

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2024年3月9日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部 国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	2年生
帰国年月日	2024年3月6日
明治大学卒業予定年月	2026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	ウッジ大学(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/英吾
留学期間	2023年9月～2024年3月
留学先大学で在籍した学年	2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 日本語名: 国際政治学科 現地言語での名称: International relations and political studies  <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 type="checkbox"/> 国立 <input checked="" 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～6月 3 学期: ~ 4 学期: ~
学生数	26000
創立年	1945

## 留学費用

留学費用項目	現地通貨 (pln,ズロチ)	日本円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	560pln/Month	22000/月円	合計は10~1月に加えて9月27~9月30日、2月1日から2月13日の退去日までで、10万円。
食費		45000/月円	寮に滞在している期間の食費、旅行中のものは渡航旅費に含む。
図書費		2000円	ノート等(教科書等の購入は無し)
学用品費		円	
携帯・インターネット費		35727円	
現地交通費	72pln/Month	2800/月円	トラム(路面電車)( <input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費		20000円	追加の防寒具のみ
医療費		円	
保険費		60730円	形態:大学指定のもの
渡航旅費		900000円	ポーランドへの渡航費に加えて、ヨーロッパ内での観光も含む
ビザ申請費		円	
雑費		100000円	日用品、調味料、電化製品、
その他		円	
その他		円	
合計		1389657円	

## 渡航関連

渡航経路
<b>往路 出発地:</b> 成田空港 <b>目的地:</b> ワルシャワ・シヨパン空港 <b>経由地:</b> <b>復路 出発地:</b> ワルシャワ・シヨパン空港 <b>目的地:</b> 成田空港 <b>経由地:</b>
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(ポーランド空港)   料金: 120000  復路 航空会社: LOT   料金: 120000                   ∴ 合計: 240000
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: HIS) <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、大学の宿舍等)
<input checked="" type="checkbox"/> 学生寮(寮の名前: 10 番寮) <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   二人部屋    )
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" 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:
大学入学手続き中に、大学の学生寮を希望するかどうか選択する欄があった。およそ6月ごろに入学許可証と共に仮の学生寮が割り振られる。7月に、ウッジ大学の方に個人的にメールをしたところ、10番寮であると教えてもらいました。
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)
正直相部屋はかなりストレスでした。大学寮は全て相部屋なので一人の部屋が欲しいなら、学生寮を自分で探すと思います。(Base Camp 等) 寮の設備自体に関しては不満は特になかったです。ただ寮によって設備が全然違うので、住むのがストレスになったら早めに変更希望を出すと思います。10番寮はかなり綺麗で広い方だと思います。

## 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: 明治大学から留学に来ていた方々)

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?

日本を出るということである程度警戒心を強めた方が良いと思いますが、実際ウッチはかなり治安がよいです。

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。)

寮のWIFIがあまり安定していなかったため、有線LANを繋いだPCから携帯にWIFIを出していました。PCはイーサネットケーブルを使用していました。(留学手続き中に、大学側からイーサネットケーブルの持参を強く推奨されます。)

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。)

基本はクレジットカードで生活できます。日本円を持っていき、KANTORという現金交換所で現地通貨やその他通貨と交換できます。日本円は一万円札より五千円札を持って行った方がよいです。(一万札を持っていき、五千円分だけ両替する等ができなかったはずで、一万円だと大きすぎるので調節できる五千円の方がよいです。)突然クレジットカードが使えないお店が出てきたり、公衆トイレが現金のみ利用可能な場合があるので、現地通貨はある程度持つておくといと思います。

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。

和食系の調味料です。、最初の一か月は強烈に日本食が恋しくなります。

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。)

