

ユーラスツアーズTOP > 語学留学

語学留学



ロシア語を勉強してみませんか？

ロシア連邦には、世界中から留学生やビジネスマンが集まり、独特の文化があります。日本から一番近い外国ロシア、そして世界一広大な国であるロシア。

日本で学ぶのではなくロシアで実際生活をし、ロシアをいろいろな角度から体験をし、皆さんの前に新しい世界が開けてくることでしょう。ロシアの友達との出会いや生活を通して異なる文化を体験できます。また今後日本とのロシア・旧ソ連地域のビジネスは拡大していくことでしょう。ロシア語に触れる機会はきっと増えるはずです。

キリル文字：ロシア語のアルファベットはキリル文字（Cyrillic）と呼ばれています。スラブ民族の使用する言語の大部分に用いられているものです。でもその約半分は普通のアルファベットと共に通ですから、16個の文字を新しく覚えればよいのです。

INDEX 目次



語学学校のご案内



ユーラスツアーズのロシア語留学とは？



お申込みからご出発まで



ロシア語留学よくあるご質問



ロシア語レベル診断



留学体験記

スクールのご案内

都市から選ぶ

プランから選ぶ

モスクワ	サンクトペテルブルク	リガ	カザン	イルクーツク	ハバロフスク	ウラジオストク
リデン&デンツ	リデン&デンツ	リデン&デンツ	カザン連邦大学	ロシア語学教育L-B専門学校 リデン&デンツ(夏季のみ)	太平洋国立大学 GEOスクール	極東連邦大学 経済サービス大学
労働・社会関係アカデミー	デルジャービン ペテルブルグ大学					
ルスランゲージ						

リデン&デンツ語学学校

モスクワ校・ペテルブルク校・リガ校・イルクーツク校（夏期のみ）

リデン&デンツ モスクワ・ペテルブルク・リガ・イルクーツク校
1週間から期間を自由に選べる短期留学コース、ペテルブルクは48週まで（約1年間）の長期アカデミックプログラムまであります。
個人レッスンも可能ですが、安価なグループレッスンコースがお勧めです。
グループレッスンコースは最短2週間からとなります。
学校ではTRKI（ロシア語検定試験）準備コースもあります。
滞在はホームステイ・シェアフラット・アパートメント・ホテルから選ぶことができます。
※大学生限定・特別割引については直接お問い合わせくださいませ。



2017年初夏！イルクーツク校がオープンしました。

留学先	内容	年齢
モスクワ/サンクトペテルブルク/ リガ/イルクーツク	グループレッスン/個人レッスン	18歳以上

スクール詳細

労働・社会関係アカデミー モスクワ校

2週間から期間を自由に選べる、短期・長期どちらでも受け入れ可能。個人レッスンのみ。
学校には寮が付属しており、とても快適な留学生活を送ることができます。

留学先	内容	年齢
モスクワ	個人レッスン	18歳以上



➡ スクール詳細

ルスランゲージ語学学校 モスクワ校

ルスランゲージはモスクワ大学の協力のもと、1991年に設立されました。
モスクワ大学の学部内にありましたがその後独立し、現在は40か国以上の国々から毎年約500人が本センターで学んでいます。
コースのタイプも、グループ、個人、グループ+個人といったタイプを選択することが出来ます。

留学先	内容	年齢
モスクワ	グループレッスン/個人レッスン	18歳以上



➡ スクール詳細

ペテルブルク大学外国人コース ペテルブルク校

ペテルブルク大学は、1819年に創立された、ロシア・サンクトペテルブルクにある公立の大学。モスクワ大学と並ぶ、ロシアの名門大学であり、帝政ロシア、ソ連時代を通じて、ロシアの教育、文化面で多大な役割を果たし、有為の人材を多く輩出しました。
4週間から学ぶことが出来ます。キリル文字が読めることが最低条件となります。

