

【ロシア現地からの報告】最新事情と注意点

「モスクワの現状～安全状況と生活」

チステリーナ・イリーナ (JIC モスクワ事務所 所長)

皆さんこんにちは。モスクワ事務所のイリーナです。今日はモスクワの現状、特に安全状況とモスクワの生活についてお話しさせていただきます。

モスクワの日常生活は平穏です

小西さんの報告の通り、2020 年 3 月に日本外務省は、海外安全情報でロシアの危険レベルを引き上げました。ロシア全土でレベル 3、ウクライナと接する 3 つの州（ブリャンスク州、クルスク州、ベルゴロド州）ではレベル 4 が宣言されています。ロシア政府はこの 3 州で対テロ作戦を発令しており、国民保護のために交通や通信などいろいろな制限措置をとる可能性が高いです。これら地域の国境近くの住民は他の都市に避難しました。

一方、モスクワはこれらの地域から約 600 km 離れているので、日常生活は比較的平穏を保ち続けています。スーパーやレストラン、劇場とかコンサートホール、博物館などは平常通り営業しています。食料品や日用品の商品不足はなくて、停電や断水も発生していません。市内の交通機関も普通通り運行しています。



写真:モスクワ市内の様子

ただ、今年の秋にモスクワ市の郊外へドローンが飛来した事件があり、シェレメーチェヴォ空港が一時閉鎖されました。空港閉鎖はフライトの発着に遅延をもたらしましたが、数時間以内に解除されて、モスクワ空港はすぐ通常業務に戻りました。

2024 年は観光でロシアを訪れる人が増えました。ロシア国境局の統計によると、2024 年 1 月～9 月の外国人観光客数は 102 万人に達し、昨年同期比で約 3 倍となっています。増加の主な要因は中国からの観光客です。今年は 73 万 1100 人の中国人観光客がロシアを訪れました。その他、ドイツやイラン、トルコからの観光客も増えています。観光増加はロシア経済活性化に貢献しています。

トラブルを回避するための知識と行動

モスクワで安全に過ごすために、いくつか重要なポイントを紹介したいと思います。

「ロシアは危ない国だ、日本ほど安全な国ではない」という声を耳にするかも知れませんが、どの国にも危険は潜んでいます。重要なのは、トラブルを回避するための知識と行動です。

まずは、貴重品を安全に保管すること。混雑した場所や交通機関内では自分の荷物、特に財布やスマートフォン、パスポートに注意する必要があります。大事なものを後ろポケットに入れしないでください。ロシアには、「後ろのポケットは自分のものではない。泥棒のポケットだ」という表現があります。全部のお金は一つの財布に入れられない方がいい。少しだけ財布に入れて、残りはバッグや別のポケットに入れた方がいいです。

知らない人とお酒を飲むのはやめた方がいい。お酒を飲んだ状態では判断力が鈍って、危険に巻き込まれる可能性が高まります。知らない人との飲酒は、相手がどのような行動をとるのか予想することが難しいです。

政治的な話題は避けた方がいい。ロシアの文化や考え方は日本と違う部分があります。政治的な話題は知らない人との会話では避けるのが賢明です。言葉のニュアンスや文化的な背景の違いから、誤解や不快感を招く可能性が高まります。外国でのデモや集会にも参加しない方がいいです。デモや集会は平和的に行われるとは限りません。時には警察との衝突

に発展する可能性があり、怪我や逮捕のリスクが高まります。

ロシア人の多くは親切で優しいですが、そういう人ばかりではありません。安全意識を高めることで不快な危険を避けることができます。

留学中は何でもよい経験だと考える

最後に、私も日本に留学した経験があります。留学中は、どんなことがあってもマイナスに思うのではなくて、全部よい経験だと考えるようにしましょう。分からないことは何で

も質問すればいい。大学で外国人学生を相手に教える先生は親切で、良いアドバイスをしてくださいます。完璧でなくても大丈夫です。間違いを恐れず、恥ずかしがらずに、ロシア語で話してください。説明しにくいことは、Google 翻訳などのツールを利用してもいいと思います。

留学とは外国で学び生活することです。勉強はもちろん大切ですが、他の留学生と交流したり、観光名所を見物したり、ロシアの生活をいっぱい楽しんで、よい思い出を作ってください。

