

## 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:	Faculty of Political Science and International Relations
留学先での在籍身分:	exchange student
留学期間:	2018年9月末～2019年6月末
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年
帰国日:	2019年6月27日
本報告書記入日:	2019年7月17日



## 1. 留学先大学について

1-1	学年開始月日:	10月2日
	学年終了月日:	6月29日
	学期:	① 10月2日～12月21日
		② 1月3日～2月22日
③ 2月23日～4月18日		
④ 4月24日～6月29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。	ポーランドを代表する総合大学の一つなので幅広い分野から選択できる。留学生はどの学部の授業も履修できるので選択肢は多岐にわたる。
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:	英語開講科目が多数。付属の語学学校で週2コマ、1セメスターあたり約20000円でポーランド語も学べる。
	勉学面でのサポート:	分野の選択肢が幅広く、自分の興味に沿った授業を英語で受講できる。授業登録方法なども留学生オフィスの方が丁寧に英語で説明して下さるので安心。
	精神面でのサポート:	
	住居・生活面でのサポート:	大学に願書を提出する際に学生寮を希望すると、特に寮とやり取りをする必要なく学生寮への居住が許可された。(家探しの心配がいない)
	課外活動のサポート:	エラスムスの学生が多く、学内のエラスムス代表団体が様々なイベント(各種パーティーやスポーツイベント、旅行など)を計画してくれる
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。	<a href="#">クリックで別シートへ</a>
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)	家賃がとても安く、月々¥12000程度(光熱費や水道代など含む)で綺麗だが、2人部屋でそんなに広くはない。キッチンがフロアで共有、冷蔵庫や電子レンジはなくIHコンロと水道があるのみ。もし学生寮が合わなければ寮を解約して月¥3-5万でアパートを借りることもできます。
-----	--------------------------------------	--

## 3. 生活について

3-1	インターネット接続環境について	街中(屋外)には少ないが、カフェや各施設のほとんどにwi-fiが完備
	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。	学生寮のロビーにwi-fiが、部屋には有線が完備(どちらも無料) 全ての大学施設にwi-fiが完備
3-2	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。	特に医療機関にお世話になることはありませんでした。 衛生面も整っており、留学期間中1度も体調を崩すことはありませんでした。
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)	日本で作ったVISAのデビットカードを使って買い物したり、現地ATMから現金を引き出したりしていました。 上記に書いたとおりですので、現地で口座開設をしたりカードを作成することはありませんでした。

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(日本学生支援機構)
	支給額(円/月):	7万円/月×9ヶ月
	その他(渡航費等の支給):	特になし
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。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	11万 円
	住居費:	(月額) 12000 円 × (留学月数) 9 ヵ月 = 108,000 円
	食費:	(月額) 15000 円 × (留学月数) 9 ヵ月 = 135,000 円
	保険料:	約7万 円
	その他:	約40万 円
	合計(留学期間全体の費用):	約85万 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。	ポーランド人の90%がカトリック教徒と言われており、生活にも根付いている。比較的落ち着いていて穏やかな人が多かった。街はとても綺麗かつ清潔で特に不満に思うことも無く快適だった。レストランを除いて屋外でアルコールを飲むと罰金を取られるので注意。
	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。	友達の家に遊びに行ったときご両親とも交流したり、レストランで開かれる映画の会に参加して様々なバックグラウンドを持つ方々と交流できた。
	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。	特になし
	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)	本当に安全な街で危ない目には1度も合わなかった。移民及びアジア人が少ないので初めは人々の視線を気にすることもあったが、次第に慣れた。差別的な態度を取られることも大してなかった。
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。	企業研究は多少しましたが特に何もしていません。
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・東欧編
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。	ヒートテック
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)	公用語はポーランド語だが、英語を使いこなせる人が多く、英語の語学力が上がった。授業や友人を通して、日本ではなかなか深掘りできないポーランドの歴史や政治、芸術文化や現代の社会問題について理解を深められ、留学に行って良かったと強く実感した。
	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) 5.5 点 → 帰国後:( ) 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	元々語学力が乏しかったので慣れるまで言語の壁が大きかった。
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。	最初から最後までとても丁寧に対応していただき感謝しています。
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。	個々の留学の目標や学術的関心にもよりますが、ポーランドに興味を持っているのならば、強く勧めます。ヤゲウォ大学の授業やシステムは充実しており、クラクフという街も治安が良く落ち着いてとても暮らしやすいです。物価がとても安いので金銭的に厳しい方でも充実した留学生活を送ることがで
7-7	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	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～)

