

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	MF	学部・学科	国際教養学部・国際教養学科
学 年	4 年	派遣国	ポーランド
派遣大学	ヤゲウォー大学		
期 間	2024 年 10 月 1 日～ 2025 年 6 月 30 日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮					
部屋	2 人部屋 /					
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	◎	暖房（冷なし）	○	冷蔵庫	○（寮による）
滞在費	約（ 24400（610Zl） ）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（ 徒歩 ）で、約（ 20 ）分 *大学までの所要時間と移動方法					

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。

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	30000 円	
学用品購入費	5000 円	あまり買った覚えがありません
交通費	5000 円	歩いていたのであまり使いません
交際費	30000 円	
その他	30000 円	旅行などで

合計

100000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

クラクフはポーランドの中でも大学が多く集まる都市で学生向けのとても安全な街だと思います。この一年間何も危険を感じずに過ごしていました。大学の建物は学部や授業によって異なるので移動が必要な場合が多いですが、緑が多く、古いヨーロッパ風の街並みがとてもきれいな街なので歩くのが楽しくなります。トラムは 11 時が最終ですが、バスは夜中 1 時間に一本程度走っています。

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		
加入期間	(10) ヶ月間	保険料	(103930) 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**)

ポーランドの第二の都市、日本でいうところの京都のような立ち位置の都市です。第二次世界大戦の戦禍から奇跡的に逃れた歴史的な建造物が多く立ち並ぶ街で緑も多いです。大学も多く、他の都市より圧倒的に若者が多い印象です。(最初は気づきませんでした、旅行を重ねていくにつれ、特徴的だなと思うようになりました。)

物価がとても安いと思います。果物や野菜が特に安いです。Biedronka というスーパーが安いことで有名で、そこで売っているパンは安いし美味しいので忙しい時に重宝していました。交通機関も思っ以上に時間通りに来る印象です。バスよりトラムの方が正確だと思います。交通機関を使うのであれば Jakdojade というアプリをダウンロードしていくのがお勧めです。チケットを購入しないでチケットコントローラーにあってしまうと 150 PLN 取られてしまいます。(6000 円です。体験談です。)

街の中のカフェなどが隠れ家的な場所が多くて、見つけるのがとても楽しいです。しかもとてもかわいいです！一見何もないあまり有名どころとは言えない留学先かもしれませんが、本当におすすめの場所です。

【学業編】

1. 大学情報

大学	ヤゲウォー大学	所在地	Gołębia Street 24, 31-007 Krakow
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	11.4 K M
空港⇄大学	(バス (300)) *移動手段		
学生数	約 37,000 人	留学生数	約 3,800 人
学部	Law and Administration (法・行政) Philosophy (哲学) History (歴史) Philology (外国語文学) Polish Studies (ポロニスト) Physics, Astronomy & Applied Computer Science (物理・天文学・応用情報) Mathematics & Computer Science (数理・情報科学) Chemistry (化学) Biology (生物学) Earth Sciences / Geography & Geology (地理・地質学) Biochemistry, Biophysics & Biotechnology (生化学・生物物理・バイオテクノロジー) Management & Social Communication (マネジメント・社会コミュニケーション) International & Political Studies (国際関係・政治学) Faculty of Medicine (医学) Faculty of Pharmacy (薬学) Faculty of Health Sciences (保健学) *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	Political science and international relations *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～(1)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前			Academic English	History of the Holocaust as a Political tool- Contemporary Disputes Surrounding its history-	
午後				Religion, History and identity in Poland	

② (3)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		Civil Society and NGOs Culture	Academic English	Management of Humanitarian Programs and Post conflict Reconstruction	
午後		Political and social history of CEE in the 20th century: from world war 2 till the collapse of the communist system		Russian culture and society	

3. 履修内容

科目	History of the Holocaust as a Political tool- Contemporary Disputes Surrounding its history-		
履修期間	10－1 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態			
成績	5		
YCU 振替予定	科目	欧米社会史	
	単位数	2	
	担当教員	山根 徹也	

