

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	MO	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	2025 年 10 月 1 日～ 2026 年 6 月 28 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	◎	冷蔵庫	◎
滞在費	約 (27000) 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	2 万円	
学用品購入費	0 円	ほとんどの授業の資料はオンライン上で配られた。ポーランド語のみ教科書の購入あり(5000-6000 円ほど)。
交通費	5000 円	トラム・バスは定期 (3 ヶ月間 12000 円ほど) で乗車。
交際費	2-3 万円	留学生イベントが多い。また寮の部屋が狭いため、よく外出していた。
その他	6-7 万円	旅費、生活必需品費、娯楽
合計	13 万円	*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

ヨーロッパの中でも比較的治安が良く、安全に生活できる印象。特に旧市街地は朝から夜まで多くの観光客や地元住民で賑わっており、夜間でも明るく安心感がある。旧市街地を離れると人通りは少なくなるが、一人で歩いていても大きな不安を感じることはなかった。一方で、夜間は観光客が多いため、酔った人に話しかけられることがあり、注意は必要である。また、留学生の中にはアジア人であることを理由に絡まれたという事例も報告されていた。さらに、クラブやバーでは警備員がペッパースプレーを使用して対応している場面を数回目撃したため、夜間の外出時は周囲の状況に十分注意することが望ましい。

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	(約 10 万) 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南部に位置する同国第二の都市で、人口は約 80 万人を有する歴史都市である。かつてポーランド王国の首都として栄え、現在も文化・芸術・学術の中心地として知られている。市民の多くはカトリックを信仰しており、街中には歴史ある教会や修道院が数多く残されている。旧市街はユネスコ世界文化遺産に登録されており、中世の街並みが良好な状態で保存されている。

代表的な観光地としては、中央広場 (Rynek Główny)、ヴァヴェル城、聖マリア教会、織物会館 (Sukiennice) などがあり、ヨーロッパ有数の歴史的景観を楽しむことができる。旧ユダヤ人街であるカジミェシュ (Kazimierz) は、シナゴグやユダヤ文化の歴史を残す一方、おしゃれなカフェやレストランが立ち並ぶ人気エリアとなっている。また、第二次世界大戦時のゲットー跡が残るポドゥグージェ (Podgórze) や、社会主義時代に建設されたノヴァ・フタ (Nowa Huta) など、それぞれ異なる歴史や街並みを持つ地区が存在する。また、電車で1時間ほどの位置にアウシュビッツ・ビルケナウ博物館や、ヴィエリチカ岩塩坑などの世界遺産がある。

市内中心部は非常にコンパクトで、旧市街・ヴァヴェル城・カジミェシュなど主要な観光地は徒歩で移動できる距離にあるため、日常生活や観光の多くは徒歩で完結する。一方、郊外や遠方へは路面電車 (トラム) やバスが充実しており、安価で利用しやすい。

支払いはキャッシュレス化が進んでおり、スーパーやレストラン、公共交通機関など、ほとんどの場所でクレジットカードや Apple Pay などのタッチ決済が利用できる。一方で、市場や一部の個人商店では現金のみの場合もあるため、少額のズウォティ（PLN）を携帯しておく心安心である。

【学業編】

1. 大学情報

大学	Jagiellonian University	所在地	ul. Gołębia 24, 31-007 Kraków, Poland
最寄空港	Balice Airport	空港からの距離	約 13km
空港⇄大学	(バスまたはタクシー) *移動手段		
学生数	約 38,000 人	留学生数	不明
学部	<ul style="list-style-type: none"> • Faculty of Law and Administration • Faculty of Medicine • Faculty of Pharmacy • Faculty of Health Sciences • Faculty of Philosophy • Faculty of History • Faculty of Philology • Faculty of Polish Studies • Faculty of Physics, Astronomy and Applied Computer Science • Faculty of Mathematics and Computer Science • Faculty of Chemistry • Faculty of Biology • Faculty of Management and Social Communication • Faculty of International and Political Studies • Faculty of Biochemistry, Biophysics and Biotechnology • Faculty of Geography and Geology <p>*留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。</p>		
学部/専攻	Centre for Interdisciplinary Individual Studies in the Humanities and Social Sciences <p>*留学中に所属した学部/専攻を記載してください。</p>		

