

【大学間協定留学】 留学報告書

| 記入日 | 2023年6月18日 |
|--|--|
| 明治大学の所属学部・研究科 | 政治経済(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等) |
| 留学(渡航)した時の学年 | 4年生 |
| 帰国年月日 | 2023年6月17日 |
| 明治大学卒業予定年月 | 2025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 | ウッチ大学(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6月 |
| 留学先大学で在籍した学年 | 3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):政治経済学部 (現地言語での名称):Faculty of Economics and Sociology <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:2月下旬～7月上旬 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 (zloty) | 日本円 | 備考 |
| 授業料 | 0zl | 0円 | 交換留学のため |
| 宿舍費 | 5940zl | 178,000円 | 月 660zl |
| 食費 | 3060zl | 91,800円 | |
| 図書費 | 0zl | 0円 | |
| 学用品費 | 0zl | 0円 | |
| 携帯・インターネット費 | | 円 | 月 30zl |
| 現地交通費 | 0zl | 0円 | (<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車) |
| 教養娯楽費 | 0zl | 0円 | |
| 被服費 | 150zl | 4,500円 | 下着、ブーツを購入 |
| 医療費 | 0zl | 0円 | |
| 保険費 | 0zl | 132,490円 | 形態: 明治大学海外保険費 |
| 渡航旅費 | 7,000zl | 210,000円 | 往路: エミレーツ航空 復路: ポーランド航空 |
| ビザ申請費 | 0zl | 0円 | |
| 雑費 | 700zl | 21,000円 | 現地交際費 |
| その他 | | 700,000円 | 旅行費 |
| その他 | | 円 | |
| 合計 | 16,850zl | 1,354,640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: ドバイ | |
| 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: エミレーツ航空 料金: 約 9 万円 復路 航空会社: ポーランド航空 料金: 約 12 万円 ∴ 合計: 21 万円 | |
| 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:) | |
| <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)

学生寮(寮の名前:dorm7) 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1人)

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:

大学からメールが来て、寮の希望を出した。

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)

7 番寮は騒音も少なく、設備も良いと評判の過ごしやすい寮であった。前期は日本人と暮らしていたが、後期はアメリカ人と暮らしていた。特に問題などなく過ごせた。部屋には冷蔵庫が付いていた。また、トイレ、シャワーも部屋内についていたので苦労はしなかった。しかし、部屋の椅子が壊れてしまったときに、寮母さんが英語を話せないため、いろいろ苦勞した。寮母さんによっては英語を話せない人もいるのでコミュニケーションは大変だった。

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:現地の友人)

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?

事前にグーグルマップで調べたり、友人に聞くなどしました。また、怖い雰囲気を通りには行かないようにした。また、フランスに行った際に携帯を取られてしまった。その際、パソコンで日本にいる両親、大学の事務室などに相談をして対処した。また、現地の警察に素早く行き、盗難届を提出した。

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。)

寮には無線が通っていなかったため、スマホはパソコンから wifi を飛ばして使っていた。また、有線をつなげるコードは自分で電気屋さんに買いに行った。

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。)

主にクレジットカードで支払いをしていた。現金が必要な場面は公衆トイレの使用くらいしかなかった。また、現金は日本から日本円を持っていき現地で両替した。

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。

基本的に全てそろうので必要はないと思う。強いていうのであれば、薬は現地のは成分も違うと思うので持ってきた方がいい。

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。 |
| 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 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() <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): |
| challenges of the world economy | | 世界経済の課題 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | |
| 履修期間 | 2022/2023 winter | |
| 単位数 | 6 | |
| 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 | ディスカッション形式 (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 | Joanna wyszkowska-kuna | |
| 授業内容 | 国際経済について広く学んだ授業。教授の質問に対して各々が回答する必要があった。自分の考えを表現する練習になった。 | |
| 試験・課題など | 毎週軽い課題が課されていた。 | |
| 感想を自由記入 | 最終週にはプレゼンを行い、それに応じて成績評価がなされた。 | |

| | | |
|---------------------|---|-----------------|
| 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): |
| Media research | | メディア研究 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | |
| 履修期間 | 2022/2023 winter | |
| 単位数 | 6 | |
| 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 | Sylwia mecfal | |
| 授業内容 | メディアについての授業だった。それぞれが自分の国のメディアについて調べて発表した。 | |
| 試験・課題など | 時々自国のメディアについて調べる課題が出された。 | |
| 感想を自由記入 | 自国のメディアについて深く知る機会になった。日本のテレビ会社のすべてが新聞社からは派生していて、それは世界的には珍しいという事だった。 | |

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|--|
| 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): | |
| Evaluation of the EU projects | | EUプロジェクトの評価 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | | |
| 履修期間 | 2022/2023 winter | | |
| 単位数 | 6 | | |
| 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 | Witold smigielski | | |
| 授業内容 | EUのプロジェクトについて分析を行った。 | | |
| 試験・課題など | 最後に学期で分析してきたものをまとめて発表する。3人くらいのグループを作って発表する。 | | |
| 感想を自由記入 | ほとんどが現地の学生だった。 | | |

