

第1部 ロシアへの移住準備

第1章 都市選び

1. モスクワ

モスクワはロシアの首都であり最大の都市で、生活、キャリア、教育において素晴らしい機会を提供しています。この都市は非常にダイナミックで、高い快適性と発展したインフラを誇ります。

経済・雇用の機会

モスクワでは、高度な資格を持つ専門家は高給を期待できます。この都市は、他の地域よりもスタートアップの立ち上げや投資誘致の機会が豊富です。モスクワは、専門的な成長と高収入を求める人々にとって賢明な選択です。

また、モスクワでは毎年多くの成功プロジェクトが実施され、その参加者は定期的に国際的な賞を受賞し、世界の主要なランキングに名を連ねています。交通開発、都市再生、公共サービスのデジタル化における成果は、特に海外のパートナーから関心を集めています。例えば、デジタルインフラ、ビデオ監視システム、交通管理、便利な駐車場システム、電気交通の開発などが主要なソリューションとして挙げられます。国際的な代表団が定期的にこれらの革新を視察しており、最もダイナミックなメガシティの一つとして首都への高い関心が確認されています。

教育・科学

モスクワはロシア最大の教育センターの一つであり、主要な大学、研究機関、イノベーションセンターが集中しています。ロモノーソフ・モスクワ国立大学、MGIMO（モスクワ国際関係大学）、高等経済学院、バウマン記念モスクワ国立工科大学、ロシア国民経済・国家行政アカデミーなどの機関は、高い教育水準と卒業証書の国際的な認知度により、国内外から長年にわたり学生を惹きつけてきました。

しかし、大学卒業生は、理論的基礎を習得しただけでなく、インターンシップを経験し、実際のプロジェクトでスキルを身につけ、雇用主の要求に適応した若手専門家との競争に直面することがよくあります。今日の労働市場は実践志向のトレーニングに焦点を当てており、短期集中コース、オンライン教育、専門的な再訓練プログラムが人気を集めています。しかし、最終的にこれらの教育形態が本格的な大学教育に取って代わることはありません。

したがって、モスクワで質の高い教育を受けることは可能ですが、キャリアを成功させるためには、卒業証書だけでなく、実践的なスキル、インターンシップの経験、現代技術の知識、そして学習・自己学習能力が重要です。

インフラ・生活の質

モスクワは、快適で安全な生活を保証する、よく発達したインフラを持つ現代的な大都市です。地下鉄、バス、トラムを含む広範な公共交通網により、市内のどこへでも迅速に移動できます。インテリジェント交通管理システム、便利な交通アプリ、地図、電子チケットにより、移動は可能な限り便利になっています。

市は土地の改良を積極的に進めており、近代的な公園、川岸、レクリエーションエリアが住民や訪問者のために居心地の良い空間を創り出しています。ザリャジエ公園、VDNKh（全ロシア博覧センター）、ゴーリキー公園、ソコリニキ公園などの公園複合施設は、散策路だけでなく、文化イベント、スポーツゾーン、教育プロジェクトも提供しています。

モスクワの各種サービスは高い水準にあり、公共事業、医療、行政サービスの管理にはデジタル技術が導入されています。これにより、医師の予約から駐車料金の支払いまで、多くの日常的な問題をオンラインで解決できます。

気候

モスクワは、四季が明確な穏やかな大陸性気候です。冬は寒く、1月の気温は約-6℃で、-25℃までの霜が降りることもあります。雪解けも頻繁に起こります。夏は暖かく、7月の平均気温は+19℃で、時には30℃を超えることもあります。春と秋は変動が激しく、急激な気温の変化があります。年間降水量は600mmから800mmで、夏に最も多くなります。

文化

モスクワは芸術、歴史、創造性の真の中心地であり、文化的な豊かさを得るための多くの機会を提供しています。市にはボリショイ劇場やモスクワ芸術座のような伝説的な劇場のほか、数多くのアートのスペース、コンサートホール、そしてトレチャコフ美術館、プーシキン美術館、最新鋭のGES-2などの世界クラスの美術館があります。音楽愛好家はオペラ、ジャズクラブ、フェスティバル、有名アーティストのコンサートを見つけることができ、映画ファンは作家主義的な上映会や国際的な映画プレミアを楽しむことができます。

モスクワでは、古典芸術と現代芸術の両方を反映した展覧会、文化フェスティバル、ストリートパフォーマンスが絶えず開催されています。この都市は伝統と革新を融合させ、クラシックな公演から実験的な作品やインスタレーションまで、あらゆる好みに合った芸術を提供しています。

2. サンクトペテルブルク

サンクトペテルブルクはロシアの文化的な首都であり、ヨーロッパ風の建築、劇場、博物館、そして豊かな歴史で有名です。この都市は、芸術、歴史、古い街並みの雰囲気を楽しむ人々にとって理想的です。サンクトペテルブルクはモスクワより若干物価が安く、生活水準は高いです。

経済・雇用の機会

ロシア最大の経済・文化センターの一つとして、サンクトペテルブルクは外国人に幅広い専門的・ビジネス的機会を提供しています。市は特に製造業、情報技術、観光、建設などの分野で積極的に投資を誘致しており、新規プロジェクトには税制上の優遇措置を提供しています。

サンクトペテルブルクには多くの国際企業や支社があり、経営、マーケティング、エンジニアリングなどの分野で求人があります。特にITセクター、プログラミング、

システム管理の専門家は需要が高いです。また、市は主要な科学・教育センターでもあり、大学、研究機関、教育分野での雇用機会を提供しています。観光業が盛んな文化セクターでは、ホスピタリティ産業、ツアー企画、文化イベントでの仕事を見つけることができます。

さらに、サンクトペテルブルクは港湾を持つ重要な貿易・物流拠点であり、これにより外国の専門家にとって貿易・物流分野での追加の雇用機会が生まれています。全体として、この都市は高い生活水準、発展したインフラ、活発な国際コミュニティを提供しており、専門家や起業家にとって魅力的です。

教育・科学

サンクトペテルブルクはロシア最大の科学・教育センターの一つであり、科学と教育において数世紀にわたる伝統があります。この都市は、世界中から学生や科学者を惹きつける主要な大学、研究機関、科学学派で知られています。

市で最も権威のある教育機関の一つはサンクトペテルブルク国立大学（SPbSU）であり、ロシアおよび世界のトップ大学にランクされています。また、市内にはサンクトペテルブルク工科大学、航空宇宙計器国立大学など、さまざまな科学技術分野で幅広いプログラムを提供する教育機関が多数存在します。

サンクトペテルブルクは科学研究とイノベーションを積極的に支援しています。物理学、バイオテクノロジー、化学、医学、情報技術などの分野を含む多数の研究室が大学や科学センターに拠点を置いています。また、スタートアップの育成や科学機関とビジネスとの協力も重要であり、イノベーションと技術進歩を促進しています。

さらに、サンクトペテルブルクは留学生や外国人科学者にとって重要な拠点です。市は国際的な研究者や教員を惹きつけ、経験と知識の交換の機会を創出しています。市内では国際的な科学会議、展示会、その他のイベントが開催され、科学コミュニティの発展に貢献しています。