留学先	内容	年齢
サンクトペテルブルク	グループレッスン/個人レッスン	18歳以上

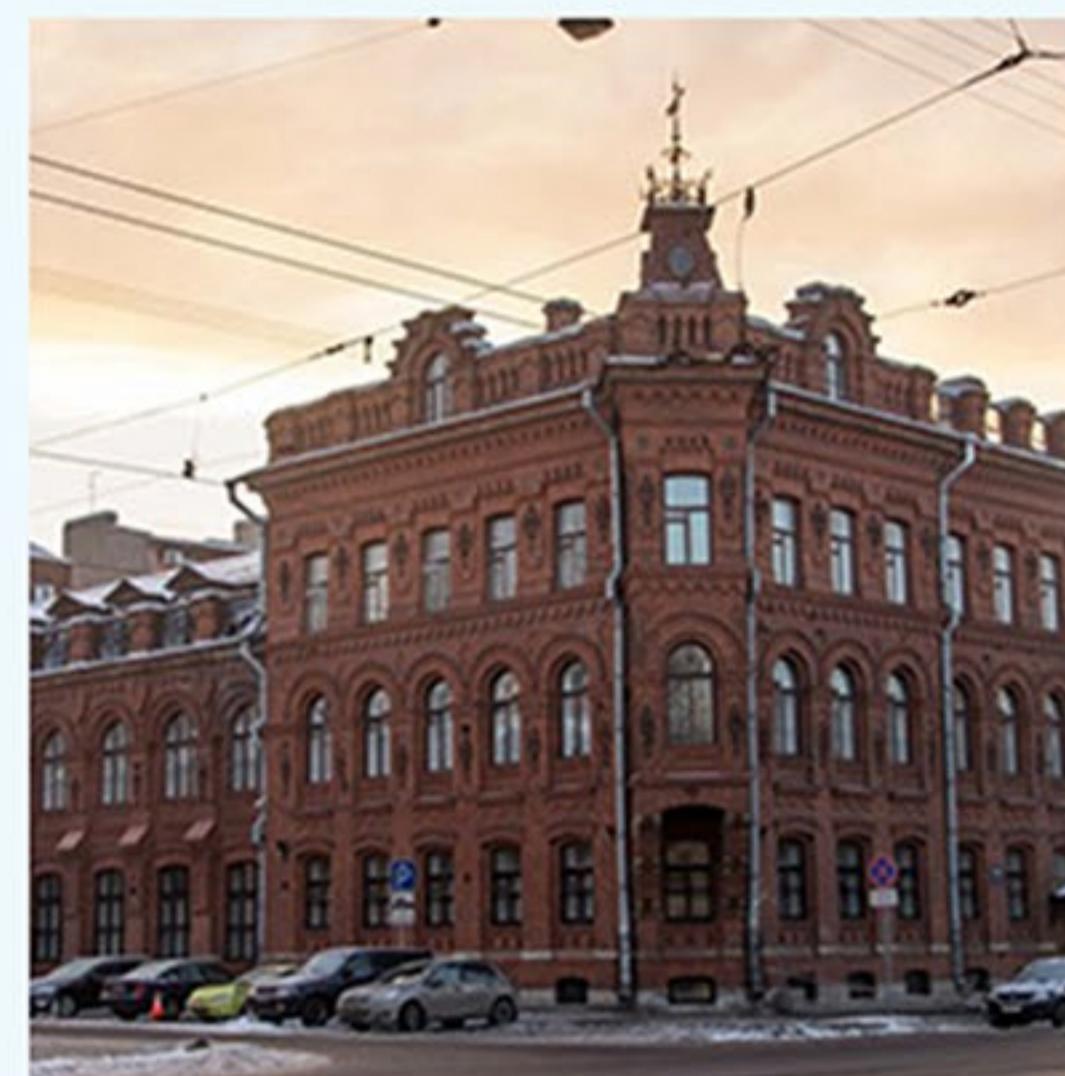


➡ スクール詳細

デルジャービン語学学校 ペテルブルク校

安くペテルブルク留学を検討している方にはお勧めです。1週間個人レッスンコースから参加可能です。
少人数制のクラスで、ディスカッションを中心に授業が進められます。

留学先	内容	年齢
サンクトペテルブルク	グループレッスン/個人レッスン	18歳以上



➡ スクール詳細

カザン連邦大学

18歳以上 カザン連邦大学のカザン国際言語センターは、ロシア語の学習に興味のあるすべての留学生のために、短期または長期留学などのコースをご案内しています。このコースには、読み書き、リスニング、スピーキング、発音（音声）の授業があります。生徒は、ロシア語の習熟度に基づいて10~12人のグループに分けられます。ご希望に応じて個人レッスンや多言語プログラム（英語・ドイツ語、スペイン語、中国語、アラビア語、タタール語）のレッスンなどをご案内しています。学校および寮はwifiを備えています。

留学先	内容	年齢
カザン	グループレッスン/個人レッスン	18歳以上



➡ スクール詳細

ロシア語教育L-B専門学校 イルクーツク校

16歳以上 シベリアの文化の町『イルクーツク』でのロシア語授業。ロシア語の上達だけでなく、ロシアの友達との出会いや生活を通して異なる文化を体験できます。

留学先	内容	年齢
イルクーツク	個人レッスン	18歳以上



● スクール詳細

太平洋国立大学 ハバロフスク校

太平洋国立大学は極東ロシア、ハバロフスクにある最大の高等教育機関の1つで高等専門教育のための国立教育機関です。

大学は、1958年に設立されました。2005年3月以来、太平洋国立大学と命名されています。

現在、太平洋国立大学はロシア極東で最大の教育研究拠点の一つとされています。

