

交換留学（派遣）帰国報告書

留学先大学：ヤゲウオ大学  
留学先での所属学部・研究科：哲学学部・社会学科  
留学先での在籍身分：交換留学生  
留学期間：2017年10月～2018年6月  
神戸大学での所属学部・研究科：国際文化学部  
学年（出発時）：3年  
本報告書記入日：2018年7月17日

1. 留学先大学について

1-1. 留学先大学の「学期」について

学年開始月日：10月1日  
学年終了月日：6月29日

- 学期：
- ①10月1日～2月23日
  - ②2月24日～6月29日
  - ③\_\_月\_\_日～\_\_月\_\_日
  - ④\_\_月\_\_日～\_\_月\_\_日

1-2. 留学先大学の特長、人気のある分野等

15の学部を持ち、約4万人の学生が所属する総合大学であり、海外からの留学生(とくにエラスムスの留学生)もかなり多いです。そのため、英語で開講されている授業も各学部につき豊富にあり、学部を越えての履修も認められているため、自分の興味関心に沿った勉強をすることが可能です。

1-3. 留学先大学のサポートについて記入してください。

語学面でのサポート：

留学生は英語、フランス語、スペイン語などの授業を無料で週に最大2回履修することができます。はじめにおおよそのレベルを伝え、自分のスケジュールにあわせて受講するクラスを決めます。この語学クラスには単位は出ません。  
ポーランド語はヤゲウオ大学のポーランド語語学学校にて履修可能です。クラス分けテストを受け、1時間半～2時間の授業を週に2回受講します。全くポーランド語の知識がないまま受講をしましたが、問題なく、少人数クラスで楽しくポーランド語を学べました。こちらは学期ごとに別途費用が必要ですが、単位は出ます。

勉学面でのサポート：

授業シラバスに教授のオフィスアワーやメールアドレスが示されていたり、初回授業でも詳しく教えてくれるため、何かあったときはいつでも相談することができます。また、各学部・学科に留学生およびエラスムス生担当の事務員もいるため、履修登録などのサポートも行ってくれます。

精神面でのサポート：

特になし

住居・生活面でのサポート：

大学寮にオフィスおよび、ホテル用に24時間対応しているレセプションがあるため、困ったときはそこで相談していました。英語も通じ、部屋の交換も柔軟に対応してもらえます。

課外活動のサポート：

ESN.UJというエラスムス留学制度のための団体がオリエンテーションをはじめさまざまなイベントを開催していました。

1-4. 神戸大学の所属学部・研究科にて「単位認定」を申請する予定ですか。



はい



いいえ

## 2. 住居

2-1. 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。（気をつけること等）

留学中は大学の学生寮に住んでいました。1つのスイートに2部屋あり、1部屋につき2人ずつ住み、バスルームは4人で共有するというものでした。プライベートの空間がない共同生活です。部屋に空きがある場合は、部屋の変更も寮にあるオフィスにて可能です。キッチンには1フロアにつき2つあり、そこを使用します。洗濯は予約制で1回につき3ズロチ（約100円）でした。約2週間に一度リネンの交換もあります。寮費は毎月オフィスにて現金で支払うか、銀行口座に振り込みます。なお、寮費には水道代、電気代、ネット代すべて含まれています。私の住んでいた寮には、コピーショップや郵便局があり、隣にはスーパーもあってとても便利でした。寮の前からは中央駅やクラフ空港など様々な方面へ行くバスが走っており、徒歩7分ほどのところからトラムも出ています。授業を受ける場所にもよりますが、基本的にはトラムと徒歩をあわせて約20～30分ほどで行けます。

## 3. 生活について

3-1. 保険について

どのような種類の保険に加入したかを教えてください。

学研災付帯海外留学保険（「付帯海学」）（神戸大学指定の保険）

また、上記以外で加入した保険があれば、ご記入ください。（留学先の国・大学が義務付けている保険等）

3-2. PC（パソコン）について

PCの保有の状況：  日本から持参した  現地で購入した  保有しなかった

住居内のインターネットへの接続の可否：  接続できた  接続できなかった

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。

ロビーにはWiFiがありましたが、各部屋では有線によるインターネット接続でした。料金は無料で、レセプションにて有線接続のための申込用紙をもらい、記入して提出します。その後、IPアドレスを受け取ることで、それをもとに説明文に従って接続します。

大学でのPCの使用の可否：  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、施設の場所や日本語環境等について記入してください。

