

留 学 報 告 書

記入日:2019年07月19日

所属学部／研究科・学科／専攻	法学部／法律学科
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: ウッジ大学 現地言語: University of Lodz
留学期間	2018年10月～2019年06月
留学した時の学年	4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	法学部 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年06月19日
明治大学卒業予定年	2019年09月
留学先大学について	
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:10月上旬～2月中旬 2 学期:2月下旬～6月下旬 3 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	30,139人
創立年	1945年

留学費用項目	現地通貨 (zł)	円	備考
授業料	0	0円	交換留学のため明治大学に収めていた
宿舍費	4,650	139,500円	
食費	5,400	162,000円	
図書費	600	18,000円	
学用品費	900	27,000円	
教養娯楽費	900	27,000円	
被服費		円	
医療費	0	0円	
保険費	2,666	80,000円	形態:明治大学指定の海外保険
渡航旅費	6,666	200,000円	
雑費	900	27,000円	
その他	15,000	450,000円	旅行代
その他		円	
その他		円	
合計	37,682	1,130,460円	

渡航関連

渡航経路: 飛行機

渡航費用

チケットの種類	
往路	120,000
復路	80,000
合計	200,000

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

Booking.com 経由で航空券を予約しました。
 帰国日が定まっていなかったため、往路のチケットと復路のチケットは別々に購入しました。
 それぞれ一か月前ぐらいに予約をしました。

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)

大学の学生寮

2) 部屋の形態

 個室 OR 相部屋(同居人数2人)

3) 住居を探した方法:

留学先の国際学生事務室の指示に従って、学生寮に応募をしました。

4) 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)

私の滞在先は一年前に改装したそうで、比較的きれいな寮でした。ただ、友人の寮は設備が整ってなかったりと、配属される寮によって環境が違うため、運任せなところがある気がします。(留学先の国際学生事務室が配属を決定します。)

また、寮に住めば、比較的友人を作ることができるので、アパートではなく学生寮を選択してよかったと心から思います。

現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

 利用する機会が無かった
 利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

現地の学生もしくは所属学部であった法学部事務室

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?

日本とは違うということを心に刻み、日々生活をしていました。心がけのおかげもあり、盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありません。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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。)

携帯: 現地で SIM カードを購入しました。ポーランドのネット環境は比較的整っており、特に困ったことはなかったです。
 パソコン: 寮・キャンパスに学生専用の Wi-Fi が整備されていたので、それを利用していました。たまに、Wi-Fi が切れたり、不安定になったりしましたが、そのようなときはカフェや図書館に向かうなどしていたため、そこまで困っていませんでした。

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

現金は寮代の支払いの時ぐらいしか使わなかったです。現金は VISA が使用できる ATM で下ろしていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えてください。

日本食・薬・のど飴・マスク・カイロ・ナブキン

①日本食: ウッジの大きいショッピングセンターにアジアンショップが入っているため、現地で日本食、インスタントラーメンやお米・お醤油などの調味料を購入することもできますが、日本で購入するよりも少し高くなります。確か、料理酒とみりんは売っていませんでしたので、持参するといいかもかもしれません。あと、具合が悪い時に、フリードライのおかゆやレンチンご飯なんかがあると心強いと思います。

②薬: 現地で購入することももちろん可能ですが、あると安心だと思います。私は総合風邪薬・鼻水用の風邪薬・のどの風邪薬・熱用の風邪薬・生理痛の薬・二日酔い用の薬・胃薬・各種塗り薬を持参しました。薬に関しては、お守りも兼ねて結構な量を持参した記憶があります。

③のど飴: ポーランドの冬季の乾燥は想像を超えます。朝起きると声が出ません。現地ののど飴はあまり効かなかったため、日本から龍角散のど飴を送ってもらいました。

④マスク: 私は箱のマスクを持っていきました。ポーランドでも購入可能ですが、一個売りで少し高いので、日本から持参することをお勧めします。

⑤カイロ: ポーランドの冬は寒いです。現地のショッピングセンターにある「メイソウ」というお店で冬限定で購入することも可能ですが、いつの間にか売らなくなるので、見つけた時に大量購入するか、日本から持参することをお勧めします。

⑥ナブキン: 現地のナブキンは薄くごわごわしているので、場所を取りますが日本から持っていくと安心だと思います。

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

卒業後の進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

特になし

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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※1~3年生で、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。

内定先: プリヂストン

自分の企業選びの軸を①モノづくりの会社②グローバル強化を図る会社③挑戦心溢れる社風であるかの3点とし、それに沿って、就職活動を行っていました。

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をお願いします。)

※1~3年生で、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4年後期から1年間留学を行ったので、周囲の人々に就職活動に関しても心配されました。

