

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語（中央アジア）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	
留専攻	

留学期間

開始	2019/9/1
終了	2020/6/30

留学前

留学の目的	語学力の向上
-------	--------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	先輩
	先生
その他	人文大学の国際部にメールで問い合わせる
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	8月
ビザ申請方法	在日ロシア大使館HPで申請し、書類を提出する。学生ビザは一週間で受け取ることができた。大使館の予約サイトは調子が悪い場合があるため、平日に何度かのぞいてみると良い。
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	オンラインで購入
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	到着後に受けるグループ分けテストによって時間割が決まる。もし自分のレベルに合わない場合は、他のグループの授業に移動することも可能。
入寮申込みを始めた時期	8月
入寮申込み方法	到着の際に渡される書類に必要事項を記入し、翌日（平日）に提出する。
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	
保険加入方法	大学での説明会通りに申請
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	受けていない
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

8月

27日に到着。入寮手続きやビザ延長申請、クラス分けテストを済ませる。到着日によってテストの日程は異なるが、学生証の申請等の際に伝えられる。

9月

学期開始

12月

学期終了

2月

学期開始

3月

コロナウイルスの影響でオンライン授業に切り替え。下旬に帰国。

6月

学期終了

留学生科目

科目名	практика речи
使用言語	ロシア語
科目名	ЯСМИ
使用言語	ロシア語
科目名	стилистика (грамматика)
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	無料
支払い方法	
部屋人数（人部屋）	2人
家族・同居人（人）	
門限	なし
食事	なし
	★
	★
セキリティ-	★
	★
	★
	★
全体の印象	★
	☆
	☆
大学までの距離	敷地内にある

大学までの所要時間

応募方法

近隣施設

コンビニ

銀行

スーパー

郵便局

薬局

その他の近隣施設)

メトロ駅 (Новослободская/Менделеевская)、カフェ

住居にあった設備

机・椅子 (部屋)

キッチン (共有)

ベッド (部屋)

冷蔵庫 (共有)

シャワー (共有)

クローゼット (部屋)

洗面台 (部屋)

インターネット (共有)

ランドリー (共有)

冷暖房 (共有)

トイレ (共有)

その他住居にあった設備

扉のついた小さなベッドサイドテーブル。私の部屋には本棚はなかった。シャワーとトイレは改装されてとても綺麗。エレベーターは2台あるが、頻繁に止まる。共用冷蔵庫ではお菓子がよく盗られる。部屋に収納スペースが少ないため、АШАНやIKEAでラックを買うことをオススメする。洗濯機は取り合いなので、1階の予約表チェックが重要。

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価

気をつけるべき点

深夜は人通りが少ないので少し怖い。

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント



図書館の評価

図書館についてのコメント



インターネットの評価



インターネットについてのコメント

最初の1ヶ月ほどはWi-Fiが使えた気がする。いつの間にか消えていた。

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

8階に住んでいましたが、ゴキブリがおらず快適でした。

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

宿題、食料品買い出し、会話クラブ、友達と散歩。
冬はスケート

Weekend(休日の過ごし方)

映画、ショッピング、散歩、旅行

おすすめスポット・旅行先など

ДЕПО：徒歩10分ほどのところにあるフードコート、
色々な料理がある。ウズベクプロフが美味しい。

Даниловский рынок：デポのちょっと遠い版。ウズ
ベクプロフが美味しい。

カザン、プスコフ、ノヴゴロド、ヤロスラブリ等
バルト3国は非常に近く、航空券も安いので頑張れば週
末に行ける。

目標

1

ロシア語力の向上



その成果1

2

ロシアの悪いところを見つける



その成果2

3



その成果3

今後の課題

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

電子レンジとテレビ、ドライヤーを買ったので寮の倉庫に置いてきました。もし留学が再開してそれらが必要な場合は、受け取り方をお教えするので連絡ください。

あと鬱になりかけたら猫カフェに行ってみてください。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語(ロシア)
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	予備学部
留専攻	ロシア語

