

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時): 東京大学公共政策大学院 2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:シンクタンク) 6.起業 7.その他( )

### 派遣先大学の概要

サンクトペテルブルク大学は1724年に設立されたロシア最古の大学です。国内ランクはモスクワ大学に次いで国内2位、特徴的なのは政界におけるプレゼンスの高さで2015年2月現在の大統領のプーチン氏や首相のメドヴェージェフ氏などもサンクトペテルブルク大学出身です。キャンパスは市内に点在していて、煌びやかな「サンクトペテルブルク歴史地区と関連建造物群」(1990年世界遺産登録)の只中で勉強することになります。

私が所属していた国際関係論学部の校舎は、エカテリーナ2世の命によって作られたスモーリヌイ聖堂を取り囲むように建てられており、教室でふと顔を上げればシャンデリアが目につくような豪華かつ荘厳なバロック様式が特徴的です。

### 留学した動機

学部・院を通じてアジア政治を研究してきたため当初はアジアの大学への留学を考えていましたが、内部からだけでなく外部からもアジアを捉えてみたいという思いを持つに至り、一部アジアでありながらアジアではないという二面性を有するロシアが候補に浮上しました。第二外国語としてロシア語を選択していたことが背中を押しました。加えて、留学に行くならば学業以外の部分を充実させたいという判断基準もありました。世界三大美術館と名高いエルミタージュ美術館や数多くの劇場を有し、「芸術の町」として名高いサンクトペテルブルクは留学にはこれ以上ない好環境だと思われました。

### 留学の時期など

① 留学前の本学での修学状況: 西暦[ 2014 ]年 学部/修士/博士[ 2 ]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: 2014年8月～2015年1月 学部/修士/博士[ 2 ]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

⑤ 就職活動の時期: 西暦[ 2014 ]年 学部/修士/博士[ 2 ]年の[ 4 ]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[ 46 ]単位留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[ 0 ]単位  
留学後の取得(予定)単位[ 46 ]単位

⑦ 入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[ 2013 ]年 [ 4 ]月入学 西暦[ 2015 ]年 [ 3 ]月卒業/修了

⑧ 本学入学から卒業/修了までの期間: [ 2 ]年[ 0 ]ヶ月間

⑨ 留学時期を決めた理由:

就職活動も就職し卒業に必要な単位も取り終わっているであろう時期を選択した

### 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)

2013年10月13日に東京大学へ書類提出、面接を経て12月11日に東京大学からの推薦をいただき、2014年4月11日に各種書類をサンクトペテルブルク大学へ提出、6月10日にサンクトペテルブルク大学から正式に受け入れ通知が届きました。

東京大学からの推薦をいただいてから正式決定まで半年の期間があったのでやきもきしました。しかし実際に留学してみてわかったのですが、正直なところサンクトペテルブルク大学の審査は厳しくないため、「通過しないかもしれない…」などという心配はきっと杞憂に終わると思います。(私は留学がリジェクトされた場合も考慮し、学外の他のプログラムにも応募していましたが、あとから考えるとそこまで心配する必要はありませんでした。どれくらい審査が緩かったのかというと、帰国直前に「留学、あと一学期間延長して?」とフランクに言われたほどです。)

手続きは、要求された書類を期日までにきちんと提出すれば問題ありません。もしロシアへ(国際交流課を介さずに)自分からメールを送る場合、返信が来るまで何度でも送ることをおすすめします。

#### 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)

7月22日にビザのinvitationがサンクトペテルブルク大学から届きました。日本では90日間有効の一次入国査証(single-entry 90-days Russian visa)を申請し、ロシアについてからマルチビザへの切り替えを行うこととなります。申請はインターネットで済ませたうえで、港区にある在日ロシア連邦大使館領事部で行うこととなります。即日発効(高額な手数料が必要)でない限りは、ビザ申請と受け取りの計2回訪れることとなります。営業時間は9時半～12時半ですが、混んでおり12時半までに自分の番が来なかった場合は翌日の受付になるとの噂もあるので注意してください。6営業日以上待てば無料になるので、早めの手続きをおすすめします。

#### ③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

4月までに、健康診断書のロシア語訳(在日ロシア連邦大使館領事部の承認印が必要)が求められました。私のロシ

ア語力では健康診断書をすべてロシア語訳するのは難しかったため、予め健康診断書のフォーマットを日本語版と英語版の双方で作っておいて(友人の力を借りました)、病院指定の用紙ではなく持参したそのフォーマットに医師のサインをいただきました。領事部に間違っただけのロシア語訳を提出した場合は受け付けてもらえないという話を聞いていたので怯えていたのですが、実際に持参すると、間違っている箇所はロシア領事館の担当員が親切にもその場で打ち直してくれ、即日承認印がいただけました。

非エイズ検査診断書は、日比谷クリニックで即日受け取れました。価格は1万円ほどでした。

また、留学を良い機会だと捉えて歯科検診を受け、親知らずの抜歯をしました。予約が取りにくいと言われる東京医科大学歯科大学病院での抜糸でしたが、ロシア留学の旨を伝えると、なんと即日の抜糸を提案していただきました。

予防接種については、学部生の時に JICA 短期ボランティアに参加した際に受けていたため(A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風、ポリオ、狂犬病、腸チフスなど)追加の必要はないとは思いましたが、念のため病院に行きロシア行きについて相談したところやはり必要ないとの回答をいただきました。

#### 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)

AIU に加入しました。留学前後の旅行にも適応されるので便利です。

#### ⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学前に卒業に必要な単位が揃っていたため、あまり気にしませんでした。もしも留学前の単位取得に失敗した場合は Санктペテルブルグ大学で得た単位を卒業単位に組み込もうと考えていましたが、結論から言うと留学前に取得しておいて正解でした。 Санктペテルブルグ大学で得た単位を卒業単位に組み込もうと考えている方はそれなりの覚悟が必要だと思います。

