

交換留学（派遣）帰国報告書

留学先大学： Jagiellonian University
留学先での所属学部・研究科： Center for European Studies (CES)
留学先での在籍身分： 学部生
留学期間： 2016 年 10 月～ 2017 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
本報告書記入日： 2017 年 8 月 15 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：

① 10 月 1 日～ 2 月 10 日

② 2 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

総合大学ということもあり、学べる分野の範囲は多岐にわたります。著名な出身者としては地動説を唱えたニコラス・コペルニクスや前ローマ法王のヨハネ・パウロ2世が挙げられることが多いです。また非英語圏の大学の中では英語で開講されている科目も比較的多いため、エラスムスの制度等を利用した多国籍の学生が集まっています。特にポーランド国内外の学生に向けた、英語で開講されているヨーロッパの政治や地域研究に特化したプログラムに力を入れており、私が所属していたCESにも、ヨーロッパのみならずアメリカ、アジアなど世界各地から政治学を専門とする学生が集まっていました。

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：

まずポーランド語についてですが、CESのプログラムにはもともと週2回のポーランド語の授業が組み込まれています。初回の授業でレベル分けのテストを受け、自分のレベルに合ったクラスで学ぶことが出来ます。こちらは通年のプログラムとなっているため、A1レベルのクラスでも1年を通してポーランド語の基礎を身につけることができるカリキュラムとなっています。CES以外の留学生も別途費用はかかりますが、大学併設の語学学校で同様のプログラムを受講することが出来ます。また英語に関しても、週に2回無料で語学の授業を受けることが出来ます。こちらは自分でレベルを決めることが出来、単位は出ません。

勉学面でのサポート：

教授の連絡先とオフィスアワーが明示されているため、プレゼン前などにも相談が出来ます。教授がアシスタントの学生をつけている場合は、より気軽に質問などが出来ます。また各学科にエラスムス生を担当する窓口があり、履修の際のサポートもあります。

精神面でのサポート：

CESにはPHDを取得したばかりの若いスタッフも多く、事務室も開放的であったため、何かあってもすぐに相談できるという安心感がありました。

住居・生活面でのサポート：

わたしは大学寮に住んでいたため問題があるときはレセプションに相談していました。24時間対応なので安心です。

課外活動のサポート：

ESNというエラスムス制度を支える学生団体が積極的に活動しており、イベントをはじめ留学生を交えた交流も盛んでした。

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）

わたしは一年間大学の寮に住んでいました。二人部屋もしくは三人部屋でプライベートな空間はなく共同生活となります。わたしはルームメイトに恵まれましたが、うまくいかない場合は部屋の変更も出来るようです。バスルームの有無は選択式で、トイレとシャワーが付いた部屋を選ぶと少し高くなります。キッチンフロアで共有、地下が洗濯室となっており、予約制で24時間利用できます。またホテル利用の部屋もあるためレセプションは24時間対応で、英語を解する受付の方もいます。大学、旧市街まで徒歩10～15分程度、また寮の前からは空港行きのバスも出ているため立地は最高です。

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。

また、現地で加入した保険があれば、ご記入ください。

ありません。

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。

寮では無料のインターネットが利用できましたが、各部屋はwi-fiではなく有線でした。一階のロビーではwi-fiがとんでいます。各部屋、ロビーともに快適なネット環境であったと思います。

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。

わたしが所属していたCESの建物にはパソコンルームがあり、初日のオリエンテーションでもらうIDとパスワードを使って利用できました。

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。

一度歯医者に行きましたが応急処置であったため50zlほどしかかかりませんでした。ポーランドの医療レベルは決して低くはなく、また英語対応の病院も多いようです。

健康管理あるいは衛生面について特に注意すべきこと。

風邪薬や胃薬等、日常的に使用する医薬品は日本から持って行って損はないと思います。

3-4. 銀行口座について

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。

日本にいる間に新生銀行の口座を開き、留学先でも利用していました。クラクフは観光地であったためATMも多く、お金の引き出しに困るということはありませんでした。

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。

敬虔なカトリック教徒が多い国ということもあり、宗教に関連する祭りや祝日は毎回盛り上がっていました。日曜日はある程度お店も空いているのですが、祝日になると大型のショッピングセンター等も閉まってしまうため注意が必要です。ヨーロッパの国に関して日本と比べてよく言われることですが、やはり時間の流れは緩やかだったかなと思います。もちろん良い面もありますが、事務局や公的機関の対応には早さを求めないほうが良いかもしれません。

