

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: 2019/7/1

■ID: A18069

■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: サンクトペテルブルク大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 6/30/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部地域文化研究分科 ロシア・東
欧コース

■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?:

留学を決めたきっかけは大学主催のロシア研修であった。最終的に留学を決めたのは2年生の秋で、当時の自身の語学力の面などから留学への不安はあったが何か新しいことにチャレンジしたいと思っていた時期だったので決断に踏み切った。

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:

2018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:

2019年/Academic year / 学部3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:

学部2年生の頃にTLPプログラムの一環であるロシア研修にTLP生ではないながらも、参加する機会をいただき、サンクトペテルブルクという美しく歴史ある町に惹かれたとともに、自らのロシア語力の未熟さを痛感し、実践の中で向上させたいと思ったから。

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/16・Latin/2
- ・History of Russian political parties/4
- ・From Poland to Polish Republic/1
- ・Polish language and Culture/1
- ・The USSR During Perestroika/1
- ・Spiritual Culture of Medieval Russia/2

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>先生が 90 分間何も見ずただ話し続ける授業が印象的だった。板書などほとんどないので最初から最後まで辛かったが、毎回の授業で引っかかったキーワードなどを後で自分で調べて知識を補うようにしていた。歴史学部の授業であっても、まずは何より分からなかった単語を調べることからしか復習は始まらない。</p>
<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>21 時間以上 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</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>たまたま、日本語を学ぶロシア人たちに日本語の授業を行ったりしていた。せっかくのペテルブルクということで、学生割引等も利用しつつ劇場や博物館にも足を運んだ。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末は郊外にある宮殿や友人の家を訪れたりした。ロシア人の生の暮らしを間近で見られたのが印象的だった。長期休暇にはロシアで知り合ったヨーロッパ各国からの留学生を訪ねて国外へ行くこともあった。</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>大学の図書館では若干最初の手続きが面倒だが、現地学生と同じように本を借りることができる。現地学生のいわゆる体育の時間に参加することもでき、個人的にはよくバスケットボールに参加していた。食堂には味もまあまあ良く 300 円を切る定食があって、お気に入りだった。大学の建物内なら Wifi が繋がるが、接続状態は学部によって良いところもあればほとんど役に立たないところもある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>何にしても自分から動かなければ助けてはくれない。基本的に全て日程は自分で管理してこちらからリマインドして行くしかない。が、最低限の手続きはきちんとやってもらえるので、こちらが多少気をつけていれば特に問題はない。</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>留学申請時に入寮希望を出し、留学先大学から指定された寮に入ることができた。基本的に二人一部屋でルームシェアすることになる。各ブロックに部屋が三つあり、この三部屋でバスルーム、キッチン、トイレは共用である。料理をするための最低限の設備は揃っているが、オープンなどは稼働しないことが多い。家電の充実具合は前の留学生がどれだけ置いていってくれたか次第である。</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>
--

気候はロシアなので夏の終わりから秋にかけては涼しくてとても過ごしやすいが、長く続く冬は気温の面でも道路状態の面でも過酷である。大学の周りには有名な観光名所がたくさんあり、景色も良い。メトロに乗れば基本的にどこでも行けるが、メトロの駅は尋常でない深さに位置しており、エスカレーターに毎回 3 分以上乗ることになる。食事はあっさりした味付けのものが多く日本人の口に合う。少しランクの高いレストランでも日本と比べるとかなり安い。

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

クレジットカードでの支払いはスーパーをはじめ、日常のほとんどの場所で通用する。とはいえ小さな店では現金でしか払えないことも多い。サイトで日本の口座からチャージすることで、海外でも現金の引き出しができる日本のネットバンクのプリペイド式カードがとても便利だった。

■ 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 :

治安はそれほど悪くないが、メトロや観光名所などでスリに気をつけなければならない。英語の通じる病院も少数だが存在する。水質の違い、気温の急激な変化などから体調を崩しやすい。日本から持っていった下痢止め、熱冷ましなどが役に立った。

