

## 【大学間協定留学】 留学近況報告書

記入日	2023年 10月 24日
留学先大学	ウヅジ大学（日本語名） Uniwersytet Łódzki（現地言語名）
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）： （現地言語での名称）：International 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：
留学期間	2023年10月－2024年7月
明治大学の所属学部等	国際日本学部 国際日本学科（学部/学科/研究科/専攻等）
学年（出発時の本学での学年）	2年生

**I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。**

・出発前は明治大学のホームページにある留学報告書やインターネットから情報収集を行った。ウヅジ大学の報告書はたくさんあり有益な情報を手に入れることができるが、ポーランド以外の国の報告書も見るとより一層留学のイメージや準備がしやすくなると思う。インターネット上にある、ポーランドで生活している人のブログやYoutubeにも役立つ情報がたくさんあるため、それらも同時に活用すると良い。

・必要なものや持っていくものを早い内からリストにまとめて揃えておくことで、買い忘れ・入れ忘れ無く荷造りを行うことができた。

・日曜日にウヅジに到着することは絶対に避けるべき！！コンビニ以外のお店は全く営業していない。自分は日曜日に到着してしまい、日用品や食料品などの必要なものを全く買うことができず初日からとても辛い思いをした。

・想像以上に寮の自室には家具以外何もなかった。ベッドはマットレスがあるだけ、トイレはトイレットペーパーもなかった。そのため、寝具用品からキッチン用品、お風呂用品、トイレ用品、、、何から何まで自分で買い揃える必要があった。（月曜日-土曜日に営業している Manufaktura という大きなショッピングモールや至る所にある Rossmann というドラッグストアで買うことができる）

・日本から食品（調味料やお菓子、レトルト・インスタント食品など）をたくさん持っていくべき。ポーランドに来てからまだ1カ月しか経っていないが、自分は既に日本食が恋しい。日本の食品は Manufaktura のアジアマーケットや近所のスーパー、オンラインサイトの Japonia Centralna にも売られているが、種類は限られており、それにとっても高額である。なんちゃって日本食もたくさん売られており、日本のお米だと思って購入した Sushi Rice はとても不味かった。現地ですらでも買うことができる衣料品ではなく、ポーランドでは買うことができない日本食品を持っていくことを強く勧める。衣料品ばかり持って行ってしまった自分は、とても後悔している。

必要な人は持っていった方がいいと個人的に思うもの：醤油、みりん、日本酒、麺つゆ、出汁、味噌、ソース、焼肉のタレ、ドレッシング、ふりかけ、乾燥わかめ、塩昆布、梅干し、かつお節、片栗粉、鶏がらスープの素、ごま、ごま油、チューブ生姜・にんにく、うどんやそうめんなどの乾麺類、お米（リゾット用のお米やジャスミンライスはたくさん売られているが、日本産のお米は全く売られていない。Sushi Rice はとても不味く、白米のまま食べることはできなかつた。先述のオンラインサイトで、高価ではあるが日本産の美味しいお米を購入することができる）

**II-1. 留学のための渡航前手続き（留学ビザ） ※詳細に記入して下さい**

ビザの種類：タイプD（学生ビザ）	申請先：ポーランド大使館
ビザ取得所要日数：1日 （申請してから何日／週間要したか）	ビザ取得費用：無料
<b>1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか？また、どのように手配しましたか？</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 報告書も参考にしながらポーランド大使館のホームページに記載してある必要書類を揃え、提出した。</li> <li>・ 可能な限り「英語版」「原本」「A4」での書類作成・用意が求められた。</li> <li>・ 原本の返却を希望する場合は、コピーをとり、原本と一緒に提出する。</li>   <li>・ 大使館のホームページで作成した申請書</li> <li>・ 証明写真（背景色やサイズの指定あり）</li> <li>・ パスポート（有効残存期間3カ月以上）</li> <li>・ パスポートの顔写真ページのコピー</li> <li>・ 航空券の予約が確認できる書類</li> <li>・ 寮の予約が確認できる書類</li> <li>・ 欧州連合国内で有効な 30,000 ユーロ以上の健康保険（協定間留学で加入した保険で大丈夫だった）</li> <li>・ 滞在資金（75PLN×滞在日数 以上）が証明できる書類</li> <li>・ ウッジ大学からの入学許可証（6月下旬に受け取った）</li> <li>・ 保護者の同意書（自分で作成した）</li> <li>・ 保護者の在職証明書</li> <li>・ 戸籍謄本（本籍地で申請する）など保護者との家族関係を証明できる書類</li> </ul>	
<b>2. 具体的な申し込み手順を教えてください。</b>	
ポーランド大使館のホームページで申請の日時を予約する。必要な書類を持ってその日時に大使館に行く。	
<b>3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？</b>	
面接はなく、ただ書類を提出するだけであった。	
<b>4. ビザ取得に関して困った点・注意点</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビザ申請時に提出する顔写真のサイズをよく確認してから撮影すべき。自分は顔のサイズが規定を満たなかったため受理されず、近くの証明写真機で再撮影後、大使館に戻り再提出した。</li> <li>・ 取得に時間がかかる書類もあるため、用意できる書類から早めに用意しておくべき。</li> </ul>	
<b>II-2. 留学のための渡航前手続き（その他の事前準備について）</b>	
<b>その他済ませておくべき準備があればお書き下さい（現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送など）</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カード類は、クレジットカード3枚（VISA・Mastercard・JCB）とデビットカード1枚（Revolut）を持参した。現金類は、ユーロと日本円を約5万円ずつ持参した。到着後ワルシャワ空港で日本円6000円分をPLNに両替した。専らクレジットカードで生活しているが、学生証の受け取り（22PLN）や駅のトイレなどPLNでの支払いが求められる場合もあるため、いづらかPLNに両替しておくべきだと思う。</li> <li>・ 日本で使っていた携帯電話をポーランドでも使用し、携帯会社との契約もそのまま継続している。</li> <li>・ 予め航空会社のホームページで予想される超過荷物料金を支払っていた。30kgのスーツケース2つと8kgのリュックを持っていったが、移動がとても大変であったためこの方法はお勧めしない。料金もあまり変わらないため、どうしても荷物をたくさん持っていきたい人は海外対応の運送サービスを利用した方がいいと思う。衣料品は現地のショッピングモールでいくらでも買うことができるため、衣料品のために超過荷物料金を支払うことだけは避けたい。</li> </ul>	

