

## 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 Philosophy
留学先での在籍身分:	交換留学生
留学期間:	2019年9月22日～2020年2月25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
帰国日:	2020/2/26
本報告書記入日:	2020/2/28



## 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:	2月 10日	
	学期:	①	10月 1日～ 2月 10日
		②	月 日～ 月 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。	ヨーロッパの中でも歴史ある大学であり、世界中の様々な国から留学生が集まってくるので、多様な文化に触れます。また、教室が中央広場のど真ん中にあるので、通学中に趣きある街並みを眺められます。	
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:	希望すればAcademic Englishの授業が受けられます。また1セメスターあたり約2万円でポーランド語の授業も週2回受講できます。	
	勉学面でのサポート:	留学生は、学部に関わらず興味を持った授業を履修することができます。英語開講科目も多数。ただ、人気の授業はすぐに定員が埋まってしまうことも。取りたかったコースがオンラインでうまく取れなかった場合、教授や学部のオフィスに直接コンタクトを取ると、履修できるよう取り計らってくれることがあります。	
	精神面でのサポート:		
	住居・生活面でのサポート:	寮で何か問題が起こったときは、ReceptionやAdministrationの人が対応してくれます。たまにポーランド語のみを話される従業員の方もいますが、大体は英語が通じるので、意思疎通については特に問題ありません。	
	課外活動のサポート:	ESNという学生団体が、エラスムスの学生どうし交流を深められるようなイベント(言語交換ミーティングや旅行、パーティーなど)を用意してくれます。	
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。	<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)	zaczekという寮に住んでいました。部屋はやや狭く、二人部屋でプライベートはありませんが清潔です。トイレと風呂も部屋の中に備え付け、何より寮費が安いです。ルームメイトと気が合えば、それなりに快適だと思います。ただ、冷蔵庫や調理器具、食器、調味料が一置いているので自分で購入する必要があります。冷蔵庫等の家電以外はすべて近くのIKEAで購入できます。冷蔵庫は、私は知り合いから貸していただきましたが、ポーランド版メルカリのようなアプリを使って買っている人や、冷蔵庫なしで生活している人もいました。
-----	--------------------------------------	--

## 3. 生活について

3-1	インターネット接続環境について	
	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。	寮で手続きをすれば、無料でインターネット接続ができます。私は接続に必要なアダプタを現地で購入しました。
	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。	大学のメールアドレスとパスワードを使用してwi-fi接続が可能です。
3-2	医療について	
	留学期間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。	病院には通ったことはありません。また、健康管理についてですが、クラクフでは大気汚染が深刻な問題とされており、喉に悪影響を及ぼす可能性もあるので注意が必要です。水道水は基本的に飲めませんが飲んでる人もいます。
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)	留学前に日本で新生銀行の口座を開設し、現地のATMからポーランドズロチを引き出して使っていました。現地で口座は開設していません。

