

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2020/5/27

■ID: A19028

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: サントペテルブルク大学

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 6/25/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科総合社会科学分科国際関係論コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

2年生で参加した大学の語学研修をきっかけに留学を決意した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

必修科目の履修と所属していた団体での活動を終えてから留学するため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Russian Orthodox Church and Russian Foreign Policy /4ECTS

Relations between Russia and the United States of America/3

Russian language at School of International Relations/4

Russian language/8

History and Research Methods of International and Regional Studies

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

文献を読んで予習し、授業に臨むという基本はかわらない。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

4~6科目/Subjects / 11~20単位/credits

<p>■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>11～15 時間 時間/hours</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ、文化活動、ボランティア</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>現地の日本領事館が主催するイベントにボランティアとして参加した。日本と現地の交流に貢献できているような気がして興味深かった。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>ヨーロッパに旅行した。地理的・金銭的に日本から行く場合と比べて負担が少ないのではないかと思う。国境が閉鎖されてからは国内を旅行したが、これも地域ごとの違いがわかり、興味深かった。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■設備/Facilities :</p>
<p>Wi-Fi は大学内では整っている。寮の個室には設備がなかったためオンライン授業は不便だった。その他さまざまな施設があるようだがあまり利用していない。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>大学からのサポートには期待していなかったため不明ではあるが、現地で人間関係を作ることができれば問題はない。そのきっかけとしてはバディプログラムの利用をすすめる。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮、ホームステイ</p>
<p>■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>学生寮は大学からの紹介で、2～3人で部屋を共有し、4～7人でフラットを共有する形式だった。ホームステイはコロナの影響を考慮して現地の友人に頼んだ。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>夏は暑く、夏物を持って行かなかったことを後悔した。防寒については早めにしっかり考え、現地のものを買うのが良いと思う。日本で使うことのないような上着は古着屋で買えば安く済む。交通機関は一応スリに注意したが、一度も被害にあわずに済んだし、誰かが被害にあったという話は聞いていない。食事は材料費が安いので自炊をおすすめする。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>現地で申請できるクレジットカードの使用をすすめる。ネットバンキング、キャッシュレスがかなりすすんでいる印象で、この現地銀行のカードがあるかないかでかなり利便性がかわる。</p>
<p>■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>常にパスポート等を安全に携帯できる方法を考えておくとよい。薬局が町中にあり、現地の人と一緒に利用すれば軽い病気については問題がない。</p>

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>モチベーションレター、語学力証明、ビザ、健康診断結果、HIV 検査。ロシア語で出さなければならないものもあるため提出期限の1ヶ月前までに用意するくらいの考えがちょうどよい。ロシア語については翻訳したのち大使館で翻訳証明をもらう必要があるようだ。健康診断については大学が実施しているものを受けおくとよい。HIV 検査も学内で受けられた。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>就学ビザ、在日ロシア大使館、1ヶ月はかかると考えておいたほうがよい。提出が直前になると手数料が上乗せになる。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>健康診断、HIV 検査、歯科検診を学内で受診した。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学の案内にしたがって加入した。</p>
<p>■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>卒業論文についてはコース主任等とやりとりをして、手続きに問題がないことを確認した。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>出発前に英語をきちんと学習した。ロシア語は文法のみ復習した。</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	250,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,720 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	7,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p>
--

受給した。
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
JASSO
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
70,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
未定
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
71 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
12 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
まず、留学を中断しなければならなかったことだけが悔やまれる。この点において、留学に本当に満足したとは言えない。しかしながら、そのような状況下で海外にいたということはそれだけで価値があると思う。これを踏まえて、留学生生活を改めて振り返るという作業を繰り返したい。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
留学先での働き方を観察すると、日本の規範的な働き方(真面目、社会貢献、サービス精神等)以外にも追求すべき点(自由、息抜き)があると思った。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
4 年生で留学するということは国内で選考に参加する機会を減らすということであり、留学先で何ができるかを自分で発見しなければならない。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

公的機関、民間企業
総合商社、銀行、メーカー、独立行政法人

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:

しっかり準備すれば存分に楽しめると思う。自分次第でいい経験ができるはずだ。悲観的に述べれば、日本でできることをやらないと現地での経験は活かせない。特に語学について現地でなんとかしようとするごまかしだけの小手先のものが身につく気がしてならない。また、日本のことをよく理解していないというのは大きな損失になると思う。一方で、現地で毎日頭を使っていれば日本では得られないような知識・能力を身につけられるというのも確かだと思う。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

大学の該当ウェブサイト

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2020/1/7

■ID: A19029

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: サントペテルブルク大学

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 1/31/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科地域文化研究専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

博士論文執筆のためにロシアでの資料調査が必要であり、大学寮を利用できることに加え、大学の研究者とも交流できると考えたため単なる調査滞在でなく留学をすることにした。前年に金銭的な目途がついた段階で留学を決めた。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 博士4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

研究指導の委託。

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 博士4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

博士論文執筆のため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

なし。

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

東洋学部の講義とゼミに出席した。学部3~4年生向けの選択科目で学生の人数は少なくいずれの講義も学生側の反応が重視されていた。履修をしなかったこともあり授業自体の予復習は特に要求されなかったが、授業中に紹介された本などを読み、理解を深めた。またゼミでは事前に決められたテーマ一つについてプレゼンテーションを行った。テーマは先生が与えるのではなく学生同士が話し合って分担を決めるので、周りの学生とは話すようにしておいた方がよい。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
研究以外に費やす時間的・体力的余裕がなかったため。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は主に国立図書館での調査にあてた。また長期休暇はモスクワで資料調査を行った。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities :
図書館：図書館の利用カードを発行すると、中央図書館（ゴーリキー図書館）に加え、各学部の図書館が利用可能である。貸出は不可だが、電子書籍の一部ダウンロードが自宅 PC からできるのは便利であった。東洋学部の図書館は貴重書も多く、ロシアの東洋学資料に関心のある学生にとっては格好の調査対象だろう。東洋学部図書館の閲覧室ではデスクトップ PC が利用でき、利用者もそれほど多くなく静かで勉強場所としても使う事ができた。スポーツ施設：（筆者は利用しなかったが）ある。また寮の近くを含め市内には幾つもの民間のスポーツジムがあり、筆者のルームメイトはたまに寮の給湯が停止した際シャワー代りに利用していた。食堂・インターネット：上述の通り。
■サポート体制/Support for students :
東洋学部は言語学部と同じ部署が管轄しており留学生が非常に多いためなのか、個々の留学生へのサポートはほとんどなく放任主義と言って良い。ビザの延長、履修など留学の存続に関わる重要な事項であっても必要な場合は自ら行動を起こし、粘り強く連絡を取り続ける姿勢が求められる。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
・交換留学を利用する学生には学生寮が紹介される。・学生寮について所要時間：空港からはタクシーで 30 分程度（有料道路利用時）。東洋学部からは徒歩・バス、または徒歩・バス・地下鉄で 40 分～1 時間。部屋の人数：基本的にルームシェア。1 フラットは 2 人部屋+2 人部屋の定員 4 名からなることが多く、筆者の滞在先もこれであった。ただし、7 人部屋や 3 人部屋+2 人部屋+1 人部屋といったパターンもあるようだ。このように個室は存在するが、基本的に自分で選ぶことは出来ない。申請すれば部屋の変更は可能である。部屋の設備：1 フラットでキッチン・シャワー・洗面所・トイレを共有する。キッチンには水道、4 口の電気コンロ、オーブンが備付けてある。また以前の住人の調理道具、食器や電気ケトルが置いてあることもあるが、備え付けではないので期待はしない方が賢明だろう。電子レンジ、トースター、ヘアドライヤーなどはない。冷蔵庫は有料で借りる方式である（最初から部屋に置いていないこともある）。冷暖房設備はセントラルヒーティングのみ。食事関連：食堂その他自販機などはない。筆者は自炊していたが、徒歩圏内に複数のカフェ、中華料理店、ファーストフード店、スーパーマーケットなどがあり、自炊しなくても生活は可能だ