【サンクトペテルブルグから報告】

「ロシア留学経験者として日露学生交流を応援する立場から」

荒川 好子 (サンクトペテルブルグ国立大学東洋学部日本学科教員)

私もロシア留学経験者です。留学経験者として、また大学の教員として学生交流を応援する立場からお話しさせていただきます。

私は 1998 年にサンクトペテルブルグに語学留学のために来ました。JIC の契約校でもあるサンクトペテルブルグ国立大学附属ロシア語・文化センターで 10 か月勉強しました。その後、同大学文学部ロシア語学科修士課程で 2 年間学び、2006 年 2 月に Кандидат филологического наук という博士号を取得しました。いろいろな縁に導かれ、現在は母校の東洋学部日本学科で、日本で言えば准教授のような立場でロシア人学生に日本語を教えています。大学での授業の他にも、民間団体で日本語や書道、そろばんなどを教える活動をしています。今年でロシアに来て丸 26 年になりました。

サンクトペテルブルグの今

サンクトペテルブルグはモスクワの北西、飛行機で 1 時間半くらいのフィンランドとの国境近くに位置しています。(現在は閉鎖されていますが) 国境が閉鎖されていなければ、フィンランドの首都ヘルシンキやエストニアの首都タリンまで長距離バスで行くことができます。

サンクトペテルブルグはエルミタージュ美術館やマリインスキー劇場などがあり、ドストエフスキーの小説「罪と罰」の舞台にもなった町です。ロシアでは「文化の首都」と呼ばれており、観光客がロシア中、世界中から多く訪れる魅力的な町です。

先ほどイリーナさんから報告がありましたが、モスクワと同様サンクトペテルブルグでも、レストランや劇場、博物

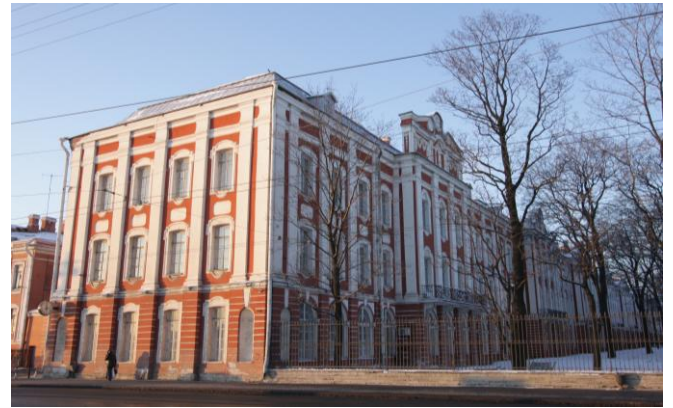


写真:サンクトペテルブルグ大学

館は閉鎖されずに、今まで通り人々は普通に文化を楽しんで生活しています。

根強い親日感情とアジア蔑視の共存

現在の私の生活は、2022 年以前とほとんど変わりありません。ロシアから日本への直行便が無くなったり、トヨタや日産の工場が撤退してしまったり、マクドナルドがロシア資本の Вкусно и точка に変わったりはしていますが、その他は今までと特に変わりありません。中国経済の影響が絶大で、日本ブームは収束してしまったように一見感じられます。でも、自動車や家電では日本企業製品の信頼は今も絶大ですし、寿司やアニメや漫画はロシア人の生活で日常的なものになり、いわば特別なものではなくなったという感じです。ロシアはもともと親日的な国なので、日本のことをとても誉めてくれます。私も日本にいるときより日本のことを好きになりました。けれども、モスクワやサンクトペテルブルグにいる出稼ぎ労働者は旧ソ連諸国のアジア系の人たちが多いの

で、その影響でアジア蔑視もあります。それほど心配することはありませんが、知っておくとよいと思います。

デジタル化が進むロシア

先ほど小西さんからも話がありましたが、ロシアではデジタル化が非常に進んでいます。先日、日本語の授業で、財布を落として交番に行くというシチュエーションの日本語の練習をしたのですが、実際には現金を持ち歩かないというロシア人学生が多くいました。最近ではデビットカードやオンラインでの支払いが主流になっています。反面、カード情報や個人情報の管理は日本より一層厳重にする必要があります。

最近ではインターネットでの買い物がすごく便利になっていて、OZON や WILDBERRIES というサイトが人気です。洋服も食料品も日用品も何でもこのサイトで揃います。学校で使う教科書も買う事ができます。

