

在学留学報告書 (1年留学)

留学の前半終了時：シート番号1, 2, 4, 7のみ記入して提出してください。

留学の後半終了時：シート番号0, 3, 5, 6, 8を記入して提出してください。

●基本情報

留学開始年度	2022	留学種別	交換
留学先国	ポーランド	留学先大学名	アダム・ミツキェヴィチ大学
本学での所属学部(研究科)・学科・専攻			
国際関係学部		国際関係学科	
出発時の年次	学部3年次		
留学期間(実際の渡航期間)	2022	年	9月～2023年7月

●認定留学の方への質問

どのように留学先を選びましたか？
留学先決定後、渡航までの手続きの為に留学斡旋業者を利用しましたか？
<input type="checkbox"/> 留学斡旋会社を利用した (会社名： _____ 仲介手数料 _____ 円) <input type="checkbox"/> 留学斡旋会社を利用しなかった(以下の質問には回答不要)
どのように業者を選定しましたか？

●渡航までの準備

1. 入学申請

授業料は支払いましたか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)
授業料総額： _____ 円
授業料総額のうち渡航前に支払った金額合計： _____ 円
支払い方法： _____

2. ビザ申請

ビザ申請先	
<input checked="" type="checkbox"/> 在日大使館/領事館等 <input type="checkbox"/> その他(_____) <input type="checkbox"/> 現地に到着してから申請(申請の場所： _____)	
必要書類	
パスポート、入学許可書、パスポート規格の写真、パスポートのコピー、往復航空券または予約確認書(復路が未購入の場合は直筆署名入りの宣誓書)、保険加入証明書、滞在資金の証明書類、保護者の同意書、戸籍謄本または抄本、日本の大学の在学証明書、保護者の在職証明書	
取得にかかった期間(申請してから要した期間)	・取得費用
2週間程度	京都～東京間の交通費(申請・受取の2回分)
具体的な申し込み手順(例：必要書類の準備→オンライン申請→面接予約→申請に行く→ビザ発行後受け取りに行く。)	
必要書類の準備→オンライン予約→大使館へ申請→発行後受け取りに行く	
ビザ申請の際の面接	
<input type="checkbox"/> 面接有(質問の内容 / 言語等： _____) <input checked="" type="checkbox"/> 面接無	
ビザ申請の際の注意点やアドバイス	
予約は早めにとった方がいいです。	

●留学総費用概算

	金額		備考
授業料	0	円	
宿舍費	0	円	
食費	2~3万×10	円	外食は1食1500円程度かかります。
教材費等		円	
保険費(日本)	12万円	円	
保険費(現地)	0	円	
医療費	0	円	
渡航費	往復約20万	円	往路：乗り継ぎ2回・復路：直行便
ビザ申請関連費		円	
予防接種費	0	円	
雑費		円	
その他	1000×10(通信費)	円	毎月30zlで30GBトップアップしてました。
その他	1万~2万×10(交際費)	円	
その他		円	
合計	0	円	

●現地での決済方法について

現地での主な決済方法を教えてください。
<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード/デビットカード <input type="checkbox"/> その他()
現地での現金調達はどうに行いましたか？(例：国際キャッシュカードを作成し、現地のATMで引き出した。)
クレジットカードにキャッシングの機能をつけて現地のATMから引き出していました。

●健康状態について

現地で病院にかかったことはありますか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)
治療の内容、治療費、海外旅行傷害保険の利用について、病院利用についてのアドバイス 等

●現地の治安について

盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことがありますか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)
詳細：
対応について：

●現地では調達できない、日本から持っていきべきものがあれば教えてください。

じゃがいも、にんじん、タマネギがとても安かったのでカレーを持って行けば料理が楽だと思います。
--

3	コース名/科目名	cities and societies in post migrant condition
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	移民社会の変容や現状、そして将来直面するだろう課題について学びました。事例としてフランスにおけるアルジェリア移民コミュニティや、イギリスにおけるポーランド移民コミュニティなどヨーロッパ内の移民コミュニティを幅広く扱っていました。
	試験・課題等	最終回にPost-migrantに関する12分のプレゼンを行いました。わたしは Immigrants from Islamic countries in Germany をテーマとして発表しました。
	感想・自己評価等	ヨーロッパ各地における移民について出身国の特徴や、統合の過程そこから派生する問題をその地域出身の生徒の意見を聞くことで、日本で学習していた時よりもより身近なトピックとして学習できるので探求心が深まりました。また最終プレゼンではスペインの移民コミュニティや、ポーランドの移民ケアワーカーなどいろんなテーマを扱っていて聴いていて非常に面白かったです。

