

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)

2017年10月2日

東京大学での所属学部・研究科等:	法学政治学研究科	学年(プログラム開始時):	博士課程1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:			
<input checked="" type="checkbox"/>	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			
ロシア連邦サンクトペテルブルクに位置する国立大学。1724年に建設された歴史ある大学である。			
留学した動機			
ロシア政治を研究しているので、ロシア語の習得とフィールドワークを進めることを目的として。			
留学の時期など			
①留学前の本学での修学状況:	2016年	博士課程1年生の	春 学期まで履修
②留学中の学籍:			
③留学期間等:	2016年	8月~	2017年 6月
	博士課程1	年時に出発	
④留学後の授業履修:	2017年	博士課程2年生の	秋 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		6 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		4 単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2016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:	3年		ヶ月間
⑨留学時期を決めた理由:			
資金補助ができればすぐに行こうと考えていたため。			
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)			
受け入れ先の学部のコーディネーターから指示が来るのでそれに従う。基本的には、PDFの様式に必要な事項を埋めて提出するという形であったと思う。			

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)					
ビザに関してはinvitationをもらってから大使館に行き手続きをして約1週間後に取りに行くというシステム。最初の手続きでは先着順となるので、待ちたくなければ早く行くこと。また、HIV検査の結果を自分でロシア語に翻訳し大使館で翻訳証明をする必要があるが、USBにファイルを入れて持っていけば翻訳が不完全でも大使館の職員の方に直してもらえるので完璧でなくても良い。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
先方から要求されるのは上述のHIV検査と結核検査の結果。東大の保健センターで検査してもらい、証明書を作成してもらった。胸部X線に関してはCD-ROMに焼いてもらい、事前に自分のコピー機で印刷していった(解像度が低くても問題はなかった。むしろCDだと見てもらえず入寮時に「印刷してこい」と言われるので注意)。他に肝炎などの予防接種もしていったが、必要かどうかは不明。					
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)					
東大から斡旋された留学保険に加入した。使用する機会はなかったので、サポートの質に関してはわからない。					
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)					
研究指導委託という扱いでの滞在となったので、所定の書類を揃え手続きを行った。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
出発前から初級程度のロシア語会話はできるようにしていったが、不十分であったと今では思う。例えばロシア人と30分程度1対1で会話をしても問題がないくらいにしておけば、到着してすぐ楽しむことができると思う。ただ、サンクトペテルブルクは英語も割と通じる上、学生の中には英語や日本語の勉強を目的としている人が多数いるので、ロシア語が全く喋れなくとも友人はできると思う。ただ寮での生活や大学の手続きなどでロシア語しか話せない人とやりとりすることを考えると、ロシア語の勉強はしていった方が良い。					
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					
日本の調味料は入手が難しいので必要なら持って行くといい。ご飯と炊飯器は現地で調達可能(鍋で炊いても良い)。個人的には日本語の本(小説など)を読む方法がなかったので、Kindleがあればよかったと思った。また、到着後寮にたどり着くまでのシミュレーションはしっかりやるべき。空港にはWi-Fiがあるが、ロシアの電話番号がないと利用できない。タクシーは空港のタクシーカウンターで捕まえること。その辺の白タクによる被害の報告は多い。					
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	4				
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)					
博士課程在学中なので留学中は基本的に研究に従事しており、学部生ほどはそれほど授業に入れ込んでいなかった。言語学部以外の所属にした場合デフォルトのロシア語の授業は週2回2時間ずつなので少し物足りないかも。言語学部は週5日なので、ロシア語の習得を第一の目的とするならばその方が良い。					
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					
毎日10時間程度。					
④学習・研究面でのアドバイス					
教授にメールでアポイントを取ると結構簡単に会えるので、博士課程の学生は積極的に研究者に会うといい。社会科学系だとサンクトペテルブルク市内のヨーロッパ大学やロシア科学アカデミー社会学研究所の人々を紹介してもらえると、非常に有益なアドバイスをもらえたりする。					