インフラ・生活の質

サンクトペテルブルクには、生活や仕事の場として魅力的な、よく発達したインフラがあります。この都市は、現代の都市主義の要素と豊かな歴史遺産を融合させており、それがインフラのソリューションにも反映されています。

市の交通システムには地下鉄、バス、トラム、トロリーバスが含まれており、市内での便利な移動を保証しています。サンクトペテルブルクにはロシア最大級の地下鉄があり、市内移動を迅速かつ手頃なものにしています。また、タクシーやカーシェアリングサービスも発達しており、移動がより便利になっています。海外からの旅行者向けには、サンクトペテルブルクを世界の主要都市と結ぶプルコヴォ空港があり、また対外貿易で重要な役割を果たす大規模な港もあります。

市には医療施設、学校、幼稚園、文化センターなど、発達した社会インフラがあります。サンクトペテルブルクにはトップクラスの医療センターがあり、その多くは

国際的な認定を受けています。子供のいる家庭向けには、国際学校や様々な教育プログラムを持つ幼稚園など、多数の教育機関があります。

住宅インフラに関しては、サンクトペテルブルクは市中心部の歴史的建造物から郊外の近代的なアパート複合施設まで、様々な住宅オプションを提供しています。住宅の質は様々ですが、不動産市場はプレミアムクラスの物件から、さまざまな層向けの手頃な価格のオプションまで提供しています。新しい住宅複合施設の建設が進んでおり、市民の生活の質の向上に貢献しています。

この都市はまた、高い安全性、アクティブなレジャー、文化的な生活でも知られています。多くの劇場、博物館、ギャラリー、コンサートホールがサンクトペテルブルクを文化活動の中心地にしています。市では国際的な展示会、フェスティバル、コンサート、その他の文化イベントが頻繁に開催され、住民や観光客にとって素晴らしい雰囲気を作り出しています。

サンクトペテルブルクの生活の質は、長く寒い冬といった気候的な困難があるにもかかわらず、高い水準にあります。市はまた、緑地や公園を積極的に開発しており、住民や観光客に快適な休息や散歩の場所を提供しています。

気候

サンクトペテルブルクの気候は、その地理的位置から海洋性気候への移行期にある穏やかな大陸性気候です。年間平均気温は約+6℃です。2月が最も寒く、気温は約-5℃ですが、7月が最も暖かく、約+19℃です。年間降水量は600～700mmで、夏と秋にピークを迎えます。日照時間は12月22日の5時間51分から、白夜が起こる6月22日の18時間50分まで変動します。

文化

サンクトペテルブルクはロシアの文化の中心地であり、その豊かな歴史と芸術で注目を集めています。市内には、世界最大かつ最古の美術館の一つであるエルミタージュ美術館、ロシア絵画の最重要作品を所蔵するロシア美術館、そして宝飾品のコレクションで知られるファベルジュ美術館などの有名な美術館があります。サンクトペテルブルクはまた、マリインスキー劇場（世界クラスのバレエやオペラの公演が行われる）や、市の重要な文化の象徴であるアレクサンドリンスキー劇場などの劇場でも有名です。

市は国際的な展示会、音楽コンサート、演劇公演などの文化イベントやフェスティバルを積極的に支援しています。サンクトペテルブルクはまた、プーシキン、ドストエフスキー、ゴーゴリといった偉大な作家と関連があるため、文学の歴史を楽しむ場所でもあります。市では定期的に文学イベント、展示会、コンクールが開催されています。

伝統的な文化イベントの他に、サンクトペテルブルクは現代アートを積極的に推進しており、オルタナティブな展示会、ストリートパフォーマンス、若者やクリエイティブな人々を惹きつけるフェスティバルを提供しています。これにより、この都市は歴史的な中心地であるだけでなく、あらゆる好みに合うものを見つけることができる現代的な文化の中心地となっています。

3. カリーニングラード

経済・雇用の機会

カリーニングラードは、外国人にとって仕事、ビジネス、投資の大きな機会を提供しています。この地域は産業、観光、イノベーション、教育の分野で積極的に発展しており、専門的な活躍のための好条件を創り出しています。

主要な経済的利点の一つは、経済特区の地位であり、これにより居住者には所得税、固定資産税、付加価値税、関税の免除を含む税制上の優遇措置が提供されます。これにより、カリーニングラードは外国人投資家や専門家にとって魅力的になっています。ヤンターリ造船所やアフトル自動車工場などの大企業が積極的に発展し、新たな雇用を創出しています。

観光も重要な産業です。ホテルビジネスの発展、交通インフラの改善、フラブロヴォ空港の近代化が、観光客の流れの増加とホスピタリティ労働市場の拡大に貢献しています。

イノベーションと教育の分野では、イマヌエル・カント・バルト連邦大学が重要な役割を果たしており、そこには「ファブリカ」科学技術パークが設立されています。このビジネスインキュベーターは、高度な資格を持つ専門家と協力して革新的なプロジェクトを支援しています。

カリーニングラードの労働市場は活発に成長しています。2024年には、求人数が39%増加し、平均給与は55,462ルーブルに達しました。最も需要が高いのは建設、製造、宅配便です。さらに、有資格の専門家を誘致するプログラムがあり、雇用主が従業員の移転や定住にかかる費用を補填します。

教育・科学

この地域の主要な高等教育機関はイマヌエル・カント・バルト連邦大学であり、科学・教育プロセスの重要な中心地です。この大学は工学、人文科学、自然科学を含む様々な研究分野を提供しています。大学は国際的な教育・科学機関と積極的に協力しており、学生や教員に最新の教育・研究方法へのアクセスを提供しています。

さらに、カリーニングラードには、大学や専門学校を含む公立および私立の他の教育機関があります。この地域の教育システムは、産業、農業、観光、情報技術などの主要な経済セクターの専門家を育成することに焦点を当てています。

インフラ・生活の質

カリーニングラード州は、交通および社会インフラがよく発達しており、生活の質を大幅に向上させています。「フラブロヴォ」空港、鉄道路線、高速道路を通じて、ヨーロッパやロシアとの便利な交通接続があります。

住宅建設が活発に進んでおり、現代の基準を満たす新しい住宅が提供されています。町には、店舗、学校、病院、スポーツ施設など、快適な生活に必要なものがすべて揃っています。

この地域は、良好な環境、安全性、社会サービスの利用しやすさにより、高い生活水準を提供しています。

気候

カリーニングラード州の気候は、海洋性気候の影響を受けた穏やかな大陸性気候です。冬は穏やかで、バルト海に近いことから気温が-5°C 以下になることはめったにありません。夏は適度に暖かく、平均気温は約+20°C ですが、暑い日もあります。

降水量は年間を通じて均等に分布しており、夏にはより激しい雨が降ります。特に沿岸地域では、秋と冬に風が強くなることがあります。

全体として、この地域の気候は、穏やかな冬と暖かい夏で、生活するのに快適です。

文化

カリーニングラード州は、ロシア、ドイツ、リトアニアの伝統を組み合わせた豊かな文化遺産を持っています。この都市は、琥珀博物館、カリーニングラード歴史美術館、大聖堂などの重要な文化施設の中心地です。