例えば私の所属していた国際関係学部は、当初は1月中に単位証明の書類を整えてくれるとのことでしたが、事務側の対応が二転三転し、結局ロシア滞在中に証明書をもらえずに、FedEX から郵送で日本の住所に届いたのは2月23日でした。

留学先での取得単位を卒業単位に組み込もうという気持ちで来ると不安な気持ちを抱えることになると思いますので、卒業単位を取り終わってからの留学を勧めます。

#### ⑥ 語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)

ロシア語は初学者レベル(学部1年次の夏学期冬学期、学部2年次の夏学期にロシア語を受講した程度)、英語は講義を受けるのに支障のないレベル。

#### 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

私は「必要なものはロシアで買えばいいや」というスタンスでかなりの軽装で出発したのですが、少し失敗でした。日本にいと便利なオンラインショッピングもあり必要なものが必要なだけ手に入る環境が当たり前になっていますが、ロシアでは自分の足を使って探す必要があります。ロシアの物価が思ったより高かったり、なかなか目当てのものが見つからなかったりと、日本から持ってきたほうが良かったと思うものが幾つかありました。

<持参せずに困ったもの>

・コート

ロシアの寒さに対してどの程度のコートを準備すれば十分か分からなかったので持って行きませんでした。失敗でした。ロシアで暖かいコートを買おうとするとそれなりに値が張ります(5000ルーブル:1万円~)。セカンドハンドやアウトレットのお店で買うと多少安くなりますが、同じ値段を払うなら、縫製もしっかりしている日本で購入の方がいいです。私はたまたま運良く友人のホームステイ先のホストマザーから200ルーブル(当時レートで400円弱)という破格の値段でダウンジャケットを譲ってもらって重宝しましたが、最終的にはモスクワのユニクロでダウンジャケットを購入しました。丈は長いもの(膝丈)をおすすめします。

・お箸

ロシアでは基本的に自炊をしていたので、箸がなくて困りました。ロシアで一日かけて探し回ってようやく見つけたが、やはり値が張りました。

<持ってこなくても大丈夫なもの>

・手袋、帽子、靴

現地で安く暖かいものが購入できます。

(ただ、靴に関してはそれなりの値段がするので、日本に良いものがあれば持ってきたほうがよいかもしれません)

<あってよかったもの>

・kindle

あってよかったもの第一位です。急にロシア文学が読みたくなったとき、バレエやオペラ観劇に際して原作を読みたいとき、日本語に触れたいとき、ペーパーブックの持ち運びが面倒くさいとき、あらゆる場面で活躍します。

・学習参考書

文法書などは日本語で書かれてあるものがあればわかりやすいと思います。

## ・ソフトコンタクトレンズ

日本ではハードコンタクトレンズを使っていたのですが、留学中はソフトコンタクトレンズにしておいて正解でした。ロシアの水は汚いので、水洗浄が必須なハードコンタクトレンズでは不衛生になる可能性があるのと、土埃が意外と多いためハードコンタクトレンズを使用していた友人は少し辛そうでした。

## 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。

Theories in the field of International Relations Studies: Current issues

Principles and methods of contemporary diplomacy

History of Russian Foreign Policy in the 21<sup>st</sup> century

※単位認定申請をする予定でしたが、ロシア側の事務の対応が遅れたため間に合いませんでした。

### 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)

国際関係論学部が留学生向けの授業を開講しており(使用言語は英語)、基本的にそこから授業を選択することになります。

少し話は脇に逸れますが、学部は何であれ、使用言語が英語の授業を履修しようと考えている人へアドバイスを。

もともと私は使用言語が英語の授業を履修しようと思っており、留学先学部の選択の際も英語で開講されている授業があるかどうか判断基準になりました。私の留学した年のシラバスでは、サンクトペテルブルク大学ではジャーナリズム学部と国際関係論学部が英語の授業が多いように書かれていましたが、実際に留学先に派遣されてみるとシラバスが大幅に変更になっていました(また、学期中の突然のシラバス変更もしばしばでした)。具体的にはジャーナリズム学部では英語の授業は冬学期1つ、夏学期は0で、留学生の数も少なかったようです。一方、国際関係論学部には留学生が100人ほど在籍しており、英語の授業も10近く有り、事実上、国際関係論学部が英語を使う生徒の受け入れ口となっているようでした。国籍の内訳は、ヨーロッパ圏が殆どで(特にドイツや北欧)、アジア人は3人だけ(東大から1人、大阪大学から2人)でした。というわけで、英語での授業履修を考えているなら、実質的な受け入れ先は国際関係論学部です。

留学生向けに開講されている授業で私が履修したのは以下の2つです。

・ Principles and methods of contemporary diplomacy

90分の講義で、11月に中間テスト、12月にエッセイの提出もしくはプレゼンテーションと、期末テストがありました。内容自体はロシア特有の問題を扱うというよりは外交の方法論の概説でしたが、余談として取り上げるエピソードがロシアに因んだものであったりと留学生向けにロシアの話題を取り入れてくれる工夫が分かる授業でした。受講人数は30人ほど。

・ History of Russian Foreign Policy in the 21<sup>st</sup> century

90分の講義で、12月に期末テストがありました。最終的な受講人数は4人でした。留学生向けの授業はインタラクティブなものが多かったのですがこの授業は一方的な講義であり、そのことが授業離れを起こしたようです。しかし、スライドも丁寧に作られており、先生の人柄もよく、個人的には好きな授業でした。

また、留学生向けの授業は概して国際関係論の初学者を想定して開講されていたため、コーディネーターにお願いして大学院の修士向けの授業を受講することにしました。

・ Theories in the field of International Relations Studies: Current issues

二部構成になっており、前半は90分の講義、後半は90分のセミナーで、11月に中間テスト、12月に論文提出とプレゼンテーション。人数は8名ほどで、留学生は私だけでした。ゼミを想像していただくと分かりやすいと思います。国際関係論の基礎文献や基礎論文を毎週2本ずつ読み、討論する形式の授業でした。読む文献が適切に選ばれており、先生の解説も面白かったのですが、内容はロシア特有の問題に踏み込むものではなかったため、その意味では日本で受けられるゼミと違いはありませんでした。