ポーランドに留学するというと、必ずと言っていいほど「なぜポーランド？」とまるで何かを疑っているかのようなテンションで問い返されます。それほどポーランドは日本人にとって馴染みのない国なのかもしれません。実際クラクフに日本人は少なく、'Sushi' と名の付くレストランでも経営者は中国や韓国の人、というような状況でした。しかしながら、そんな環境だったからこそ得られたものは大きく、予想していた以上にポーランドという国、クラクフという街に魅了された留學生活だったと感じています。

まず学術面について、ヤゲウォ大学には私の関心分野であるホロコーストやユダヤ文化、ポーランド文化(映画や現代アートなど)に関する授業が多数開講されており、日本では受けられなかったであろう専門的な話を聞くことができました。基本的に少人数制のクラスばかりで、積極的に発言する生徒たちの意見から学ぶことも多かったです。留学先でポーランドについて詳しく知れば知るほど、国の歴史に関してもユダヤとポーランドの関わりについてもそれらの「複雑性」を実感することになり、帰国後ももっと掘り下げて勉強したいと思うようになりました。

次に学校以外の面について、クラクフは本当に美しく魅力的な街です。趣ある旧市街を散策して友達とカフェに行ったり、ヴィスワ川沿いの芝生でヴァヴェル城を眺めながらピクニックをしたりと、落ち着いた雰囲気のある安全な街だからこそ、学校以外の日常生活も有意義なものになりました。旧ユダヤ地区には、歴史あるシナゴークや一見入りづらいけれど入ってみるととても興味深い本が集まっている本屋があったり、隠れ家のようなカフェやレストランが溢れていたり、長期間滞在しても街に飽きることはありませんでした。これから留学する人はぜひ現地に詳しい人と仲良くなって、ガイドブックには決して載っていないようなコアなクラクフを発見してほしいなと思います。例えば、レストランの地下で定期的に行われている映画の会があり、ポーランド映画を通して幅広い世代・国籍の人たちと話し合えるような機会もあるのでそういう場に積極的に参加してほしいです。

留学は言語の壁など苦労することもあります。振り返ってみればそのもどかしさも含めて経験できて良かった、と思うことで溢れています。留学自体を迷っている人、留学先に迷っている人、などそれぞれ迷いはあることと思いますが、クラクフ留学はきっと実り多きものになるだろうと私は考えます。ぜひ前向きに検討してみてください。

## 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	Media Art in Poland	Andrzej Pitrus	3時間	5ECTS	英語	35	課題は現代アートの考察。アットホームな授業で生徒それぞれの解釈が尊重され、議論が楽しい
2	Polish Contemporary Film	Maciej Stroinski	2時間15分	6ECTS	英語	40	毎週授業内でポーランド映画の鑑賞とその解説を聞くことができおもしろい。日本で見られないようなコアな映画ばかりを見られるのも魅力。テストは映画の基礎情報と自分の考察で、テスト勉強を通してポーランド映画に対する知識も増えた。
3	The Holocaust and Its Cultural Meaning II	Annamaria Orlandina Bukowska	2時間15分	6ECTS	英語	36	ホロコーストが歴史としてだけでなく、現代にどのように関わっているのかを分析できる授業。最終成績評価は約15枚のレポート。先生がアドバイスをくれたりと優しい
4							
5							
6							

## ・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

クラスは基本的に少人数制というイメージ。先生がひたすら話す授業と、生徒が自由に議論するタイプとに分かれる。どの先生も学生の意見を尊重してくれ、レポート等に対する指導も丁寧。成績評価は予想以上に優しい評定を出してくれると感じた。