

留 学 報 告 書

令和 7 年 7 月 31 日

学 部 教育 学科・課程 一類・特別支援教育 専攻

氏 名 後藤千聖

1. 留学先大学・学部 国名 ポーランド

大学 adam mickiewicz university poznan

現地到着日 (2025 年 2 月 21 日)

授業開始日 (2025 年 2 月 24 日)

現地出発日 (2025 年 7 月 15 日)

授業終了日 (2025 年 7 月 6 日)

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

ビザ申請のために、東京に行き、大使館と直接面会しました。その面会のために、事前予約が必要でした。

ポーランドでEsim が使えるようにorange flixというアプリをダウンロードし、現地でインターネットが
使えるようにしました。

3. 自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類、乗り換え地、所要時間）

関西空港まで、三宮まで電車で行って、三宮からシャトルバスで行きました。合計で1.5時間かかりました。関西空港からはイスタンブール空港まで行き、(10時間)、そこからベルリン空港に行きました(3時間半)。ベルリン空港からはフリックバスで3時間半かけて大学のあるポズナンの町まで行きました。

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

寮に入ったら、英語が話せる寮の人が最初の説明などを行ってくれました。その後鍵を渡され部屋の
チェックをしました。留学生のオリエンテーションに参加して、様々な国からの留学生と触れ合いました。
そこから、学生証を受け取りに自分の学部の建物に行きました。空港で日本円の十万円分両替しましたがカ

ードがあれば現金はあまり必要ないです。

5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

オリエンテーションは2/24に行われた。大ホールに行き、一人で行って知りあいがいなかったのとにかくアジア系の人に話しかけた。留学生の数は、300人以上はいたと思う。カザフスタンとトルコ出身の人たちが多かった。どんな授業があるのか、ポーランドについてなど様々なことを教えてくれた。1時間ほど当てそのあとはポズナンの町のツアーがありそれに参加したら、韓国人の人に話しかけてもらい、日本が好きで名前を見て日本人だと思い話しかけてくれたそうだ。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

私がとっていた授業は英語のスピーキングや文法、または人権映画、グローバリゼーションについての授業を取っていました。また、バドミントンの授業も参加した。授業は出席がある授業とない授業がありました。授業に参加してしっかりと勉強していれば単位を取ることができます。グローバリゼーションの授業の一環で、小学校で母国についての授業を行いました。普段の授業はアクティブラーニングが多いです。ほとんどの授業が講義型というよりは会話することが多かったです。授業は全部英語で、周りの学生はすごく流暢です。

7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

人権映画の授業はすごく大変でしたが本当にいろんなことを学ぶことができました。

日本のこともですが、世界が今どうなっているのかなどは本当にあまり知らなかったのもそれを知るきっかけになりました。グループで活動することが多かったので一緒にクラスを取っている人とすごく仲良くなって授業外でも遊びに行ったりしました。

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

大学の寮は4種類ほどあって、私はその中でもハンカ寮を選びました。立地の良さと施設のクオリティの高さで選びました。ただ、メテオ寮が新しくて立地はあまりよくなかったですがトラムやバスの駅が近くに

あるので、ハンカ寮かメテオ寮がおすすめです。ハンカ寮は、シティセンターから15-20分ほど歩けばつきます。

9. 寮・アパート生活での注意, 生活の様子 (行事など), 困ったこと, ルームメイトとの付き合い方, (いつから入れるのか, 寮の開閉, 寮が閉鎖中の滞在場所等)
-

寮の部屋にベッド、勉強机、布団、枕があつて、地下に洗濯機があり、共同のキッチンもあるので追加で買わないといけないものはそこまで多くないと思います。壁が薄いので深夜に大声は出さないほうがいいです。ルームメイトはいなかったですがもめた話を聞いたことがあるので、一人部屋がおすすめです。2/21くらいから入れます。深夜2時以降などにエントランスに入ると時々しまっているのでチャイムを押さないといけないことがありますので、気をつけてください。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

(どのような口座を利用したか, 現金とかカードの利用は, 自宅からの送金はどうしたか等)

サンタンダーのアカウントを作りました。大学の人が寮にいて、口座作りを手伝ってもらいました。両親がサンタンダーのアカウントにお金を送信してくれたのでそこから寮のお金を払いました。