留学期間

開始	2019/9/1
終了	2020/6/30

留学前

留学の目的	ロシア語運用能力の向上、ロシア文化に触れる、自立
-------	--------------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	ロシア語
レベル	学内選考に受かる程度

情報収集方法

	友人
	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	7月
ビザ申請方法	オンラインで申し込み。予約を取って指定日時に領事館へ行って申請。事前にHIVの検査を受けて書類を用意しておく必要あり。
航空券を準備した時期	8月
航空券準備方法	アエロフロートのサイトで購入。
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	プレースメントテストを受けるときにアンケートが実施されるので、そこで希望の授業を選ぶ。
入寮申込みを始めた時期	7月
入寮申込み方法	担当の先生が手続きをしてくださった。
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	7月
保険加入方法	外大が推奨している海外保険に書類を記入して加入。
予防接種を受けた時期	8月
予防接種の種類	A型肝炎、B型肝炎、
語学強化を始めた時期	8月
語学強化方法	復習
その他の準備を始めた時期	7月
その他の準備内容	ギリギリに慌てることのないように早めに荷造りを済ませた。

留学中

--

学年暦

--

留学生科目

科目名	ロシア語文法
使用言語	ロシア語
科目名	ロシア語会話
使用言語	ロシア語
科目名	19世紀から20世紀のロシア文学
使用言語	ロシア語
科目名	メディアのロシア語
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮	
家賃	無料	
支払い方法	なし	
部屋人数（人部屋）		2
家族・同居人（人）		2
門限	なし	
食事	自炊。共同キッチン使用可	
	★	
	★	
セキリティ-	★	
	★	
	★	
	★	
全体の印象	★	
	☆	
	☆	
大学までの距離	学内にある	
大学までの所要時間	0秒	
応募方法	担当の教授に聞いて下さい	
近隣施設	銀行	
	病院	
	スーパー	
	郵便局	
	薬局	
その他の近隣施設)	ジム、公園、広場、バスケットボールコート、駅、レストラン街、バー、カフェ、美容室	
住居にあった設備	机・椅子（部屋）	
	机・椅子（共有）	
	キッチン（共有）	

	ベッド（部屋）
	冷蔵庫（共有）
	本棚（共有）
	シャワー（共有）
	クローゼット（部屋）
	洗面台（部屋）
	洗面台（共有）
	インターネット（共有）
	ランドリー（共有）
	冷暖房（共有）
	トイレ（部屋）
	トイレ（共有）
その他住居にあった設備	共用テレビ、エレベーター

治安状況

住居周辺の評価	★★★★★
大学周辺の評価	★★★★★
気をつけるべき点	大学周辺の治安に慣れて平和ボケしないこと

学内環境

食堂の評価	★★★☆☆
食堂についてのコメント	安くはなく味も普通。広い。
図書館の評価	★★★★☆
図書館についてのコメント	豊富な蔵書、自習スペースも充実している
インターネットの評価	★★★☆☆
インターネットについてのコメント	入居1か月ほどでwi-fiがなくなってしまった。wi-fiはMoscow Free Wi-fiのみ利用可能。
売店・ブックストアの評価	★★★★☆
売店・ブックストアについてのコメント	色々な本が置いてある。パーカーなどお土産用の品もある。
大学のサポートの評価	★★★★☆
大学のサポートについてのコメント	申請が必要な事柄について丁寧に教えてくれる。申請が遅れると怒られることもあるが、基本は寛容で仕事も早い。
全体の印象) 評価	★★★★★



生活する上で困ることは特にない。留学するのに適した環境。学内に猫がたくさんいてかわいい。

全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

友達と出かけたり散歩したりしてモスクワを満喫する。
スーパーに行って必要な食糧を買う。
夕食後は課題と予習復習。夜中に部屋でパーティーすることも。
週に数回近隣のジム (фитнес клуб манго) へ。

Weekend(休日の過ごし方)

