

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日:2019年7月15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: Uniwersytet Lodzki
留学期間	2018年9月～2019年7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	国際政治学科 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年6月26日
明治大学卒業予定年	2021年3月
<b>留学先大学について</b>	
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:九月下旬～二月上旬 2 学期:二月下旬～六月上旬 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	21921人
創立年	1945年

留学費用項目	現地通貨 (zloty)	円	備考
授業料	0	0円	協定留学のため
宿舍費	4,400	132,000円	10か月分
食費	6,666	200,000円	10か月分
図書費	0	0円	国立のため
学用品費	0	0円	
教養娯楽費	0	0円	
被服費	1,000	30,000円	防寒ジャケット
医療費	100	3,000円	
保険費	5000	150,000円	形態:
渡航旅費	4,666	140,000円	往復
雑費	1,700	50,000円	
その他	8,000	240,000円	旅費(17か国周った分)
その他		円	
その他		円	
合計		円	

## 渡航関連

渡航経路: 成田→ドバイ→ワルシャワ

渡航費用

チケットの種類	エコノミー
往路	90,000
復路	50,000
合計	140,000

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。

skyscanner

## 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)

寮

2)部屋の形態

 個室 OR  相部屋(同居人数 1人)

3)住居を探した方法:

現地大学へオンライン出願をする際に、寮への滞在を希望するか聞かれるのでそのタイミングで寮への申し込みが可能です。

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)

私の寮は新しくできた寮だったのでとてもきれいでした。寮に住む人たちもいい人が多くすぐに打ち解けました。生活に不自由はほぼありませんでしたが、一つ困ったことは寮の受付の女性が誰も英語を話せないということでした。また気難しい人が多く最初は話を聞いてもらえませんでした。

## 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: 大学内に医務室はないが寮の敷地内に病院がありここで診察してもらった。

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。

現地の友達に恵まれたので彼らに相談した。大学には ISO という留学生をまとめるような部署がありなんでも相談できると思いきや基本的にメールの返信などはしてくれないので使用しなくなった。

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?

外務省のホームページを通して在留届けをだすと様々な情報が送られてくるのでそれを頼りにしていた。

ウッチは発展途上の街なので夜中はやはり危険。大勢のグループで歩くなどして予防した。

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。)

携帯電話は現地の携帯会社(Orange, T-Mobile, Play の三社のうちいずれか)と契約した。SIM カードを差し替えてプリペイド式で利用した。寮には wifi が通っている場合とない場合があるので寮次第だと思う。

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。)

カード社会であったので基本はカードで支払うようにしていた。そのため現地で口座を開くようなこともなく引き落としは日本にある自分の口座から落とされていた。

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。

日本で服用している薬などは持っていくほうが良いと感じた。

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、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 checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input 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。
留学先で触れあった土地や人々のおかげで海外で活躍したいという志が芽生えた。その為、日本の魅力を海外に発信できるような職種に就きたい。
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。

## 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。
64単位	<input checked="" type="checkbox"/> 申請中単位 <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):
Effective presentation and communication	
科目設置学部・研究科	international political
履修期間	冬学期
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(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が20回
担当教授	Marta Herezniak
授業内容	人への物事の伝え方、プレゼンの方法や模擬 TED 行ったりする
試験・課題など	300人規模の前でプレゼン
感想を自由記入	この授業だけで50個以上はプレゼンやスピーチを作った。文化が違うと伝え方も変わるなど、日本では受けられないようなものが受けれて大変満足だった。

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):	
intercultural communication			
科目設置学部・研究科	philology		
履修期間	冬学期		
単位数			
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135分が20回		
担当教授	Monika Kopytowska		
授業内容	異文化理解へのアプローチを研究		
試験・課題など	国籍がことなるメンバーと一つのプロジェクト作成。また筆記試験もある。		
感想を自由記入	この授業では単に学術的な面から異文化理解を図るだけでなく、実際にみんなで伝統料理を持ち寄ったり踊りを披露したりなど根底からの理解につながることも多かった。		

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):	
World War I			
科目設置学部・研究科	History		
履修期間	冬学期		
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20回		
担当教授	Dariusz Jeziomy		
授業内容	範囲を第一次世界大戦に限定しより細かく考察していく。		
試験・課題など	レポート		
感想を自由記入	第一次世界大戦の包括的な振り返りを期待したが欧州からの生徒の割合が多く欧州メインの授業であったのが残念だった。		

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):	
International business Negotiation			
科目設置学部・研究科	sociology		
履修期間	冬学期		
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、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180分が10回		
担当教授	Bogdan Buczkowski		
授業内容	国際的な営業マンとして活躍されている方が他国籍企業での交渉の場でのテクニック等を教示してくれる。		
試験・課題など	筆記試験		
感想を自由記入	留学中に海外営業に興味が生まれた自分にとってとても良い授業だった。先生は日本の大学でも教鞭をとっていらっしやったかたでプライベートでも進行を深めた。		