カリーニングラードはまた、地方ドラマ劇場や人形劇場、アートギャラリーなどの劇場でも有名です。この地域では、カリーニングラード国際映画祭などの文化イベントやフェスティバルが積極的に開催されています。

4. ソチ

ソチは、海辺の温暖な気候で生活することを夢見る人々にとって理想的な場所です。この南ロシアのリゾートは、その自然とインフラの利点により、ロシア人だけでなく他国からの居住者も惹きつけています。

経済・雇用の機会

ソチは人気のあるリゾート地であるだけでなく、幅広い経済的・専門的機会を持つダイナミックに発展している都市でもあります。経済は観光産業に基づいており、毎年何百万人もの観光客が訪れるため、ホテル、レストラン、観光、エンターテインメントサービスに対する高い需要が生まれています。市は、特にホスピタリティ、不動産、スポーツ、ウェルネス産業において起業家に有利な環境を提供しています。2014年のオリンピック以来、ソチには多くの近代的なビジネスセンターや、観光、物流、イベント産業で活動する国際企業が拠点を置いており、有資格の専門家向けの求人があります。ホテル・レストラン業界は依然として主要分野であり、シェフ、ホテルマネージャー、ソムリエ、ガイド、アニメーターなどの専門家は常に需要があります。外国語の知識は、就職成功の可能性を大幅に高めます。さらに、市は良好なインフラ、高速インターネット、快適な気候により、リモートワーカーやIT専門家を惹きつけています。コワーキングスペース、ビジネスセンター、スタートアップの機会が、ソチをデジタルノマドにとって便利な場所にしています。さらに、質の高い教育、医療サービス、発達した交通網が市内で利用でき、快適な生活のための条件を整えています。ここでは、キャリアを成功させ、ビジネスを発展させると同時に、穏やかな気候、海岸、山の近さを楽しむことができます。

教育・科学

ソチは南ロシアの重要な教育・科学の中心地です。ここには主要な大学、専門学校、学校、科学機関があり、質の高い教育と専門的な成長の機会を提供しています。市内には、ロシア国際オリンピック大学、ソチ国立大学、クバン国立大学など、権威あるロシアの大学の分校があります。これらの大学では、ホスピタリティ、観光、スポーツマネジメント、経済学、IT 技術のプログラムが提供されており、この地域にとって特に関連性が高いです。

インフラ・生活の質

ソチは、発達したインフラと高い生活水準を持つ現代的な都市です。便利な交通システムには、国際空港、鉄道駅、港、改良された道路網が含まれています。公共交通機関はバス、ミニバス、電車で構成されています。

住宅ストックも多様で、アパート複合施設から高級ヴィラまであります。住宅地には学校、幼稚園、ショッピングセンター、フィットネスクラブがあります。質の高い医療サービスは、公立および私立のクリニック、療養所、リハビリテーションセンターによって提供されています。

市は、海岸、スキーリゾート、公園、オリンピック施設など、レクリエーションやスポーツに最適な環境を提供しています。良好な気候、安全性、便利なインフラが、ソチを生活や仕事に快適な場所にしています。

気候

この都市の主な利点は、冬でも気温が氷点下になることがめったにない穏やかな亜熱帯気候です。きれいな海の空気、大規模な工業企業がないこと、密な原生林、そして山に近いことが、健康的な生活のための優れた条件を作り出しています。ソチは、ビーチとスキー休暇のユニークな組み合わせを提供します。午前中はクラスナヤ・ポリャーナでスキーをし、夕方には海岸沿いの散歩を楽しむことができます。

文化

市内には劇場、コンサートホール、博物館、展示ギャラリーがあります。主な文化施設は、冬の劇場、夏の劇場、オルガンホール、ソチ美術館です。

キノタヴル映画祭、ニューウェーブ音楽コンクール、イーゴリ・ブートマン・ジャズ・フェスティバルなどの国際フェスティバルがここで開催されます。ソチでは、コンサート、バレエ、演劇公演、展示会、有名アーティストのツアーが定期的に行われます。

歴史と芸術の愛好家は、ソチ市立博物館、スターリンのダーチャ、ヴォロンツォフ洞窟などの博物館を楽しむことができます。現代的な文化環境も発展しており、アートスペースやクリエイティブクラスターで講義、マスタークラス、映画上映が開催されています。

5. クラスノダール

経済・雇用の機会

この都市は農業産業の中心地であり、農業や食品加工の専門家が求められています。人気リゾートを抱える観光業は、ホテル・レストラン業界の労働者に対する需要を生み出しています。クラスノダールはまた、交通と物流を積極的に発展させており、建設セクターと不動産市場は、設計と管理の専門家に機会を提供しています。IT、医療、教育セクターは専門家向けの求人を提供し、国際企業はマネージャーやエンジニア向けの雇用を創出しています。仕事には適切なビザと許可が必要ですが、労働市場が成長しているため、クラスノダールにおける外国人の機会はますます増えています。

教育・科学

クラスノダールには、クバン国立大学やクラスノダール州立医科大学など、ロシア語と英語でプログラムを提供する主要な大学があります。農業、生態学、工学、技術の研究は、研究機関やイノベーションセンターの存在により、クラスノダールで活発に発展しています。大学はまた、外国の教育機関と協力し、交換留学やインターンシッププログラムを提供しています。留学生は言語コースや科学会議への参加が可能であり、これが地域の学術的および科学的可能性の発展に貢献しています。

インフラ・生活の質

クラスノダールはよく発達したインフラを持ち、高い生活の質を提供しています。市にはバス、トラム、トロリーバスサービスを含む現代的な交通システムがあり、便利な高速道路と発達したタクシーシステムもあります。クラスノダール国際空港は、様々な国への直行便を運航しています。

市のインフラには、近代的な住宅団地、ショッピングセンター、娯楽施設、高水準の医療施設が含まれています。クラスノダールには公立および私立の病院があり、質の高いサービスを提供する医療クリニックもあります。学校や大学を含む教育機関も活発に発展しています。

市は緑豊かで、大きな公園やレクリエーションエリアがあり、快適な都市生活に貢献しています。自然条件、黒海や山岳リゾートへの近さが、クラスノダールを特に温暖な気候とアクティブな休暇のための多様な機会を評価する人々にとって魅力的な居住地にしています。

気候

クラスノダールの気候は穏やかな大陸性気候で、冬は穏やかで夏は暑く乾燥しています。夏の気温はしばしば 30～35℃ に達し、時にはそれ以上になることもあり、非常に暑い時期となります。冬は比較的穏やかで、気温が 0℃ 以下になることはめったになく、降雪はまれですぐに溶けてしまいます。クラスノダールの秋と春は穏やかで、気温は約 10～20℃ と快適で、これらの季節は屋外活動に適しています。