しかし、就職活動解禁の3月に企業のマイページ登録・ES提出に加え、企業人事の方に個別に連絡を行い、面接・テストセンター受検を留学帰国後にずらしてもらうなどの対応を依頼していました。やはり、日本の就職活動終了時期に留学帰国ということで対応を取って下さったのは、メールをした企業のうち半数行かないぐらいだったと思います。どうしても行きたい企業が決まっている人は、留学を決意する前に人事に個別対応を取ってくれるか否か確認をすると安心かもしれません。

それに加え、6月末に開催される東京サマーキャリアフォーラムにも参加をしましたが、私はあまりこちらのイベントを本腰入れていなかったため、顔を出さず程度で終わりました。留学に行く前は就職できるかとても不安になると思いますが、「何とかなる」というのが私のアドバイスです。私は、周りの人と就職活動をずれても留学に行く方が今後の長い人生の為になる、学生のうちに長期留学に行かなかったら一生後悔するという思いが強かったので、留学を決意しました。時期がずれてしまい、選考に挑戦をできなかった企業も多くなりましたが、留学に行ったからこそ、上記の企業から内定を頂けたと思うので、特に後悔はしていません。また、留学前に企業インターンやOB・OG訪問をして、面接練習や業界・企業研究などを行うと、よりスムーズに帰国後就職活動を行えると思います。(私はOB・OG訪問を全くしてなかったので、もっとやっておけばES書くの楽にできたかなと思いました。)

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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

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。
16 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)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):
Constitution systems of ASEAN countries between eclecticism and uniqueness		アセアン諸国の憲法システム
科目設置学部・研究科	法学部	
履修期間	1 学期	
単位数	2	
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(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 90 分が 13 回	
担当教授	Anna Michalak	
授業内容	アセアン諸国各国の選挙や政治体制、法律成立方法などを毎回の授業で学生が発表し、それに関しディスカッションを行い理解を深める。	
試験・課題など	プレゼンテーション	
感想を自由記入	履修学生のうち外国人留学生在が私のみということで、初回の授業でポーランド語で授業を行うことにするとわれ、驚いたのを覚えています。日本は同じアジアなのだからポーランド語でもわかるでしょと言われましたが、日本はアセアン加盟国ではない・シラバスで英語と書いてあるのだから英語でやるべきだと抗議をした結果、授業はポーランド語・スライドは英語という対応を取ってくれました。授業内容と関係していませんが、欧州からみればアジアが同じ文化・言語を有していると思われることもあるのだなと衝撃を受けた授業です。	

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):
Constitutional means for defence of freedoms and rights		憲法上の自由と権利保守
科目設置学部・研究科	法学部	
履修期間	1 学期	
単位数	2	
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(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1 週間に90分が13回	
担当教授	Anna Michalak	
授業内容	この授業の履修学生は多く留学生だったため、各国の政治形態や選挙方法、人権問題などを毎回の授業でプレゼンテーションを行い、それに関しみんなでディスカッションを行うという内容。	
試験・課題など	プレゼンテーション・ディスカッション参加態度	
感想を自由記入	ポーランドだけでなく、世界中の国の憲法や政治状況を学べて興味深い授業でした。具体的には、授業にジョージア・ドイツ・トルコ・スペイン・イタリア・イラン・ウクライナなどの学生がいたと記憶しています。	

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 protection of women's rights		女性の権利保護	
科目設置学部・研究科	法学部		
履修期間	1学期		
単位数	2		
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(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が13回		
担当教授	Anna Glogowska Balcerzak		
授業内容	女性差別撤廃条約や国連の女性保護機関など、国際的な女性の権利保護・向上のためにどのようなことがされているのかを学ぶ		
試験・課題など	プレゼンテーション・授業態度		
感想を自由記入	講師の先生が出産予定のため、テストはなくなり授業でのプレゼンテーション・授業態度で成績評価を付けられました。ディスカッション形式だったので、他の国の学生の意見も多く聞け、とても勉強になった授業でした。		

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):	
Gender and Society		ジェンダーと社会	
科目設置学部・研究科	社会経済学部		
履修期間	1学期		
単位数	2		
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(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が13回		
担当教授	Julia Czernecka		
授業内容	ジェンダーとは何か、性別とはなにかというジェンダー論の基本から、家族におけるジェンダールールや社会におけるジェンダールールなど、社会学の考えにのっとり学ぶ		
試験・課題など	エッセイ・小論文形式の試験		
感想を自由記入	今まで法学の勉強が多かったので、社会学の授業は新鮮で面白かったです。また、各国の状況など自身の視野拡大にとっても役立つ授業でした。講師の先生は3人いらっしゃり、1つの授業で3つの授業を受けられたぐらいの知識を得ることが出来ました。また、日本の女性や LGBTQ の方々の置かれる状況は世界的に見て、とても厳しい状況であると感じ、一層の理解を進める必要があると感じました。		