この大学では学士、修士、博士課程といった高等教育が受けられ、2万1千人以上の学生がそれぞれのレベルで学習しています。



留学先	内容	年齢
ハバロフスク	グループレッスン	18歳以上

● スクール詳細

GEOスクール ハバロフスク校

18歳以上 日本からたった2時間10分で到着できる日本から近い外国である『ハバロフスク』。アムール河河畔に拓かれた清楚な雰囲気の漂う極東の中心地。ロシア語コースの期間は1週間から可能。基本は個人レッスン。近場で本格的なロシア留学を希望される方にお勧めです。

滞在はホームステイやホテルから選ぶことが出来ます。



留学先	内容	年齢
ハバロフスク	個人レッスン	16歳以上

● スクール詳細

ウラジオストク極東連邦大学

18歳以上 ウラジオストクは日本海沿岸にある沿海地方の州都。飛行機、船の定期便で日本と結ばれたシベリアの玄関口です。グループレッスン。授業開始日は毎年10月1日。受付締め切りは6月15日まで。



留学先	内容	年齢
ウラジオストク	グループレッスン	18歳以上

● スクール詳細

ウラジオストク経済サービス大学

ウラジオストク経済サービス大学は1967年に創立されたロシア極東地区最大の都市ウラジオストクの中心地にある大学です。約1万3千人の学生が通う大学です。この大学の大きな特徴は、経済、経営、観光、デザイン、工学、国際関係などの分野で専門的な事を学ぶことが出来ます。



留学先	内容	年齢
ウラジオストク	個人レッスン	18歳~70歳まで

● スクール詳細

1 留学カウンセリング

『留学したい』と思ったその時こそがベストのタイミングです。ユーラスツアーズではマンツーマンの留学カウンセリングを受けることが可能です。ご来店が難しい場合はメールやお電話などでご相談頂けます。留学は一生に何度も経験できるものではありません。だからこそ満足感があり生家の得られる留学を提案したいと考えています皆様の留学への思いを実現までしっかりとサポート致します。また保護者の皆様の担当者にご相談頂けますのでお子様の留学中も安心です。