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	Polish Language	Arts and culture in contemporary urban development	Polish Language	Predicament of memory through documentary film and ethnography	

② (2)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		Sustainable tourism and cultural development	Creative tourism		
午後	Cultures and societies of east and south Asia	Sustainable tourism and cultural development	Creative tourism		

3. 履修内容

科目	Polish Language		
履修期間	10-1 月	単位数	ECTS 6
授業内容／形態	レクチャー方式 レベルごとに少人数のクラス分けされており、1 回約 2 時間半の授業を週に 2 回行う。教科書から課題が出され、毎回取り組む。テストは、筆記とスピーキング。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Arts and culture in contemporary urban development		
履修期間	10-1 月	単位数	ECTS3
授業内容／形態	レクチャー方式 都市開発における文化の多様な役割を理論や事例から学ぶ授業。フィールドワークは合計 3 回あり、クラクフ内の地域を歩きながら、それぞれの土地の開発の歴史を教授の話聞く。中間課題はレポート、テストはエッセイ。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Predicament of memory through documentary film and ethnography. Polish case		
履修期間	10-1 月	単位数	ECTS4
授業内容／形態	ディスカッション方式 ドキュメンタリー映画を通してポーランドの歴史や社会問題などを学ぶ授業。授業の前半でドキュメンタリー映画を見て、後半でその内容をディスカッションし、内容の理解を深める。期末課題はグループプレゼンテーション。		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目		

	単位数	
	担当教員	

科目	Cultures and societies of east and south Asia		
履修期間	2-6 月	単位数	ECTS4
授業内容／形態	レクチャー＆ディスカッション方式 2名の教員による授業で、日本・韓国・北朝鮮・中国。インドの社会や文化について、宗教や政治など多角的な視点から学ぶ。毎回2～3名の学生によるプレゼンテーションとディスカッションを中心に授業が進められ、成績は複数回のプレゼンテーションによって評価される。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Sustainable tourism and cultural development		
履修期間	2-6 月	単位数	ECTS 5
授業内容／形態	レクチャー＆ディスカッション方式 持続可能な観光について世界各地の事例をもとに考察する。映画視聴や旅行経験の共有、ディスカッションを通して理解を深め、毎週の文献講読をもとに議論を行う。評価は、授業内プレゼンテーションおよび期末試験によって行われる。		
成績	5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Creative tourism		
履修期間	2-6 月	単位数	ECTS4
授業内容／形態	レクチャー＆ディスカッション方式 少人数形式で実施され、クリエイティブ・ツーリズムについて世界の観光トレンドを踏まえながら学ぶ。学生同士のディスカッションを中心に理解を深める授業であり、成績はグループプレゼンテーションおよびエッセイによって評価される。		

成績	5	
YCU 振替予定	科目	
	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)

今回の留学を振り返ると、語学力や専門知識の向上はもちろんであるが、それ以上に、自分自身の価値観や人との向き合い方が大きく変化した一年であったと感じている。

留学前は、「海外で生活すること」や「英語力を伸ばすこと」が自分の中で大きな目標であった。しかし実際に現地で生活してみると、最も成長を実感したのは、人との関わり方や物事の捉え方であった。異なる文化や価値観を持つ友人と生活を共にする中で、自分とは全く異なる考え方に触れる機会が数多くあり、そのたびに「正解は一つではない」ということを実感した。また、授業でも様々な国の学生と議論を重ねる中で、一つの出来事に対しても立場や文化的背景によって捉え方が大きく異なることを学び、多角的な視点から考える姿勢が身についた。

特に印象に残っているのは、人とのコミュニケーションの在り方である。留学先の友人たちは、日頃から感謝や好意を言葉で伝えることをとても大切にしていた。「ありがとう」「会えて嬉しい」「大好き」といった気持ちを自然に伝え合う姿を見て、最初は少し照れくささも感じていた。しかし、そのような環境で生活するうちに、自分自身も素直に気持ちを伝えられるようになり、ポジティブな感情は言葉にした方がお互いの幸福感を満たすことや、人間関係を円満に保つことを実感した。また、自分の弱みや悩みを打ち明けても受け止めてもらえる経験を通して、一人で抱え込む必要はないことにも気付かされた。帰国前には多くの友人へ感謝の気持ちを自分の言葉で伝えることができ、この変化は留学で得た最も大きな財産だと感じている。