使用したことはありませんが、総合図書館や各学部の図書館にパソコンが置いてありました。ポーランド語設定だとは思いますが、もしも自分のパソコンに不具合があった場合、大学のパソコンでなんとか作業はできるかと思います。

3-3. 医療について

留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。

風邪をこじらせてしまい一度病院へ行きました。診察代は3500円ほどで、処方箋をもらって薬局で薬4種類をもらって2000円ほどだったので、そこまで高額ではありませんでした。なお、帰国後に付帯海学の保険料申請手続きに従って、診察代・薬代は返金してもらう予定です。

健康管理あるいは衛生面について特に注意すべきこと。

日本から市販の頭痛薬や風邪薬、胃薬などを持っていきましたが、現地でも購入可能です。市内中心の薬局では英語も通じることがほとんどなので、病状や探している薬などを説明すると適した薬を紹介してくれます。花粉に弱い方は、ポーランドでも花粉症に悩まされるかもしれません。

3-4. 銀行口座等について

留学先でお金を引き出せるように、どのように準備・手続きしましたか。  
 （現地で口座開設、キャッシュパスポート利用等）

口座は開設せず、キャッシュパスポートを利用したり、日本円を両替したりしました。ポーランドズロチの場合、キャッシュパスポートはあまりレートが良くありません。可能であれば、日本円を持っていき、現地で両替えることをおすすめします。両替所は旧市街の至る所にあります。

3-5. 異文化体験について

留学先の文化・社会（習慣の違い等）について記入してください。

国民の約9割がカトリック教徒であるという、かなり宗教色の濃い国なので、毎週日曜のミサの参加はもちろん、宗教的な祝日（クリスマスやイースター）はかなり盛り上がります。日本では考えられませんが、このような宗教的な祝日では大型のショッピングモールですらお店が閉まります。また、2018年度3月からは法律の関係上、月の初めと最後の週以外の日曜日はお店が閉まることになりました。今後、毎週日曜日は定休日になると聞いているので特に注意が必要になるかもしれません。

大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトをもちましたか。

Facebookの言語交換グループで知り合ったポーランド人の友達と毎週会って互いに言語を教えあったり、遊びに行ったりしました。また、ポーランド人や現地で生活している日本人によるよさこい団体があったので参加し、毎週土曜日に踊っていました。毎週の練習だけでなく、イベントでよさこいを披露したり、メンバーでパーティーを催したり、よさこいのおかげで非常に有意義な時間を過ごすことができました。

課外活動（ボランティア、インターンシップ、アルバイト等）をしましたか。

留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。（安全性、外国人への態度等）

クラクフはポーランドで最も人気のある観光地ですが、他のヨーロッパの有名都市に比べて小ぢんまりしていて、また、学生の街であることもあり、非常に安全です。夜遅くでも怖いと感じたことはありません。アジアからの観光客も少しずつ増えており、アジア系の留学生や社会人を見かけることはよくありますが、それでもやはりまだ珍しそうに見られることがしばしばでした。しかし、差別的な言葉をかけられたり、行為をとられたりや嫌な思いをしたことはありません。

3-6. 留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、教えてください。

4. 経費について

4-1. 奨学金を受給していた場合、奨学金についてご記入ください。

（財団等名）JASSO \_\_\_\_\_, 70,000 \_\_\_\_\_ 円/月  
 その他（渡航費等の支給）\_\_\_\_\_ 円

5. アドバイス及び感想

5-1. 現地で参考となった留学先国の情報（出版物、ホームページ）を記入してください。

現地に住んでいる日本人の方のブログや大学ホームページ。Facebookでポーランド政府観光局のページをフォローしていると、ポーランドの観光地や文化など様々な情報が得られます。

5-2. 日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。

個人的に洗濯用ネットは重宝しました。

5-3. 留学することによって得られたことについて記入してください。（語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等）

※ 語学力については、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。

留学前：（                      ） 点→帰国後（                      ） 点

授業や普段の生活での会話で常に英語を話していたので、毎日英語を使う機会があったという点を考えると、少しは英語力が伸びたかと思います。留学前は挨拶程度しか知らなかったポーランド語も、簡単な文章を作ったり、会話ができたりするようになりました。日本ではかなり珍しいポーランド語を少し習得できたことは、大きな財産のひとつであり、今後も学習していきたいと思っています。また、価値観や文化、さらには宗教も異なる人とのすばらしい、時には困難な出会い、経験によって視野が広がったと感じています。

