

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏名	H.A	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	ヤゲウォ大学		
期間	2022年 10月 1日～ 2023年 6月 30日		

【生活編】

1. 滞在先

滞在形態	学内の学生寮 <input checked="" type="checkbox"/> 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	個室 <input checked="" type="checkbox"/> 2人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 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	◎ (冷房なし)	冷蔵庫	
滞在費	約 (18000) 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	25000円	
学用品購入費	0円	特にテキストは求められませんでした
交通費	1000～15000円	トラムは学割でチケット1枚60円くらい
交際費	20000円	クラブや外食など
その他	5000円	日用品

合計

円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

危険な場面に立ち会うことはなく、夜一人で出歩いても安全なくらいの治安だと思います。旧市街の夜、特に週末は酔っぱらっている人が多いので、その周辺は避けるか、友人と歩くと安心かと思います。

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 / その他 ()		
加入期間	(9) ヶ月間	保険料	(10,930) 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**)

クラクフは、ポーランドの観光都市で飲食店はとても充実しています。コンビニやスーパーなども多くあるので、生活に困ることはありません。大学のキャンパスは、一つの敷地にあるのではなく、旧市街やトラムで30分のところなど、点々としています。そのため、学部を越えて、授業をとるときはクラスによって町の中を移動する必要があり、履修の組み方や教室の確認が重要です。

移動は、トラムとバスが基本でこの二つを使えば比較的どこでも行けます。旅行へ行く時もクラクフ空港が寮の最寄りのバス停から40分くらいだったので、アクセスはとてもいいと思います。他の都市に行くときは、国鉄を使うのは一番安い方法です。学割が効いて51%引きになるので、とてもお得です。

【学業編】

1. 大学情報

大学	ヤゲウォ大学	所在地	Gołębia 24, 31-007 Kraków, Poland
最寄空港	バリツェ空港	空港からの距離	バスで 40 分程度
空港⇄大学	(バス) *移動手段		
学生数	約 40,000 人	留学生数	
学部	法学部 医学部 薬学部 健康科学部 哲学部 ポリッシュスタディー学部 天文学・応用コンピューター科学学部 数学・コンピューターサイエンス 化学部 生物学部 マネジメント・ソーシャルコミュニケーション学部 国際・社会コミュニケーション学部 生物化学・生命工学部 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	Institute of Sociology *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				Gender and Law	
午後			History of Polish Film		Polish Society through Documentary Film and Ezthnography

② (2)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	Sociology of Food	Liberalism and Its Critics: Historical and Contemporary Perspective			
午後		Sociology of Sex work			

3. 履修内容

科目	History of Polish Film		
履修期間	Winter semester	単位数	5
授業内容／形態	毎週、教授が指定したポーランドの映画鑑賞を課題とされ、次の週にその考察や歴史的背景の説明を受けます。学期中に映画館や劇場に行く機会が2、3回ほどあります。テストは、midterm と final があり、どちらもこれまで授業内で扱われた映画のタイトルがランダムに振り分けられ、監督名と考察を A42 ページほど書くテストです。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Gender and Law		
履修期間	Winter semester	単位数	5
授業内容／形態	Gender を取り巻く問題を幅広く学ぶクラスです。評価には出席に加え、グループプレゼンテーション、レポート、口頭試験の3つがありどれもプレゼンをするグループで最後まで行いました。私は、プレゼンで abortion について扱いましたが、その他にも human trafficking や LGBTQ など幅広くテーマが設定されています。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Polish Society through Documentary Film and Ethnography		
履修期間	Winter semester	単位数	4
授業内容／形態	ポーランドのドキュメンタリー映画を見ながら、ポーランドを取り巻く問題や歴史について学ぶ授業です。映画は比較的現代のものが多いです。映画を見た後は、クラス全員あるいはグループでディスカッションを行い、教授と考察を深めます。期末テストは、グループプレゼンテーションでした。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		

	単位数	
	担当教員	

科目	Sociology of food		
履修期間	Summer semester	単位数	4
授業内容／形態	毎週指定されたテキストを読み、教授あるいはグループでディスカッションをします。食べ物だけでなく、ファッションに関わるサステナビリティについて学びました。期末テストは、3つの大きな形態があり、その中から自分のやりたいものを選ぶことができます。私は、「food experience」というものを選び、その中で、ある食べ物について実際に作り、その食べ物の歴史的背景や社会的影響についてレポートを書きました。		
成績	4		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Sociology of Sex Work		
履修期間	Summer semester	単位数	4
授業内容／形態	毎週リーディング課題が出され、次の週にそのリーディングに関連したトピックでセミナーが行われました。期末テストはレポートと自身が作成したレポートに関する口頭試験でした。試験後に評価が言い渡されて、発言をもう少ししたらもっと良かったと言われたので、授業の発言での参加度も見られていると思いました。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Liberalism and Its Critics: Historical and Contemporary Perspectives		
履修期間	Summer semester	単位数	5
授業内容／形態	毎週のリーディングを元にクラス全体でディスカッションする形式でした。リーディングや内容としては、大きくリベラリズムに関するのですが、その中ではホブズなど思想家についてや positive freedom/negative freedom などの解釈についてなど学びました。また、		

