エストニア・タリン大学でのロシア語留学

インタビュー　留学した２人の学生に聞く

2022 年以来、ロシア語留学の留学先は、カザフやキルギス、バルト三国など、旧ソ連諸国へとシフトしました。

2025 年 9 月から約 9 か月間、エストニアのタリン大学へ留学した二人の学生（大澤美宇さん、鬮目(くじめ)美鈴さん）に、現地の様子や留学生活について聞きました。

インタビューから、ロシアへの留学とはまた違ったロシア語留学の形が見えてきます。

聞き手は、二人の留学手続きを担当した小西章子（JIC 留学担当チーフ）です。



クラスメイトと演劇を見に行きました

【ロシア語留学先としてタリンを選んだ理由】

小西　今回お二人は、いろんな留学先がある中からエストニア・タリンを選ばれましたね。JICの長期留学先ラインナップに、表立ってタリンを掲載していなかったと思うのですが、なぜタリンを選ばれたのでしょうか？

大澤　私の場合は大きく分けて二つあります。一つ目は、ちょっと消去法的な理由になってしまうんですけど、今のロシア語留学先としてメジャーな中央アジアの国々のインフラ面への懸念があったことです。二つ目に、元からバルト三国に興味があったからです。JICさんに電話して相談したところ、エストニアへ長期留学で行けるプログラムあるよって紹介されたので、という流れでした。

鬮目　私はロシアに行けるなら行きたいなとは思っていましたが、世界情勢を考慮していろいろ考えました。長期留学の前に、大学の先生方がキルギスやウズベキスタンでの一か月研修や、エストニアへの二週間研修を紹介してくださり、実際タリンに行ってみたら思ったよりもIT先進国で発展的ですし、街の雰囲気がすごく好きで、関わった人たちも素敵でした。ここで長期留学して、ロシア語はもちろんエストニアの人々の生活とか、どういう価値観を持っているのかなどを知ることができたらいいなと思って選びました。

小西　実際にタリンに行ってみて、治安面ではどのように感じましたか？

鬮目　治安に関しては、ほんとに日本と同じような感じというか、夜一人で歩いても全然怖くはなかったです。旧市街の、人が多いところを真夜中に一人で歩くということは避けていましたが、普段は一人で歩いていても全然問題なかったです。それから、別の人の話ですけど、タリンの公共交通機関で財布を置き忘れた時に、中身もそのまま無事に届けてもらったっていう話も聞きましたので、犯罪やスリとかも少ないのかなと思いました。

大澤　私も基本的には同じ印象を持っていて、カフェとかレストランなどの公共の場所で私物を置いていても取られないくらいだと思います。でも、私が住んでいたロシア系の住民が少し多い地域は、夜にパトカーが止まって、浮浪者のおじさんを捕まえるところも度々見受けられました。旧市街とか中心地は基本的に治安が良いと思うんですけど、暮らすとなると多少地域差はあると思いました。

小西　事前に情報を得て対策をしていれば、特に危ない目に遭うとかそういうことはなかったということですね？

大澤　そうですね、夜道を一人で歩くということを避けるなど基本的な対策で大丈夫だと感じました。

小西　治安の良さは留学先を選ぶ上で大きなポイントになりますね。

【タリン大学でロシア語を学ぶ】

小西　では、次にタリン大学について、話を聞いていきたいと思います。タリン大学では「ロシア語集中コース」に参加されましたが、どんな授業を受けましたか？

大澤　ロシア語の授業に関して言うと、ロシア語集中コースでは90分の授業が1週間に10コマが基本でした。その時の大学の都合なのか、8コマの週があったり、12コマの週があったりはしましたが、平均して１週間に10コマです。

小西　ロシア語の授業はレベル別に進められていると思うのですが、内容的には会話とか文法とか、いくつかの科目別に授業があったのでしょうか？

鬮目　はい、週10コマあるうちメインでやっていたのは会話と文法。文法よりは会話が多かったと感じています。10コマ中５、６コマあったと思います。その他には、クラスのレベルにもよると思いますが、エストニアとロシアの歴史を交互に学んだり、学んだ内容に関連させて考える授業があったり、読解の授業も週1コマありました。ほかに課外授業みたいなものがあって、先生が博物館と美術館を中心に、消防署や地元のカフェとかにも連れて行ってくださって、ロシア語で色々説明してもらって、学芸員さんや店員さんと話をしたりする授業もありました。座って受ける授業だけではないっていうのが良いなと思いました。

