

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	国立アダム・ミツケヴィチ大学
本学での所属学部(研究科)・学科・専攻			
外国語学部	英語学科	英語専攻	
出発時の年次	学部3年次		
留学期間(実際の渡航期間)	2022	年	10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	
証明写真、パスポート、パスポートのコピー、入学許可証の原本、在学証明書滞在証明書(入学許可証に記載があれば不要)、戸籍謄本または戸籍抄本、学費支払い済み証明、航空券のコピー(往路のみの場合は復路を購入する意思を示した宣誓書とビザ失効後に速やかに帰国する意思を示した宣誓書が必要、いずれも英文自作)、滞在資金証明、保険の加入証明、スポンサーからの同意書、スポンサーの在職証明書	
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	0円
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。)	
書類の準備→オンライン申請、予約→申請に行く→受け取り	
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	
大使館の予約を早めにする	

現地でビザの延長申請を行いましたか？	
<input type="checkbox"/> 行った <input checked="" type="checkbox"/> 行わなかった (以下1~5には回答不要)	
1.申請先	
2.申請時期	
3.必要書類	
4.具体的な手続き	
5.注意点等	
3. 住居の確保	
どのように住居を見つけましたか？	
学生寮を手配してもらった。	
住居の申し込み手順	
合格発表の当日に一人部屋か二人部屋の希望を聞かれて、どの寮になるかは自動で割り当てられた。	
渡航前に支払った費用とその内訳	
費用： 23860 円	内訳： デPOSIT 770zł (1zł = 30円換算) 毎月の家賃は無料
住居のタイプ	
<input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> 寮 (寮の名前： HANKA)	
<input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ()	
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> その他 (現地のポーランド人学生)
設備 (ネット環境、共有スペース、部屋に設置されている家具等)	
ネット環境、キッチン、ランドリールーム、ジム、食堂	
家具：ソファ、ベッド、冷蔵庫、ケトル、机、デスクライト、ヒーター、シューズボックス、ハンガー	
食事	<input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 食事の提供があった (<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夜) <input type="checkbox"/> 外食
大学までの通学手段/通学時間	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> ترام <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> その他 ()	
通学時間合計： 20 分	
住居を選ぶにあたってのアドバイスや申請の際のトラブル等	

●滞在先の変更について

留学中に引っ越しや滞在先の変更は行いましたか？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下1~10には回答不要)	
1.どのように住居を見つけましたか？	
2.住居の申し込み手順	
3. 費用の合計とその内訳	
費用：	円
内訳：	
4.住居のタイプ	
<input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 寮 (寮の名前：)	
<input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他 ()	
5.部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他 ()
6.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 ()

●現地到着後の手続き

1. 滞在許可書等の申請

現地で滞在許可書や住民登録等の申請は必要ありますか？	
<input type="checkbox"/> 滞在許可書の申請が必要 <input checked="" type="checkbox"/> 住民登録の申請が必要 <input type="checkbox"/> 特に必要な手続きは無い (以下の項目には回答不要) <input type="checkbox"/> その他 ()	
必要書類：	パスポート、ビザ、申請書類(入寮の際に担当者から受け取った)
申請時期：	入寮してから数日後
申請方法：	
費用：	0円
取得に要した日数：	15分程度
注意点等：	英語を話せるような若い人はいないのでバディーやポーランドが話せる人と一緒に行く。到着から4日以内に行く必要があります。
銀行口座の開設	
<input checked="" type="checkbox"/> 現地で銀行口座を開設した <input type="checkbox"/> 銀行口座は開設していない (以下の項目には回答不要)	
銀行名：	Santander
必要書類：	パスポート、ビザ、ポーランド語で書かれた入学許可証、または現地の大学の在学証明証(市役所での住民登録の際にPESELというマイナンバーのような番号とその書類を渡されるのでそれで代用できた。)
開設時期：	10月末
開設方法：	
費用：	0円
開設に要した日数：	キャッシュカードが届くまでに5日程度
注意点等：	ATMでは50zł単位でしか引き出しが不可能
携帯電話の購入	
<input type="checkbox"/> 現地で携帯電話を購入 <input checked="" type="checkbox"/> 現地でSIMカードを購入 <input type="checkbox"/> 日本でSIMカードを購入 <input type="checkbox"/> 特に何も購入していない (以下の項目には回答不要)	
必要書類：	パスポート、ビザが必要
購入時期：	
購入方法：	コンビニや空港
費用：	simカードの種類によって違う
注意点等：	ポーランド語がわかる人と行くこと、種類の違いなどがわかる人だと◎
その他、現地で行った手続きがあれば記載してください。	

