

## 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:	Jagoellonian University
留学先での所属学部・研究科:	International and Political Studies
留学先での在籍身分:	Exchange Student
留学期間:	2018年10月1日~2019年6月30日
神戸大学での所属学部/研究科:	国際人間科学部
学年(出発時):	3回生
帰国日:	2019年7月2日
本報告書記入日:	2019年7月6日

## 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
1-2	学期:	① 10月1日~2月22日 ② 2月23日~6月29日
	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。	1364年に創設されたヨーロッパで最も古い大学の一つです。留学生はERASMUS生用に関講されている授業の中から所属学部に関係なく好きなものを選んで受講できます。リストは大学のHPで確認できます。私は国際政治学部の所属でしたが、学部に関係なくホロコーストの授業やポーランドの歴史や文化に関する授業を中心としていました。私が取っていた授業ではヨーロッパ、アメリカ、アジアからの留学生が多かったです。
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。	私は受講していませんが英語の場合Academic Englishの授業が開講されています。また、ポーランド語のクラスは留学生向けに週に2コマ開講されており、セメスターで700ズロチ(約21000円)を払う必要があります。ヤゲウオ大学のHPに案内があります。
	語学面でのサポート:	留学生向けの授業のリスト履修に関しては各学部のオフィスに相談することができます。神大のつりぼーネットとBEEFにあたるUSOS(シラバス確認、履修登録、成績確認)とPEGAZ(授業の資料がアップされる)というシステムがあります。各授業での質問や相談は直接教授に聞くかメールで質問すれば対応していただけます。文献探しに役立つサイトなどを紹介してくださる先生もいます。大学の図書館は学生証を登録すれば本の貸し出しや学習室の利用が可能です。
	勉学面でのサポート:	利用していませんが、何か問題がある場合留学生オフィスに連絡すれば対応してくれることになっています。
	住居・生活面でのサポート:	ヤゲウオ大に申請の際に学生寮への入居を希望すると手配してくれます。寮生活での相談はレセプションやアドミニストレーションで相談すれば対応してくれます。また、ESNUJがメンターサポートを行っており、希望すればメンターがついてくれます。私のメンターは街を案内してくれたり、公共図書館の使い方を教えてくれたり、警察署に用事があるときなど通訳をしてくれたりしました。困ったときは本当に頼りになります。
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)	一年間学生寮に入っていました。費用が安く(一月1万2千円ほど)、受付は24時間対応で英語でコミュニケーションが取れて安心です。ただし基本ルームシェアなのでルームメイトとの相性が大事になると思います。部屋はバスルーム付き、キッチンがフロアに二つ、洗濯機は地下にあり予約制です。学校の図書館が隣接し旧市街まで徒歩で15分程度です。自分でアパートを探すことも可能ですが現地の言葉がわかる人の手助けが必要になりそうです。
-----	--------------------------------------	--

## 3. 生活について

3-1	インターネット接続環境について	一階ロビーにWi-Fi有り。部屋では有線のネットが利用可で料金は寮費に含まれています。PCをつないでPCからWi-Fiを飛ばすあるいはルーターをつないで使うこともできます。携帯は現地のOrangeというSIMカードを購入し、3ヶ月ごとにチャージして使っていました。
	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。	大学のWi-Fi有り。現地大学のメールアドレスを作りログインすると利用可。
3-2	医療について	通っていない。
	留学期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。	
3-3	銀行口座等について	現金が必要な場合は、日本のクレジットカードでATMで下ろしていました。町の中にATMは多数あるので便利です。観光地なのでスーパーやレストランは基本カードで支払えます。
	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)	

