

留学報告書

記入日:2016年8月3日

所属学部／研究科・学科／専攻	法学部法律学科国際関係法コース
留学先国	ロシア
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: プレハーノフ経済大学 現地言語: ロシア語
留学期間	2015年8月～2016年7月
留学した時の学年	4年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	4年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	IBS <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2016年7月26日
明治大学卒業予定年	2016年9月
留学先大学について	
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月上旬 2学期:2月下旬 3学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬,2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	14,103
創立年	1907

留学費用項目	現地通貨(ruble)	円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	27500	42500円	月々2500rubles
食費	220000	340000円	月々20000rubles
図書費	0	0円	
学用品費	0	0円	
教養娯楽費	15000	23182円	
被服費	30000	46363円	
医療費	0	0円	
保険費	50000	76730円	形態:
渡航旅費	194120	300000円	往復、イスタンブール経由
雑費	20000	30908円	
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	556,620	859,683円	

渡航関連

渡航経路: 成田→イスタンブール→モスクワ

渡航費用

チケットの種類	
往路	110,000
復路	110,000
合計	220,000

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

ターキッシュエアラインズ

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学の寮、大学から歩いて5分くらいのところにある

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数2or3)

3)住居を探した方法:

行く前に現地の大学から寮を希望するかのメールをもらう。現地に着いたら Buddy という面倒を見てくれる人がすべて手続きを行ってくれる。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

他の大学に比べたら値段は三倍くらい安いのに冷蔵庫ありキッチンもあり。ただ、ベッドが少し寝心地が悪いので現地でマットレスを買う人もいる。

現地情報

1)現地で病院にかかったことはありますか? 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか?

利用する機会が無かった

利用した:

2)学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

Buddy

3)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

現地の日本大使館に登録しておくでメールで情報が送られてくる。到着一週目で財布を盗まれた時は、保険会社に電話して、どういった手続きが必要か聞いた。

4)パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

寮のインターネット接続は不安定で一週間に一度は全くつながらない時がある。wi-fi はなければルームメイトと相談して買った方がよい。基本的には電車内でwi-fi が使えるので、一日中連絡が取れないことはない。

5)現地での資金調達はどのように行いましたか?(例:現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

主にクレジットカード。寮費を払うのに現金が必要な場合は western union を使って現金を親に送ってもらった。

6)現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えてください。

カレー、味噌汁、体洗うタオル、携帯ウォッシュレット

卒業後の進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他:

2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など

インターン

3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません)

株式会社アイスタイル。マーケティングが一番勉強できる場所を選びたかったのと、男性より女性を顧客にするマーケティングの方が面白いと感じたため、コスメティックを扱うアイスタイルを希望した。

4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスがありましたらお書き下さい。 (例: 留学中の就職活動へ向けた準備, 帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。)
帰国後に必ず留学生用のキャリアフォーラムがあるのでその日程を確認。留学中にできることは、自分のやりたいことをはっきりさせること。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)がありましたらお書き下さい。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスがありましたらお書き下さい。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
7 単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由: 卒業に必要ななかった)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Doing Business in Russia 必修	
科目設置学部・研究科	IBS 学部マーケティング学科
履修期間	4 か月
単位数	7
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に90分が3回
担当教授	週替わり
授業内容	ロシアでビジネスをするためには
試験・課題など	3-4 人でグループプレゼンテーション
感想を自由記入	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
International business	
科目設置学部・研究科	IBS 学部マーケティング学科
履修期間	4か月
単位数	2
本学での単位認定状況	6 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	セミナー(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 90 分が 3 回
担当教授	Julia Gordeeva
授業内容	investment, green washing etc
試験・課題など	プレゼンテーション3回、ペーパーテスト3回
感想を自由記入	厳しい先生だがためになる

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等（形式は箇条書きなど簡単なもので構いません）

2014年 1月～3月	留学先を探す 就職活動
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	
2015年 1月～3月	
4月～7月	留学結果
8月～9月	ビザ申請 HIV 検査 航空券購入 etc
10月～12月	ロシア語の勉強
2016年 1月～3月	前期テスト勉強
4月～7月	後期テスト勉強 観光・旅行
8月～9月	帰国・キャリアフォーラム参加・内定
10月～12月	仕事開始