2 豊富なプログラム

ユーラスツアーズでは様々な種類の留学先をご提案しています。
気軽に続ける1週間のプチ留学体験から本格的にロシア語を極める長期留学まであらゆる目的に会った留学のご提案が可能です。

3 サポート体制

快適な留学生活を送るための計画や確実に出発するまでの準備をするのはユーラスツアーズにお任せ下さい。留学中に困ったことがあればご相談下さい。学校側との交渉などにも対応いたします。

お申し込みからご出発まで

ステップ1 お問い合わせ

まずはメール、電話、ファックスなどにてお問い合わせください。お客様のご希望に沿って最適なプラン・料金をご案内します。

遅くともご出発日の2ヶ月半前までにお申し込みください。留学先によっては3ヶ月前にお申し込みが必要な場合があります。

ステップ2 お申し込み

内容が決まりましたらお申し込みを。お申込書類をお渡し致しますので、旅行条件書などをお読みいただき、下記①～③を弊社までお送りいただきお申し込みください。

①お申込書

②パスポート(原本)

残存期間はロシア出国日から6ヶ月以上必要です。お確かめください。

1年など長期留学をご希望の場合は1年以上の残存有効期間が必要となります。

未使用査証欄は見開き2ページ以上必要です。お確かめください。

パスポートの有効期間を必ずご確認ください。必要残存期間がない場合はお早めに更新をお願い致します。

③証明写真1枚(たて4.5cm × よこ3.5cm カラーまたはモノクロ)

写真的のサイズが小さいもの・最近の写真ではないもの・画素数が低いもの・ピントがずれているもの・顔のサイズが小さいもの（顔の縦の長さは写真縦の70-80%であること）・マジック等が写真に付着し汚れたもの・顔が正面に向いていないもの・スナップ写真やポートレイト写真は不可です。

④海外旅行傷害保険申込書

学校によってはロシア国内の傷害保険加入を義務付けている場合もありますが、滞在中の不測の事故・病気・怪我・盗難・損害賠償などに備えて「海外旅行傷害保険」は必ずご加入下さい。学校はレッスン以外の責任を持ちません。

⑤お申込金

お申込金としてお一人様あたり10万円または航空券代相当をお申込金としてお振込みください。

*留学先・内容によって異なります。

【お振込口座】

<東京本社> みずほ銀行 神谷町支店(普) 口座No.1370485
口座名義：株式会社ユーラストラベル

★ お振込みの際は『ご依頼人』の欄に留学される方のお名前をご入力ください。

★ 銀行振込の場合は銀行発行の振込み明細書をもって弊社の領収書に代えさせていただきます。

なお、恐れ入りますが振り込み手数料はお客様のご負担でお願い致します。

※その他内容によりましては別途ご提出いただく書類がございますので、ご案内に沿って手続きをお願い致します。

ステップ3 査証手続きと請求書のご案内

ビザ申請手続きに必要な書類(招聘状の取り寄せなど)を準備致しますので(約1ヶ月)、この間に少しでも多くロシア語の勉強をしておいてください。書類が整いましたらビザの申請を行います。

ステップ4 渡航書類の送付

ご出発の7日前(または遅くとも前日)までにパスポート(ビザ貼付)その他渡航に必要な書類をお送りさせていただきます。内容を必ずご確認ください。

ステップ5 ご出発

パスポート、航空券(Eチケット)、海外旅行保険証券などお忘れものないようご注意ください。チェックインなどはご自身で行っていただきます。ご出発時間の遅くとも2時間前には空港に到着し、チェックイン手続をお済ませください。

Q ホームステイはどんな家庭が選ばれるのですか？

A 現地校が条件の整ったホームステイ先をご案内します。

Q ホームステイはどんな家庭が選ばれるのですか？

A 生活スタイル・環境・国民性、なによりも言葉が違います。色々な点で戸惑うことが多いですが、解決に向かっての努力が必要です。まずはホームステイ先、学校と相談をして解決しましょう。それでも解決できない場合は滞在先を変更することもあります。ただしその場合新しい家庭の手配に1週間以上時間を要することもあります。
(変更手数料、必要経費が別途発生する場合があります。)