4	コース名/科目名	social mobility, identity and power
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	主にヨーロッパの歴史的事柄から社会の変遷の様子について学びました。授業はディスカッション方式で先生が色んな生徒を指名して発表させていたので、強制的に発言する機会が設けられます。
	試験・課題等	先生が独特な人で期末テストやレポートが一切ない代わりに、授業終わりに受講生と先生でPUBへ行き授業よりもフランクな形式で自分の興味関心があるトピックを話し合う機会が何度か設けられました。
	感想・自己評価等	最初は発言するのに緊張して早く授業が終わらないかなと思ったりもしていましたが、徐々に発言することにも慣れ積極的に参加することが楽しくなりました。また、他の生徒の回答を通していろんな国のリアルな現状を知ることができて面白かったです。

5	コース名/科目名	ポーランド語
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	6h
	授業内容	テキストを使い基礎的なポーランド語の文法や単語について学びました。
	試験・課題等	ほとんど毎回復習課題があり、3回ほど小テストがありました。
	感想・自己評価等	わたしのクラスにはウクライナ、カザフスタン、ベラルーシなど母語がスラブ語族の生徒が大半で全く違う言語が母語の私について行くのが非常に大変でした。授業中先生がよく共産主義時代の話をしており、共産主義社会からの移り変わりを実際に経験した方の話が聞けるため語学だけでなく歴史や慣習も学ぶことができ非常に満足しています。

6	コース名/科目名	
	担当教員名	
	時間数 (1週間当たり)	
	授業内容	
	試験・課題等	
	感想・自己評価等	

● 1週間のスケジュール (授業・課外活動・勉強・プライベート等 毎日の生活について記入してください。)

	(例)	月	火	水	木	金	土	日
6:00								
7:00	起床	起床						
8:00			起床	起床				
9:00	授業	授業			起床	起床		
10:00	授業	授業	授業	授業				
11:00	授業		授業	授業				
12:00								
13:00	授業	授業	授業		授業			
14:00	授業	授業	授業		授業			
15:00	授業	授業	授業					
16:00	買い物	授業	授業					
17:00								
18:00	友人と過ごす							
19:00								
20:00	勉強							
21:00	勉強							
22:00								
23:00	就寝							

3	コース名/科目名	EU foreign policy
	開講学部	Faculty of Political Science and Journalism
	担当教員名	przemyslaw osiewicz
	時間数 (1週間あたり)	90分
	授業内容	EUの機関の役割から、EU加盟国間の問題、さらにEUとその他大国との外交などEUにかかわる幅広いことを学んだ。欧州統合における歴史のおよび現在の政治プロセスの分析、EUの論理的側面の探求、EUの外交政策の実際的な側面の探求が目的とされていた。
	試験・課題等	特にテキストはなく、授業ごとにパワーポイントが用意されていて、それに沿って学習した。評価方法は15回目の授業で試験が行われた。
感想・自己評価等	専門用語がなかなか覚えられなかったり、事前知識がとぼしかったりしたため苦勞したがやりがいがあった。	

4	コース名/科目名	Political life in Poland
	開講学部	Faculty of Political Science and Journalism
	担当教員名	Stanislaw Zyborowicz
	時間数 (1週間あたり)	90分
	授業内容	この授業はポーランドの政治情勢の入門であり、ポーランドの成り立ちから現在の政治プロセスまでポーランドの政治に関することを広く学んだ。憲法の発展、選挙制度、政党などポーランド政治の現状、また外交政策の知識をつけることを目的とする。
	試験・課題等	授業中に発表する機会はなくレクチャー方式であった。テキストは特に指定されず、先生が用意したパワーポイントに基づいたで授業が行われた。評価は出席とワード5ページ程度のレポートにて行われた。
感想・自己評価等	最終レポートに苦戦したが、ポーランドについて沢山知ることが出来てよかった。	

5	コース名/科目名	English as foreign language
	開講学部	Faculty of Modern Languages and Literatures
	担当教員名	Robert Wolynski
	時間数 (1週間あたり)	90分×2
	授業内容	コミュニケーション英語について学んだ。話す・聞く・読む・書くすべてのスキルを向上させることが求められ、ネイティブイングリッシュスピーカーと、正しい場面・文脈で流暢な英語を話すスキルを身に着け、英語圏の基本的な文化知識を手に入れることを目的としていた。
	試験・課題等	基本的にはテキストに沿って授業が行われ、追加で授業中に文法の練習用プリントが配布された。評価は出席点、リスニングレポート、プレゼンテーション、小テストがセメスターごとにあり、さらに学年末の試験で行われた。
感想・自己評価等	1, 2年次に履修したコミュニケーション英語と内容は似ているがレベルが高く、授業についていくのに苦勞したがその分英語力向上を実感した。クラスメイトが現地のアジア系言語学科の学生だったので日本にも興味を持ってきて交流のきっかけにもなった。	