●留学総費用概算

	金額		備考
授業料	0	円	京都産業大学の学費のみ
宿舍費	0	円	
食費		円	
教材費等	0	円	
保険費 (日本)	184,960	円	
保険費 (現地)	0	円	
医療費	0	円	
渡航費	212,730	円	往路¥122,810 復路¥89,920
ビザ申請関連費	10,000	円	東京往復×2
予防接種費	0	円	
雑費	500,000	円	食費、日用品、旅行など
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	907,690	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のように行いましたか？ (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。)
wiseという海外送金サービスを利用して日本の自分の銀行口座から現地の口座に送金した。

●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。

<p>レトルト食品はどれだけあっても困らないのでなるべくたくさん持っていくこと。日本食品は探せば手に入れられるがふりかけなどは難しいため、あると安心です。食器類は現地で購入すると帰国の際に荷物になるので100均などで売っているプラスチックのお皿やお椀、お箸を持参すると便利です。コンセントの変換プラグは必須で変形して全タイプに対応するものか、Cタイプはヨーロッパ全土で使えるので小型のものと複数の差し込み口があるものがあるとカフェなどの外出先で使うものと部屋で使うものが分けられて便利です。私は後者を選択し、部屋で使うタイプは差し込み口が4つとUSBが3つ同時に使えるものを持参しました。</p>
--

●留学先での履修科目について ※全留学期間分を記入してください。

留学先で取得した単位数合計		credit
	50	ECTS
本学で認定された単位数合計	30	単位

●履修登録の方法 (留学前半分)

履修登録の時期	
<input type="checkbox"/> 出発前	入学許可申請時に希望する授業の記入があったが全く関係なかった。
<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録 <input checked="" type="checkbox"/> その他 ()	
<input type="checkbox"/> 到着後	入学許可申請時に希望する授業の記入があったが全く関係なかった。
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際センター等の仲介 <input type="checkbox"/> その他 ()	
出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加・削除できましたか？	
<input type="checkbox"/> 変更できた <input type="checkbox"/> 追加できた <input type="checkbox"/> 削除できた <input type="checkbox"/> 更できない	
履修登録の際の注意点等があればお書きください。	

※以下は留学先で履修した科目 (留学前半分) ごとに記載してください。

1	コース名/科目名	Migration, Racism, Xenophobia and Multiculturalism in Europe
	開講学部	Faculty of Anthropology and Cultural Studies
	担当教員名	prof. dr hab. Michał Buchowski
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	そもそも移民とはどのような人を意味するのか、どのようにして人種差別は誕生するのかなどおそらく多くの人が聞いたことはあるが体験したことはない、または漠然としたイメージを抱いている課題に対して様々な方法、方面からアプローチして理解する授業です。歴史的背景も視野に入れながら話は進んでいくためヨーロッパの歴史や人種差別などに興味がある方は必見です。
	試験・課題等	試験：ペアで15~20分程度のディスカッション 課題：毎週のリーディング(pdfで15~20ページ程度)
	感想・自己評価等	毎週のリーディングが特に大変でした。授業内容については自分の興味がある分野だったので聞いていて楽しかったのですが読む量がとにかく多いので週末はpdfと睨めっこする時間が多かったです。 一緒に留学した子も履修していたり、先生が日本のことが好きで親切にしてくれたので特に心配することはありませんでした。

2	コース名/科目名	Common Foreign and Security Policy: Northern and Eastern Dimensions of the European Union
	開講学部	Faculty of Political Science and Journalism
	担当教員名	prof. UAM dr hab. Jarosław Jańczak
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	ヨーロッパの統合とEU誕生の歴史的背景、また現在に至るまでの課題や近隣諸国との関係性などヨーロッパの政治と経済について深掘りする授業です。国際関係を学びたい方、政治経済に興味がある方にお勧めです。
	試験・課題等	課題：リーディング(週によってはかなり多いです) 試験：グループプレゼンテーション25~35分(3~4人)と毎週の出席、積極的な授業の参加が評価対象
	感想・自己評価等	漠然とヨーロッパについて学びたいと思って少し軽い気持ちで履修してしまったので後々後悔しました。Erasmusでポーランドに来る学生はヨーロッパだったリトルコの学生たちなので私たち日本人よりもヨーロッパのことをよく知っていて、授業でもどんどん積極的に発言していたので彼らの勢いと意欲に圧倒されました。

