

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

|      |                            |       |              |
|------|----------------------------|-------|--------------|
| 氏名   | K.O.                       | 学部・学科 | 国際教養学部国際教養学科 |
| 学年   | 3                          | 派遣国   | ポーランド        |
| 派遣大学 | ヤゲウォー大学                    |       |              |
| 期間   | 2023年 10月 1日～ 2024年 6月 30日 |       |              |

【生活編】

1. 滞在先

|      |   |   |      |          |     |   |
|------|---|---|------|----------|-----|---|
| 滞在形態 | 学内の学生寮 / <u>学外の学生寮</u> / アパート / その他 ( ) |   |      |          |     |   |
| 部屋   | 個室 / <u>2人部屋</u> / 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  | ○ (暖房のみ) | 冷蔵庫 |   |
| 滞在費  | 約 ( 22400 ) 円 *1ヶ月あたりの寮費や家賃             |   |      |          |     |   |
| 移動   | ( 徒歩 ) で、約 ( 2 ) 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        | 22,000 円        |               |
| 学用品購入費    | 0 円             |               |
| 交通費       | 0~15,000 円      | 旅行などの移動       |
| 交際費       | 30,000 円        | 外食など          |
| その他       | 7,000 円         | 日用品、通信費など     |
| <b>合計</b> | <b>74,000 円</b> | *概算で記録してください。 |

(2) 治安状況・危険地域など

危険な場所はほぼなく、女性が1人で歩いても安全です。ただ夜は酔っ払っている人がいたり、クリスマスやイースターなどの時期は観光客が増えたりするので、最低限の注意は払って過ごすことは必要だと思います。

### 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  | ( 10 ) ヶ月間        | 保険料 | ( 103,930 ) 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、ポーランドの南部に位置する歴史を感じられる都市です。旧市街は、現在でも中世を感じさせる歴史溢れた魅力的な街並みが残っています。中央広場には、織物会館や聖マリア教会があり、冬はクリスマスマーケット、春にはイースターマーケットなど季節ごとに様々なイベントが行われます。また、ヴィスワ川沿いにはヴァヴェル城があります。

冬は氷点下になり 16 時ごろには日が沈みますが、春になると 30 度近くまで気温が上がり、日が沈むのも 20 時頃になります。しかし、暖かくなってきた頃からは突然雷雨が降り始めることもしばしばありました。

空港は中心地からでもバスで 40 分ほどなので空港へのアクセスは良く、他の国にも簡単に比較的安価で行くことができます。また、ポーランド国内のワルシャワなどの他の都市にも PKP と呼ばれる国鉄を使うと良いです。国鉄は学生証を持っていれば割引になるので、とても安く国内旅行をすることができます。

【学業編】

1. 大学情報

|       |   |         |                           |
|-------|---|---------|---------------------------|
| 大学    | ヤゲウォー大学   | 所在地     | Gołębia 24, 31-007 Kraków |
| 最寄空港  | バリツェ空港  | 空港からの距離 | バスで 30 分ほど                |
| 空港⇄大学 | (バス ) *移動手段   |         |                           |
| 学生数   | 約 40,000 人  | 留学生数    | 約 2000 人                  |
| 学部    | Faculty of Law and Administration<br>Faculty of Medicine<br>Faculty of Pharmacy<br>Faculty of Health Sciences<br>Faculty of Philosophy<br>Faculty of History<br>Faculty of Philology<br>Faculty of Polish Studies<br>Faculty of Physics, Astronomy and Applied Computer Science<br>Faculty of Mathematics and Computer Science<br>Faculty of Chemistry<br>Faculty of Biology<br>Faculty of Management and Social Communication<br>Faculty of International and Political Studies<br>Faculty of Biochemistry, Biophysics and Biotechnology<br>Faculty of Geography and Geology<br>*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 European Studies<br>*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 |     |     |   |                   | HerStory:<br>Women's<br>Rights and<br>Feminist<br>Movements |
| 午後 |     |     | Culture and<br>Society in<br>Central<br>Europe. | Gender and<br>Law |   |

② ( 2 )月～( 6 )月

|    | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日   | 木曜日                          | 金曜日 |
|----|-----|-----|---|------------------------------|-----|
| 午前 |     |     |   | Migration and<br>Development |     |
| 午後 |     |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Introducing the EU</li> <li>・ Trauma, Silence and Denial in Cultural Memory</li> </ul> |                              |     |