科目	Religion, History and identity in Poland		
履修期間	10－1 月	単 位 数	6 ECTS
授業内容／形態			
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目	ロシア・東欧の文化	
	単位数	2	
	担当教員	梅津 紀雄	

科目	Civil Society and NGOs Culture		
履修期間	3－6 月	単位数	5 ECTS

授業内容／形態	市民社会についての定義、それに伴う NGO 活動について様々な角度から切り込む。基本的な概念の学習が中心。事前に予習あり/レクチャー	
成績	4.5	
YCU 振替予定	科目	市民社会論／INTA39100
	単位数	2
	担当教員	ギミールクレペール ベルトラン

科目	Management of Humanitarian Programs and Post conflict Reconstruction		
履修期間	3－6 月	単位数	3 ECTS
授業内容／形態	世界で起こっている様々な紛争について学び、その紛争後の再構築の部分までフォーカスする。具体的に、ガザ、ウクライナ、南スーダン、アフガニスタン、ソマリアなど／レクチャー・ディスカッション		
成績	4		
YCU 振替予定	科目	グローバル公共政策論	
	単位数	2	
	担当教員	上村雄彦	

科目	Political and social history of CEE in the 20th century: from world war 2 till the collapse of the communist system		
履修期間	3－6 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	冷戦後の細かい時代背景をロシア視点から見て学ぶ。主に中央ヨーロッパにフォーカスして、アメリカの対応に対してどのようなことが起こったのかを分析する。／レクチャー		
成績	3		
YCU 振替予定	科目	欧米社会史／ロシア・東欧の文化	
	単位数	2	
	担当教員	山根 徹也／梅津 紀雄	

科目	Russian culture and society
----	-----------------------------

履修期間	3－6 月	単位数	4
授業内容／形態	ロシアの歴史と文化、時代背景を学ぶ。特に文学や一般社会に映る政治体制を分析する。／レクチャー		
成績	5		
YCU 振替予定	科目	ロシア・東欧の文化	
	単位数	2	
	担当教員	梅津 紀雄	

科目	Academic English		
履修期間	10-6 月	単位数	6 ECTS
授業内容／形態	実践的な英語能力を養う／レクチャー・ディスカッション		
成績	5		
YCU 振替予定	科目	Advanced Practical English V	
	単位数	2	
	担当教員	ペニー ウィリアム	

<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)

・学ぶことが楽しくなった

個人的に大学で学ぶということへの意義をようやく見出すことができた気がしています。ポーランドの学生の方が仕事に「専門性」求められる環境であり、多くの学生が修士まで取得するようです。今自分が学んでいることと自分の将来像がしっかりつながっている人が多く、ビジョンをもって学習している人が多いように見受けられました。また、アルバイトをしていない学生も多く、学習により集中して環境の中で生活していました。ポーランドに身を置く中で、日本にいるときは正直学業以外のことの自分のエネルギーを割きがちだった自分の生活大きく変わりました。単純に学ぶことが楽しくなり、大学の授業に対して割く時間が増えました。もちろん英語という言語バリアの要素も大きいですが、作業的になってしまっていた学びに能動性を取り戻せた気がします。

・新たな視点

学ぶことが楽しくなってくる中で、日本の大学教育の枠に収まっていたら学べなかったことにも多く気が付きました。EUという枠組みの中にいる国から見える視点、旧社会主義国からの視点、ロシア・ウクライナ戦争の隣国としての視点など、優劣をつけるわけではなく、死角になっていた部分から物事を知ることができたのは非常に新鮮でしたし、自分の視野の狭さにも改めて気づかされました。

・自分事として捉えることのできる範囲が広がった

新たな視点が増えたことで、自分事として問題視し、関心を向けられる範囲が広がったと感じます。今まで知らなかった国の背景や問題、関係に目を向け、知ろうと努力することが以前に比べ多くなりました。間接的に学ぶことでは得ることが難しい感覚だと思います。そのような感覚が今まで疎遠になっていた政治的な問題などに目を向けるきっかけをくれました。特にポーランドでの大統領選挙が行われた際の自分の友人の熱の入具合は、日本ではタブーになりがちで自分事として捉えられている人がなかなか少ない政治に関しての自身の意識に大きな変化をくれました。

