

留 学 報 告 書

記入日:2019年1月20日

所属学部／研究科・学科／専攻	文学部文学科演劇学専攻
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: 国立経営大学 現地言語: Государственный университет управления
留学期間	2018年9月～2019年1月
留学した時の学年	3年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	3年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2019年1月9日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1学期:9月～12月 2学期:1月～5月 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	
創立年	1919年

留学費用項目	現地通貨 (ルーブル)	円	備考
授業料	--	--円	協定留学なので授業料は無し
宿舍費	7,986	1,3576円	
食費	31,556	53,645円	
図書費	2,170	4,340円	
学用品費	1,293	2,198円	
教養娯楽費	13,450	22,865円	美術館・博物館9か所、劇場・サーカス・バレエ14か所
被服費	31,348	53,291円	
医療費	135	229円	
保険費	23,823	40,500円	形態:プランB
渡航旅費	57,811	98,280円	
雑費	6,124	10,410円	
その他	8,477	14,410円	交通費
その他	1600	2,720円	ビザ拡張手数料
その他	21,162	35,975円	おみやげ代
合計	206,935	351,789円	

渡航関連	
渡航経路: 往路 北京経由、復路 直行便	
渡航費用	
チケットの種類	エコノミー
往路	64,750 円
復路	33,530 円
合計	98,280 円
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。	
アエロフロート公式 HP、スカイキャナー	
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)	
大学の宿舎	
2) 部屋の形態	
<input type="checkbox"/> 個室 OR <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2 人)	
3) 住居を探した方法:	
無し	
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)	
大学には新旧 2 つの宿舎用の建物があります。どちらの建物の部屋に割り振られるかはわかりませんが、早く入寮手続きを済ませた人は比較的新しい建物の部屋に入れていたようでした。	
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?	
<input checked="" type="checkbox"/> 利用する機会が無かった <input type="checkbox"/> 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。	
国際事務室の留学生担当者	
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?	
在露日本大使館からのメール(要・在留届提出)	
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・大学内にある Wi-Fi は比較的安定しており、全く繋がらないという事態は滞在中 2 度しか起こりませんでした。街のカフェやメトロ構内などの Wi-Fi はロシアの電話番号(現地で SIM カードなどの購入が必要)が無いと利用できませんでした。	
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。)	
新生銀行の口座をあらかじめ開設しておいて、口座残高が現地通貨で引き出せるようにしておきました。多くのお店でクレジットカードが使えるので、現金が必要になるシーンはそこまで多くなかったです。	
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。	
耳かき、翻訳ものではない日本語の本	
7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例:渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)	

卒業後の進路について

1) 進路
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
リクナビ、企業サイト
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) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
劇場・劇団の制作、出版社、教育関係、受験予備校
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (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。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。
留学中でもリクナビなどの就活サイトをチェックしておく、実際にインターンシップに参加できなくても、十分な情報量を得ることができます。また、OPEN ES や IPS テストのプレ受験など、ウェブ上で完結できる就活準備もあるので、そうしたものは留学中から積極的に進めておくと、何かとバタバタしがちな帰国後が楽になると思います。 1 月から説明会が開始される企業もあるので、気になる企業がある場合は常にサイトの採用ページを見ておくといいと思います。私は企業の説明会に合わせて帰国日を早めました。
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)をお願いします。
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をお願いします。

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。
21(ECTS)単位	<input checked="" type="checkbox"/> 9 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
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):
Cross-Cultural Communication	異文化コミュニケーション
科目設置学部・研究科	交換留学生用コース
履修期間	9 月～12 月
単位数	5(ECTS)
本学での単位認定状況	2 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	ディスカッション形式(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 97,5 分が 1 回
担当教授	Лариса Талалова
授業内容	エドワード・T・ホールと G・ホブステードの異文化コミュニケーションのモデルを中心に、テキストと動画をあらかじめ閲覧し、授業内で発表・ディスカッション。テキスト・授業は全て英語。
試験・課題など	試験はなし。課題は毎回テキストの要約と関連動画・サイトの閲覧。