文化

この都市は、クラスノダール学術ドラマ劇場などの劇場や、クラスノダール地方史博物館、美術館などの博物館で知られています。クラスノダールでは、クバン音楽祭や国際ダンスフェスティバルなど、文化イベントが頻繁に開催されます。地元の料

理は、肉、魚、新鮮な野菜を使ったクバン地方の食文化を反映しています。市の建築は、クラシックとモダンなスタイルを組み合わせ、ユニークな雰囲気を出しています。

6. ウラジオストク

経済・雇用の機会

ウラジオストクは外国人に様々な経済的・専門的機会を提供しています。経済的機会には、活発な港、物流、国際貿易、そしてウラジオストク自由港を通じた投資家への税制優遇措置が含まれます。投資機会は、住宅および商業用不動産を含む不動産および観光業に存在します。外国人はまた、教育・科学機関で働き、IT セクターを発展させたり、特に物流や貿易分野の国際企業で働くこともできます。

教育・科学

ウラジオストクには、外国人専門家に機会を提供する発達した教育・科学機関があります。主要な教育機関は極東連邦大学（FEFU）で、国際的なパートナーと積極的に協力し、留学生向けのプログラムや教員・研究者向けの求人を提供しています。市内には、太平洋国立大学や海洋地質学・地球物理学研究所など、他の大学や研究機関も活動しています。これらの組織は、科学、研究の分野で働く機会や、国際プロジェクトに参加する機会を提供しています。ウラジオストクは極東の科学の中心地であり、生態学、バイオテクノロジー、工学などの分野の専門家を惹きつけています。

インフラ・生活の質

ウラジオストクには、生活を快適にする発達したインフラがあります。近代的な住宅団地、ショッピングセンター、レストランが快適な生活環境を作り出しています。市は交通網の面で積極的に発展しており、国際空港、鉄道、バスサービス、そして近代的な道路があります。ウラジオストクは、ロシアとアジア諸国を結ぶ重要な交通のハブです。市には、極東連邦大学を含む、よく発達した医療施設や教育機関があります。レクリエーションのためには、数多くの公園、ビーチ、スポーツ複合施設があり、また自然の景勝地にも近いです。

気候

ウラジオストクの気候は、海洋性気候の影響を受けた穏やかな大陸性気候です。冬は寒く雪が多く、気温は-15℃まで下がることがありますが、太平洋に近いことから、ロシア中央部よりは全体的に穏やかです。夏は暖かく、気温は+20℃から+25℃程度ですが、7月と8月にはより暑い日もあります。降水量は年間を通じて比較的に分布していますが、秋と冬にはより激しくなることがあります。また、冬と秋には風や霧が頻繁に発生します。

文化

ウラジオストクの文化生活は多様でダイナミックです。市内には沿海地方オペラ・バレエ劇場、ウラジオストクドラマ劇場、青少年劇場があります。沿海地方美術館や海洋博物館などの博物館は、この地域の豊かな歴史と芸術を反映しています。ウ

ラジオストックは国際映画祭やストリートアートフェスティバルなどのフェスティバルに積極的に参加しています。この都市はまた、ロシア、中国、韓国、日本の伝統が絡み合う文化的多様性でも知られており、それは料理や文化イベントに反映されています。

7. カザン

経済・雇用の機会

カザンは外国人に様々な経済的・専門的機会を提供しています。この都市は重要なビジネスセンターであり、経済特区や投資家へのインセンティブを含む発達したビジネスインフラを備えています。外国人は中小企業を開業したり、スタートアップやITプロジェクトに参加したりすることができます。専門分野では、IT、工学、医療、教育の専門家が求められています。カザン連邦大学や他の教育機関は、外国人教員や研究者を積極的に招聘しています。就労には就労ビザと許可が必要です。カザンはまた、発達したインフラと比較的低い生活費を誇り、生活や仕事に魅力的な場所となっています。

教育・科学

カザンはロシアの教育と科学の中心地であり、幅広い教育機関と研究機関を提供しています。市内には、国内で最も古く、最大級の大学の一つであるカザン連邦大学（KFU）があり、国際的な大学と積極的に協力し、様々な分野で研究を行っています。カザンにはまた、カザン国立エネルギー大学やカザン国立研究工科大学など、主要な大学や専門教育機関があります。

カザンは、IT、医療、ナノテクノロジーなどの産業で最先端の研究を行っている科学センターや研究所で知られています。市は、イノポリス・テクノパークのような科学・教育クラスターを積極的に開発しており、スタートアップや科学プロジェクトの機会を提供しています。カザンではまた、様々な国際会議やシンポジウムが開催され、知識の交換と科学活動の発展を促進しています。

インフラ・生活の質

カザンは、高い生活水準を提供する近代的なインフラを備えています。市には、地下鉄、バス、トラム路線を含む発達した交通システムがあり、またカザンを世界の主要都市と結ぶ国際空港もあります。カザンは良好な生活環境を誇り、多くの住宅団地、スポーツ・文化施設、そしてレクリエーションのための緑地があります。

医療インフラには、質の高いサービスを提供する公立および私立のクリニックが含まれています。幼稚園、学校、大学を含む教育機関も市内で活発に発展しています。

カザンは、他の主要なロシアの都市と比較して、高い安全性と低い生活費を誇る都市であり、家族や若手専門家にとって魅力的です。近代的な都市と歴史文化の要素、そして多くの文化イベントの組み合わせが、快適で興味深い生活に貢献しています。

気候

気候は穏やかな大陸性気候です。冬は寒く、気温はしばしば-10℃以下になり、時には-20℃まで下がることもあります。雪は11月から3月まで降ります。夏は暖かく、気温は平均+20℃から+25℃ですが、より暑い日もあります。秋と春は天候がわりやすい季節で、年間を通じて雨が降る可能性があります。一般的に、カザンは季節による気温差が顕著な大陸性気候です。

文化

カザンはロシアの文化の中心地であり、タタール文化とロシア文化の伝統を融合させています。この都市は豊かな歴史遺産で有名で、その建築は東洋とヨーロッパのスタイルのユニークな組み合わせです。市のシンボルの一つはカザン・クレムリンで、これには生神女福音大聖堂やクル・シャーリフ・モスクなどのランドマークが含まれています。

カザンはまた、音楽と演劇の遺産でも知られています。市内にはタタール国立アカデミー劇場やヴァヒト・イサノフ・カザン・アカデミー劇場など、いくつかの劇場があります。カザンはタタール文化の重要な中心地であり、タタール文学、音楽、舞踊が活発に発展しています。

さらに、カザンでは国際ムスリム映画祭、カザン国際芸術祭など、世界的な注目を集める主要な文化イベントが開催されます。この都市はまた、博物館、ギャラリー、図書館でも有名で、その中でもタタールスタン共和国国立図書館は特別な位置を占めています。