買い物や散歩へ。友達と遠出して祭りに参加したり、連休を使って海外旅行へ行くことも。日曜日はソフトボールをしていた。
アルティメットのチームもあるのでフライングディスクをやっている人はぜひ。

おすすめスポット・旅行先など

Хлеб Насущный (カフェ)
Кафедральный собор Преображения Господня
(アルメニア協会)
Санкт-петербург
勝利公園の丘

目標

1	ロシア語運用能力の向上	★ ★ ★ ★ ☆
その成果 1		
2	ロシア文化に触れる	★ ★ ★ ☆ ☆
その成果 2		
3	自立	★ ★ ★ ★ ☆
その成果 3		

今後の課題

ロシア語運用能力の向上

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

アルティメットのチームを見つけるのに苦労したので日本にいるときから探してコンタクトを取っておくと良い。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 未定

後輩へのアドバイス

とにかく勉強も遊びも目いっぱい楽しみましょう。
冬は暗く長いので精神的に参ってしまうと思いますが、定期的に体を動かして、そこでしかできない経験を積むことをおすすめします。
今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語(ロシア)
学年	3
留学時学年を選択	3

留学先

学部	
留専攻	

留学期間

開始	2019/9/9
終了	2019/12/30

留学前

留学の目的	ロシア語で日常会話をする 研究に関する資料収集及び講義の聴講
-------	-----------------------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人 先輩 先生 HP
その他	人文大の国際部に直接メールで問い合わせる
参考になるHP	人文大の公式HP

留学準備

ビザ申請を始めた時期	7月
ビザ申請方法	仲介業者（Interlink service 日本のロシアの公式ビザセンター）に依頼。プリグラシェーニエが来るのが遅く、予約が埋まってしまい、大使館のHPからは日付選択ができなかった。
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	ネットで自分で予約。
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	新学期が始まる前にクラス分けのテストがあり、その後クラスごとに時間割が掲示されます。履修登録は自動的にされるため、学生側はテストを受けるだけでよい。
入寮申込みを始めた時期	8月
入寮申込み方法	着いた当日に、紙の書類に記入。
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	5月
保険加入方法	大学で行われる保健説明会に参加。
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	受けていない
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	特に何もしていない
その他の準備を始めた時期	8月
その他の準備内容	学部の授業を聴講したい場合は、人文大のHPで新学期の授業時間割りが出ているかどうかこまめにチェックし、興味のある講義を行っている教授に直談判すれば大体大丈夫です。

留学中

[Empty box]

学年暦

8月
月末にロシア入国。入寮手続き、クラス分けテスト、ビザの切り替え。

9月
学期開始

9月
モスクワ大学で行われた日露学生会議に参加。会議の開催期間中授業を休むことになったが、事前に先生に断りを入れておけば、成績に支障なし。

12月
学期終了

1月
ТРКИ受験

1月
帰国

留学生科目

科目名	Практика речи
使用言語	ロシア語
科目名	Грамматика
使用言語	ロシア語
科目名	ЯСМИ (メディアのロシア語)
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名	Русский фольклор
使用言語	ロシア語
科目名	Устное народное творчество
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	無料
支払い方法	
部屋人数 (人部屋)	2人
家族・同居人 (人)	
門限	なし
食事	なし
	★
	★
セキリティ-	☆
	☆
	☆
	★
	☆

全体の印象	☆☆☆
大学までの距離	大学敷地内に寮があります
大学までの所要時間	5分以内
応募方法	
近隣施設	銀行 スーパー 郵便局 薬局
その他の近隣施設)	ノボスラボーツカヤ駅、メンデレーエフスカヤ駅、カフェ、スタローバヤ
住居にあった設備	机・椅子（部屋） キッチン（共有） ベッド（部屋） 冷蔵庫（共有） シャワー（共有） クローゼット（部屋） 洗面台（部屋） ランドリー（共有） 冷暖房（部屋） トイレ（共有）
その他住居にあった設備	家具や広さは部屋によって異なります。共用のキッチンやトイレ、シャワーの清潔度は最低ラインです。冷蔵庫から食べ物が盗まれるのは日常茶飯事です。すべては運です。寮の建物はホステルとしても使われているため、不定期に人が入れ替わることがあります。