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 :

ロシア語の語学力を示す書類が必要で、特に試験などを受けていなかったため第二外国語のロシア語の先生に語学力証明を書いて頂いた。スタディプランに関しては現地での履修予定を書かなければならなかったが、時間割は申請時にはまだ公開されていない上、過去の時間割もあてにならないため、この時点ではそれほど正確なものを出す必要はないと思われる。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

留学先の大学から発行された招待状を持って在日ロシア大使館に行き、就学ビザを発行してもらった。日や時間帯によってはかなりの時間待たなくてはならないこともある。受け取りまで一週間程度かかる。お金を払えば受け取りを早めることもできる。

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

留学先の大学からエイズ検査を要求されていたので、日比谷クリニックで受診し英語の診断書を出してもらった。健康診断書に関しては基本的に大学で受けたもので構わないが、自分でロシア語訳し、大使館で翻訳証明までもらわなくてはならないため、かなり面倒である。

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

大学から指定された保険に加入した。加入は大学からの指示に従えば、かなりスムーズに行うことができた。

■ 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 :

基本的にコース長に留学することを告げ、帰国後の単位互換などについて相談した他は、教養学部教務課に留学届を出しただけである。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に語学力証明のための試験などを受けたことはなかったが、今考えると B2 程度ではなかったかと思う。ただスピーキングの実践はかなり不足していた。とはいえ留学先で話す機会はたくさんあるので、出発前はむしろ文法を完璧に仕上げ、語彙力をできるだけ上げておくことが有効だと思う。

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	200,000 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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	100,000 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	10,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :	
70,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
上記に加え渡航支援金 200,000 円	
■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 :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Latin/2・History of Russian political parties/4 ・Spiritual Culture of Medieval Russia/2 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
38 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 :
6 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 :
32 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 :
ロシア人を含め様々な国の人々と交流できたのは非常に有意義だった。特に、国際交流だと身構えることなく、ともにロシア語を学び苦勞するもの同士フラットな関係で付き合い合えたことは、以前自分が持っていた外国人に対する壁のようなものを取り払ってくれたのではないかと思う。
■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 :
大学院生と交流する機会もあり、自分の専門を突き詰めて先につなげてゆく見通しが少しだけながら立った気がする。
■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 :
周りの留学生の中には現地でのインターンシップなどに参加している人も多く、その中でしか得られないものを得ているように見えた。一方でインターンが忙しすぎるあまり本来の学業へ時間を割けていない様子もたまに見受けられ一長一短だと感じた。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■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 :
留学するかどうかというのも悩みどころですが、いざ決断して行ってしまうと、留学を意義あるものにするかどうかはひたすら自分次第であり、現地では異国の地で一人でどう生きるかという問題にずっと向き合っていくことになります。留学に対する不安などは多いと思いますが、むしろそうした不安を克服するために留学するような側面もあるのであまり考えすぎなくて良いと思います。
■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 :
過去の留学生の体験談の中でも留学中の失敗に関する部分。

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: 2019/7/2

■ID:A18070

■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: サンクトペテルブルク大学

■留学期間/Program period: 9/1/2018 ~ 6/27/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 人文社会系研究科欧米系文化研究専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士1年

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

修士論文を執筆するなかで、ペテルブルクで勉強したいという思いが生まれ、応募しました。

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:

2018年/Academic year / 博士1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:

2018年/Academic year / 博士1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:

博士課程に進み、留学に適切な時期であると考えたため。

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:

- ・Leningrad in the Great Patriotic War/2
- ・Military Daily Life at the Front and in the Rear in the 20th Century/3 (attended)
- ・Architectural Design of the 20th-21st Centuries/1
- ・Russian Church and Religious Movements in the 20th Century/1
- ・History of Periodical Press/2