現金はほとんど使わずほとんどクレジットカードでした。

11. キャンパス案内 (どんなとき, どこへ行けばよいか等)
-

困ったときにはウェルカムセンターに行きました。そこに行けばある程度のことは教えてもらえます。そこで解決できなかったとしてもつぎどうしたらいいかを教えてくれるので困ったことがあればそこに行つてたよつたらいいと思います。皆優しいです。

12. 現地案内 (買物, 銀行, レストラン, 理髪店, 美容院等の様子)

買い物は近くにあるbiedronkaとlidlというスーパーに行きました。近くに大きなショッピングモールもあるので、そこで他にも足りないものなどを買うことができます。銀行も沢山あるので、口座関係で困ったらそこに行けばいいです。美容室は行ってないのでわかりませんが、時々見かけました。詳細は分からない

です。

13. 失敗談（どんな小さなことでも）

実は銀行口座作ったのですが、寮のお金の送金しかしておらず、その銀行カードを使って店で支払いができなくて、後で知ったのですが最初に口座を作ったときに説明に従わずにやっていなかったら勝手にカードが使えなくなるらしいので、気を付けてください。

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか、保険等はどのようにしたか）

一回体調を壊しましたが、病院には行かずに日本から持ってきた薬を飲んで安静にしていました。3日ほどで完治しました。

15. お世話になった方々

他の留学生、バディさん、友達

16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

ワルシャワ 1日 、クラクフ 1泊2日、wlocraw 1日 、グダニスク 1泊2日

バスや電車を使って、代替往復2千円くらいです。他にもたくさんの国に生きました。ライオネアという格安飛行機を使って行きました。

17. 気候と服装について

2-3月は日本の冬という感じで寒かったです。4月くらいから暖かくなりましたが7月になっても夏のような暑さになることはなくずっと肌寒かったです。時々暑い日もありましたが、夜が寒いので、薄い羽織物は必須です。

18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品、衣服、食品、薬、運転免許証等）

文房具、ルーズリーフ、レトルトはあって損はないです。みそ汁のインスタント、また薬はビオフェルミンやカロナールなどはあったほうがいいと思います。

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書、旅行案内書を含めて）

特に何も使っていないです。

20. ホームステイの依頼方法

ホームステイはしていません。

21. 留学費用について

- | | | | | | | |
|------------------------|-----|----------|---|------------|--------|---|
| 1) 旅費 | (往) | 10万 | 円 | (復) | 10万 | 円 |
| 2) 準備費用 | | | | | 10万 | 円 |
| 3) 大学へ納入する費用 | | | | | | 円 |
| 授業料（年間合計） | | | | 免除 | | 円 |
| 保険等その他の費用 | | | | | 4万 | 円 |
| 4) 住居費（光熱費等含む） | | | | | 4.5万×5 | 円 |
| 5) 衣服代、その他雑費 | | | | | 5万 | 円 |
| 6) 帰国時の土産代、郵送料等 | | | | | 0 | 円 |
| 7) 留学先国内旅行費用 | | | | | 15万 | 円 |
| 8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額 | | | | 80万 | | 円 |
| 現地通貨 | | 20000PLN | | 日本円換算（レート） | 80万 | 円 |

22. 帰国時の荷物の作り方、送り方等

現地で購入したものはポーランドに住んでいる人にあげたり、寮に寄付したりしました。荷物はスーツケース二個で帰れたので特に郵送などはしていません。なるべく最小限にして帰ることをお勧めします。

—

23. 留学して得たこと（全般についての感想文）

今回の留学を通して私は様々なことを学ぶことができました。ヨーロッパに留学しているということもあって、いろんな国の人がいるので、たくさんの国の文化を学ぶことができました。今回ポーランドを選んだのは英語圏ではないけれど、英語で授業を受けられる点や、ヨーロッパを旅行してみたかったというところから今回は一番安価で行けるポーランドを選びました。様々な国に安い値段で旅行に行け、たくさんの国の首都に行きました。授業でも私が知らなかったことを学ぶことができ、さらに英語力も上達させることができました。非ネイティブの人たちの集まりなので英語も聞きやすかったですし、私も自信をもって話すことができました。もし、留学しようか悩んでいる人がいたら声を大にしてポーランドを勧めたいです。本当に行って良かったです。このような機会をくださった先生方、両親に感謝したいです。ありがとうございました。