ろう。洗濯関連:自分で利用できるランドリー設備はない。有料のランドリーサービスがある(洗濯のみか洗濯+乾燥を選択できる。2時間~半日程度)。ただし利用者が多い時期は利用者が制限されるにも関わらず予約ができないため、朝から行列に並ぶ必要があった。インターネット設備:寮内及び大学で利用できるWi-fiがある(有料)。筆者は利用しなかった。寮費、冷蔵庫、インターネット、ランドリー代など基本的にその場で支払うことができず、徒歩20分ほどかかる別の寮まで行く必要がある点は不便に感じた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

気候:秋は概して日本よりも急激に気温が下がるため、セントラルヒーティング開始前の9月の間の体調管理に注意する必要がある。冬の屋内は暖房で暑い場合があるので、重ね着をして対応するのが良い。特に秋~冬はほとんど日照がなく、にわか雨が多い。なお筆者が滞在した時期は暖冬で、雪も降らず、気温もそこまで下がらなかった(12月はほぼ最低気温0度前後で推移)。大学周辺の様子:東洋学部は他の言語学部等と同じ棟内にある。クンスカメラ、エルミタージュ美術館など観光地からも近いが、周辺の治安が特に悪い印象はない。交通機関:大学へ/からの移動はバスが便利。月1,800円程度で学生カードを作ると、サンクトペテルブルク市内でバス・トロリーバス・トラムは乗り放題、地下鉄は月100回まで無料で乗車できた。ただしマルシュルートカ(乗合タクシー)の支払いには使えない。発行申請は9月後半~10月に最寄りの地下鉄駅で出来るようになる(留学生担当から案内がある)。食事:東洋学部と同じ棟内には小さいカフェ/購買があり時間がないときの利用に便利。営業時間は朝10:00~。また科学アカデミー図書館の向いに大学食堂があり、誰でも利用できる。メニューはカフェと同じ。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:

クレジットカード、デビットカード、海外専用のプリペイドカードを持って行き、実際の支払いはほとんどデビットカードを利用した。カード払いが定着しており、現金を使用する場面は少なかった(寮費支払い、タクシー代くらい)。またビザの延長手続きの際にロシアの銀行(ズベルバンク)経由で大学の口座に振込みをしたが、自分の口座は開設しなかった。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:

今回治安面で危険を感じたことはなかったが、人通りの少ない道や夜間の一人歩きは避けるように努めた。高緯度地域で日の出が遅いため生活リズムは乱れがちになる。筆者は睡眠と食事はしっかりとることを意識した。また体調不良に備えて保険を利用した病院のかかり方を確認した。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution:

Motivation letter:研究計画、指導教員の希望なども記入したが、渡航後、大学側から特にこの書類についての言及はなく、所属学部にも内容が伝達されている様子もなく、渡航後に改めて自分の意思を伝える必要があった。Study plan:Motivation letterと同じ。実際の履修科目と違っていても全く問題はない。また東洋学部の場合、この時点では選択できる科目の種類が少ないが、学期終盤に履修科目申請があり、提示されていない科目でも恐らく履修可能と思われる。Copy of traveling passport & previous visas Confirmation of language proficiency:筆者の場合は偶然にも現在の大学院での指導教員に学部時代ロシア語を教えていただいたので、今回の能力証明の書類も書いていただくことができ、さしたる困難はなかった。General health certificate in Russian:学内の健康診断結果をロシア語に翻訳し、ロシア大使館で翻訳証明を受けて提出した。ただし筆者の場合、書類提出のタイミング(4月)で6月の健康診断をまだ受診していなかつ

た。そのため申請に際しては前年度 6 月の診断結果を利用した。留学前は問題なかったが、渡航後、入寮の際に X-ray results のみ今年度の診断結果が必要であることが伝えられた。入寮自体はその場で出来、翌日、寮で紹介された地下鉄 Площадь Восстания 駅そばのレントゲン撮影センターに行き、撮影、その場で書類が発行された。費用は 350 ルーブル(2019 年時点で約 600 円)。Transcript of records: 英文の成績証明の発行には時間がかかるので余裕を持って準備をする必要がある。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

