

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年3月25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	3年生
帰国年月日	2023年2月13日
明治大学卒業予定年月	2024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	ウッジ大学（日本語名） Uniwersytet Łódzki（現地言語名）
現地使用言語/ 授業使用言語	英語 / 英語
留学期間	2023年9月～2023年2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）：国際政治学部 （現地言語での名称）：faculty of international and political studies <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： ～ 2学期：10月上旬～2月中旬 3学期： ～ 4学期： ～
学生数	
創立年	

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 ()	日本円	備考
授業料		円	
宿舍費	1992×5	61404×5円	合計(日本円)で307024
食費		58476×5円	合計292381(外食など全て込みで)
図書費		円	
学用品費		0円	
携帯・インターネット費		約700×5円	
現地交通費		11401円	大学まではトラム(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		74144円	旅行費
被服費		約1万円	ブーツとジム用の運動着を買ったぐらい
医療費		5967円	2ヶ月に一度くらい熱が出た
保険費		52705円	形態: 明治大学の指定のもの
渡航旅費		191310円	
ビザ申請費		0円	
雑費		32102円	
その他		円	
その他		円	
合計		980544円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地: 成田 目的地: ワルシャワ・ショパン空港 経由地: ドーハ	
復路 出発地: ワルシャワ・ショパン空港 目的地: 成田 経由地: ドーハ	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: カタール航空 (trip.com で購入) 料金: 191310	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:	
航空券購入方法	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店 (店名:) <input checked="" type="checkbox"/> インターネット (サイト名: trip.com) <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: Basecamp) 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:

前のセメスターで留学していた友人からアドバイスをもらいインターネットで探した

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)

ウッジで一番高い寮だと思いますが、その分設備はかなり充実していてイベントもたびたび行っていました。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをされましたか。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: 明治大学の保険からオンライン診察を紹介してもらい処方箋を処方してもらった)

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?

ウッジの治安はすごく良いのであまり気にしてなかったですが、旅行中などは全てに鍵をかけて貴重品は肌身はなはず持っていました。

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wi-fiは申し分ありませんでした。携帯は到着時に空港でorangeというsimカードを購入して、アプリから月々ギガを購入していた。多分orangeが一番使い勝手いいと思います。

5) 現地での資金調達はどうに行いましたか? (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。

現金はほんとに使う機会はなかったのですが、友達と割り勘するときによく使いました。成田空港で日本円4万円ほどを現地通貨に交換して来ましたが、結構多かったぐらいです。

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。

基本現地で調達できるので大丈夫です。日本から調味料を結構持っていきましたが、全て向こうで帰るし、荷物になるだけでした。

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。
17 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 8 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 checked="" type="checkbox"/> その他（授業が始まってからも履修変更はできた） <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）：
conntemporary 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	international and political studies	
履修期間	2022/2023 winter	
単位数	2	
本学での単位認定状況	1 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（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-Frykowaska	
授業内容	ポーランドの教育や政治についてディスカッションをする	
試験・課題など	特になし	
感想を自由記入	事前に課題を読んできてそれについてディスカッションやグループワークをする授業。2 週間に 1 回の授業で先生が休むことも多かったので合計の授業数は少なかった。	

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）：
fashion, trends and celebrityism in contemporary media		現代メディアのファッション、流行、芸能界
科目設置学部・研究科	international and political studies	
履修期間	2022/2023 winter	
単位数	5	
本学での単位認定状況	3 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	スピーチ（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	Andrzej Stopczyński	
授業内容	毎週担当の生徒が自分の国の芸能界やインフルエンサー、ファッションの流行などをスピーチする授業	
試験・課題など	特になし	

感想を自由記入	全員どっかしらの回でスピーチをするのですが、私の回は私一人だけだったので 90 分間質疑応答含めてずっとスピーチした。日本の芸能界やインフルエンサーについてのスピーチをした。	
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）:	
polish language	ポーランド語	
科目設置学部・研究科	international and political studies	
履修期間	2022/2023 winter	
単位数	4	
本学での単位認定状況	1 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		
授業内容	ポーランド語	
試験・課題など	毎週宿題がある	
感想を自由記入	ポーランド語の授業で、結構授業中に先生が当ててくるが多かった。基本的な文法や語彙などを学んだ。	

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）:	
international negotiation and business presentation	国際交渉とビジネスプレゼンテーション	
科目設置学部・研究科	international and political studies	
履修期間	2022/2023 winter	
単位数	6	
本学での単位認定状況	4 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	講義とスピーチ（チュートリアル、講義形式等）	
授業時間数	1 週間に 90 分が 2 回	
担当教授		
授業内容	前半はビジネスについての授業、後半は交渉についての授業で先生が変わった	
試験・課題など	前半はレポート、後半はスピーチ	
感想を自由記入	前半は講義形式の授業だったが、後半からグループワークが増えて最後には自分の国のビジネスマナーというか交渉上のマナーみたいなのをプレゼンした。	

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）

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。

商社、コンサル

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年の秋学期に留学したので、就職活動と被っていたので帰国後休学して就活をする予定です。でも大3の秋に留学したからといって休学しない就活できないわけでは全然ないと思います。

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	留学応募
留学開始年	1月～3月	留学決定
	4月～7月	英語学習とアルバイト
	8月～9月	渡航
	10月～12月	
留学/帰国年	1月～3月	帰国
	4月～7月	就活
	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。

ポーランドのウッジ大学は実は第一志望の大学ではなかったのですが、今では心からポーランドに留学してよかったと思っています！

物価は安いし、ウッジ大学は留学生が多く留学生用のイベントが充実しているのでいろんな国の友達を作ることができます！その友達と旅行したりパーティーした思い出は一生の思い出です！

もちろん楽しいことばかりではなく、その分辛いこともありました。事前に勉強していたはずなのに、現地についてから自分の英語の未熟さを感じたり、到着したばかりの頃は友達もいないし、まさか自分はホームシックになんかならないだろうと思っていましたが、まんまとなってしまいました（笑）。留学中は受け身でいると何も始まりません！自分から行動を起こさないと何も起きないので、いろんな人に喋りかけたりしてようやく友達ができホームシックから抜け出せました。

それと私が留学で一番大変に感じたことは留学前の手続きです。出願や履修登録、寮や航空券の手配など面倒に感じたり不安に感じるが多かったです。しかもウッジ大学の手続きは他の留学先の人たちと比べてかなり遅いのでそれが余計に不安を煽ることが多かったです。が、気長に待ちましょう。留学は留学前の選考や手続きで大変に思うかもしれませんが、それさえ乗り越えればあとは楽しいことばかりなので、それが理由で躊躇っているならば行くことをお勧めします！