

<b>留 学 報 告 書</b>
------------------

記入日:2019年8月27日

所属学部／研究科・学科／専攻	政治経済学部 経済学科 国際政治専攻
留学先国	リトアニア
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: ミーコラス・ロメリス大学 現地言語: Mykolas Romeris University
留学期間	2018年8月～2019年7月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	4年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	Faculty of Public Governance <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年7月1日
明治大学卒業予定年	2020年3月
<b>留学先大学について</b>	
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:8月末～1月末 2学期:2月頭～6月末 3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	21000
創立年	2004年

留学費用項目	現地通貨 (EURO)	円	備考
授業料		0円	明治大学の学費を払う代わりに留学先の学費はなし
宿舍費	75€	約1万(ひと月)円	
食費		2万円	
図書費		ほぼなし円	
学用品費		ほぼなし円	
教養娯楽費		1万円	
被服費		3000(ひと月)円	
医療費		ほぼなし円	
保険費		明治の保険円	形態:明治大学から紹介された保険加入
渡航旅費		約20万円	往復で
雑費		5000円	調理器具は最初にまとめて買った方が良い
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計		生活費は平均月4万円	友達とご飯に行ったり飲みに行くのも含めて。 リトアニアは物価安いし、学校が用意している寮は破格なので他のヨーロッパの国と比べても安くすむ。

## 渡航関連

**渡航経路:** 行き ポーランド経由、 帰り モスクワ経由

渡航費用

チケットの種類	LOT とエアロフロート
往路	16万
復路	7万
合計	23万円

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

行きは JTB でチケットとったが、その必要はなかった。  
自分でとった方が安い。

## 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)

寮

2) 部屋の形態

個室 OR  相部屋(同居人数 二人部屋か三人部屋で選べる)

3) 住居を探した方法:

留学先のホームページから

4) 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)

寮以外でも安く借りられるところはあるはずだが、寮が大学から近く安いのでオススメ。

## 現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会がなかった  
 利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

友達。特別な窓口はないが留学担当者に相談できる。

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?

現地の友達から。またはイントロダクションウィークに警察から防犯について説明があった。犯罪に巻き込まれたことはないが、大学のすぐそばにあるバス停につながる道の森は一人では通らない方がよい。不審者が出る恐れがある。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(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 カードが気軽にスーパーで買える。イントロダクションウィークに無料で配布してくれた。日本にいるうちにヨーロッパ共通 SIM カード(Three など)を Amazon などを買っておくと旅行中便利。

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け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。)

主にクレジットカード使用。何か月に一回現金をデビットカードからまとめて引き出していた。クレジットカードは最低二枚持っていくことをおすすめする。現地で口座を開く必要はとくになかった。

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ください。

日本食(お吸い物のもと、みそ汁、鍋のもとなど)

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、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)

明治大学の学費を通常どおり支払った。

## 卒業後の進路について

## 1) 進路

就職    進学    未定    その他:

## 2) 進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

ネットから情報を検索

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、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

※1～3年生で、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。

GSI クレオス オーガニックの自社ブランドを持つ繊維商社で探していたから。ポスカリで3年の秋にもう内定をいただけて良かった。

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。)

※1～3年生で、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。

自分の将来やりたいことと向き合う貴重な時間だと思います。でもせっかくの留学の時間をあまり就活に割かない方がいいと思います。

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、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。



### 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。
60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)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):
Asian Community: Cultural, Political and Economic Aspects	アジア政治・文化・経済
科目設置学部・研究科	
履修期間	秋
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	レクチャー(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	毎回教授が変わる
授業内容	アジアの政治、文化、経済について
試験・課題など	エッセイ
感想を自由記入	レクチャーの教授が毎回違うのが面白かったです。

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):
Culture Management	文化マネジメント
科目設置学部・研究科	Public Governance
履修期間	秋
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	レクチャーとセミナー(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	Dr. Ramunas Trimakas
授業内容	文化に課するプロジェクトをチームで計画する。
試験・課題など	プレゼンテーションが4回以上
感想を自由記入	英語でプロジェクトを考えるのは大変でした。

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):
EU institutions and administration	EUについて
科目設置学部・研究科	Public Governance
履修期間	秋
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	レクチャーとセミナー(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	Assoc. Prof. Dr. Audrone
授業内容	EUについて
試験・課題など	課題の質問の回答を準備する。
感想を自由記入	EUの仕組みや何で論争が起こっているのかがよく分かった。

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):	
History of Lithuania		リトアニアの歴史	
科目設置学部・研究科	Public Governance		
履修期間	春		
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	レクチャーとセミナー(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	Assoc. Prof. Dr. Audrone		
授業内容	リトアニアの主に独立の歴史について		
試験・課題など	課題の質問の回答を準備する。		
感想を自由記入	リトアニアが独立するときの歴史が詳しく学べた。		