取得したビザの種類: 学生(留学)ビザ。申請先: ロシアビザセンター(溜池山王)。手続きに要した時間: 2 週間。ロシアビザの発給自体は 2 週間程度なら無料である。そのためロシア大使館領事部では無料で申請することが可能だったが、1 日の申請人数が制限されているため、筆者は手続き可能な期間内に予約を取ることができなかった。そのため申請代行をうたうビザセンターでの有料発行(4,500 円)を利用せざるをえなかった。現在ロシアビザの制度全体が移行期にあり、また東京とそれ以外の領事館とでは状況が異なるため、今後留学される方々には、ビザについて可能な限り新しい情報を収集することを勧めたい。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health:

学内のトラベルクリニックを受診し、医師の薦めにより A 型肝炎・B 型肝炎・破傷風の予防接種(24,500 円)を受けた。予防接種は任意であり高額でもあるので各自の判断による。常備薬(風邪薬、のど飴)は持参した。ロシアの人は軽症の場合あまり病院に行かないことが多い。一度ものもらいになったが近所では目薬が全く見つからなかった(ものもらいは温めて治すのが一般的らしい)ので、目薬類は持参した方が良かったかもしれない。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance:

事前に通知された手続きに従い、大学を通じて加入する学研災付帯海外留学保険(必須)に加入した。また必要な場合はクレジットカードの保険も利用できるように条件などを確認した。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo:

研究指導委託という形で渡航した。学内の会議での承認が必要となるため、特に博士課程の学生で学振特別研究員の場合(1 か月前までの報告が必要)、その手続きがぎりぎりになりやすいと思われる。

■語学関係の準備/Language preparation:

修士課程在学中に 1 年間のロシア留学経験があり、語学に関して特別な準備はしなかった。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation:

航空費/Airfare	190,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	40,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	46,280 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

ロシア留学ビザ関連費用(申請・延長)が必要です

■ 留学先での毎月の生活費/ Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	8,500 円/JPY
食費/Food	29,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,200 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	1,000 円/JPY
■ その他、補足等/ Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/ Scholarships for study abroad :	
受給しなかった。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/ Name of the source of the scholarships :	
■ 受給金額(月額)/ Monthly stipend :	
■ 受給金額についての補足等/ Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/ How did you find the scholarships? :	

今後の予定について/ About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの/ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし。
■ 留学前に取得済みの単位数/ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
18 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/ Number of (expected) credits to be earned on return :
2 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月

留学を振り返って/ Reflection

■ 留学の意義、その他所感/ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
予定通り資料の収集を進め、またサンクトペテルブルク在住の研究者たちと知り合うことができた。ただ半年では思ったより時間がなく、資料の整理や分析が不十分なままであったのは悔やまれる。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
特になし。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

留学は今後のキャリアにとっては必然であり、メリットもデメリットも特にないと考えている。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学会・セミナーに参加した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

研究職。

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学前はあまり慎重にならず、気軽に応募してみることをお勧めします。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

「2GIS」という地図アプリが役立ちました。地図をダウンロードできるので、インターネットが使用できない環境でも道に迷わず、便利です。

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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2020/5/27

■ID: A19030

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: サントペテルブルク大学

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 6/25/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部第3類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

元々留学してみたいという思いは大学入学前からあったが、大学1年の春休みの中央ヨーロッパ、大学2年の夏休みのシベリア鉄道走破というバックパッカー旅行をしたのち、より海外に出たい、そして今度は学業で海外に出たいという思いが強くなり、留学を決断した。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2019年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2020年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

交換留学を行う学生の大多数がこの時期に留学を開始していたから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Russian Language/16
- ・Russian Orthodox Church and Russian Foreign Policy/2
- ・Value and National Character in USA/2
- ・Strategy and Politics in the 19th-21st Centuries/4
- ・Post-Soviet Colour Revolutions/4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

国際関係学部での英語での授業は授業前にリーディングマテリアルが課されることが多いので、それを読んでから授業に臨む必要がある。量が膨大であることが多いので、適宜重要箇所をマークして後から見直せるようにしておくのと良い。ロシア語の授業は毎週宿題があるので、宿題をこなすので精一杯であろう。