●留学前半の感想について

留学先国・留学先大学・プログラム・授業・滞在先・私生活・授業以外の活動（課外活動・ボランティア・サークル等）等について、自由に書いてください。

留学先国の特徴や雰囲気等
ポーランド、特にポズナンはとても平和です。あまり大きい町ではないのですがその分住みやすいです。ただ、今は大規模工事を行っているのできれいな街並みを100%で楽しめなかったり、トラムも場所によっては通ってなかったりするのが少し残念なポイントです。
留学先大学の特徴や雰囲気等
キャンパスが町中に点在しているので色んな建物を楽しめます。特にポーランド語の授業が行われている建物はお城みたいでとてもきれいです。しかし、教室は使用後鍵がかけられてしまうので日本の大学の様に空き教室で勉強したり、友達とお話することは残念ながら出来ません。
授業について
授業は基本的にエラスムスの学生と一緒に受けるので現地の学生と同じ授業ではありません。少数人数の授業が多く、生徒と先生の距離が近いのが特徴だと思います。
課外活動（ボランティア、サークル等）について
日本のようなサークルや部活動は残念ながらありません。
滞在先（寮や一人暮らし等）の環境について
寮は一人部屋なのですが、キッチンが共用なのでそこで同じフロアの人と知り合ったり、お話ししたりできるので知り合いを作りやすいです。部屋に何か不具合が起きたときはフロントに申し出れば解決してくれるので京都で一人暮らしをしているときよりは何かと楽です。
現地での生活
物価が安いと聞いていたのですが、実際に来てみるとそこまで日本と変わらない気がします。むしろ卵は断然ポーランドの方が高いので困っています。若い人は英語を話すけれど、年配の方はほとんど話さないのでもたもた意思疎通が大変だなと思うことはありますがなんとかなります。
留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイス
日本人がほとんどいない環境なので毎日が大冒険みたいでとても楽しいです。また、英語のネイティブスピーカーも全然いないので完璧な英語を学びたいという人には正直ポーランドは向いていないと思いますが、英語はあくまでもツールであり、それを使いこなして国際社会で活躍したいと考えている方にはぴったりの留学先です。
留学前半の反省・留学後半に向けての意気込み・目標
前半でポーランドの生活には完全に慣れたので、後半は時間を大切に学習面に力を入れて頑張ります。具体的には英語スピーキングスキルの向上と、興味関心のあるトピックの知識をもっとつけたいです。

留学体験談の執筆依頼について

以下の留学体験談は、記入必須ではありませんが、留学を目指す学生にとって大変貴重な資料となります。できる限り、記載いただきますようお願いいたします。

留学のきっかけ
2年次の終わりに海外FRで一ヶ月間アメリカを訪れた際、海外で多様な価値観に触れる面白さと同時に一ヶ月の滞在に少し物足りなさを感じ、もっと長期間の留学を経験して英語だけでなく自分の専攻をしっかりと学びたいと思ったから。
留学先国、大学を選択した理由
知り合いが全くなく、さらに日本人もほとんどいない場所で自分の力を試すことができ、さらに、卒業論文のテーマにする予定である「ポーランドにおける難民受け入れの現状」についてより近い距離感の中で学びたいと思いアダム・ミツケヴィチ大学を選択した。
留学先大学での授業・学習内容・試験・課題について
授業によって難易度や評価の厳しさが全然違った。とりあえず興味がある科目を履修すればよいと思う。
滞在先について
一人部屋だったがバスルームは隣の部屋の人と共有していたので不便をかんじることはあった。しかし老朽化が進み2023年の冬には取り壊されるという話も聞いた。
留学先国や大学の雰囲気について
とにかく平和な場所で治安の心配はそれほどしなくても良いと思う。冬は曇りでどんよりした天気のことが多く憂鬱な気持ちになるが、夏は日が昇っている時間が長く、湿度もそれほど高くなくとても気持ちがいい天気の事が多い。
友人関係について
エラスムスプログラムのイベントに参加したり、パーティーに参加することで友達を作った。
苦労したことや大変だったこと
結局ポーランド語が習得できなかったのでお買い物や日常生活では苦労したこともありました。ただ、若い世代の人は大抵英語が話せるのでなにか困ったときには学生っぽい人に話しかけるのがいいと思う。
授業以外の活動（課外活動・ボランティア・サークル等）について
「祭」という日本の商工会が開催したイベントでボランティアをしたり、ウクライナ難民の避難所におにぎりを配っているボランティア参加した。どちらも日本の方が主体となり行っており、海外で「日本人」として働くという経験ができた。
留学経験から得たこと
自分にとって当たり前であることが日本から離れてみるとそれが当たり前の事として通用しないということを学んだ。共通認識がある前提で行動してしまうと相手との間に齟齬が生じることがあるため「言わなくてもわかるだろう」という考えは捨て全て言語化して伝える必要があるのだということ学んだ。
これから留学する方へのメッセージとアドバイス
渡航前にもう一度目的をしっかりと定めて、それに対して目標を立てることでより充実した留学期間が送れると思う。あとは他人の目や失敗を恐れずに興味を持ったこと一通りやってみると良いと思う。
今後の進路や目標等
4年生の7月に帰国した段階で就活を全くしていないので、一年休学して余裕をもって就活し卒業する予定です。積極的に海外進出している企業を中心にいろいろ調べている最中である。

・留学の様子がわかる写真 (2~3枚) があれば、以下に添付してください！