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):	JASSO
	支給額(円/月):	7万円
	その他(渡航費等の支給):	なし
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。	
	航空運賃:	80720 円(往復)
	住居費:	(月額) 12000 円 × (留学月数) 9 ヶ月 = 108000 円
	食費:	(月額) 15000 円 × (留学月数) 9 ヶ月 = 135000 円
	保険料:	75320 円
	その他:	250000 円(旅費・ポーランド語クラス・日用品・服など)
合計(留学期間全体の費用):		640000 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。	カトリック教徒が80%ほどで、町には多くの教会があり教会従事者も多く見かけます。日曜や祝日はショッピングモールやスーパーはほぼ閉まっています。街中で歩きタバコや飲酒をすることは禁止されており、飲酒で罰金を払っている人を見かけたことがあります。ポーランドの出勤時間は早く夕方に仕事を終える人も多いです。街中はトラム・バスで移動でき切符は時間ごとに値段が違います。現地の学生証があれば交通費が半額になりますし定期も作れます。横断歩道は信号のないところが多く歩行者優先で車は大概止まってくれます。レストランやカフェが至る所にあり、またミルクバーという安い食堂のようなものもあります。
	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。	FacebookのLanguage Exchange Club KrakowとLanguage Exchange Krakowというグループで日本語と英語またはポーランド語の言語交換に興味のある人と友達になって英語で話したり、お互いにポーランド語と日本語を教えあったりしていました。また先輩の紹介で、社会人で以前日本に留学していたポーランド人とも友達になってよくご飯に行くこともありました。友人はよさこいに入っていたりクラクフにある日本科学技術館の人と繋がってイベントの手伝いをしたりしていました。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	いいえ。
	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)	治安はとても良いですが、冬はすぐ暗くなります。また観光客と学生の多い町です。アジア人は少なく最初は視線が気になったりしますが、私の場合は差別的な態度を取られたことはほぼありませんでした。観光地なので接客も観光客慣れているし英語も大体の店舗では通じますが、道ゆくポーランド人が全て英語を話すというわけではありません。
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。	いいえ。
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。	書籍は「地球の歩き方」、「ポーランドを知るための60章」(明石書店)、「物語 ポーランドの歴史」(中公新書)、言語は「ニューエクスプレスポーランド語」(白水社)、「旅の指さし会話帳58 ポーランド語」(情報センター出版局)。英語のサイトではCulture.plや Krakow in your pocketなど。歴史、文化、観光地のことなどを詳細に知ることができます。
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。	風邪薬などの薬類は日本から持っていくと安心です。また化粧品など肌に直接つけるものも気になる場合は慣れたものを持って行くほうが良いと思います。コンセントはO型なので変換プラグを持って行きました。衣類に関しては冬はヒートテックとウルトラライトダウンは軽くて暖かいので重宝しました。食器・衣類・その他日用品は現地で調達できます。お箸やうちわなどは売っていないので必要な場合は持って行くことと便利です。日本文化として興味を持ってくれる人もいました。日本の調味料や食品は手に入りますが、物価の割りに値段が高く種類が限られています。また日本語の本は手に入りにくいです。
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)	語学力の向上、特に授業や日常会話を通してのリスニング力は上がったと思います。それでもリスニング・スピーキングはまだまだですが、留学前は決っていた英会話へのハードルが下がりました。周りの学生は英語が流暢でしたが、伝えようとするれば大概は聞いてくれます。ほぼ皆非ネイティブなのでそれぞれの英語があるし、わからない単語があればGoogle翻訳も使いますし、完璧でなくても大丈夫だと思えるようになりました。海外の授業、海外の文化、全てが新鮮で、様々なバックグラウンドを持った人々との交流、いろんな都市や周辺国への旅行を通して見聞を広めることができました。また一年を通して忍耐力がついたように思います。
	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:( IELTS5.5 ) 点 → 帰国後:( 未測定 ) 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	最大といつほどでもありませんが、後期が始まる時に留学生オフィスで学生証の更新をしなければならぬことを知らず、USOSというシステムで履修登録ができず各学部のオフィスをまわって登録したことがあります。履修や成績に関することはしっかり確認しておきましょう。
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。	留学前は手続きが多くあるのでもりマインドや各大学別のオリエンテーションは非常に役立ちました。留学中の奨学金に関しても毎月の在籍報告書をしっかり提出していれば問題なく受給できました。留学中出さなければならない書類に関してもメールでリマインドがありますし、返信も早く期日もきちりしているのでも助かりました。
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。交換留学ならば通常の学費で留学でき、単位交換もできる上に大学からのサポートがあり安心です。英会話の上達は確かに国内でもできるかもしれませんが、実際に海外の大学の授業を受け町に住むことでわからないことがあると思います。私はポーランドという国自体に興味があったので実際に住むことで様々な発見や出会いがあってとても有意義でした。授業もフィールドワークがあったり映画を見たりと毎回刺激的でした。結果的に興味のある授業は取れたのですが、もともと想定していた分野の授業は留学生向けの授業にはなかったのでも、自分が深めたい分野の授業があるかどうか確認してから留学先を決めることを勧めます。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えください。	(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	5
	・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	4
	・主眼として留学に係る費用は安かったと感じ、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