<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:</p>
<p>1~3 科目/Subjects / 11~20 単位/credits</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:</p>
<p>11~15 時間 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research:</p>
<p>文化活動、ボランティア</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research:</p>
<p>渡航前からご縁あって知り合った留学先大学で日本語を教えている日本人教師の方と知り合えたので、渡航後は彼女のクラスにゲストとしてよく参加し、ロシア人学生と親交を深めることができた。また、大学外でもサンクトペテルブルクでは日本語を勉強しているロシア人向けに日本語会話クラブが複数あるので、それらにも数回参加してその後かなり仲良くなるロシア人の知人も作る事ができた。年末~1 月末までは長期休暇を利用して、自分の好きな国の一つであるハンガリーのブダペストでユースホステルの従業員として 1 ヶ月住み込みで無給ボランティアを行なった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:</p>
<p>週末はその週に溜まった課題の消化の他、寮で行われるパーティへの参加したり、友人と市内のバーで飲んだり、近郊の観光名所を訪れたりした。長期休暇中は年末から 1 月末まではかつてバックパッカー旅で訪れており、自分の好きな国の一つであるハンガリーのブダペストを再度訪問し、ユースホステルの従業員として 1 ヶ月住み込みで無給ボランティアを行なった。その後はその足で、大学の始まる 2 月上旬までポーランド、ドイツ、オランダ、ベルギー、フランスを観光で訪れた。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities:</p>
<p>図書館は各キャンパスごとにあるが、使用にこぎつけるまでが中々大変。というのも、ロシア人の学生には大学図書館で勉強するという習慣がないらしく、利用者も少ない。食堂はあるが、かなり小さく、特にランチどきの混雑時は利用はほぼ不可能である。従って基本的にランチどきは外に食べに行っていた。wifi は大学構内で使えるものがあるが、場所によっては全く繋がらなくなる。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students:</p>
<p>交換留学を担当する部署のコーディネーターが事務処理を中心に何でも親切に相談に乗ってくれるので、安心して良い。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation:</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it:</p>
<p>私の利用した学生寮はカピタンスカヤ学生寮と呼ばれ、各国からの交換留学生在が一同に収容されている。キャンパスからはバスや地下鉄で 1 時間ほどと遠いが、バス停・地下鉄駅が近くにあり、そこまで立地が悪いわけではない。完全な個室はなく、基本的には 2 人または 3 人で一部屋を共有し、4~7 人でキッチン、トイレを共有することになる。設備は基本的にどれも古く、お世辞にも綺麗とは言えないが、人によ</p>

てはリフォームされた部屋に割り振られることもあり、これは入寮時の運である。各国からの留学生(ヨーロッパがメイン)が 100 人越えて収容されているので、特に週末などはパーティなどが行われていてかなり賑やかである。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候。10 月ぐらいから寒くなり、11 月ぐらいから 2 月ごろまでは特に日が短くなる。大学のキャンパスは街中に散らばっており、メインキャンパスは学生寮と同じ島にある。交通機関。留学生含めて学生は月に 2,000 円以下で学割の効いた公共交通機関一ヶ月パスが毎月買えるのでかなりお得である。これでメトロ、バス、トラム全線乗り放題である。食事。ロシア料理は日本人の口に合うものが多いので数多く試して欲しい。また、近所のスーパーでは基本的な食料品は何でも手に入り、アジアスーパー (Krasny Dragon: 赤い龍)に行けば割高ではあるが日本の食料品も手に入る。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

渡航前にレートの良い現金化方法を調べ、アコム AC マスターカードがほぼ為替レート通りのキャッシングができることが分かったので、基本的にこれで現金を引き出していた。しかし、このカードも途中でスキミング被害に遭って使えなくなったので、銀行のデビットカードで現金引き出しを行っていた。こうした事態に備えて現金引き出し手段は複数準備してから渡航するべき。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安。サンクトペテルブルクの治安は決して良いとは言えないため、身の回りへの最低限の注意は常に必要。医療関係。留学期間中に医者にはかかっていないため、詳しくは分からないが、ロシアの公共病院はサービスが劣悪と聞くので、可能な限り私立病院にかかると良いだろう。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

