

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時): 経済学部経済学科4年

参加プログラム: 全学交換留学 派遣先大学: サンクトペテルブルク国立大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 1.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体

5.民間企業(業界:金融) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

ロシアの旧都サンクトペテルブルクにキャンパスが点在するサンクトペテルブルク国立大学。1724年ピョートル大帝により設立されたロシア最古の大学。レーニンからプーチンまで著名な政治家などの出身校であり、自然科学や経済学などでノーベル賞などの受賞者も多く輩出している。現在ではモスクワ大学に並ぶ国立の名門大学である。

**留学した動機**

元来、大学生になったら留学したいと思っていた。世界史の授業や文学、音楽・絵画に触れてから、ロシア(旧ソ連)では生活文化や人々のものの考え方が自分の既知のものとは著しく違う気がして、とても興味を惹かれていた。大学の第二外国語がロシア語だったため、周りに留学・旅行したことのある人が多く、不安なくロシアへの留学に踏み切れた。

**留学の時期など**

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2013]年 学部/修士/博士[4]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 休学/留学
- ③留学期間: 2013年9月～2014年1月 学部/修士/博士[4]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[ ]年 学部/修士/博士[ ]年の[ ]学期から履修開始 なし
- ⑤就職活動の時期: 西暦[2013]年 学部/修士/博士[4]年の[8]月頃に(行った/行う予定)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[178]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[2]単位 留学後の取得(予定)単位[180]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2010]年[4]月入学 西暦[2014]年[3]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [4]年[0]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:  
始めから決めていた訳ではない。大学1、2年の時は進路がはっきりせず、留学で学びたいことも明確でなかったので課外活動に打ち込んでいた。大学3年のとき、国際交流プログラムに参加し、勢いがついたので留学に申し込んだ。

**留学の準備**

- ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)  
留学受け入れ後の招待状(ビザ取得に必要)が届いたのが出発予定の一ヶ月前だったが、ビザは問題なく取得できた。英語で授業を受ける予定でも、大学教員によるロシア語能力の証明書が形式上必要で、つてが必要。留学前、留学中の派遣先への連絡は本部担当と学部担当の両方にした方が良いと思う(縦割りで情報共有がされない)。
- ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)  
留学ビザなので、受け取り一週間後から無料。東京、札幌、函館、大阪、新潟いずれかの在ロシア領事部・館で取得可能。大学からの招待状、パスポートの他、HPから申請書をDL&記入し、写真一葉を貼付ける。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
大学の要件はHIV検査、主な感染症に未感染の証明、主な疾患が無い事、寮に住む場合は胸部X線。曖昧な表現のものでも先生の常識的判断で問題ない。大学の保健センターで全て検査可能。ただし、診断書にロシア語訳と翻訳証明(大使館につけてもらう)をつける必要があるため、早めの準備が安心だろう。
- ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)  
インターネットで最大保証金額三千万の旅行保険に加入(AIU海外保険)

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)  
教務課に相談し、留学期間中に締め切りのある卒業見込み届けなどの書類は、全て帰国後で問題ないと確認した。

⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

ロシア語のごく簡単な会話。実際のところ学業以外で英語は使わず、留学が始まってからかなりロシア語学習に時間をかけた。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

ノートパソコン。学部によるが、PCルームは基本的に無いか利用できない。和露・露和辞典。簡単な日本らしいお土産(緑茶・千代紙など)。お世話になる(なった)人にあげる用。即席みそ汁は結構良かったと思う。

**学習・研究について**

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

週4コマ: 留学生用ロシア語コース(言語学部)

以下週1コマ: ●Principles and Methods of Modern Diplomacy(国際関係学部)

●History of Russian Foreign Policy in 20<sup>th</sup> Century (同)

●Russia and Globalization (同)

Russian Orthodox Church and Russian Foreign Policy (同)

## ②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

国際関係学部の留学生向けの英語の授業を履修していた。日本の大学同様、教授による講義、小テスト、学生によるプレゼンテーション、回によりディスカッションのあるものもあった。期末試験は筆記試験だが、成績は総合評価。他学部のロシア語の授業の場合、口頭試問が主。Andrey Shadurskiy 氏の Russia and Globalization では時々ロシアの政党のマニフェスト動画を見たり、プーチン批判のアニメを見たりして、興味深かった。