3	コース名/科目名	Networked Society: New Media for Democracy
	開講学部	Faculty of Political Science and Journalism
	担当教員名	dr Agnieszka Filipiak
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	TwitterなどのSNSやインターネットが民主主義に及ぼす影響、またそれらがどのようにして民主主義の活性化に役立つのかなどをアメリカや受講生の出身国など実例をもとに学びます。さらに、実際にネット社会が引き起こしている問題や私たちの日常生活に欠かせないインターネットが原因となって起こる差別などにも言及します。
	試験・課題等	課題：不定期に課されるリーディング(量は多くありません)、指定された動画の視聴など 試験：試験はないがエッセイと出席が評価対象
	感想・自己評価等	個人的には非常に楽しい授業でした。先生の喋りがうまく、自分たちが日頃から利用しているインターネットについて考え直すきっかけになりました。課題が少なかったのももちろんですが、インターネットは私たちに欠かせないものになっていますが、その危険性や汎用性を学ぶ機会は多くないので、どの学生にも自信を持ってお勧めできます。

4	コース名/科目名	English as a foreign language
	開講学部	Faculty of Modern Languages and Literatures
	担当教員名	dr Janusz Kleśta/mgr Robert Wołyński
	時間数 (1週間あたり)	1.5h×2
	授業内容	英語学科のIntensive Cのような授業。 文法や語彙、リスニングやリーディングなど4技能全てを教科書を用いながらレベルアップさせます。 ペアやグループでのショートディスカッションやPodcastを用いたプレゼンテーションも行います。
	試験・課題等	課題：毎回の授業で先生から指示があります。 試験：unitごとに小テストがあります。文法など授業で扱ったものが出題範囲なので対策はしやすいですがボキャブラリーのパートは特に難しかったです。
	感想・自己評価等	他の授業の課題でリーディングはやりましたが実は英語そのものを学ぶ授業はこの授業しか履修しなかったので学習のベースを保つという意味でも楽しく学べました。現地のポーランド人学生と授業を受ける機会はこの授業しかなかったので貴重な時間でした。

5	コース名/科目名	Underwater Tourism
	開講学部	Faculty of Polish and Classical Philology
	担当教員名	prof. UAM dr hab. Rafał Dymczyk
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	スキューバダイビングの歴史やスキル、世界各国のダイビングスポットについて学びます。
	試験・課題等	課題：特になし 試験：自国のダイビングスポットについてクラスでプレゼンテーションを行います。
	感想・自己評価等	完全に自分の好みだけで履修しました。興味がない人にはしんどいと思います。先生の都合によって休講になることが多かったです。

6	コース名/科目名	Central Europe and the Balkans Today: Comperative Studies
	開講学部	Faculty of Polish and Classical Philology
	担当教員名	dr Paweł Dziadul
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	<p>中欧やバルカン半島の国々(ポーランド、チェコ、クロアチアやモンテネグロなど)の歴史や現在起こっている問題について学びます。ヨーロッパの学生は近隣諸国ということもあって地理や歴史をよく知っている場合が多いので授業について行くのは少し大変ですが、ルネサンスやオスマン帝国などにもスポットを当てるので歴史が好きの方は受講必須です。</p>
	試験・課題等	<p>課題：特になし 試験：最後の授業でまとめテストがあります。</p>
	感想・自己評価等	<p>個人的には履修しなくてもよかったかなと思います。課題がないのは嬉しかったのですが板書が多いのと、興味がない人には何を学んでいるのかなど疑問が湧く機会が多いです。ただ、興味がある方にはこれほど深く歴史を学べる授業はないのでお勧めです。</p>

● 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 6:45~7:00						
8:00			起床	起床	起床			
9:00	授業	授業 9:00~10:30	授業 9:45~11:15	授業 9:45~11:15	授業 9:45~11:15			
10:00	授業							
11:00	授業	授業 11:30~13:00						
12:00				買い物				
13:00	授業							
14:00	授業							
15:00	授業		授業 15:00~16:45		カフェ			
16:00	買い物							
17:00								
18:00	友人と過ごす	授業 18:30~20:00						
19:00								
20:00	勉強	帰宅 20:30						
21:00	勉強							
22:00								
23:00	就寝							
0:00								就寝
1:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