小西　そうなんですね、それは初めて知りました。クラスにはいろいろな国籍の方がいらっしゃったのですか？

大澤　私たちが行った時は、イギリスとアメリカと日本みたいな。プログラム自体が英語で開講されているというのもあると思うんですが、英語圏の人が多かったです。

小西　授業は英語で進むのですか？

大澤　いえ、授業は98%くらいロシア語なのですが、分からないことがあったとき、説明がちょっと難しい時に、英語にチェンジして説明されました。

小西　なるほど。アメリカやヨーロッパ圏では、ロシア語留学したいけれどロシアには行けないという雰囲気が日本以上に強いのだと思います。そういう方々がバルト三国に集まっている可能性もありますね。では、授業以外に宿題とか、課題とかはいかがでしたか？多かったですか？

鬮目　私は予習、復習に時間をかけることが多かったです。授業中は、たくさん板書された単語をとりあえずメモするのに必死で、あとできちんと見返したりしました。文法の宿題もほぼ毎回ありました。物語の読解の授業では、ちょっと堅い文語的なロシア語が多かったので予習が必須でした。

小西　留学してすぐの時期と生活に慣れてからでは感じ方も異なるかもしれませんが、授業以外の時間にすべき宿題や課題の分量は適正だと思われましたか？多くて困るとかいうことはなかったですか？

大澤　プレゼンテーションの準備が大変な週が時々あったかなと思います。

鬮目　私はプレゼンテーションのとき、毎回準備を夜中3時くらいまでやって提出していました。提出した時間を先生にチェックされて、「あなたはちゃんと寝てるの？」って言われたりしましたね。それ以外の普段の宿題では夜更かしまではしていません。

小西　ロシア語関連の授業以外で、大学の授業を受けたりしましたか？

大澤　エストニア語の授業を、滞在中通して取っていました。A1レベルからA2レベルまで、1週間に90分×2コマ受けました。その授業は学部の人も受けるような授業だったので、時々小テストがあり、最終テストも絶対にあるみたいな感じでした。授業は英語で進められました。受講しているのは交換留学とかで来ているヨーロッパの学生が一番多かったと思います。

小西　ハードでしたよね？

大澤　かなりハードです。エストニア語自体がすごく難しくて、ロシア語は格が6つありますがエストニア語は14格あります。その文法的な部分を深く掘り下げた授業でないっていうのもありましたが、個人的には、ついていくのがかなり難しいと感じました。

小西　最後までやりきったっていうのはすごいですね。

鬮目　私はついていけなくて辞めました（笑）。

大澤　途中から「あれ？ 今日はいない？」みたいな。そんなことが多くなって「あぁ、いなくなった」って（笑）。

小西　学びたいことの優先順位は人によって様々ですからね。でも、ロシア語集中コースに参加していても、エストニア語を学ぶ機会が開かれているのは良いことですね。

【留学生活の様子】

小西　次に、タリンでの生活について伺います。

大澤　私は、秋学期はアパートに一人で住んでいて、次の春学期はホームステイで過ごしました。アパートでの生活は、プライベートな空間が保たれるという点ですごく良かったです。アパートの契約はJICさんが手伝ってくださって、契約自体はスムーズにいきました。その後、友達が先にホームステイを始めて、気になったので聞いてみたら、大学でホームステイを斡旋してくれるとのことだったので大学に問い合わせをしました。先生がホームステイ先の連絡先を送ってくださって、そこから自分でやり取りをするんですけど、一回下見に行って、その一か月後くらいに、ちょうど春学期が始まる日にステイ先に引っ越しをしました。



ホストマザーのエレーナさんと（左、大澤さん）

小西　ホームステイに関して不安はなかったですか？

大澤　もちろんありました。ホストはロシア語を話すおばあちゃんで、すべてロシア語で会話しないといけないので。でも「分からないことがあったらすぐ、ちゃんと言ってね」みたいな感じで、すごく優しかったです。夕食はホストが用意してくれて、朝食は自分で作っていました。また、ステイ先