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/月
	その他(渡航費等の支給):	
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:	190,000円
	住居費:	(月額) 12,000円 × (留学月数) 5ヵ月 = 60,000円
	食費:	(月額) 18,000円 × (留学月数) 5ヵ月 = 90,000円
	保険料:	45,000円
	その他:	40,000円
	合計(留学期間全体の費用):	425,000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。	ポーランドは宗教色がいまだに非常に強い国で、ローマ・カトリックがポーランド人の生活に根付いています。日曜日には多くの人がミサに参加し、ほとんどの店が休みになるので注意が必要です。また、チップについてですが、よほど高級な店でなければ支払わなくても大丈夫かと思っています。
	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。	ポーランド人と日本人の集まりがクラクフで定期的に行われており、そこで知り合ったポーランド人の方々と何回かご飯に行きました。日本人や日本文化に興味を持っている方が集まってくるので、友だちをつくりやすかったです。また、友達の実家に遊びに行かせてもらったときに、ご両親にお会いし、お話ししました。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はありましたか。	クラクフにある日本語学校で週一回、ポーランド人に日本語を教えるお手伝いをしていました。
	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)	安全な町です。治安が良く、夜にひとりで出歩いて怖い思いをしたことは一度もありません。中世ヨーロッパの雰囲気漂う街並みも素敵でした。観光地なので外国人への対応も慣れていますが、アジア人は少ないので、初めは珍しがられているのではないかと視線が気になりましたが、すぐに慣れました。差別的な発言をされたこともありません。穏やかな人が多くとても良い街だと思います。ただ、冬は天気が悪く、日没が早いです。
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。	自己分析と、試験に向けた勉強を少ししていました。
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。	地球の歩き方と、『ポーランドなび』というポーランド情報ブログを参考にしていました。
7-2	現地で手に入らない物、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。	洗濯ネットは持って行った方が良かったです。ウルトラライトダウンも毎日着ていました。あと現地でも手に入りますが、スーパーでレジ袋を配ってくれないので、エコバッグはかなり重宝しました。
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)	ポーランドといえど英語は重要なコミュニケーションツールであり、ほぼ毎日使っていたので、英語力は多少なりとも向上したと思います。留学前は英語力に自信がなく、日本人以外に話しかけることを最初はためらっていましたが、留学を通して日本語話者以外の人とコミュニケーションをとることに慣れ、それを楽めるようになりました。自分の中では大きな進歩だったと思います。また、多様な価値観の人々との交流を通して、日本がどれほど異質か客観的に観察できたのも、異文化理解を深めるにあたって良い点だったと感じています。
	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:( )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。	寮でボヤ騒ぎを起こしかけたとき
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。問い合わせにもすぐに応じていただきありがたかったです。
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。	薦めます。ポーランドに興味があるならば、実際に長期間住んでみることで日本とは異なる価値観や文化がより深く理解できるようになるので、勉強になると思います。また、他のヨーロッパ諸国に比べて物価が安く治安が良いので、非常に生活しやすく、学習環境は十分に整っていると思います。
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。	
	・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	3
	・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	4
	・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～)**

当初は留学先をどこにしようか、そもそも留学するかどうかさえ迷っていましたが、留学を終えた今は、ポーランドに留学してよかったと心から思います。

まず、教ある留学先の中からヤゲウォ大学を選んでよかったと思う理由は、第一に大学の授業内容が自分の興味に合うものだったからです。もともと興味を持っていたテーマを実際にフィールドワークを通して掘り下げられたことはもちろん、東欧におけるホロコーストや共産主義、ポーランド文化など、日本では深く学べなかったであろうことを授業や現地での体験を通して学習できたことは、大きな収穫でした。

第二の理由としては、クラクフがとても素敵な街で、自分に合っていたことが挙げられます。食べ物がおいしい、街が綺麗、治安が良い、人が多すぎずゆったりとした雰囲気など、クラクフの魅力はたくさんありますが、中でも特筆すべきはやはり物価の安さです。特に住居費と食費は非常に安く、無駄遣いをしなければ月7万円の奨学金で十分生活することができます。その点では、経済的に余裕がない方もポーランド留学は選択肢に入れやすいと思います。

また、留学を通して、日本ではできないようなことに挑戦することができました。例えば、私は毎週ポーランド人に日本語を教えるボランティアをしていたのですが、日本語教師はおるか、塾講師など日本語で誰かに何かを教える経験さえなかった私にとって、いきなり集団授業でポーランド人に日本語を教えるのは簡単ではありませんでした。しかし、時間をかけて授業内容を考え、レジュメを工夫して作成したのが伝わったのか、生徒たちが楽しそうに日本語を学んでくれると、とても嬉しく達成感を感じました。このような、日本ではきっとできないであろう経験をさせていただき、さらに日本に興味を持つポーランド人の方とも交流できて、とても勉強になったし、初めてのチャレンジを乗り越えられたという自信もつきました。留学先では新しいことに挑戦しやすい環境だと思うので、留学するならばぜひ何か今までやってこなかったことに取り組んでみてはと思います。

言語の壁もあり、最初は思うようにコミュニケーションが取れなかったり、授業で他の留学生が積極的に意見を出し合う中で全く発言できず悔しい思いをするなど大変なこともありましたが、今思い返してみると、留学中つらかったことよりも楽しかったことの方が圧倒的に多かったと感じます。クラクフで生活するうちに友達もでき、毎週授業のあとにご飯を食べにいたり、一緒に旅行したり、日本ではあまり学ぶことのできなかった分野の勉強ができたりと、非常に充実した留学生活を送ることができました。もし留学を迷っている方がいれば、ぜひチャレンジしてみてください。きっと実りある経験になると思います。