

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年6月23日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部・国際日本学科(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	2023年6月27日
明治大学卒業予定年月	2024年3月
留学先大学について	
留学先国	ロシア
留学先大学	ミーコラス・ロメリス大学(日本語名) Mykolo Romerio universitetas (現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	ロシア語/英語
留学期間	2022年8月～2023年6月
留学先大学で在籍した学年	3-4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):社会学部 (現地言語での名称):Faculty of Human and Social 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 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:9月上旬～1月初め 2学期:2月中旬～6月中旬 3学期: ~ 4学期: ~
学生数	17,500人
創立年	2004

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (€)	日本円	備考
授業料		円	
宿舍費	€1000	約 15,0,000 円	月 100€
食費	€3400	約 500,000 円	月 5 万円相当と計算
図書費	なし	円	
学用品費	なし	円	
携帯・インターネット費		16,000 円	日本から SIM(2,000 円)を送ってもらっていた
現地交通費	徒歩 4 分	円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		118,150 円	形態:明大サポートにて加入
渡航旅費		234,000 円	オープンチケットのため往復分
ビザ申請費		円	
雑費		円	
その他		600,000 円	ヨーロッパ 20 カ国回ったのでその旅費(概算)
その他		円	
合計		1,618,150 円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:羽田空港 目的地:パリニクス 経由地:イスタンブール	
復路 出発地:パリニクス 目的地:羽田空港 経由地:イスタンブール	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社:ターキッシュエアライン 料金:234,000 円	
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:JTb) <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: Student namai (Didlaukio g 57)) 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 3)

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:

留学先が決定した後、リトアニアの大学からメールで予約サイトが送られてきた。

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)

基本的には綺麗な寮。キッチンの治安は階によって違う模様。我々が住んでいた3階は日本人が多かったので治安は安定していた。しかし、月5ユーロを払えば冷蔵庫を借りることができるので借りたほうがいいかも。風呂はシャワーのみ、2部屋でシェアをし、何か月に一回か綺麗かどうかを寮監がチェックしにくる。

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?

リトアニア、特にビリニュスはとても治安が良いです。深夜に一人で歩いて大丈夫なくらいです。なので、防犯対策は特にしていませんが外務省からメールから送られてくるときがあるのでそれを時々チェックするくらい。

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。)

寮のインターネットは一回も不調になったことがない、とても完備されている。街中も日本よりWi-Fiが圧倒的に完備されていて、カフェやスーパーに行けばほとんどの確率で繋がる。非常に快適!

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。)

日本でソニー銀行を開設し、定期的に親からお金を入金してもらっていた。こっちはカード社会なので、デビットカード(VISA)を使っていた。

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下さい。

日本食、スーパーにインスタントラーメン等は売っているが日本のクオリティのは劣る。ビリニュスには「くろねこ」と呼ばれるアジアの物品(特に日本)のものが売っているが非常に高い。例:パーモンドカレーのルーが10€ほど(1,500円)

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。
ECTS: 36.00 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 checked="" 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):
Basic Lithuania	リトアニア語基礎
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies
履修期間	一学期間(秋)
単位数	ECTS: 6,00
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	講義やディスカッション、グループワークが多い (チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回
担当教授	Vitalija. Karaciejute
授業内容	リトアニア語の基礎的な文法や単語を学ぶ。授業のペースはかなり早く先生は半年で CEFR の B2 レベルまでもっていきと言っていた。リトアニア語で歌を歌ったり、グループで映像を作ったり、とても楽しくリトアニア語を学べた。学んだ単語は実際、スーパーで活用できたりカフェで役に立ったりするので実践的。
試験・課題など	試験は映像制作の課題が一つと自分のことについて語る 3-4 分のプレゼンが一つ。授業の中でも 2-3 個の映像課題を制作した。期末課題で制作した映像を YouTube にアップしているので、「砂漠の会 リトアニア語」と YouTube で検索してみてください。
感想を自由記入	国際日本学部は第二外国語が無く、人生で英語以外を学んだことがなかったので、リトアニア語を学べるというのがとても楽しみだった。実際に現地の生活で役に立ったことが多く、学んでよかったと思うし、忘れないように現地の友達とリトアニア語でコミュニケーションを取り続けていきたい。

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):	
History of Lithuania		リトアニアの歴史	
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies		
履修期間	一学期間(秋)		
単位数	ECTS: 6,00		
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	教室で講義形式(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回		
担当教授	Audrone Januzyte		
授業内容	リトアニアの戦争中の歴史等、杉原千畝がリトアニアで何をしたのか、実際に KGB 博物館に行くフィールドワークもある。		
試験・課題など	リトアニアの歴史についてプレゼンを行った。(自分は杉原千畝について)		
感想を自由記入	この授業はリトアニア文化を学びたくて取ったが正直期待とは少しずれていた。リトアニアの生活的な文化(食文化等)も学べると思っていたが世界史っぽいものばかりだった。しかし、それはそれで面白かったのでリトアニアの歴史をしっかりと学びたい方にはうってつけ。		
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):	
Asian Community		アジアンコミュニティ	
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies		
履修期間	一学期間(秋)		
単位数	ECTS: 6,00		
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	教室で先生が講義形式で行う。先生が各国からゲスト講師を呼びその国について講義をしてくれる。(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回		
担当教授	Grazina Ciuladiene		
授業内容	アジアのいろいろな国の文化について学ぶ授業。日本や中国、韓国、東南アジアなど様々な国の文化を学ぶ。		
試験・課題など	こちらの授業はプレゼンを一個期末試験として行い、授業内でも 1-2 個アジアに関してプレゼンを作ることがあった。		
感想を自由記入	日本のことについて海外の視点から学びたくてこの授業を取った。個人的には日本以外の国の文化も学べて一石二鳥でとても楽しい授業だった。先生も優しく、少し日本語がしゃべられる方だったので親しみやすかった。		