### 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

上記をまとめると、

Principles and methods of contemporary diplomacy (英)

90分の講義。11月に中間テスト、12月にエッセイの提出もしくはプレゼンテーション。留学生向け。

History of Russian Foreign Policy in the 21<sup>st</sup> century (英)

90分の講義。12月に期末テスト。留学生向け。

Theories in the field of International Relations Studies: Current issues (英)

180分のゼミ。前半は90分の講義、後半は90分のセミナー。11月に中間テスト、12月に論文提出とプレゼンテーション。院生(修士)向け。

これらの授業に加えて、ロシア語の授業が週に2回、180分ずつありました。

授業以外の学習時間についてですが、留学生向けに開講されていた授業は初学者向けだったため、これまで学部・修士と国際政治学を専攻してきたという個人的な事情もあって予習・復習ともにあまり必要ありませんでした。つまり、

留学生向けの授業はこれまで学んできたことの確認の場として利用していました。修士向けのゼミでは毎週2本ずつリーディングアサインメントが課されたため、週100頁ほどの英文献を読み、あとは発表準備などに充てていました。課題に追われるというより、じっくりと勉強していた感じです。

### ⑦ 学習・研究面でのアドバイス

何を目標にするのか留学前に決めておくこと。それを踏まえたうえで留学中に軌道修正をすること。個人的にはこれが大切だと思います。

留学先で何を学びたいかを予め決めて留学するとは思いますが、実際に現地で勉強を始めると自分の想定とのギャップが少なからず存在すると思います。そのギャップをどのように埋めるかを留学初期に考えることが、その後の留学生生活を安定したものにすると思います。これは自分自身の反省でもあるのですが、留学前に決めていた学習計画にこだわってしまい、現実の環境との擦り合わせがうまくいかない期間が続きました。留学は想定外の出来事の連続で、例えば、授業が一ヶ月も始まらずにやきもきさせられたり(休講に次ぐ休講!)、ようやく本格的に授業が始まっても自分が学びたいこと異なっていたり、図書館で本を一冊借りるのにも煩雑な手続きが必要であったり、落ち着いた学習環境(静かな教室、机と椅子)を探すのにも一苦労、などといったことがありました。特に留学当初はモチベーションが上がっている時期だったこともあり、勉学が思ったようにできない環境をストレスに感じてしまいました。いま考えると、その時の私に必要だったことは、現実をしっかりと認識した上での学習計画の軌道修正でした。こう書くと当たり前のことのように思えますが、渦中にある身としては目の前のことに対処するのに精一杯で、立ち止まって考える時間を意識的に作ることの重要性をあとになってから感じました。

### ⑤ 語学面での苦勞・アドバイス等

ロシア語なまりの英語に慣れるのに時間がかかり、最初の一カ月ほどは苦勞しました。先生の発音は聞き取れても学生の発音が聞き取りにくかったり、逆にこちらの発音がうまく伝わらなかったりと試行錯誤の日々が続きました。国際関係学部までは通学に片道1時間~2時間を要したため、一人で登校する場合は道中リスニングの勉強に充てていました。

語学堪能な学生が大半だったので、語学能力ではアドバンテージがありませんでしたが、講義内容自体はしっかりと理解できていることを認識していたため、それを自信に出席を続けました。結果的に良い成績がいただけただので、粘り強く取り組んだことが認められたようで嬉しかったです。

## 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)

大学側が用意してくれていた寮へ入寮しました。

最寄駅は地下鉄ブリモールスカヤ駅、カピタンスカヤの寮でした。

寮費は一ヶ月につき光熱費込みで3750ルーブル(留学当初9月時点レートで11000円ほど、帰国前1月時点レートで6000円ほど。以下、間を取って1ルーブル:2円のレートで計算)。10月に、寮費が855ルーブル(1710円)になるとアナウンスがありましたが12月に誤報と判明し、寮費が追加徴収されました。私が留学していた間(2014.9~2015.1)は目立った寮費値上がりはありませんでしたが、ルーブル暴落を受け、2015年2月以降は寮費が上がるそうです。

週に一度、ベッドシーツの交換のチャンスがあります。

洗濯を寮母さんに頼む場合は一回あたり500ルーブル(1000円)が必要です。

インターネットは自分で契約する必要があります。

部屋は、入寮日に決定されます。私の場合、2人部屋x2つの計4人で1フラットを使用することになりました。相部屋の子は日本人で、隣の部屋はイタリア人と、ロシア・フランスのハーフの子でした。フラットにはキッチンや冷蔵庫、洗面台およびバスタブがあります。その他必要なもの(プリンターや電子レンジなど)は共同で購入しました。

### 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)

夏と冬とで気候が極端に違います。8月は夜中まで明るく、12月は日の出ている時間が極めて短いです。

寮から大学へのアクセスは、所属学部によって異なります。所属学部によっては寮からとても近いです。残念ながら国際関係論学部は寮からの距離が最も遠い学部のひとつでした。国際関係論学部の校舎まではバスで1時間半~2時間か、バス・メロ・バスと乗り継いで1時間~1時間半ほどかかります。ロシア語の授業が開講されているキャンパスはまた別にあるのですが、そこへは寮からバスで1時間ほど、国際関係論学部から移動する場合も1時間ほどかかります。

寮から最寄りのメロ駅までは、寮の近くから出ているバスに乗って5分です(徒歩で20分ほど)。

サンクトペテルブルクは、乗りこなせればバスがとても便利です。通学定期をゲットできればメロやバスは乗り放題になりますので、ぜひどんどん利用してください。

食事は基本的に自炊をしていました。寮の前に24時間の大きなスーパーがあるのでとても便利でした。その他、最寄りの駅付近にもスーパーがあり、寮の付近にも上記以外に2つのスーパーがある他、2キロほど離れたところにレンタというハイパーマーケットがあります。

