

## 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	ロシア国立研究大学高等経済学院
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	留学生として授業を受講したため特になし
留専攻	ロシア語

## 留学期間

開始	2020/1/8
終了	2020/6/30

## 留学前

留学の目的	・ロシア語の運営能力を高める事 ・日露ビジネスに取り組んでいる企業でインターンをする事（就職に向けた自分のキャリアを考えるにあたり、グローバルな環境でビジネスに取り組む様子を実際に体験したかったため。）
-------	--

## 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	帰国後までにTPKI第2レベル取得

## 情報収集方法

その他	先輩 先生 HP 高等経済学院の留学生用サイト
参考になるHP	<a href="https://52theworld.com/post-5091/?fbclid=IwAR1HjA54HyZPmfQK4w1T9I4pTldAzBsinOhnevLoADLWvWhcB7snLrwu2pQ">https://52theworld.com/post-5091/?fbclid=IwAR1HjA54HyZPmfQK4w1T9I4pTldAzBsinOhnevLoADLWvWhcB7snLrwu2pQ</a>

## 留学準備

ビザ申請を始めた時期	12月
ビザ申請方法	上述の参考になるHPにロシアのビザ取得方法が細かく載っているので、そちらを参考にした。
航空券を準備した時期	12月
航空券準備方法	アエロフロートのサイト
履修登録を始めた時期	1月
履修登録方法	高等経済学院の履修登録システムで登録。
入寮申込みを始めた時期	11月
入寮申込み方法	高等経済学院からメールにて案内がある。
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	11月
保険加入方法	東京外大が指定する保険の説明会などがあったので、そちらに申し込みをし、案内に沿って加入手続きをした。
予防接種を受けた時期	11月
予防接種の種類	A型・B型肝炎、狂犬病
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

1月  
留学開始

2月  
インターン開始

3月  
コロナが流行し始め、3月末に帰国

4月  
リモートで授業を受講

6月  
形式上の留学終了

留学生科目

科目名	Russian as a Foreign Language.Level 4
使用言語	ロシア語
科目名	Russian as a Foreign Language.Level 5
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	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

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
科目名
使用言語

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	1月あたりおよそ1700ルーブル
支払い方法	学生寮側から指定された口座にネットで振り込み。
部屋人数（人部屋）	3人
家族・同居人（人）	
門限	なし
食事	なし。自炊や外食など。
セキリティ-	★ ★ ★ ★ ☆ ★ ★ ★
全体の印象	★ ★ ☆
大学までの距離	
大学までの所要時間	地下鉄やバスを利用して40分程

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)	ドミノピザ、パン屋
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 (部屋) 本棚 (部屋) シャワー (部屋) クローゼット (部屋) バスタブ (部屋) 洗面台 (部屋) インターネット (部屋) ランドリー (共有) 冷暖房 (部屋) トイレ (部屋)
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	地下鉄で時々近寄ってきて声を掛けられるときがあったため、なるべく距離を取り話しかけられないようにした。

学内環境

食堂の評価	★ ★ ★ ★ ☆
食堂についてのコメント	格安で食べられる学生ランチセットがあったので、節約したい学生にはお勧め。
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	Wi-Fiは通っていたが、場所によっては繋がりがなかった。
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	
大学のサポートの評価	★ ★ ★

大学のサポートについてのコメント



ビザの延長や、履修登録に関して不明な点があった場合、外大で言う留学生課の方達にメールすれば丁寧に説明してくれる。

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

日本での学生生活に比べても、基本的に不自由な点はなかった。

### スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

基本的に授業で出された宿題をしたり、インターン先で取り組んでいた業務をこなしていた。時間があればスーパーで買い物をしたりなど。

Weekend(休日の過ごし方)

現地で仲良くなったロシア人の友人と美術館や写真展に行ったり、街案内をしてもらった。  
また、同じ寮で過ごした日本人の友達と買い物に出かけたりレストランに行くこともあった。

### おすすめスポット・旅行先など

プーシキン美術館 (現代美術だけではなく、多くのアイコンも展示されており、また日本語でアイコン説明集も販売されていたので興味がある方にはお勧め。)

### 目標

1

ロシア語運営能力の向上



その成果 1

2

インターン先でキャリアについて考えるきっかけを掴む



その成果 2

3



その成果 3

### 今後の課題

留学先で向上したロシア語力を低下させないため、継続的にラジオやロシアの記事、文献に触れる。

### 直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

日本出国前にロシア専用の地図アプリをダウンロードせず、かつ到着当日にSIMカードを購入せずにホテルへ移動したため、道に迷い大変だった。前もってアプリをダウンロードし、空港でSIMカードを購入すれば良かった。