	<p>社会主義や共産主義についても学び、私のクラスはポーランド人の学生が多かったこともあり、議論が活発でした。</p> <p>期末テストは、個人のプレゼンテーションでテーマはリベラリズムに関するものと指定されています。テーマについては、教授と相談もできます。</p>	
成績	3.5	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目			
履修期間		単位数	
授業内容／形態			
成績			
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目			
履修期間		単位数	
授業内容／形態			
成績			
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	H.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	ヤゲウォ大学2		
期間	2022年 10月 1日～ 2023年 6月 30日		
プログラム	交換留学		

<留学先大学での履修内容>

科目	History of Polish Film
講義内容	毎週、教授が指定したポーランドの映画鑑賞を課題とされ、次の週にその考察や歴史的背景の説明を受けます。学期中に映画館や劇場に行く機会が2、3回ほどあります。テストは、midterm と final があり、どちらもこれまで授業内で扱われた映画のタイトルがランダムに振り分けられ、監督名と考察を A42 ページほど書くテストです。
科目	Gender and Law
講義内容	Gender を取り巻く問題を幅広く学ぶクラスです。評価には出席に加え、グループプレゼンテーション、レポート、口頭試験の3つがありどれもプレゼンをするグループで最後まで行いました。私は、プレゼンで abortion について扱いましたが、その他にも human trafficking や LGBTQ など幅広くテーマが設定されています。
科目	Polish Society through Documentary Film and Ethnography
講義内容	ポーランドのドキュメンタリー映画を見ながら、ポーランドを取り巻く問題や歴史について学ぶ授業です。映画は比較的現代のものが多いです。映画を見た後は、クラス全員あるいはグループでディスカッションを行い、教授と考察を深めます。期末テストは、グループプレゼンテーションでした。
科目	Sociology of food
講義内容	毎週指定されたテキストを読み、教授あるいはグループでディスカッションをします。食べ物だけでなく、ファッションに関わるサステナビリティについて学びました。期末テストは、3つの大きな形態があり、その中から自分のやりたいものを選ぶことができます。私は、「food experience」というものを選び、その中で、ある食べ物について実際に作り、その食べ物の歴史的背景や社会的影響についてレポートを書きました。
科目	Sociology of sex work

講義内容	毎週リーディング課題が出され、次の週にそのリーディングに関連したトピックでセミナーが行われました。期末テストはレポートと自身が作成したレポートに関する口頭試験でした。試験後に評価が言い渡されて、発言をもう少ししたらもっと良かったと言われたので、授業の発言での参加度も見られていると思いました。
科目	Liberalism and Its Critics: Historical and Contemporary Perspective
講義内容	毎週のリーディングを元にクラス全体でディスカッションする形式でした。リーディングや内容としては、大きくリベラリズムに関するのですが、その中ではホッブスなど思想家についてや positive freedom/negative freedom などの解釈についてなど学びました。また、社会主義や共産主義についても学び、私のクラスはポーランド人の学生が多かったこともあり、議論が活発でした。期末テストは、個人のプレゼンテーションでテーマはリベラリズムに関するものと指定されています。テーマについては、教授と相談もできます。

<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)

この留学生活は、これまでの大学生活の中でもとても貴重な時間になりました。留学生活を通して一番実感したことは、何をすることも自分自身で考え、それに向けて行動しなければならないということです。当初は、授業についていけるかや一つ一つの授業に時間をかけたいという気持ちで、授業を3つしかとりませんでした。もちろん、毎回の授業についていくことは大変でしたが、毎日毎日課題に追われるというわけでもありませんでした。そのため、寮で過ごすことも多く、自分は何をしに来たのだろうかと思う日々でした。もう一度、留学に来た意味とここでしかできないことを考えた時にインターンの機会を頂くことができ、私の留学生活は大きく変わりました。勉強しに来ているのになぜインターンをするのかということも考えましたが、「ここでしかできないこと」を考えた時に勉強とインターンを両立することが自分にとってやってみたいことだったので、インターンも11月末に始めました。海外で生活するのは、慣れてしまえば案外できてしまうと思います。ただ、それで自分が納得できるのかというのは、本当に自分次第だと実感しました。今でも、留学生活を振り返るとこうしていたら…と思い、少し甘んじてしまったのではと考えることもあります。そういう時に、私の改善できる所を知ることができました。