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

平日は文書館で研究活動を行い、歴史学部の講義を受講しました。土日は公共図書館で文献を読んできました。戦争史の講義で、本物の銃が前からまわってきたことが一番印象的でした。会話能力に不安があったので先生にメールを出し、質問をしたり、文献を教えてくださいたりするようにしていました。歴史学部に留学生はとても少ないですが、先生方はとても親切にしてください、しばしば参考文献をいただきました。

■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 :
文化活動
■ 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 :
観劇
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
図書館で勉強、史料調査。

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

■ 設備/Facilities :
公共図書館を利用していました。Wifi は yota のを購入しました。
■ サポート体制/Support for students :
担当のマネージャーは親切で、きちんと仕事をしてくださいました。ただ、留学生の多い国際学部や言語学部と違って、交通カードの取得など、多くの事務手続きを自力で行わなければなりません。

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 :
大学の案内がありました。2 人一部屋×2 の女子部屋でした。エレベーターがよく止まり、上層階だったので大変でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候と日照時間が日本と大きく違いました。冬は帽子から靴下までしっかりとした防寒対策が必要でした。白夜の時期は強い日焼け止め、アイマスクが重宝しました。食事については、スーパーのアジア食品コーナーや、専門店 Красный дракон などでだし醤油などを買い、自炊していました。街中には、パン屋やドーナツ屋が充実していました。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
持参した現金と、海外専用のキャッシュカードを使いました。寮費や洗濯費、交通費等、現金が必要な場面は多かったです。現金を引き出すときは、有人の支店を利用するようにしていました(寮の向かいにある無人の ATM では、スキミング被害が多発しました)。また、少しでも不安がある場所ではカードを利用せず、現金払いをするようにしていました。
■ 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 :
渡航前には、外務省のホームページに掲載されているロシアの治安に関するサイトを熟読しました。現地では、日没後の外出は極力控え、考え付く限りの防犯対策を行いました。服装や持ち物は現地の人を真

似し、目立たないように気をつけました。外務省の「たびレジ」にも登録し、注意喚起のメールを時々受け取っていました。特に、デモや集会には注意が必要です。

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 :

一般的な準備書類のほかに、特別な準備が必要でした。・健康診断書 自力でロシア語訳をし、大使館でアポステューユを取得する必要がありました。・非エイズ検査診断書(英語) 日比谷クリニックで検査を受け、診断書を取得しました。・語学能力証明書と研究計画書 指導教員の署名が必要な場合があります。時間のかかるものが多いので、前もって準備されることをおすすめします。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

8月2日に招待状が到着しました。直接受け取りでポストに入れてもらえないので、不在票をもって郵送会社の集配所まで取りに行きました。これは、日本人留学生の中でも、とても早かったそうです。翌日申請し、ビザの受け取りは8月9日でした。ビザを取得するまで、航空券を確保しないよう案内されていたので、航空券の予約は渡航まで2週間を切っていました。

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

喉、咳、熱等に対応できる日本の薬を持って行くことをおすすめします。私の場合、発熱はありませんでしたが、喉をつぶして1か月ほど声が出なくなりました。他にも、寒冷地特有の病気に対応できる薬は重宝しました。

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

大学の案内に沿って手続きを行いました。

■ 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 :

所属学部の案内に沿って手続きを行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

やっていくに越したことはないです。

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	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.)	500,000 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)	90,000 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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	3,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
洗濯代 3,000 円	

■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 :	
日本学生支援機構(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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
2 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 :	
10 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 :	
研究に取り組むだけではなく、現地に行って初めて学べるものが沢山ありました。サンクトペテルブルクは華やかな文化の栄える素晴らしい都市であり、暮らしているだけでその美しさに心震える瞬間がしばしばありました。気候や治安など、大変な点は多かったです。数か月間、サンクトペテルブルクで暮らした価値はあったと感じています、	
■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 :	
研究活動において、視野を広げることができました。	

■ 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 :

今後の研究に役立つ学びがありました。

■ 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 :

事前準備は早めに進めましょう。

■ 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 :

観光都市なので、『地球の歩き方』は持って行ったほうがよかったです。