアンケートフォームに寮を申し込むか否かを選択でき、また寮の住所と値段が記載された一覧の中から一つだけ選び寮を申し込む。寮は Google のストリートビューなどを参考にして選んだ。		

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？

予め Google マップで確認してあったので迷わずに行けた。またウツジの駅から寮の最寄りの駅まで乗り換えがなかった。ウツジ・ファブリチュナ駅からトラム 12 番に乗ると 14 番寮以外の寮は問題なく辿り着くことが出来る。

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"/> なかった
日程	10 月 3 日	
参加必須ですか？	<input 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:)
内容の様子は？		
留学生用特別ガイドス	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	10 月 6 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？トラブルは？

なし

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？トラブルは？

学生証の発効にお金(22PLN)が必要なので大学から貰った申し込み用紙に名前を書いて郵便局で支払いをした。

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

していない。開設する予定なし(寮の保証金を返金する際にポーランドに銀行があれば手数料が取られずに全額返金されるが日本の銀行に返金したい場合は手数料で半分取られるそう)

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？トラブルは？

していない

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(7月2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

あった

なかった

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？

大学の出願時に個人情報を入力すると同時に履修したい授業を選択し登録する必要があつた。

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？

自分の学部の国際事務室に行きいくつか授業の変更をしたい旨を伝えて、Learning Agreement という書類にサインしたら変更が確定する。



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してください。							
	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00		起床	起床		起床	起床	
9:00		洗濯				洗濯	
10:00	起床		授業	起床			起床
11:00		昼食	授業		授業		
12:00	昼食		授業	昼食	授業	昼食	昼食
13:00	買い物	授業	授業		授業	外出	勉強
14:00	買い物	授業	昼食	授業	授業	外出	勉強
15:00	買い物	授業	自由時間	授業	授業	外出	自由時間
16:00	買い物	買い物	自由時間	授業	昼食	外出	自由時間
17:00	買い物	帰宅	授業	買い物	買い物	外出	勉強
18:00	帰宅	風呂	授業	帰宅	風呂	帰宅	風呂
19:00	風呂	自由時間	帰宅	風呂	夕食	夕食	夕食
20:00	夕食	夕食	風呂	夕食	勉強	風呂	自由時間
21:00	勉強	勉強	夕食	勉強	自由時間	勉強	勉強
22:00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

<滞在先:10 番寮>

- ・大学の寮の中で一番高い建物(13 階建)、各部屋にバルコニーが付いている。
- ・建物は古く所々壁紙が剥がれているが、中は一度改装しているのかまあまあ綺麗である。
- ・部屋は 2 人部屋でルームメイトは中国人。大体は国籍が同じ人とルームメイトとなることが多い。
- ・エレベーターは四台あり、その内二台は奇数階しか止まらない。
- ・徒歩 1 分のところに Biedronka という格安のスーパーや Rossmann というドラッグストア、キッチン用具や衣類などがある PEPCO というお店があり、日曜日と祝日以外 21 時ぐらいまで開いているのでとても便利である。
- ・大学の法学部のキャンパスまで徒歩 10 分ぐらい。また寮から3分ぐらいのところにバスやトラムの停留所がある。
- ・寮の前に大学のキャリア支援の建物があり、そこにある学生食堂では平日日替わりのメイン、スープ、サラダ、ジュースが付いて 600 円ぐらいで食べることが出来る。Visa タッチにも対応している。
- ・冷蔵庫は各ユニットにない場合があるので、大抵のものはバルコニーに置いておけば朝夕は外も冷蔵庫ぐらいの温度になるので食材も大丈夫である。
- ・シーツ類は入居した際にもらえるがシーツ交換はないので、予備のシーツ類は現地で購入した。
- ・自分の部屋は 9 階の西向きで見晴らしがとても良く日当たりも良い。
- ・トイレとシャワーは別々で、流し台があり各ユニット二つ部屋がありそれぞれ 2 人部屋である。
- ・各階に IH のコンロがある共有のキッチンスペースがある。
- ・ゴミ袋は外にある大きなゴミ箱に自分の好きなタイミングで捨てられる。
- ・洗濯機は 2 階と 3 階に二台ずつあり、受付にある洗濯の予約表に自分が洗濯したい日時にルーム番号を記入し、予約時間になったら受付に行って洗濯機が置いてある部屋用の鍵を取りに行く。洗濯の制限時間は 2 時間で洗濯物が多い場合は2回連続で使うことが可能。また洗濯の水温を 30 度、40 度、60 度と設定でき温度によって洗濯が終わる時間が変わってくる。乾燥機は二台あり、自分が好きなタイミングで受付に行って乾燥機が置いてある部屋の鍵をもらってから乾燥機を使用する。
- ・寮の保証金や月々の家賃は寮の受付の人に振り込み用紙に必要事項を記入してもらってから Zabka というキオスクで支払いが可能。デビットカードで支払いをしている。10 番寮の家賃は約 560PLN。
- ・10 番寮には Wifi がないが LAN ケーブルを繋げたらネットが使えるので、日本から LAN ケーブルと LAN を繋げたら利用できるポータブル Wifi(elecom などの小さい wifi)を持ってくるのがお勧め。変換プラグは念の為2個持参し、荷物がかさばらないのであればタコ足配線のコードを持って来た方がスマホやパソコンの充電の際に何かと便利である。