物価上昇で生活費は高騰

先ほど生活にあまり変わりがないと言いましたが、唯一大きく変わったのは物価です。2020 年のコロナの時と、2022 年の春に物価が一気に上がりました。

前回(2021 年)のセミナーでは、自炊の場合、食料品スーパーの買い物は 1500 ルーブル(※) くらい。1 週間に 2~3 回買い物に行くとして、1 週間の食費は約 4000 ルーブルだとお話ししました。今は、私は一度の買い物で 2500 ルーブルくらい使っています。ですから 1 週間の食費は 7000 ルーブルほどになります(これは最低限の食費の目安)。食費以外にもいろいろかかります。ちなみに、私の大学の自販機のおにぎりは一つ 125 ルーブル、ミネラルウォーター(500ml) は 1 本 70 ルーブルです。

※2024 年 12 月 30 日現在のレートで 1 ルーブル=1.5 円

体調管理にも気をつけて

食費の話のついでに、食べ物や買い物について触れておきます。サンクトペテルブルグは、夏は白夜で夜が明るいのですが、冬は逆に昼が短く真っ暗です。今、ペテルブルグは朝 9 時少し前ですが、今もまだ真っ暗です。皆さんの留学時期にもよりますが、もし滞在が秋から冬にかかる場合は、ビタミン D やヨウ素などのサプリを持ってきておくとうまいと思います。日照時間が短くなるとビタミン D が不足して風邪を引きやすくなりますし、勉強するモチベーションも少し下がってしまいます。

体調管理のために、気温に合わせて着る物を選ぶことも日本よりロシアでは大切です。着物を天気に合わせて、気温に合わせて選ぶことはロシアでは常識です。

今どきのロシア人学生

普段、大学でロシア人学生に接していますので、今どきの

ロシアの学生についてご紹介します。

まず、ロシアの学生はとにかく宿題が多くて忙しいです。小・中・高でも宿題は多くて、これはロシアでは普通なことなので、必然的に留学生も宿題に追われることとなります。覚悟しておいた方がいいです。勉強で忙しいのでアルバイトをしている学生はほとんどいません。ちなみに日本人留学生は就業許可がありませんので、留学中はしたくてもアルバイトできません。

ロシアでも大学入試に全国统一試験があり、地方出身の学生が増えています。私の大学の日本学科にはサハリンやウラジオストク出身の学生がいますし、ソチやカーニングラード出身の学生もいます。日本人留学生にとっては、ロシア各地の出身の友達ができるチャンスですし、ロシア各地の状況を知ることができます。

ひところの日本ブームは終わってしまったので、アニメオタクや熱狂的日本人ファンの学生は少なくなっています。ですが、みんな普通にアニメや漫画や日本が好きで、日本人より詳しい学生が沢山います。

ロシア留学を成功させるコツ

今までたくさんの日本人留学生の皆さんを見てきた中で思うことですが、ロシアに来たら是非ロシア人の中へ自分から入って行ってみてください。ロシア語の授業は外国人クラスですから、学校の授業だけでは外国人同士のつき合いになってしまいます。ロシア人の日本語授業の見学に行ったり、ロシア人と一緒に習い事をしたりして、ロシア人の中に入ってみてください。例えばペテルブルグ大学では、東洋学部の他に文学部、法学部、国際関係学部でも第三言語として日本語を教えています。ロシアの大学には日本の大学のような部活動やサークル活動はほとんどありませんが、どの町にも合気道や柔道の教室が沢山ありますし、茶道や書道、墨絵のサークルなども人気があります。日本文化でなくても、チェスや英会話、スポーツクラブなどが沢山あります。ロシア人と一緒に習い事をしてみると、一般のロシア人でいい友達ができるかも知れません。

同時に、ロシア人とのコミュニケーションだけではなく、ある程度は日本人との交流も必要です。日本人ネットワークを確保しておくとお互いに便利な情報の交換ができます。3 ヶ月以上の留学の場合は、在留届の提出を私もお勧めします。非常時に日本領事館からお知らせを送ってもらうことができます。

便利なコミュニケーションアプリ

ロシア人学生が使う SNS は主に Вконтакте で、メッセージのような機能は Телеграм か WhatsApp を使っています。ロシアでは、Facebook も Messenger も LINE も使えません。日本にいる間に Вконтакте や WhatsApp を使える