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。

わたしはLanguageExchangeというFacebookのコミュニティを利用して、日本語を勉強している人、また単に日本文化に興味がある人と交流し、ポーランド語を教えてもらったりまた語学力の向上のために英語での話し相手になってもらっていました。このコミュニティを通して学生だけでなく社会人とも交流でき、ホームパーティに呼んでもらいお互いの国の料理を作りあうなど予想以上に濃い思い出が出来ました。

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。

クラクフにまんが博物館という日本の文化を取り扱っている博物館があるのですが、関係者の方と知り合い、そこで開かれている日本語の授業を何度かお手伝いさせていただきました。中高生や社会人の学習者も多く、大学の日本語学科の学生との交流とはまた違う経験が出来ました。

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）

クラクフの治安は他のヨーロッパ諸地域と比べて断トツに良いです。もちろんある程度の危機管理は意識していましたが、夜に外を歩いても危険を感じたことはありません。観光地であるため外国人に触れることも慣れているようですが、やはりアジア系はまだまだ少なく物珍しく思われることも少なからずあります。ただ差別的な行為を受けることはほとんどなく、不愉快な思いをすることはありませんでした。

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

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。

大使館や留学先大学のHP、またポーランド政府観光局のサイトや現地のCULTURE.PLというサイトで情報を集めていました。またFacebookにポーランドカフェというページがあり、ポーランドに関心をもつ日本人の方々が情報交換を行っているの、何か知りたいことがあれば質問等をするのも良いと思います。

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。

医薬品以外は現地のもので代用できると思います。

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

語学力に関し、わたしはポーランド語ではなく英語力の向上に重きを置いていました。リスニング・スピーキングに関してはまだまだ満足できるレベルではありませんが、日常言語が英語になるという効果はやはり大きいかなと思います。また多国籍、そして学生のみならず様々な年齢層の人々との交流を通し、物事の判断基準や価値観、視野も広がったのではないかなと思います。

5-4. 振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。

一番大変だったのは、留学生生活を始めた最初の1ヶ月でした。何もかもが新しい土地で日々何かしらの手続きに追われるというのは多少なりともストレスとなります。特にわたしは1期生ということもあり、事前情報の少なさと誰に何を相談すればよいのかわからないという状況が苦しかったので、出国前に現地で頼ることが出来る人の連絡先などを知っておくとよいかもしれません。

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。

他大学から派遣されている学生の話聞いていても、神戸大学のサポートは手厚いものであったと思います。

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。

留学を考えている後輩の皆さんにはぜひ交換留学の制度をうまく活用してもらいたいと思います。協定校の数も年々増えているようなので、自分の関心に沿った協定が見つかると思います。交換留学の長所としては、奨学金等経済的な支援を受けることが出来る点に加え、事務的な手続きに関しても神戸大学、派遣先大学双方からサポートがあるため精神的にも安心でき、留学そのものに集中できる点が挙げられるかと思います。

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： 4
- ・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

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	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	Introducing the EU	Marek Kucia	220分	6ECTS	15	週に2回授業があり、一回がレクチャー、一回が学生のプレゼンに基づいたディスカッションの時間となっています。成績はプレゼンとディスカッションへの参加具合に加えて期末に行われる論述テストでつけられます。
2	The Cultural Construction of European Identities	Zdzisław Mach	240分	6ECTS	16	週に2回授業があり、学期の前半はレクチャー、後半は学生のプレゼンといった形でした。テストはなく、期末に自分のプレゼンを軸にしたレポートの提出があります。
3	CEE Transition and EU Enlargement	Marek Kucia	180分	6ECTS	12	Introducing the EUと同様、週に2回授業があり、一回がレクチャー、一回が学生のプレゼンに基づいたディスカッションの時間となっています。成績はプレゼンとディスカッションへの参加具合に加えて期末に行われる論述テストでつけられます。
4	Western European Politics and Transatlantic Relations since 1945	Christopher Reeves	180分	6ECTS	15	こちらも週に2回授業があり、一回がレクチャー、一回が学生のプレゼンに基づいたディスカッションの時間となっています。成績はプレゼンとディスカッションへの参加具合に加えて期末に行われる論述テストでつけられます。授業全体が文献に沿って進められているためリーディングの課題量は多いです。
5	Sociology and Psychology of Terrorism	Riccardo Campa	90分	5ECTS	30	週に一度のゼミ形式で、教授のレクチャーと学生のプレゼンに基づくディスカッションで構成されています。プレゼンは3人ずつで、一人一人の持ち時間は15分というグループプレゼンでした。
6	Violence in media - television, news, art, movies, Internet, computer games and their impact on the contemporary society	Markus Lipowicz	90分	4ECTS	40	週に一度の講義でした。他のゼミ形式の授業と比べると学生数が多く、単位は少ない設定です。また成績はテストではなく期末レポートに基づいてつけられます。
7	Polish Language and Culture	Marta Drwiła	90分	4.5 ECTS	6	週に一度、ポーランド語のA1,A2クラスの学生に向けて開かれている授業で、隔週で博物館やイベントに足を運んだり、クラブの芸術家が足を運んだカフェで授業を行ったりと、ポーランド文化に触れることが出来るプログラムでした。
8	Polish Course	Marta Drwiła	180分	7.5 ECTS	9	週に2回、同じレベルの学生と少人数でポーランド語を基礎から学べます。通年のクラスなため、教授を含めクラス全体も仲良く、居心地よく学ぶことが出来ます。
9	English-interfaculty	Anna Bała	180分		11	英語の語学コースを希望する学生が追加でとる授業なため単位は出ませんが、週に2回自分の希望するレベルのクラスで受講することが出来ます。
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