感想を自由記入	理論を自分たちの身近な例に当てはめて、どうしてそうなるかをディスカッションしていくことはとても楽しかったです。この授業にはドイツ・中国・ロシア・タジキスタンなど様々な国からの学生が集まっていたので、様々な意見を聞くことが出来たのもよかったです。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	International Management	履修した授業科目名(日本語): 国際経営論
科目設置学部・研究科	国際留学生用コース	
履修期間	9月～12月	
単位数	5(ECTS)	
本学での単位認定状況	0 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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に90分が1回	
担当教授	Ирина Алёшина	
授業内容	国際経済状況、国際経営戦略、グローバル企業についての講義。授業は全て英語。	
試験・課題など	試験は学期末に1度、授業内容に即した問題が15題ほど出題されました。また、最終授業時には任意のグローバル企業の経営戦略を調べて発表するというプレゼンの課題も出されました。	
感想を自由記入	私は文学部の学生だったのですが、教授はそういった生徒にも手厚くサポートしてくれたので、なんとか授業についていくことが出来ました。。	

履修した授業科目名(留学先大学言語):	Consumer Behavior	履修した授業科目名(日本語): 消費者行動論
科目設置学部・研究科	交換留学生用コース	
履修期間	9月～12月	
単位数	5(ECTS)	
本学での単位認定状況	0 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	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)	
授業時間数	1週間に90分が1回	
担当教授	Ирина Алёшина	
授業内容	消費者行動論、集団行動論、文化論、モチベーション論についての講義。授業は全て英語。	
試験・課題など	試験は学期末に1度、授業内容に即した問題が15題ほど出題されました。また、最終授業時には任意の企業のマーケティング戦略や広報戦略について調査し発表するというプレゼンの課題も出されました。	
感想を自由記入	教授はとても心の広い方で、私が演劇に興味があるということを知ると、最終プレゼンの題材として劇団はどうかと提案してくれました。そして経営学をどのように劇団という特殊な状況に当てはめていくかということを導いてくれました。	

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):
Урок русского языка	ロシア語
科目設置学部・研究科	外国人学生用コース
履修期間	9月～12月
単位数	5(ECTS)
本学での単位認定状況	7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	実践形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が4回
担当教授	Лариса Талалова, Вера Тартыньских, Татьяна Гуськова
授業内容	ロシア語文法(初級～中級)、会話など。授業は全てロシア語。
試験・課題など	試験は無し。毎回文法の練習問題・予習が1～2時間分課されます。
感想を自由記入	3人の教授から授業を受けることが出来たので、様々な角度からロシア語を学習することができました。とてもフレキシブルな授業で、学生のレベルに応じて頻繁にクラス替えが行われました。また、個人のレベルに合わせた宿題が課されることもあり、積極的にロシア語を勉強していくことが可能です。



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

2017年 1月～3月	
4月～7月	ロシア語能力検定試験 3 級受験
8月～9月	ロシア語検定試験受験第一レベル受験
10月～12月	ロシア語能力検定 2 級受験、明治大学へ留学志願書提出
2018年 1月～3月	面接、IELTS 試験受験
4月～7月	留学先大学への出願、ロシア語検定受験、留学説明会、健康診断、医学書類の準備・翻訳、ビザ申請の準備、海外留学保険加入、奨学金申請、海外で現地通貨が引き出せる銀行口座の開設、荷物準備、航空券手配
8月～9月	ビザ申請、荷物準備 渡航後 入寮手続き、学生証受領手続き、滞在登録
10月～12月	ビザ拡張手続き、期末試験、学生会議開催、復路航空券手配
2019年 1月～3月	帰国、帰国後手続き、単位認定書類用意、留学報告書作成
4月～7月	
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

