

留 学 報 告 書

記入日:2020年8月17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: ウヅジ大学 現地言語: ポーランド語
留学期間	2019年9月～2020年3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	国際政治学部 <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2020年3月16日
明治大学卒業予定年	2022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:10月初め～2月中旬 2学期:2月下旬～6月下旬 3学期: 4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	25989人
創立年	1945

留学費用項目	現地通貨 (ズロチ zł)	円	備考
授業料	0zł	0円	協定留学のため
宿舍費	2200zł	66000円	
食費	1200zł	36000円	
図書費	0zł	0円	
学用品費	0zł	0円	
携帯・インターネット費	400zł	12000円	sim カード代
現地交通費	200zł	6000円	トラムで通学するため定期を購入(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0zł	0円	
被服費	1700zł	50000円	
医療費	0zł	0円	
保険費	2000zł	60000円	形態:明治大学で加入
渡航旅費	10330zł	往復 310000円	コロナにより通常より高額です。
ビザ申請費	0zł	0円	
雑費	15330zł	46万円	旅行費
その他		円	
その他		円	
合計	33360zł	約 100万円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:成田空港 目的地:ワルシャワシヨパン空港 経由地:なし・直通便	
復路 出発地:ワルシャワシヨパン空港 目的地:成田空港 経由地:なし・直通便	
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:LOT ポーランド航空 料金:13 万円 復路 航空会社:LOT ポーランド航空 料金:18 万円 ∴合計:31 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:skyscanner) <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)	
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: _____) <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ	
2)部屋の形態	
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 1)	
3)共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
4)住居を探した方法:	
大学から案内が来た	
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)	
とても清潔で良かった	
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)	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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)	
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?	
ない。スリには気を付けた。カバンはあまり見せないようにした。	
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。)	
sim カードを現地で購入し使用した。とても安く良かった。寮の Wi-Fi は時折電波が悪いこともあった。	
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。)	
基本クレジットカードを使用した。月々の寮費は現金でなければならなかったため、その際は現金を口座から引き出した。カードは日本のものを使用し、現地で口座は作らなかった。	
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下さい。	
特にない	
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。
29ECT 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 未定単位 <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 checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他() ・履修の制限はありましたか？		
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):
Polish culture for foreigners		
科目設置学部・研究科	philology	
履修期間	10月～1月	
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	Dr. Iwona Dembowska	
授業内容	ポーランドの文化や映画について	
試験・課題など	グループプレゼンテーション	
感想を自由記入	留学生が参加するため多くの学生と交流でき、かつポーランドの文化も学べて、生活する上で役に立つ知識も得ることが出来た。	

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	10月～1月	
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	Dr. Monika Kopytowska	
授業内容	異文化理解について	
試験・課題など	グループプレゼンテーション・筆記試験	
感想を自由記入	140人ほどの留学生・正規ポーランド人がおり、日本人は私一人だったためよくみんなの前で日本について発言を求められた。教授は日本に興味があり、とてもアグレッシブな方であった。たくさんの友人もでき異文化理解もできた。	

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 and Poles from 1918 to 1945			
科目設置学部・研究科	history and philosophy		
履修期間	10月～1月		
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	Dr hab. Jacek Pietrzak		
授業内容	1918年から1945年までのポーランドの歴史と歴史上の人物		
試験・課題など	レポート		
感想を自由記入	ポーランド史を細かく学べ、ユダヤ人のことなども知れポーランドという国をよく理解するきっかけとなった。ポーランド人の名前が多く登場するため彼らについて学ぶには難しかったが、教授はととてもやさしくて良い方だった。		

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):	
Contemporary Poland - society and politics			
科目設置学部・研究科	International politics		
履修期間	10月～1月		
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	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	Dr Agata Wlodarska		
授業内容	ポーランドの社会・民族・政治・選挙について学ぶ		
試験・課題など	筆記試験		
感想を自由記入	筆記テストでポーランドの政党名や政界人物を覚えなくてはならなく、ポーランド人の名前は難しいので苦労した。		

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):	
Contemporary History of East Asia			
科目設置学部・研究科	International politics		
履修期間	10月～1月		
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1回		
担当教授	Dr. Karol Zakowski		
授業内容	中国史・日本史		
試験・課題など	筆記試験		
感想を自由記入	中国史を主に学んだ。教授は中国をととても好きな方で英語で学ぶことで歴史事件の英名を多く覚えた。		

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 Relations and Security of East Asia	
科目設置学部・研究科	International Politics
履修期間	10月～1月
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1回
担当教授	Dr. Tomasz Kaminski
授業内容	東アジアにおける安全保障
試験・課題など	プレゼン・筆記試験・グループディスカッション
感想を自由記入	一番苦労したが一番学び、充実した講義であった。自身で発言する機会も多く日本の安全保障問題についてもよく質問された。みなポーランドの正規生で、私だけ留学生でかつ日本人だったので教授も歓迎してくれた。

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):
Fashion, trends and Celebrityism in contemporary Media	
科目設置学部・研究科	International politics
履修期間	10月～1月
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	Dr. Maria Lakowska
授業内容	世界のファッションや有名セレブ、ボディアートなどの芸術について学ぶ
試験・課題など	プレゼン
感想を自由記入	教授からの提案で着物についてプレゼンをした。みな興味を持って聞いてくれた。また、世界のファッションについても学び、とても現代的で興味をそそられる講義だった。

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

マイナビ

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。

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。

留学先でもマイナビなどを登録して、インターンでは先着順のところもあるため早めに情報収集をした方が良いと思います。

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

2018年 1月～3月	TOEFL 勉強
4月～7月	TOEFL 勉強
8月～9月	TOEFL 勉強
10月～12月	留学先選考
2019年 1月～3月	面接・留学先決定
4月～7月	英語の勉強
8月～9月	留学先へ
10月～12月	授業
2020年 1月～3月	授業・帰国
4月～7月	就職活動
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、留学を志す後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。

日本人があまり知らない、いないヨーロッパに行きたくてポーランドを選びました。実際、私はポーランドに関して何の知識もなく、ポーランド語すら一言も分かりませんでした。しかし、実際行ってみてポーランドという国のすばらしさを知りました。講義でポーランドの歴史・文化を知り、友人がポーランド語も教えてくれました。正直英語が通じない時もあり、生活上で苦労することはありましたが、物価もとても安く、ご飯もとてもおいしく、寮もきれいで留学生活でつらいと思うことはありませんでした。日本人はもちろん、アジア人すらほとんどいません。そんな中でいろんな学生と交流したいと思う方はとてもお勧めします。