お金は基本的にクレジットカード払いはせずに現金を使っていました。私は新生銀行の国際キャッシュカードを使ってルーブルを引き出すようにしていました。

### 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がつけた点など)

重犯罪の危険は感じませんでしたが、スリなどの軽犯罪は多かったです。在ロシア日本大使館の職員の方からは「日本人が3人いれば、1人も軽犯罪に合わずに帰国することはないと考えたほうがいい」と言われましたが、周りの被害状況を見ても確かにそれくらいの割合で被害にあっていました。

具体的には、飲食中にテーブルの上に置いておいた iPhone を盗まれる、カバンの中に入れて手を入れられて財布を取られる、通学中にカバンを開けられて中のものを取られる、などです。盗られやすいものは iPhone (iPhone 以外のスマホの盗難被害はあまり聞きませんでした)、現金、クレジットカードなどです。私もメトロで3度ほど被害に遭いかけましたが(3~4人に囲まれて身につけているものを物色されました)、すぐに包囲網から抜け出せたので幸いなことに何も盗られずに済みました。包囲はあからさまではなく囲まれた当初は自分が囲まれたことにすら気が付きませんでした。周りの人の被害状況を聞いてみても、「あれ、ぶつかったかな?」と思って気にせずいたら盗られていたことにあとで気が付くことも多いようです。人に危害を加えるような犯罪は少ないので、その点はあまり心配せずとも大丈夫だと思います。笑い話ですが、定期入れを盗られた友達が、価値がないと判断されたのか直後に返されるというようなこともありました。

盗られて困るもの、特にパスポートは持ち運びをしないことを勧めます。私は大学から証明印を押してもらったパスポートコピーを携帯していました。

### 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

月2万ルーブルほど(留学当初のレート(1ルーブル=3.2円)では64000円、留学中にルーブル大暴落が起こったので、留学終了時のレート(1ルーブル=1.8円)では36000円)。以下は1ルーブル=2円の計算。

内訳は、

食費が約8000ルーブル(1万6000円)

寮費が3750ルーブル(7500円)

交通費(定期)が約800ルーブル(1600円)

携帯&ネット料金が約800ルーブル(1600円)

観劇代が約3000ルーブル(6000円)

その他支出(旅行など)が約3000ルーブル(6000円)

留学当初の9月10月はもっと切りつめて生活していましたが、ルーブルが下落するにつれて財布の紐が徐々に緩くなり、最終的に2万ルーブルほどに落ち着きました(それでも月に3万6000円です)。

食費は、お昼は大学の食堂を利用し(100ルーブル:200円ほど)、朝夕は自炊していました。加えて、週に1回は外食に行っていました(300ルーブル:600円ほど)。

家賃は当初は3750ルーブル(7500円)でしたが、1月最後には5000ルーブル近くにまで跳ね上がりました。

交通費については定期券を購入すれば市内のバスとメトロは乗り放題です。定期購入に関してはかなり煩雑な手続きが必要なため、途中で心が折れかけますが(多くは語りません)、頑張ってください。詳しくは語りませんが、定期購入がロシア生活の洗礼です。

携帯については、ロシアでsimフリーの携帯を購入して使っていました。大きな出費でしたが(SONYのスマートフォンを購入。1万ルーブルほど)、日本語入力ができるという点と、デザリングができるという点で非常に役立ちました。通信無制限のプランが約800ルーブル(1600円)/月だったため、携帯からデザリングする形でPCなども利用していました。周りの学生の中にはルーターを共同購入・利用している人もいて、これだとかなり安く抑えられますが、私のフラット(4人)はルーターの共同利用はしないという話になったので、部屋によると思います。

観劇代については、バレエを観に行くことが多かったのですが、安い劇場だと200ルーブル(400円)スタートほど、高い劇場だと1000ルーブル(2000円)スタートが相場でした。オペラやコンサートだともっと安くなりますが、とにかくサンクトペテルブルクは観劇環境が素晴らしく整っているの、これを楽しまないのは勿体ないと多少の出費には目をつぶりました(観劇代が高くなった月は食費を削るなどして調整していました)。

#### ・留学に要した費用総額とその内訳

ロシアでの生活費として月7万円(※注1)、

東京の家賃や携帯維持費は払い続けていたため、それが月8万円ほど。

月15万×5ヶ月間=75万円。

(注1)ロシアでの生活費を7万円と記載しましたが、上述したとおり月の出資は7万円を下回りましたので、余剰金でモスクワやバルト三国、年末はEU圏へ足を伸ばしました。サンクトペテルブルクは旅行するのに非常に恵まれた場所にあり、週末を利用してバルト三国(エストニアのタリンが人気がありました)や、年末は国外旅行に行くのが一般的な過ごし方でした。

また上記とは別に初期費用として

航空券(往復)21万

AIU保険9万円

非エイズ検査診断書や健康診断など2万円

simフリースマートフォン3万円

現地での生活用品(食器類、プリンターなど)1万円

の計 36 万ほどが必要でした。

したがって、トータルで 110 万が留学でかかった総費用でした(ただしうち 40 万円は東京の家賃など、日本での生活維持にかかった費用)。  
航空券は往復の方が安いと思い込んでいたため 6 月段階で帰国の便も予約してしまっていたのですが、あとで考えると必ずしもそうする必要はありませんでした。