ようにしておくことをお勧めします。ご家族にも同じアプリを入れておいてもらおうと、すぐやり取りができて便利です。ちなみに Телеграм は秘匿性が高いので、メッセージを残したくない悪い人が使うというイメージがあるかもしれませんが、Телеграм も WhatsApp もメッセージが消えるのはそういう設定をしているからであって、設定を変えればメッセージは消えません。

ロシアのスマホはすべて SIM フリーなので、こちらでスマホを買ってロシアの SIM カードを入れて使うこともできますが、日本で使い慣れたものが良ければ SIM フリーのスマホを日本で購入する必要があります。

Facebook や LINE も VPN を使えば日本と同じように使えるようです。有料の VPN を入れて毎月の支払は日本のカードでしているという人もいます。ただロシアに来てしまったから、ロシアのネットを使ってそういうものを購入したいとなると、日本のクレジットカードが使えません。日本のクレジットカードで引き落としにしたい場合には、日本でダウンロードして買っておく必要があります。

Яндекс の地図機能はとても便利です。ペテルブルグではバスの運行状況をリアルタイムで見ることができて、何分後

に何番のバスがバス停に来るかも分かるので重宝しています。

ロシアと日本の違いを楽しむ

最後に、ロシア留学を成功させるためには、ロシアと日本の違いを楽しむ心が必要です。日本とロシアを比べすぎないことを心がけるとよいと思います。どこの国と比べても日本に勝る国はないと思いますが、他のヨーロッパ諸国に比べて、ロシアはスーパーの店員は不愛想だし、天気もどんよりと暗いし、日常生活においてモチベーションを維持するのが難しい留学先かもしれません。私を含めロシアで生活している日本人はみんな結構ロシアの悪口を言いながら生活しています。つい日本スタンダードを求めてしまう癖が抜けにくいようです。

でも、それが行き過ぎて、日本とロシアの違いが楽しめない人は留學生活が精神的にきつくなります。違いを楽しむ心のゆとりをもって留學生活を楽しく過ごしていただきたいと思っております。実際に私が知っているロシア人は、自分の気持ちに正直で、思いやりがあって、人間味があって、頼りがいのある人たちです。皆さんも是非、モスクワやサンクトペテルブルグ、ウラジオストク、その他の地域で、ロシア人の心の温かさを感じてください。

【ウラジオストクから報告】

「日本に一番近いヨーロッパ」

フルスタリヨバ・クセーニア (JIC ウラジオストク連絡員)

こんにちは。クセーニアです。ウラジオストク出身です。皆さんと同じように外国語を勉強しています。私の場合は日本語です。初めて日本に行ったのは 11 歳で、その頃から通訳になりたかったです。もう何回も日本に行きましたが、留學の経験もあります。多分、人生で一番楽しい時期でした。勉強の他に、日本のあちこちへ旅行したり、日本文化を学んだり、柔道もやりました。友達がいっぱいできました。

「近いヨーロッパ」と「近いアジア」

ウラジオストクは日本のすぐ隣ですね。2020 年 3 月までは直行便で 2 時間でした。日本の旅行ガイドブックでは「日本に一番近いヨーロッパ」と呼ばれています。けれども、モスクワやロシア国内の観光客からは逆に「近いアジア」と呼ばれます。ウラジオストクはアジアに開かれた港町だし、ヨーロッパとアジアのどちらの文化も混じり合ってるんですね。

2022 年 2 月からロシアは危ないと思われています。でも、危ないのは西の方です。ウラジオストクは 9000 km 離れているので、あれから 3 年近くたった今も極東の生活は全然変わ

っていません。もちろん経済的な影響があります。インフレは厳しい。けれども、心配なドローンも飛んで来ない。ウラジオストクの人たちに外国人に対する憎悪の気持ちは全くありません。

極東連邦大学とロシア語文化センター

極東連邦大学は、金閣湾を挟んだ対岸に位置するルースキー島にあります。とても広いキャンパスで、学校と寮の建物、噴水や公園、テニスコートなどがあります。

しかし、市内中心部の旧校舎の一角にあるロシア語文化センターは少し違います。ソ連の雰囲気はまだ残っています(笑)。学生寮は 10 階建ての建物です。5 年前にエレベーターが故障して長い間止まっていた。一回、留学生と 3 階までスーツケースを運んだ時は大変でした(笑)。今はもう動いています。長期留學の場合、寮ではなくアパートを借りることもできますが、一カ月に約 5 万ルーブルかかります。学生寮は何倍も安いです。