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):
Social inequalities	
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	冬学期
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20回
担当教授	Wojciech Wozniak
授業内容	世界を一つの社会としてみたときにみられる不平等をテーマに講義が進められる。
試験・課題など	レポート
感想を自由記入	この授業を通して日本にこもってはいられないような気付きを他の留学生から得た。多くの意見が飛び交うクラスで自分の意見をはっきりと伝えることの大切さも学んだ。

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):
Internal political and social affairs in Japan and South Korea	
科目設置学部・研究科	international politics
履修期間	冬学期
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20回
担当教授	Marchin socha
授業内容	日本の政情、韓国の政情を共通点や異なる点を見出しながら授業を進めていく。
試験・課題など	筆記試験
感想を自由記入	日本でも受けられるような授業かと思われるかもしれないが、自国の問題に対して海外の学生が意見や対策などを真剣に議論してる光景はなかなかないと思う。

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 cultural studies	
科目設置学部・研究科	international politics
履修期間	冬学期
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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が20回
担当教授	Maria Lukowska
授業内容	文化の起源、継承そして終焉という面からの考察や新たな文化の創造は可能か否か、などを議論していく。
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	先生が非常にユーモアにあふれているかたで面白く授業が進行されていった。日本人は珍しかったのか先生からよく意見を求められた。

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):
International conflict and security	
科目設置学部・研究科	international politics
履修期間	冬学期
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、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20回
担当教授	Paulnia Matera
授業内容	世界の各地で起きている紛争問題や国家間同士の軋轢などのついて理解していくとともに解決策を見出していく。
試験・課題など	筆記試験
感想を自由記入	授業は興味深く周囲の学生のアイデアも面白いものが多かった。しかしいこの授業は日本という大学院生向けの授業であり、ハイレベルな会話とテストでかなり大変だった。

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):
SF and Fantasy	
科目設置学部・研究科	Philology
履修期間	夏学期
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180分が10回
担当教授	Natalia Lemann
授業内容	世界のSF文学についての読解
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	日本はSFアニメなどもあり教授に非常に興味を持たれた。

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):
Gender and Society	
科目設置学部・研究科	Sociology
履修期間	夏学期
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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が10回
担当教授	Julia Czerncka
授業内容	世界中にある性別による不平等への解決策などを見出していく
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	教授がテレビによく出られている方で話も非常に面白く一番楽しみな授業だった。

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):
Intercultural communication and education	
科目設置学部・研究科	international politics
履修期間	夏学期
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(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が20回
担当教授	Maria Lukowska
授業内容	異文化交流に必要なマインドセットや知識を学ぶ。また異文化を持つ人たちが集まった環境でどのように一つの教育環境を創造するか考えたりもした。
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	この授業は自分が履修した授業のなかで一番やりたいことに近い内容だった。

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):
Migration and tourism in the globalized world	
科目設置学部・研究科	international politics
履修期間	夏学期
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、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20回
担当教授	Michal Kobierecki
授業内容	国際的な観点からみた今の観光業について学んだ。またグローバル化が謳われる現社会においてそれから生じる社会的問題を考察した。
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	教授が実際に世界中を旅している方でその経験を例にした話が授業の理解に深く繋がった。

### 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	入学、TOEFL 対策
8月～9月	TOEFL 受験、留学先決め
10月～12月	志望動機書の作成、明治大学への協定留学出願、面接、選考通知受理
2018年 1月～3月	留学先の調査
4月～7月	現地大学へのオンライン出願、手続き、ビザ発行
8月～9月	出国、冬学期開始
10月～12月	授業期間、クリスマス休暇
2019年 1月～3月	2月上旬まで冬学期。二週間程度の休みを挟み夏学期開始。
4月～7月	授業期間、留学終了。
8月～9月	帰国
10月～12月	



