

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018 年 6月 19日

東京大学での所属学部・研究科等:	総合文化研究科	学年(プログラム開始時):	博士2
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:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: )	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	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、ロシア国内でも有数のロシア哲学研究の盛んな大学で、同哲学研究科にはエヴランピエフ教授、マリーノフ教授らがいる。

留学した動機

エヴランピエフ教授のもとで研究を行い、帰国後の博士論文執筆に生かすため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017 年	博士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	研究指導の委託				
③留学期間等:	2017 年	8 月~	2018 年	6 月	
	博士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018 年	博士3	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年	年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			8	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			12	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2010 年	4 月入学	2020 年	3 月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	9 年		11 ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

博士論文執筆時期から判断した。

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)

事前に Санкт・ペテルブルク大学哲学研究科のエヴランピエフ先生にコンタクトをとり、ロシアでの研究予定等について相談を行った。

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)

3ヶ月のビザで入国し、ロシア滞在中に延長とマルチビザ切り替えの手続きを行った。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

飲み慣れた薬をいくつか持参した。

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)

東大から勧められる保険のみ。

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)

渡航届と研究指導委託の申請書を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

学会発表の原稿を準備した。

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

基本的に現地で調達できる。日本からの郵便はあまり届かないと考えておいた方が良い。冬季は日光が全くなくなるのでビタミンのサプリメントがあると良い。

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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
ロシア語	8				
ロシア哲学におけるヘーゲル主義	2				
近代哲学ゼミ	2				
ロシア哲学史	2				

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)

研究がメインであったためあまり多くは履修しなかったが、エヴランピエフ教授のゼミに参加した。

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

ロシア語(語学)の授業が週に8時間あり、哲学科の授業が3時間ほどあった。その他、毎週1時間半ほどエヴランピエフ教授と面談を行った。そのほかの時間は自分の研究にあてた。

④学習・研究面でのアドバイス

留学の早い段階で、何人かの教授や研究者と研究の相談ができる関係になっておくと良い。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

会話の練習の機会を積極的に作ると良い。

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)

最初寮に住んだが、その後自分でアパートを探した。一つ目は知人の紹介の不動産屋で見つけたが大失敗をし、その後領事館関係者がよく利用するというサイトから二つ目のアパートを見つけた。

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)

冬季は数ヶ月間日光が全くなく、冬季鬱になる知人も多かった。お金はソニー銀行のデビットカードを使った。現地でズベルバンクの口座も作った。

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)

スリに気をつけること。

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

13万ほど。(10月終わり以降の家賃が月8万、食費2万、研究費2万、その他1万)

・留学に要した費用総額とその内訳

学費を除いて160万ほど。(毎月の生活費と旅費)

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)

なし。日本学術振興会特別研究員のため受給できない。

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)

基本的に研究をし、夜時間のあるときはマリインスキイ劇場やフィルハーモニーに行った。

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)

生活の面倒を見てくれるバディ制度があるが、サポートの程度はそれぞれのバディによる。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

特に東大と変わらない。

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

資料へのアクセスのみならず、ロシア人研究者と多く知り合うことができ、また留学期間中に国際学会にも4回参加して、研究者との交流の機会を多数持つことができた。

### ② 留学後の予定

博士論文を執筆する予定である。

### 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

留学の目的を明確にしそれに合った計画を立てること。

## 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

特になし。

### 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。

特になし。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年7月31日

東京大学での所属学部・研究科等:	文学部	学年(プログラム開始時):	学部4
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: )		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(ロシア語: Санкт-Петербургский государственный университет、ラテン文字表記の例:Sankt-Peterburgskij gosudarstvenij universitet)は、ロシア・サンクトペテルブルクにある公立の大学。モスクワ大学と並ぶロシアの名門大学であり、帝政ロシア、ソ連時代を通じて、ロシアの教育、文化面で多大な役割を果たし、ロシア最多のノーベル賞受賞者(2013年時点で7人、モスクワ大学6人)など有為の人材を多く輩出した。ロシアでは通常СПбГУ(エス・ペ・ベ・ゲ・ウー、SPbSU)と呼ばれる。(Wikipedia "サンクトペテルブルク大学"  
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B5%E3%83%B3%E3%82%AF%E3%83%88%E3%83%9A%E3%83%86%E3%83%AB%E3%83%96%E3%83%AB%E3%82%AF%E5%A4%A7%E5%AD%A6> 2018年7月31日アクセス。)