## Ⅲ. 現地到着後のながれ

## 1. 到着時の様子

利用航空会社	カタール航空			
航空券手配方法	Expedia ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入			
大学最寄空港名	ワルシャワ・ショパン空港	現地到着時刻	9月29日 14:00頃	
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input type="checkbox"/> 公共交通機関 ( <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> その他 (FlixBus)
移動の所要時間	約2時間			

空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等電車とバスどちらを利用しても、料金や所要時間は大体同じである。重い荷物を持ちながらの移動が不安であったため、空港からすぐに乗車できるバスでウッジまで向かうことにした。時間通りに物事が上手くいくとは限らず、何が起るかわからないため、時間に余裕をもって行動すべきである。自分は、バス会社に地図上で指定されたバス乗り場が実際のバス乗り場とは異なっており、危うくバスを乗り逃すところだった。

大学到着日	10月1日 11時頃
-------	------------

## 2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方：10月1日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ( )	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
住居を探した方法	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input checked="" type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他 ( )	
住居の申込み手順	寮のウェブサイトでの入寮の申し込みをした	

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？トラブルはありましたか？

寮の契約が10/1からだったため、(9/1～、10/1～など1カ月単位での契約しかできなかった)ワルシャワ空港近くのホテルで2泊してからウッジに向かった。体力に自信がない人や到着時刻が遅くなってしまう人は、体力面や安全面から考えて、空港近くのホテルに宿泊してからウッジに向かった方が良いと思う。自分みたくに入寮できる日が授業開始日に近い人は、ホテルに宿泊することになってしまっても、天候やトラブルによる欠航の可能性を考え、入寮日より早めにポーランドに到着するべきだと思う。

## 3. 留学先でのオリエンテーションについて

オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	10/2
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料 (金額: )
内容の様子は？	授業が始まる前日にオリエンテーションが開催された。広いホールのような場所で約1時間、大学や授業、生活についての詳しい説明を受けた。スクリーンと口頭で重要な情報がたくさん与えられた。
留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった
授業開始日	10月3日から

**IV. その他、渡航してから必要な手続きについて****1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？いつ、どこで、方法は？日数、料金は？トラブルは？**

ない

**2. その他現地でした手続きは？（健康診断、予防接種等）いつ、どこで、方法、日数、料金は？トラブルは？**

ない

**3. 現地で銀行口座を開きましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？**

していない

**4. 現地で携帯電話を購入しましたか？手続方法、必要書類、日数、料金は？トラブルは？**

日本で使っていたスマートフォンをそのままポーランドでも使用している。到着後、ワルシャワ空港の出発フロアにあるコンビニで orange の sim カードを購入した。（到着フロアにあるコンビニでは、何故か orange の sim を購入することができなかった）

**V. 履修科目と授業について****1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？** 出発前に（5月15日頃） オンラインで登録  志願書類に記入して登録  できなかった  その他（ ） 到着後に（ ）月（ ）日頃） オンラインで登録  国際オフィス等の仲介  できなかった  その他（ ）**登録時に留学生として優先されることはありましたか？** あった なかった**優先が「あった」方はどのように優先されましたか？****優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？**

