

交換留学帰国報告書

記入月日: 令和4年7月15日

留学時所属&学年: 国際地域学部グローバル専攻3年

留学先大学	ヤギロニアン大学(Uniwersytet Jagielloński)
留学先国	ポーランド
留学期間	1学期間
留学開始-終了日	2022年2月22日 - 6月30日

【留学前: 留学に至った経緯や留学準備について】

1. 交換留学を希望した動機について教えてください。

元から留学に行きたいと考えていました。その理由としては、日本では見られないもの、文化、価値観を知りたい、また日本を海外から見て日本の良い面・悪い面、同様に実際の海外での両面を知りたいと思っていましたからです。

2. 留学を考え始めた時期はいつ頃ですか。何から準備を始めたかについても教えてください。

大学入学前から考えていました。語学の勉強から始めました。

3. 留学先を決めた経緯について教えてください。また、派遣先の大学や現地情報についてどのように情報収集を行いましたか。

ヨーロッパに行きたい、選択肢の中で最もレベルの高いところに行きたい、国際政治・国際関係論をはじめとする国際系の学習をしたい、という大まかな条件から考えました。その中でポーランドがこれらの条件に当てはまったこと。また、一般的な留学先としてポピュラーな国ではなく全体的にも行った人が少なそうな国であったことから選択しました。結果としてとても治安も良く、暮らしやすく、ヨーロッパ圏であるにも関わらず物価も安かったため大正解でした。大学・現地の情報については自分で派遣先の大学生を見つけつながることで情報を得ました。もちろん自分でも調べましたが生きた情報を得られたのは大きかったと思っています。

4. 留学先大学から求められた語学力、留学に向けての語学試験対策、各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

語学力は TOEFL 550 点以上でした。TOEFL が大学で行われていたので3回受けました。直接的に TOEFL のテスト勉強にコミットしたというわけではありませんが、自己学習や TOEIC の対策等での学習が助けになったと考えています。

5. 留学準備を進める際に役に立ったことについて教えてください。

(例: 助言教員、国際課、留学経験者からのアドバイス、大学情報ウェブ、留学オアシスなど)

自分で主体的に行動することがとても大切であったと考えています。教員や国際課の方々の助言はとても大きな助けとなりました。しかし、何事にも言えることですが、自分から必要なものを用意したり、聞きに行ったりということがなければその大きな助力も得ることはできず、無駄にしまうためです。

6. 渡航前の履修登録や単位認定に関して、苦労したことやアドバイスはありますか。

ヤギロニアン大学に関しては私が福井大学初めての留学生ということもあり、履修登録関連については全くわかりませんでした。しかし、説明通りなんとか web ページから登録し記載の教室に行き授業を受けました。

【留学中: 大学生活や日常生活について】

A. 大学生活

1. 空港から滞在場所(アパート・寮など)までどのように移動しましたか。

(例: バスで移動した、ピックアップサービスがあった等))

空港から寮までは Bolt というタクシーサービスを活用しました。

2. 大学の校風や雰囲気はどうでしたか。

校風はよくわかりませんが、留学生をととても大事に扱っているなと感じました。留学生用の教授はとても優しく対応も柔軟であったと思います。

3. 大学構内の設備(ネット環境、学習支援、スポーツ施設等)について教えてください。

ネット環境は、個人の大学用のメールアドレスをパスワードとしているためとても使用しやすくて回線も速かったです。図書館も少額の課金制ではありますが使いやすく雰囲気もありよかったです。

4. 参加していたサークルや部活はありますか。部員の数や活動内容、イベントなどについて詳しく教えてください。

参加していたサークル・部活はありませんでした。(正規留学生ではなく)私のような交換留学生は基本参加していませんでした。しかしイベントは毎週・毎日のようにあったので友達と参加していました。

B. 授業や勉強

1. 留学先で履修した科目

1	<ul style="list-style-type: none">●科目名(担当教員名): Academic English for European Studies (Scott Simpson)●時間数/週(単位数): 1.5 時間●クラスの学生数: 約 20 名●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 毎週課される課題に取り組みながら授業内容を振り返る。
2	<ul style="list-style-type: none">●科目名(担当教員名): International Conflicts in Europe and Beyond (Marcin Zubek)●時間数/週(単位数): 1.5 時間●クラスの学生数: 約 20 名●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 毎回学習した内容についての実例を調べてまとめたり、わからない用語を調べるなどして復習した。
3	<ul style="list-style-type: none">●科目名(担当教員名): Soft Power, Smart Power (Pawel Frankowski)●時間数/週(単位数): 1.5 時間●クラスの学生数: 約 10 名●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 特になし

