

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年2月17日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部(学部/ 学科/ 研究科/ 専攻等)
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2024年2月16日
明治大学卒業予定年月	2025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	ウヅ大学(日本語名) Uniwersytet Łódzki(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ポーランド語/英語
留学期間	2023年10月～2024年2月
留学先大学で在籍した学年	学年には所属していない年生
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):国際関係政治学部 (現地言語での名称): Faculty of International and Political Studies/Wydział Studiów Międzynarodowych i Politologicznych <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:10 月～2 月 2 学期:2 月～7 月 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	約23000人
創立年	1945年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ズロチ/PLN/zł)	日本円	備考
授業料	0	0円	交換型のため負担なし
宿舍費	3713	138562円	返金可能な敷金 1120 ズロチ含む
食費	1300	48500円	
図書費	0	0円	教科書は購入しなかった
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	155	5784円	
現地交通費	250	9329円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	10606	400000円	旅行
被服費	250	9329円	
医療費	0	0円	
保険費	2328	86840円	形態: 明治大学の保険
渡航旅費	616	230000円	日本からウッジまでの飛行機とバス代
ビザ申請費	0	0円	ビザ申請は無料
雑費		円	
その他		円	
その他		円	
合計	19218	928344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:	
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:	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社: ポーランド航空 料金: 218990円(座席事前指定料金含む)	
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 type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:)	
<input checked="" type="checkbox"/> インターネット(サイト名: ポーランド航空公式ホームページ)	
<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:ウヅ大学の10番寮) アパート ホームステイ

2)部屋の形態

個室 相部屋(同居人数寝室は2人共有・水回りは4人共有)

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:

出願時に大学寮を希望するかアンケートがあり、大学寮入居を希望した。7月頃に入居可能かどうか、何番寮に入居することになるのかメールで伝えられた。配属寮はランダムで選ぶことはできない。

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)

大学寮の良い点は家賃が安いことです。どの寮も2万円前後で住むことができます。しかし、寮によって設備の質やキャンパスからの距離が違うのに自分でどの寮に住むか決められない、絶対に相部屋なのでルームメイト次第で生活スタイルが左右されるなど、運次第な部分もあります。私は大学寮生活の質は家賃を考えればこんな物かなと納得していましたが、寮母さんとのコミュニケーションや度重なる洗濯機の故障にはかなり苦戦しました。正直、寮母さんやマネージャーの仕事ぶりは丁寧・親切ではないと思います。大学寮は安くて、アクセスも悪くないので、ある程度の不便さは許容できる人にはおすすめです。ただ、金銭的に余裕があるのであれば、民間寮に住んだ方が安心できると思います。また、大学寮の入居可能日は学期の始まる数日前、最終退去日は学期の終わる数日前になる可能性が高いため、滞在期間なども考慮して決めるべきだと思います。

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)

なし
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)

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?

事前に外務省の安全渡航情報を確認した。ウヅはとても治安が良かったため、特別な対策はしていなかったが、チャック式のショルダーバックを使ってスリに気をつけるようにしていた。旅行先では大事なものは全てウェストポーチに入れて服やコートの下に隠したり、携帯を首掛けストラップにつけたりなど対策していた。実際に犯罪に巻き込まれたことはない。

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。)

10番寮にはWi-Fi設備はなくて、有線ネットの設備がある。しかし、寮内まで大学のWi-Fiが届いていたため、必要な時はそのWi-Fiを使うこともあった。日常生活ではorangeSIMを使っていてポーランド国内では特に問題なかった。

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。)

基本的にクレジットカードやデビットカードを使っていて、両親に日本の銀行口座に送金してもらって引き落としをしていた。

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。

ほとんどのものは現地で揃えることができる。使い捨てカイロは売っていないため、必要な人は持ってくると思う。

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。
27ECTS 単位	<input checked="" type="checkbox"/> 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() <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。今後留学をする人々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):
Introduction to International Marketing Communications	国際マーケティングコミュニケーション入門
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	Winter Semester 2023/2024
単位数	5 ECTS
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	exercise(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 Beata Gotwald
授業内容	グループワークが中心。架空の人物を創作し、その人物が持つ課題からニーズを汲み取り、新しいビジネスを計画するという内容だった。また、学期終わりにショッピングモール行って、実際に行われているマーケティングについて学んだ。
試験・課題など	2 週間に 1 回くらい課題があった。
感想を自由記入	明治大学で受けたマーケティング関連の授業が面白く、また就活を控えていたため、何かたまるのではないかと思い履修した。正直なところ、私が思っていた感じの授業とは異なり、起業したい人向けの実践的授業だった感じがする。しかし、勉強になったこともあった。日本と海外では色に対するイメージや、良い評価を受ける CM の雰囲気などが異なっていると学んだ。

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):	
Contemporary 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	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	Winter Semester 2023/2024		
単位数	2 ECTS		
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	exercise(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に 2 週間に 90 分が1回		
担当教授	dr Agata Włodarska-Frykowska		
授業内容	2 週間に 1 回の授業で、ポーランドの政治制度、メディア、憲法などについて学んだ。グループで予習したことを共有し、最後に発表する。		
試験・課題など	課題は先生から送られた資料を事前に読むこと。それらを元に授業で議論をする。また、授業中か事前に授業に向けて作ったメモを先生に渡すかメールで送信した。試験はない。		
感想を自由記入	ポーランドについて知りたいと思って履修した。2023 年 10 月に選挙があったため、選挙に関する話題と絡めて説明が行われることが多かった。ポーランドの歴史や近況の影響で、ポーランドでは多くの人が政治に関心を持っていることがわかった。		