⑤語学面での苦勞・アドバイス等
語学に関しては正直 Санктペテルブルクにいる間はほとんど伸びず、ロシア語話者しかいない地方でのフィールドワークでかなり伸びたと思っている。 Санктペテルブルクでは日本人や海外の留学生が多くいるため、英語や日本語をできるだけ使わずに生活するという気概を持たなければ、ロシア語の習得はなかなか難しいと思う。
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)
大学の紹介で寮に滞在した。フィンランド人と同部屋に滞在。キッチンやトイレ風呂はシェア。家賃は7000ルーブリ。完全にプライバシーがないので、我慢できなければツテを頼って早めに出してしまうのも良い手。ロシア人の友人を見つけて探し方を聞いてみると良い。
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)
10月あたりから日が著しく短くなるとともにほとんど晴れなくなるので鬱にならないよう注意。特に11月は雪も降り始め、道路の惨憺たる様子とともに非常に辛くなる。交通機関はメトロとバスの組み合わせ。Yandexアプリだとバスがどこにいるかわかるので便利。タクシーも非常に安いのでアプリをダウンロードして積極的に使う。お金はジャパンネット銀行のネットバンキングを使い、現地のATMで降ろして使っていた。カードだけで生活はできないので、現金を引き出す手段は考えておくべき。
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)
治安はそれほど悪くはない(スリを除く)が、一度夜遅くに警官に絡まれたので、あまり夜遅くに出歩くのは良くない。夜遅くなればタクシーを使った方が良い。医療機関は一度も利用しなかったが、利用した友人はあまり満足していないようだったので、できるだけ日本から持ってきた薬などで対処できるようにした方が良い。気候の関係上鬱になりやすいので健康的な食事と十分な睡眠を心がけた。
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
滞在中は1ルーブリ約2円程度。寮費: 毎月7000ルーブリ、食費: 毎月25000-30000ルーブリ、交際費: 毎月20000ルーブリ、交通費: 毎月960ルーブリ(学割でバスとメトロ乗り放題)。合計月60000ルーブリ程度。食費は1日500ルーブリくらいにもできるので、やろうと思えばさらに切り詰めることは可能。
・留学に要した費用総額とその内訳
フィールドワークに行った際の支出は特殊なので割愛。 Санктペテルブルク滞在中のみ。滞在中は1ルーブリ約2円程度。保険: 10万円弱、日露往復交通費: 20万円弱。 Санктペテルブルクにいる分にはそれほど出費はなかった。ただし寮を出る場合には少し高くつく可能性はある。
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)
日露青年交流センターの若手研究者等フェロウシップに採択していただいた。月額30万円程度。研究者向けではあるが、あまり志望者は多くないのでオススメ。 http://www.irex.or.jp/ja/04_fellowship_ipyoukou17.html
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)
休日は現地ですでた友人の家によく遊びに行き、ロシア料理を振舞ってもらっていた。日本人に興味を持っているサークルは結構あるので、休日は彼らと遊びに行くと良い。友人は外務省の人と知り合いになり、頻繁にフットサルに参加していたので、興味があると領事館の人に尋ねてみると良い。また、別の友人はエルミタージュの館内案内ボランティアに取り組んでおり、非常にためになったと言っていた。就活のエピソードとしてちょうど良いと思うので、試してみると良い。
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)
それほど手厚いサポートがあったわけではないが、聞けば答えてくれるという印象。コーディネーターは英語でも対応可。困った時は彼ら彼女らにすぎると良い。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
<p>図書館は市内の至るところにあるが、日本のように開架式ではないので図書の利用は不便。閉まる時間はまちまちだが18時前後が多い印象。土日は開いていないところが多い。個人的には国立図書館の方がオススメ。スポーツ施設は利用しなかったが、簡単にテニスコートなどは借りられるらしい。校内のWi-Fi環境は劣悪でほとんど使えない。PCも古い。自分でルーターを買った方が良い。食堂は街に安い食堂(いわゆるソ連的スタローバヤ)がいっぱいあるので、大学内で食事を取る意味はない。</p>	
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	
研究職志望であり就職活動を行っていないので割愛。	
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	
研究職志望であり就職活動を行っていないので割愛。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
研究職志望であり就職活動を行っていないので割愛。	
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	
<p>第一にロシア語が上達したことは非常に大きな成果であった。ロシア人とロシア語で話すことに対して抵抗を感じなくなったのは、今後の研究の進展に大きく貢献する。また、フィールドワークで博士論文に用いるデータを収集できたことも大きな収穫の一つである。この成果を生かして、研究職に就くための準備を進めて行きたいと考えている。</p>	
②留学後の予定	
引き続き博士課程に在学し学位取得、研究職への就職を目指す。	
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	
<p>自分の知らない土地知らない文化の中で、社会のマイノリティとなり生きていく経験は非常に大変ですが、同時に自分を成長させる絶好の機会であると思います。サンクトペテルブルクであれば大学の奨学金などで十分やりくりできるので、お金がないからと言って諦めることなく、どんどんチャレンジしてみると良いと思います。</p>	
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	
<p>ウェブサイトは適宜チェックしましたが、体系的にまとまっているものはないので、テーマ別に自分の利害にあったページを探してください。また、先に留学した人々に聞いてみるのが雰囲気を知るには最適だと思うので、もし何か不安があれば気軽に連絡してください。</p>	
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 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)

