

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	A.S	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
派遣大学	ヤゲウォー大学		
期間	2022年9月22日～2023年7月8日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他 ( )					
部屋	個室 / 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	ヒーターのみ	冷蔵庫	自分たちで購入
滞在費	約 ( 20,000 ) 円 *1ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	( ترام ) で、約 ( 10 ) 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	4万円	
学用品購入費	0円	ほとんどの授業で資料がPDFなどで配られたため。
交通費	1000円	学割が聞くため、バスやトラムは20分間2zl (60円ほど) で乗ることができる。
交際費	2~3万円	飲み会代など
その他	5~7万円	旅行代
<b>合計</b>	<b>13万円</b>	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

おおむね治安はよく、スリなどの軽犯罪さえ合うことがなかった。また、特に夏は日が長い  
ため、夜 10 時にやっと暗くなってくるくらいである。したがって、よるといってもまだ明  
るく、危険度はより低いといえるだろう。また、冬場は雪が積もるほど寒く、そもそも出歩  
いている人が少なく、夜出歩けないほど寒いため、そこまで心配はないと思われる。

### 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	( 基本的に無制限 ) 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** )  
 クラクフの街自体は小さく、特に一番人が集まる旧市街は、30 分もあれば回ることができ  
 ると思います。また、私が通っていたヤゲウォー大学は一つの敷地内にキャンパスが集まっ  
 ているのではなく、クラクフ市内にキャンパスが散らばっているという形でした。これも歴  
 史の長い大学ならではの特征であると感じました。同様に、クラクフは歴史的に、破壊され  
 ずに残った建築物もあり、また昔の建築様式に従って建てられた建物も多くあり、ヨーロッ  
 パを感じる街並みだと言えます。ポーランドの首都はワルシャワで、クラクフは旧首都であ  
 ったそうです。そのような背景も関係しているのか、ワルシャワは日本でいうと東京、クラ  
 クフは京都に例えられます。古き時代を大事にしている点が似ているのかなと思います。し  
 たがって、観光客も多く、特に週末の旧市街は観光客でにぎわいます。

## 【学業編】

### 1. 大学情報

大学	ヤゲウォー大学	所在地	ポーランド クラクフ
最寄空港	ジョンポール二世 クラクフ ーバリツェ国際空港	空港からの距離	バスで 50 分
空港⇄大学	(バス、トラムで基本的に移動し、その後は徒歩 ) *移動手段		
学生数	38597	留学生数	?
学部	法学部、医学部医学科、薬学部、保健学科、哲学部、歴史学部、文献学部、ポーランド研究学部、物理学部、天文学と応用コンピュータサイエンス学部、化学部、生物学部、経営と社会コミュニケーション学部、国際政治学部、地理学部、生物物理学部、人類学部  *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	人類学 (様々な学部の授業をとることができる留学生専用学部) *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					
午後	Aggressed identity: Sociolinguistics of Russia's war on Ukraine	Aggressed identity: Sociolinguistics of Russia's war on Ukraine	English language	The polish culture	

② ( 2 )月～( 6 )月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前					
午後	Consumer protection law	From ritual to the theater in India	English language	Food and drink in poland	

### 3. 履修内容

科目	Aggressed identity: Sociolinguistics of Russia's war on Ukraine		
履修期間	Fall semester	単位数	6
授業内容／形態	<p>ウクライナ人の先生による講義でリアルタイムで起こっている戦争で先生の身内や先生自身が経験した事実から、ウクライナの歴史、アイデンティティなど学術的な話まで幅広くウクライナについて学ぶ。</p> <p>13人ほどの少人数クラスで基本的には先生がスライドを用いて進めるレクチャー形式の授業だが、生徒の積極的な発言を進んで受け入れており、先生と生徒間で交流が盛んである。授業時間は一コマ2時間15分で週2回。</p> <p>また、基本的には対面授業だが、先生の実家がウクライナにあり、お子さんがウクライナに住んでいるという事情から一か月ほど先生がウクライナに帰るため、オンライン授業で行われた。</p>		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	English language		
履修期間	Fall semester	単位数	4
授業内容／形態	<p>おそらく現地のポーランド人の生徒に向けた授業であるため、私以外の生徒は全員ポーランド人。B2レベル以上の生徒のための英語を英語で学ぶ授業である。Speaking, writing, listening, reading の4技能の向上をはかる授業。</p> <p>7人の少人数クラスで、生徒の積極的な発言と授業参加が求められる授業。アクティブラーニング。授業時間は一コマ1時間30分で週1回。</p>		
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	The polish culture		
履修期間	Fall semester	単位数	4

