

## 【報告書】長期留学・海外インターンシップチャレンジ奨学金

2026 年 8 月 21 日  
国際経営学部国際経営学科 3 年  
佐藤珠喜 Tamaki Sato

### 1. はじめに

初めまして。国際経営学部 3 年の佐藤珠喜と申します。私は 2025 年 9 月から 2026 年 7 月までの 10 ヶ月間、ポーランドのウッチ大学に交換留学生として留学を経験しました。はじめに、このチャンスを与えてくださった中央大学をはじめ、本奨学金を含む様々な金銭的援助を行ってくださった各団体、留学を通してお世話になった全ての人達に感謝を述べさせていただきます。本当にありがとうございました。

この報告書では私の留学の経緯、現地での生活、この経験を通して得た学びを記させていただきます。

### 2. 留学の目的

私が留学を志しはじめた理由について、正直「ずばりこれ」と言えるほどシンプルなものではありませんでした。うまく言語化できませんが、様々な要因が重なった結果だったと思います。

話は高校生の頃に遡ります。高校 2 年の夏、当時の私は進路について全く明確な指針を持っていませんでした。大学に行くにしても、何を学びたいか、どんなことをしたいかが全くイメージできていませんでした。「4 年間で費やす学問は今後の人生にとって糧になっていくものがある」と思っていたのに、それがなんなのか分かっていなかったのです。しかし、中央大学のオープンキャンパスに行き、フォレストゲートウェイで国際経営学部についての説明を聞いて、この学部に一目惚れしました。経営学の知識を英語で学べること、それは自分にとって計り知れないほど刺激的な響きがありました。そして、4 年間という時間を使って達成したい目標を「英語力の向上」に決めました。その中で、英語力の向上に効果的な手段である留学を自然と志すようになっていったというのが理由の 1 つです。

もう一つは、「完全に異なる環境で自分という人間は楽しい生活・楽しい人生を築いていけるのかを確かめたかった」というものです。日本で沢山の友達はいますが、それらはどこかに自分との共通点や近しいバックグラウンドがある上で仲良くなれた部分が大きいと思っていました。なので、国籍も肌の色もしゃべる言葉も違う完全なマイノリティ側として生きていく中で、日本と同じように楽しく生きていけるのかというのを確かめたくて、留学というチャンスがそれに最適な機会だと考

えました。

3つ目は、「人生のスピードをゆっくりにするため」です。高校生の頃、「人生の体感時間は大人になるにつれ加速していき、20歳で半分に到達する」というジャンネーの法則を知りました。それを聞いて、すごく悲しかったです。あまりにも終わってしまうのが早すぎる。そこで私はなんとか人生をゆっくりにしようと方法を模索した結果、1日に受ける刺激の量を増やすことが最も効果的だと考えました。そして、知らない土地で異なる言語を話し、新しい友達と過ごすことは最高の刺激だと思い、留学に興味湧きはじめました。

### 3. ウッチ大学での授業

私が通っていたウッチ大学は、ポーランドで4番目に大きい街であるウッチ市にある公立大学です。町中にキャンパスが散らばっていて、街全体を通して学生を多く見かけることができます。

現地での専攻は中央大学のものと同じ経営学にしました。

授業の内容は lecturer(講義を聞くものが中心), tutorial(実践問題への取り組みやたまにディスカッションあり), workshop(ディスカッション中心でグループプロジェクトが頻繁にある)の三種類が用意されていて、私は話す機会が多くある授業を受けたかったので workshop を中心に履修しました。内容はダイバーシティ経営、チームワークマネジメント、デジタル経営やビジネスケースを解くゲーム型のものまで様々な授業があり、刺激になるものばかりでした。加えて希望者は他学部の授業を履修に組み込む事も可能でした。また、留学生向けのポーランド語の授業を履修し、日常会話でのポーランド語の習得に励みました。



経営学部のキャンパスの前での一枚

## 4. ポーランドでの生活(物価・治安・食事・交友関係)

ポーランドでの生活は、すべてが思い描いていたものと同じではなかったですが、総じて楽しかったです。まず圧倒的に暮らすハードルが低いなと思いました。物価はユーロを使っていない影響でヨーロッパでもトップクラスに安く、体感はお食以外はほぼ日本と同じくらいでした。そして、徹底した移民政策を行なっている影響で治安も良く、帰りが遅くなってしまった日も危ない目に遭うことは全くありませんでした。また親日国の側面もあり、日本人が珍しいこともあって人は優しくしてくれることが多々ありました。食事も、ポーランドの伝統料理は美味しいものばかりで特に不満を感じることは少なかったと思います。



ワルシャワの街並み

逆に難しかったことといえば、とにかくポーランド語という独自言語の社会に馴染むことだったと思います。首都のワルシャワは英語が通じる人がほとんどだったのですが、僕がいたウッチは体感50%いればいい方だなという感じで、スーパーでもコンビニでもポーランド語が喋れないと話にならないといった場面がほとんどでした。でも、だからこそポーランド語を学ぼうという姿勢を持ち続けられ、最終的にはポーランド語スピーチ大会に出場し、カンペなしで3分間のスピーチをできるまでに上達できたと思います。