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 Literature		世界の文学	
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies		
履修期間	一学期間(春)		
単位数	ECTS: 6,00		
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	先生の講義を聞く授業、時々ディスカッションもある(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回		
担当教授	Lora Tamošiūnienė		
授業内容	世界の文学の特徴、現在の英語が使われる以前の英語で書かれている本の特徴(ストーリーや子供の扱い方について)を学ぶ。最終的にはシェイクスピアの時代の文学の特徴まで行われた。		
試験・課題など	中間試験一回、レポート一回、期末試験一回(一番課題が多かった)		
感想を自由記入	最初に春学期に取りたかった授業が立て続けに「今学期は行われません」となり慌てて授業を追加した。そのうちの一つで、正直春学期に取りたい授業が見つからず、秋学期に比べて授業のバリエーションもずいぶん減っていた中での選択だった。個人的にはかなり難しい授業だったので取る際は留意しておくこと。		

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 WORK WITH PEOPLE AT SOCIAL RISK		社会的リスクを抱える人々へのソーシャルワーク(直訳)	
科目設置学部・研究科	Faculty of Human and Social Studies		
履修期間	一学期間(春)		
単位数	ECTS: 6,00		
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	講義半分ディスカッション半分のような感じ。(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回		
担当教授	Rita Raudeliūnaitė		
授業内容	現在の社会問題(ホームレス、人身売買、ストリートチルドレン等)の問題点や解決策を学ぶ。		
試験・課題など	この授業だけ試験にパソコンを使用することが認められておらず、筆記での試験だった。		
感想を自由記入	授業の内容自体は一番ためになっている授業と実感し学んでいてとても楽しかった。しかし、範囲が膨大でパソコンが使えないため試験の対策は早めからしておいたほうがいい。授業の復習も行ったほうがいいと思う。		

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):
HISTORY OF PSYCHOLOGY	心理学基礎
科目設置学部・研究科	Faculty of Psychology
履修期間	一学期間(春)
単位数	ECTS: 6,00
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	講義形式。先生が授業を進めていくスタイル。(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 2 回
担当教授	Rūta Barkauskaitė
授業内容	心理学の基礎的な歴史を学んでいった。ソクラテスあたりから 19 世紀の心理学まで。先生がスライドを見ながら解説していくスタイル。
試験・課題など	心理学に関する人物を紹介するプレゼンを授業内に一回行い、期末試験がエッセイを書く試験がある。
感想を自由記入	明治であり学ぶ機会がない授業を学ぼうと思って、心理学の基礎を選んだ。日本人が自分しかいなくて最初は不安だったが周りの生徒がとても親しみやすく先生も優しかったので悩むことなく安心して取れた。

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)
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> 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	春休み
	4月～7月	二年の春学期
	8月～9月	夏休み
	10月～12月	留学先が決まる
留学開始年	1月～3月	留学先について色々調べる、言語や治安、文化等
	4月～7月	留学の準備、必要なものをそろえ始める
	8月～9月	出発
	10月～12月	秋学期
留学/帰国年	1月～3月	春休み&春学期の初め
	4月～7月	春学期を終える&帰国
	8月～9月	夏休み
	10月～12月	明治大学での秋学期スタート

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。

リトアニアという国を選んだあなた、周りからはなぜリトアニア?と挨拶のように聞かれると思います。最初は自分もはっきりとなぜこの国を選んだのかということがうまく説明できず、なんとなくで答えていました。しかし、リトアニアという国に約一年留学し今は、自分なりの答えをしっかりと探すことができました。敢えて、ここではその答えは書かないので自分なりの答えをリトアニアで探してみてください。また、リトアニアという国ではなくてもこれから留学に行くという皆さん、最初は半年にしようか一年にしようか迷うと思います。これはあくまで僕の一意見ですが、せっかく新しい環境に身を置けるのであれば半年ではなく一年を選択したほうが良いと思います。半年を選んだとして、「もう少し良かった…」と後悔するのは本当に避けるべきことだと思います。僕は常に「やらない後悔よりやる後悔」という言葉をモットーに生きているので、みなさんもその言葉をどこか頭の片隅に入れてみてください!

なにか新しいことをする時必ず批判を向けてくる人がいます。そんな人の意見は無視して、自分が正しいと思うことを貫き通してください。何かを成し遂げたかったらまず自分から動いてみてください、チャンスは向こうからはやってくるのであるチャンスは自分ですべて掴んでやるんだ! くらいの気持ちですべてのものに全力で挑戦してきて心残りのない、最高だった! と言える留学生活を送ってください。

自分は、2024年度の明治大学のパンフレットに大きく一面掲載してもらったのでぜひ機会があれば26pを見てください。今後、皆さんにもしお会いする機会がその時はたくさん留学の話をお互いに話せたらうれしいです! 皆さんの留学生活が一生の経験になるように祈っています。