留学した動機

ロシア語・ロシア文学を専攻しており、在学中にロシアでロシア語やロシア文学について学んでみたいという希望があったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2018年	学部4	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2018年	2月~	2018年	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	学部4	年生の	4月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			64	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			14-16	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					

学部3年9月からの留学も考えましたが、準備が間に合わなかったため4年2月からとなりました。4年の9月からでなかった理由は、別でやっていた活動から1月までは離れられなかったためです。

## 留学準備

### 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)

具体的にどうすればいいのか、HPを読んでもいまいち判然としない部分が出てくると思いますが、現地大学のコーディネーターに英語でも質問することが出来ます。わからなければ早めに質問をするとういと思います。

### 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)

11月ごろ(曖昧)ビザ発行のためのインビテーションが受け入れ先大学からEMSで自宅に届いたので、12月ごろ東京のロシア大使館へ留学ビザを申請しに行きました。ロシアのビザは1週間かければ無料で受け取ることが可能なので、余裕を持ち早めに申請しに行くといいと思います。大使館ではオフシーズンのためか申請者も少なく、そんなに待つことなく申請・受取が出来ました。国際交流課の注意事項にも記載されていたかと思いますが、ビザを確実に受け取らないうちは飛行機のチケットの購入は控えたほうがいいです(何かロシア側の都合で渡航予定日より入国可能日が申請内容により遅らされる可能性もあるため)。

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

(1)健康診断結果は前年に大学の保健センターで受けたものを利用し、自分でロシア語訳をしたあと、ロシア大使館にそのワードデータをUSBに入れて持ち込み、公証を受けました。間違えていると突き返されるとの情報もありましたが、簡単な間違いだったのでその場で大使館の方が修正してくれました。肺のレントゲン写真の提出は「大学指定の交換留学生用の寮に入る場合」必要です。大学の健康診断で撮影したものをCD-Rに焼いていたので受け取ることが可能だったため、受け取り画像データを印刷して提出しました。出国前にも一度提出しますが、この写真(画質はあまり重要ではないようです)と健康診断結果(露語訳も)はもう1セット印刷して持っているといいです。現地の寮でも提出を求められます。ただしそこでは公証つきでなくても平気でした。もうひとつ、留学ビザの取得にHIV検査の結果が必要です。私は日比谷クリニックで検査を受け、英語の証明書を受け取り提出しました。(2)常備薬は生理痛などにも効く痛み止め、目薬、風邪薬、胃腸薬を持っていきました。

### 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)

全学交換留学の参加者が加入必須の東京海上日動火災保険の、付帯海学に加入しました。あとは、航空券購入などでクレジットカードの保険も適用されていたと思います。

### 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)

4年時の出発でしたので、論文を提出せず留年する旨の書類1枚を提出しました。それ以外は、留学中の単位を認定する予定もありませんでしたので特に何もありませんでした(レポート提出は出発までに終了か、現地で書いてメール提出可能なもののみでした)。

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前は、持っていた語学資格はテー・エル・カー・イー(T P K I)の第1レベル(ヨーロッパ共通言語参照枠でB1レベル)でした。会話はあまりできませんでしたが、読むことは講義でもたくさんやっていたのでそんなに問題ありませんでした。

### 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

辞書等はもちろんですが、生活するうえで自分はこの日本の便利グッズに慣れきっている、というようなものがある方は持参なさった方がよいと思います(私の場合はサランラップ、箸、など主に台所用品)。

## 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(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
ロシア現代文学講義	2				
ロシア語学の授業	20				