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		国際的な交流	
科目設置学部・研究科	Public Governance		
履修期間	春		
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	レクチャーとセミナー(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	Dr. Ramūnas Trimakas		
授業内容	国際交流がもたらす影響について、文化の多様性について		
試験・課題など	エッセイと1対1のディスカッション		
感想を自由記入	日本の文化の特徴などを学びました。		

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 cooperation and criminal law			
科目設置学部・研究科	Law		
履修期間	春		
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	レクチャーとセミナー(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	Prof. Dr. Raimundas Jurka		
授業内容	外国人が海外で犯罪を起こした場合についてどう解決するかなど		
試験・課題など	プレゼンテーションあり		
感想を自由記入	難民についての話が面白かった。		

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):	
Labour Law		労働法	
科目設置学部・研究科	Law		
履修期間	春		
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	レクチャーとセミナー(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	Prof. Dr. Vilius Maciulaitis		
授業内容	労働法について		
試験・課題など	プレゼンテーション		
感想を自由記入	労働法の色々な観点を様々な国の学生がプレゼンをしていて面白かったです。		

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):	
Theory of Economics		経済論	
科目設置学部・研究科	Social work		
履修期間	春		
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	レクチャーとセミナー(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	Dr. Gediminas Černiauskas		
授業内容	経済学の基礎を現在の例と合わせて学んだ。		
試験・課題など	試験は選択問題		
感想を自由記入	今まで日本語で習ってきた経済学を英語で学んで面白かった。		

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):	
Tourism Geography		観光地理学	
科目設置学部・研究科	Public Governance		
履修期間	秋		
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	レクチャーとセミナー(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	Dr. Brigita Žuromskaite		
授業内容	観光産業や世界の地理について		
試験・課題など	プレゼンテーションを四回くらいした。		
感想を自由記入	英語でのプレゼンが良い経験になった。		

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 Protection of human rights	国際人権法
科目設置学部・研究科	Law
履修期間	秋
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	レクチャーとセミナー(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	Assoc. Prof. Dr. Laurynas Biekša
授業内容	国際的な人権法について
試験・課題など	ディスカッションメインの授業でした。
感想を自由記入	とても面白かった。人権についての基礎をディスカッションを交えて学んだ。



### 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、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2017年 1月～3月	
4月～7月	
8月～9月	留学先の候補絞る。
10月～12月	IELTS の勉強に力を入れる。 本当はもっと前から準備するべき。
2018年 1月～3月	大学で面接
4月～7月	留学先へ正式に出願
8月～9月	留学開始 インタロダクションウィーク 履修登録など
10月～12月	クリスマスツリーの点灯式、クリスマスマーケット、スケート プロジェクションマッピング
2019年 1月～3月	期末試験の後すぐに春セメスタースタート。
4月～7月	期末試験が5月末から6月にかけて 7月末帰国
8月～9月	
10月～12月	



## 留学体験記

留学しようと決めた理由	将来は英語を使った仕事をやりたいと思っていたのと、専攻が国際政治なのでヨーロッパの歴史を現地で学びたいと思ったからです。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	英会話の練習、海外ドラマをもっと見たりして自然なコミュニケーションの取り方を予習しておけば良かったなと思いました。
この留学先を選んだ理由	リトアニアの杉原千畝と独立の歴史を学びたかったからです。また物価が安く治安も良いとても暮らしやすい国でした。
大学・学生の雰囲気	全力で楽しむ気持ちみんな凄かったです。
寮の雰囲気	気軽に友達と話をしたり、インターナショナルディナーをしたりしてとても思い出のある場所です。
交友関係	寮で出会った友達が多かったです。
困ったこと、大変だったこと	最初の3ヶ月くらいはみんなの早い英語でのトークについていけなかったので大変でした。
学習内容・勉強について	ディスカッションやプレゼンテーションが楽しかったです。また、ヨーロッパは移動が安いので色々な国に行って歴史を現地で学びました。(アウシュビッツやチェルノブイリのツアーにも参加しました。)
課題・試験について	試験中はたくさんの方が図書館で勉強していました。きちんと勉強時間を確保して余裕を持って勉強することが大切だと思いました。

大学外の活動について	旅行に友達とたくさん行きました。
留学を志す人へ	大変なことは山ほどあると思うけど、大抵のことはなんとかなります。絶対にあなたにとって一生の経験になります。

## 一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中						週末はHumanaという古着屋さんを何軒か巡ったり、カフェに行ったりしていました。	リトアニアにはよく無料で参加できるイベントが多くあり楽しかったです。
	授業						
午後	授業	授業	授業		授業		
夕刻		基本的に食事は自分で作っていました。		夕方に図書館で勉強するのも好きでした。寮から近いので夜遅くまで勉強出来て良かったです。		週に一回くらいまとめてスーパーに買い出しに行っていました。	週末は旅行によく行っていました。
夜	映画観賞会もよくしました。		寮の友達とよくインターナショナルディナーをしました。		金曜の夜は友達とバーへ。リトアニアのビールは安くてとてもおいしいです。	物価が安いので外食もたまに行きました。	