<大学の授業、建物等>

法学部のキャンパスは世界でも珍しい円形が三つ合体した形の建物であり近代的である。Wifi が使用でき、法学部生の図書館がある。自分が好きなものをお皿に取って量り売りして食べられる学生食堂がある。

授業はやはり英語で法律を勉強するためある程度法律英語を知っておく必要がある。また教授から意見を求められることがあるため英語で自分の意見を伝えられる努力をした方が良い。プレゼンテーションをする場面が多く、プレゼン力を高められる。

<生活全般>

スーパーでパン一個が 60 円ぐらいで安く大抵の食材は日本より安いと思うが、トイレトペーパーについては 16 個入りで 600 円ぐらいするので紙類は高いと感じる。外食すると思った程安くなく日本と同程度である。ただ電車代などの公共交通機関は学生証があれば半額である。ウッジには大きなショッピングセンターが 4 つあり ZARA や H&M などのファーストファッションを購入することが出来る。

治安は比較的良いと感じるが夜はあまり 1 人で出歩かないようにしている。カバンは腰に巻くキャッシュベルトみたいなものを身につけたり、斜めがけのカバンをコートの下に隠したりなどの心掛けをしている。夜にイベントなどに参加する際は最小のお金を持っていきカード等は持って行かないようにしている。スマホも日本の携帯会社で契約している携帯と中古で

買った sim フリーの携帯の二台を持っていき、基本はプリペイ sim を挿入している中古の携帯を使用して日本の携帯会社の携帯は料金が発生しないように機内モードにして Wifi 環境の部屋の中で使用し、仮に中古の携帯が盗難された場合にもう一つの携帯が使用できるように備えている。

ウッジ大学には留学生をサポートするメンター制度がありこれに申し込むと何か困ったことがあればサポートしてくれるので申し込むのがお勧め。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

ポーランドの隣国ウクライナでの状況を鑑みて、ポーランドへの留学を躊躇してしまうことがあるかもしれないが、私はポーランドを選んで心からよかったと感じている理由が 2 つある。

一つ目は昨今の物価上昇の中ドルやユーロなどの通貨が円安によって高い中、ポーランドは独自通貨であり生活する上で日本より比較的物価が安いスーパーなどでの買い物に困ることがないことだ。海外で生活する以上物価の安さはとても重要だと感じている。

二つ目はウッジ大学には様々な国から留学生が来ており、交友関係を広げられることが出来ることだ。ドイツやフランス、スペイン、イタリア、スイス、イギリス、アゼルバイジャン、ジョージア、カザフスタン、ウクライナなどから来た留学生と交流する機会があり文化の違いを肌で感じる事が出来る。また Erasmus Student Network UL Lodz という大学の団体を Instagram や Facebook でフォローすると毎週何かしらイベントを企画しているのでそれに参加すると交友関係を広げることが可能だ。最初はイベントなどに飛び込む勇気が必要だと思うが一度飛び込めばきっと交友の輪を広げられることに違いない。

また海外で生活する上で何が起きるかわからないので、携帯は2個持っていったり、財布は2個持ちにして一つをダミー財布にしたり、カード類は余分に日本から持って行ったり、日本で普段使用している薬を持って行ったりという心がけは必要だと思う。常に万が一を想定した行動を取れるように留学する前には事前に十分な準備をしておいた方がいいと感じる。