## 5-4. 振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。

プライベートの全くない共同生活から、ルームメイトに悩まされることはしばしばでした。文化、価値観、生活リズムの異なる人と同じ部屋で生活するのはとても難しいことだと身をもって実感しました。ただ、この経験によって文化や価値観という時には違いとして受け入れなければならないことがあるということ、相手を尊重することが自分も気持ちの良い生活を送るうえで重要だということ学びました。

## 5-5. 留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。

神戸大学からのサポートは手厚く、安心して留学生活を送ることができました。

## 5-6. 本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。

強く薦めます。複雑な事務手続きも交換留学であれば神戸大学、派遣先大学双方のサポートによって安心して留学生活を送ることができます。何かあればいつでも双方の事務に相談できるというのは大変心強いことです。派遣先大学で授業を受け、新しいことや日本ではできないことを勉強できるというのはもちろん大事ですが、それ以上に、その場所で生活するということで幅広い年齢層をはじめ、異なる文化や価値観を持った人と出会い、経験をともにすることで、ひとまわりもふたまわりも大きく成長できると思います。

## 5-7. 留学全体を振り返って、以下の質問に答えてください。

（5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価）

- ・留学先大学の授業の「質」（内容、レベル等）に満足しましたか： 4
- ・留学先大学の学生サービスに満足しましたか： 4
- ・留学先の住み心地（安全性等）に満足しましたか： 5
- ・住居の「質」（広さ、料金等）に満足しましたか： 3
- ・全体として留学に係る費用は安かったと思い、満足しましたか： 5
- ・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか： 5
- ・留学全体の総合的な評価： 5

留学先大学：ヤゲウォ大学  
 留学先での所属学部・研究科：哲学学部・社会学科  
 留学先での在籍身分：交換留学生  
 留学期間：2017 年 10 月～2018 年 6 月  
 神戸大学での所属学部・研究科：国際文化学部  
 学年（出発時）：3年  
 本報告書記入日：2018 年 7 月 17 日

授業について

留学中に履修した授業について記入してください。

No.	コース名 (現地語・和訳)	教授名	時間数 /週	留学先 での単 位数	履修し ている 学生数	予習、復習、テスト等についてアドバイスも含めて教えてください。
1	10 ideas that created Europe	Markus Lipowicz	90分	5ECTS	100	lecture形式、期末エッセイとテストがあります。レジュメやスライドはないので、自筆ノートだけが頼りです。
2	Religion and Identity in Poland	Scott Simpson	90分	5ECTS	30	seminar形式、プレゼンテーション、期末エッセイテストがあります。reading課題が毎週40ページほどあります。スライドがネットにあがっているので、予習・復習が可能です。出席もとります。
3	History of Polish Culture	Janusz Barański	90分	5ECTS	30	lecture形式、期末エッセイがあります。授業で扱ったテーマから一つ選び、エッセイを書きます。
4	Polish	Roman Jendrusz	90~120分×2	6ECTS	8	少人数のビギナークラス(A1-1)です。中間テストが2回、期末にオーラルテストと筆記テストがあります。宿題も毎回出ます。
5	English	Halina Kozdęba-Murray	90分	0	15	オプションのクラスなので、単位は出ません。プレゼンテーションがあります。授業の内容は、リスニング、スピーキング、文法が中心です。ヤゲウォ大学正課の学生のクラスなので、ポーランド人が多いです。
6	Cracow in the European Civilization	Jacek Purchla	90分	4ECTS	5	lecture形式。授業で扱ったことに関連して一つピクチャーを選び、エッセイを書きます。その後、エッセイを基に簡単なオーラルテストがあります。
7	Film and Religion	Maciej Stroiński	135分	6ECTS	40	lecture&discussion形式。中間テストはそれまでに見た映画3つからランダムに選ばれた1つについて分析する筆記テスト、期末は全授業を通して見た映画から1つ選びそれについてエッセイを書きます。
8	Polish Contemporary Film	Maciej Stroiński	135分	6ECTS	40	lecture&discussion形式。中間テストはそれまでに見た映画3つからランダムに選ばれた1つについて分析する筆記テスト、期末テストも全授業を通して見た映画からランダムに選ばれた1つについて分析する筆記テストです。
9	Polish	Natalia Lasoń	90~120分×2	6ECTS	10	少人数のビギナークラス(A1-2)です。中間テストが2回、期末にオーラルテストと筆記テストがあります。宿題も毎回出ます。
10						

授業（カリキュラム等）のクラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

私が受講している授業にいるヨーロッパの留学生は非常に勉強熱心です。いろいろな知識を持っていて、発言もよくしています。出席自由のクラスは、ほとんど顔を出さない学生もいて様々です。勉強熱心な人もいれば、そうでない人もいます。評価に関しては、きちんと内容を重視してつけてくださったと思います。

