

交換・派遣留学帰国報告書

学部・学科

グローバル学科

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

Faculty of Anthropology and Cultural Studies

留学期間（〇年〇月～〇年〇月）

2022年9月～2023年2月

学年（出発時）

3年

帰国報告書提出日

YYYY MM DD

2023 / 04 / 09

1. 留学先大学について

(1) 留学先大学の特長

国公立大学であり、主にヨーロッパや中東圏からの留学生が多い。

(2) 留学先大学のサポートについて

語学面でのサポート

特になし

勉強面でのサポート

授業の内容がとても難しく理解するのが大変だったことが多々あったが、どの教授もとても親切で私が言いたいことを一生懸命理解しようとしてくれた。

精神面でのサポート

Buddy制度というものがあり、ESNの学生団体に所属する同じ大学のポーランド人の女の子とペアになり、分からないことがあったらなんでも聞いてと連絡をしてくれた。彼女はとても親切で、右も左も分からず不安でいっぱいだった私を沢山サポートしてくれた。

生活・住居面でのサポート

上記同様

市役所に行って提出しなければならない書類などが沢山あり、ポーランド語が話せないためBuddyと一緒にきて翻訳してくれたり、クリスマスにはお家に招いてクッキーを一緒に作ったりなどした。

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。

友達を作りたいのなら、学生寮をおすすめする。やはり同じ大学の友達が沢山いるため、友達ができやすい。また、うるさい環境が苦手な家では1人でゆっくり休息したい人は絶対に一人部屋にするべき。

(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。

家賃に含まれる

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。

学校のキャンパスで主に使用していた。

特に制限はなし。

(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。

ありません。

ポズナンはとても綺麗な町であったので、特に気をつけることはなかったが、日本との寒暖差で到着時は咳が沢山出たので、寒暖差に注意すべき。

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

大学が口座を開設してくれていました。

(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。

ヨーロッパでは、若者や学生をととても優しく、バスやトラム・鉄道の利用料金が学生証を持っている場合半額になったりするのがとても良かった。また、日本人のようにみんな仕事第1では無いので、スーパーが急に閉まったりなどする場合があった。

履修登録時は、近畿大学のように抽選科目はなく、早い者勝ちであった。

ポーランドでは主食がじゃがいもであったのが、少し大変だった。

ボランティア等、課外活動を行いましたか。

ESNという学生団体が企画する課外活動に何回か参加しました。

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。

ポーランド（ポズナン）はヨーロッパの中でもとても治安が良かったので、安心だった。

とはいっても、やはりどの国にもホームレスの人はいて声をかけられることがあるので、話に乗らずに無視することが大切だった。

その国の言葉を話せなくても、おはよう、ありがとう、と言った挨拶だけ話せるだけでもかなり好感度が変わってくるので、覚えるべきである。

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。

<https://amupie.amu.edu.pl/?t=amupie&year=2023%2F2024>

(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。

お味噌汁やお茶漬けのパック

自分の肌にあったスキンケア用品

(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。

日本がどれだけ恵まれた、住みやすい国であるかということ。日本人であるだけで歓迎してくれる人は多い。

語学力：

留学前－資格試験名称および点数（級）

IELTS overall 5.5

留学後－資格試験名称および点数（級）

まだ受けていません

（4）留学において最大のトラブルは何でしたか。

クレジットカードを不正利用されたこと
文化の違いによるルームメイトとの対立
履修してた授業が途中で人数不足のためにキャンセルされたこと

（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

クラスによって人数は違うが、大体8人～30人程度の少人数クラスであった（ディスカッションの授業しかとっていなかった）。
私はかなり難しい授業を選択していたため（アジア人は2人くらいしかいなかった）、クラスには大学院生が多くみんな熱心にディスカッションに取り組んでいた。
また、比較的簡単なクラスにはアジア人が多くいた。

（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。

していません。

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

1ズロチ 31円

（2）航空運賃

片道 約20万円 合計40万円

(3) 住居費
住居費（月額）

約3万円

住居費（留学期間合計）

約23万円

(4) 食費（月額）

約8000~1万円

(5) 保険料

6万3220円

(6) その他

旅費代20万円

(7) 留学費用の合計

約95万円

5.その他 自由に記入してください。

大変なことも色々あったが、必ず後の人生に役に立つ貴重な経験でした。将来の夢や自分のやりたいことが何も見つからず焦っていたけれど、日本を出て世界を試してみるのはとても大切なことだと思います。