Q ホームステイを受け入れている家庭はボランティアですか？

A 金銭を受領し、部屋と食事を提供する宿泊施設とお考えください。

滞在先には他にも留学生が滞在していることもあります。

Q 自宅のノートパソコンを持って行ってホームステイ先で使えますか？

A インターネットについてはまだWi-Fi等の環境が整っている家庭は多くありません。学校によっては留学生が無料で使えるコンピューターが常設されています。MTS(МТС)やBeeline(Би лайн)(両社ともロシア大手の携帯電話会社)などでUSBモデムを購入し、プリペイド式でご利用いただくことが可能です。

Q ロシア語ができなくても大丈夫ですか？

A 入門コースを用意しておりますので授業は問題ありませんが、できるだけ出発までに文法や単語を勉強しておいてください。0からスタートするよりも、ある程度ロシア語に慣れ親しんでいる方が現地生活をする上でもとても楽ですし、ロシア語も早く身に付きます。

Q 治安が悪いって本当ですか？

A 日本と同じ感覚で行くのは危険です。夜一人で出歩くなどの行為は極力避けてください。最近はスリも増えていますので十分ご注意ください。

Q もし病気になったら？

A モスクワやサンクトペテルブルクではヨーロッパ並みの医療が受けられる病院があります。

一部学校では独自の医療保険に加入することが必要ですが、外資系の医療機関は受けられないため必ずご出発前に海外旅行傷害保険に加入することをお勧めします。歯の治療は出発前にあらかじめ済ませておいてください。

(歯科疾病は保険の対象なりません)

Q 生活費はいくらくらい必要ですか？

A 生活の仕方によって異なります。ホームステイで朝・夕2食付きの方で3万円~、自炊の方で5万円~となります。

Q お金はどうやって持ていきますか？

A キャッシュレス支払いがお薦めです。詳細は留学生に事前にご案内致します。

日本のご家族の方が日本円でお振り込みいただいた金額をATMを利用して現地通貨で引き出すことができます。

【ロシア語レベル診断<ТРКИ(TORFL)>】

レベル (CEFR*)	概要	語彙	ТРКИ
A1 基本	あいさつや自己紹介などのごく基本的な会話で決まり文句でのみ会話が可能で、文章の受け答えは少し難しい。何度も聞き直すが相手の言うことを理解できないこともあります。ロシア語コミュニケーション能力は極めて低い。	750単語	ТЭУ (Elementary)
A2 初級	決まり文句を用いることにより、家族やショッピングなど限られた範囲の身近な話題において会話が可能。単語だけではなく文章として話すこともできる。しかしながら、相手のいうことを理解するために何度も聞き直したり、言い換えてもらったりする必要がある。	1300単語	ТБУ (Basic)
B1 中級	基本的なコミュニケーション能力を持ち、日常的な内容であれば、精通していない話題でも十分に会話を行うことができる。趣味、仕事、夢などについても自分の意見を言うことができる。また旅行レベルの会話も可能。	2300単語	ТРКИ-1
B2 中上級	会話の際の文法的なミス見られるが、コミュニケーションはそこそこで、言い換えや聞き直しにより意志の疎通が十分可能。しかし複雑な内容になるとしばしば意味を誤解してしまう場面がある。流暢さにはや欠ける。	10000単語	ТРКИ-2
C1 上級	会話の際、流暢に、自然にロシア語で表現することができる。言葉や単語に困ったりする場面もあるが、ロシア語コミュニケーションは十分。会話も内容が複雑な場合、若干内容が誤解する場面も見受けられるが、聞き直せば十分に理解可能。大抵のビジネスシチュエーションに対応することができる。	12000単語	ТРКИ-3
C2 最上級	ロシア語を母国語とする人と同等のロシア語能力がある。	20000単語	ТРКИ-4