は少し郊外にあったのでバスで通学していました。

鬮目　私は大学寮に住んでいました。幸いにも大きなトラブルなく過ごせました。寮費は、私の留学していた時は部屋タイプによってだいたい1ヶ月210～245ユーロくらいで、アパート等に比べたらだいぶ安く済んだのが良かったです。寮の中に基本的な設備はありましたし、以前住んでいた方が買って置いて帰った食器なども結構残っていたので、最初から生活できる場所は整っていたと感じます。また、ルームメイトやフラットメイトにも恵まれて、みんなに「もうちょっとゴミ箱の使い方を綺麗にしてくれないかな、私がいつもまとめて捨てることが多いから、みんなももう少しやってくれたら嬉しい」みたいな感じで話したら、ちゃんと謝ってくれて、そこから捨てるようになってくれて。ルームメイトはラトビア人の子で、普段はロシア語で会話をしていて、長期休みとか土日休みはすぐ実家に帰省していたので、結構一人の時間を確保することができたのもありがたかったですし、帰国2ヶ月前くらいにその子が引っ越したことで一人部屋になったので、結構運が良かったなと思います。他の日本人学生の中にはちょっとしたトラブルがあった方もいたようです。

小西　どうしてもありますよね。自分がうまくやろうとしても、相手があることだから全部をコントロールするのは難しいですね。

鬮目　寮でいろんな国の学生と関われるっていうのは、良くも悪くも大きな経験になるかなとは思いました。私のフラットには、私の他にラトビア人が一人と、ウクライナ人が二人でした。アフリカから来た学生もたくさんいて、毎晩お互いの部屋を行き来しているのを見ましたし、ランドリールームでもいろいろな人と話せて、本当に世界中から来てるっていう感じがしました。

小西　寮での会話はロシア語がメインですか？

鬮目　はい。ロシア語メインでした。あと寮で良かったのは、授業を受ける校舎まで歩いて5分だったことです。ぎりぎりまで寝て走っていくこともありました。寮は外からだと一見ちょっと古めだなと思いますが、8階建でリフトもあるし、中はリフォームされていて床もきれいだし、週一回掃除の方が来てくださって、希望すればベッドシーツと布団も毎週替えてもらえました。清潔感を大事にする日本人にとっても、ある程度綺麗かなと思います。

小西　エストニアの気候は予想通りでしたか？

鬮目　そうですね。夏は涼しくて冬は寒いんだろうな、雪降るだろうなっていう予想通りで、ロシアの気候に結構近いと思います。「秋は雨や曇りばかりであまり太陽が浴びられない」「ビタミンDを取るとよい」など、事前に調べていた通りでした。留学前に、3月に2週間行ったときは、まだ外は雪が残る状況で寒かったのですが、室内の暖かさにすごくびっくりしました。長袖しか持って行かなかったのでちょっと暑いくらいでした。

小西　それもロシアと結構似ていますね。ほかに驚いたことなどはありますか？

大澤　エストニアでは水道水は飲めるらしいです。でもあんまり美味しくない。ホームステイでは、おばあちゃんが濾過ボトルのような容器に入れてくれていましたが、お腹を壊すわけではないけど、味に目をつむれば飲めるぐらいのイメージだと思います。あと、ステイ先では普段からロシア料理を作ってくれましたし、ロシアの祝日や行事の時もそれにちなんだ料理を作ってくれて、ロシアの料理文化に触れたい人にはお勧めです。

小西　では次に、自由時間の過ごし方について聞かせてください。もちろん宿題もあるでしょうが、放課後や週末にしていたこととか、秋学期と春学期の間の長期休みの過ごし方とか、いかがでしょうか？

鬮目　私は、以前来た時に知り合った方から、タリンにあるよさこいチームを紹介してもらって、毎週日曜日、2時間ほどの練習に参加していました。それ以外は、もともとタリン大学のスポーツクラブで、申し込んでお金を払えば誰でも、地域のおばちゃんとかも参加するような場所でバレーボールを頻繁にしていました。



バレーボールチームにも参加していました（鬮目さん）

小西　コミュニケーションは何語で？

鬮目　そのチームはすごくグローバルな多国籍のチームだったので、メインは英語です。私は英語がそこまで得意ではないので、ロシア語話者の子に助けてもらったりしていました。