## ③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

日本で週8コマとったのと同等のスケジュールとなったが、同じくらいの時間を予習復習にあてたので、平均して週30時間程度の学習時間だったと思う。

## ④学習・研究面でのアドバイス

留学し始めに、留学は長期戦だから、息抜きや自分のペースが大事である、と先に留学していた留学生からのアドバイスを受けたが、本当に、焦らず自分のペースで学習を進めるのが本当に大事である。始めは自分に足りない物ばかり見えるが、すぐに補える物ではないので、その刺激を大切なモチベーションにして、理想的な基準からかけ離れた自分を否定しないこと。自分はまだまだだ、という気持ちを大事にすれば、少しずつですが、確実に成長します。苦しい中でも、異国の環境で楽しみを見つけて(グルメなど笑)、肩の力を抜いて頑張ってください！

## ⑤語学面での苦勞・アドバイス等

英語はいくら出来ても絶対に損しない。EU圏からの留学生が多く、授業中の英語のレベルは留学生向けと言っても、それなりにある。ロシア語に関しては、日常の場面でよく周りの人の言葉を聞き、表現を盗むのが一番効率的だった。

## 生活について

### ①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

申請時に希望すれば大学の付属寮に入れる。約1万2千円/月。付属寮はいくつかあり、そのうち一番評判の良いカピタンスカヤの寮だった。そこには2人・4人・7人部屋があり、キッチン・バス・トイレは共有、ベッドと机が個別にあり、寝室は2人か3人ずつの小部屋になる(7人部屋は2人・2人・3人)。男女はフロア同、大部屋は別。有料のランドリーサービスがあるが一回500円程度で、かつ支払い方法が面倒だったのでほとんど手洗いをしていた。電球が切れたり、鍵が抜かなくなったり、些細なトラブルはあるが、管理のおばさんに言えば対応は遅くない。大部屋の鍵は外から施錠状況がわかってしまう状態のものが、盗難もあると聞いたので、寝るときは大部屋、小部屋両方の鍵を必ずかける必要がある。ルームメイトがいると面倒だが、みんな合鍵を作って対応していた。

### ②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

基本的に現金を米ドルで持参し、一ヶ月ごとに小分けに両替して利用した(市内では米ドルかユーロが両替に便利)。クレジットカードは、海外キャッシングの出来るもの一枚、緊急用一枚用意した。学生は2000円/月で地下鉄・バスの回数無制限の定期券が買える。地下鉄はもちろん、バスも頻用したので、バス路線地図を早めに入手するのが良い(番号と種類で乗り分ける)。食事は、安い外食で平均500円程度、駅の近くにはご飯所も多い。スーパーでは野菜と果物が安いので自炊の方が安上がり。秋～冬にかけて気候はかなり乾燥し、強い雨は降らない。一番寒くて-20°だったが、外出の際は肌を露出しなければ凍えることはない(室内はどこもかなり暖かい)。

### ③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

現地の人の危機意識の基準が高いので最低限それに合わせる必要がある(女の子一人で夜中スーパーに行かない、日が落ちてからは必ず複数人でのいる、慣れない場所に一人で行かない等)。基本外国人であることがバレバレなので、地下鉄など目を付けられやすい場所ではマークされていないか周りをさりげなく気にする。あとは、知らない人に個人情報をお話さない、など日本でも同じこと。幸い医療機関に世話になることはなかったが、日本とかなりシステムも違うので、万が一の場合はまず大学の担当に相談するのが良いと思う。

### ④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

### ・留学に要した費用総額とその内訳

航空券(行帰):約15万

### ⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

大学支給の奨学金、7万円/月

### ⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

東洋学部で日本語を学んでいる学生の自主的な歌のサークルに参加して、週一回ロシア語や日本語で歌を歌った。また、夕方はコンサートやオペラに通って気分転換をした(学生は破格の安さ)。週末は近郊都市を観光したり、旅行は日帰りでエストニアのタリン、また年末年始に友人とウクライナへ行き、キエフ・オデッサ・ヤルタをまわった。

## 派遣先大学の環境について

### ①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

学部担当がいて、その人を通して履修や単位取得に際してなどの学業上の疑問点など相談できた。学業面以外は基本的にノータッチなので、生活については寮周りの友達などからの情報が一番良い。語学は、堪能な友人を見つけるか自分で頑張るしかない。しかし、本当の緊急時(パスポートを紛失して警察に届出に行くなど)の時は学部担当が根回しや電話サポートなどを徹底的にしてくれるので、ある意味安心してよい。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

各キャンパスに図書室があり、貸出カードは一年以上の留学生でないと作れないが、貸出期間は一学期間。図書については窓口に書名を言い、書庫から持ってきてもらう方式。リベラルアーツ学部には、学生の利用できる出力付きのPC 端末ルームがある。食堂は各学部にあり、取ってもらうビュッフェ式で大体一食 600 円程度におさまる。スポーツ施設はプールがあるという噂を聞いたので、他もあると思うが詳しくは知らない。寮生で近所のジムに通っている人はそこそこいた。

