

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	SU	学部・学科	国際教養学部 国際教養学科
学 年	4	派遣国	ポーランド共和国
派遣大学	ヤゲヴォー大学		
期 間	令和 6 年 10 月 1 日～ 令和 7 年 6 月 30 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	<u>学内の学生寮</u> / 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	個室 / <u>2 人部屋</u> / 3 人部屋 / その他 ()					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	○	シャワー	○	洗面所	○
	キッチン	◎	冷暖房	○ (冷房は無し)	冷蔵庫	○
滞在費	約 (24,440) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(トラム) で、約 (20) 分 *大学までの所要時間と移動方法 (徒歩) で、約 (30) 分					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

滞在先 2 ※上記と同施設内（部屋の構造も同じ）

滞在形態	<u>学内の学生寮</u> / 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	<u>個室</u> / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他 ()					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ		シャワー		洗面所	
	キッチン		冷暖房		冷蔵庫	
滞在費	約 (42,470) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	() で、約 () 分 *大学までの所要時間と移動方法					

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
-----	-----	-----

食費	30,000 円	
学用品購入費	0~500 円	ポーランド語の教科書 2,740 円（初月のみ）、ノート、手帳、テープ等
交通費	3,500 円	トラム・バス定期券 3 か月分 9,380 円、やむを得ない際のタクシー代等
交際費	2,000~5,000 円	外食、友人へのプレゼント等
その他	71,200 円	ヨーロッパ旅行費約 70,000 円（交通費、宿泊費、外食代等）、諸用費約 1,200 円（洗濯一回 160 円、乾燥 80 円、冷蔵庫貸出 1 セメスター約 3,000 円）
合計	110,220 円	*概算で記録してください。

（２）治安状況・危険地域など

クラクフはとても治安の良い地域です。旧市街やカジミエシュ地区は観光客が多く、夜は酔っ払いや騒いでいる人達もいるので少し注意が必要ですが、基本的には、夜一人で道を歩くことが出来るくらいには治安が良いと感じます。

3. 海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学 / その他（ ）		
加入期間	（ 10 ）ヶ月間	保険料	（ 103,930 ）円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称			
加入期間	（ ）ヶ月間	保険料	（ ）円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町（ クラクフ ： Kraków ）

クラクフはポーランド南西部に位置する古都です。ワルシャワが日本でいうところの東京だとすれば、クラクフは京都であると云えるかもしれません。クラクフの中心にある旧市街と、郊外のヴィエリチカ岩塩坑は、世界で初めて世界遺産に登録された 12 の場所に含まれています。14~15 世紀にかけて、ポーランド＝リトアニア王国として、ヨーロッパ最大の国家として君臨した際、交易の中心として栄えたクラクフ。17 世紀以降は近隣諸国であるロシア・プロイセン・オーストリアに 3 度も分割され、国としては地図上から消えることもありました。第二次世界大戦の後、冷戦下ではソ連の共産主義体制下に置かれ、陰鬱な時代を過ごしていたことも、いまに残る建物や資料から感じ取ることが出来ます。1989 年に連帯が共産党を破り、ポーランドが民主主義へ転換したことは、他国にも影響を与え、同年 11 月、あの有名なベルリンの壁崩壊へと繋がりました。このように、ポーランドはヨーロッパの歴史にたしかな影響をもたらし、そして同時に大きな影響を受けてきた国です。いまもお歴史を語り継ぐポーランド、中でもクラクフは、古都としての役割から、旧市街を中心に博物館やカフェ、学術施設が点在し、都会的な街から離れた独特の雰囲気を持っています。ヤゲヴォー大学は、ポーランド最古の大学として、文化・歴史研究に力を入れている大学です。クラクフでは、静かで落ち着いた環境の中で、ヨーロッパの歴史を肌で感じながら、勉強や交流に熱を入れるような、他ではない体験を得られることが出来ます。また、他の国や都市への移動が比較的楽に行えること、食費や交通費が安価なこともこの街の魅力の一つです。

