

2019年度 交換留学報告書

留学先大学	ワルシャワ大学 University of Warsaw	留学先国・都市	ポーランド ワルシャワ
留学期間	2019 年 9 月 ~ 2020 年 4 月		※コロナウィルスの影響により早期帰国
学部・研究科	教養学部	留学開始時の学年	2年生
		帰国時の学年	3年生
留学先学部	the Eastern Studies Centre		

1. 出発準備について

I. ビザ取得

- (1) 取得に要した日数 約 14 日 (2) 面接の有無 有 無
 (3) ビザの種類 学生ビザ
 (4) 取得時期 渡航二週間前

(5) 簡単な申請方法(必要書類等)と、困ったこと・気を付けた方がいい事など

大使館のウェブで大使館の訪問日を予約し、必要書類をもって訪問する。ビザの発行は少なくとも二週間かかり、予約日は少なかつたりするので必要書類は早めにそろえて手続したほうが良い。メールで質問や予約日が増えないかどうか問い合わせることができ、親切に対応してくれるので活用したほうが良い。
 帰路便を留学中に取得することを考え、クレジットカードの上限額の証明を持っていく場合、最低でも月に20万円ほどであると手続きがスムーズに進むと思います。(その月に航空券を買える資金源証明のため)

II. 航空券

- (1) 往路 直行便 乗継 成田 空港発 ワルシャワ・シヨパン 空港着 成田 空港発 ワルシャワ・シヨパン 空港着 成田 空港着
- (2) 復路 直行便 乗継 成田 空港着 ワルシャワ・シヨパン 空港発 成田 空港着
- (3) 利用航空会社 往路 : LOT 航空 復路 : LOT 航空
- (4) 航空券の種類 FIX (日程変更不可) OPEN (日程変更可) FIX/OPEN 片道 その他
- (5) 購入方法 旅行代理店窓口 インターネット (サイト名: LOT公式サイト)
 その他 ()

2. 到着後の手続きについて

I. 空港から大学までの移動

- (1) 移動手段 大学手配の出迎え 電車 バス タクシー 知人の出迎え
 その他 ()
- (2) 所要時間 約 40 時間 40 分

II. 到着後の手続き

- (1) オリエンテーション 有 無 ()
- (2) 滞在許可申請 有 無 (DS1は0階のオフィスで現金のデポジットとともに手続きする。)
- (3) 留学生向け語学研修 有 無 (学期前 学期中) 期間:
- (4) その他手続き (学生証は郵便局で支払いをし、その証明をIROへ提出しに行く。)

3.生活について

I.住居

- (1)住居の種類 寮 (寮名: DS1 Muchomorek)
 アパート ホームステイ その他 ()
- (2)シェア人数 1 人 (3)共有部分 バス トイレ キッチン (4)自炊 可 不可
(自分は除く)
- (5)大学までの交通手段と所要時間 (6)個室の有無 有 無
 徒歩 バス・電車 自転車 20 分
- (7)住居申込方法 (最初の大学へのApplication Formでチェック欄があり、その後また連絡が来る。)
- (8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて(国籍や良かったこと、困った事)
トイレ、キッチン、シャワー、洗濯機はその階で共同。トイレトペーパー、チャッカマン、調理器具、食器等は自費でそろえる。洗濯洗剤は不要。共同スペースが多いのでいろんな人と接する機会が多い。ルームメイトはアジア人同士にされやすい。寮監は英語通じない人もいるため、Google翻訳を用いるのもあり。

II.食事

- (1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✓
 自炊 寮食 大学内学食 外食 その他 ()
- (2)ミールプラン 有 無 月額(現地通貨) 833zl (日本円約 25,000 円)
平日【 朝 昼 夜 】 週末【 朝 昼 夜 】
- (3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
 徒歩 バス・電車 自転車 20 分
- (4)食事について困った事やアドバイス
レストランや学食、Uber Eatsも日本と値段は同じかそれ以下なので食事にそこまで困りません。しかし、味はポーランド人好みであるので自炊がおすすめです。野菜やパンなどの食材は安いです。

III.インターネット環境

- (1)住居 有 無
- (2)キャンパス 有 無 (キャンパス全体 接続スポット)
- (3)個人契約 有 無
ある場合は契約内容について(契約会社、契約方法など)
- (3)外出先でのインターネット利用 有 無
ある場合はその利用方法について(カフェやお店の無料Wi-Fiなど)
Café Nero, Costa, Etnotといったカフェチェーン店やファストフード店では、無料Wi-Fiがあります。接続方法は日本と同じです。
- (4)携帯電話利用について 日本の携帯を持参 現地購入 使用していない
その利用方法について(契約会社、契約方法、費用など)
空港の小売店でPLAYという会社のSIMを購入。パスポートを見せて購入できます。月に500円程度をアプリを用いてオンライン決済をしました。EU圏内で利用可能(イギリスはつながりづらかった)。

