

留学先での学習・研究状況

- 留学先での学習・研究状況につき、概要を記載してください。

機能性食品について、カーシャ先生と話し合いながら、実際にポーランドの機能性食品を食べて比較したり、商品開発を行った。実験室で実際に機能性食品を作り、改善することを繰り返した。また、ポーランド人と日本人の考え方や習慣の違いについても調査し、比較を行った。最終的にはプレゼンテーションを全体の前で行い、レポートとパワーポイントを作成した。
また、ポーランドの学生へ、教育に関するアンケート調査と、インタビューを行った。

- 授業を履修した場合、具体的な科目の情報教えてください。
(たくさん履修した場合は適宜追加して記載してください。また科目概要など、欄に収まらない場合は、適宜行の幅を大きくして記載してください。)

科目名①	単位数 (現地単位数)
科目概要	

科目名②	単位数 (現地単位数)
科目概要	

科目名③	単位数 (現地単位数)
科目概要	

科目名④	単位数 (現地単位数)
科目概要	

科目名⑤	単位数 (現地単位数)
科目概要	

科目名⑥	単位数 (現地単位数)
科目概要	

留学先での学習・研究以外の交流活動

- 交友関係、部活、サークル、日常生活などで特筆して後輩に伝えたいことを記載してください。

ワルシャワ生命科学大学では、留学生サポートが充実しており、いつでもなんでも聞くことができます。また、留学生サポートの団体が毎日のようにクリスマス会、おかしづくり、スポーツなどのイベントを企画してくださるので、新しいお友達がたくさんできます。寮での生活、おかいもの、授業など話す機会はたくさんあるので自分からどんどん話しかけて、たくさんのお友達ができました。

自由記述欄

- 留学で感じたこと等、自由に記載してください。
(当初の留学計画を達成していたか、新たな発見があったか、どのような苦労があったか、留学前に準備しておけばよかったと振り返って感じることはあるか、後輩へのアドバイス、等なんでも結構です。)

とにかく毎日が一瞬のように過ぎていきました。寮での生活で、ドイツ人の2人とルームシェアだったため、一緒に料理したり、映画をみたり、ランニング、ヨガ、ジムと一緒にいったり、勉強したりと、毎日がとても楽しかったです。大学内に薬局や、文房具が買える場所、病院、バー、ジム、体育館、プールなど施設が充実しており、近くにスーパーマーケットがあり、中心地にもアクセスがとてもよく、困ったことはなかったように感じます。留学前は、不安になることのほうが多いかと思いますが、行ってしまえばあとはどうにかになります。時間が一瞬すぎてしまうので、どんどん自分から積極的に行動して素敵な留學生生活を送ってください！

留学手続き時に苦労した点

- 協定校への出願時に苦労した点や、後輩へのアドバイスがあれば記載ください。(提出すべき書類、準備が大変だった書類など)

メールの一回のやり取りに、一週間以上かかることや、先方が急なお休みに入ることが多く、早め早めの連絡のやり取りが必要だと思った。
- ビザ申請など、渡航準備時に苦労した点や後輩へのアドバイスがあれば記載ください。(提出すべき書類、準備が大変だった書類など)
(渡航型プログラムのみ。オンライン型は記入不要です。)

ポーランドではビザは3か月以内であれば必要なかった。
- その他、準備にあたり、後輩にアドバイスがあれば自由に記載してください。

滞在先の宿泊施設などの情報 (渡航型プログラムのみ。オンライン型は記入不要です。)

- 宿泊先のタイプを教えてください。大学の寮
(協定校の寮、一般のアパート、ホームステイ等)
- 上記宿泊先はどうやって手配しましたか？(出願時に協定校に依頼することができた、協定校から紹介してもらった、自分で探した、等)

協定校のインターナショナルオフィスの方が手配してくださった。
- 現地空港到着後、どうやって上記宿泊先に向かいましたか？

バスで20分程度
- 交通手段や所要時間を教えてください。

徒歩(大学内に寮がある)
- 上記宿泊先の様子を教えてください。広さ、住み心地等。

広さもきれいさも住み心地もとてもよかった。寮の中にジムや勉強部屋、貸出可能なパーティールーム、キッチン、印刷機などなんでもそろっており、快適に過ごすことができた。

留学中の費用や奨学金等（渡航型プログラムのみ。オンライン型は記入不要です。）

概算で結構ですので、参考までに記入してください。

初期費用

内訳	金額(円換算概算)	概要
協定校へ支払った費用 (授業料、初期登録費用等あれば)	0円	
往復航空券代(往復)	168330円	
海外旅行保険・危機管理費用 (全期間分)	35000円	
その他費用(ビザ申請、パスポート取得費等、英語試験受験料等)	25000円	
計	228330円	

1ヶ月あたり費用

内訳	月額金額	概要
宿泊費/月	12600円	
食費/月	5000円	
その他/月	5000円	
計	22600円	

奨学金情報

奨学金名	月額金額	概要
芝浦工業大学海外留学奨学金	70000円	
計	70000円	

写真共有のお願い（渡航型プログラムのみ。オンライン型は記入不要です。）

留学中の様子が分かる写真を4枚ほど共有ください。またそれぞれの写真に説明分を加えて下さい。
写真はそのまま掲載しますので、掲載してもよい写真を貼り付けてください。

大学のシンボルとなる建物の写真等をお願いします



説明文

Old campus

宿泊先の様子が分かる写真等をお願いします



説明文

3人部屋(トイレ、シャワーは隣の部屋と共同)

その他、任意の写真



説明文

授業

その他、任意の写真



説明文

別のタイプの部屋