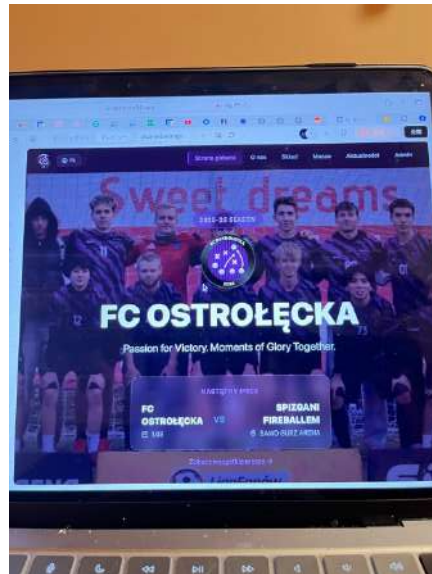


スピーチ大会の様子。ポーランド人向けの日本語スピーチコンテストのおまけとして発表しました。

そして、交友関係について。私の中で1番大きかったのは、現地のサッカーチームに参加したことでした。ネットでチームのインスタを見つけ、メールで連絡して練習参加して入団まで漕ぎ着けました。僕以外は全員現地のポーランド人で、完璧にアウェーの環境に飛び込むことは怖さもありましたが、サッカーというものはつくづく素晴らしいもので練習を重ねていく内にすぐに打ち解けて仲良くなれました。それから週に3回の練習と毎週末のリーグ戦をシーズン通して戦い抜き、リーグ昇格を達成できました。また友達同士でできたチームということもあり運営も自分たちで行なっていた中で、何か力になりたいと思いチームの公式ホームページを作成しました。その後スポンサー絵を獲得することができすごく嬉しかったです。試合以外でも、クリスマス会をしたり昇格パーティーをしたり、単なるチームメイト以上の最高の友人たちに出会えたと思っています。帰国の時は、お別れのビデオメッセージと寄せ書きのシャツとフォトブックをプレゼントしてくれて、めちゃくちゃ泣きました。



試合での集合写真



ホームページの様子



寄せ書きのチームTシャツ

また大学のプログラムで、クリスマスにホームステイをしてクリスマスディナーと一緒に食べる経験もしました。ウッチから電車で3時間半のホジュフという街に行き、ウッチ大学の正規の学生で日本に留学経験がある女の子の家族を訪ねました。ポーランド式のクリスマスの伝統料理を食べて、お互いの健康を祈りライスクッキーを交換したり、お皿の下にお金があって食べ終わったらもらえたりといった現地の文化に触れられたことはとても大きな刺激でした。



ディナーの様子。ファミリーの親戚も集まって大人数でした。

## 5. 大変だったこと

もちろんトラブルもたくさんありました。2ヶ月目ぐらいで胃腸炎になって、保険会社の手続きの影響で病院に行くまでに時間があつた中痛みには耐えられず救急車を呼んだり、終電車で帰ろうとしたら急に終電がなくなって家まで14km歩きと自転車で帰ったりしたこともありました。体調系のトラブルは誰にでも起こりうると思うので、異変を感じたらすぐ病院に行くことを心がけたほうが良いと思います。もっと些細なもので言うと、大学での完全英語の授業も初めはなかなか大変だったと思います。中大の国際経営学部で英語で行われる授業に対する耐性についてはいたと思っていたのですが、やはり会話のスピードや扱うテーマのレベルは段違いでついていくのに苦労しました。しかし、喋れなくても身振り手振りで「伝えたい」という気持ちを表すと必ず相手は理解してくれようとしています。そしてチャレンジし続けるなかで少しずつスムーズに英語で喋ることができるようになったと思います。

## 6. これから留学する人に向けて

留学と一口に行っても、十人十色の物語が待っていると思います。なので、強調してあれをしたほうが良いとかこういうことは避けろとは言いません。ですが、「自分が留学したかった目的」を忘れないことがすごく重要だと過ごしていて感じました。多くの人が留学を達成するまでに大変なプロセスを経て、やっとの思いで留学先に到着すると思います。しかしいざ到着してみると、毎日を生きるのに精一杯だったり、憧れていた生活と現実のギャップで何をすればいいのか分からない

くなる事もあります。なので、目的や達成したいことを行く前に明確にしておくことが渡航後の自分を大いに助けられると思います。私の場合も、マイノリティ側でもたくさんの人と仲良くなるという目標を念頭に置いていたからこそ、サッカーチームやホームステイなどのチャレンジに怖くても飛びこめて目的を見事に達成できたと思っています。いろんな国に旅行に行くとか、アカデミックな英語のスキルを習得するとか、本当になんでもいいと思うので一つ目的を持っておくとより充実した日々を送れるかもしれません。

## 7. おわりに

私にとって今回の留学は、高校生の時から何年もかけて準備してきた、人生で1番大きな挑戦でした。その中でももちろん自身の努力もそうですが、沢山の人たちの支援がなければ決して達成できるものではありませんでした。この奨学金もその内の一つで、私の挑戦を助けていただき本当に感謝してもしきれません。そして、私の報告書がこれから留学に旅立つ人達の助けになれば幸いです。