### 3. 履修内容

|          |   |                  |   |
|----------|---|------------------|---|
| 科目       | Culture and Society in Central Europe.  |                  |   |
| 履修期間     | Winter Semester   | 単位数              | 5 |
| 授業内容／形態  | 主に教授による Lecture を受ける授業です。授業内容は、社会や文化について宗教などに関連付けながら考えるクラスです。期末は、テストが行われる予定でしたが、他の学生の要望によってレポートに変更になりました。 |                  |   |
| 成績       | 3.5   |                  |   |
| YCU 振替予定 | 科目  | 特講（国際教養学部留学科目 B） |   |
|          | 単位数   | 2                |   |
|          | 担当教員  |                  |   |

|          |  |                  |   |
|----------|--|------------------|---|
| 科目       | Gender and Law   |                  |   |
| 履修期間     | Winter Semester  | 単位数              | 6 |
| 授業内容／形態  | 2人の教授による授業で、1人は Lecture を、もう1人は Seminar を担当しています。Lecture では、主にジェンダーを取り巻く法律について学び、Seminar では学生によるプレゼンテーションなどが行われます。評価は、出席、グループプレゼンテーション、レポート、口頭試験によって行われます。 |                  |   |
| 成績       | 3.5  |                  |   |
| YCU 振替予定 | 科目   | 特講（国際教養学部留学科目 D） |   |
|          | 単位数  | 2                |   |
|          | 担当教員   |                  |   |

|          |   |                   |   |
|----------|---|-------------------|---|
| 科目       | HerStory: Women's Rights and Feminist Movements in the Different Countries of the European Union  |                   |   |
| 履修期間     | Winter Semester   | 単位数               | 5 |
| 授業内容／形態  | Semester の初めは、教授による Lecture が行われ、途中からは学生によるプレゼンテーションで Discussion が行われました。主に、様々な国におけるフェミニズムの歴史や女性の権利について扱う授業です。授業名には European Union と入っていますが、プレゼンテーションは自分の出身国について発表することも認められていたので日本の結婚制度についてプレゼンテーションを行いました。 |                   |   |
| 成績       | 5   |                   |   |
| YCU 振替予定 | 科目  | 特別講座（留学科目・共通教養 A） |   |

|  |      |   |
|--|------|---|
|  | 単位数  | 2 |
|  | 担当教員 |   |

|          |  |          |   |
|----------|--|----------|---|
| 科目       | Introducing the EU   |          |   |
| 履修期間     | Summer Semester  | 単位数      | 6 |
| 授業内容／形態  | EU についての基本的なことを学ぶ授業です。EU の地理や政策、法、予算などについて学ぶことができます。毎回の授業は、教授による Lecture と学生によるプレゼンテーションによって構成されます。成績評価は、出席とプレゼンテーション、テストによって行われました。 |          |   |
| 成績       | 5  |          |   |
| YCU 振替予定 | 科目   | ヨーロッパ統合論 |   |
|          | 単位数  | 2        |   |
|          | 担当教員   | 和仁道郎     |   |

|          |  |                  |   |
|----------|--|------------------|---|
| 科目       | Trauma, Silence and Denial in Cultural Memory  |                  |   |
| 履修期間     | Summer Semester  | 単位数              | 5 |
| 授業内容／形態  | 心理的なことや歴史的なことなどトラウマに関する様々なことを学ぶ授業です。ポーランドで起きたホロコーストなどの記憶からトラウマについて学びます。Kazimierz 地区などへのフィールドワークも行われます。成績評価は、出席とグループプレゼンテーションによって行われます。 |                  |   |
| 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       | Migration and Development   |                  |   |
| 履修期間     | Summer Semester   | 単位数              | 5 |
| 授業内容／形態  | 移民についての様々な理論を学ぶ授業です。基本的には教授による Lecture で授業が行われます。成績評価は、学期末のテストによって行われます。テストは一つの設問が与えられ、それに対して時間内に A4 用紙 2 ページ分のエッセイを書くというものでした。 |                  |   |
| 成績       | 5   |                  |   |
| YCU 振替予定 | 科目  | 特講（国際教養学部留学科目 C） |   |

|  |      |   |
|--|------|---|
|  | 単位数  | 2 |
|  | 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 |     |  |

<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)