<p>留学のためにした準備, しておけば良かったと思う準備</p>	<p>語学の勉強が第一にして唯一だと思いますが、経済的に無理してまで特別な学校に通う必要はないと思います。私は会話にばかり気をとられていましたが、日本にいる間にもっとたくさんの本を読み、単語力をつけておけばよかったと思いました。</p> <p>また、日本文化を説明できるようにしておくことも大切だと思います。日本の基本的なデータ(人口や大体の面積など)から伝統芸能、世界的に有名な作家の作品のあらすじを英語やロシア語で説明できるようにしておく、交流がかなり深いものになると思います。私は歌舞伎研究会というサークルに所属していたので、そこで見に着いた歌舞伎の知識は留学中かなり役に立ちました。</p>
<p>この留学先を選んだ理由</p>	<p>授業料のかからない協定校の中から、自分の興味が一番近い勉強が出来そうな学校を選びました。ロシアへの派遣は絶対数が少ないので選択肢が少ないのが難点ですが、今まで触れてこなかった学問を学ぶことができたことは、結果的にとても良い経験になりました。</p>
<p>大学・学生の雰囲気</p>	<p>とてものんびりした校風で、留学生が多いせいか、有色人蔑視はそこまであからさまではありませんでした。中には親切に接してくれる現地学生もいて、大変助かりました。</p>
<p>寮の雰囲気</p>	<p>寮はかなり個人主義的で、ルームメイト以外の学生とは、たまに共用キッチンで顔を合わせるという程度でした。時々夜中にどんちゃん騒ぎが始まることもありましたが、寮では飲酒が禁止されていることもあり、全体的には静かに暮らせる環境が整っていました。</p>
<p>交友関係</p>	<p>国立経営大学には様々な国から学生が集まっているのですが、日本人は私一人しかおらず、言葉の喋れない留学初期はかなり心細かったです。中国人は中国人同士でグループが出来ており、中国語の出来ない私はとても中に入っていける雰囲気ではありませんでした。結局ロシア語が自由に話せるようになるまでの3か月間は、ルームメイト以外の学生とはほとんど交流できませんでした。</p> <p>代わりに私は、ロシア語の先生方に大変お世話になりました。授業はもちろん、休日にまで時間を作り、モスクワ市内の美術館や博物館、劇場などに連れて行ってくださいました。地元の人でないと知らないようなイベントや展覧会にも、この先生方のおかげで行くことが出来て、とても幸福な経験をすることが出来ました。</p>
<p>困ったこと, 大変だったこと</p>	<p>ビザの拡張手続きや滞在登録といった重要な手続きを担当するセクションがロシア語しか通じなかったため、かなり苦戦しました。</p> <p>また9月いっぱいまで寮にあるランドリールームが閉鎖されたため、その後はずっと服を手洗ったことは、地味に大変でした。</p>
<p>学習内容・勉強について</p>	<p>交換留学生用のコースの授業は全て英語でした。私は文学部で経営学を勉強したことがなかったので授業についていくのは大変でしたが、経営学部の学生にとっては易しい内容だったとのことです。ロシア語については、勉強したいという意欲を見せれば、先生方は手厚いサポートをしてくださいます。授業を録音させてもらったこともありましたが、課題や予習復習・復習が忙しく、聞き返す暇はありませんでした。</p>
<p>課題・試験について</p>	<p>課題量自体はそこまで多くありませんでしたが、授業の予習・復習にはかなりの時間がかかりました。留学初期のころは授業のほとんどが聞き取れなかったため、次回の授業で進むと思われる範囲をあらかじめ読みこみ、分からない単語や文法事項を0にして授業に臨むよう努めました。</p>

大学外の活動について	ロシア語の先生によく博物館や美術館に連れて行ってもらいました。モスクワでは毎月第3日曜にモスクワ市内の全ての博物館・美術館無料になったり、祝日など何かにつけて無料で楽しめるイベントが多く開催されていたので、とてもありがたかったです。留学後期にはよく劇場に行きました。600円程度から質の高い芝居が観劇できるので、芝居好きにはたまりませんでした。
留学を志す人へ	<p>楽をしようと思えばいくらでもできます。留学を「長期観光」と位置付けることも可能です。実際、ロシアに半年間もいたのに一言もロシア語を話せないまま帰った留学生も多くいました。もし何かを得たいと思うのであれば、そうした周りの怠惰な空気に流されないように、確固たる目的を持つ必要があります。またその目的を達成するために犠牲にするものは少なくないということも、覚悟しておく必要があります。</p> <p>また、日本にいると気づきにくいと思いますが、自分達は黄色人種であり、白人から差別される対象にあるということも、知っておくといいかもれません。中国人であろうと日本人であろうと、文字の違いすら分からない白人からすれば全て同じアジア人なので、差別の対象です。真の意味での異文化理解は不可能に近いということを前提に、上手く付き合っていく方法を模索していく方がいいのかもしれません。</p>

一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	予習	予習	予習	予習	予習	家事	
	授業	宿題、自習	授業	宿題、自習	宿題、自習	宿題	家事、買い物
午後	授業	授業	授業	授業	授業	劇場や博物館など	劇場や博物館など
	買い物	授業	買い物	授業	授業		
夕刻	復習、自習	復習、自習	復習、自習	復習、自習	復習、自習	自習	自習
夜	自習、読書	自習、読書	自習、読書	自習、読書	自習、読書	自由時間	自由時間