東京大学の本部国際交流課に提出する書類に加え、留学先大学に志望動機、学習計画、履修計画表などを提出した。また、特別な書類として、肺 X 線検査の結果が含まれた健康診断書(ロシア語訳と大使館の公証付き)を申し込み時に留学先に提出する必要がある。ロシア語訳はある程度自分で作成してロシア語の教員に修正してもらった。また、公証を大使館で受け取る時(料金 5,000 円ほどかかる)にも大使館の従業員に手直してもらえるので、紙書類の他にデータを USB に入れて持参すると良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学ビザを取得。留学先から届く招聘状がないとビザが取得できないが、エイズ診断書(後から必要ないと分かった)などのビザ申請時に必要とされる書類で事前に準備できるものもあるので準備しておくこと。ちなみにエイズ検査は東大の保健センターで格安で受診できる(確か 1,000 円以下。都内のクリニックだと 10,000 円は超えてくる)。申請に必要な書類はロシア大使館 HP に掲載があるので確認してほしい。申請先についてだが、私の申請時は大使館では事前予約が必要で、予約可能数も極めて少なく、事実上大使館での申請は不可能だった。代わりに大使館直属の赤坂にあるロシアビザセンターという所で申請ができた。そこでは申請自体に代行手数料が 5,000 円ほどかかるが、ビザ取得自体にかかる費用は一週間後受け取りとかならば無料である。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

留学先に提出必須の健康診断証明書(ロシア語訳)と、ビザ取得に必要なとされている(が結果必要なかった)

た)エイズ診断書を取得した。予防接種等を行っていないが、念のため親知らずの抜歯は2本行った。

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東京大学幹旋で加入必須の付帯海外保険のみ。結局、留学先で病院にはかからなかったため、サポートの質は分からない。

■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

帰国後の履修に関する説明を受けたぐらい(いつまでに帰れば来年Sセメスターの授業に参加できるかなど)。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS overall 6.5. ロシア語はそもそも第三外国語で1年程度週1回で履修していたのみだったので、超基礎文法が何とかレベル。特に語彙力に乏しく、渡航後にその補強に追われることになったので、私のようなロシア語初学者は単語帳一冊程度は完璧にしてから行くといいかもしれない。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	89,040 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

--

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	9,000 円/JPY
食費/Food	20,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

--

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給した。

■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

The Fung Scholarships

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

50,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

--

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

・Russian Language/8

・Russian Orthodox Church and Russian Foreign Policy/2

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

46 単位/credit(s)

■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

10 単位/credit(s)

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

26 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

語学や自分の専門分野研究など、留学の目的・意義は人それぞれだと思う。しかし、個人的には留学することの最大の意義は、異国で苦勞しながらも何とか自分で生き抜いていく力をつけられることだと思う。特に私の渡航したロシアでは、本当に毎日が予測不能事態の連続であり、当初は語学の問題もあって非常に苦勞した。しかし、時に友人、知人に頼り、やがては自分でもトラブルを解決するコツも分かってきて、初めての異国での生活で確実に成長する自分を感じた。そのような、異国で生き抜く力というのが、私にとって一番大きな収穫物であった。語学力なども、そのような状況で揉まれながら生活する中で、自然とついてくるので安心してほしい。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

他の留学生の大半は欧州からの留学生であり、度々彼らの考え方に感化される場面があった。東大卒業後のことについても、当初は就職を考慮していたが、彼らの考え方に少なからず影響を受け、海外大学院への進学を現在は検討している。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

留学を行う学年にもよるが、ストレートで卒業をする場合、スケジュール的に就活にデメリットが出ることが考えられる。しかし、留学で得られる経験価値は個人的にはかなり大きいと思うので、それが今後のキャリアに確実に生きてくると思う。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

当初はロンドンで行われる日本人留学生向けの就活イベントに参加を検討していたが、途中で大学院進

学を決めたため、参加しなかった。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業
会計・税務分野の外資系民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants:

アドバイスとしては、留学前、留学中を通して自分で情報を収集できる力は大切になるので、普段から自分で情報を収集する癖を養ってください。留学で得られる経験は大きく、語学だけでなく人としても一回り成長できる経験になると私は思います。人によっては今後のキャリア観、人生観もガラリと変わるきっかけになるかもしれません。是非挑戦してみてください。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:

東京大学の Go Global Web サイトに掲載の過去の先輩の留学体験記。