4.留学先大学について

I.大学の周辺地域

- (1)治安 良い 普通 あまり良くない 悪い
注意すべき点
大学前の通り(Nowy Swiat)はデモがたまにある。正門前では宗教勧誘がよくある。アジア人は目立つので、バス乗車時は常に貴重品を警戒すべき(見知らぬ人と距離が異様に近い時)。中央駅はスリに要注意。

- (2)交通の利便性 良い 普通 良くない
 (3)主な交通手段 電車・地下鉄 バス・トラム 自動車 その他 (_____)
 (4)都市部(繁華街)までの所要時間 20 分 (交通手段:バス、トラム)

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

バスに乗ってるときは携帯電話、財布を常に意識して、見知らぬ人が急に近寄ってきたり、距離が異様に近い時は警戒したほうが良い。独立記念日は外出しないほうがいい。中央駅はアジア人がスリにあいやすい。

(6)よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

Zloty Tarasy, Biedronka, Top Maket, Banachaというスーパーを利用していた。医療機関はOSSMAに連絡すれば、随時英語の通じる医者を紹介、予約してもらえる。

II. 授業

- (1)履修登録の時期・方法 出発前 出発後 派遣先大学国際室 オンライン メール等
 その他 (_____)

(2)履修の制限

1semesterにつき、30ECTSまで。USOSとToken Registrationの二つのWebで履修登録。前者は学部の授業、後者は言語・留学生向けの英語で受けられる授業・ポーランド文化・ポーランド語・体育の履修ができる。

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

学部によってキャンパスが違うので移動時間を考慮。学部によって履修登録期間が違うので早めにチェック。自力で登録できない場合はその授業の教授に連絡すると受けられる。USOSのアプリがあるので活用するとよい。

(4)語学研修(学期前・学期中)を受けていれば、期間・内容・費用について

(4)履修科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください

1	科目名	Polish language course -elementary level A1	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	初心者向けのポーランド語の授業。	英語	約 15 名	4 単位
2	科目名	Contemporary Polish Culture in a Nutschell	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	オンライン授業で毎週課題を提出。最後に筆記テスト。ポーランドの現代文化についての授業。	英語	約 60 名	4 単位
3	科目名	English language -higher pre-intermediate level	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	オンライン授業と二週間に一回対面の授業がある。英語の文法や英語で会話をしたりする授業。	英語	約 10 名	2 単位
4	科目名	Esotnian Culture and Literature	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	エストニアの文化についての授業。映画を見ることが多い。	英語	約 10 名	3 単位
5	科目名	Poland 101: Beginner's Guide to Polish Culture, History, and Society	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	ポーランドの文化、歴史、社会に関する授業。	英語	約 60 名	2 単位
6	科目名	Theories and histories of architecture in Early Modern Europe	授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容	Vitruviusを中心に近世欧州の建築理論と歴史についての授業。	英語	約 20 名	2 単位
7	科目名		授業の言語	出席人数	単位数
	授業内容			約 名	単位

(5)履修して良かった科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	Polish language course -elementary level A1
理由	いろいろな国の留学生と話せる機会になり、ポーランドの文化についても学べるから。
詳細 (課題、試験等)	基本的な挨拶から動詞の活用、形容詞の変化を学ぶ。Anna Rabczuk先生の場合、小テスト2回、小エッセイ2回、最終テスト。テキストはオンラインで毎回配られ、宿題もあり(どれも簡単)。
科目名	Poland 101: Beginner's Guide to Polish Culture, History, and Society
理由	ポーランドについてまんべんなく学べ、楽しい授業であったから。
詳細 (課題、試験等)	宿題なし。出席重視。試験対策として、試験二週間前くらいに授業で使用したスライドがすべて送られてくる。最終試験はGoogle Formを使用した簡易的オンライン試験。
科目名	
理由	
詳細 (課題、試験等)	

Ⅲ. 課外活動

- (1)課外活動への参加 有 無
 (2)イベントへの参加 有 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

Ⅳ. 施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 _____ 箇所
 (2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に (_____)
 (3)ライティング・センター等履修サポートサービス 有 無
 (4)その他お勧めの施設・設備

- (5)現地学生との交流機会 満足 やや満足 やや不満 不満
 そう感じた理由を教えてください。

日本語学科の学生がMentorであったため、その人を通じていろんなイベント等に参加し知り合いができたから。またERASMUS向けではないが英語で行われてる授業を履修すれば、現地学生と接する機会が増えた。「日本語を話そう」というイベントをFacebookを通じて知り、現地の日本人やポーランド人と交流もできたから。