治安状況

住居周辺の評価	☆☆☆☆☆
大学周辺の評価	☆☆☆☆☆
気をつけるべき点	都心部なので車の通りが多いのですが、信号がない横断歩道が多いので、道路を渡る時は気を付けてください。

学内環境

食堂の評価	☆☆☆☆☆
食堂についてのコメント	5、6号館の1階に小さいカフェがあり、6号館の1階にスタローバヤがあります。
図書館の評価	☆☆☆☆☆
図書館についてのコメント	6号館の最上階にあります。蔵書数は少ないですが、気分を変えて勉強するには最適です。調子は良くないですが、Wi-Fiもあります。
インターネットの評価	☆☆☆☆☆
インターネットについてのコメント	寮にWi-Fiがあったが、10月半ばから通じなくなった。
売店・ブックストアの評価	☆☆☆☆☆

売店・ブックストアについてのコメント	☆ 大学内にはない。
大学のサポートの評価	★ ★ ★ ☆ ☆
大学のサポートについてのコメント	留学生のサポートは国際部が担当しているが、あまり当てにならない。
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ☆ ☆
全体の印象) についてのコメント	ロシア語力の向上、TPKIの取得を目指している人にはあまりお勧めしません。ロシア語で会話し、生きる力はつきます。

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	勉強
Weekend(休日の過ごし方)	勉強、運動不足と日光不足解消のための散歩

おすすめスポット・旅行先など

<p>ДРУЖБА →最寄りのTЦ 大抵の日用品はここで揃う</p> <p>Авиапарк(ЦСКА) →ヨーロッパ最大を売りにしたTЦ 最も近いアシャンはこの建物の中に入っている。建物内にスケートリンクがある。</p> <p>ДЕПО →大学から徒歩10分以内のところにあるフードコート。世界中の料理が手軽に楽しめる。ラーメンもある。</p> <p>トヴェルスカヤ通り、赤の広場、ルビャンカ、キタイゴード、アルバーツカヤ →徒歩で行けます。健康のため歩くことを強く勧めます。</p>

目標

1	ロシア語の中で生活する
その成果 1	★ ★ ★ ★ ★
2	研究に関する資料収集、授業の聴講
その成果 2	★ ★ ☆ ☆ ☆
3	ロシア語力の向上
その成果 3	★ ★ ☆ ☆ ☆

今後の課題

卒論に向けて研究を進める
留学中に得た情報の整理

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

①ゴ○ブリ大発生事件

10月に私の住んでいる5階でゴ○ブリが大量発生し、寮のあらゆるところに殺虫剤が撒かれるという悲劇が起きました。出所は斜め向かいの部屋でしたが、発生の可能性を減らすため、自分の部屋を清潔にするようにしましょう。

②人種差別

町中はもちろんのこと、残念ながら大学構内でも人種差別はあります。アジア人は差別の対象になりがちです。個人でできる対策はありませんが、強いて言うなら喧嘩を売られても買わない、暴言を吐かれてもあまり気にしないなど。

③その他

秋から冬にかけては、どんどん短くなる日照時間、毎日続く曇りと雨で気分が落ち込みやすくなります。また、寮の周りにすべてがそろいすぎているため、運動不足になります。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 国家公務員

後輩へのアドバイス

留学生活は楽しいことも辛いこともたくさんあります。

体験するものすべてが学びです。

頑張ってください。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語(ロシア)
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	ロシア語センター
留専攻	ロシア語