留学体験記

留学しようと決めた理由	元々、海外で生まれ育つたため、日本だけではなく海外で将来仕事をしたいと考えていました。しかし、その目標に具体性が全くなかったため、自分がどれだけ海外で通用するのかを知りたかったというのが一番の理由です。口では将来、海外で働きたいという人はたくさん見てきましたが実際に行って自分が不安だった要素が何なのか、なぜ日本の企業ではだめなのかを確認したいと思い留学を決めました。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	アルファベット、数字、曜日など基本的なものは3日もあれば覚えれるのでやっておいた方がいいと思います。後は、日本だけでなく世界の経済についても、ニュースアプリを見て随時確認してください。(留学中は呑みの場でも経済について自分の意見をいろいろと聞かれます)基礎的な語学力はもちろんですが、もっと具体的な事を言うと現地に行つて必要最低限のものが使えるための準備が必要です。食材や授業関係のものは向こうに行かないと分かりませんが、生活費の振り込み方や携帯電話は現地に行かなくてもネットで調べればいくらでも情報は出てくるため調べた方がいいと思います。例えば、日本の携帯会社のSIMカードはSIMロックという物がかかっているため、海外の携帯会社のSIMカードを入れても使えないようになっているので、日本にいる間にSIMロックを解除してもらうなどなど。
この留学先を選んだ理由	僕は元々法学部なのですが、3年の後期に行つたインターン先である人に出会いマーケティングがやりたいと思いました。会社の仕組みやそのマーケットをすべて熟知し、会社のBrain的存在だったその人に憧れたからです。ロシアという国は、国民の視点やニーズなどが日本人と全く違うマーケットを持っているため面白いと思い行くことにしました。経済学部で一番有名な大学だった事とマーケティングを専門に勉強できる学科があったというのも理由の一つです。
大学・学生の雰囲気	周りの留学生は日本人ほど留学というものに重きを置いていません。ただ違う国の学校に行くだけとしか思っていないので英語のアルファベットをきちんとパソコンで入力できない人も居たりします。なので課題等をやる時は自分から率先して指示などをした方がいいと思います。
寮の雰囲気	周りの学生は、どこの国も一緒だと思います。最初はヨーロッパ人だという事だけで、話の内容やテンションについていけないと思うかもしれませんが、興味を持って話しかけに行けば普通に返してくれます。日本でもそうですが、自分を人見知りだと決めつけ話しかけに行かなければ、周りの学生も話しかけに来てくれません。自分から話しかけに行けば必ず返してくれます。英語力は他の留学生もさほどレベルが高くないので、小学校・中学校レベルの単語力でも十分に会話できます。
交友関係	基本的には BUDDY が月に何回かレクリエーションを開いてくれるのでそこに参加すれば友達ができます。僕の場合は学校外でも、ストリートサッカーやダンスなどをしに行き友達を作りました。自分と同じ趣味を持つ人はどこの国に行つてもたくさん居るので、部活動やイベントで自分が出れそうなものは積極的に出た方がいいと思います。
困ったこと、大変だったこと	電車の切符を買うのに駅のおばさんが一切英語が話せないで最初は困りました。後は、2週間、お湯が出ない時があり毎日水風呂に入ることがありましたが、ロシアという国を選んだ以上、そのくらいのもものは想定内でした。基本的にすべて適当なので、お店の店員さんは携帯をずっと弄っていたりします。1つ気をつけて頂きたいのが、ロシア語が話せないと分かれれば、タクシーやお店で、金額を騙され、高く請求されることがあるので、最初のうちはBUDDYと行動して分からない事は聞いてください。
学習内容・勉強について	学校の授業ではそこまで詳しく教えてくれないので空いている時間を使って自分で勉強をしました。授業はあくまで発表の場なので、予習をせずに行つたら多分ついていけません。予習する時間がなかったとしても、後で復習できるようにメモしてください。語学に関しては積極的に現地でできた友達と話し、単語力を向上させました。
課題・試験について	授業によって課題の量は異なりますが大体、1授業週に1回簡単な課題が出ます。(教科書の問題を1問解いてくるなど)試験は半期に1回レポートを出す授業もあれば、その前に3回プレゼンをし、最後にレポートを出す授業もあります。基本的に大学側も現地の学生との交流を求めているので、ロシア人とのグループワークもあります。プレハーフに通っている学生の英語力は基本的に高いですが、真面目な人は非常に少ないです。
大学外の活動について	マクドナルドで知り合った子とダンスの話で盛り上がり、ダンスチームを結成し、モスクワやヤーロスラビアのダンス大会に出場しました。他にも友達を通じて、卒業式や知らない人の結婚式の余興で踊る機会もありました。部活に関しては基本的にトライアルを受けないといけないのですが、交換留学生の方まで連絡は基本的に周ってこないで、自分より長くロシアにいる違うフロアの留学生に話を聞きに行き、大学外のスポーツイベントに呼んでもらっていました。
留学を志す人へ	不安があるならまずは行動すること。行動しないと何も始まりません。

1週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	洗濯・部屋の掃除						
	授業	授業	授業	授業	授業	サッカー	サッカー
午後	授業	授業	授業	授業	授業	サッカー	サッカー
	ダンス	サッカー	ダンス	サッカー	ダンス	勉強	勉強
夕刻	ダンス	勉強	ダンス	勉強	ダンス	散歩	散歩
夜	自由時間						