2. 授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫をしたことはありますか。

始めの方は置いていかれる心配等をしていました。その為、自分が授業を受け易い環境とするために他の生徒といち早く仲良くなりました。このことで変に緊張することなく伸び伸びと授業を受けることができ、疑問点などもすぐに解決することができました。また、協力して課題に取り組むことが出来ました。

3. 学習面で困ったことや、その解決方法について教えてください。

学習面で困った事は専門的な授業の場合用語も専門的になるため理解が追いつかない事が時々あったことでした。授業中に調べる等で解決したり、授業中に解決できなかったものに関しては復習を兼ねて学習しました。

4. 授業スタイルはどのようなものでしたか(講義聴講、ディスカッション等)。また、それに対してどのような印象を持ちましたか。

授業によるため一概には言えませんが、福井大学同様、講義形式のものやディスカッションのスタイルでした。印象としては、生徒同士、先生-生徒間の意見交流が活発であったという事です。

5. お薦めの教員や授業などがあれば教えてください。

すみません、知識不足です。。

C. 居住環境や日常生活

1. 居住場所について教えてください。

形態	■寮 □アパート □ホームステイ □その他()
部屋人数	(3)人部屋
寮・アパート名	Zaczek
家賃に含まれた費用	■光熱費 ■水道代 ■インターネット代 □食費 □その他()
ネット環境	■有 □無
室内設備	■ベッド ■机 ■椅子 ■クローゼット □電話 ■トイレ □テレビ ■シャワー・浴室 □キッチン ■冷暖房機器 □その他 ()
共用設備	(洗濯室、コンビニなど自由に記入してください。) キッチン、洗濯室

2. 大学、住居周辺の施設について教えてください。

(銀行、現地のスーパー、日本食レストランやスーパーの有無など)

銀行、現地のスーパー、日本食レストランやスーパー等々大抵の物が周辺(徒歩圏内)に全てありました。

3. 現地銀行開設の有無や、現金入手方法、クレジットカードの利用頻度などについて教えてください。また、留学費用や現地での支出の管理はどのようにしていましたか。

現金のみという場面以外では全てクレジットカードや revolut というアプリの電子クレジットカードを利用していました。管理は特筆すべきことは行っていませんでした。

4. 渡航直後に必要だったものや、あって便利だったものを教えてください。また留学期間を通し、日本から持参すべきだったもの、持参しなくてもよかったものがありますか。

変換プラグと複数口のコンセントはとても便利で持って行ってよかったなと思いました。荷物にゆとりがある場合は袋麺を持っていくといいなと思いました。また持参すべきだったものは2枚目のクレジットカードです。持参しなくてもよかったものは地球の歩き方、現地言語のテキスト。

5. 留学にかかる必要経費について、日本円での金額を教えてください。
(現地通貨 = PLN ズロチ)(例:USドル)

内容	金額	内容	金額
渡航費	20万円	予防接種・ビザ代	0円
保険代	10万円	教科書代	0円
家賃	(月額) 1.5万円 × (留学月数) 5ヶ月 = 7.5万円		
食費	(月額) 2万円 × (留学月数) 5ヶ月 = 10万円		
娯楽費(旅行・交際費・雑費など)	(月額) 3～5万円 × (留学月数) 5ヶ月 = 20万円		

合計:(675000 円)

6. 奨学金について教えてください。

奨学金の有無	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
奨学金の名称	福井大学学生海外派遣支援金
総支給額	15万円
その他(渡航費・準備金等)	

