

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	WK	学部・学科	国際教養学部 国際教養学科
学 年	3 年	派遣国	ポーランド
派遣大学	ヤゲウォ大学		
期 間	2025 年 10 月 1 日～ 2026 年 6 月 30 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 (15) 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	0 円	特になし
交通費	5000 円	
交際費	35000 円	
その他	50000 円	旅行や遠征の費用

合計

120000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

治安は非常に良く、夜間も普通に外出することができます。

完全に守られてはいませんが、野外で飲酒することが禁止のため、酔っ払いなどは少し少ないのかと思います。

危険地域は、それほどまでではないですが、夜の Kazimierz 地区には、あまり安全ではない通りがあると聞いたことがあります。

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	(約 120000) 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

<p>滞在都市／町 (クラクフ)</p> <p>ポーランド南部にある、国内第二の都市。 16 世紀までは首都であり、ヴァヴェル城や中央広場など歴史的建造物が多く残っていることから、ポーランドの古都として知られている。 また、文化や芸術の街でもあり、様々な文化イベントが一年を通して開催されている。 大学も多いため、若者の活気が感じられる。 治安もよく物価も安く、英語も通じやすいため、非英語圏、ヨーロッパ圏の中でもとても過ごしやすい都市だと感じた。</p>

【学業編】

1. 大学情報

大学	ヤゲウォ大学	所在地	クラクフ
最寄空港	ヨハネパウロ 2 世国際空港	空港からの距離	13 km
空港⇄大学	(電車で Krakow MDA へ→バスまたは電車で Biprostal 付近へ→徒歩) *移動手段		
学生数	約 40000 人	留学生数	約 6000 人
学部	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		
	*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	Faculty of International and Political Studies Institute of Intercultural Studies		
	*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	11:30～13:00 Music in Culture	11:30～13:00 Academic English			
午後	17:00～18:30 Polish Course for Foreign Students A1.1	18:00～20:15 Polish Course for Foreign Students A1.1	15:00～16:30 Decoding Culture		

② (2)月～(6)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	11:30～13:00 Trauma, silence and denial in cultural memory	11:30～13:00 Migration and Development	9:45～11:15 Culture, Politics and Soft Power		
午後	15:00～16:30 Academic English Writing Skills	17:30～19:45 Polish Course for Foreign Students A1.2	13:15～14:45 Borders and Boundaries in Europe 15:00～17:15 Polish Course for Foreign Students A1.2		

3. 履修内容

科目	Music in Culture		
履修期間	10 月～2 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	音楽を、文化という側面に着目して、人と人とのコミュニティや、音楽の起源、歌や踊りなどの付随する文化、社会の背景などと音楽のつながりを解説する授業。 〈授業形態〉一斉授業、ディスカッション		
成績	3		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Polish Course for Foreign Students A1.1/1/2		
履修期間	10 月～2 月/2 月～6 月	単位数	6 ECTS/6ECTS
授業内容／形態	ポーランド語の授業。テキストを使って、少人数でポーランド語を学ぶ。 〈授業形態〉一斉授業		
成績	4.5/4.5		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養）	
	単位数	合計 3	
	担当教員		

科目	Decoding Culture		
履修期間	10～2 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	文化とは何かという概念や、文化のつながりを、生全体の目線と、芸術と学びという側面から解説する授業。		
成績	3.5		
YCU 振替予定	科目	特講（国際教養学部留学科目）	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Academic English		
履修期間	10～2 月	単位数	4 ECTS
授業内容／形態	アカデミックな英語に、リスニング、リーディングで触れる授業。学期末試験は、プレゼンで行われた。 <授業形態> ディスカッション		
成績	4,5		
YCU 振替予定	科目	特講(国際教養学部留学科目 A)	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Trauma, silence and denial in cultural memory		
履修期間	2 月～6 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	戦争やホロコーストなどの歴史上の出来事に関して、文化の伝承や研究を行う際、個人の記憶と集団の記憶がどのような影響を与えるのかというテーマ。期末試験はプレゼンテーション。 <授業形態> ディスカッション		
成績	5		
YCU 振替予定	科目	特講(国際教養学部留学科目 A)	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Academic English Writing Skills		
履修期間	2 月～6 月	単位数	2ECTS
授業内容／形態	Academic な英語を使って、文章をどうやって書いていくかというテーマ。学期末には試験が行われた。 <授業形態> ディスカッション		
成績	4		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養）	
	単位数	2（合算）	
	担当教員		

科目	Migration and Development		
履修期間	2 月～6 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	変わりゆく社会情勢の中で、世界の移民が、その地域や社会に与える影響について考える授業。学期末には論述形式の試験。 <授業形態>レクチャー		
成績	4		
YCU 振替予定	科目	国際移住論 A	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Culture, Politics and Soft Power		
履修期間	2 月～6 月	単位数	5 ECTS
授業内容／形態	文化の複雑さと、価値観や態度、個人または集団のふるまい方など、文化が人間に与える影響について、政治的・社会的側面から考える授業。期末試験はプレゼンテーション。<授業形態> ディスカッション		
成績	4		
YCU 振替予定	科目	特講(国際教養学部留学科目 A	
	単位数	2	
	担当教員		