3	コース名/科目名	English as a foreign language
	開講学部	Faculty of Modern Languages and Literatures
	担当教員名	dr Janusz Klešta/mgr Robert Wołyński
	時間数 (1週間あたり)	1.5h × 2
	授業内容	冬学期に履修していたものの続きです。
	試験・課題等	
	感想・自己評価等	

4	コース名/科目名	Inclusive communication
	開講学部	Faculty of English
	担当教員名	dr Anna Jelec
	時間数 (1週間あたり)	1.5h
	授業内容	言葉の選択がコミュニケーションにどのような影響を与えるかを学びます。また、優れたコミュニケーションとは何か、どうすれば良いコミュニケーションを図れるかという点にも着目します。
	試験・課題等	欠席は3回まで可能だが1回の欠席につき1本のレポート提出が必要 final projectとしてレポートを提出
	感想・自己評価等	8週間の短いコースだったため授業の進度が速く、トピックも難しかったので留学後半の授業で一番苦労しました。

5	コース名/科目名	Business communication in an intercultural context
	開講学部	Faculty of Modern Languages and Literatures
	担当教員名	dr Joanna Kic-Drgas
	時間数 (1週間あたり)	3h
	授業内容	ビジネスシーンでの異文化コミュニケーションについて学びました。 文化の違いによる物事の伝え方の違いやNG行為、またその違いをどのように受け入れるかなど幅広く学びました。
	試験・課題等	試験はありませんが授業の最初の方で決めたグループでトピックを一つ決めてプレゼンテーションを行いました。
	感想・自己評価等	私は将来的に海外で仕事をしたいと考えているので履修してよかったです。先生も気さくな方で日本人としての意見を求められたりするので授業内で発言する機会が多かったです。

●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。

留学前半の感想について
留学先国の特徴や雰囲気等
学生が多い街でポーランド国内は学生の支援が手厚く国内列車が常に51%割引で乗車出来たりと学生を大切にしている気がします。治安も他国に比べて比較的安全で危ない目に遭ったことはありませんが日本とは違い、街に物乞いがいたり募金活動で急に声をかけられることがあるので注意が必要で
留学先大学の特徴や雰囲気等
様々な学部があり、学部の枠を超えて履修することができるので自分の興味があったり、学んでみたいと思える授業に必ず出会えます。 留学生在が非常に多いので自分の行動次第ではヨーロッパ中に友達を作ることができます。
授業について
ほとんどが留学生向けに開講されている授業を履修することになると思うので頑張れば友達がたくさん出来ます。リーディングの課題が多かったり、グループワークが多かったりとそれぞれ特徴がある授業が多いので自分の興味に合わせて履修するとうまくいくと思います。ほぼ全ての授業で欠席は2回までしか許されていないのでテストや課題の出来よりも出席点が大切です。
課外活動（ボランティア、サークル等）について
ボランティアやサークル活動には参加したことがないので分かりませんがESNという団体が様々なワークショップやイベントを開催しているので興味があるものに参加するのいいと思います。手取り早く友達を作る方法はこの団体のイベントに参加することです。 また、大学からもポズナンの街を巡るツアーであったり、ドイツへの日帰り旅行などいくつかのイベントがあります。
滞在先（寮や一人暮らし等）の環境について
学生寮は4つあります。どこに割り当てられるかは運なのでなんとも言えません。毎週のようにパーティーが開かれるような賑やかな寮や寮内での交流があまりないような落ち着いた雰囲気の寮もあります。また、キャンパスがいくつか分かれているので1日の間にいくつも移動するのはお勧めしません。特にモラスコキャンパスは街の中心部から離れているため通学に時間がかかります。
現地での生活
スーパーで売っているものは基本的に日本とは破格の値段です。特にフルーツは安くて美味しいのでぜひ試してみてください。ただ、卵や果物などはパックの中で割れていたり腐っていたりすることがあるので隅々まで確認してから買うようにしてください。 また、日曜日は基本的にお店が開いていないので課題をやったり映画を見たり部屋でゆっくり過ごすことがほとんどです。
留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイス
基本的に若い人にしか英語は通じず、年配の方などは英語で話しかけると嫌な顔をされたりするので基本的な挨拶程度は知っておいた方がいいです。日本にいる間にしっかりと勉強する必要はありませんが便利なフレーズが掲載されている旅行者向けのポーランド語のハンドブックなどがあると便利です。
留学前半の反省・留学後半に向けての意気込み・目標
現地での生活に慣れることが思いのほか大変でした。また10月末でサマータイムが終わって時差が1時間増えるだけでなく、日照時間が一気に短くなったので勉強に対するモチベーションなどメンタル面で苦しむことが多かったです。 1月からは晴れの日が少しずつ増え、生活リズムも作れたことから気持ちも楽になりました。後半は新しい友達を増やしたり、マイナーな国へ旅行に行くなど今しかできないことを自分のペースで頑張りたいです。