2017年 7月 30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):	修士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:			
	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:)	<input checked="" type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要
サンクトペテルブルクにある国立大学。プーチンやメドヴェージェフを輩出。

留学した動機
語学力の向上、論文執筆のための資料収集

留学の時期など						
①留学前の本学での修学状況:	2016年	修士2	年生の	夏	学期まで履修	
②留学中の学籍:	留学					
③留学期間等:	2016年	8月~		2017年	6月	
	修士2	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	冬	学期から履修開始	
⑤就職活動の時期:	2019年	修士2	年生の		3月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			102	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			0	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015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:	4年			0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:						
語学力を向上させたかったため。						

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)					
東京大学の国際交流課と、サンクトペテルブルク大学からの指示に従えば問題ありません。奨学金はJASSOのもの以外にもたくさんの選択肢があり、それぞれに申し込みの時期が異なりますので、よく調べて、可能な限り条件の良いところに出願すると思います。					
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)					
ビザの手続きも先方からの指示に従えば問題ありません。事前に在日ロシア大使館のホームページで申請書を用意し、それを印刷したものと招待状、パスポートを持って六本木のロシア大使館へ行ってください。意外なところでミスが発覚したり遅延が起こることがありますので、出来るだけ早めに行動して下さい。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
サンクトペテルブルク大学から要求された通りの書類を用意すれば問題ありません。エイズや肺のエックス線の検査などどれも東大の保健センターで出来ます。診断書のロシア語訳が必要になりますが、ワードで適当な翻訳を制作して、USBにいれてロシア大使館に持っていけば、お姉さんが手直ししてくれます。					
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)					
学校指定のものに入りました。					
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)					
留学届をだしました。場合によっては在学延長届とその委任状を事前に用意します。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
出来る限り準備しましょう。					
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					
たこ足配線、菜箸、常備薬、ポカリの粉末					
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
ビジネスロシア語					
ロシア語会話					
ロシア文化学					
ロシア語精読					
文法、語彙					

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)
1コマ3時間の授業を1～2コマ、3～4時間の自学
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
6コマ前後がちょうどいいと思います。
④学習・研究面でのアドバイス
1年はあつという間ですから時間を惜しんで取り組みましょう。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
事前の準備をしっかりとしましょう。初めにクラス分けのテストを受けるので、そこで出来るだけいい点が取れるよう、文法の知識を固めましょう。
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、宿舍の様子、見つけた方法など)
寮周辺は治安の良い住宅街です。中心地ではすりに気をつけて。
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)
キャッシュパスポートを使いました。街中のATMは基本的には信用できますが、初めてのところでは他の人が使ったのを確認してから使いましょう。
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)
海外保険でキャッシュレスメディカルサービスが使えます。MEDEMというインターナショナルホスピタルが良いと思います。診療の前に保険会社と病院が連絡を取る必要があるので、体調が本格的に悪化する前に保険会社に連絡しましょう。
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
月7万円のJASSOの奨学金で十分生活はできます。

・留学に要した費用総額とその内訳	
総額100万円前後？	
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)	
奨学金は色々なものがありますので、よく調べましょう。時期も様々なので頻りにチェックしましょう。	
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)	
旅行のためにはマルチビザが必要です。到着後早めに手続きしましょう。	
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)	
事務手続きでミスが頻発します。素早く粘り強く対処して下さい。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
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	
帰国後ストレートで就職は難しいと思います。	
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	
語学が出来ることは就職活動ではあまり重視されません。	
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
語学力の飛躍的な向上は、やはり留学がなければ達成できなかったと思います。
②留学後の予定
就職
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
留学はとても自由に勉強が出来る機会です。ぜひ挑戦してみてください。
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
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。