#### 留学と就職活動について

##### ①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

これから行く、というのは特に有利に働く訳ではないと思うが、海外への関心をアピールする一環でひとつの証拠材料になると思う。どうして行くのか、何をしに行くのか、はきちんと言える必要がある。

##### ②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

##### ③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

##### ④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )

4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: 金融 )

6.起業(分野: ) 7.その他( )

#### 留学を振り返って

##### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

わかりやすいように、極端な表現をすると、勉強から人との付き合い方まで、今までの自分の積み重ねがまるで通用しない土地で、赤ん坊のように環境に適応して必死で言葉を覚え文化を吸収した。つまり、もう一度 0 から成長をすることが出来るのである。何となく過ぎた日々の中で忘れていた大切なこと、見えなくなっていたことに、留学を通してもう一度巡り会えて、その大事さに気付けた。あらゆる場面で色々な支えがあり、留学できたこと、無事に終わられたことに、本当に感謝している。

##### ②留学後の予定

民間企業に就職。海外の大学院に行き、海外勤務をしたいと思っている。生涯国外との接点を保って生きていきたい。

##### ③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

迷っているなら絶対留学した方が良いです。時間的、金銭的障害は大学の制度や自分のリサーチ、頑張り次第でどうにでもなります。学生として、旅行でなく、留学で海外に行くというのは想像以上の実りがあります。あまり深く考えずに、直感で決めて下さい。絶対に後悔しません。

#### その他

##### ①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

##### ②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学での所属学部/研究科・学年(プログラム開始時):文学部3年

参加プログラム:全学交換留学 派遣先大学:サンクトペテルブルグ大学

卒業・修了後の就職(希望)先: ①.研究職 2.専門職(医師・法曹・会計士等) 3.公務員 4.非営利団体  
5.民間企業(業界: ) 6.起業 7.その他( )

**派遣先大学の概要**

ロシアの帝都サンクトペテルブルグにある国立総合大学、サンクトペテルブルグ国立大学。ツルゲーネフやメンデレーエフ、ブローク、現大統領ヴラジーミル・プーチンなど多方面に著名な人物を輩出しており、ロシア最多のノーベル賞受賞者輩出校である。

**留学した動機**

もっと深く勉強したいと思った分野が東大の授業ではあまり開講されていない分野で、本場に行って授業を聞きたいと考えたからである。また、海外の大学生活というのはどういうものだろうと漠然と興味があり、世界から集まる他の国の留学生との交流においても自分がもっと広い視野で物事を見られるようになるのではないかと考えたからである。

**留学の時期など**

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[2013]年 学部[3]年の[夏]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 留学
- ③留学期間: 2013年9月～2014年6月 学部[3]年時に出発
- ④留学後の授業履修: 西暦[2013]年 学部[3]年の[冬]学期から履修開始
- ⑤就職活動の時期: 不明(院進学を希望)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[131]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[4]単位  
留学後の取得(予定)単位[135]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011]年 [4]月入学 西暦[2016]年 [3]月卒業/修了
- ⑧本学入学から卒業/修了までの期間: [5]年 [ ]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由: 学びたい分野が東大ではあまり授業が開講されておらず、ロシアで専門家の先生に話を聞く必要性を感じたから。また、その土地の空気や人々とふれあうことにより、より深く歴史やその国自体に対する理解ができるのではないかと考えたため。

**留学の準備**

- ①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)  
大学側からの連絡が大変遅く(八月に入ってから)、本当に留学が認められたのか不安で仕方がなく、準備もできずに大変苦労した。気長に待ちましょう。
- ②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)  
留学ビザをロシア大使館にて申請、取得した。留学ビザ申請には HIV に感染していないという証明書が必要で、その発行に時間がかかったため、全体としてビザ申請も遅くなってしまった。大学からの連絡が来ないうちから検査だけはしておけばよかったと思った。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
ロシアでは歯科治療に保険がかからないらしく、出国前に歯医者に通い、一通り治療してもらった。
- ④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)  
総合保険代理店ナビで一番安いものに参加した。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)  
通年の授業を半期で成績を出してもらおうと、学籍を留学期中に変更してもらおうと行った。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
留学先の使用言語が英語ではなく、ロシア語だったため、英語の準備は特にしていなかった。(留学生同士は英語で話すこともあるので、準備しておけばよかったと後悔している)
- ⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど  
日本語書籍や調味料。やはり異国の地にいるとどんなに日本に愛着がなくても恋しくなるため、この二つを持っていくことをおすすめする。あとは、日本人ということで日本文化(宮崎駿や村上春樹、マンガやロックなど)について尋ねられることが多かったため、知らない場合は軽く予習をしていくと良いコミュニケーションの道具となる。