費用について

留学期間を通して必要だった費用を記入してください。（概算で結構ですので、円価で記入してください。）

- ・航空運賃：20万円(往復)
  - ・住居費：(月額) 13,000円 × (留学期間) 9 ヶ月 = 117,000円
  - ・食費：(月額) 11,000 × (留学期間) 9 ヶ月 = 99,000円
  - ・保険料：76,000円
  - ・その他：交際費、交通費など
- 合計：約70万円 (留学期間全体の費用)

その他 自由に記入してください。(800字～)

留学を終えて思うことは、留学をして本当に良かったということです。日本で一人暮らしをしたことがなかった私にとって、海外で初めてそれを経験することになるというのは不安でしかありませんでした。また、いくらスコアをとったからといって本当にすべて英語で行われる授業についていけるのかも大きな不安要素でした。それでも、“一度、海外へ留学して生活することで、いろんな世界を見て多くのことを吸収したい”という気持ちが強く、留学に踏み切れました。

たしかに、授業では知らない単語や速い英語、難しい内容に苦戦することがしょっちゅうでした。まわりでうんうんとうなずいたり、積極的に発言したりしているヨーロッパの学生を見るたびに、自分のレベルの低さに落ち込むこともしばしばでした。それでも、自分で決めて踏み切った留学だから、自分のできることを全力でこなし、やれることはすべてやるという気持ちで自分を奮い立たせました。録音した授業を何度も聞き直したり、全く知らなかったことを授業後にも調べなおしたり、と理解するのに人よりかなり時間はかかりましたが、これらの繰り返し、気づけば不安を自信に変えてくれました。留学に来て授業を受けることで、日本では学べないようなことを学習できたというのも大きな収穫の一つですが、不安ななかでも自分にできることを全力でこなし、自信を得て、いろんなことに挑戦できるようになったのは、留学で感じられた一つの大きな成長かと思えます。

また、留学ではたくさんのすばらしい出会いや経験がありました。寮での共同生活は、困難も多かった半面、共同生活だからこそできたこともあります。寮の共同キッチンで知り合ったイタリア人の友達とは一緒に料理をしたり、勉強したり、さらには私が苦戦していた共通の授業を理解するのを助けてくれました。家族と離れて不安だった生活や、難しい授業も彼女のおかげで楽しくかけがえのない思い出になりました。

学校外でよさこいの団体に入ったことも留學生生活を非常に有意義なものにしてくれました。よさこいが大好きなポーランド人と現地に住む日本人数人で構成された団体でしたが、この存在がポーランドでの友達との輪を広げてくれたと思います。そして何より、遠く離れたポーランドで日本の文化に興味を持ち踊ってくれている人たちがいるということが素直に嬉しかったです。授業で忙しい日々も、毎週土曜日のよさこいやよさこいの友達の存在があったからこそ乗り切れました。もともと体を動かしたり、踊ったりすることは好きでしたが、ポーランドでポーランド人の友達と一緒によさこいを踊るという日本では出来ないことを経験できたのは、一生の思い出です。

そして何より、ポーランド人の友達、その家族から、本当の妹・家族のように暖かくもてなし、見守ってもらったことは留學中の大きな支えになりました。家族と仲の良かった私にとって、日本から遠く離れた留學先ポーランドで家族を持てたことは、本当にありがたいことでした。困ったとき、悩んだときはいつも心配してくれ、頻りに連絡をくれたり、家に呼んでくれたり、また、ポーランドのクリスマスやイースターを経験させてくれたり...ポーランドの人とこのような深い関係を築けたことは一生の財産になりました。

勉強や語学力以上に、多くの友達ができたこと、日本では想像もつかない、できないような経験をたくさんさせてもらったこと、が留學で得られた最も大切なことだと感じています。まわりと自分を比べて、自分の留學生生活はこれでいいのか、と不安になることもありましたが、留学を終えた今、こうして留学をして本当に良かった、楽しかったと心から思えたことは、私の留學生生活が自分らしく充実した最高のものだったと証明してくれていると思います。

たしかに苦労もありますが、これから留学を考えている人、それでも不安に感じている人にもぜひ挑戦してみしてほしいと思います。辛かったこと、大変だったこと以上に得られるものがあります。自分らしく、常に自分を信じて、前向きに頑張ってみればきっと留學生生活を楽しめるはずですよ。