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
高校生の頃から留学に興味を持っていました。大学を卒業する前に留学に行きたいとずっと考えていて、京都産業大学を選んだのも留学制度が充実していたからです。なので、入学時から留学を目標にしておりその中でも比較的費用が抑えられるので交換留学を目指しました。
留学先国、大学を選択した理由
履修できる授業の中で興味がある分野が多かったからです。また、自分自身ポーランドという国をあまり知らなかったので国自体にも興味を持ちました。ヨーロッパの中では物価が安い国なのでお金の心配が少なく、治安も良いので落ち着いて過ごすことができました。
留学先大学での授業・学習内容・試験・課題・について
留学前に国際交流センターにある資料を見ながらある程度の目星はつけました。しかし実際はスケジュールも考慮して無理なく興味のある授業を多く履修しました。留学生向けの授業の多くは最後の授業でテストなどが行われるため、テスト期間は旅行などに時間を使いました。また、テストやプレゼンの出来よりも出席の方が重視されていると感じました。
滞在先について
2018年にリノベーションが完了しているので外観も屋内も非常に綺麗で設備も良かったです。4階建ての1~3階は共用キッチンがありますが4階に住んでいたため利用したことはありません。中央駅まで徒歩で20分ほどで旧市街など街の中心部も徒歩圏内なので生活する上で不満は何もなかったです。
留学先国や大学の雰囲気について
初めての海外がポーランドで本当に良かったと思っています。大規模工事の影響で写真で見る本来の美しい街並みとはかけ離れていましたが、工事が徐々に進んでいく様子がまるで自分の成長と同じように感じられて楽しかったです。また、街を歩けば楽器を演奏している人がいたり夏には大人も子供もアイスクリームを頬張る姿がどこか面白かったです。自然も豊かなので落ち着いた雰囲気のなかで無理せずのんびり頑張れる要因にもなりました。
友人関係について
良くも悪くも自分から話しかけないと友達にはできません。同じ授業を履修している子やグループワークで同じになった子など積極的に話しかけてお出掛けに誘えば友達になれます。あとは友達や友達など同じ国で集まることが多いので勇気を持ってグループに入っていけばたくさん友達ができます。
苦労したことや大変だったこと
長期休暇中のモチベーション管理が大変でした。授業がなく、祝日などお店が空いていない日は部屋に籠りがちになって冬の曇り空もあって気分が落ち込むことが多かったです。また、就職活動もしなければならなかったのでせっかく留学しているのに就活か、とやるせなさも感じました。楽しいことばかりではありませんがカフェでケーキを食べるなど適度に自分を甘やかして頑張りました。
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
日本の大学のように部活動やサークルはありません。留学生のグループチャットでたまにサッカーやバレーボールの誘いがあつたりするので自分から積極的に探せば色々面白そうな活動が見つかると思います。特にESNのイベントは留学生向けに数多く開催されているので友達づくりの観点でもおすすめです。
留学経験から得たこと
過度に謙虚にならないことです。例えば英語力を褒められたり、ポーランド語が上手だねと褒められた時は素直にありがとうと返すようにしていました。謙虚さは日本人の良い部分ではありますが、第三者から褒められるということは自信を持っていることが多いです。また、謙虚になり過ぎず時には自分の良いところや成長を認めてあげることも非常に重要だと感じました。
これから留学する方へのメッセージとアドバイス
選択肢を広く持つことが大切です。英語圏の国に行くことだけが留学ではなく、私自身ポーランドに行ったからこそ気づいたこともたくさんあります。多くの人にとってはよく知らない国でなぜ？と聞かれることも多いですがコンフォートゾーンを飛び出して初めて成長があるし、行ったからといって損するわけではなくそこから得られるものの方が大きいので思い切って一歩踏み出してみてください！

今後の進路や目標等

英語力をさらに伸ばせるように英語開講の授業を多く履修するつもりです。また、腕試しとして英検一級にチャレンジしようと考えています。米国三越様からオファーを頂いて、2024年1月からアメリカ合衆国フロリダ州のWolt Disney Worldで日本文化交流大使として働く予定なので渡米準備もしながら学生生活の最後の半年を存分に楽しみたいです！

- ・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！