**学習・研究について**

**①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)**

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったものに●をつけてください。

- ポーランド語と文化
- スラヴ学概論
- 文化史概論
- ポーランドの法律史

**②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)**

英語ではなく、すべて第二外国語(ロシア語)による授業を受講していたため、大変骨が折れる経験だった。まず、歴史学部ということもあり、年号を先生が早く言ってしまうと聞き取れず、最初のうちはショックを受ける連続だった。しかし、先生方も外国人学生には配慮をしてくださり、ネイティブ学生にとってははくらないであろう質問にも快く答えてくださり、勉強意欲がかき立てられた。テストに関してなど重要な質問はメールで行うよう工夫した。

**③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など**

私は個人的に、だいたい週5、6コマ(語学学校のロシア語の授業も含めて)が、予習復習、テスト対策ができる上限だった。

**④学習・研究面でのアドバイス**

アドバイスというほどの立派なものではないが、先生の連絡先をあらかじめ聞いておくと、なにかと良いことが多い。授業期間が終わってからの質問も快く答えてくださるし、勉強の相談も乗ってくださる。また、ロシアでは突然の休講や試験に先生が遅刻または来ないといったことがあるので、連絡先を知っていると安心できる。

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

ロシアでは人々はロシア語しか話さないし、ロシア語でまごついていると怒られるということがよくあったため、それが大変辛かった。

**生活について**

**①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)**

大学が提供する寮。寝室まで共有だったため、プライベートが全くなく、たまに辛いと思うことがあった。

**②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)**

とにかく日照時間が日本と全く異なるのが苦痛だった。そして、交通機関もバスに時刻表というものが存在せず、東京の交通機関に慣れていたためイライラさせられることが何度かあった。シティバンクを利用していた。

**③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)**

まず、街の大通りで財布を盗まれた。そんなに治安は良くないため、一人で夜遅くに外出するのは控えていた。あと、北極圏まであと一步という緯度にいたため、冬の日照時間の短さに精神的ダメージを受けた。日本にいとあまり実感しないし軽視していたが、太陽のありがたみがとてもよくわかる一年だった。

**④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)**

**・毎月の生活費とその内訳**

物価がそんなに高くないため、大学からいただいていた奨学金だけで生活費(寮費も含めて)がまかなえた。ロシアにはあまり娯楽がないため、ストレス発散としてよく劇場に通っていた。生活費だけでは奨学金が少し余っていたため、浮いたお金はそのチケット代に当てていた。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

受給していた奨学金と往復の航空券、あとは自分の娯楽費。

**⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)**

大学が手配してくださっていた JASSO の奨学金を受給していた。月7万円。

**⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)**

サンクトペテルブルグは近隣諸国と近いので、週末に北欧やバルト三国に足を伸ばしたり、ロシアでポーランド語を勉強していたこともあり、長期休暇にはポーランドに行き、日本語を勉強している学生と交流し、ポーランド語を教えてもらったり、ポーランドの大学の日本語学科の合宿に講師として参加した。

**派遣先大学の環境について**

**① 留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)**

まず、歴史学部留学する学生は少ないらしく、要領を得ておらず、またコーディネーターの労働時間が短いため、苦勞することは様々あった。コーディネーターも寮の人たちも基本ロシア語なので、最初は戸惑った。精神面でのサポートは特に行っていない。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)**

たまに食堂で友人と紅茶を飲んだり、図書館で自習をするなどしていた。

**留学と就職活動について**

**①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど**

**②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響**

**③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)**

**④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください**

- 1.研究職 2.専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: ) 3.公的機関(機関名: )  
4.非営利団体(団体名又は分野: ) 5.民間企業(企業名又は業界: )  
6.起業(分野: ) 7.その他( )

**留学を振り返って**

**①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感**

日本の生活では考えられないことが日常で普通に起こるため、耐える力・動じない力がついた。また、日本での講義しか受けたことのない私にとっては、ロシアの大学の講義はどのようなかが実際に授業を受けることにより体感できて、大変興味深かった。

**②留学後の予定**

まずは一年半かけて学部を卒業する。その後、院進学を志すため、院試の勉強と卒論を同時並行で努力するつもりである。

**③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス**

留学はどのようなものであれ、必ず一生の思い出になります。行動しないより、行動して自分というものを大きくしていきましょう。海外生活はどうしてもストレスが溜まってしまうので(日本では簡単にできるようなことが、こちらではできないといった苦悩が多かったです)、自分なりのストレス発散方法を持っておくとうれしいと思います。

**その他**

**①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物**

**②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。**