カザン市民は、タタール、ロシア、チュヴァシ、その他の文化が共存する多文化的な雰囲気誇りを誇りにしており、これがこの都市を文化交流のユニークな例としています。

8. ノヴォシビルスク

経済・雇用の機会

ノヴォシビルスクは、ロシアで3番目に人口の多い都市であり、シベリアの主要な経済、科学、文化の中心地として、外国人専門家に様々な経済的・専門的機会を提供しています。この都市は積極的に発展しており、投資を誘致し、インフラを改善しているため、国際ビジネスの見通しが開かれています。産業・生産分野では、特に機械工学、化学工業、食品工業などのセクターで企業を開設する機会があります。国内メーカーや外国人投資家への政府支援により、これらの分野での事業設立は収益性が高い可能性があります。情報技術もまた、市の経済において重要な役割を果たしています。ノヴォシビルスクは国内有数のIT開発センターの一つであり、アカデムパークのような発達したテクノロジーパークやインキュベーターがあり、外国人起業家はスタートアップを開設したり、地元企業と協力したりすることができます。ノヴォシビルスクはヨーロッパとアジアを結ぶ戦略的な位置にあるため、貿易と物流も盛んです。

教育・科学

ノヴォシビルスクはロシアの重要な教育・科学の中心地です。この都市は、ロシア科学アカデミー・シベリア支部やノヴォシビルスク国立大学（NSU）など、国際協力を積極的に推進する主要な科学機関で知られています。ノヴォシビルスクでは、物理学、生物学、化学、情報技術、ナノテクノロジーなどの分野で研究が行われています。

NSU はロシア最大級の大学の一つであり、ロシア語と英語で教育プログラムを提供し、世界中から学生や教員を惹きつけています。この都市はまた、イノベーションを支援するアカデムパークのような多くの科学センターやテクノロジーパークでも有名です。

インフラ・生活の質

ノヴォシビルスクには、生活や仕事に快適な、よく発達したインフラがあります。この都市は重要な交通のハブであり、国際空港、鉄道、道路網があり、他のロシアの都市や海外への便利なアクセスを提供しています。また、地下鉄、バス、トラムを含む発達した公共交通網があり、市内を簡単に移動できます。

市のインフラには、近代的な住宅団地、ショッピングセンター、レストラン、娯楽施設が含まれています。ノヴォシビルスクは、レクリエーションエリア、公園、スポーツ施設を積極的に開発しており、また劇場、博物館、コンサートホールを備えた文化芸術も盛んです。

気候

ノヴォシビルスクは、冬は寒く夏は暑い大陸性気候です。冬の期間は11月から3月まで長く続き、1月の平均気温は約-15℃ですが、-30℃以下に下がることもあります。冬にはしばしば厳しい霜や降雪があります。

ノヴォシビルスクの夏は短いですが暖かいです。7月の平均気温は約+20℃ですが、+30℃に達する高温になることもあります。春と秋はかなり短く、変わりやすい天候と急激な気温変動を伴う移行期です。

文化

ノヴォシビルスクの文化生活は多様で豊かです。この都市は、オペラ・バレエ劇場やドラマ劇場など、古典的な作品と現代的な作品の両方を上演する劇場で有名です。市内にはノヴォシビルスク美術館や自然博物館など多くの博物館があり、展示ホールもあります。音楽愛好家のためには、フィルハーモニー協会、コンサート会場、ライブ演奏のあるクラブがあります。ノヴォシビルスクはまた、映画、文学、現代アートにも積極的で、定期的にフェスティバルや文化イベントが開催されています。

9. オムスク

経済・雇用の機会

オムスクはシベリアの主要な産業・文化の中心地であり、機械工学、石油化学、食品加工、物流などの産業が発達しています。この都市は、工学やエネルギーなどのエンジニアリング職や、スタートアップやIT企業の市場が成長している情報技術分

野で、外国人駐在員に機会を提供しています。特に英語などの外国語教育も依然として需要があります。

外国人起業家にとって、オムスクは特に貿易、観光、技術分野でのビジネス展開の見通しを提供しています。小売業、ホテル業、IT 分野のスタートアップなどの分野で事業を開始することが可能です。

教育・科学

オムスクは、オムスク国立大学、オムスク国立工科大学、オムスク教育大学などの主要な大学を擁する、シベリアの重要な教育・科学の中心地です。この都市は人文科学、技術科学、社会科学のプログラムを提供し、国際協力を積極的に推進しています。オムスクの科学基盤には、ロシア科学アカデミー・シベリア支部のオムスク科学センターや、化学、生物学、物理学、バイオテクノロジーなどの分野で活動する他の研究所が含まれています。留学生や外国人科学者は教育・科学プロジェクトに参加することができ、学術的および専門的な成長の機会が開かれています。

インフラ・生活の質

オムスクには、バス、トラム、シャトルバスを含む便利な交通網や、国際空港、鉄道サービスなど、よく発達したインフラがあり、市内外への移動が容易です。市内には多くのショッピングセンター、店舗、カフェ、レストランがあり、生活やレジャーに快適な環境を作り出しています。オムスクにはまた、近代的なスポーツ複合施設、スタジアム、劇場、博物館、展示ホールがあり、文化的に豊かな都市となっています。

オムスクの生活環境は多様で、近代的なアパート複合施設と古い建物が混在していますが、都市環境の整備レベルはかなり高いです。市内には緑地や公園が多く、生活するのに快適です。

気候

オムスクは、四季が明確な大陸性気候です。冬は寒く長く、気温は通常-20℃以下に下がり、最も厳しい霜は-30℃以下に達することもあります。雪は11月から降り始め、3月までここに留まります。夏は暖かいですが短く、気温は約+20℃から+25℃ですが、気温が+30℃に達する暑い日もあります。秋と春は変動が激しく、急激な気温の変化と短い温暖な期間があります。

文化

この都市には多くの劇場、博物館、ギャラリー、展示ホールがあり、この地域の文化の中心地となっています。最も有名な文化施設には、オムスクドラマ劇場、オムスク人形劇場、オムスクミュージカルコメディ劇場などがあります。市では演劇公演、コンサート、音楽祭、展示会が活発に開催されています。

オムスクはまた、オムスク地方美術館、オムスク都市史博物館、プーシキン文学博物館などの博物館でも知られています。これらの施設は、市の歴史、芸術、地域の文化遺産に関する広範な展示を提供しています。

さらに、オムスクではフェスティバル、コンサート、マスタークラスなどの様々な文化イベントや、市の住民や訪問者を集める民俗祭りや市が開催されます。

10. ロストフ・ナ・ドヌ

経済・雇用の機会

ロストフ・ナ・ドヌは、様々な分野で外国人にビジネスやキャリアの機会を提供しています。この都市は重要な物流拠点であり、貿易や貨物輸送の見通しが開かれています。農業もまた投資機会を提供しています。産業では、機械製造、冶金、化学工業が発展しています。ロストフは IT とスタートアップを積極的に開発しています。専門家にとっては、国際貿易、コンサルティング、外国語教育、医療、工学の職業が需要があります。

教育・科学

ロストフ・ナ・ドヌは南ロシアの重要な教育・科学の中心地であり、様々な機会を提供しています。市内にはドン国立工科大学、南連邦大学など、国際協力を積極的に推進する主要な大学や科学機関があります。