また、とても恵まれた環境で留学生活を送れることができたということも実感しました。ポーランドは、ヨーロッパの中心地に位置し、旅行に行くにも近隣の国であればアクセスが良いです。また、留学生も様々な国から生徒が来るので、授業では色んな生徒と関わることができ、たくさんのエネルギーをもらいました。先生も相談や質問があれば応えてくださり、学生に対して優しい大学だと思います。

就活などありましたが、今となっては現地でやってよかったかとも思うこともあります。時差の関係で大変な部分もありますが、自分と向き合う時間が多いからこそ、日本にいた時も自己分析などは進みましたし、面接や説明会が終われば授業・インターンなど就活漬けでなかったところがある意味救いになったと思います。就活に関わらず、色んなタイミングで支えてくれる友人や大人の方がいたので、無事に帰国できたと思います。

(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)

まずは、英会話の感覚を忘れないために少しの時間でも語学学習を継続的にやりたいと思います。留学前も行ってたオンライン英会話を再開し、定期的に英語に触れる機会を作りたいです。また、卒業論文の作成においても積極的に英語文献を取り入れるなどしたいです。特に現地の大学のリーディングで利用した資料が、自身の卒論の内容に組み込めそうな内容だったため、もう一度内容を見て、より幅広い視野から考察を行う論文の作成を行い予定です。進路は一応決まったので、資格の勉強と残りの学生生活を楽みたいと思います。特に、留学生活の中で色々な国へ行き、生活水準の異なる国々をそれぞれ見たことで自分の当たり前が全く異なるものだ学びました。それによって、行動することのハードルも下がったので、日本でも色々な場所を訪れたいと思います。加えて、ポーランドと関わるような活動にも積極的に参加したいと思います。残り半年の学生生活ですが、時間がある時だからこそ、ポーランドで得た縁を大切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)

留学に向けての準備はとても大切だと留学を通して、実感しました。ただ、それと同時にどんなに準備したり、イメージしたりしても全く想像していなかったことが起こるのも留学です。そんなときは、これも経験だと思って向き合えば何とかできるので、大丈夫です。私は、不安や悩みが多い時期があり、疲れてしまったことがあったので、考えすぎない方がうまく行くと思います。

ビザについてですが、有効期限とその扱い、また国の法律など少し複雑な面があります。私は、帰国時ヘルシンキ経由で帰り、ビザの有効期限が切れている状態で出国審査を受けましたが、何も問題はありませんでした。ビザを取得時に駐日大使館の方にビザの有効期限よりも後に帰国するが大丈夫かと尋ねて、学生ビザの後は観光ビザに切り替わるから大丈夫だと教えて頂きました。学生ビザは原則大学の受け入れ期間でしか発行されないこと、またビザ発行時に帰国便のEチケットを提出して、ビザが発行されているので、学生ビザが切れてからの数日以内の帰国は違法の扱いになりません。ただ、違法かどうか判断するのは現地の国境警備隊であり現地の法律に則られ、ビザの情報や日本との二国間協定などの情報まで細かく把握していないこともあるので、そこは注意が必要です。一応、ビザ発行時や心配なことがあれば大使館の方に問い合わせると安心だと思います。

生活について、クレジットカードがほとんどのお店で利用できるのですが、現金をあまり使うことがありませんでした。ただ、カードによってはVISAやMasterに限らず使えなくなることがあるので、複数枚持っていくことをお勧めします。また、寮で生活する場合、冷蔵庫は備え付けではないのでルームメイトが持っているか、自分たちで調達するかになります。寮のFacebookアカウントがあり、そこで冷蔵庫を売っている人がいるのでそこでやり取りできます。ただ、学期始まりは、手に入れるのが難しいです。実際に私も購入しました。洗濯はレセプションでの予約制です。洗濯ネットなどがあると、楽だと思います。現地にもシ

ヨッピングモールや生活用品を売っているお店はあるので、日用品に困った際は、購入することができます。クラクフは学生に優しい街です。生活で困ることはほとんどありません。そのため、安心して生活できる場だと思います。もし、クラクフに留学する方がいれば、ぜひ留学生生活を思いっきり楽しんでほしいです！