ウラジオストクの中心部からルースキー島にある大学の



写真:(上)極東連邦大学全景 (下)学生寮と内部の部屋

メインキャンパスまで、バスで片道 40 分くらいです。入学手続きはメインキャンパスで行うので、一緒にルースキー島までいかなければなりません。しかし、留学生が授業を受けるのは中心部の旧校舎です。ですから、学生寮の周りに生活に必要なものは何でもあります。買い物をするスーパー、薬局、電気製品ショップ、銀行、印刷センター、それにファーストフードをはじめいろいろなレストランがあります。

ウラジオストクを楽しんでください

ウラジオストクには、ロシア料理はもちろんいっぱいありますが、日本料理、中華料理、イタリアン、インド、メキシコ料理のレストランもあります。ロシア語の勉強は大事ですが、私の経験では大事な勉強は学校の外にもあります。博物館、美術館、映画館、劇場、公園、カラオケ…、ウラジオストクでさまざまな経験をさせていただきたいです。マリインスキー劇場でロシアバレエを楽しむ。アムール虎の祭りや食のフェスティバル＝「ホタテ祭り」、「カニ祭り」などもあります。夏には船で周りの島に行き、キャンプや日帰りツアーができます。今年の夏、私は海岸でウニ狩りをしました。獲ったウニを石で割ってすぐ食べました。美味しかったです。

沿海地方は山とタイガの地方なので、登山とハイキングルートがいっぱいあります。興味がある人は是非体験してみてください。

凍結した海の上を走ったことはありますか？ウラジオストクでは毎年 2 月にアイス・マラソンが開催されます。来年 (25 年) で 10 回目です。世界中から参加者が来ています。

留学で大事ななのは現地の人との交流

留学で一番大事ななのは現地の人との交流です。私は、学生

時代に日本語会話クラブに入っていました。今年の夏、JIC は極東連邦大学にサマースクールの学生を送りましたが、これを手伝っていた日本語学科の学生はとても喜んでいました。彼と話すと、このところウラジオストクには日本人がほとんどいないので、「日本人と話せない」「会話クラブができない」とすごく悩んでいるそうです。日本から 1 人でも留学生が来てくれると、会話クラブが元気になります。私たちは会う時、ロシア人は日本語で、日本人はロシア語で話します。分からない言葉とか文法があればすぐに教え合いをする。本当に楽しくて、早く言語に慣れるチャンスだと思います。

ウラジオストクで便利なアプリ

最後にウラジオストクで便利なアプリを紹介します。2 ГИС (ダブルギース) という地図アプリです。モスクワやペテルブルグでは Яндекс ですが、ウラジオストクでは 2 ГИСの方が正解です。

地図で場所や行き方を探すだけでなく、バスの運行状態もライブで確認できます。バスはスケジュール通り動かないですね。寒い季節に長時間バスを待つのは大変です。アプリで確認してバスが来る時間にちょうどバス停に行くことができます。このアプリでバスの番号を入れると、ルートや料金が確認できます。

バスは市内どこへ行っても同じ金額ですが、郊外に行くとき高くなります。バスには支払方法によって 3 つの料金表があります。一番目は IC カード、二番目は銀行カード、三番目は現金です。二番と三番はわかると思いますが、IC カードは何でしょう？Т-карта (T カード) です。本物のカードは 100 ルーブルで買えるし、Т-карта のアプリでも登録できます。入金はずベルバンクの ATM や銀行カードでできます。Т-карта を使ったらバス代は一番安く 35 ルーブルです。現金の場合は 45 ルーブルです (※註)。この差は大きいです。

皆さん、ウラジオストクでお会いしましょう。

※註；2024 年 11 月現在の情報。25 年 1 月のバス代は「Т-карта を使ったら 39 ルーブル、現金の場合は 50 ルーブル」になっている。



↑ トラ祭り

→
氷上マラソン



【報告・ロシア語留学の今】

「ロシア以外の国でのロシア語留学」

小原 浩子 (JIC ロシア語留学担当)