7. 文化・習慣の違いなどで気をつけていたことやアドバイス(服装・マナーなど)があれば教えてください。

特になし。人としてしっかり行動していれば大丈夫であると思います。

8. 留学先の治安はどうでしたか。

とてもよかったです。夜中に女性が一人で歩いても全く問題がないくらい安全でした。

9. 留学中に就職活動をしましたか。その場合、どんなことをしましたか。

時期的なこともありほとんどしていませんでした。数件のみインターンの申し込みについてエントリーシートを提出したりしました。

D. 健康管理

1. 周辺の病院や学内での医療サービスについて教えてください。

ワクチン接種に病院に行きました。日本でワクチン接種証明書は海外用のものでも英語あるいはポーランド語に翻訳してもらう必要はありましたが、すぐ打つことができ便利でした。

2. 留学中に通院や入院はしましたか。その際にかかった医療費はいくらでしたか。

入院はしませんでした。

3. 渡航前に必要だった健康診断や予防接種、日本から持参した薬などはありますか。

日本からは風邪薬や頭痛薬を持参しました。なくなった後も現地の至るところにドラッグストアがあったので苦労はしませんでした。始めから馴染みのある薬を服用できることはとても安心感につながると思います。

【留学後：成果や今後の進路について】

1. 交換留学の成果について教えてください。

留学前に設定した目標が達成できたか/留学先での学業や生活を通して学んだこと/留学前に期待した以上に達成できたこととその理由/留学中、特に努力したことや心掛けたこと/留学を終えて変わったことなど

交換留学では勉強だけではなく、多くの人に出会い、多くのものを見聞きし、体験したい、ということが目標でした。結果としてその目標は大いに達成することができました。多くの友達を作ってその国々の事情や彼らの考えについて話し合ったり、くだらない話で大いに盛り上がったり、みんなで一つのことに取り組んだり、とても充実していました。同じような年数、時間を過ごしても国や地域によって捉え方、考え方は大きく異なると思います。その点において、より多くの視点から物事を見る大きな助けになったと考えています。期待以上であった点はみんなが留学を本気でエンジョイしていたことです。日々を無碍にすることなく、常に生活を充実したものにするために多くの力を注いでいました。この姿勢は大変勉強になりました。授業があったから勉強したから、遊ばない外出しない、逆に遊んだから勉強しない、というのではなくしっかり両方を充実させていました。このことが努力・心掛けたこと、変わったことにもつながるのですが、フットワークを軽くするということです。このことは遊びにまつわるイメージが強いですがそれだけではありません。具体的には行動力で、行動の一步目をどれだけ早く取れるかが大切であると学習しました。例えば、資格取得であれば、その取得必要性については明らかであるのに実際に行動に移すまでに時間がかかったり、あるいは結局その機を逃してしまったりということは数多くあると思います。時間がない、学習方法は、テキストは、、etc.このような考えが行動に移すことを遮ろうとしてきます。しかしその一步を切ることがすぐにできる人は、多くの人が行動しない間に多くの経験や、機会を得ていたり、失敗をしても上手い転び方や次回への学習ができます。そしてこれは人間関係から学習など、全ての分野において当てはまると思いました。また自分の課題として行動力が挙げられていたので、今後ともこの経験を無駄にせず成長していきたいです。

2. 留学中に達成が出来なかったことやその理由、反省点があれば教えてください。

多くの国に行けなかったということです。4回ほど旅行に行きましたが、ヨーロッパ圏内を拠点にして旅行に行ける機会はそうはないので、もっと行っておけば良かったなと強く後悔しています。理由としてはスケジュールを言い訳にしたことです。計画を立てるのを後回しにしまい結局行かなかったという場面が何度もありました。改善点としては、行きたい所をあらかじめ明確に決め、生活が落ち着き次第あらかじめの予定を決めておくことです。

3. 今後の目標や挑戦したいこと、進路や就職活動について教えてください。

今後の目標は語学力やその他自分の必要スキルに向け、より一層の努力をする期間とすることと行動力を鍛えていきたいです。

4. あなたの留学先へ交換留学を考える福井大学生へのメッセージをお願いします。

何を持って留学に充実感を感じられるかは一人一人違うと思います。なので何が自分の留学に必要なのかを明確にして、存分に楽しんでください！！
少なくとも、ポーランドへの留学は人との交流やお酒が好きという人にはもってこいの場所だと思います！！
同じ国・大学に行っても、得られる経験は一人一人違い、どれもかけがえのないものであると思います。帰国後、留学が皆さんにとって良いものだったと胸を張って言えることを心から願っております。