この留学期間は、私にとってとても実のある時間となったと思います。

留学以前の私は自分がやりたいことがあっても挑戦することへの恐怖心があり、なかなか行動を起こすことのできないことが多くありました。そのため、留学中は挑戦することに躊躇せず、好奇心の赴くままに行動するということを目標としていました。その結果、ポーランドへ来たからには絶対にいきたいと思っていたアウシュヴィッツ＝ビルケナウ強制収容所の英語ツアーに参加したり、ゼミでも学んでいるイギリス文化への興味からロンドンへの一人旅をしたり、などと様々なことにチャレンジすることができて行動の幅が広がったと感じています。留学中は月次報告書を書くタイミングで一ヶ月ごとに自分の行動を振り返るきっかけになり、目標を常に考えながら自分がやりたいことをできているのかを確認することができました。

また、EU 圏内であるポーランドでの留学ということでヨーロッパの様々な国から来た他の留学生と出会えたことはとても良い経験になりました。授業では、先生から自分の国ではどうなのかということ問いかけられることが多くありました。その中で、自分の国の事例を説明できる人が多く、私が日本のことを聞かれた時に詳しく答えられないことがあり、自分が日本の政治であったり、歴史などについて全然知らないことを強く実感しました。このことを受け、受け身で学ぶだけではなく、自ら調べて意見を持つなど主体的な学びの重要性を感じました。特に、授業の発表でテーマにした広島と長崎の原爆についてまだまだ理解が足りていないと強く感じたので、学生のうちに現地に赴いてもっとこれらのことを詳しく知りたいと思っています。

自分の生活はたくさんの人に支えられて成り立っているということも改めて実感しました。離れた場所で 1 人で暮らすということは寂しくなったり、辛くなったりすることもありましたが、友人や家族がいつもメッセージを送ってくれていたことで精神面でとても救われたと感じています。また、履修登録や授業においてトラブルもいくつかありましたが、先生や友人に相談することで、こうしたらいいよとアドバイスを貰うなど助けられたことが何度もありました。留学前は、誰かに頼らず 1 人でなんとかしようと思ってしまっていたのですが、留学中トラブルがあって誰かに相談すると必ず助けてくれる人がいてなんとかなる経験が多くあったので、1 人でできないことは人に頼ってもいいということ学びました。



(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、留学中培った英語力をこれからもっと伸ばしていけるように、オンライン英会話などを利用して英語学習を継続していきたいと思います。

また、私は計画性があまりなく思いつきで行動することが多かったのですが、目標を立てて一ヶ月ごとに振り返ることでただなんとなく日々を過ごすのではなく、有意義に時間を過ごすことができるようになったと感じたため、こまめに目標を立てて振り返りの時間を設けるというのを続けていこうと考えています。

学問的なことについては、現地の大学での授業で興味のあるテーマを見つけたため、そのことをより深掘りして卒論のテーマに繋げていきたいです。

留学前の準備から留学中までわからないことだらけでしたがいろいろな人に助けられて留学を無事終えることができたので、次は自分が助けてあげられる存在になることができれば嬉しいです。現在もこれから留学に行く高校の同級生などから質問されたりすることがあるのですが、特にポーランド留学については他の国と比べて情報が少なく自分自身留学前は不安だらけだったので、困っている人がいたらぜひ手伝いたいという気持ちが大きいです。

(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)

留学前の準備は、早めに計画的に入念に行うことが重要です。ビザの取得は大使館への予約が必要ですが、私は取れる予約の日が直近ではなく少し先の日程だったので電話して少し早めてもらいました。思っているよりも早めに予約しておくことをお勧めします。また、留学前に目標を明確に立てておくことは、留学期間を有意義に過ごすために重要だと思います。大きな目標でなくても、どこに行きたいか、どういうことを心がけて過ごしたいかなどを考えていると良いと思います。

留学に行きたいけど不安があって踏み出せないという人がいたら、全てなんとかなるということを伝えたいです。私も行く前は自分の英語力にとっても不安を感じていたし、留学中はプレゼンをするたびにうまく行くか心配していました。ですが、完璧な英語を話せなくても伝えようと努力すれば伝わるし、不安な気持ちを先生に伝えたら「あなたはすごくシャイだけど、こんな遠いところまで1人できる勇気があるのだから強い人だ」というふうに言ってくれたことがありました。必ず助けてくれる人はいるので、一歩踏み出せばなんとかなると思います。

最初は日本に帰りたいと何度も思いましたが、数ヶ月経ったら旅行に行ってクラブに帰ってくるたびに安心感を感じるくらいクラブでの生活が心地良くなっていました。これから留学に行く方は、そこでしかできない経験をたくさんして思いっきり楽しんで欲しいです。