外国人は大学や学校で教員として働くことができ、特に外国語の専門家や、工学、医学、経済学、IT の教員が求められています。ロストフは、特に農業、バイオテクノロジー、工学、生態学などの分野で科学研究を積極的に推進しており、これにより学者や研究者に追加の機会が生まれています。

インフラ・生活の質

ロストフ・ナ・ドヌは、よく発達したインフラと良好な生活の質を誇り、外国人専門家や投資家にとって魅力的です。市には、国際空港、鉄道、高速道路網を含む近代的な交通システムがあり、国内および海外への便利な移動が可能です。ロストフには、よく発達した医療、教育、商業セクターがあります。市内には多くの店舗、ショッピングセンター、文化・スポーツ施設があります。

ロストフの生活の質は高く、近代的な医療サービス、教育機関、多様な文化活動へのアクセスが可能です。さらに、この地域としては比較的穏やかな市の気候は、快適な生活条件を作り出しています。市は積極的に発展しており、新しい住宅団地の建設、都市環境の改善、雇用の増加が見られます。ロストフにはまた、様々なレストラン、カフェ、公園、レクリエーション施設があり、これが市で生活し働きたい外国人にとっての魅力を高めています。

気候

ロストフ・ナ・ドヌの気候は、夏は暑く冬は穏やかな穏やかな大陸性気候です。夏は通常暑く、気温は+30°C 以上、時には+35°C まで達することがあり、特に7月と8月に顕著です。冬には、気温が-5°C 以下になることはめったにありませんが、短期的な霜が降りることはあります。ロストフの降水量は主に春と秋に降り、冬の降水はまれです。強風はこの都市の特徴ではなく、気候は比較的快適な生活に適しています。春と秋の気温は穏やかで、約+10°C から+15°C です。

文化

ロストフ・ナ・ドヌの文化生活は多様で豊かであり、住民や訪問者にとって魅力的です。市内にはロストフ学術劇場、ドラマ劇場など多くの劇場があり、古典的な作品と現代劇の両方を上演しています。ロストフはまた、美術館、民俗芸術博物館、ロストフ地方史博物館などの博物館でも有名で、これらは地域の文化遺産について学ぶ機会を提供しています。

市はまた、文化イベントやフェスティバルを積極的に開催しています。これらには、ロストフ映画祭、音楽祭、芸術、文学、民芸品に特化した展示会や市が含まれます。ロストフには多くの文化センター、ギャラリー、アートスペースがあり、現代アートを楽しむことができます。

さらに、ロストフ・ナ・ドヌは食文化でも有名で、地元の料理や国際的な美食を提供する幅広いレストランやカフェがあります。市には活発な音楽とダンスのシーンがあり、コンサート、ジャズやロックのパーティー、地域の文化を反映した民族舞踊が楽しめます。

市はまた、サッカーの試合からレスリングやボクシングの選手権まで、多くのスポーツイベントでスポーツファンを魅了しています。このように、ロストフ・ナ・ドヌは、幅広い人々の興味に応えることができる多様な文化・娯楽活動を提供しています。

ご質問がある場合、または記載されている都市のいずれかが気に入らない場合は、いつでも WhatsApp または Telegram でご連絡ください。詳細な情報を提供し、すべての質問にお答えし、あなたとあなたの家族にとって最適な居住オプションを選択するお手伝いをいたします。

第2章 ビザ

ロシアのビザ：カテゴリーと種類

ロシアへの渡航目的と滞在期間に応じて、外国人には特定のビザが必要となる場合があります。ロシアの法律では、ビザはカテゴリー（一般的な目的）と種類（特定の目的）に分けられています。

1. 公用ビザ

必要な人：

公務でロシアを訪れ、公用旅券（通常の旅券ではなく特殊な種類の旅券）を所持している人。

対象者：

- 国際機関の代表者（例：国連、OSCE）
- 軍人および治安部隊の職員
- 大使館および領事館の職員
- 同行する配偶者および子供

発給方法：

公式機関の要請によってのみ発給されます。通常はロシア外務省を通じて行われます。

2. 外交ビザ

必要な人：

外交旅券を所持し、外国を公式に代表する人。

対象者：

- 外交官
- 領事
- 公式政府代表団のメンバー
- その家族

特徴：

これもロシア連邦外務省を通じて発給され、国際協定に基づき特別な地位と免責特権が与えられます。

3. 通常ビザ

これは最も一般的なカテゴリーです。具体的な訪問目的に応じて、さまざまな種類のビザが含まれます。

観光ビザ

- 旅行および観光のため
- 最大 30 日間まで発給可能
- シングルまたはダブルエントリーが可能

根拠は、旅行会社からの旅行バウチャーまたは招待状です。

人道ビザ

最大 90 日間発給可能（数次ビザの場合は最大 1 年）

根拠 - 組織からの招待状

目的：科学、文化、スポーツ、宗教、慈善活動への参加、NGO を代表しての渡航など。

個人（訪問）ビザ

最大 90 日間発給可能

シングルエントリーまたはダブルエントリーが可能

根拠は、ロシアに登録されている個人からのゲスト招待状です。

目的：親族訪問、治療、病気の親族の援助。

4. 留学ビザ

最初のビザは最大 3 ヶ月間発給されます

出国せずに最大 1 年、さらにそれ以降も延長可能です

根拠は、教育機関からの招待状です

ロシアの大学、専門学校、語学学校などに在籍する留学生のみが対象です。

5. 商用ビザ

ビジネス目的で来る人のため：交渉、展示会、会議、協力。

期間：30 日から 1 年まで

シングル、ダブル、または数次エントリーが可能

根拠は、ロシアの企業または組織からの招待状です。

6. 就労ビザ

ロシアでの公式な就労のため

当初は最大 3 ヶ月、その後最大 3 年まで延長

根拠は、ロシアの雇用主との労働契約です

高度な資格を持つ専門家（例：IT、エンジニア、医師）は、一度に 3 年間のビザが発給されます

配偶者と子供も、ロシア連邦に居住する権利を持つ就労ビザを取得できます。

7. 亡命希望者向けビザ

90 日間発給

シングルエントリー

根拠は、人道的理由による亡命申請です

ロシアでの一時滞在許可を取得するためのビザ

必要な人：

ロシアで一時滞在許可を取得した人

有効期間：

- ・ 当初は最大 120 日間
- ・ 一時滞在許可取得後は最大 1 年

その後、定住許可を取得することが可能です

8. 通過ビザ

目的：

他国へ向かう途中でロシアを通過する場合のみ

必要な場合：

自動車または鉄道でロシア連邦を通過する場合

飛行機を乗り換え、トランジットゾーンを出る場合（空港にて）

有効期間：

最大 10 日間（陸上交通の場合）

空港での乗り換え時は最大 3 日間

トランジットゾーンを出ずに乗り換える場合は不要です

別途、「伝統的なロシアの精神的・道徳的価値観を共有する個人への人道支援の提供」という、ロシアへのビザを取得するための新たな理由についても触れたいと思います

伝統的なロシアの精神的・道徳的価値観を共有し、いわゆる「破壊的な新自由主義イデオロギー」を押し付ける自国の政策に同意しない個人に対し、人道支援を提供することに関する大統領令。