【学業編】

1. 大学情報

大学	ヤゲヴォー大学	所在地	ul. Ingardena 6, 31-060 Kraków, Poland (キャンパスはクラクフ各地に点在)
最寄空港	ヨハネ・パウロ 2 世・クラクフ・バリツェ国際空港	空港からの距離	約 12 km
空港⇄大学	(バスで 40 分、もしくはバス・トラムと SKA (割高だが空港内部まで直通の電車) 乗り継ぎで 30 分、タクシーで 20 分程) *移動手段		
学生数	約 35,000 人	留学生数	約 3,000 人
学部	法・行政学部 医学部 薬学部 健康科学部 哲学部 歴史学部 哲学部 ポーランド語学部 物理学・天文学・応用コンピュータ科学部 数学・コンピュータ科学部 化学部 生物学部 経営・社会コミュニケーション学部 国際・政治学部 生化学・生物物理・バイオテクノロジー学部 地理・地質学部 *留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	Center for Interdisciplinary Individual Studies in the Humanities and Social Sciences (人文社会科学分野別個人研究センター) : 様々な学部の壁を越えて研究したい学生を配属する組織? と解釈。文化人類学や社会学を中心とした講義が展開された。 *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 週間スケジュール

① (10)月～(2)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前					
午後	13:30-15:00 Contemporary Social Thought		15:15-16:45 History of Polish Film 18:00-19:50 Polish Language Course A1.1①	13:00-14:55 Polish Language Course A1.1② 15:15-16:45 History of Polish Culture	

② (3)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前				10:45-12:15 Issues in the contemporary legal and political philosophy	8:50-10:45 Polish Language Course A1.2②
午後		14:00-15:50 Polish Language Course A1.2①	15:00-18:15 Confucianism and Social Democracy		

3. 履修内容

科目	Polish Language Course A1.1		
履修期間	秋季	単位数	6ECTS
授業内容／形態	留学生対象のポーランド語講座。前期は東アジア圏出身の生徒で固められており、20 人程のクラスで初歩の文法を学ぶ。対話や時にはゲーム等を用いて、スピーキング・リーディング・リスニング・ライティングそれぞれを鍛える。中間と期末に試験がある。他の授業と異なり、別途授業料を支払う必要がある。		
成績	5.0		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養 A）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Contemporary Social Thought		
履修期間	秋季	単位数	6ECTS
授業内容／形態	現代社会における文化や規律、政治について、社会学的視点から分析する。生徒は、授業内容を基に、ヨーロッパの文化的テキスト(映画や音楽、小説、芸術作品など)を一つ取り上げて、分析・考察、プレゼンすることが課される。一回の授業の構成は、先生による社会学の講義、ディスカッション、生徒のプレゼン。回ごとのテーマは、集団における記憶、ノスタルジー感情とメディアの関係、ディストピア思想、消費主義、など。		
成績	3.5		
YCU 振替予定	科目	国際教養学部留学科目 D	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	History of Polish Culture		
履修期間	秋季	単位数	6ECTS
授業内容／形態	ポーランドの歴史を追いながら、ポーランド文化の発展について学ぶ。先生は文化人類学が専門であるため、建築や文化の視点から語られることが多い。例えば、ある回では、ポーランドを中心とした旧世紀のスラブ人についての講義が行われた。学期終わりに 10 枚以上のレポートを提出。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目	国際教養学部留学科目 F	