ウッジ大学から直接自分のメールアドレス宛に履修登録に関するメールが送られてきた。そこから履修登録のサイトにアクセスすることができ、取りたい授業を選択した。（シラバスがなかったため、授業名や報告書の履修科目レポートを参考にして選択するしかなかった）

**2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？また希望通りの授業が取れましたか？**

出発前に希望した授業をとることができた。授業開始後約 2 週間は履修の変更・削除が可能であったため、実際に授業を受けながら、削除したい授業を削除したり取りたい授業を取ることができた。

**Ⅵ. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください。**

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	起床	起床	起床				
8:00	授業①			起床	起床	起床	起床
9:00				勉強/	遊び/	趣味/	旅行など
10:00	授業②	授業①					
11:00							
12:00	授業③		授業①				
13:00							
14:00		授業②					
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
24:00							

## VII. 現在までの感想

### 留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般についてなど、自由に書いてください。

・ウッジ大学の校舎は学部ごとに異なり、それらが街に点在しているので、自分の学部の校舎が寮から離れている人や他学部の授業も加えて履修する人は移動が大変です。校舎は新しく近代的なものから、古く伝統的なものまで様々です。私の所属する Faculty of International and Political Studies の校舎は後者で、Fabryczna Station から近く、食堂はありませんが、近くのカフェや隣接している Faculty of Philosophy and History の校舎にあるカフェテリアで食事をすることができます。

・スペインをはじめとして、フランス、ドイツ、カザフスタン、台湾など様々な国からの留学生がいます。彼らとは英語で会話をし、Instagram や WhatsApp、Messenger でやり取りをしています。

・毎授業後の課題は特にありませんが、授業を受ける前の予習や前提知識がかなり求められるので、教授から送られてきた資料にはしっかりと目を通し、授業内容に関連することを事前に軽く調べておいています。プレゼンテーションをする機会が日本に比べて多いと感じます。

・立地や建物、部屋、Wifi については便利で、清潔で、高速で特に問題ないです。入居後すぐにトイレの洗浄ボタンが押せなくなるアクシデントが起きましたが、寮のスタッフに相談すると迅速に対応してくれました。しかし、困っていることもあります。現在、私の寮にはスペインからの留学生がたくさん住んでおり、彼らが各フロアにある共有スペース・キッチン勝手に占領しているため、自由に使うことができません。また、夜中でも仲間の部屋に行き遊んだり、廊下で騒いだりしているので、寝る時に騒音が気になることがあります。（防音がしっかりしていてあまり外部の音は聞こえませんが、隣人の大音量の音楽や声、廊下の音はどんな音量でも聞こえます）

・とても暮らしやすいと感じています。スーパーやドラッグストアは至る所にあり、少し歩けば大型ショッピングモールもあります。ウッジで何でも手に入れることができます。基本的に徒歩でどこでも行けますが、街にはトラムやバスが走っているため、時間が無い時や疲れた時、夜遅い時に簡単に利用することができます。非常に便利です。しかも学生なら割引が適用され、チケットを半額で買うことができます。クレジットカード決済を導入しているお店も多く、私は一度も現金で支払ったことがないです。ゴミ箱が町中至る所にあり、好きな時にゴミを捨てることができます。

### 留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

正直、ポーランドは第一志望の留学先ではありませんでしたが、今では様々な理由からポーランド・ウッジ大学に留学して良かったと思っています。

一つ目は、物価の安さです。特に食品が安く、スーパーで買い物をして自炊をすれば、お金をかけずにたくさん食べることができます。日用品の値段や外食の金額はお店にもよりますが、大体日本と同じ、もしくは日本以下です。円安もあって物価がものすごく高くなっている他のヨーロッパ諸国やアメリカへの留学に比べて費用を抑えつつ、充実した生活を送ることができます。

二つ目は、治安の良さです。ウッジは学生が多く、比較的治安がいい街であると感じています。夜に辺りが暗くなっても女性が一人で歩いたり、子供たちが公園で遊んだりしています。もちろん、だからといって安心してはいけませんが、留学前に想像していたような犯罪が身近にある環境ではなくて良かったです。人々も、笑顔で接してくれたり、困っている時には助けてくれたりと優しいです。

ポーランド語という言語の壁はありますが、英語や翻訳アプリ、ジェスチャーでどうにかなっています。また、ウッジ大学には留学生向けのポーランド語の授業があり、日常会話で使えるフレーズを学ぶこともできます。じゃがいもや乳製品、リンゴがよく使われているポーランド料理もとても美味しいです。主にヨーロッパの様々な国からの留学生と関わることもできます。ウッジはアクセスが良かったため、休みの日には簡単に国内やヨーロッパに旅行することもできます。ポーランド留学を通して、日本ではできない貴重な経験をしてみませんか。きっと楽しい半年/1年が待っているはずです。