## 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。
25ECTS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) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他(渡航後変更あり ) <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 Language	ポーランド語
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部
履修期間	Winter semester2023/2024
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	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	Michał Kobierecki
授業内容	ポーランド語の文法や発話、加えてポーランドの文化について学んだ。
試験・課題等	毎週、復習の課題と授業の頭に復習のアクティビティがあった。期末試験は例年はあったようですが、今期はありませんでした。
感想を自由記入	ポーランド語は非常に難しく、授業中は頭が混乱することばかりでした。先生の話すスピードも速く追いつくのが大変でしたが、英語と全く異なる第二外国語の学習は、言語自体への理解を深め、知見を広めてくれたと感じます。

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)
Contemporary Poland-Society and Politics	現代ポーランドの社会と政治
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部
履修期間	Winter semester2023/2024
単位数	2ECTS
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	講義とディスカッション(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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	現代のポーランド社会について学ぶ授業。ちょうど講義期間に選挙が行われていたため、選挙が講義の中心になることが多かった。
試験・課題等	授業自体は二週間に一回であり、毎講義の前に受け取る資料を読むことが課題である。ローカルの生徒もいるので踏み込んだ内容を扱うこともあり、事前に調べたりよく勉強した方がよかったです。試験はありませんでした。

感想を自由記入	全く知らない国の政治について学ぶのはとても難しく、ローカルの生徒が前提として持っている知識を前もって勉強することがとても大変でした。(政治・行政・司法の仕組みや政党など)	
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 Political Studies	政治学入門	
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部	
履修期間	Winter semester2023/2024	
単位数	3ECTS	
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	Katarzyna Dośpiąg-Borysiak	
授業内容	政治学そのものについての基礎を学ぶ講義。	
試験・課題等	期末試験	
感想を自由記入	オムニバス形式だったのですが、先生によって授業の内容がガラッと変わります。正直なところ、興味が薄い内容でしたが、一回だけ講義にきた教授の、南極の所有権から考える国際政治についての講義は非常に興味深かったです。	

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)	
Introduction to international Studies	国際関係論入門	
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部	
履修期間	Winter semester2023/2024	
単位数	3ECTS	
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	Karol Żakowski	
授業内容	国際関係論について、様々な立場を学習する。	
試験・課題等	期末試験	
感想を自由記入	自分の興味ある科目であったため、非常に面白かったです。未知の単語がよく出現するため追いつくことに必死でしたが、教授が非常にわかりやすく噛み砕いて説明をしていたのでなんとか追いつくことができました。大学受験で世界史を使用した方(特に世界史が好きな方)でないと難しい科目であると感じました。	

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)
Migration in Europe	ヨーロッパの移民
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部
履修期間	Winter semester2023/2024
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	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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	ヨーロッパの国それぞれの移民政策、移民の現状、教育、経済効果についてプレゼンテーションを行う講義。
試験・課題等	生徒がペアを組んで30分程一つのヨーロッパの国の移民についてプレゼンテーションを行う。期末試験は無し。
感想を自由記入	移民という世界中でホットな話題について、ヨーロッパとして大きく見るのではなく、ヨーロッパの国一つ一つに焦点を当てた講義であったため、移民受容が社会にどのような影響を及ぼすかが具体的に理解することができた。

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)
Political elites and pressure groups	政治エリートと圧力団体
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部
履修期間	Winter semester2023/2024
単位数	2ECTS
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	Michał Klonowski
授業内容	政治的エリートと圧力団体についての基本的原理を学んだ後に、各国の生徒が彼らの国のこの話題についてのプレゼンテーションを行った。
試験・課題等	プレゼンテーション。期末試験は無し。
感想を自由記入	教授がユーモアに富んだ非常に面白い先生でした。(連絡無精で手続きとうに困ることもありましたが)日本の政治家や圧力団体が他国と比べてどうユニークなのか、共通点はあるのかを知ることができて興味深かったです。どこの国も政治的腐敗があるようで、人間はどここの国でも対して変わらないのだなと思いました。