#### ④ 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)

計 15 万 8000 円。

JASSO から月 88000 円の貸与(第一種)と

JASSO から月 70000 万円の給付(短期留学生向け)。

#### 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)

学業・研究面では既に先代が多くの記述を残してくださっているので、私はここに力を入れて書きます。

Санктペテルブルクに留学して芸術に触れないのは勿体なさの極みでしょう。

まず、言わずと知れたエルミタージュ美術館！世界三大美術館のひとつです。学生は入場無料なのでぜひ。展示物はもちろん、内装に度肝を抜かれます。私はエルミタージュ美術館の虜になり、毎週通っていました。美術好きの方はもちろん、そうでない方もぜひエルミタージュ美術館に一度は訪れることをおすすめします！留学中に何度か友人がロシアに遊びに来てくれたのでエルミタージュ美術館を数回案内しましたが、皆それぞれ満足してくれていました。

次に、観劇について。オペラや人形劇も見ましたが、私のお気に入りは何といてもバレエです。生演奏に乗せて目の前で展開される踊りに魅了されること間違いなしです。チャイコフスキー作曲の三大バレエである「白鳥の湖」、「眠れる森の美女」、「くるみ割り人形」は言わずもがな、ロシアは素晴らしいバレエに溢れています。演目を少し調べれば、 Санктペテルブルク初演の劇のなんと多いことでしょう！

細かい説明はガイドブックの方がよほど詳しいので、そちらに任せます。ここでは個人的なアドバイスを書こうと思います。

##### ● バレエを楽しむためのポイント

バレエを楽しむために欠かせないポイントは、「あらすじを読んでいくこと」。これだけです。5 分ほどで読めますが、これをするとならないのでは劇の理解に雲泥の差が出るので面倒くさがらずにぜひ。

もし余力があれば、バレエのマイム(パントマイム)を事前に調べておくと、より一層楽しめると思います。

##### ● 必見バレエ

どの演目もそれぞれの良さがあるので選ぶのは難しいですが、2 つだけ選ぶとしたら「ロミオとジュリエット」と、「ボリス・エイフマンの現代バレエ」です。前者は誰もが一度は聞いたことのあるプロコフィエフの音楽に乗せて舞台が展開し、後者はロシア現代バレエの巨匠・エイフマンの、人の身体能力の限界に挑戦した振り付けが見所です。 Санктペテルブルクに滞在中にぜひ観てみてください。

##### ● 劇場

まず、最も有名なのはなんといってもマリインスキー劇場。そしてマリインスキーと双壁を成すと言われているミハイロフスキー劇場。観劇代は 1000 ルーブル(約 2000 円)からが相場です。この 2 つの劇場はどのガイドブックでも取り上げられており、演奏者たちやダンサーのレベルの高さはお墨付きなので、最初に観劇する場合はここがよいでしょう。だんだん観劇にも慣れ、数多くのバレエを観たい！と思い始めた方にはリムスキー・コルサコフ劇場をおすすめします。場所はマリインスキー劇場の向かいで、内装も豪華ですが、演目によっては前の方の席でも 500 ルーブル(約 1000 円)という破格の値段でチケットを購入することができます。リムスキー・コルサコフ劇場は音楽学校に併設されており、チャイコフスキーが第一期生だったことでも有名です。

最後に、旅行について。 Санктペテルブルクはバルト三国やフィンランドに近く、ちょっとした旅行に便利です。バルト三国へは片道 3000 円くらいで移動することができます。ちなみに陸路で移動する場合、バスのキャリアの個人的おすすめは Ecoline です(安く、設備も良いです。車種によりますが、ドリンクが飲み放題だったり席前方スクリーンで映画も見放題だったりします)。

私は年末はチェコとドイツを訪れましたが、周囲の友人も北欧、ベルギー、オーストリア、ポーランドなど思い思いの場所に足を延ばしており、各々が旅行を楽しんでいました。

ただし入国してからマルチビザがもらえるまでの数ヶ月はロシア国外に出られないことに少し注意が必要です。

#### 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)

包み隠さず書くと、サポート体制は整っているとは言い難かったです。コーディネーターが 2 度変わり、引き継ぎも上手くいってなかったようで、私の学部では本来 9 月に行われるべき履修登録が 12 月に行われるといった有様でし

た。コーディネーターの元を訪れても不在が多く、ようやく会えたと思えばすぐに休憩に入られて不在になったりと、簡単な話をするにも苦労しました。笑い話ですが、「ロシアでは今日真実だったことが明日は消えてなくなる」などの名言が学生間で数多く生まれました。また、コーディネーターとのやり取りは当初は英語で行っていましたが、最終的にはロシア語以外でのやり取りを受け付けてくれなくなったためロシア語を使わざるを得ませんでした。このように国際関係論学部のサポート体制は整っているとは言いがたかったのですが、しかしこれにより、コーディネーターの目撃情報や各種有益情報が Facebook 上のページで毎日交換されるようになり、留学生間の絆や情報網がかえって強まりました。ちなみにこの Facebook ページですが、国際関係学部は留学生が多かったこともあり、学生の相互交流や情報交換を目的として、国際関係論学部の職員さん達が予め学生向けページを作ってくれており、非常に役立ちました。この点でのサポートには感謝しています。

少なくとも私の留学した年の国際関係学部はこのような感じでしたが、他の学部ではサポート体制が整っているという話を聞いたこともあるので、学部(や年度)によると思います。

## ② 大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

国際関係学部には小さなカフェ兼食堂があり(座席数は 30 ほど)、そこで昼食を取るようになっていました。ロシアで驚いたのは書籍の電子化の充実ぶりで、たいいてい書籍は大学のページからダウンロードして読むことが出来ます。逆に紙媒体の書籍を入手しようと思うと少し大変です。国際関係学部の図書館は閉架式で蔵書数も少なかつたため私はリベラルアーツ学部の開架式の図書館で本を借りていましたが、国際関係学部からリベラルアーツ学部までは移動が少し大変で 1 時間半ほどかかっていました。

## 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

留学の学内選考結果が出たのが 2013 年 12 月、就職活動が終わったのが 2014 年 4 月、留学が正式決定したのが 2014 年 6 月でした。時期としては就職活動時期と留学時期に重なる期間がなかったため、留学により不利益を被ることはありませんでした。