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 インフラ、食品メーカー、官公庁

### 後輩へのアドバイス

やりたい事はまだまだありましたが、コロナウイルス拡大の影響でかなり後ろ髪を引かれる思いで帰国しました。ぜひ思いついたら即行動！で留学生生活を生きてほしいです。  
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	国立研究大学 高等経済学院
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	世界政治・世界経済学部
留専攻	社会科学

## 留学期間

開始	2019/8/19
終了	2020/6/30

## 留学前

留学の目的	ロシア語スピーキング力とリスニング力の飛躍的な向上と組織経営について学ぶ為。
-------	--

## 求められた語学力

英語TOEFL	
英語	TOEIC800点以上
その他	ロシア語
レベル	CEFRでB1以上

## 情報収集方法

	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	<a href="https://istudents.hse.ru/en/">https://istudents.hse.ru/en/</a>

## 留学準備

ビザ申請を始めた時期	7月
ビザ申請方法	ビザセンターで
航空券を準備した時期	7月
航空券準備方法	航空券販売サイトで購入
履修登録を始めた時期	8月
履修登録方法	留学先大学のウェブサイト
入寮申込みを始めた時期	4月
入寮申込み方法	留学先校の留学生課から連絡があり、その中に添付されているページで登録
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	外大と提携を結んでいる会社の説明会経由で頂いた資料から
予防接種を受けた時期	7月
予防接種の種類	狂犬病ワクチン
語学強化を始めた時期	7月
語学強化方法	大学で使用したテキストの復習
その他の準備を始めた時期	8月
その他の準備内容	主な準備は荷造りで、それは2週間程度で十分だった。

## 留学中

--

## 学年暦

8月
----

末に到着。学校説明会と履修登録で基本的に全て終了。入学時期が2回に分けられており、私は速い時期だったので、最後の1週間はオフだった。最初の頃は大学主催の歓迎会などがある。

9月

学校:授業開始。前半は授業のお試し期間でもある。生活に慣れる時期。

10月

学校:タームの切り替わり期間。ビザの更新手続きなど、重要書類の更新や登録の時期。

11月

学校:10月に申し込んだビザや書類の受け取りが中心。

12月

学校:前半タームの終了時期。テスト三昧。履修している授業によっては前半に終わるが、30日まで授業を受けている学生もいた。

1月

学校:後半ターム開始。ロシアにある他校は休みの期間だが、この学校だけは通常通り。特別な事はない。履修登録だけには注意が必要。

2月

学校:通常通りの授業進行

3月

学校:後半タームの前半終了時期。前半と違ってここでテストを課す授業が多い。3月末に休暇ができる学生もいるが、私の年はコロナでそんな余裕もなく強制帰国になった。例年1週間程度かけて行われている退寮手続きを2日で済ませる事になった為、ハードだった。

4月

学校:帰国後、リモート授業。

5月

学校:引き続きリモート授業。例年だとこの月の最初10日が特別休暇だった。

6月

学校:リモート授業のまま授業終了。ロシア語の授業はテストとエッセーで大きな評価が為された。テストはオンライン形式で行われた。

7月

成績証明書を受領。アンケートなどに答えて留学終了。

#### 留学生科目

科目名	語学授業(ロシア語)
使用言語	ロシア語
科目名	各種学部、大学院授業
使用言語	ロシア語、英語
科目名	
使用言語	
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	単位習得

#### 学部・大学院科目

科目名	Russian as a Foreign Language. Level 5. Intermediate-High
使用言語	ロシア語
科目名	Russian as a Foreign Language. Level 6. Advanced
使用言語	ロシア語
科目名	International Leadership and Organizational Behavior
使用言語	英語
科目名	Major Depression in the Population: A Public Health Approach
使用言語	英語
科目名	Unethical Decision Making in Organizations