留学体験記

リデン&デンツ留学体験記

無事にサンクトペテルブルクとヘルシンキでの滞在を終えて日本に帰って参りました。

ステイ先もとても良いご夫婦と気さくな娘さんと、同じ学校に通う子たちと、楽しい生活を送ることが出来ました。授業もなんとかついてゆくことが出来ました。ロシア語もこの一ヶ月でようやく少し理解ができる楽しくなってきたところだったので、やはりもっと長く勉強すれば良かったと少し後悔しています。色々とアドバイスや、細かい案内など本当にありがとうございました。旅慣れない身で移動中不安ばかりでしたが、頂いた地図や用紙が分かりやすくて助かりました。お世話になりました。とても素晴らしい街だったので、またいつか訪れたいと思っています。その時はまた、どうぞよろしくお願ひ致します。

昨日無事帰国しました。担任の先生が素晴らしく、ロシア語学習の観点からは非常に実りの多い5週間でした。

食生活はとても質素で（他の生徒に聞いても同じ）、ホームステイの2週間に間に2キロやせました。アパートに移動してからは、自分で料理をしたので、若干取り戻しましたが、基本的に食事は粗末な国なので、昨日測ると体重、体脂肪ともに落ちていました。来年はロシア語とダイエットを兼ねてロシアに行こうと思って次を考え始めています。一つ不満を言うとすれば、ファミリーでもアパートでもインターネットアクセスが無かったことです。インターネットカフェで無料で使用はできるのですが、食費代と時間のことを考えるとインターネットカフェを探して毎日スケジュールをたてるのは少し面倒でした。学校に無料インターネット是有ったのですが、ロビーの周辺以外は電波が弱く自分の教室では使えなかったこと、ロビーには4人ぐらいしか座れるソファーがなかったので、基本的に落ち着いて使用できる環境はありませんでした。それ以外は期待以上の滞在でした。またよろしくお願ひします。

2週間でリデン&デンツ語学学校に留学しました。

3月で時期も外れていた為か全体として留学生の数が少なく、初級クラスなどは1クラス5名位の場合があるようですが、私のレベルである中級クラスは1クラス2人でした。

私が留学した際にはドイツ語圏からの留学生が多く、日本人は一人だけでした。初日にクラス分けのドリルのようなテストがあり、ハンガリーからの男性留学生と同一クラスになりました。彼は私より早く到着していた為1週間のみ一緒にクラスでの授業となりました。後から留学生が追加されなかった為か残りの1週間は学校の決まりで1対1の授業となり授業時間は短くなりましたが、かなり密度の濃い授業を受けることができました。授業内容は文法と会話です。文法最初の1週間はクラスメイトがいた為テキストに則った授業でしたが、後半1週間は自分の希望する内容の文法授業を受けることができました。

会話の授業も同じく最初の一週間はテキストどおり、残り一週間はテキストはあるものの、先生とのディスカッションが多く「教育」というテーマについて自分の意見を述べる授業となりました。先生方のレベルが高い為日本の教育制度についてかなり高い関心を持たれていた為回答に困ることも多かったのですが、その他日本料理や日本人の好む旅行や文化について雑談のようにお話することもできとても楽しかったです。今回は2週間の留学期間でしたが、語学を身につけるには最低一ヶ月の勉強期間が必要と感じました、先生にもそう伝えた所同じ意見で2週間で日本に帰るのはとても残念だとおっしゃっていましただけました。

学校内にはパソコンが5台ほどあり自由に使用することができる為日本から持っていく必要もありませんでした。宿題もありますが、授業後に学校内のカフェで自習することもできますし、小さいですが図書室も併設されています。