留学期間

開始	2018/9/1
終了	2019/6/30

留学前

留学の目的	ロシア語能力の向上 卒論テーマの絞り込み インターン 将来の進路の参考
-------	--

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

先輩	
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	4月
ビザ申請方法	大使館へ
航空券を準備した時期	6月
航空券準備方法	
履修登録を始めた時期	
履修登録方法	
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	
保険加入方法	学校のもの
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	なし
語学強化を始めた時期	8月
語学強化方法	教科書
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月

前学期
12月
冬休み
2月
後学期
6月
留学終了
1月

留学生科目

科目名	文法
使用言語	ロシア語
科目名	文学
使用言語	ロシア語
科目名	報道系
使用言語	ロシア語
科目名	会話
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮	
家賃	なし	
支払い方法		
部屋人数（人部屋）		2
家族・同居人（人）		1
門限	あり	
食事	自炊	
	★	
	★	
セキリティ-	★	
	★	
	★	
	★	
全体の印象	☆	
	☆	
	☆	
大学までの距離		0
大学までの所要時間		0
応募方法		
近隣施設	スーパー	
	郵便局	
	薬局	
その他の近隣施設)		

住居にあった設備

- 机・椅子（部屋）
- 机・椅子（共有）
- キッチン（共有）
- ベッド（部屋）
- 冷蔵庫（共有）
- 本棚（部屋）
- シャワー（共有）
- クローゼット（部屋）
- 洗面台（部屋）
- インターネット（部屋）
- ランドリー（共有）
- トイレ（共有）

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価

気をつけるべき点

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

図書館の評価



図書館についてのコメント

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

全体の印象) 評価





全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	予習復習 インターン 会話クラブ
Weekend(休日の過ごし方)	美術館 買い物 映画など娯楽

おすすめスポット・旅行先など

ヨーロッパ周遊
ギリシャ トルコ

目標

1	ロシア語
その成果 1	★ ★ ★ ★ ☆
2	インターン
その成果 2	★ ★ ★ ★ ☆
3	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
その成果 3	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

今後の課題

より専門分野の研究

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

準備しても問題は起きるので、どう対処するかその都度考えればいいのかと思います

帰国後

進路予定

就職
就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えてもいいですか？ 可

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語（中央アジア）
学年	3
留学時学年を選択	3

留学先

学部	ロシア語センター
留専攻	

留学期間

開始	2018/9/1
終了	2019/6/20

留学前

留学の目的	ロシア語運用能力の向上とロシア演劇の知識を深めること
-------	----------------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	Трки
レベル	2

情報収集方法

	友人
	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	7月
ビザ申請方法	在日ロシア大使館
航空券を準備した時期	7月
航空券準備方法	インターネット
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	現地
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	特に手続きなし
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	8月
保険加入方法	インターネット
予防接種を受けた時期	7月
予防接種の種類	三種混合
語学強化を始めた時期	7月
語学強化方法	単語暗記
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月

1学期開始
1月
休暇開始
2月
2学期開始
6月
休暇開始

留学生科目

科目名	文法
使用言語	ロシア語
科目名	会話
使用言語	ロシア語
科目名	文学
使用言語	ロシア語
科目名	マスメディアのロシア語
使用言語	ロシア語
科目名	発音
使用言語	ロシア語

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名
使用言語
科目名
使用言語
科目名
使用言語
科目名
使用言語
科目名
使用言語

居住環境

居住環境	学生寮	
家賃		0
支払い方法		
部屋人数（人部屋）		2
家族・同居人（人）		
門限	なし	
食事	★	
	★	
セキリティ-	★	
	☆	
	☆	
全体の印象	★	
	★	
	★	
	☆	
	☆	
大学までの距離	大学構内	
大学までの所要時間	教室まで3分	
応募方法	派遣	
近隣施設	コンビニ	
	銀行	
	スーパー	
	郵便局	
	薬局	

その他の近隣施設)	レストラン
住居にあった設備	机・椅子 (部屋)
	キッチン (共有)
	ベッド (部屋)
	冷蔵庫 (共有)
	シャワー (共有)
	クローゼット (部屋)
	洗面台 (部屋)
	洗面台 (共有)
	インターネット (部屋)
	インターネット (共有)
	ランドリー (共有)
	トイレ (共有)
その他住居にあった設備	セントラルヒーティング、電気