誰が対象か？

外国籍者または無国籍者

ロシアとの精神的、文化的、法的な近接性を理由にロシアへの移住を希望する者

伝統的なロシアの価値観（どの価値観かはロシア政府が決定）に反する自国の政策を受け入れない者

この大統領令はどのような利点を提供するか？

ロシアでの一時滞在：

一般的な割り当て（通常、このような許可の数には制限がある）を考慮しない

ロシア語、ロシア史、法律の試験を受ける必要がない

ビザ申請の簡素化：

ロシアの領事館または大使館で申請可能

ビザは領事の特別決定により 3 ヶ月間発給される

移住したい理由を説明する書面による申請書のみが必要です。

申請手続き：

提出 - 標準的な手順に従う（内務省および移民局を通じて）

他に拒否理由（法律違反、安全保障上の脅威など）がなければ決定が下されます。

いつ発効するか？

2024 年 9 月 1 日から - 滞在許可とビザを含む基本原則

今後何が行われるか？

政府は、ロシアが自国に異質な価値観を押し付けていると考える国のリストを特定すべきである

内務省と外務省は、このプロセスを機能させるために大統領令の実施を組織しなければならない

ロシア入国ビザの登録と発給 サービス受領者

外国人居住者および無国籍者。

一般情報：

外国人居住者または無国籍者がロシア連邦に入国するにはビザが必要です。

協定がある場合、外国人居住者はビザなしでロシア連邦に入国することが可能です。外国の居住者のロシア連邦への入国条件。

ビザを発給するためには、外国人居住者はその恒久的な居住地にあるロシアの領事機関に申請する必要があります。

ロシアの領事機関は、渡航目的および外国人のロシア連邦領域内での滞在期間に応じてビザを発給します。

必要書類

ビザのカテゴリに関わらず、申請者は以下の書類をロシアの領事機関に提出する必要があります：

1. パスポート

有効な外国の（外交、公用、一般）パスポート、またはロシア連邦が認めるその他の身分証明書。

パスポートは、その真正性および所有者への帰属について疑いを抱かせるものであってはならず、関連する外国の管轄当局によって証明されていない注記、留保、記入、消去、修正、破れたり継ぎ足されたりしたページがあってはならず、ビザ用の空白ページが少なくとも 2 ページなければならず、その有効期間は、原則として、ビザの有効期間満了日から 6 ヶ月より前に切れてはなりません。緊急治療のため、または近親者の重病もしくは死亡によりロシア連邦への入国が必要なために一般個人ビザが発給される場合、パスポートの有効期間はビザの有効期間満了日より前に切れてはなりません。留学または就労ビザが発給される場合、パスポートの有効期間はビザの有効期間開始日から 1 年半より前に切れてはなりません。

2. 記入済みのビザ申請書。ビザ申請書は電子的に記入するものとします。技術的な可能性がない場合は、手書きまたは印刷された形式でビザ申請書を記入することが許可されます。

ビザ申請書を電子的に記入するためのロシア外務省のウェブサイト

3. 3.5 x 4.5 cm の写真 1 枚

3.5 x 4.5 cm の写真（白黒またはカラー）で、顔が正面からはっきりと写っており、色付きの眼鏡をかけず、帽子を着用していないもの（ただし、帽子の常時着用が国民的または宗教的所属の必須属性である外国人居住者で、その外国人居住者がパスポート写真でそのような帽子をかぶって写っている場合を除く）。

4. 相互主義の条件に基づき、ビザ登録には手数料が課されます。

ビザ登録に課される領事手数料に関する詳細情報は、関連する海外のロシア領事機関のウェブサイトで見ることができます。

ビザのカテゴリーに応じた書類。

ビザは、すべての書類が領事機関に提出された後にのみ発給されます。

ビザ手続きのための書類一式は、申請者本人またはその法定代理人が直接提出しなければなりません。

書類の受理と手数料の支払い後、申請者はビザの準備完了日を記載した領収書を受け取ります。ビザを受け取るには、その領収書を提示する必要があります。

ビザを受け取った際、申請者はビザの関連欄（氏名、渡航日、パスポート番号、生年月日など）が正しく記入されているかを確認し、必要であれば直ちに修正のためにビザを返却しなければなりません。

受け取ったビザの種別（数次など）にかかわらず、外国人居住者のロシア連邦領域内での総滞在期間は、各 180 日の期間中に 90 日を超えることはできません。この規定は、就労ビザおよび留学ビザで入国する外国人には適用されません。領事館は、重大な理由がある場合に申請者へのビザ発給を拒否する権利を留保します。

ビザの発給が拒否された場合、支払われた手数料は返金されません。

ビザのカテゴリーと受領に必要な書類 商用ビザおよび人道ビザ：

商用または人道ビザを発給するためには、申請者は領事機関に以下を提出する必要があります：

パスポート、記入済みのビザ申請書、写真 2 枚、手数料（「必要書類」を参照）；

ロシア内務省の地方機関が発行したロシア連邦への入国招待状の原本（紙形式または電子的に発行された招待状の印刷物）、またはロシア外務省が発行した招待状の原本、もしくはロシア外務省の決定書。

商用および人道ビザは、最長 3 ヶ月のシングルエントリーまたはダブルエントリービザ、および最長 1 年の数次ビザがあります。

観光ビザ：

観光ビザを発給するためには、申請者は領事機関に以下を提出する必要があります：

パスポート、記入済みのビザ申請書、写真 2 枚、手数料（「必要書類」を参照）；

統一連邦旅行業者登録簿に情報が含まれている組織による外国人観光客の受け入れ確認書（ビザ形式の制定、その登録および発給の手順と条件、有効期間の延長、紛

失時の再発給、およびビザ取り消しの手順に関する規則の)、または格付けされたホテル、スキー場、ビーチの統一リストに情報が含まれているホテルまたはその他の宿泊施設での予約確認書(ビザ形式の制定、その登録および発給の手順と条件、有効期間の延長、紛失時の再発給、およびビザ取り消しの手順に関する規則の)。

2023 年 2 月 16 日付ロシア連邦政府令第 372-r 号で承認されたリストに指定されている外国の市民のみが対象です ()。

一般観光ビザは、最長 3 ヶ月のシングルエントリーまたはダブルエントリー、または最長 6 ヶ月の数次ビザがあります。

個人ビザ：

個人ビザを発給するためには、申請者は領事機関に以下を提出する必要があります：

パスポート、記入済みのビザ申請書、写真 2 枚、手数料 (「必要書類」を参照)；

ロシア内務省の地方機関が発行したロシア連邦への入国招待状の原本 (紙形式または電子的に発行された招待状の印刷物)、またはロシア市民からロシア連邦の外交使節団長または領事機関長への、その近親者である外国人居住者がロシア連邦に来るための書面による申請書。

外国人居住者に 3 ヶ月を超える期間の数次一般個人ビザを発給する場合、HIV 感染がないことの証明書を添付する必要があります。ただし、ロシア連邦市民の配偶者、子供 (養子を含む)、両親 (養親を含む) は除きます。