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	月単位で指定して支払いが可能。私は4ヶ月、6ヶ月で支払いした。寮によって金額が多少異なる為、目安になるが、私が滞在した寮は月に1925ルーブルだった。
支払い方法	ズベルバンクという銀行の窓口で支払いorズベルバンクの口座があればカード引き落としもできる。
部屋人数（人部屋）	2人、仕切りなどは無い
家族・同居人（人）	1人
門限	なし
食事	キッチンはあるが食堂などは無い為自炊or外食する必要がある
セキリティー	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
全体の印象	★ ★ ☆
大学までの距離	キャンパスが様々あるが、私がメインで通っていたキャンパスまでは徒歩と地下鉄で40分程度の距離
大学までの所要時間	約40分
応募方法	事前オリエンテーションの中で応募用ページが提供されるので、そのフォームに記入して応募。
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)	地下鉄駅、飲食店街
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（部屋） 冷蔵庫（共有） 本棚（部屋） 本棚（共有） シャワー（共有） クローゼット（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） 冷暖房（部屋） 冷暖房（共有） トイレ（共有）
その他住居にあった設備	ジム、自動販売機

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

夜は街灯が少なく暗いので、基本的に出歩かない方が良い。また、付近に集合住宅が  
ありかなりその付近で屯している人々の様子が怪しいので不安な場合は迂回していく  
べき。

#### 学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

安くて美味しい。ランチタイムだけは学生が溢れ返り、座席を見つけるのが大変だが、かなり回転率が速いのであまり問題に感じない。

図書館の評価



図書館についてのコメント

かなり綺麗。本の種類や量も豊富。ただ、到達するまでの道のりが複雑でアクセスの  
難度が多少ある為この評価とする。

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

基本的に学内ではWi-Fiに繋がることはできるが、質としては中の上～下といった感  
じ。場所によっては使い勝手は良いが、そうでない場合には全くに役に立たないこと  
がある。ただ、無料で使わせていただけるのでこの評価。

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

ロシア語や英語で書かれた教科書だけでなく、独学用の英語の良書も揃っている点が  
素晴らしい。しかし、立地が絶妙に良いとは言えない。私が通ったいたキャンパスか  
ら地下鉄で3駅移動する必要があった。そのためこの評価とした。

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

かなり手厚い。仮にロシア語に自信がなくても英語が堪能なスタッフがいる為、問題  
ない。また、対応のスピードも速い。私を通年でサポートしてくださったスタッフは  
ロシア語の練習として拙いロシア語でのやり取りにも付き合ってくれた。

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

総じて素晴らしい大学だった。他校の留学生と話している中でも特に人と設備の良さ  
が光った。しかし、キャンパスや寮、またブックストアなどがバラバラに点在してい  
た点がマイナスな点なのでこの評価にする。

#### スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

日中はロシア語の授業と一般の経営学の授業を取っていたのでそこで殆どの時間を  
使った。授業後は日用品などの買い物、寮での筋トレを行った。そこから夕飯の支度  
や授業課題の処理を行い、キッチンで友人と語り合うか寮共有の卓球台で遊ぶなどし  
て交流を図った。

Weekend(休日の過ごし方)




土曜日は現地駐在員のソフトボールチームで活動していた。それ以外の時間は友人と  
出掛けるか、資格試験の勉強をしていた様に思う。  
日曜日は友人と出かける事が多かったように思う。

おすすめスポット・旅行先など

モスクワに滞在していたが、モスクワの観光地は必須級なので特筆しない。個人的なイチョシは様々な料理店を開拓していく事だ。カフェ、食堂、レストラン、ベーカリー全てに違う良さがあり、個人的にはそれがたまらない。参考までに私が好きな料理店はロシア料理屋とグルジア料理屋だ。

旅行先に関しては国内に関して。ムルマンスクがおすすめだ。なんと言っても冬(1~2月)に行くとオーロラに出会える確率が高い。私は運よくみる事が出来たが、とても感動した。是非これから留学に挑戦する学生さんには見て欲しい。フルサイズ(APS-Cもギリ)の一眼カメラがあると綺麗な写真が撮れるので金銭的に余裕がある方は是非。無くても写真を撮るサービスを行なっている旅行会社があるので問題ない。

#### 目標

1	ロシア語能力(会話リスニング)の飛躍的向上
その成果 1	
2	現地の方との交流促進
その成果 2	
3	勉強面以外(スポーツ面)での能力・スキル向上
その成果 3	

#### 今後の課題

外国語を使う際に本来の自分と異なる自分が伝わってしまう率を減らす必要がある。

ロシア語の能力に関しては勉強面以外で実務といった場で磨く事ができ、幅広い表現を身につける事が出来たと感じているが、大分学生という立場に甘んじてしまい、自由にやり過ぎてしまった感が否めない。規模の大きい事や責任の伴う仕事を通じて母国語でない言語を使う際にも節度を持って活動できるようになりたい。