あともうひとつお勧めしたいのはカフェ巡りです。お金は少しかかってしまうんですけど、タリンにはたくさんの魅力的な個人経営のカフェがあって、どこもすごく美味しいんです。留学の後半、思ったよりお金に余裕ができそうと思い始めてから頻繁にいくようになりました。長時間座ってリモートワークする人もいたし、コンセントやWi-Fi設備もあったので、授業の後にいろんなカフェに行って、スイーツとカフェラテを頼みながら、モチベーションを上げて課題をやったりしました。お店のインテリアもすごく素敵で見るのも楽しかったです。



大澤　私は、初めの学期は学校の合唱クラブに週1回参加していました。毎回2時間くらいの練習でした。クラブはほぼエストニア語で、留学生も少なかったです。それから、タリン大学に日本語学科があるのですが、そこの学生たちが自主的にやっている日本語クラブが週1回あって、良い交流の場になっていました。これから日本に留学するという学生もいて、長期的にお付き合いできそうな友達もできました。



よさこい仲間と

　他に、現地の日本大使館でボランティアに参加し、日本文化のイベントをお手伝いしたり、そこでよさこい踊りを披露したこともありました。在留届を出した人限定でしたが、日本大使館が開催する新年会に参加することができて、エストニア在住の日本人の方やエストニア人の方、そして大使夫妻とも知り合うことができました。

小西　週末とか長期休みはどうですか？

大澤　時々エストニア国内を旅行したりしていました。私は外大生なので、友人が同時期にヨーロッパ各国に留学していたこともあり、長期休みには友達のいる国に遊びに行ったりもしました。

【タリンではロシア語ってどのくらい通じるの？】

小西　ロシア以外の国の留学先を検討する人は、ロシア語を学べること以外に、実際ロシア語を使う場がどれくらいあるのかも気にされます。大学寮でロシア語話者と出会ったり、ロシア語を話す家庭にホームステイしたりなど、ロシア語を使う場所を作る努力はできるんだけれども、自然な状態でロシア語っていうのはどれぐらい通じるのか。おふたりはどのように感じましたか？ また、ロシア語を使うのを憚られる場面はありましたか？

鬮目　私は、同時期にカザフスタンに留学していた同級生とも情報交換をしていて、カザフスタンではロシア語を使う場面は多そうでしたし、顔が似ているから道を尋ねられたりしたこともあったと聞きました。エストニアでは、それに比べると公共の場でロシア語をバンバン使うというのは難しいと思います。それでも、タリンにロシア語話者は住んでいて、そういう方たちは多分今少し窮屈な思いをしているのでは、と感じています。そういう中で、「ロシア語を話せるよ」とか「ロシア語を勉強してるんだ」って伝えるとすごく喜んでもらえたりします。友達として協力的に宿題を手伝ってくれたり、いろんな話をしてくれたりしました。本屋さんでロシア語の本を見ていた時には、「ロシア語話せるの？」と声を掛けてきてくれた子がいて。エストニアでロシア語を勉強している人を見つけて嬉しいのか、好意的に話しかけてくれる人が多いと思いました。

大澤　お店とかレストランではロシア語が使えないことが多いのですが、もちろんロシア語話者はたくさんいて、店員さんがロシア語話者のこともあります。だから、店員さんに挨拶する時に「テレ、ズドラーストヴィチェ」のようにエストニア語、ロシア語両方話して、どちらの言語に反応するかなみたいな、ちょっと試すような感じになってしまうのですが、それでロシア語を話す機会を作ったりすることもできると思いました。また、私のステイしていたのはロシア語話者がたくさん住む地域で、お店でもカフェでも全部ロシア語が基本でした。

小西　タリンの印象は旧市街などの中心部に偏りがちですが、留学するとなると、それが大学の中や生活する場所、タリン郊外にまで広がりますね。そういう見方をすると、ロシア語を使う地域はまだ残っているのが分かりますね。

【チューター制度の活用】

大澤　あと、タリン大学では、ロシア語集中コースの学生にマンツーマンでチューターが付いてくれます。チューターはタリン大学のロシア文献学部に通うロシア語話者の学生さんで、平均すると週1回、2時間～4時間くらい対面で教えてくれる機会が設けられていました。こちらのリクエストに応じてやることを決めて、それに付き合ってくれる感じです。例えば手紙の練習をやりたいといったら、そのための課題を用意してくれて一緒に練習したりしてくれます。でもチューターによってやることは結構バラバラです。

鬮目　大澤さんのチューターは一緒に長い時間散歩しながら会話をするスタイルが多かったようですが、私のチューターは授業っぽくするのが好きでした。会話の練習、手紙の練習、プレゼンの練習相手なども柔軟に対応してくれました。

