

交換・派遣留学帰国報告書

学部・学科

国際学部国際学科

留学先国名

ポーランド

留学先都市

ポズナン

留学先大学

アダム・ミツキエヴィチ大学

留学先所属学部

Anthropology and Culture

留学期間（〇年〇月～〇年〇月）

2022年10月～2023年7月

学年（出発時）

3年

帰国報告書提出日

YYYY MM DD

2023 / 07 / 16

1.留学先大学について

(1) 留学先大学の特長

様々な国籍の生徒を受け入れている。
日本語学科がある。

(2) 留学先大学のサポートについて 語学面でのサポート

ポーランド語の授業を受けることができる。

勉強面でのサポート

各授業によるが、教授は留学生に配慮してくれる（早めにテストを受けさせてくれるなど）

精神面でのサポート

特になし

生活・住居面でのサポート

寮を提供してくれる

2.生活環境等について

(1) 住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。

大学の寮に入る方が圧倒的に安く部屋を借りられる。

(2) パソコンについて
PC の保有状況

- 日本から持参した
- 現地で購入した
- 保有しなかった

Wi-Fi の有無

- 有
- 無

住居内でインターネットに接続していた場合、プロバイダー、料金等について記入してください。

無料

大学での PC の使用可否

- 使用できた
- 使用できなかった

大学で PC を使用していた場合、施設の場所や時間制限等について記入してください。

場所や時間の制約は特になかったが、つながりにくさを感じる時がある。

(3) 医療について

Health center (大学内施設として) の有無

有

無

留学中に病院で受診したことがありますか。健康管理、衛生面について特に注意すべきことを記入してください。

なし。野菜をしっかり食べる。なるべく三食食べる。

(4) 銀行口座について 留学先で口座を開きましたか。どのように準備・手続きをしましたか。

していない。

(5) 異文化体験について 留学先の文化や習慣の違い等について記入してください。

バスはよく遅れるので、時間に余裕を持つこと。

お店に入るときは挨拶をすること。

ボランティア等、課外活動を行いましたか。

なし。

留学先の安全性や外国人への態度等、留意していたことがあれば記入してください。

比較的安全だと感じたが、用心するに越したことはないので、夜遅くは出歩かないことや、貴重品の管理は徹底すること。

3.後輩へのアドバイスについて

(1) 現地で参考となった留学先国の情報（HP や出版物等）を記入してください。

ポーランドなび：ポーランド在住の日本人女性のブログ。

(2) 日本から持参すると良いと思われるものを記入してください。

好きなお菓子や本、調味料（出汁やめんつゆ）、カップラーメン、趣味のモノ

(3) 留学したことによって得られたことについて記入してください。

異国の地で生活する方法

語学力：

留学前－資格試験名称および点数（級）

IELTS : 6.0

留学後－資格試験名称および点数（級）

未受験

(4) 留学において最大のトラブルは何でしたか。

体調を崩したこと

(5) 授業について：クラスの人数、成績評価、現地学生の取り組み方等

授業や教授によって異なるが、大人数の講義型から、少数まで様々。現地の学生の方が熱心であるという印象を受けた。

(6) 留学期間中に就職活動をしましたか。どのように活動したか教えてください。

していない。

4.費用について

留学費用の概算を円で記入してください。

(1) 留学時のレート

初期 1 PLN = 30円 / 最近 1 PLN = 35円

(2) 航空運賃

(3) 住居費
住居費（月額）

1790PLN（54,000円ほど/レート30で計算）

住居費（留学期間合計）

約55万円（Wiseを使用していたので、月によって異なった）

(4) 食費 (月額)

約700PLN (2万円ほど)

(5) 保険料

わかりません

(6) その他

とくになし

(7) 留学費用の合計

約100万円

5.その他 自由に記入してください。

大変良い経験ができました。

このフォームは 近畿大学 職員用 (@itp.kindai.ac.jp) 内部で作成されました。

Google フォーム