私たち JIC はロシアへの語学留学にずっと取り組んできたわけですが、残念ながら 22 年 2 月以降ウクライナ戦争の影響で、ロシア留学がかなり難しくなりました。大学からロシアへの留学は止めるようにと言われて、ロシア以外の国で留学を検討している人が多くなっています。そういう方への選択肢として、ロシア以外でロシア語の勉強ができる留学先を探してきました。ここでは、バルト三国と中央アジアの国々で、JIC が提携している大学・学校を紹介します。

ヨーロッパ (バルト 3 国) でのロシア語留学研修

バルト三国 (エストニア、ラトビア、リトアニア) はロシアの隣、バルト海に面した国々で、かつてのソ連構成共和国です。実際、今もかなりのロシア人が暮らしていますが、戦争の影響でやはり対立感情は複雑なものがあります。

タリン大学 (エストニア)

1 年間 (10 ヶ月間) のロシア語コースはありますが、これはエストニア語でロシア語を勉強するコースで、非常にハードルが高いです。しかし、夏や冬に短期コースがあり、こちらはロシア語でロシア語を教えています。初心者にとってはちょっと難しいですが、ロシア語で日常会話程度ができる人には集中トレーニングのよい機会になると思います。

ダウガピルス大学 (ラトヴィア)

首都リガから車で 1 時間くらいの郊外にある大学です。この 1 年間 (10 ヶ月間) コースではロシア語でロシア語を教えています。ロシア語の学習だけでなく、ロシア語でロシア文学や政治・経済、国際関係などを勉強するコースもあります。基礎的なロシア語教育を受けた人で、さらに専門的に勉強したい人に向いています。

夏の短期コース (サマースクール) では初心者向けコースも可能ですが、「グループレッスンで、同レベルの人が一定数集まれば」というような条件が付きまします。参加者のロシア語レベルを揃えることがなかなか難しいので、グループ内に初心者に近い人やあるいは逆にずっとよくできる人が混じると、双方にとって授業内容に不満が生じることとなります。コースを変えたり追加の補習を受けたりする必要があるかもしれません。JIC では昨年 (23 年) の夏に短期ロシア語研修ツアーをダウガピルスで行った実績があります。

リデン&デンツ・リガ校 (ラトヴィア)

リデン&デンツはスイス資本の語学学校で、ロシアのモスクワ、サンクトペテルブルグ、イルクーツクとラトビアのリガで外国人向けロシア語教育事業を展開しています。ロシアに行きにくくなった現在、リガ校の人気が高まっています。ラトヴィアは EU の加盟国で 90 日間ビザなし滞在が可能なので、渡航手続きが簡単なのも魅力です。宿泊は、ホームステイ (ロシア語または英語が話せる家庭) か学校所有のシェア・フラットです。一カ月に一回程度初心者コースの開始日が設定されているので、ロシア語初心者でも受け入れが可能です。

タリン大学、ダウガピルス大学、リデン&デンツ・リガ校とも英語ホームページが充実しているので、個人で条件を確認して、入学手続きを行うこともできます。ただし、条件をよく確認しないと、現地語でロシア語を教えるとか、夏のハイシーズンは通常より料金が上がるとか、思わぬ落とし穴がないとは言えません。バルトは総じて留学費用がかなり高額なものにも留意しておく必要があります。

中央アジアでのロシア語留学研修

中央アジア諸国 (カザフスタン、キルギスタン、ウズベキスタン、トルクメニスタン、タジキスタン) も旧ソ連の構成共和国でした。私たちはアルマトイにあるカザフ国立大学、ビシュケクのキルギス国立大学と提携してロシア語留学生を送り出しています。

いくつかの特徴

中央アジアでのロシア語留学の特徴はいくつかありますが、まず研修費用が比較的安いことが挙げられます。10 カ月当たりの研修費用 (学費) で比較すると、ロシアのモスクワ大学やサンクトペテルブルグ大学では 100 万円を超えているのに対して、カザフ国立大学は約 40 万円、キルギス国立大学は約 18 万円と大幅に安いです。

二つ目の特徴は、これらの国がロシア語も公用語としており、実際、日常的にロシア語が使われているということです。バルトの国に比べても使用頻度が高いです。中央アジア 5 カ国の中でも使用頻度に濃淡がありますが、カザフやキルギスではロシア語が普通に話されています。