	単位数	2
	担当教員	

科目	History of Polish Film		
履修期間	秋季	単位数	6ECTS
授業内容／形態	ポーランドの映画について学ぶ授業。18~19 世紀の白黒映画を中心に扱う。Andrzej Wajda など、特に共産主義体制下に生まれたポーランド映画は世界的にも有名である。ある週の授業は、講義ではなく、実際にクラクフ市内の劇場へオペラ鑑賞に行った。一人につき一回授業内で一つの映画を取り上げ、プレゼンテーションを行う。		
成績	5.0		
YCU 振替予定	科目	国際教養学部留学科目 C	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Polish Language Course A1.2		
履修期間	春季	単位数	6ECTS
授業内容／形態	秋期に受講した A1.1 の続きのレベルである、留学生対象のポーランド語講座。秋期とは異なり、多様な言語圏から来た生徒でクラスが構成されており、生徒それぞれで躓く箇所が異なるのに、授業ペースは同一で、秋期に比べて難易度が跳ね上がった。授業形態は秋期と変わらず。中間と期末に試験。		
成績	5.0		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養 A）※A1.1 と纏めて申請	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Confucianism and Social Democracy		
履修期間	春季	単位数	5ECTS
授業内容／形態	アメリカから来た客員教授による短期間の授業。民主主義と、儒教の教えを結び付けた講義を行う。従来の考え方では、儒教は、ヒエラルキー思想や一党支配と強く結びついていると言われているらしいが、教授はそれを否定し、むしろ平等を重視する民主主義社会に近いものであるとする研究を行っている。学期終盤で、生徒は授業内容をふまえたグループプレ		

	ゼンテーションを行い、それにより成績が決定される。最後の授業は、パブで飲みながらディスカッションという、少し風変りな授業だった。	
成績	5.0	
YCU 振替予定	科目	国際教養学部留学科目 E
	単位数	2
	担当教員	

科目	Issues in the contemporary legal and political philosophy		
履修期間	春季	単位数	
授業内容／形態	哲学的視野から近代の法と政治について討論する授業。例えば、ある回では、戦争法について倫理的観点から紹介された。生徒がフリーに発言できる講義で、先生から生徒全体に質問が投げかけられ、挙手した生徒が発言する。生徒同士で意見交換が行われることもしばしば。学期終わりにレポートを提出するか、テストを受けるか、選択できる。		
成績	聴講		
YCU 振替予定	科目	なし	
	単位数		
	担当教員		

<総括>

(1) 全体的な感想

*留学生生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

留学生生活は、ここ数年で最も濃厚な 10 カ月でした。沢山の人の出会い、親交を深め、そして別れる。本来なら数年をかけて行うであろうこの一連の流れを、数か月単位で駆け抜けていきました。様々なことがあり、それらに伴い多くの学びがありました。その中でも、印象に残っている二つのことがあります。一つ目は、国を超えた人々との関わりです。今までの人生で、日本人に囲まれて生きてきた私にとって、ルームメイトやクラスメイトが、当たり前のように国籍の違う人々である環境は、非常に新鮮でした。留学前は想像して憧れていた環境も、いざ直面してみると、難しく、割り切れない自分自身との闘いが続きました。特に、日本の「察してくれる」文化に慣れていた私は、全く察してくれないルームメイトに、上手く自分のやりたいことを伝えることに苦労しました。最終的には一人部屋に移動することで苦しい生活を抜け出しましたが、振り返れば、今までの人生では、自分の意思を明確にして周囲に伝えることが少なかったと気付きました。それからは、自分が何をしたいのか、したくないのかを、生活の中で常に自身に問いかけ、自分の意思は出来る限り言葉にして周囲に伝えていくということを意識するようになりました。そのうえで、育った国が違えば、常識も異なるということを理解して、完全に理解し合うことを求めるのではなく、互いの違いを認識して尊重することを目指すことが大事なのだと学びました。二つ目は、ヨーロッパの様々な国へ旅行した経験です。島国である日本と、大陸にあるポーランド、両者の大きな違いの一つに、隣国への行き来のしやすさが挙げられます。日本国内の小旅行と同じ規模感で、ヨーロッパの国々を旅することができるのは衝撃でした。また、交通機関や美術館の入場料など、多くの部分で学生割引が適用されるため、一人でも週末に旅行する学生を多く見かけました。私も周囲の影響を受けて一人旅に挑戦し、その中で、有り体ですが、世界の広さ、多様さを、改めて感じることに繋がりました。都市の雰囲気から、人の性質、交通システムの様相、通貨、言語…。異なる街ごとに、どこか似ていたり、全く違っていたり、旅を通じて様々な世界を体験することが出来ました。この経験は、唯一無二であったと感じています。また、一人旅だけではなく、友人との旅行も貴重な経験の一つです。ポーランドで出会った国籍のバラバラな友人たちとチェコに旅行した際は、ホテルで夜遅くまで、話し合っていたことを覚えています。旅行という非日常の時間を共有する中で、普段はしない会話や出会いを重ね、通常の数倍の速さで仲が深まったことはとても印象深い出来事でした。このように、留学中は非常に様々な出来事がありましたが、どれも思い出深く、貴重な経験ばかりです。なかでも、やはり留学先で出会った人々との時間は、何事にも代えがたいものです。これからもそれらの経験を活かしていきたいと思います。