科目	Borders and Boundaries of Europe		
履修期間	2 月～6 月	単位数	3ECTS
授業内容／形態	ヨーロッパをくぎっている境界について、歴史、社会、経済など様々な視点から学ぶ授業。試験は論述形式 <授業形態> ディスカッション		
成績	4		
YCU 振替予定	科目	特講(国際教養学部留学科目 A	
	単位数	2 (合算)	
	担当教員		

科目	Polish Course for Foreign Students		
履修期間	2月～6月	単位数	6ECTS
授業内容／形態	ヨーロッパをくぎっている境界について、歴史、社会、経済など様々な視点から学ぶ授業。試験は論述形式 <授業形態> ディスカッション		
成績	4.5		
YCU 振替予定	科目	特別講座（留学科目・共通教養）	
	単位数	2	
	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)

私はこの留学を通して、チャレンジすることの大切さを実感しました。もちろん、留学することを決めたこと自体が自分にとっては大きなチャレンジでした。それより前は、海外に旅行さえ言ったことはありませんでしたし、ましてや一人で一年間生活するなんて想像もつきませんでした。渡航前の準備も、ビザの申請も、大学の出願も、知らないこと、トラブルだらけで大変でしたが、周りの人たちが助けてくれたおかげで無事終えることができました。渡航後、慣れるまでは本当に大変で孤独でしたが、学校や Erasmus(学校の国際交流団体)のイベントに積極的に出かけることで、少しずつ人との交流を増やせたことが良かったです。

自分にとって転機だったのが、クラクフのダンスコミュニティに行き始めたことです。ジャンルも違い、ほぼ現地民のみで構成されていたため、最初は怖かったですが、皆が優しく迎え入れてくれて、そこから生活が一気になりました。友達もたくさんできて、ダンス以外で出かけることも増えました。言語はやはりわかりませんでしたが、いつも翻訳してくれたり、助けてくれたりする人がたくさんいました。日本で自分が、助ける側に慣れたらとてもうれしいです。やはり、自分が外国人であることがネックで、現地の人多たちと交流するのは難しい怖いことだと思っていました。しかし、それは自分の偏見で、皆オープンだということが分かりました。勇気を出して行ってみてよかったです。

ダンスコミュニティの縁で、ダンスのワークショップを行わせていただくこともありました。日本でもダンスを教えたことがなく、ましてや外国人の子どもに教えるのはとても大変でした。英語は通じましたが、わかりやすく伝えること、皆が分からないことに気づくことが難しかったです。ですが、色々な縁ができ、ダンスで交流できたのは一生の思い出です。また、日本語教師のインターンを経験したことも挑戦の一つです。自分からメールをして場所を用意していただきましたが、授業見学も、授業準備も、実際の授業も、どれもとても楽しく、勉強になることばかりでした。

やりたいことに怖がらずに挑戦することで、新しい自分を見つけたり、世界を広げたりすることができるというのを実感できる留学でした。自分の挑戦をサポートしてくださった、両親、大学・グローバル推進室の皆様、本当にありがとうございました。

(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、英語のスキルを落とさないことを頑張りたいと思っています。英語を使う機会は少なくなりましたが、海外で英語を使って勉強したということは自信につながりました。IELTS 再受験に向け、7.0 をとれるように勉強を継続したいです。また、現地の大学の縁で、論文を書かせていただくことになったので、それを完成させることも自分の力になると思っています。英語でレポートを書くことは、留学期間中にも一度しかなかったもので、新しく学ぶことがとても多いです。

また、日本語教育に関しても、資格取得に向けて努力を継続します。今はオンラインで講師として働いていますが、毎回新しい発見があってとても楽しいです。

留学で培った異文化理解やコミュニケーション能力も生かしながら、今後は日本語を教えるを通して、異なる文化を持つ人々をつなぐ役割を担いたいです。留学を一時的な経験で終わらせず、そこで得た知識や経験を今後の学業や活動につなげていき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)

留学期間は長いようですが、終わってみると本当にあっという間です。留学に行く事ではなく、どう過ごすかが本当に大切です。ヨーロッパに行く学生は、旅行を楽しむ人が多いですが、自分の場合は勉強と現地での交流にフォーカスしていたので、その視点からのアドバイスになります。

現地の大学での授業についてですが、日本人留学生は週に多くても 3 つくらいを履修しているイメージです。しかし、正直それでは暇だと思います。後学期 7 コマ履修しましたが、自分の場合はそこがちょっと忙しいくらいでちょうど良かったです。ヤゲウォ大学の場合は、履修取り消しもできるので、初回授業に行ってみて決めるという形でもいいと思います。

また、現地のコミュニティに入ることを強くお勧めします。特に、スポーツや音楽、ダンスなどの非言語コミュニケーション的なサークルに所属している人は入りやすいと思います。また、インターンやアルバイト、ボランティアなどをするのもいいかもしれません。留学していても、どうしてもアジア人同士、留学生同士で固まってしまうので、現地の文化を深く知るために現地人とのかわりを持つことが大切だと思います。