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):	
International negotiations and business presentations		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	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	Winter Semester 2023/2024		
単位数	6 ECTS		
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	exercise(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 Włodarska-Frykowska		
授業内容	自分の出身大学についての紹介、自国のビジネスマナーに関するプレゼン、時事問題に関しての討論式のプレゼンを行った。		
試験・課題など	各プレゼンに向けた準備が課題だった。試験は無い。		
感想を自由記入	オリエンテーションで留学生のために作られた授業だと聞いて履修した。プレゼンの力をつけたり、他国の違いを知ったりできた授業だった。ビジネスマナーに関してのプレゼンが一番印象に残っていて、日本ではいきなり家族のことなどプライベートに触れるのは少し憚られる感じがあるが、国が違えば家族の話題はとてもしつかりになるなど学んだ。		

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):	
Polish language		ポーランド語	
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	Winter Semester 2023/2024		
単位数	4ECTS		
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	exercise(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. Michał Kobierecki prof. UŁ		
授業内容	授業内容は、挨拶や自己紹介、道案内、数字、動詞や形容詞の活用形、過去形などについて学んだ。他には、先生がポーランドの地理や、ウッジの街の歴史、クリスマスの習慣について説明してくれた。		
試験・課題など	ほぼ毎週、口頭発表の宿題があったが、試験は無かった。		
感想を自由記入	せっかくポーランドに来たからには、少しはポーランド語を身につけたいと思って履修した。ポーランド語はとても難しく、先生でさえ完璧には分かってない部分があるという様子だった。大変な授業だったが、履修して良かった授業だと思う。簡単な言葉が分かるだけでも生活がだいぶ楽になる。また、現地の人に挨拶するだけでも嬉しそうにもらえるため、ポーランドに馴染むという意味でも履修して良かった授業だったと思う。		

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):	
Migrations in Europe		ヨーロッパの移民	
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies		
履修期間	Winter Semester 2023/2024		
単位数	5ECTS		
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	exercise(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 Włodarska-Frykowska		
授業内容	ヨーロッパ各国の移民事情に関してペアプレゼンテーションを行った。移民の状況や、政府の政策、世間を与える利益・不利益などをまとめた。		
試験・課題など	プレゼンの準備		
感想を自由記入	同じヨーロッパ圏の国でも、国によって、移民に関してどのくらい前向きに捉えているのかが異なり興味深かった。ヨーロッパでは、移民問題は身近かつ重要な社会課題であると学んだ。		

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):
Ethnic and Religious Minorities in the Middle East	中東の少数民族・宗教
科目設置学部・研究科	Faculty of International and Political Studies
履修期間	Winter Semester 2023/2024
単位数	5ECTS
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	exercise(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 Andrzej Stopczynski
授業内容	授業ごとに各少数民族グループに関する 30 分くらいのプレゼンテーションを行った。プレゼンの後にテーマについて話し合いをした。
試験・課題など	主な課題は自分のプレゼンの準備。たまに先生が来週までに調べてくることを提示してくる。また、学期末に選択肢を選ぶ形式の試験があった。
感想を自由記入	履修して良かった授業の一つである。日本ではなかなかないテーマの授業であり、現在の中東の情勢も踏まえて興味があり履修した。知らないことが多く勉強になった。同じ少数民族でも、オープンなグループもあれば、信者にしか情報を公開せず謎に包まれているグループもあり、また、弾圧や共生など国によって少数民族の立場が大きく違っていたりと、中東エリアの複雑さがよく分かった。

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

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。

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。

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	
	4月～7月	
	8月～9月	
	10月～12月	書類選考・面接・合格通知を受け取る
留学開始年	1月～3月	3月明治大学からウヅジ大学に推薦
	4月～7月	5月出願・6月入学許可証の受け取り・7月住居確定の連絡
	8月～9月	ビザ申請/取得・荷物の準備など
	10月～12月	10月留学開始
留学/帰国年	1月～3月	期末試験・帰国
	4月～7月	
	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。

高校の世界史の授業がきっかけで、ポーランドに興味を持っていました。また、ヨーロッパでの生活に興味があり、在学中に留学できるなら絶対ヨーロッパに行きたいと考えていて、応募先要項を見て、物価や治安、自分の興味関心などを踏まえて、ポーランドのウヅジ大学を第一希望にしました。

外国のこと、日本のこと、自分の事など、留学して初めて気がついた事がたくさんありました。留学するか迷っている方は是非チャレンジすべきだと思います。その中でもポーランドはとてもおススメの国です！ポーランドは、他国と比較すると物価も安いので生活しやすく、治安もとても良くて安心して過ごせました。現地の人も優しくかったです。ウヅジ大学に関しては、連絡事項など根気よく頑張らないといけない点は多々ありましたが、ポーランドは日本と違う歴史や事情を持っている国だからこそ、新しい視点で学べることも多かったです。また、意外と日本に興味を持っている学生も多いので日本人という立場を活かして交流できる機会も多いと思います。そして、ポーランドは他のヨーロッパの国にも行きやすいので、他国との比較もできて面白かったです。ポーランドでは、のんびりとしていて、自分らしい留學生活が過ごせると思います！是非みなさんポーランドのウヅジ大学留学に挑戦してみてください！