

基本情報

国名	ブルガリア
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	ソフィア大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ロシア語（中央アジア）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	スラブ学部
留専攻	

留学期間

開始	2018/9/26
終了	2019/7/5

留学前

留学の目的	東京外国語大学で専攻語になっていないブルガリア語を学ぶことで、自らに希少性を付加すること。 卒業論文のテーマを見つけること。 他国からの留学生との交流を通して英語の会話レベルを上げること。
-------	--

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	B1-B2程度（受講するクラスによる）
その他	ロシア語、ブルガリア語
レベル	それぞれ幅広いレベルのクラスがあるので、最低でもこのレベル、というようなことはない

情報収集方法

	先輩
	HP
その他	
参考になるHP	https://erasmus.uni-sofia.bg/site/income/

留学準備

ビザ申請を始めた時期	7月
ビザ申請方法	駐日ブルガリア共和国大使館にメール後、伺う
航空券を準備した時期	8月
航空券準備方法	Skyscannerや航空会社のサイトで価格を比較して購入
履修登録を始めた時期	10月
履修登録方法	プログラム開始後に貰うStudyplanに記入、夏学期も同様
入寮申込みを始めた時期	5月
入寮申込み方法	上記ホームページのAccommodationのタブから
住居探しを始めた時期	
住居探し方法	
保険に加入した時期	
保険加入方法	東京外国語大学において派遣留学生が加入するものを使用
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	受けなかった
語学強化を始めた時期	7月
語学強化方法	ブルガリア語ニューエクスプレスなどの教材
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

10月	上旬 冬学期の開始
12月	下旬 クリスマス・新年休暇（10日間程度）
1月	下旬 試験期間（2月中旬まで） 履修科目の試験が終わり次第実質休暇
2月	中旬 夏学期の開始
4月	下旬頃 ベリクデン休暇（7日間程度）
6月	中旬 試験期間（7月上旬まで） 履修科目の試験が終わり次第学年終了

留学生科目

科目名	Bulgarian as foreign language B1.1
使用言語	ブルガリア語、英語
科目名	Bulgarian as foreign language B1.2
使用言語	ブルガリア語、英語
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	Russian as a second foreign language – V part – B.1.1
使用言語	ロシア語
科目名	Russian folklore and ethnology
使用言語	ロシア語
科目名	Old Russian Literature
使用言語	ロシア語
科目名	Balkan Ethnology
使用言語	英語
科目名	The Ottoman rule and the demographic changes – the Bulgarian lands, the Balkans and Europe
使用言語	英語

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	約80レバ/月 学期の頭にはこれに加えて幾らかのデポジットを払う（そのうち一部は退去時に返金される）
支払い方法	425ブロック窓口にて カード可（住むブロックによっては異なる可能性もあるかもしれません）
部屋人数（人部屋）	2~3人部屋
家族・同居人（人）	冬学期：カザフスタン人1人 夏学期：ベトナム人2人
門限	なし
食事	部屋に調理器具を持ち込み自炊・付近の学生食堂
セキリティ-	★ ★ ★ ★ ☆ ★ ★ ★
全体の印象	★ ☆

大学までの距離	☆ 約7km
大学までの所要時間	バスで約40分/バスと地下鉄で約30分
応募方法	上記ホームページのAccommodationのタブから
近隣施設	銀行 病院 スーパー 郵便局 薬局
その他の近隣施設)	洗濯物屋（徒歩2分）・空港（タクシーで約15分・約10レバ）
住居にあった設備	机・椅子（部屋） 机・椅子（共有） キッチン（共有） ベッド（部屋） 冷蔵庫（共有） シャワー（部屋） クローゼット（部屋） バルコニー（共有） 洗面台（部屋） トイレ（部屋）
その他住居にあった設備	エレベーター有 暖房はあるが冷房はない（困ることはない）

治安状況

住居周辺の評価	★ ★ ★ ★ ☆ ★ ★
大学周辺の評価	★ ★ ☆
気をつけるべき点	極端に気を抜くようなことがなければ安全

学内環境

食堂の評価	★ ★ ★ ☆ ☆
食堂についてのコメント	安い（1.5レバ〜）雰囲気暗い
図書館の評価	★ ★ ★ ☆ ☆
図書館についてのコメント	蔵書は外大ほど多くなく、閲覧に申請が必要な場合がある
インターネットの評価	★ ★ ★ ☆
インターネットについてのコメント	速くはないが、使用には不便しない
売店・ブックストアの評価	★ ★ ★ ☆
売店・ブックストアについてのコメント	紙カップのコーヒーの自販機もキャンパス内にたくさんある

大学のサポートの評価	★ ★ ☆
大学のサポートについてのコメント	エラスムスのオフィスが留学生活全般の面倒を見てくれる
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ☆ ☆
全体の印象) についてのコメント	トイレに紙、便座がない場合がある

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	カフェまたは自宅で過ごす 土曜日：先生に民族楽器のカバルを教わる 日曜日：寮で休むか、街の中心部を散歩
Weekend(休日の過ごし方)	月に1度ほど、国内の観光をしました。

おすすめスポット・旅行先など

"Didy's cakes and sweets" グラフ・イグナティエフ通りの近く。コーヒーと小さいタルトで3レバ。客も多くないので勉強するときに良いと思います。

ソフィアから手軽にハイキングに行けるピトシャ山の山頂、チェルニ・ブルフからの眺めは素晴らしいです。

他、夜行列車で行けるイスタンブルに3回行きました。

目標

1	ブルガリア語B1-B2レベル到達
その成果 1	★ ★ ★ ★ ☆
2	卒業論文のテーマ探し
その成果 2	★ ★ ★ ★ ☆
3	英語の会話能力向上
その成果 3	★ ★ ★ ☆ ☆

今後の課題

終えられなかったブルガリア語の文法の教科書を終え、2周目以降で定着を図る。
留学先にブルガリアを選んだ人にしかできないことを探し、進路選択の一環とする。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

余分な本などの荷物が多く、帰国直前の荷造りの段階で捨てるものが沢山出てしまった。
往復の航空券をまとめて出発前に買ったが、全ての課業を終えた後になって余分な時間が多くできたときに、帰国のフライトの日程を変更できなかったのが、無為な時間が生まれた。

帰国後

進路予定

未定

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

ブルガリア語を使用しての生活は楽しいですが、反面短時間でもかなりの疲労とストレスを感じます。自分なりの気分転換の方法をあらかじめいくつか持っておくと、メリハリのある留学になると思います。私は日本から楽器を持って行きました。

他の留学生といるのは楽しいですが、たまには一人で行動してみてください。一人だからこそできることが沢山あります。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？