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)
International negotiation and business presentation	国際交渉・ビジネス
科目設置学部・研究科	国際政治経済学部
履修期間	Winter semester2023/2024
単位数	6ECTS
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	(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	Agata Włodarska-Frykowska
授業内容	交渉という観点から各国の振る舞いや暗黙のルールについて学ぶ。多国間交渉についても学ぶ。
試験・課題等	プレゼンテーション。期末試験は無し。
感想を自由記入	オムニバス形式であったため教授によって講義内容が大きく異なりました。何を学んでいたのかと聞かれたら答えるのが難しいです。



## 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:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

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	TOEFL勉強、留学選考の準備
	10月～12月	留学の選考
留学開始年	1月～3月	手続き等の下調べ
	4月～7月	入学手続き、ビザ申請
	8月～9月	渡航
	10月～12月	授業
留学/帰国年	1月～3月	授業、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等、自由に記入してください。

ウッジ大学は、私の中での留学先の条件、「異文化体験に溢れていること」「他国への移動がしやすいこと」の二つに適していました。一つ目の条件に関して、私は渡航前にはポーランドという国に対しての知識が全くなかったため、ウッジでの生活は自分にとって最大限新鮮な環境で生活できるチャンスだと考えていました。加えてウッジ大学は世界中から留学生を受容していると謳っており、大学内で様々な国籍の生徒と会うことができます。自身が海外に興味をもったきっかけは外国人である友人や先生との交流であったため、ウッジ大学で多国籍な友人たちを作ることでより多くの国のことを知れると期待していました。二つ目の条件について、シェンゲン協定(加盟国間であればビザの取得、国境の検問が不必要になる)に加盟している国が理想でした。その中でもポーランドはヨーロッパの中心に位置しており、どの国への移動もおよそ三時間以内であるため、条件を十分に満たしていました。

留学生活では目まぐるしく訪れる新体験によって様々な感情を経験すると思います。不安や興奮、落胆などで疲弊してしまうタイミングが来るかもしれません。しかし、そんなときでも挑戦することはやめないでほしいと思います。自分もできるかぎり様々なことに挑戦しましたが、それでもやり残したことがあり、それらへの後悔が大きいです。人生でそう多くはない留学という機会を、最大限、もしくは自身の限界を超えるつもりで楽しんでほしいです。それが難しい方もいると思います。その場合は、留学前にとっても具体的な目標をたて、その目標を絶対に達成するという気持ちで望んでほしいです。失敗と成功の数の合計が多ければ多いほど人生は豊かになると思います。あらゆる機会に恵まれた留学生生活を満喫してください。

気を付けた方がよいことをここに箇条書きしておきます。もしよければ参考にしてください。

- ・トラム等交通機関のチケット買い忘れに気を付けること。一回の料金は高くないですが、罰金は非常に高いです。ポーランドにおいても都市ごとにチケットのルールが変わるため事前に調べておくといいです。

- ・非英語圏では、相手が英語を話せると期待はしないこと。英語を話せない・話さない方がもちろんいらっしゃいます。英語のコミュニケーションを当たり前と思わずに、現地の言語をリスペクトすべきだと私は思います。せめて挨拶は現地の言語を使用することを推奨します。

- ・スリやホームレス、押し売りに警戒すること。ポーランドは西ヨーロッパと比較して少ないですがやはりこの三つは存在します。押し売りは特にしつこいです。私の経験上、ポーランドのホームレスは綺麗な恰好をしている場合が多いです。一見わからないので気をつけてください。フランスのモンマルトル、サクレクール寺院前にてミサンガの押し売りトラブルがありました。(腕を掴まれ、無理やり交渉に持ち込まれそうになりました。)治安が悪いと評判の地区に行く際には隙を見せないようにしましょう。(してても巻き込まれる可能性は十分にあります。)

- ・現金を少し持つこと。基本はクレジットで大丈夫ですが、突然キャッシュが必要になる場面があります。(トイレや少し古めのカフェ、運転手からチケットを買うタイプのバスなど)