(2) 今後の展望

*この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

今後の展望として、この先数か月の目標を大きく四つの事柄に纏めました。そのうちの、一つ目は、まず英語力のキープです。留学で身に付いた日常的からアカデミックな内容に渡る英語力について、これを衰えさせることなく、むしろより発展させていきたいです。そのためには、具体的には TOEIC や IELTS などの資格試験を受けることを目標として、日常的に英語に触れる機会を設けることを意識します。次に、主体性の維持です。留学中に身に付けた大きなスキルの一つに、周囲に流されずに自分の意見を持つことがあります。協調性が重視される日本社会に身を置く状況に戻っても、自分が何をしたいのか、何になりたいのかを常に自身に問い続け、自分の意思を大事にすることを忘れないようにします。続いて、三つ目は、自身が活躍できる場所を探すことです。帰国後、まず取り掛からなければならないことの一つに就職活動がありますが、留学経験を経たうえで、自身がしたいことと、自分にできることを見極めた上で、それに適合した環境を探すことが、当初の目標の一つです。最後に、四つ目は、常に新しい視点を更新し続けることです。留学で様々な国籍の人とディスカッションを行う中で、政治や社会課題に興味を持つようになりました。その関心を絶やさず、ニュースや新聞に目を配り、積極的に社会に参加したいです。また、アルバイトやボランティア活動を通し、社会コミュニティとの関わりを持ち続けていきたいと思っています。

(3) 後輩へのアドバイス *留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

【ポーランドについて】

- ・冬(11月末から3月上旬)はとても寒いので、気を付けること。また、日照時間が短く、鬱になる人が多いので、何らかのモチベアップ方法があると良いです(旅行、スキーなど)。
- ・ポーランド語は難しいけれど、挫けない気持ちで頑張ってください(基本は英語での会話でOK)。

【手続きについて】

- ・単位取得に関係する手続きは早めに取り掛かること。現地に付いたら、Welcome Center という大学の留学生担当のような場所があるので、まずそこに行くといいです。単位についてや授業について、寮について等、相談できます。
- ・ビザ取得も早めに行うと良いです(向こうの大学からの書類がギリギリに届くことがありますが、一定の書類を取得したら、すぐに大使館の予約を取ったほうがいいと思います。私は、ギリギリに大使館の予約を取って大変でしたので)。

【生活について】

- ・ヘアドライヤー、シャンプー・リンス、調理器具などは、現地でそろえることが出来ます。
- ・プラグの変換器は持って行くことをおすすめします。
- ・パスタと肉系が使いやすくて安くおすすめです。
- ・冬に向けてブーツがあると良いです(現地で買うのもおすすめ)。
- ・日本食レストランは少し高めなので、アジアン外食を求めている時は、ベトナム料理店がお得でおすすめです。

応援しています！