CESの授業はすべて英語で開講されており、またゼミ形式なため、回数を重ねるごとにクラスの学生や教授との距離も縮まります。ヨーロッパ圏内からのエラスムス生に加え、CESの学部生はわたしともう一人の神大生を除くと全員アメリカからの留学生であり、やはり欧米の学生は積極的かつ知識が豊富だと圧倒されることも多々ありました。評価に関しては、どの教授もプレゼン、論述の試験ともに、英語力ではなくコンテンツを重要視して評価して下さったと思います。

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：220,000円（往復）
 - ・住居費：（月額） 12,000円 ×（留学月数） 9 ヶ月 = 10万8千円
 - ・食費：（月額） 10,000円 ×（留学月数） 9 ヶ月 = 9万円
 - ・保険料：128,970円
 - ・その他：交際費、交通費等
- 合計：80~90万円（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～）

一年間の留学を終えて思うことは、交換留学という形でポーランドに留学が出来て本当に良かったなということです。短期間の語学研修などもありますが、より濃い留学生生活を望むのであればやはり一年以上の期間が必要かと思います。加えて、神大と提携を結んでいる大学ということで留学先の治安に関してもある程度安心できますし、住まいの確保や諸々の手続きに関しても神大、派遣先大学双方からのバックアップがあるため、面倒な手続きに煩わされることなく留学生活そのものに集中出来るという点が交換留学の最大のメリットかなと思います。わたしも留学の選考を受けるまでは、語学力の自信のなさが足をひっぱり留学自体を諦めようかと考えたこともありました。しかし一年を振り返ってみると、様々な国、環境で育ってきた人々の考え方に触れることで自分の価値観や物事の捉え方も少なからず広がりましたし、語学力以上のものを得ることが出来たと思います。4年間の大学生活のうち1年を留学に捧げるということ、また卒論や就活との兼ね合いから卒業が1年伸びてしまうかもしれないことへの不安はありましたが、留学先でしか得ることが出来ないものは必ずありますし、留学に少しでも興味のある人には是非挑戦するよう背中を押したいと思います。

よく、何の目的もなく留学に行っても意味がない、学部留学は語学留学ではないのだから十分な語学力を身につけた上で行かなければ意味がないと言われます。それは確かにその通りかもしれませんが、留学中の目標を定めて行くのとそうでないのとでは充実度が違いますし、語学に大きな問題を抱えたまま行くのとそうでないのとでは吸収できる情報や経験も格段に違います。しかし、格好いい理由がないから、語学力に自信がないからというだけで留学を諦めてしまうのは本当にもったいないことだと思います。わたしも漠然とした憧れから留学を決意しましたが、今ではあの時踏み切ってよかったなと心から思っています。

最後に、なぜポーランドという国を選んだのかという点について触れておきたいと思います。まず、留学を通して英語の力を伸ばしたいと考えていたので、前提として英語で授業が受講できる大学を探していました。加えてせつかく一年間異国の地で生活を送るのであれば英語とは他に現地の言葉を学びたいという思いもありました。その時点ではイタリアやスペイン、ベルギーなど他の選択肢も残っていたのですが、マイノリティ問題や人種差別等に興味を持っていたため、日本人、アジア系住人の少ない土地に住みたいとも考えていました。この①英語で授業が受けられる、②ポーランド語というユニークな言語を学ぶことが出来る、③マイノリティとしての体験が出来るという三点が、わたしがポーランドに留学することを決めた大きな三本柱になります。