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):	
Intercultural communication		インターカルチャーコミュニケーション	
科目設置学部・研究科	文学部		
履修期間	2学期		
単位数	4		
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・レクチャー(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	各国の文化・習慣の違いを比較・検討する授業		
試験・課題など	期末試験・グループプレゼンテーション・出席日数		
感想を自由記入	留学生が多く取る授業と聞き、履修しました。多くの留学生と仲良くなる事が出来たので、とても有意義な授業でした。また、各国の交渉方法や NG 行為など、今後様々な国に訪問するときに役立つ知識を学ぶことが出来ました。さらに、この授業の先生が日本文化が好きらしいので、日本学生が履修をするととても喜んでいました。		

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):	
The protection of human rights		人権保護	
科目設置学部・研究科	法学部		
履修期間	2学期		
単位数	2		
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	レクチャー(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に60分が13回		
担当教授	Jacek Skrzydlo		
授業内容	人権保護方法や人権に関する事例を取り上げ、どのような人権問題があったのか・それに対する法的アプローチを学ぶ		
試験・課題など	オーラル試験		
感想を自由記入	講義形式だったこともあり、ただ先生の話を書くという日本と同じような授業でした。授業内容は明治大学で履修した国際人権法の内容とあまり変わらなかったと思います。		

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):	
Human rights in labor and employment relations		労働分野における人権	
科目設置学部・研究科	法学部		
履修期間	2学期		
単位数	2		
本学での単位認定状況	2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13回		
担当教授	Marta Otto		
授業内容	労働環境における人権問題を法的観点から学ぶ		
試験・課題など	プレゼンテーション・ディスカッション態度		
感想を自由記入	とてもいい先生でしたが、その分ストイックだったため、毎週課題に追われていた記憶があります。私は明治大学で労働法の授業を取得していなかったため、日本の状況を聞かれ答えられない場面が出るなど悔しい想いをしました。今後、会社に勤める際に為になる学びだったと思います。		

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 the cultures of the English speaking world		英語圏文化の紹介	
科目設置学部・研究科	文学部		
履修期間	2学期		
単位数	2		
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(チュートリアル, 講義形式等)		
授業時間数	1週間に90分が13回		
担当教授	Malgorzala Myk		
授業内容	人種問題や教育問題、MeToo 運動などを取り上げ、英語圏特にアメリカの文化的背景を学ぶ		
試験・課題など	プレゼンテーション・エッセイ・ディスカッション参加度		
感想を自由記入	兎に角毎回の課題が多くて苦勞をしました。文学部の中でも教育学科の授業だったので、教師を目指して居る学生が多く授業を履修していました。そのため、教育問題や人種問題を子供たちにどう教えていけばいいのかという側面から、授業が進められていました。		