授業内容／形態	ポーランドの歴史を通して歴史的な建築物や伝統文化を学ぶ授業。先生が主に写真や地図などを見せながら説明するレクチャー形式の授業。数えてはいないが、受講人数は20人以上いると思われる。授業時間は一コマ1時間30分で週1回。		
成績	0		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Consumer protection law		
履修期間	Spring semester	単位数	4
授業内容／形態	消費者保護法についておもにヨーロッパでの例を用いて学ぶ授業。期末課題はテスト。授業時間は1時間半。 <授業形態> 主に、教授がスライドを使って進めるレクチャー形式の授業 <学生数> 約20人		
成績	0		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	From ritual to the theater in India		
履修期間	Spring semester	単位数	4
授業内容／形態	インドでは宗教的に儀式としてパフォーマンスが行われてきた。それがパフォーマンスとしてのみ扱われるようになっていった過程を学ぶ。期末課題はテスト。授業時間は1時間半。 <授業形態> レクチャー形式の授業がメインだが、時々ディスカッションや生徒からの質問タイムがある。 <学生数> 15人		
成績	4		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	English language		
履修期間	Spring semester	単位数	4
授業内容／形態	前期同様 advanced English をテキストをもとに勉強する。先生の指示のもと問題を解き、ディスカッションも時々する。生徒数は前期よりも増え、10人ほどであった。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Food and drink in poland		
履修期間	Spring semester	単位数	6
授業内容／形態	ポーランドの食べ物や飲み物の歴史を学ぶ授業。ポーランド料理を全員ひとつ作らなければならず、加えて自分が作った料理について PowerPoint を作成し、説明しなければならない。また、それについての 6 ページほどのエッセイを期末レポートとして提出する。そして毎週の授業前に 40 ページほどの指定された資料を読んで授業に臨む必要がある。授業時間は 2 時間半。 <授業形態> 基本的にはレクチャー形式の授業。 <学生数> 約 15 人		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

イニシャル	A	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
派遣大学	ヤゲウォー大学		
期間	2022年9月22日～2023年7月8日		
プログラム	交換留学プログラム		

< 留学先大学での履修内容 >

科目	Aggressed identity: Sociolinguistics of Russia's war on Ukraine
講義内容	ウクライナ人の先生による講義でリアルタイムで起こっている戦争で先生の身内や先生自身が経験した事実から、ウクライナの歴史、アイデンティティなど学術的な話まで幅広くウクライナについて学ぶ。
科目	English language
講義内容	2レベル以上の生徒のための英語を英語で学ぶ授業である。Speaking, writing, listening, reading の4技能の向上をはかる授業。
科目	The polish culture
講義内容	ポーランドの歴史を通して歴史的な建築物や伝統文化を学ぶ授業。先生が主に写真や地図などを見せながら説明するレクチャー形式の授業。
科目	Consumer protection law
講義内容	消費者保護法についておもにヨーロッパでの例を用いて学ぶ授業。レクチャー形式の授業。
科目	From ritual to the theater in India
講義内容	インドでは宗教的に儀式としてパフォーマンスが行われてきた。それがパフォーマンスとしてのみ扱われるようになっていった過程を学ぶ。ディスカッションクラスと言われていたが、基本的には先生の説明を聞くレクチャー授業。
科目	English language
講義内容	advanced English というテキストをもとに勉強する。先生の指示のもと問題を解き、ディスカッションも時々する。
科目	Food and drink in Poland

<b>講義内容</b>	ポーランドの食べ物や飲み物の歴史を学ぶ授業。ポーランド料理を全員ひとつ作らなければならない、加えて自分が作った料理について PowerPoint を作成し、説明しなければならない。また、それについての 6 ページほどのエッセイを期末レポートとして提出する。そして毎週の授業前に 40 ページほどの指定された資料を読んで授業に臨む必要がある。
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<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)

私は、異文化に触れ、広い視点から物事を見られるようになることと、英語力の向上を主な目的として留学生活を送っていました。広い視点で物事を見られるようになることという目標に関しては、達成できたかなと思います。例えば、ポーランドでは外での飲酒が法律違反であるが、日本ではできるなどのように、自分の当たり前が通用しないことが多くあることを学びました。また、授業中でも、日本では授業中に飲食は基本的に認められていない場合が多いですが、私が参加していた授業ではそのようなことはなく、チュッパチャップスさえも食べている子もいて、日本では失礼に当たる行為がここでは何事もないことであることに驚きました。したがって、自分の固定観念にとらわれて考えるのではなく、何事もそうではない可能性を考えられるようになり、またそれに伴って行動する習慣が身に付きました。

英語力の向上に関してですが、正直留学を終えて帰ってきた今でも自信をもって英語が話せるようになったとは言えません。しかしながら、授業が同じだった友達と最後のお別れの時に「私の英語は拙いけど、私と話してくれてありがとう。」と伝えたら、相手の子は、「そんなことないよ。一度もコミュニケーションで困ったことはないよ。」と言ってきて、非常に嬉しかったです。また、「日本人は英語話せないイメージだったけど君は英語話せるんだね。」などと言ってもらえることもありました。このような経験を通して、少しずつではありますが、自分の英語力の向上は実感しています。友達は、ERASMUS という EU 内で留学を奨励する制度を利用してきた子が多く、そのような子たちは私と同じように英語が母語ではないため、分かりやすい英語を使うため、私にとってもコミュニケーションがしやすく、少しずつ英語で話すことに慣れていくことができました。英語圏に行くことで生活の中で英語に触れる機会がより多く、上達しやすいということはよく聞きますが、英語圏でなくても、自分と同じように第二言語として英語を話す者同士で会話をすることでお互いに英語の勉強になりながらコミュニケーションが取れるので、それも利点だと思います。また、日本人も 20 人ほどいて、その友達と交流する機会もあったのですが、もちろん自分よりも英語を話せる子もいて、その子を見てより頑張ろうと思えたり、同じレベルで頑張っている友達を見ると自分も頑張ろうと思えたため、その点もよい刺激になりました。日本にいと、どうしても間違えたら恥ずかしいという考えが働きやすく、話すことに対して消極的になってしまうため、英語力の中でもスピーキングを特に伸ばしたかった私にとってとても良い環境でした。