治安状況

住居周辺の評価	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
大学周辺の評価	★ ★ ★
気をつけるべき点	

学内環境

食堂の評価	★ ★ ☆ ☆ ☆
食堂についてのコメント	★ ★ ★ ★ ★
図書館の評価	★ ★ ★ ★ ★
図書館についてのコメント	★ ★ ★ ★ ★
インターネットの評価	★ ★ ★ ☆ ☆
インターネットについてのコメント	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
売店・ブックストアの評価	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
売店・ブックストアについてのコメント	★ ★ ★ ★ ★
大学のサポートの評価	★ ★ ★ ☆ ☆
大学のサポートについてのコメント	★ ★ ★ ★ ★
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ★ ★



全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	観劇
Weekend(休日の過ごし方)	友人と散歩、観劇、美術館

おすすめスポット・旅行先など

ユーゴザーパート劇場、フォメンコ工房、舞台芸術スタジオ、Artplay、GARAGE

目標

1	ロシア演劇についての知識を深める	★ ★ ★ ★ ☆
その成果 1		
2	語学力向上	★ ★ ★ ☆ ☆
その成果 2		
3	自立	★ ★ ★ ★ ★
その成果 3		

今後の課題

ロシア語を忘れないようにすること

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

特になし

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 未定

後輩へのアドバイス

頑張りすぎないでください

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 不可

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語(ロシア)
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	
留専攻	

留学期間

開始	2017/9/2
終了	2018/6/27

留学前

留学の目的	ロシア語の習得 ロシアの文化・社会について理解を深める ロシアでの生活を通じてロシア人の暮らしを知る 沢山のロシア人や留学生と交流し、コミュニケーション能力を高める 卒論のための資料収集
-------	---

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人 先輩 先生
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	8月
ビザ申請方法	担当の先生から招待状を受け取った後、直接大使館で申請
航空券を準備した時期	6月
航空券準備方法	インターネットで購入
履修登録を始めた時期	
履修登録方法	
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	6月
保険加入方法	大学で紹介された東京海上日動火災保険に加入
予防接種を受けた時期	7月
予防接種の種類	狂犬病、破傷風、AB型肝炎
語学強化を始めた時期	7月
語学強化方法	文法のおさらい、単語帳
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月	大学での手続き・書類提出
10月	マルチビザ申請
1月	冬休み
2月	後期授業開始
6月	帰国準備

留学生科目

科目名	文法
使用言語	ロシア語
科目名	会話
使用言語	ロシア語
科目名	マスメディアのロシア語
使用言語	ロシア語
科目名	文学
使用言語	ロシア語
科目名	ビジネスロシア語
使用言語	ロシア語



学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名	ロシア芸術
使用言語	ロシア語
科目名	ロシア史
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮	
家賃	協定を締結しているため無料（年によって異なるので要確認）	
支払い方法		
部屋人数（人部屋）		2
家族・同居人（人）		2
門限	なし	
食事	自炊、外食	
セキュリティ		
全体の印象		
大学までの距離	大学の敷地内に寮有り	
大学までの所要時間	寮の隣の建物で授業を受けられる	
応募方法		

近隣施設	コンビニ 銀行 病院 スーパー 郵便局 薬局
その他の近隣施設)	カフェ・レストラン
住居にあった設備	机・椅子 (部屋) キッチン (共有) ベッド (部屋) 冷蔵庫 (共有) 本棚 (部屋) シャワー (共有) クローゼット (部屋) 洗面台 (部屋) インターネット (共有) ランドリー (共有) 冷暖房 (共有) トイレ (部屋) トイレ (共有)
その他住居にあった設備	

治安状況

住居周辺の評価	★★★★★
大学周辺の評価	★★★★★
気をつけるべき点	夜遅く帰るときは注意を払うべきだが、駅から大学まで近く、周辺にお店も多いので比較的安全で住みやすい