## 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)

主にロシア語学の授業をとっており、一日2時限分あります。文法・会話・読解・手紙(筆記)・聴解です。はじめは語学の授業は減らして文学の講義を多くとろうと思いましたが、行ってすぐはやはり講義がなかなか聞き取れず苦戦したので、語学に力を割くようにしました。語学の授業は少人数制で順番に問題を解いたりなどしていきました。かなりみっちり、ロシアの教科書を使って行うので日本語の教科書で学んできたことと認識が違ったり、新しいことも知り興味深かったです。文学の講義は教授が一方的に話す形式のものです。板書やレジュメではなく、学生はひたすら聞きながらまとめてノートに書いていく方式です。

## 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

上記の通り、1学期22単位分(11時限分)履修しました。宿題などが課されるので、それ以外に2、3時間程度毎日学習をしていました。試験が近づくとさらに長く勉強していました。

## ④学習・研究面でのアドバイス

普通にやれば確実に力は付くと思います。

## ⑤語学面での苦労・アドバイス等

最初はうまく人の話すことが聞き取れなかったり、自分の発音が通じなかったりして難しかったです。徐々に聞き取れるようになり、通じるようにもなりました。意識的に街の人の話している台詞を聞いて、イントネーションを覚えていたりしていました。

## 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)

交換留学生用の寮に滞在しました。留学の申請時に希望を出しました。家賃は東大との取り決めで1か月4890ルーブル(現在で1万円しないくらいです)でした。大学までバスやトラム、メロで30分~50分程度です。リフォーム済みの部屋と古いままの部屋があり、どこに入るかは運ですが、寮の方にあとから部屋の変更を希望することも可能なようです(通るとは限らない)。途中から自分で部屋を借りて出ていく人もいました。そういう場合は留学生同士で貸し借りしているようなところを借りるのがほとんどなのではないかと思います(交換留学生のFBグループで情報が流れてきます)。印象ですが、外で部屋を借りると日本円で4万~6万はかかるようです。ただ設備や立地は寮よりはるかにいいところも多いと思うので、お好みだと思います。

### 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)

4月ごろまで氷点下というような気候でした。着いた日から2、3月はずっと雪が降り、積もっていました。5月ごろからはかなり暑くなる日もありましたが、たまに秋の気温に戻ったりする日もあり、あまり安定しないようでした。大学周辺は川沿いの落ち着いた雰囲気です。食事は、近くにスーパーもあったので主に自炊をしていました。大学ではあまりお昼を食べるタイミングがないので、10分程度の休み時間に軽食を大学内の購買で購入してサッと食べたり、お菓子で済ませることがほとんどでした。お金の管理は、現金をユーロで何万円分か持っていった(カード関係の不都合時を考えると)、新生銀行の国際キャッシュカードとGAICAというプリペイドのVISAクレジットカードを主に利用していました。新生銀行の口座に日本でお金をいれてもらい、そこから引き出していました。手数料もほとんどかからないので便利でした。現地銀行の口座を開設することも可能なようです。新生銀行のカードでお金を引き出す場合、銀行はС б е р б а н к よりВ Т Бがオススメです。一度に引き出せる金額が大きいので手数料もお得で、スキミングのリスクも下がります。キャッシングは基本的に銀行の店舗以外では行わない方がいいです。

### 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)

治安については、普通に海外旅行でも気を付けるようなことは最大限気を使っていました(カバンの種類、持ち方、歩き方、服装など)。幸い、「狙われるタイプ」ではないので、留学期間中危ない目に遭うことはありませんでした。友人はかなり、財布をさらわれる、身動き取れなくされたり恐喝されて財布やお金を無理やり奪われる、カードのスキミング被害に遭う、などしているので、アジア系の留学生は狙われやすいとは思いますが。また、町中の人に急に「你好」とからかわれるなどの差別は存在しますので、安易に反応しないように注意すべきです。医療機関は私は利用しませんでした。具合が悪くなったクラスメイトなどは英語が通じる私設の病院に掛かっていたようでした。とはいえ風邪を引いたり2度ほどあったので、その場合は常備薬を飲んで安静にしていました。自炊で野菜は食べていたのでそんなに栄養不足にはならなかったと思いますが、日照時間が短い時期はビタミンが不足しがちなのでよくビタミン剤を持参するとよいともいわれています(現地でも販売してます)。