#### 直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

周囲の重要施設の目星をつけておく事。

留学開始直後に寮でダニに噛まれてしまい、病院にお世話になる事があったが、その際に思っていたよりも病院が離れていて体調が悪い中で周囲に助けを求めながら病院に向かったのはかなりしんどかった。

#### 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 総合商社業界、総合デベロッパー、他検討中

#### 後輩へのアドバイス

長期留学という事で心配なこともあると思いますが、「リスク管理の意識」と「どんな状況も自分が成長するチャンスだと思う気持ち」を持って様々な事に挑戦する事で何枚も現状の自分の殻を破るかけがない経験にする事が出来ると思います。

また、1年間は凄く短いです。どう過ごすも皆さんの自由ですが、どうか留学終了時に後悔のない様に行動を続けて下さい。

何か不安に思われる事があればいつでも相談にのります。

楽しんできて下さい！

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	ロシア国立研究大学高等経済学院
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	留学生プログラム
留専攻	

### 留学期間

開始	2018/8/22
終了	2019/7/3

### 留学前

留学の目的	一つ目はロシア語の能力の向上。日常生活やロシア人の友人とのやりとりを通じて、教室では学べない単語や言い回しを学ぶ。二つ目は積極的なインターン参加。自分は日本企業に就職してロシアで仕事をしたいと思っているため、インターンにできるだけ多くの参加して多くを吸収する。
-------	--

### 求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	ロシア語検定試験二級
レベル	

### 情報収集方法

	HP
	パンフレット
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	インターネット、大使館に行く
航空券を準備した時期	7月
航空券準備方法	インターネット購入
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	インターネット
入寮申込みを始めた時期	5月
入寮申込み方法	留学申請のタイミングで
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	寮に住んだ
保険に加入した時期	6月
保険加入方法	他の派遣留学生と同じ
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	受けてない
語学強化を始めた時期	9月
語学強化方法	参考書
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

8月  
モスクワ到着、オリエンテーション  
9月  
組み分けテスト、授業開始  
12月  
一学期終了  
1月  
二学期開始  
6月  
二学期終了  
1月

留学生科目

科目名	ロシア語 レベル5
使用言語	ロシア語
科目名	ロシア語 レベル6 ビジネス・メディア分野
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	

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	アジアの美術
使用言語	英語
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	一ヶ月約三千元
支払い方法	インターネットもしくは銀行
部屋人数（人部屋）	前期2人部屋、後期1人部屋
家族・同居人（人）	
門限	なし
食事	自分で
	★
	★
セキリティ-	★
	★
	☆
	★
全体の印象	★
	☆
	☆
大学までの距離	電車で小1時間ほどの距離
大学までの所要時間	小1時間
応募方法	インターネットで申請
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) バスタブ (共有) 洗面台 (共有) インターネット (共有) 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	

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	特になし

学内環境

食堂の評価	★ ★ ★ ☆ ☆
食堂についてのコメント	安いけどいつも混んでる
図書館の評価	★ ★ ★ ☆
図書館についてのコメント	快適
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	それほど強くない
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	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	ビザ申請がスムーズにいった ★
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ★ ☆
全体の印象) についてのコメント	満足している。

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	授業終了時間が夕方だったので、大体まっすぐ寮に帰っていた。
Weekend(休日の過ごし方)	留学生のサッカーチームに入っていたため、毎週日曜はサッカーに行っていた。

おすすめスポット・旅行先など

カザンは良かった。モスクワやサンクトペテルブルクとは違うタタール文化を感じることができ、ロシアの文化の多様性を知る機会になる。

目標

1	ロシア語の能力向上 ★ ★ ★
その成果 1	★ ☆ ☆
2	積極的なインターン参加 ★ ★ ★
その成果 2	★ ☆
3	ロシア人との交流 ★ ★ ★ ★ ★
その成果 3	

今後の課題

就職活動に向けて、自分が留学で学んだこと、習得したことを頭の中で整理する必要がある。  
ロシア語能力は向上したが、まだ満足するレベルではないので継続的に努力していきたい。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

これといった問題は生じなかった。ロシア語の勉強をロシアに行く前からできていたので、組み分けテストは良い成績を残すことができた。準備は割としっかりできたと思う。

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    商社、メーカー

後輩へのアドバイス

ロシアに行くとなるとわかるが、高等経済学院はロシアでかなり注目されている優秀な大学なので、ここで学べる機会を存分に生かせると思う。  
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