学内環境

食堂の評価	★★★★☆
食堂についてのコメント	意外と美味しいが学食にしては少し高め、寮から少し離れている
図書館の評価	★★★★★
図書館についてのコメント	落ち着いた静かな環境で自習できる
インターネットの評価	★★★☆☆
インターネットについてのコメント	寮にWi-Fiは通っているが場所によって入りにくく少し不便
売店・ブックストアの評価	★★★★☆
売店・ブックストアについてのコメント	売店はないが、学内のカフェで軽食を買える。本屋もあるがあまり利用しなかった。

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

概ね手厚かった。

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

小ぢんまりとしたアットホームな大学で、学生の雰囲気も落ち着いていてとても過ごしやすかった。

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

勉強、買い物、友人との交流、舞台鑑賞、散歩など

Weekend(休日の過ごし方)

勉強、買い物、友人との交流、美術館・博物館、舞台鑑賞、その他モスクワ市内観光、モスクワ郊外に遠出(黄金の環など)、国内・海外旅行(連休・長期休み)

おすすめスポット・旅行先など

赤の広場、救世主キリスト教聖堂、トレチャコフ美術館、プーシキン美術館、セルギエフポサード
サンクトペテルブルク
ウラジーミル
バイカル湖
<海外>
ラトビア、チェコ、ポーランド、ウクライナ

目標

1

ロシア語力の向上



その成果 1

2

ロシアの文化・社会への理解



その成果 2

3

ロシア人との交流



その成果 3

今後の課題

留学先で習得したロシア語力の維持・向上

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

日本でもっと会話の練習をしたり、語彙を増やしておけばよかったと感じた。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 未定

後輩へのアドバイス

計画的に早目に準備・行動することがおすすめです。最初は慣れないことも多く、留学先では思いもよらないハプニングもあったりして大変かもしれませんが、落ち着いて考えながら行動することが大切だと思います。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 不可

基本情報

国名	ロシア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ロシア国立人文大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	国際社会学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語(ロシア)
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	
留専攻	

留学期間

開始	2017/9/3
終了	2018/6/30

留学前

留学の目的	ロシア語力の向上（TPKI-2の取得）。インターンシップをして、職業経験を積む。日本文化や日本語教育に関するイベントや、ボランティア活動にかかわり、日本の魅力を伝える。
-------	--

求められた語学力

英語TOEFL	特になし
英語	特になし
その他	
レベル	

情報収集方法

	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	8月
ビザ申請方法	ビザ代行業者に依頼
航空券を準備した時期	8月
航空券準備方法	個人でインターネットを使って
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	必修はクラスごとに初めから組まれていた。
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	前田先生に招待状の手配とともにしていただいた。
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	上に同じ。
保険に加入した時期	7月
保険加入方法	JASSOを受け取る際に加入する保険を利用。
予防接種を受けた時期	7月
予防接種の種類	肝炎、破傷風
語学強化を始めた時期	6月
語学強化方法	授業の復習、ロシア語のネットニュースを読む
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月
前期授業開始
12月
留学生テスト期間
1月
休み・学部生テスト期間
2月
後期授業開始
5月
留学生テスト期間
6月
休み・学部生テスト期間

留学生科目

科目名	ロシア語文法
使用言語	ロシア語
科目名	ロシア語会話
使用言語	ロシア語
科目名	TPKI対策講座
使用言語	ロシア語
科目名	チャーホフと演劇
使用言語	ロシア語
科目名	トルストイ作品と作家の背景
使用言語	ロシア語

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	聴講のみ

学部・大学院科目

科目名	世界文明史
使用言語	ロシア語
科目名	日本史
使用言語	ロシア語
科目名	日本語
使用言語	ロシア語
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	なし
支払い方法	
部屋人数（人部屋）	2人
家族・同居人（人）	
門限	なし
食事	なし
	★
	★
セキリティー	★
	★
	☆
	★
	★
全体の印象	★
	★
	☆
大学までの距離	すべて敷地内
大学までの所要時間	0分
応募方法	前田先生に手配していただいた。

