

留 学 報 告 書

記入日:2019年3月26日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部
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: ウッチ大学 現地言語: University of Lodz
留学期間	2018年9月～2019年2月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	2年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	歴史 哲学 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年2月24日
明治大学卒業予定年	2021年3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:2月中旬～6月下旬 2 学期:10月上旬～1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	
創立年	1945年

留学費用項目	現地通貨 (ズロチ)	円	備考
授業料		円	協定留学なので明治大学の学費のみ
宿舍費	440ズロチ	13000円	
食費		10万円	月2万程度
図書費		円	
学用品費		円	
教養娯楽費	10154ズロチ	30万程度円	他国への旅行費
被服費		円	
医療費		円	
保険費		円	形態:
渡航旅費		12万円	片道6-7万程度
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計		60万円	

渡航関連

渡航経路: 成田ードバイーワルシャワ

渡航費用

チケットの種類	エコノミークラス
往路	70,000 円
復路	67,039 円
合計	13 万 7039 円

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。

エミレーツ航空

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)

大学の寮

2) 部屋の形態

 個室 OR 相部屋(同居人数1)

3) 住居を探した方法:

オンラインで application form を作る際に、入寮を希望するか否か質問されます。希望すると答えて大学からの返信を待つだけです。

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)

寮は 13 個程度あり、どの寮に入寮するかは自分で決められません。それぞれの寮によって寮費、設備等もまばらですが、自分が暮らしていたところは、家賃が安いわりきれいで設備も整っていた印象です。

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。

同じ寮にいた日本人同士で助け合うことが多かったと思います。留学先大学に窓口があったかどうかは正直わかりません。

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?

たびレジに登録しておく、テロの情報であったりが入ってくるのでそちらを利用していました。旅行でパリに行った際に現金を 1 万円ほど盗まれました。その場では気づかず後でレストランの会計の際に気づいたので、どうしようもありませんでした。

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。)

携帯電話は現地で SIM カードを購入し、容量がなくなったらネットから GB を買うプリペイド方式でした。寮にも Wi-fi はありましたが、あまり接続がよくなくてパソコンを使う際などは少し大変でした。図書館に行くとは問題なく使用できるので、そちらをよく利用しました。

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。)

クレジットカードとデビットカードで生活していました。デビットカードを使えば、ATM から現地通貨でお金をおろすことができるので特に困ったことはありませんでした。旅行に行き過ぎてお金が足りなくなることはあったので、その際は親に借金をしました。

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ください。

調達できないものは特にありません。日本食も売っているし、米も現地で買うことができます。ほかの日本人は日本食などの仕送りを受け取っていましたが、最低限のものは現地でそろえることができると思います。

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
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、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、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。
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。) ※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。
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。 英語ができなくても留学はできます。英語が母国語でない国からきている生徒が多くお互いに練習しあいながら友達関係を築いていたので、自分の英語力に自信のない方でも可能性はあると思います。ただ授業などを受けていて現地の学生が持っている知識に驚かされる毎日だったので、日本での勉強を頑張ることが留学への第一歩だと思います。

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。
8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):
Poland and Poles from 1918 to 1945	1918年から1945年のポーランド史
科目設置学部・研究科	History and Philosophy
履修期間	winter semester 2018
単位数	5
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(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	prof Jacek Pietrzak
授業内容	ポーランドにおけるナチスの影響、第2次世界大戦期のポーランド国内の様子、独立に至る経緯、国境の変遷など
試験・課題など	期末レポート
感想を自由記入	講義形式の授業なので内容に興味のない方には退屈な授業かもしれません。

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):
History of Empires in Central-Eastern Europe from the 16th to the end of the 17th century	
科目設置学部・研究科	History and Philosophy
履修期間	winter semester 2018
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(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	Piotr Robak
授業内容	東ヨーロッパの帝国の歴史。
試験・課題など	なし
感想を自由記入	試験もレポートもなく単位が取れたので楽な授業でした。

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):
Introduction to philosophy of religion	
科目設置学部・研究科	History and philosophy
履修期間	winter semester 2018
単位数	5
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、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	Tomasz Sieczkowski
授業内容	宗教における問題点、世界の宗教の現状
試験・課題など	なし
感想を自由記入	期末試験、レポートがない代わりに授業中の発言で得点がつけられます。毎回教授から資料が授業前に渡され、予習してきていることを前提として授業が進んでいく形です。英語力は問題にならず、発言した回数が単位取得のカギです。