小西　それはいいですね。チューターの割り当てはコースの内容・料金に含まれていたと思いますが、これはボランティアだったのでしょうか？ 相手にメリットはあったのでしょうか？

鬮目　おそらく彼らも学部の授業の一環です。チューターとしての活動レポートをまとめて提出したら単位がもらえるとか、授業選択の一つとして数えられるので、向こうにもモチベーションがあって責任を持って取り組んでいたと思います。

大澤　私たちも、組んだチューターを評価する仕組みがあって、微妙なところがあったらそれをフィードバックできるようになっていました。

小西　お互いにWin-Winなシステムのようですね。チューター制度は役に立ったと思いますか？

大澤　すごく良かったです。日常に近いロシア語を学べるという感覚がすごくありました。授業ではきちんとしたロシア語が教えられる一方で、チューターとの会話ではスラングっぽい言い方とか、そういう日常的に使われる言葉を教えてくれるというのが良かったです。

【エストニアでのロシア語留学、お勧めポイント】

小西　最後に、ロシア語留学を検討している人にエストニアを選択肢に入れてもらうために、お勧めポイントがあれば聞きたいと思います。

鬮目　治安がよいこと、自然に触れる機会が多いこと、それからこれは感覚的な話になりますが、日本よりも時間の流れがゆっくりなことですかね。日本では、授業終わりにバイト



タリンの「KIOSK NO3」というカフェ

行って、その後課題して、っていう忙しない日々を過ごしていましたが、エストニアにいると、夕方の時間をすごくゆったり過ごせたと感じています。海辺を散歩したり、カフェに行ったり。自分のためにもっと時間を使おうと思えるようにもなりました。あとは、私たちが留学した時はミュージアムカードというのがもらえて、エストニアにある美術館・博物館はほぼ全部無料で入ることができました。歴史に興味があるとか、あとエストニアは抽象的な現代アートも豊富なので、そういうのをたくさん鑑賞したい人にはお勧めです。

大澤　私のお勧めポイントは二つあって、一つ目は、街並みが素晴らしくきれいなところです。私は旧市街がすごく好きなんですけど、散歩に適したスポットが沢山あるので、散歩しながらゆったりした時間を過ごせるっていうのがすごく良い点だと思います。二つ目は、私個人の感覚ですが、人と



人とのつながりが日本と比べて強いと思えた点です。例えば、チューターと仲良くなったら、次はチューターが別の所でやっているボランティアに誘われて、そこでまたほかのロシア語話者と繋がりが生まれる。ホームステイ先のおばあちゃんがパーティーをやると言って友人のロシア語話者を招待して、その人たちと繋がったり。芋蔓式という**現地で有名なセムラというお菓子**　と言葉が正しいか分かりませんが、人と繋がり、人と交流できる場面がすごく多い印象を受けました。

小西　留学を通じてロシア語の上達は感じましたか？

鬮目　最初はみんなの前で喋るとか苦手だったけど、授業で徐々に慣れていって、私はこんな感じっていうのをめっちゃ喋れるようになったし、プレゼンテーションも落ち着いてできるように変わったと思います。

小西　語学そのものの上達とともに、人前で落ち着いてロシア語を話すとか、そういうところも鍛えられた。留学の醍醐味ですね。日本では鍛えにくいところかもしれません。

大澤　私は留学に行くまで、ロシア語専攻なのに全然ロシア語ができなくて。モチベーションが低かったと思います。エストニアに思い切って留学してから、鬮目さんをはじめロシア語に真剣に向き合っている人が周りにたくさんいて、それに刺激されて自分ももっと話せるようになりたいなって思い始めました。一番上達したのが会話。留学でスピーキングが一番上達して、そこにすごく達成感を感じました。ロシア語話者の方と普通に障害なく話せるようになったことが、自分的には一番嬉しかったですね。

小西　努力あっての達成感ですね。留学するだけで伸びるわけではないから。お二人が積極的な姿勢でいろんな人と繋がろう、話してみよう、行動してみようと頑張った結果だと思います。人にもよると思いますが、ロシア語を話す機会は沢山あるし、また話す機会を作ることができると分かったので、エストニアでのロシア語留学も興味がある方には是非お勧めしたいと思います。ありがとうございました。