また、留学中はできるだけ多くの国や地域を訪れ、現地の人々との交流を大切にした。その中で、一冊のノートを持ち歩き、出会った人に「人生で一番幸せだった瞬間」と「人生のアドバイス」を書いてもらうことを続けた。国籍や年齢、職業が異なれば価値観も大きく異なり、同じ質問でも返ってくる答えは一つとして同じものはなかった。人との対話を通して、多様な生き方や考え方に触れることができ、自分自身の価値観を見つめ直すきっかけとなった。このノートは、留学中に会った人々との思い出だけでなく、自分の人生における大切な財産になったと感じている。

この一年は、語学力や専門知識だけでは測ることのできない、多くの学びを得ることができた。これからも留学で培った広い視野や主体性、人とのつながりを大切にする姿勢を忘れず、学業や社会人生活に活かしていきたい。

(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)

今回の留学で得た学びや経験を、一過性の思い出で終わらせるのではなく、今後の学業や将来のキャリアにつなげていきたいと考えている。

まず、語学力については、留学中に身につけた英語力を維持・向上させたい。日本では日常的に英語を使う機会が限られるため、留学経験のある友人と英語で会話をする時間を設けたり、英会話コミュニティへ積極的に参加したりすることで、継続的に英語に触れる環境を作っていきたい。また、留学中に会った友人とも定期的に連絡を取り合い、英語を使う機会を維持するとともに、国境を越えたつながりを大切にしていきたい。

また、留学中に参加したポーランド・日本友好に関するボランティア活動も、日本へ帰国した後も継続して取り組みたいと考えている。現在はフォトコンテストの企画・運営に携わっているが、この活動を通して日本とポーランドをつなぐ役割を担えることに大きなやりがいを感じた。国籍や立場の異なるメンバーと協力しながら一つの企画を形にしていける経験を、今後も積み重ねていきたい。さらに、「ポーランドに留学していた」と話すと、「なぜポーランドなのか」「どんな国なのか」と聞かれることが非常に多く、日本ではポーランドや東欧地域がまだ十分に知られていないことを実感した。だからこそ、自分が実際に見て、感じたポーランドの魅力や文化をボランティアの活動を通して周囲に伝え、この地域に興味を持つ人を少しでも増やしていきたい。今回の留学で得た出会いや学びを大切にしながら、これからも広い視野を持って挑戦を続けていきたい。

(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)

留学準備で最も伝えたいことは、「早めに行動すること」である。特にビザ取得のための大使館予約は、ポーランドは他国と比べて留学開始時期が遅いため後回しにしがちだが、予約枠には限りがあるため、できるだけ早く手続きを進めることをおすすめしたい。また、留学先で開催されるイベントの情報は、大学の ESN（留学生団体）の SNS で発信されることが多いため、渡航前からアカウントをフォローしておくことと安心である。留学当初は友人づくりのためにも、ESN のイベントには積極的に参加してほしい。参加者の多くが同じように友人を作りたいと考えているため、授業よりも気軽に交流を広げることができる。生活面では、日本から調味料をもう少し持参すれば良かったと感じている。現地にもアジア食材店はあるが、日本より価格が高く、欲しいものが手に入らないことも多かった。また、ポーランドは冬が長く寒いので防寒着は欠かせないが、室内は暖房が効いていて暑いことが多い。そのため、脱ぎ着しやすい服装を多めに準備すると快適に過ごせると思う。さらに、送金アプリの Revolut や、公共交通機関・鉄道のアプリは日常生活や国内旅行で非常に便利であるため、渡航前に準備しておくことをおすすめしたい。最後に、留学生活は想像以上にあっという間に過ぎていく。少しでも興味を持ったことがあれば積極的に挑戦し、多くの人と出会い、自分から行動することを大切にしてほしい。一步を踏み出すことは少し怖いけど、「どうにでもなれ」のマインドでいると、意外と面白いことが起こったりする。その一步一步が、留学生生活をより充実したものにしてくれると感じている。