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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	
4月～7月	3年後期法学部・留学基礎講座 B I・C という授業で法律を英語で学ぶ
8月～9月	ポーランド・交換留学への出願
10月～12月	3年後期法学部・留学基礎講座 B II という授業で法律を英語で学ぶ
2018年 1月～3月	
4月～7月	4年前期：法学部・留学基礎講座 D という授業で法律を英語で学ぶ
8月～9月	9月後半：ポーランド・交換留学開始
10月～12月	
2019年 1月～3月	1月後半：秋学期期末試験
4月～7月	6月前半：春学期期末試験 6月末：帰国
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	<p>幼少期から海外に興味があったので、もともと大学に入学したら留学に行きたいと考えていました。そのため、この交換留学前に大学2年次の夏にイギリス・ケンブリッジ大学法学研修、大学2年次の春にカンボジア・語学留学を経験していました。</p> <p>就職活動が本格化する3年時の夏に、周りの学生と同様、就職活動を行っていましたが、やはり学生のうちに長期留学を行いたいという気持ちが捨てきれず、3年時の秋に交換留学の応募を決意しました。</p> <p>長期留学となると「大きな決断」という風に考える方も多いように感じますが、日本の学生は他の国、例えば私が語学留学をしていたカンボジアの学生と比較し、制度の整っておりそんなに緊張らなくても、とりあえず留学すればいいのではと、今だからこそ強く思います。</p>
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	<p>英語の勉強は勿論ですが、もっと自分の国の法律や政治、歴史に関し知識を深めておけばよかったと後悔をしました。留学先では「日本人」という看板がずっと付くことになり、自国のことを知らないのはとても恥ずかしいのだと深く反省をしました。</p>
この留学先を選んだ理由	<p>留学先であるポーランド・ウッジ大学を選択した理由は大きく3点あります。</p> <p>①ポーランドが物価の安い国という点 ②ポーランドが日本人学生にマイナーである点 ③自身の専門科目である国際人権法やジェンダー法を学ぶことができる点の3点です。</p> <p>①ポーランドが物価の安い国という点 半期ではなく一年間の留学を考えていたため、自身の貯金額を考慮し、物価の高い国は厳しいと判断しました。ポーランドはヨーロッパの一国ではありますが、比較的物価が安いと聞いており、魅力に感じました。</p> <p>②日本人にマイナーであるという点 イギリス・ケンブリッジ大学に法学研修を行った経験から、日本人が少ない環境に身を置き、どっぷり国際交流をしたいと考えていました。留学先であるウッジ大学は明治大学から過去10年学生が派遣されていなかったため、自身の希望をかなえられると考えました。</p> <p>③自身の専門科目が学べるという点 大学3年次より国際法のゼミナールに所属し、国際人権法や女性差別撤廃条約に関し特段研究を行っていました。ポーランドは第二次世界大戦・アウシュビッツの歴史があり、熱心に国際人権の研究を行っている聞き、志望をしました。</p>
大学・学生の雰囲気	<p>大学は学部ごとにキャンパスが異なっているため、そのキャンパスごとに雰囲気も異なっているように感じました。例えば、国際政治学部には留学生が多くいて国際色強いですが、法学部は留学生が少ないため、授業が自分以外ポーランド人という状況もあります。また、大学キャンパス・図書館の職員の方は英語が話せない方が多いので、まだまだ国際化が進んでいない印象を受けました。</p>
寮の雰囲気	<p>寮の雰囲気は比較的仲が良く過ごしやすかったです。特に同じフロアの人とは頻りに部屋に集まり、一緒に映画を見たり、ご飯を食べたりしていました。ただ、私の住んでいたフロアはウクライナの正規学生が多く、留学当初はその騒がしさに驚きを隠せませんでした。しかし、慣れれば別に問題なく、仲良く過ごしていました。</p> <p>寮の入り口付近には24時間受付の方がいて、外部の人が入れないようにしているので、安全は確保されていると思います。</p>
交友関係	<p>寮の友人や授業での友人など、友人にはとても恵まれました。留学生向けのイベントも多く開催されているので、積極的に参加をすれば、自然に友人は出来るのかなと思います。</p>

困ったこと, 大変だったこと	留学当初は、街で英語が通じないという状況にとっても苦勞をしました。ポーランドはEU圏内だから、英語は通じるだろうと予想していたのですが、大学の外を出ればほとんど通じません。自身のリサーチ不足であったと反省しました。 また、旧ソ連圏だったということもあり、初めはポーランド人の表情が皆怒っているように感じ、買い物をするのもビクビクしながら行っていました。しかし、そういう文化なのだと気が付き、気にしないのがポイントであると思います。
学習内容・勉強について	どの授業も分からない箇所があった際はその場もしくは授業後、先生に質問をすれば丁寧に教えてくれるので、積極的に授業に参加をすれば特に問題はないと思います。
課題・試験について	課題や試験に苦勞をしましたが、同じ授業を履修する友人を多く作っていたので、助け合いながら、一緒に乗り越えていました。自分自身の興味のある授業を履修をすれば、膨大な課題にも立ち向かえるのかなと思います。
大学外の活動について	特段課外活動は行っていませんでした。 留学先であるウッジ大学にはクラブがあったようですが、正規学生のためであって、留学生が参加できるとは思いません。 また、ウッジ大学・国際政治学部には日本人の講師の方がいる影響で、日本紹介イベントをよく行っています。そのイベントで、茶道を披露したり、日本に関するプレゼンテーションを行ったりしました。しかし、学生が主体というよりは、その先生に依頼をされたから行ったというのが大きいです。 また、アルバイトに関し、ほかの国からの留学生は工場やレストランでアルバイトをしている人はいましたが、時給が安いこともあり私は行っていませんでした。
留学を志す人へ	「何とかなる」という心持が留学を成功させるコツであると思います。外国は日本のようにインフラが整っている・誰かが助けてくれるという環境ではありません。それでも、気にしない・何とかなるという広い心持を有していれば、自然といい方向に事が進むものです。油断は禁物ですが、心のゆとりを持って生活することで、楽しく過ごせると思います。

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	家事	家事	家事	家事	旅行	旅行	旅行
	授業	授業	授業	授業	↓	↓	↓
午後	授業	授業	授業	授業	↓	↓	↓
	授業	授業	授業	授業	↓	↓	↓
夕刻	家事・勉強	家事・勉強	家事・勉強	家事・勉強	↓	↓	↓
夜	勉強・友人との時間	勉強・友人との時間	勉強・友人との時間	勉強・友人との時間	↓	↓	帰宅