近隣施設	銀行 病院 スーパー 郵便局 薬局
その他の近隣施設)	レストラン、カフェ
住居にあった設備	机・椅子 (部屋) キッチン (共有) ベッド (部屋) 冷蔵庫 (共有) 本棚 (部屋) シャワー (共有) クローゼット (部屋) 洗面台 (部屋) インターネット (部屋) インターネット (共有) ランドリー (共有) 冷暖房 (共有) トイレ (部屋) トイレ (共有)
その他住居にあった設備	

治安状況

住居周辺の評価	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
大学周辺の評価	★ ★ ★
気をつけるべき点	女子学生の夜中の一人歩きはお勧めしませんが、モスクワ内でもかなり治安が良い方です。

学内環境

食堂の評価	★ ★ ★ ☆ ☆
食堂についてのコメント	寮の部屋の方が近いのであまり利用しなかった。
図書館の評価	★ ★ ★ ☆
図書館についてのコメント	食堂の理由に同じ。きれいで静かで使いやすいです。
インターネットの評価	★ ★ ☆ ☆ ☆
インターネットについてのコメント	部屋のインターネットはほとんど使えなかったが、調子のいいときは動画が見られる時もあった。
売店・ブックストアの評価	★ ☆ ☆ ☆ ☆
売店・ブックストアについてのコメント	近隣の本屋の方が品ぞろえが良いです。

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

後期に改善されたという印象です。より改善されることを期待します。

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

立地が良いので、どこに行くにも便利でした。駅から近いので暗いところを通らなくても部屋まで帰ることができ、女子学生におすすめです。

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

留学前半は、おもに授業が終わったらロシア人の友達と映画や美術館の展覧会を見に行ったり、買い物に行ったりしていました。テストやレポート提出日の前には、出かずに部屋で勉強しました。劇場に劇を見に行くこともありました。後半はインターンをしていることが多かったです。

Weekend(休日の過ごし方)

電車に乗って近郊を旅行したり、ゆっくり美術館やモスクワの名所を散歩したり、スケートをしに行ったりしました。学校訪問のボランティアなどは、大体休日に行われました。

おすすめスポット・旅行先など

ВДНХ、ゴーリキー公園等の公園。夏は特にすてきです。冬はスケートができます。秋に、黄金の輪を旅行するのもおすすめです。スーズダリに行きましたが、黄色く染まった葉がとてもきれいで癒されました。モスクワはレストランもおいしいです。色々試してみるとよいでしょう。

目標

1

ロシア語力の向上 (ТРКИ-2の取得)

その成果 1



2

インターンに挑戦する

その成果 2



3

日本語教育、日本文化紹介にかかわる

その成果 3



今後の課題

ロシア滞在中、ほとんどロシア語(と日本語)しか使わなかったため、英語の勉強の必要性を強く感じた。就活までの間に、英語を勉強してTOEIC、TOFELなどの英語の資格を取りたい。また、大学に5年通うので、国内の長期インターンにも挑戦してみたい。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

9月に留学を開始したとき、相手のロシア語が全然聞き取れなかったうえ、会話を練習していなかったため全く言葉が出ず、悔しい思いをした。8月は時間があつたので、もっとロシア語の勉強をしておけばよかったと思った。

帰国後

進路予定

留年

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 観光、コンサルティング業界

後輩へのアドバイス

モスクワでの生活は寒さが厳しく、つらい思いをすることもありましたが、できるだけ行動範囲を広げようと努力していたら、自然と人脈も広がり、国籍関係なく友達、知り合いが増え、楽しく生活できるようになりました。慣れるまでは焦るかもしれませんが、落ち着いてコツコツと頑張ってください。準備や留学中のインターンなどについてわからないことがあれば、わかる範囲でお答えしますので、なんでもお聞きください。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？