Ⅴ. お金の管理

- (1)お金の管理方法 現地銀行口座 インターナショナルカード(国際キャッシュカード) クレジットカード
 海外専用プリペイドカード(キャッシュパスポート等) 現金
 その他 (_____)

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

基本的にカードで事足りる。DS1の洗濯機や食堂は現金支払いのみ。友達とレストランに行くとき、支払いを分割にできないこともあるので、ある程度現金を持っていたほうが安心。現金を使うときはぴったり払うか、おつりが簡単なものでないと受け付けてくれない店が多いので、大きい札はスーパーで崩すのが良い。(100zl以上の札)

5.費用について

I. 留学にかかる費用

※コロナウイルスの影響により早期帰国しているため、参考程度としてください

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	-	-	¥ 260,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	-	-	¥ 60,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()	-	-	-	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
現地費用	宿舍費(月額)	6ヶ月	¥14,000	¥ 84,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	光熱水費(月額)	ヶ月	¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	食費(平均月額)	6ヶ月	¥25,000	¥ 150,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)	6ヶ月	¥500	¥ 3,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	インターネット料金(月額)	ヶ月	¥0	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	交通費(平均月額)	6ヶ月	¥1,380	¥ 8,280	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	6ヶ月	¥1,500	¥ 9,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	6ヶ月	¥10,000	¥ 60,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 300,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	Registration/Administration Feeなど 留学先支払手数料(総額)	-	-	-	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()			-	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()			-	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	合計			¥ 934,280	

II. 奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
「埼玉発世界行き」奨学金		<input type="checkbox"/> 月額 <input checked="" type="checkbox"/> 総額	¥200,000	個人
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		

6. 留学全般について

I. 留学先

(1)なぜ、そしていつ頃留学を決めましたか？

大学入学前から留学することは決めていました。理由としては、自分の英語能力を上達させたかったこと、ヨーロッパの文化や社会に興味があったためです。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください(例:大学HP、先輩の話、国際室の資料等)

先輩の話、国際室の資料、大学のHPからどんな学部があるのか、どこに位置しているのか調べました。

(3)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

留学先としてはメジャーの方ではないが、日本と友好的関係にあり、海外から見ると日本についても学べそうであると思ったので選びました。またワルシャワ大学はポーランドでトップの大学であり、学部もたくさんあるので興味深そうな授業を探ることができると思ったのも理由の一つです。

(4)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

交通の便が良く通いやすい。さまざまな授業があり、英語で開かれている授業が多数あり、学びの選択肢が多い。食費を安く抑えられ、治安も大変良いので、学生にとって安全に暮らしやすい。

II. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。

上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

写真などを貼って頂いても結構です。

※改行方法: Alt+Enterキー

日本でワルシャワ大学と連絡を取っているときは時差のせいか返信が遅いことはよくあります。また、メンター制度はポーランドでの私生活・学校生活を手助けしてくれ、ワルシャワで友達を作る絶好のチャンスなのでぜひ申し込んでください。その時の注意点として、ワルシャワ大学のIROからメンター申し込みに関するGoogle Formが送られてきますが、その様式が違う年のものであったということが実際にあったので、ちゃんと自分の留学する年のFormか確認しておいたほうが良いです。もし違ったら、IROにメールで相談すれば対応してくれます。

ポーランドは、留学先としてはマイナーな印象を持っていると思います。しかし、実際に行ってみると韓国、中国、マレーシア、ブラジル、メキシコ、イタリア、スペイン、ウクライナ、イギリス、ウズベキスタン、イラン、イラクなど様々な国から留学生が集まっていて、とてもいい刺激になりました。また、日本からも多くの留学生がきていて驚きました。私が住んでいたDS1では、日本人は10人程度、それに加えて先ほど示した国々の人々、ワルシャワ大学に通うポーランド人の方もいました。個人的には、この多様な人々に囲まれて生活し、文化を共有できたことが留学生活で一番良かった点だと思います。

個人的な意見として、留学することは必ず自分自身を成長させてくれると思います。英語の上達や外国人の友達ができることはもちろん、自分自身を見つめなおしたり、日本とは違う文化に触れ、いろんな人と話し、日本のいいところや悪いところも発見できます。個人的には、働き方や教育の仕方、社会制度はヨーロッパの方が充実していて好きですが、食べ物や自然の環境的には日本が好きだなと思い、これからの自分の生活や仕事選び、やりたいことに関して考える良い判断材料にもなりました。日本を出て海外で生活するというだけでも十分いい経験なので、半年でもいいのでぜひ留学してみてください。