### 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: シンクタンク)  
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

ロシアに留学して最も良かったことは、今まで気がつかなかった自分の弱さに気づき、その弱さと正面から向き合えたことでした。言うまでもなく、留学は楽しいことだけではありませんでした。授業を休んで暗い部屋でドストエフスキーを読んで過ごした冬の一週間もありました。悩みに悩みを重ねた結果、ロシアに自分が存在するという現実感のなさに悩み始めるなど、悩みの頭としっぽが繋がってよくわからなくなって迷走が始まり、救いを求めて読むロシア文学では救われず、空は暗く、まさに「悩むために悩む」といった状況が続いたりしました。ただそれは、日本では要領の良さや場当たりの回避能力でしのげてきたような課題を私に突きつけてくれるものでもありました。敵は己の内にあるといいますが、敵をよく知ることのできたのが今回のロシア留学だったと思います。

ロシア留学に限らず、留学に悩みは付き物だと思います。当時は大変でしたがいま振り返ると大きな財産です。留学先としてサンクトペテルブルクは素晴らしいところでした。世界遺産・サンクトペテルブルクの美しい街並みの散策、エカテリーナ 2 世の治世から続く荘厳な教室での授業、エルミターージュ美術館で過ごす放課後、煌びやかなバレエの世界、目眩がするほどの種類が揃うアルコール、寮の友だちとの夜通しの語り、たまに見られる格別な青空。留学した 5 ヶ月間は、何ものにも代え難い時間でした。

### ② 留学後の予定

留学後しばらくはヨーロッパを周り、3 月はこれまでしてきた活動に区切りをつけることに当てるつもりです。4 月からは働き始めます。今後も継続的に語学学習を進めるつもりです。

### 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

ぜひ！  
どのようなアドバイスを書こうか迷ったのですが、12 月中旬に SNS に書いた文章を載せておきます。ロシアはこんなところでした。

=====

エッセイ提出が明日に迫っているのでこんな投稿をしている場合ではないのですが、こちらで体験した

珍エピソードを思いつく限り書いていきます。

訳あってテンションが上がっており（エイフマンバレエのペテル公演が決定！）、この行き場のないテンションを文章を打つことで落ち着かせようとしています。

## 1. 理不尽な事務手続き

（パート1）

今日の出来事。

私「すいません、ちょっと伺いたいことが・・・」

大学の事務員「嫌よ！いまからお昼ご飯！3時間後に帰って来るわ！」

私「（昼休み長っ）」

（パート2）

大学の友達「今週、大学の事務員に会うために毎日足を運んだのに、一度も会えなかった」

（パート3）

大学主催のツアーに申し込むのに3時間かかった。

ツアー催行の2日前、

「委託先の会社が倒産したので、明日予定していたナイトツアーは中止になりました。」と大学から連絡がきた。

（パート4）

大学の図書館で本を借りようとしたところ

「あなたに本は貸せないわ！」と言われてしまった。

そんな馬鹿な。ここは大学の図書館のはず・・・。

めげずに閉館まで図書館に通い詰めて司書のおばちゃんと仲良くなった結果、

「仕方ないわねえ」と貸してくれました。え、それいいんだ。

## 2. 縫製の雑さ

（パート1）

↑図書館で本を借りられた嬉しさのあまり走って帰っていたら、かばんが盛大に破れた。これで3回目。また縫わなきゃ。

（パート2）

同じお店で同じ手袋を買った友人との会話。

友人「さっき買ったばかりの手袋、破れてるんだけど・・・。」

私「ちゃんと確認しないからだよ～、どんまい！（手袋をはめる）。

あ、私のも破れてる」

## 3. 謎の人件費

（パート1）

「英露同時通訳付き」のとあるフォーラムに出席したとき、同時通訳機ではなくなんとおばちゃんがやってきた。

私の後ろに腰かけて耳元で英語を囁いてくれるおばちゃん。

もちろんマンツーマン。照れた。

（パート2）

ロシアでは法律上、22時以降にお酒を買うことができない。

以前、突如現れた謎の人物（誰だよ）に

「はい、22時を過ぎた、3秒過ぎた、はい、過ぎた〜」

と会計中のウォッカを問答無用で没収されたことがある。

私のウォッカを返して。というか本当に誰。

レジ係とは別に、「22時以降の酒販売を阻む係の人」がいるらしい。

#### 4. ロコミの大切さ

(パート1)

友人「ドンドンと夜中にドアをたたく音がしたんだけど

『酔っぱらいのロシア人かな?』と思って取り合わなかったんだよ。

どうやら火事だったらしい〜。寮が燃えたよ。」

私「あはは」

という会話をしたのだが、冷静に考えると住んでるの同じ寮だ。

え、燃えたの?

(パート2)

「今日、地下鉄でテロがあるかもしれない」という謎情報がロコミで回ってきた。

(パート3)

「寮の暖房が止まった」と Facebook で連絡が流れてきた時の恐怖。

#### 5. 翻弄される動物たち

(パート1)

犬は散歩時にリードに繋がれない。

犬も「人間と離れたら（寒さで）死ぬ」心得ているらしく、飼い主から離れない。

(パート2)

バスで隣に座った女の人の胸が必要以上に揺れるので凝視していたら、

中からチワワが飛び出してきた。

#### 6. 強い物質

(パート1)

ロシアのゴミ箱は強い。

ロシアでは道端のゴミ箱がよく炎に包まれている。

おそらく捨てられて煙草から引火しているのだが、

日本だと「煙草の火は最後まで消しましょう!」と指導が入るところが、

ロシアだと「燃えても大丈夫なようにゴミ箱を強化しよう!」という発想になる。

結果、コンクリートで固められた頑丈なゴミ箱が多数出現する。

(パート2)