また、人間として成長したと感じています。10 か月間ではありますが、毎日が濃く、刺激的でした。新しく友達を作る機会が圧倒的に多く、旅行もたくさんしました。また、携帯を水没させ、ひざの手術をしました。これはいつでも起こりうる問題ではありますが、留学中に起こったことで対応も日本で起きた時とは異なり、正直大変なことも多かったです。しかしこれらの非日常の出来事を通して、新しい経験ができ、打たれ強くなったと感じています。今までは落ち込んでいたことでも、留学を通して強くなった今は落ち込まずに済みそうです。

(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)

今後はこの留学を通して付けた英語力を生かしていきたいと考えています。今後就活をする予定であり、その際に学んだ英語が生かせる企業を探し、申し込んでいきたいと考えています。海外出張や海外赴任も視野に入れていきます。また、留学を通して身に付けたコミュニケーション能力、打たれ強い精神は就活において不可欠であると考えられるため、最大限に生かしていきたいです。

また、コロナウイルスによる制限も少なくなってきた、外国人観光客が増えていると聞きました。今までは街中で困っている外国人の方を見ても、見て見ぬふりをしてしまうことが多かったです。しかしながら、ポーランド国内だけでなく、旅行中でも、ただ写真を撮っているだけでも撮ろうかと声をかけてくれたり、積極的に道案内をしてくれる人が多かったです。非常に嬉しかったため、私もこれからは困っていそうな人がいたら、積極的に声をかけていきたいです。そのような外国人観光客を案内するボランティア団体もあると聞きました。そのような活動にも参加したいと考えています。

(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)

主に健康面に関するアドバイスをしたいのですが、まず、薬は思っている倍持って行った方がいいです。薬はそこまでかさばらないため、たくさん持って行ってもスーツケースの幅をとるなどの心配はありません。私は日本ではあまり風邪をひかなかったため、その流れであまり風邪薬をもっていきませんでした。しかし、日本とヨーロッパでは気候が大きく異なるため、初めの半年は月一回のペースで風邪をひいていました。そのため、数薬が足りなくなり、現地で購入したのですが、飲みなれている錠剤ではなく、ぬるま湯に溶かして飲む粉タイプでした。そもそも薬の形状の違い、強さの違いなど様々な違いがあるため、絶対に飲みなれている薬を多めに持って行った方が自分も安心すると思います。

また、身体に関して不安があるなら、日本にいるうちに解決しておいた方がいいです。というのも、私は留学中に右ひざの半月板を損傷し、手術しました。今までも右ひざに違和感を覚えることはあったのですが、そこまで気にすることなく過ごしていました。しかしながら、おそらくポーランドで右ひざが限界を迎えたのでしょう。普通に生活していただけなのですが、いきなり右膝が痛くなり、検査を進めていくにつれて手術が必要と医師に言われ、手術しました。海外保険には必ず加入すると思うため、私の場合は現地の保険に加入していませんでした。手術費は直接保険会社に支払っていただけたのですが、その他の費用は建て替えているため、自分で後日請求手続きをしなければいけないことも大変です。また、日本の病院とシステムが違う場合が多いため、思い通りに診察してもらえなかったり、大変な思いをすることもあると思います。私の場合は、まず手術直後に帰らされました。入院したいと言えば入院させてもらえるのかもしれませんが、入院費も高く、雰囲気アウェイな状況で入院するよりも指示通り帰った方がいいと判断しその当日は帰りました。しかし、帰る時も、車いすは貸し出せないと言われ、返却しなければいけなかったり、次の日にまた経過観察のために病院に行ったのですが、まだ痛い中、松葉杖を二本から一本に減らしてみてもと言われた

り、なかなかスパルタでした。また、処方箋ももらえず、先生に口頭で言われた薬を自分で薬局に行って買う必要があったり、治療計画書も言わないと出してもらえなかったり、手術に関して質問があったらこのアドレスにメールしてと書かれていたアドレスに質問をするためにメールをしても返信がなかったりと、大変なことだらけでした。手術後も痛みを伴うため、たいへんであるのに加え、上記の日本ではないストレスがあり、留学生活の中で一番大変でした。したがって、本当に緊急でない限り、海外で手術をすることはお勧めしませんし、留学前に自分の体に関する不安は解消していった方が、思い切り留学生活を楽しめると思います。