

交換留学(派遣) 帰国報告書

あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	ヤゲウォ大学
留学先での所属学部・研究科:	国際関係学部
留学先での在籍身分:	交換留学生
留学期間:	2018年9月から2019年6月まで
神戸大学での所属学部/研究科:	国際文化学研究所
学年(出発時):	修士3回生
帰国日:	2019/7/7
本報告書記入日:	2019/7/22



1. 留学先大学について			
1-1	学年開始月日:	10月1日	
	学年終了月日:	6月29日	
	学期:	①	10月1日～2月8日
		②	2月22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、人気のある分野等について記入ください。	ヨーロッパを中心に世界中から留学生が集まるため、多様な国籍の人々と交流できる。	
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。		
	語学面でのサポート:	ポーランド語を学習するためのコースがある(有料)。	
	勉学面でのサポート:	メンター制度を利用して相談可能。	
	精神面でのサポート:	メンター制度を利用して相談可能。	
	住居・生活面でのサポート:	ヤゲウォ大学と連携している学生団体が住居探しの支援を行っている。	
	課外活動のサポート:	よく知りません。	
1-4	近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。	クリックで別シートへ	
1-5	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	

2. 住居について		
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。(気を付けること等)	学生寮は1ヶ月で1万2千円で入寮可能だが、基本的に2人部屋なので個人用空間はありません。

3. 生活について		
3-1	インターネット接続環境について	携帯電話に関しては、現地のSIMカードを購入し問題なく利用できた。
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。	有線コネクタを寮からレンタル(無料)することでインターネットの利用が可能。
3-2	大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	大学のキャンパス内には基本的にWi-Fiが完備されている。
	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。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	通わなかった。冬には大気汚染が深刻になるため、気管支などが弱い方は何らかの対策が必要。
3-3	銀行口座等について	
	留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	VISAのクレジットカードの作成。

4. 経費について(奨学金、留学費用)		
4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	日本学生支援機構(JASSO)
	支給額(円/月):	7万円
4-2	その他(渡航費等の支給):	
	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。)	約90万円
	航空運賃:	20万円
	住居費:	(月額) 12000 円 × (留学月数) 9 ヶ月 = 108000 円
	食費:	(月額) 30000 円 × (留学月数) 9 ヶ月 = 270000 円
	保険料:	70000 円
	その他:	300000 円
	合計(留学期間全体の費用):	900000 円

5. 異文化体験について		
5-1	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。	日曜日はミサに行く人々が多い。また、日曜日は多くのお店が営業しない。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	数人のポーランド人と定期的に交流があった。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	しなかった。
	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)	安全で外国人慣れしているが、稀に差別的な発言を浴びせられることもある。

6. 就職活動について		
6-1	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、どんなことをしたか教えてください。	しなかった。

7. アドバイス、振り返り			
7-1	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。	地球の歩き方	
7-2	現地では手に入らない物、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。	ほとんどの物は現地で入手可能だが、生魚は手に入りにくい。気管支が弱い方はPM2.5用の防護マスクや薬が必要。	
7-3	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、研究テーマに関するより深く広い知見、忍耐力、自信、新たな人脈。	
	語学力について、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:(IELTS 7.0) 点 → 帰国後:(不明) 点	
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	旅行中に財布を盗まれ、クレジットカードの利用停止と再発行の手続きを行ったこと。	
7-5	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。	適切でした。	
7-6	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。	薦めます。異文化圏に身を投じかつ多様な文化背景を持つ人々との交流を通じてしか学べないことが多いからです。	
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えください。 ・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価)	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		4
	・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		4
	・留学全体の総合的な評価		4

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)		
<p>ヤゲウォ大学への留学は様々な意味で自分を成長させる機会になりました。まず第一に、ヤゲウォ大学の国際関係・政治学部は英語による授業を多く行っており、ポーランド語でしか授業を受けられないという不安を持たなくて済みます。また、授業に参加する学生の多くは自分と同じ留学生だったので、それぞれの出身地域や文化の異なる点だけでなく、共通点について話し合うことができ非常に興味深かったです。授業中には学生が自由に発言できる環境があり、教員と学生の双方向性が確保されていました。次に普段の生活についてですが、私を含め多くの学生は平日に授業とその課題に取り組み、金・土曜日に遊ぶことが多かったです。具体的には、基本的に食事をした後にお酒を飲み、時にクラブに行ったりしました。その他にも、長い休日がある場合には近隣諸国に旅行に出かけたりもしました。ポーランドは日本と比べ物価が安く、飲食や交通の点では非常にお得なので、ポーランド国内の旅行では出費を大きく抑えることが可能です。また気候について言えば、冬期は日照時間が非常に短く気温もマイナスになることが多いです。特にクラブでは石炭の使用によるスモッグの排出が大気汚染を深刻化させており、大きな問題となっています。気管支系が弱い方は何らかの対策をする必要があると思います。対照的に、春以降は大気汚染が解消されると同時に気温が上昇し、外出するには最高の気候となります。6月以降は時に気温が30度を超えることもありませんが、一般的に20度から30度の間が1日の最高気温となる傾向にあります。食事に関しては、主食はジャガイモでそれに肉・魚と野菜が付いてくる定食メニューが多いです。ただし、生魚はほとんど食べられません。私はその味にすぐに飽きてしまったので、アジア系のレストランを探し回りました。最後に安全面についてですが、周囲を警戒していればスリなどの軽犯罪にまず巻き込まれることはないと思います。ただし、ポーランド人の友人の話では、レイシストが夜中に現れる傾向が高いとのことなので、夜中の外出時には十分に身の安全に気をつける必要があると思います。</p>		