危険な車は一目見ると分かる。

ボコボコになっている車は、過去に事故を起こした車。

ボコボコでも走る。

#### 7. ロシアで身に付いた能力

- ・すりに囲まれた時の神回避能力

・長時間列に並ぶ能力。列があったらひとまず並んでみる癖がついたのだが、この前とりあえず並んだ列が年金受給者のための列だった。

・便座がなくても許せる寛容な心

・壊れた寮の窓のためにガムテープを買ってきて補修するD I Y力

・ロシアに来て一ヶ月、普通に生活をしていただけなのになぜか腹筋が6つに割れた。私の体に何が起きているのか・・・（今は元に戻った）

#### 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。

（写真1 国際関係論学部の校舎）



（写真2 国際関係論学部の校舎の中）



(写真3 寮の部屋:私は2人部屋でした。写真には写っていませんが、撮影側にもうひとつベッドと机があります。)



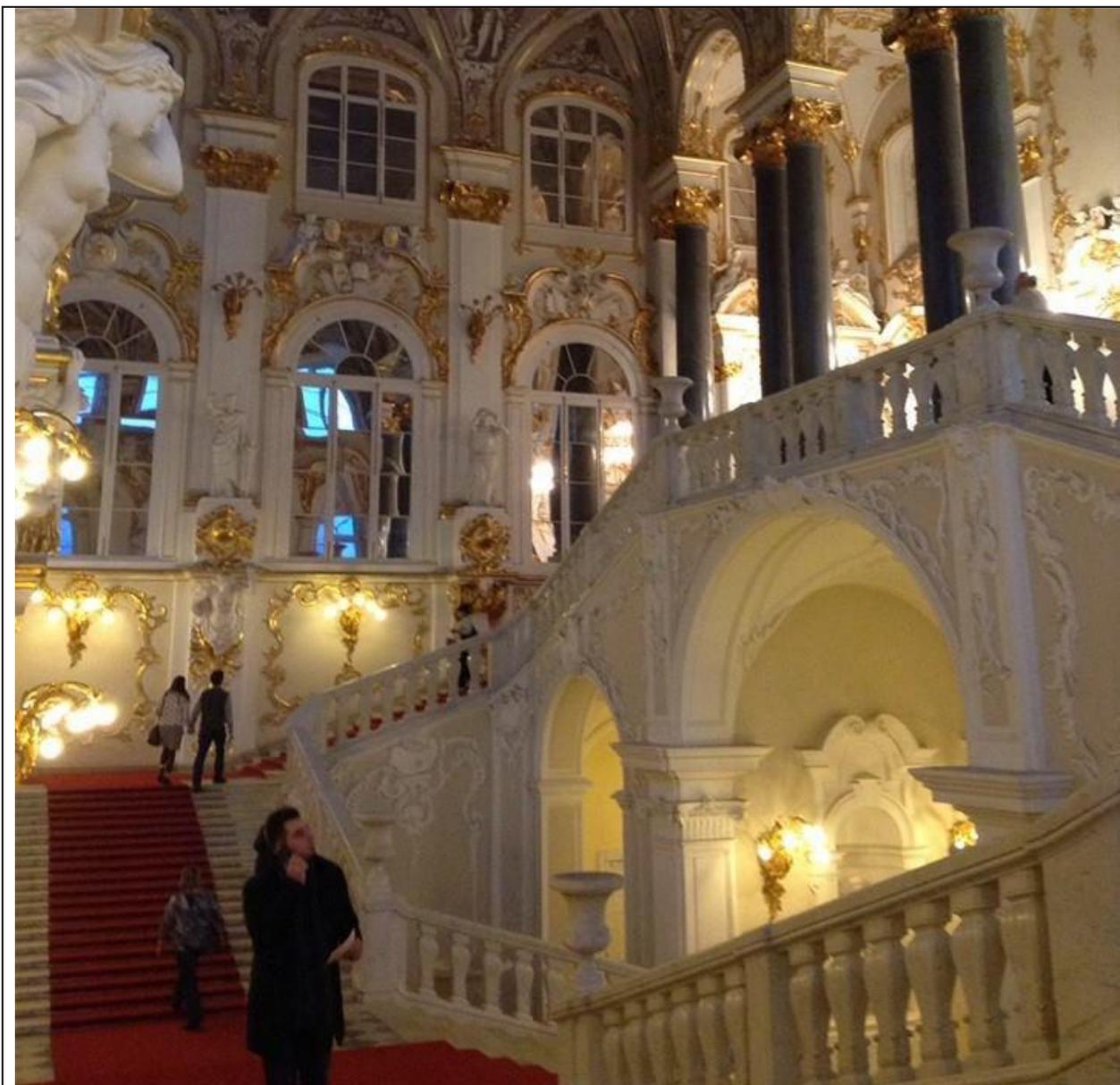
(写真4 寮の4人共用キッチン)



(写真5 マリンスキー劇場)



(写真6 エルミタージュ美術館)



東京大学での所属学部/研究科(教育部)・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グ大学

卒業・修了後の就職(希望)先: 5.民間企業(業界: 総合ディベロッパー )

#### 派遣先大学の概要

ロシアの中でも、ヨーロッパ色の強い都市サンクトペテルブルクに位置する大学。  
特に法学部が有名で、現ロシア大統領ウラジーミル・プーチンなどを輩出する。

#### 留学した動機

ロシア語を学ぶ、からロシア語で学ぶへ学習方法を変えることでロシア語の能力をより高めるため。  
エネルギー資源輸出国であるロシアのエネルギー政策を学ぶため。  
ロシア人の友達を作るため。