## 留学体験記

留学しようと決めた理由	高校生のときのオーストラリア留学がきっかけです。その際に実際に経験した文化の異なる人との交流に非常に興味を持ち、それ以来ずっと欧州留学を目標にしていました。またオーストラリア留学の際はほとんど英語が話せず後悔が多く残る留学になったことも理由の一つです。今の自分の英語力がどこまで通用するのか知れたかったのも理由です。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	留学にあたり必要になるのはもちろん語学力です。それは授業だけでなく、友達と遊んだり冗談を言い合ったり、日本で当たり前に行っていることを全て英語で行います。また日本と異なり意見をはっきり伝えることが当たり前の文化なので英語が話せないと意見も伝えられず、相手にされないこともあると思います。また、英語圏ではないところに行く場合は現地の言葉での簡単なフレーズを覚えていくといいと思います。なぜなら英語が通じないからです。
この留学先を選んだ理由	私がポーランドを選んだ理由は二つあります。 ひとつは日本人にとってマイナーな国であったということです。留学というどうしても英語圏の国が頭に浮かびますが、そのような国へは今後の人生で何度か訪れる機会があるでしょう。しかしポーランドという国を深くするのは留学という機会しかないと思いました。 また自分が直接感じたかった異文化交流をどの留学先より実現させやすいと思ったからです。ウッチ大学には 50 か国以上から留学生が集まります。また正直、聞いたことが無かったような国からも留学生が来ます。でするので毎日が新しい発見であふれているのだらうと想像していました。 このような理由からポーランドを選びました。
大学・学生の雰囲気	大学はいい意味で非常に緩く、しかしながら授業にはほとんどの生徒が真剣に取り組むというオンとオフがはっきりしている印象でした。また教授との距離も近く、オフィスアワーで話しかれなかったことなどは、プライベートでカフェやバーなどでも議論しあったりしました。異国の地でしたが、大学では非常にリラックスでき家のような感じでした。 学生は友好的な人たちが多く出会って数分で友達になっている、なんてことも少なくありませんでした。
寮の雰囲気	私の割り当てられた寮は非常に綺麗でした。平日には毎日清掃も入っており、過ごしにくいと思った日はありませんでした。それは寮に住む人たちが初日から歓迎ムードをつくってくれたことでもあります。またほぼ毎日どこかの部屋でパーティーが行われていて、本当に楽しかったです。中には英語が話せない学生もいましたが全てにおいて壁を作ることなくフラットにかかわることもできました。近隣トラブルなど私の周りや友達の話でも聞いたことがありませんでした。
交友関係	留学開始直後からたくさんの友達に恵まれました。現地の友達はもちろん様々な国の友人ができ、彼らがいなかったら私の留学は無いと言っても過言ではありません。ポーランド人の友人には家のディナーに招待してもらい伝統料理を振舞ってもらいました。留学生の友人たちとは互いの国の料理をつくり食べ比べてみたり、BBQ、旅行、パーティーなどたくさんのをしました。どれもいい思い出になっています。彼らに「日本人に対する見方を変えてくれてありがとう」と言われたときはとてもうれしかったです。
困ったこと、大変だったこと	大変だったことは現地大学のシステムなどです。例えば履修登録の際にはオンラインで登録するにも関わらず実際に教授へメールをし、待ち合わせ時間を決め、直接サインをもらわないといけません。このようなよくわからないシステムが多く始めはかなり大変でした。また Deans office という学部ごとに留学生を管理する部署があるのですが彼らはほぼ仕事をしません。質問をしてもわからないの一点張りといったことは日常茶飯事です。そのため現地の友達に聞いていました。
学習内容・勉強について	向こうでは国際政治学部に所属していましたが授業は幅広くとることが可能でした。また、異文化学をメインに学ぼうとしていたのでそれに関連するような授業も多く取りました。そして一つ私がこだわったことがプレゼンの機会が多い授業を履修するということでした。多くの外国人に対し何かを発表するという機会はめったにないと思っていたのでとてもいい経験になりました。課題に関しては授業によりますが私が取った授業に課題はありませんでした。ただ周りの学生が予習を自主的に行っていたので私も彼らと一緒に予習や復習も兼ねて議論しなおしたりしました。

課題・試験について	<p>課題は履修する授業による、といったのが正直な感想です。友人の中には課題に追われている人もいれば、私のように自習といった感じで行う人も、まったくやらなくてよい、といった人がいました。</p> <p>試験は質疑応答型試験、レポート、プレゼン、筆記試験、といった種類があります。私はプレゼンと筆記試験しかうけたことが無いのですが専門分野を英語で行うのでかなり準備が必要です。</p> <p>しかしどれも授業内で行ったことの範囲内でしか出されないのが不安になりすぎることもないと思います。</p>
大学外の活動について	<p>大学外ではありませんが、日本と交流を深める現地の団体の手助けを行ったり、国際会議に出席したりしました。</p>
留学を志す人へ	<p>留学がその人にとってどのようなものになるかは自分でしか決められません。また成功も失敗もないと思います。留学で学びたいことをしっかり学ぶことも、様々な人と出会い視野を広げるのも、いいことも悪いことも全部が自分のためになります。なのでどんな経験もプラスに変えていくことが大事だと思います。また、目標を作るなどとは言いませんがそれに囚われすぎることよくないと思います。可能性があふれているのが留学なので手さ繰りでも一步一步、足を進めていくことが大切だと思います。</p>

## 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							
	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
午後	自習	授業	授業	授業	自習	買い物	
	ジム	授業	授業	授業	ジム	昼夕食	
夕刻	夕食	夕食	夕食	夕食	パーティ	パーティ	
夜	就寝	就寝	外出	就寝	パーティ	パーティ	