| | | | |
|---------------------|--|-----------------|--|
| 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): | |
| Polish language | | ポーランド語 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | | |
| 履修期間 | 2022/2023 winter | | |
| 単位数 | 3 | | |
| 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 | Michal kobierecki | | |
| 授業内容 | ポーランド語についての基礎知識を学んだ。 | | |
| 試験・課題など | 毎週課題があった | | |
| 感想を自由記入 | 授業中に発言を求められた。知らないことだらけでとても楽しかった。また、教授がとてもやさしく、質問にもよく答えてもらった。 | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| 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): |
| Sustainable supply chain management | 持続可能なサプライチェーンマネジメント |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology |
| 履修期間 | 2022/2023 winter |
| 単位数 | 3 |
| 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 | ディスカッション形式(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 | Yaryna khmara |
| 授業内容 | SDGsに配慮した企業の取り組みについて学んだ。 |
| 試験・課題など | プレゼンが最終課題として課された。二人でSDGsに配慮した企業についてプレゼンを行った。 |
| 感想を自由記入 | 授業が学期の半分で終わった。 |

| | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 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): |
| New technology in communication | 社会の中での新技術 |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology |
| 履修期間 | 2022/2023 summer |
| 単位数 | 6 |
| 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 | ディスカッション形式(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 | Izabela Franckiewicz-Olczak |
| 授業内容 | 車の360度モニターなど社会の中の新技術について学んだ。 |
| 試験・課題など | 最後にプレゼンを行った。私はVRについての発表を行った。 |
| 感想を自由記入 | 教授が体調を崩しがちで、2週に1回は休みになっていた。 |

| | | | |
|---------------------|--|-----------------|--|
| 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): | |
| Housing market | | 住宅市場 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | | |
| 履修期間 | 2022/2023 summer | | |
| 単位数 | 6 | | |
| 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 | katarzyna Olibinska, Magdalena Zaleczna, Konrad Zelazowski | | |
| 授業内容 | 住宅市場について 3 人の講師から学んだ。 3 週に一回講師が入れ替わった | | |
| 試験・課題など | 毎週、大学のプラットフォームで課題を出された。 | | |
| 感想を自由記入 | 日本に住んでいたことのある講師がいて、仲良くなりました。 | | |

| | | | |
|---------------------|--|-----------------|--|
| 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): | |
| Gender and Society | | ジェンダーと社会 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | | |
| 履修期間 | 2022/2023 summer | | |
| 単位数 | 6 | | |
| 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 | ディスカッション形式(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 | Krystyna Dzwonkowska-Godula | | |
| 授業内容 | ジェンダー論について学んだ。 | | |
| 試験・課題など | 毎週何かしら課題が出されていて、課題をこなすのにかなり時間がかかった。 | | |
| 感想を自由記入 | 日本では遅れているジェンダー論について学んだ。アジア人が一人という事で、授業中に意見を求められることが多かった。また、授業内容が新鮮で難しかった。時には、ジェンダー論について熱く会議された回があった。個人的には留学内で一番難しく、濃い授業であった。 | | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|--|
| 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): | |
| Business culture in China and Japan | | 日本と中国のビジネス文化 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | | |
| 履修期間 | 2022/2023 summer | | |
| 単位数 | 6 | | |
| 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 | Bogdan Buczkowski | | |
| 授業内容 | 日本と中国のビジネス文化を学んだ。 | | |
| 試験・課題など | | | |
| 感想を自由記入 | 日本人という事もあり、授業中に指名されることが多かった。また、漢字の書き方、日本語の発音方法などをポーランド人の前で実践した。教授がに大阪に住んでいたという事もあり、日本語が流暢だった。日本の文化を外国からの目線で学ぶのは新鮮なことであった。 | | |

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|--|
| 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): | |
| Services in the world economy | | 世界経済のサービス業 | |
| 科目設置学部・研究科 | Faculty of Economics and Sociology | | |
| 履修期間 | 2022/2023 summer | | |
| 単位数 | 6 | | |
| 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 | Joanna Wyszowska-Kuna | | |
| 授業内容 | サービス業について学んだ。 | | |
| 試験・課題など | 最終プレゼンを行った。 | | |
| 感想を自由記入 | 特になし。 | | |

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

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。

未定

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。

私は大学 3 年の秋から留学したため、就職活動を行っておらず 1 年間休学して就活をする予定です。

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 | toefl 受験 |
| | 4月～7月 | |
| | 8月～9月 | |
| | 10月～12月 | 応募 |
| 留学開始年 | 1月～3月 | 留学先決定 |
| | 4月～7月 | 英語学習や現地大学への渡航準備 |
| | 8月～9月 | 渡航 |
| | 10月～12月 | |
| 留学/帰国年 | 1月～3月 | |
| | 4月～7月 | 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、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。

日本人の少ない環境で学ぶことが出来たのはいい経験だと思いました。

初めは、英語での授業についていくのに苦労したが、次第に慣れた。また、英語でのコミュニケーションを取る経験は貴重なものでした。

また、ポーランドの物価は安く、パンが 30 円で買えると知った時は衝撃的でした。

ウッジ大学は多くの国から留学生を受け入れていて、いろいろな国の友達を作りには困らないと思います。

留学最初は友達がいなかったり、慣れない環境でつらいこともあると思いますが、慣れれば何とかになります。友達も自分から声をかけに行っただ方が作りやすいと思います。個人的にはもう少し積極的に友達作りをすればよかったと後悔しているので、これから行く皆さんにはぜひ頑張ってもらいたいです。

ポーランドという国は日本にとってはマイナーな国だとは思いますが、人が優しく、治安も良くて留学するにはとても良い場所です。留学に行くかどうか悩んでいる人はぜひその一歩を踏み出してほしいです。学生時代しか味わえないとても貴重な経験をすることができると思います。自分の思いも知らぬ出来事があったり、価値観や文化の違う友人ができます。

一人で困っている時はだれでもいいから周りの人に声をかけて助けを求めてください。つらいこともたくさんあると思いますが、それ以上に楽しい経験が待っていると思います。この留学経験は自分の人生の宝となりました。