#### 留学の時期など

- ①留学前の本学での修学状況: 西暦[ 2014 ]年 学部 [ 4 ]年の[ 夏 ]学期まで履修
- ②留学中の学籍: 留学
- ③留学期間: 2014 年 8 月 ~ 2015 年 1 月 学部[ 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
- ⑤就職活動の時期: 西暦[ 2014 ]年 学部[ 4 ]年の[ 4 ]月頃に(行った)
- ⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[90]単位 留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位[2~8]単位  
留学後の取得(予定)単位[92~98 ]単位
- ⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2011 ]年 [ 4 ]月入学 西暦[ 2015 ]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[ ]ヶ月間
- ⑨留学時期を決めた理由:  
就職活動、履修単位に支障をきたさないため。

#### 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)  
テーエルカーイーは日本の方がむしろ受験料が安かったので、日本にいううちに取ってしまえば楽です。
- 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)  
招待状はビザではないので、招待状をもらったからできるだけ早くロシア大使館にいつてビザをもらいましょう。  
大使館のお兄さんはとてもイケメンです。
- ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)  
健康診断に関してはあまり重要な書類でないらしく、学校の健康診断で十分かもしれません。向こうの大学事務の方に聞いてみるといいと思います。w
- 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)  
病気になったり、歯の詰め物が取れたり、骨折した友人がいたので、それなりの保険に入っておきましょう。
- ⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)  
ゼミの単位分割の申請と、卒業に必要な単位の履修。ただし、卒業に必要な単位を履修していても単位認定は必要で、早期の帰国を要求されることに注意。
- ⑥語学関係の準備(出発前の英語レベル・語学学習等)  
ロシア語の勉強
- 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  
これで最後になるかもしれません、お世話になった人へのあいさつはしておきましょう。  
空港に見送りに来てくれる友人、恋人を作りましょう。  
持参した方がいいのはよく切れる包丁とみりん。

#### 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。  
ロシア語  
経済理論  
マクロ経済  
対 EU のエネルギー政策(聴講)  
国家財政●
- 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)

講義のスタイルは日本とあまり変わりはない。

**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**

週の授業時間は9コマ程度。(1コマ=90分)

**④学習・研究面でのアドバイス**

ロシア語で(ロシア語に限らず第二外国語で)授業を受けるのは忍耐力、集中力、体力を要します。

学部によっては留学生の評価が非常に緩いところもあります。

**⑤語学面での苦勞・アドバイス等**

授業で何を言っているのかは予習を良くしないとわかりません。

最初の授業で紹介される図書を借りるとよいと思います。

**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)**

寮。家賃は月1万円ほど(電気、水道代など込み)

部屋によって汚損状況が本当に異なります。本当に。本当に違います。もし希望の部屋を聞かれたら、11階、もしくは12階を希望するときれいな部屋の確率が高まります。

**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)**

冬は日照時間が非常に短く、そもそも日が出るのが少ないです。大学のすぐそばにはネヴァ川が流れています。経済学部の近くにはフィットネス(民間)があります。

食事は外食は日本並みの値段ですが、野菜や果物は非常に安いので自炊をお勧めします。

お金はクレジットカードと持っていった現金だけで十分やっていけましたが、新生銀行が確か海外でお金をおろす際便利だと友人が言っていた気がします。

**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)**

日が出ている日は外に出ましょう。

治安はよくはありませんが、スリに気を付ければさほど心配する必要はありません。

**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**

私はルームメイトと月2000ルーブルを食費、ネット代にあてていましたが、十分足りました。

そのほか定期が700ルーブルほど、家賃が4000ルーブルほどでした。

**・留学に要した費用総額とその内訳**

家計簿は付けていませんでしたが、50万円以下だと思います。

**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)**

**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)**

クラシックサークルに所属しフルートを演奏していました。また、休みの日にも路上でフルートを演奏していました(夏季)。ボランティアとしては日露交流団体とのイベントに参加し、日本文化を紹介しました。長期休暇は短い日照時間の中気持ちがあふさぎ込み何もする気がせず、起きて息をして寝ていました。

**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)**

コーディネーターは学部によって、休暇から戻ってこない人や、勝手に休む人、いつの間にかやめていた人もいれば、いつも留学生を気にかけてくれ、全面的にサポートしてくれる人まで様々です。

語学については週5コマロシア語の授業を受けることができます。

寮も用意されていますので、なかなかサポート体制は整っていると思います。

**②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)**

図書館は閉架式で使いづらいですが貸出期間が1学期間と長いので積極的に利用しましょう。

スポーツ施設は特にありません。大学のクラブに入るのもありだと思います。

食堂はあまりおいしくありません。

PCは経済学部にはパソコン室がありますが、ない学部もあるようです。Wi-Fiは使えます。

**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**

就職活動後に利用したためあまりメリット・デメリットは感じませんでしたが、面接で留学について聞かれることはしばしばありました。しかし、3月就職活動開始、8月内々定解禁の現日程では4年生の場合3月スタート、8月スタートどちらでも支障が出る為、2年、3年次での留学をお勧めします。

**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)**

キャリアフォーラムへの参加や、インターンへの参加、海外にいる社員訪問など、出来ることはあると思います。

**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**

5.民間企業(企業名又は業界:三井不動産)

**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**

異なる文化圏、思想の中での生活は視野を広げると思います。また、「せっかく留学に来たんだから」という強迫観念

は上手に使える勉強へのモチベーションを保つのに役立つと感じます。また、現地語での会話量が増える為社交的であれば語学のスキルが磨かれるでしょう。

## ②留学後の予定

東京の冬は晴れが多いのでしばらく日光を浴びます。

## 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

東京大学よりも勉強の環境が恵まれている学校はほとんどありません。それでも留学する理由を見つけてから行かないと留学したことを後悔する事になると思います。

就活を始めるとよく「軸」という言葉を聞きますが、留学をするにあたって「軸」を持った方がよいでしょう。

後ロシアのバレエや、オペラ、コンサート、絵画等様々な芸術や文化に触れてください。コンセルバトーレおすすめで  
す。安いです。あとエルミタージュは学生無料です。

## 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

vk(フコンタクチェ)

ロシアに売っているロシア語参考書。

### 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。