## 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～)

この交換留学を利用しポーランドで勉強できて良かったと感じます。全てを終えた今、うまくいかないこともあったけれど楽しかったことの方が印象的です。もともとポーランドで勉強したいと考えていたテーマを深めることはできなかったのですが、それは日本では見つけることのできなかつた別のテーマに関心を持ったためです。他にも現地で勉強して生活している人々を見て聞いたことで新しい発見が多くありました。授業では講義に加えて映画を観たりフィールドワークに行ったりするものもあり、様々な国から集まった留学生の意見や質問を聞いて刺激のある毎日でした。教授と学生の距離も近く、他の学生はどう考えるか思うかを率直に皆の前で発言してとても活発でした。生活面では、自分の育ってきた環境や文化と海外のそれとの違いを実感する日々です。バスの中での振る舞いやパーティ文化一つとってもそうです。最初は戸惑うことばかりでも慣れてくると今度は日本を外から見つめられるようになった気がします。一方で国や文化が違っても共通点があるのだということや、人間どこでも生きていけるのだということもわかりました。また留学生生活を彩ったのは友達の大いなる存在です。いつか会いたいと思えるような人に何人も出会えました。ルームメイトの故郷の話や、キッチンで友達ができたり、友達とご飯に行ったり、何度も助けってもらったりとたくさんのことが印象に残っています。本当に友達の大いなる存在に感謝しています。また、ポーランドはヨーロッパの中央に位置するので周辺国にバスや比較的安価なフライト(日本からと比べて)で行くことができます。留学期間を利用して学生の時にしかいけないような様々な場所に行ってみるのもおすすめです。

留学期間中最も障壁だったのは言語です。日本では英語に触れることは授業や能力試験のみで実際に英会話することはほぼなく、初期は英語での授業を理解したりスムーズに会話をしたりすることは難しく、時に人とのコミュニケーションが億劫になりましたが、冬semesterを終える頃には授業もだいぶ聞き取れるようになり、会話も拙いながらもできるようになりました。後期は前期よりも、もう少し積極的に話しかけてみるようにしたり授業も多めにとってみたりして前期よりも充実したものになったように思います。それでもやはり躊躇することも多々あったし、まだまだ満足できるレベルではないのでこれからも伸ばしていけるよう努力したいです。

渡航前にしておいて良かったことは、前年度に同じ大学に留学していた先輩から生活のことや授業のことについて話を聞いておいたことと、神大に来ていたポーランド人留学生にポーランド語や文化について毎週一回教えてもらったことです。渡航前に全てを把握することは難しいですが、イメージをつけることで不安も解消されますし、あらかじめ情報を入れておくことで様々なことにアンテナを張ることができたように思います。現地でもFBを使ってイベントを調べたりしていました。皆さんも是非情報を収集して留学生生活を充実したものにしてください。

## 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。

No.	コース名	教授名	時間数／週	留学先での単位数	授業での使用言語	履修している学生数	予習、復習、テスト等の成績評価についてアドバイスも含めて教えてください
1	Bioethics	Gregor Becker	1.5h	2ECTS	English	83(Lecture)25(Seminar)	バイオテクノロジー学科の一年生向けの授業で他はほぼ全員ポーランド人であり留学生はいないようでした。最初の4回はレクチャーでその後英語とポーランド語のグループに分かれセミナーになります。出席とグループプレゼンテーションで成績が決まります。科学と倫理に関するテーマ(遺伝子組み換えの是非や環境問題など)を自分たちで決めてプレゼンをします。
2	History and Sociology of Food and Drink in Poland	Scott Simpson	2.25h	6ECTS	English	27	出席・個人のプレゼン(ポーランド料理のレシピについて)・学期末のレポート・テストで成績が評価されます。フィールドワークもあり濃い内容です。
3	Media Art in Poland	Andrzej Pitrus	3h	6ECTS	English	35	出席と学期末のスライドの提出で成績が決まります。毎回ポーランドのアーティストの作品に触れられて楽しいです。美術館へ行くフィールドワークもあります。
4	Polish Contemporary Film	Maciej Stroiński	2.25h	6ECTS	English	35	毎回映画を見て次の授業で解説を聞いたり軽くディスカッションしたりします。成績は中間と期末のテストの二回で決まります。出席はありませんが、テストの内容は観た映画についてなので毎回出席した方がテスト準備もしやすいです。毎回復習と自分なりに調べることで理解が深まります。フィールドワークもあります。
5	The Holocaust and Its Cultural Meaning	Annamaria Orla-Bukowska	2.25h	6ECTS	English	36	出席と期末レポートの草案、期末レポートの提出で成績が出ます。レポートは自分で問いを立てて書くもので、授業の進捗とはあまり関係しないのでテスト期間に慌てなくて済むように早めに取り組むことをお勧めします。
6	Polish, level breakthrough A1.2	Anna Socha-Michalik	3.75h	6ECTS	English/Polish	7	2回の中間テストと期末テスト、出席、授業態度で成績が出ます。期末テストの点が成績の半分を占めるのでテスト勉強はしっかりとしましょう。

## ・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

単位に上限や下限は特にありません。留学生向けの授業なら学部に関係なく受講できますが、履修登録ですぐに定員数が埋まるので気をつけたほうが良いです。USOSというシステムで登録できますが、場合によっては学部のオフィスに行って履修登録しなければならないこともあります。クラスのサイズは基本30-40人程度です。どのクラスも教授と学生の距離が近く、積極的に質問する学生が多いです。