・自然とのかかわり・時の流れ

ポーランドにいる生活では外に出て歩くことが圧倒的に多かったなと思います。もちろん気候の違いは大きいですが、「40分くらいなら歩くか」という気持ちの余裕が生まれたり、友達と遊びに行くのが、公園や川の近くでお話するだけ、夕日を見に行くだけといったようなそんなゆったりとした、人と自然と向き合うことに集中していた留学生活だったのかなと感じます。日本にいるときは電車に乗る時の一分一秒がおしかったり、時間に対して厳しく、慌ただしく生きていたのに対して、全体的に余裕が常にあった気がします。未来を生き急いでいた日本での生活からポーランドに来て今を生きる努力をしていたのだと思います。もう少し何もない時間をつくる努力、タイパ、コスパと意識しない感覚を忘れないでいたいと思います。日本とポーランドでの生活感覚の違いに優劣をつけたいわけではなく、この感覚を持ち続けられることはとても贅沢で充実していて幸せなことだと思っただけです。

(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)

・大学院に進学する

この留学を通して、学ぶこと自体の楽しさに気が付きました。また、専門的に自分が特化できるスキルを身に付けるために大学院への進学を目指しております。専攻する分野に関しては、平和構築分野を考えていますが、国連で働きたいという夢に何が最適解なのかは今も検討中です。しかし、留学に行ったことで、自分が学びを継続したいという意思を確実なものにすることができました。

・卒論を本気で書く

卒論に本気で取り組みたいと考えています。大学院での研究にもつながりますし、自分がこの留学をきっかけに探求に本気で取り組む最初の機会だと考えています、悔いのないようにまずはこの夏休みから集中して政策に取り組んでいきたいと考えています。

・自己投資する時間をつくる

留学前はほとんどの時間をアウトプットに費やしてきました。そのためほとんどインプットの時間がなかったと自負しています。ポーランドで養った時間的感覚を忘れず、自分自身と向き合うインプットの時間を確保していけるようにしていきたいです。

(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)

・自分が何を学びたいかをはっきりさせてから留学する

自分が何者なのかを自分自身でわかっておくことで留学生生活をより充実させることができると考えます。国際教養学部の利点は様々な分野の授業を自分の興味合わせて幅広く選択することができる点だと思いますが、ヤゲウォー大学では専門に特化した生徒の育成を進めていたように感じます。自分が特化したいことをわかっていないと授業選びや、授業内容に追いついていく際に基礎からになるので苦労します。語学力のほかに自分が学びたいこと、それにあった大学選択が重要になってくると感じます。

・チャレンジ精神

やらない後悔よりやる後悔のマインドが留学生活の可能性を広げる鍵なのではないかと思います。もちろんある程度のリスク管理は非常に重要ですが、受け身の姿勢でいるといつの間にかいろいろな出会いや機会を逃してしまっている可能性があります。コミュニケーションに自身がなくても、勇気をもって一歩踏み出してみたことが思いもよらない貴重な経験につながる可能性があります。

・体調管理

自分自身、特に冬の間定期的に訪れる熱の症状に苦労しました。体調が悪いと本当に何もできないし、貴重な留学生活の時間を無駄にしている気持ちにもなり、精神的にきついです。自身の身体のことをよくわかったうえで、必要な対策や準備をしたうえで渡航し、無理のない自分のペースを保った生活を送ることが大事だと感じます。

・給与型の奨学金にチャレンジする

特にヨーロッパへの留学を考えている方は様々な国に実際に訪れることのできるチャンスが圧倒的に増えます。教科書やニュースで見る世界ではなく、実際に自分で見る貴重な機会を逃さないためにも選択肢を狭めないという意味での資金確保は重要です。留学へのアプ

ライト同時に奨学金についての情報にも目を向けておくことをお勧めします。日本国内だけでなく、その国の政府から奨学金が出ることもあります。チェックすることをおすすめします。