

短期研修報告書

記入 | 2026年 3月
所属 & 学年 | 医学部 1年生

留学先大学 (国名)	ヤギェウォ大学 (ポーランド)
短期研修のプログラム名	ヨーロッパピーススタディツアー
留学した期間	2026年2月18日~2026年2月25日 (8日間)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

アウシュビッツ強制収容所に行きたいと思って申し込みました。
申込手続は大学内の生協の窓口で行いました。
特別な語学対策はしていません。YouTube 上でアウシュビッツ強制収容所に関する動画や実際行った人のチャンネルを見たり、インターネット上のブログやガイドブック、事前説明会でおすすめされた本などを通してポーランドやホロコースト、ユダヤ人について事前に個人的に学んだりしました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

アウシュビッツ強制収容所以外にもワルシャワやクラクフを観光も楽しみながら、ポーランドのユダヤ人に関する事、ホロコーストに関する事を学ぶことができました。
ヤギェウォ大学では移民や外交生活に関する特別授業を受けることができ、日本や他の国の外国人政策に対して様々な視点から考えを深めることができました。
現地のポーランド学生との交流では、ポーランド学生は日本語が堪能だったため、コミュニケーションは日本語で行われました。自分たちが聞きたいことをポーランド語に通訳してくれたり、かわいいお土産屋や名物の食べ物、漫画専門店など地元の人ならではの場所を案内してくれました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルはきれいで快適でした。クラクフの一部のところでは英語が通じませんが、ワルシャワやクラクフの観光地では必ずといっていいほど英語が通じるので、それほど語学で苦労しませんでした。ただ、英語のツアーの内容や大学での講義の内容をより素早く確実に理解するためには専門的な英語も理解しておくといいです。中学英語レベルでもなんとか自分の考えを伝えることはできますが、日常的な英語の表現を瞬時にアウトプットする練習する機会を事前に設けておくことより言語面でのストレスが減ると思います。
ポーランド料理はスープやとてもおいしかったけれど、すべての料理がかなりボリュームがあって胃もたれする可能性があるため、日本のお茶のパックやみそ汁を持っていくことをお勧めします。水の味にはじめは違和感を覚えますが、数日たてばペットボトルの水は何も感じずに飲むことができます。慣れないうちはホテルのポットで沸騰させてから飲むと日本で飲むお湯とあまり変わらない飲み心地になります。初日は水のペットボトルを買う余裕がないかもしれないので、スーツケースに日本の水を入れたり、手荷物に未開封のペットボトルを入れたりしておくといいです。(ワルシャワの空港では出国でも入国でも水は回収されませんでした。クラクフの空港でも水が回収されることはなかったです。)
基本的に現金のみしか対応していないところはないので、1万円か2万円程度両替しておけ

ば十分だと思います。学割は国際学生証を持っていないと利用できないため、学生価格ではなく一般価格で支払うようにしてください。

スキミング対策がついた財布やカードケースを利用してもいいですが、メインの財布は日本で使っているやつで十分です。念のためお財布は複数個分けて持つことをお勧めします。事前説明会や現地のガイドにもスリに注意するように言われますが、過度に注意しなくても鞆のチャックはしっかり閉めること、財布は用が済んだら友達に協力してもらいながら見えないうちにすぐしまうことを意識すれば十分です。

2月のツアーはかなり寒いので、ユニクロのウルトラシリーズがおすすめです。手袋、マフラーは絶対あったほうがいいです。個人的には耳当てが暖かくて重宝しました。ニット帽をかぶるのもおすすめです。ウルトラシリーズの上にトレーナーを着て、暖かいカーディガンを着た上にダウンを羽織ればかなり暖かく快適に過ごせます。

ポーランドはかなり親日国で、日本人だとわかると日本語で話しかけてくる人もいました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

スマホやパスポートが入ったかばんは首からぶら下げて 1 日中肌身離さず持つようにしていました、基本的に自分の持ち物は移動するときは必ず身に着け、忘れ物がないかも必ず確認することをお勧めします。夜遅くはできるかぎり出歩かないこと、常に集団で行動することを意識していました。知らない人に話しかけられたら、相手を不快にさせずにすぐにその場を離れるように会話を切り上げるようにするといいです。クラクフでは漫画の影響か、日本などアジア系の人に話しかけたり、日本語で話しかけてくる人もいました。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

日本では日常的な英語を使うことがほぼないため、日常生活で使われている英語を順次にアウトプットできる能力を高めることが大切なことを実感しました。

自分が人生で行きたい場所がツアーに組み込まれている場合は勇気を出して参加してみることをお勧めします。実際に行ってみると現地で多くのことを学ぶことができるし、海外の人は歴史や物事の考え方が日本人とは全然異なっていることを実感でき、自分の考えも広げることができます。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料 (教材費含)	円	
滞在費 (寮費など)	円	
食費	2580 円	実費の分のみ
交通費	1000 円	実費の分のみ
その他 (小遣い、通信費など)	円	
計	円	あらかじめツアー費として 55 万円負担しており、ツアー費に含まれている食費や滞在費、移動費は正確には把握していない。