ステイについて、私はペテルブルクに知人がいる為知人宅に泊まる手配をしていただけました。他の留学生はホテルを利用する方もいらしたようですがほとんどがホームステイでした、ステイ先も市内中心部が多く、学校までは地下鉄で約2駅位や徒歩で通っている方もいました。学校も地下鉄リゴフスキープロスペクトから歩いて2~3分の通り易い場所です、メイン通りのネフスキープロスペクトまで徒歩15分位です。同じクラスになったハンガリー人留学生のホストは年金生活者の家にステイしていた為お金の事をこまごま言われたり、食事が明らかに量重視で内容がない食事の為学校の担当者に相談した所、担当者からホストへ注意してくれその後改善されたと言っていた為困ったことがあったらどんどん相談することをお勧めします。その後ホストファミリーとの関係が悪くなる事など心配することは無いようです。課外授業について多くのプログラムがありました。エルミタージュ、ロシア美術館などの市内観光の他、週末には近郊都市へのエクスカーションがありました。私はブーシキン市へのエクスカーションに参加し、エカテリーナ宮殿とブーシキンの通ったリツツエイを見学しました。学校職員がガイドとして付き添ってくれますので安心です。又最初の授業日の午後には学校周辺のエクスカーションがあり、学校内にもありますが、比較的の安価で昼食のとれるカフェなども紹介してくれます。

生活についても不安はすくなく、授業の前には先生が何か変わったことがないか必ず聞いてくれる為その都度相談できるのもとても便利でした、私のいた期間にはなかったのですが、放課後には先生・生徒があつまるパーティーなども企画されることがあるようです。

生徒数もあまり多くないせいか、フレンドリーで授業密度もとても濃い学校です。個人の能力にあった授業をしてくれる為授業に対する心配は全くありませんでした。

この度はいろいろとお世話になりました！おかげさまでいろいろと貴重な経験をさせていただきました！

3週間はあっという間で色々問題は起こったのですが、周りの方々に助けていただいて乗り切ることができました。けっこう語学の勉強に追われて思ったほど遊びまわれなかつたですが、歴史と文化の根付く美しい町を感じることができました。ロシア語はまだほとんど喋れませんがそれでもエルミタージュやコンサートでロシア人料金で入れるようになりました＾＾；

ステイ先でスヴェトラーナさんには英語でロシアの文化や歴史、政治、そしてご自身の人生観や家族観などのお話を頂き、とても興味深く聞かせてもらいましたし、ガリーナさんは大らかでいつも愛情あふれる食事を提供していただきました。実はもう一人の同居人も交えてヴァレンチーナさんとちょっと色々あり、これから先も受けとか考えてらっしゃるのなら問題になるのかなあと思ったのですが色々な情報をみてるとロシアのお年寄りならではのことなど納得しました。でもほんと家族愛に満ちた素敵なお家庭でした＾＾w
学校も問題が起きたら直に対処するとても信頼性の高いところなのではないかと思いました。

人数も非常に少なかったため濃い授業でした。今回のこの留学でロシアのコンヴァットでの勉強を決めました！ということは本当充実した時間を送させていただいたんだと思います。

色々相談に乗って下さり本当にありがとうございました。またお願いすることもあるかもしれませんがその節はまたぜひお願ひします！

レッスンについて

労働アカデミーモスクワ校（А Т И С О）では、個人レッスンを受ける事が出来ます。

個人レッスンでは自分のレベルに合わせて、不得意な分野や興味のある事を重点的に教えてもらうことが出来ます。

教師のタイプも様々で、文法や発音の訓練をみっちりしてくれる先生、文学や芸術に関して幅広く楽しく教えてくれる先生、外へ積極的に連れ出してくれる先生など、長所が異なります。

私はロシアの文化、芸術、それと特に文学に興味があったので事前に伝えておいたところ、発音の練習や歴史の勉強にロシアの詩人の詩などを用意してくれました。始めは文法と発音、歴史を集中的に教えていただきました。歴史はА Т И С Оオリジナルの、易しいロシア語で書かれたテキストを使いました。まだ改善の余地もあるように思えたけれど、かいつまんで歴史を振り返りながら関係のある名詞や動詞を覚えられるのは、とてもよかったです。夏はたくさん詩を読んだり、モスクワ市内を色々見て回りながらビデオを撮って、それをDVDにしました。