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):
Mental experiment and personal identity	
科目設置学部・研究科	History and philosophy
履修期間	winter semester 2018
単位数	5
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1回
担当教授	Rafal Tryscien
授業内容	人がその人たるゆえんは脳や記憶といった目に見えないものなのか、もしくは身体的特徴からその人と我々は判断するのか、そのようなことを学びます。
試験・課題など	レポート
感想を自由記入	授業内容は難しかったです。興味深いものではありましたが、授業中に発言を求められたりすると内容の難しさと、英語力のなさが相まって苦労しました。

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):
Europe and Asia- first meeting	
科目設置学部・研究科	History and philosophy
履修期間	winter semester 2018
単位数	5
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1回
担当教授	Lukasz Pigonski
授業内容	中央アジア、古代ギリシアなどの歴史を過去の文献をもとに学びます。
試験・課題など	なし
感想を自由記入	発言した回数が評価の対象になります。授業前に教授から渡される資料に目を通し授業中の教授からの質問に答えられる形で臨むことが求められます。教授は過去から我々が何を学べるかについても話してくれて、少なからず現代とのつながりに発見できて興味深いものでした。

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	学校の英語の授業を大事にしていました。
8月～9月	TOEFL で高得点を取るために奔走
10月～12月	留学選考試験
2018年 1月～3月	ウッチ大学への留学決定
4月～7月	
8月～9月	9月出発
10月～12月	授業、旅行、友達との遊び等留学を満喫
2019年 1月～3月	1月期末レポートに取り掛かる。2月は学校が終わっていたので最後に旅行して帰国。
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	悩んでいた時期に母から、この機会を逃したらもう一生ないかもしれない、という風に言われて決心しました。英語力を伸ばしたいという気持ちもちろんありましたが、一番は自分の力で多文化の中で生活してみたいという気持ちが強かったです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	英語力にはそれほど苦労しませんでした。いくら勉強してもネイティブ並みの力を手に入れることは無理だと思ったので、諦めて現地の友達と一緒に勉強しあう関係を作りました。自炊だったので料理を日本で少しでもしていればよかったです。最初は苦労しましたが、帰国するころには上達したと思います。
この留学先を選んだ理由	姉が旅行でポーランドに行った際によかったという話を聞いて決めました。自分もアウシュビッツだったりポーランドの歴史に関して興味を持っており、自分の TOEFL のスコアでも応募可能だったのでポーランドに決めました。
大学・学生の雰囲気	キャンパスが町中に点在していて、所属学部のキャンパス以外には足を運ぶ機会が少なかったのですが、自分のキャンパスの感想になりますが、学生も数は少ないですが活気あふれていてみな勉強熱心でした。図書館でも遅くまで勉強している学生もいる一方、寮でひたすら酒を飲んでいる学生もいました。
寮の雰囲気	寮の同じフロアの住人とはいい関係を築けていました。入寮したての頃は毎日のようにパーティが開かれていて正直疲れましたが、友達を作る機会としては良かったです。
交友関係	自分はあまり多くの友達を作りませんでした。共通の授業をいくつか一緒に取っている学生がいたのでその子と基本的に多くの時間を過ごしていました。寮には日本人がいたので夕飯などは共同で作っていました。
困ったこと、大変だったこと	クレジットカードがたまたま使えなくなることがあったので自分は 2 個しかもっていかなかったのですが、3 つあると安心だと思います。
学習内容・勉強について	私は歴史と哲学の授業を専攻していました。授業中に発言を求められて、内容が難しくなかなうまく発言できないことが多かったので、最初の間はすごく苦労しました。自分なりに自習の時間を増やしてついていくことに精一杯でした。わからないことは授業終わりに先生に聞くことができます。協力的な方が多いので、積極的にアドバイスを求めるのがいいと思います。
課題・試験について	自分の授業は期末試験はありませんでした。学期末にレポートを出す授業は、日本の大学で出すレポートとそれほど長さも変わらないのでそこまで苦労しませんでした。ただそのぶん、普通の授業のレベルが高かった印象です。

大学外の活動について	学校で作った友達と遊んだり、他国へ旅行に行ったりしました。
留学を志す人へ	留学に行ったら必ず英語が話せるようになるとは限りません。自分の努力次第だと思います。正直私は留学を終えて自分の英語力が伸びたという実感はありません。むしろ他国の文化であったり状況、あるいは自分で自炊をする能力であったり、一人で何事も解決していく力のほうがついたと思います。留学を通して何を得るかは人それぞれだと思うので、自分の目標を設定して頑張りましょう。

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			勉強				
	勉強	授業		授業			
午後	ジム	授業	授業				
夕刻	食事準備						
夜							