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

参考に様々な初期費用がかかっていない3月の費用を記載します。家賃約9000円、食費約41000円、交通費約6000円、娯楽費約8000円、書籍や土産物の購入など雑費で8000円、携帯・インターネット代で約1200円、洗濯の費用で1100円程度、で、計74300円程度かかりました。この月は日本から友人が来て一緒に観光などをした関係で、外食費や娯楽費、交通費が比較的高い月です。

・留学に要した費用総額とその内訳

事前の準備に約2万円(検査や公証の取得など)、航空費往復で11万円程度、授業料は東大に納付、教科書代は1冊1000円～1500円程度で5冊ほど、教科書含め現地の生活で55万円ほど(旅行した時の費用なども含める)。授業料を除けば、約70万円程度です。

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)

東京大学の海外派遣奨学事業の留学金を月々5万円、計25万円受給しました。留学の申請書提出時に希望しました。

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)

現地の日本センターという、ロシア人の主に社会人が日本語を学んでいる施設で授業の補助に行くことがありました。そのほかは街の観光をしたり、近郊都市に旅行することもありました。連休はモスクワを訪れました。

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)

私が留学した文学部は、留学生の受け入れに慣れていることもあり専用のコーディネーター、オフィスがありロシア語が苦手な場合は英語でも可能でした。学習面は、留学生が履修可能な講義をメールで教えてくれたり、こちらからこんな講義はあるかと聞けば教えてくれました。しかし、結局自分で調べた方が早く、選択肢も多かったです。生活・精神面でのサポートは特にありませんが、バディープログラムというプログラムに参加すると、サンクトペテルブルク大学の学生が一人に一人、サポート役・友人としてあてがわれ、初日の空港到着時、入寮時のサポートもしてくれます。個人的にそういった学生に質問をすることができます。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

語学の授業がある棟の図書館は、自習スペースも少しあり静かなので勉強しやすいと思います。その本はロシア語の教科書や辞書が主です。それ以外の本は文学部の方の図書館にあります。スポーツ施設は、プールなどあるようでしたが利用したことがないのでわかりません。食堂は、ありますが別の棟にあり行きづらいのでほとんど行ったことがありません。出来合いのパンや総菜、飲み物などを売っている売店があるので何か必要な時はそこで買っていました。PC環境は無いです(恐らく)。ノートPCを持って行って学内WIFIでインターネットをすることは可能です。

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

2017年に就職活動を行い内定をもらいましたが、7月末に留学の内定が出たため辞退をしました。幸い、今年度も連絡を取り面接をしてただけたのでデメリットはあまりありませんでした。今年も一応その内定企業のほかにもまだ就職活動をしていますが、時期が遅いのでやはり人気の有名企業はほとんど終わっている印象です。

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

特にありません。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

マイナビに登録して企業を調べたり、そういうことはしていました。

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

私の場合語学の能力がかなり向上したので、そこは意義があったなとも感じます。また、異なる生活文化、考え方にも触れられたと思います。個人的には独り暮らし(完全ではないですが)も初めてのことだったので、それによって困ることはありませんでしたが新鮮な5か月間だったと思います。

②留学後の予定

冬学期から再度講義の履修をし、来年1月に卒論を提出して3月に卒業予定です。

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

準備を頑張って、行ってみると意外と何とかなると思うので行きたいと考えている人はチャレンジしてみてください。

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

<http://english.spbu.ru/education-at-spbu/student-exchange-program>  
<http://ifea.spbu.ru/en/sep>  
Facebookページ @spbueexchange  
<https://spbueambassador.wordpress.com/>  
<https://timetable.spbu.ru/>

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。

私が滞在した寮(リフォーム済みの部屋)の写真です。