秋からは絵画や文学を楽しく教えてくれる先生についていただきました。

1年半の長期滞在だったので、レッスン以外に自由な時間がたくさんあり、トレチャコフ美術館のレクチャー（学生証を持っているのでとても安い！）を聴きに行ったり、色々な人の誕生日会や飲み会に参加したり、電車で郊外へ出掛けたりしました。

憧れだった、作家や詩人の暮らした地、故郷、物語の舞台や詩に謳われている場所などを実際に訪れる事が出来たのは、とても貴重な体験でした。

寮での生活について

А Т И С Оの寮での生活はとても快適でした。まず寮の入り口に警備員がいて、生徒達は電子パスで出入り出来ますが、外部の人間が訪問を希望する場合は寮の事務所に届け出て許可を取り、その証明書とパスポートを提出しなければ、入れてもらえません。来客がある場合には事前に届け出をしなければなりません。始めは面倒だったけれど、簡単に出来る事なのですぐに慣れました。外国人やアカデミーの客達が主に滞在する4階にはお掃除の女性が常にいますし、各所にカメラも付いています。他の学校では泥棒騒ぎなど、治安に問題のあるところもあるようですが、ここでは安心して暮らす事が出来ました。

私の住んでいた時は、始めの頃にいた1人がいなくなつてからは日本人は私のみで、他はドイツ人、韓国人、ポーランド人などが多く滞在していました。一緒にご飯を食べたり、遊びに行ったり、色々な国の人とロシア語で交流するのも、興味深いものです。キッチンは共同ですがオーブンもあり、パンを焼いたり、ロシアならではの食材を使った料理や和食にも挑戦しました。食材は近所に3軒ある食材店で十分手に入ります。

その他生活について

アカデミーの食堂でランチをする事もでき、レストランやカフェより手頃にロシア料理を試す事が出来ます。味も悪くなく、“毛皮を着たニシン”や夏の冷たいボルシチなどは、とても美味しかったです。インターネットは、申し込めば部屋での接続も出来ます。時々繋がらない時はアカデミーで使わせてもらいました。

治安について

幸運な事に、私自身はロシアに滞在していた1年半の間、犯罪に巻き込まれる事は1度もありませんでした。ただ、人から被害にあったという話を聞いたり、実際に私の友人（ロシア人）が大怪我をさせられた事件もありました。やはりアジア人同士（特に男の子）のグループは、恐喝や暴行の対象になりやすいようです。中年以上の方は男女問わずバッグを奪い取られたり、その時に転倒したり殴られたりして怪我をしたという話を多く聞きました。

女の子では、これはロシアに限った事ではないとは思いますが、道を教えてくれると言ってそのままアパートに連れ込まれそうになった、という子もいました。出来るだけロシア人やヨーロッパ人と一緒に行動する、戦勝記念日などの祝祭日やサッカーなどの大きな試合のある日は、人の集まるところに近付かないか外出を控える、また人気のないところを通らない、というのが私の特に気を付けていた事です。

最後に・・・

ロシアに滞在していて全く体調を崩さないということは稀だと思います。特に初めての場合や長期滞在では、1度は病院に行った方が良いような状態になる可能性が高いのではないかでしょうか。安心して治療を受けられる病院に行くには、保険に入っておく他に出来ることはあります。私は途中で保険の更新を忘れたので、とても不安な思いをしました。持つて行って役に立ったのは、よく効く風邪薬、抗アレルギー薬（荨麻疹や何かのアレルギー症状が出た時に）、整腸薬でした。

日本と気候が全く違うせいか、喉を痛める人も多いようです。私も話も出来ないほど喉が腫れて、泣きながら寝ているしかなかった時期がありました。その後は野菜やフルーツ、ベリー類などを意識して摂ったり、温かいお茶を頻繁に飲むようにしていました。