個人ビザは、最長 3 ヶ月のシングルエントリーまたはダブルエントリー、および最長 1 年の数次ビザがあります。

留学ビザ：

留学ビザを発給するためには、申請者は領事機関に以下を提出する必要があります：

パスポート、記入済みのビザ申請書、写真 2 枚、手数料 (「必要書類」を参照)；

ロシア内務省の地方機関が発行したロシア連邦への入国招待状の原本 (紙形式または電子的に発行された招待状の印刷物)；

HIV 感染がないことの証明書 (有効期間 3 ヶ月)。

留学ビザを申請する際、パスポートの有効期間は少なくとも 1 年半必要です。

就労ビザ：

就労ビザを発給するためには、申請者は領事機関に以下を提出する必要があります：

パスポート、記入済みのビザ申請書、写真 2 枚、手数料 (「必要書類」を参照)；

ロシア内務省の地方機関が発行したロシア連邦への入国招待状の原本 (紙形式または電子的に発行された招待状の印刷物)；

HIV 感染がないことの証明書 (有効期間 3 ヶ月)。

就労ビザを申請する際、パスポートの有効期間は少なくとも 1 年半必要です。

通過ビザ：

通過ビザを発給するためには、申請者は領事機関に以下を提出する必要があります：

パスポート、記入済みのビザ申請書、写真 2 枚、手数料（「必要書類」を参照）；

ロシア連邦から出国するための有効な旅行券；

経路上でロシア連邦に隣接する国への入国ビザ、または目的地の国のビザ、もしくはその国のパスポート。航空輸送でロシア連邦領土を通過して目的地の国へ向かう外国人居住者のための通過ビザは、3 日を超えない期間で発給されます。ロシア連邦領土上空をノンストップ便で飛行する外国人居住者は、通過ビザを必要としません。

情報はの公式サイトから引用しましたロシア連邦外務省。

第 3 章 出入国カードの記入

出入国カードとは？

ロシアの出入国カードは、すべての外国人居住者がロシア連邦に入国する際に受け取る最初の書類です。

ロシアに到着する外国人は、出入国カードを記入しなければなりません。無料の用紙は、国境検問所、ロシア連邦の国際空港、およびロシアへ向かう航空機内で入手できます。

出入国カードの用紙は、到着する外国人居住者に以下のように配布されます：

- ・ 航空（海上、河川）交通機関を利用する場合 - 航空機（船舶）の乗組員から
- ・ 鉄道を利用する場合 - 列車乗務員から
- ・ 公共の自動車交通機関（バス）を利用する場合 - 運転手から
- ・ 自家用車または徒歩で移動する場合 - 国境管理当局の職員から

ご注意ください：

出入国カードには、外国人の身元データ、入国目的、登録印が記載されます。

出入国カードは、パスポートやその他の渡航書類（列車の切符、旅行バウチャーなど）と一緒に国境管理官に提出されます。

出入国カードには通し番号があり、「A」と「B」の 2 つの部分で構成されています。

「A」部（到着）には、ロシアへの入国印が押されます。

「B」部（出発）には、ロシアからの出国印が押されます。

「B」部は、ロシアを出国する際のパスポートコントロールを通過するまで、外国人のパスポートに保管されます。

現行法によると、ロシアに到着した外国人は 7 営業日以内にロシア内務省の地方機関に登録する義務があります。ホテルやその他の宿泊サービスを提供する組織に滞在する場合は、1 営業日以内に登録する必要があります。

登録は出入国カードの裏面に記載されます。出入国カードは手書きで記入し、外国人本人の署名によって証明されます。修正、消去、追記は許可されていません。

出入国カードのすべての欄は、英語またはロシア語の活字体で、読みやすく明確に記入する必要があります。鉛筆での記入は許可されていません。

外国人は、「X」の記号を使って性別と渡航目的を示します。

受入機関の住所と名称を記載する必要があります。観光目的でロシアを訪れる場合は、受け入れ先であるロシアの旅行代理店の名称、住所、参照番号を記載しなければなりません。その他の目的で渡航する場合は、受入機関の住所と名称を記載する必要があります。通過（トランジット）の場合は、ルートと目的地の国を記載してください。これらの書類のコピーを携帯することをお勧めします。

情報は公式サイトから引用しました。

出入国カードのサンプルは事前に確認できます：

ロシア連邦の出入国カードにはどの入国目的を記載すべきか、そしてそれが何に影響するか？

出入国カードに記載された入国目的は、その後の書類手続きにおいて重要な役割を果たします。入国目的の選択を誤ると、深刻な結果を招く可能性があります。例えば、公式な就労、教育機関への入学、または法的地位の変更のための書類提出が拒否されることがあります。最も厳しい結果としては、罰金の賦課や市民権を持つ国への強制送還が考えられます。

ロシア入国時、外国人居住者は7つの訪問目的の中から1つを選ぶよう求められます：

1. 公務 - 公務または出張のため
2. 観光 - 短期間の観光滞在のため
3. 商用 - ビジネス、商談、交渉を行うため
4. 学術 - 教育機関への入学および学習のため
5. 個人 - 親族訪問または定住許可証や一時滞在許可証などの書類申請のため
6. 通過 - 第三国へ移動するためにロシア連邦領土を通過するため
7. 就労 - 公式な就労のため

外国人がロシアでの就労を計画している場合、「就労」という目的を正しく記載することが特に重要です。国境を越えた後に入国目的を就労に変更できるのは、例外的な場合に限られます。これは、労働契約が存在する EAEU（ユーラシア経済連合）諸国の市民や、労働パテントを申請する外国人居住者に適用されます。その他のすべての状況では、入国目的の変更は不可能であり、法的な制限や、正しい目的で再入国するために一度出国する必要が生じる可能性があります。

出入国カードの有効期間

外国人がロシアに連続して滞在できる最長期間は 90 暦日です。例外：南オセチアの居住者。彼らは制限なくロシアに滞在できます。

外国人が最長期間よりも短くロシアに滞在する場合は、正確な期間を記載してください。入国日と出国日は出入国カードまたは外国人の書類にある国境通過スタンプに記載されています。外国人に出入国カードがない場合、出国日はロシアを離れる日となります。正確な出国日がわからない場合は、可能な最長期間で登録してください。

外国人が90 暦日を超えてロシアに滞在し、その理由がある場合（例えば、ロシアでの就労など）、90 暦日の期間が終了する際に再申請する必要があります。手続きには時間がかかることがあるため、90 日の期間が終了する数日前に滞在延長を申請することをお勧めします。

外国人労働者は、パテント、労働契約、または民法契約に基づいて最大1 年間登録することができます。

情報は公式ポータルから引用しました。

出入国カードの延長

外国人が就労、就学、または法的地位の変更のために追加の書類を取得した場合、これは出入国カードを延長する根拠となることがあります。そのような場合、関連する手続きが履行されれば、出国することなく出入国カードを延長できます。

ロシアを出国せずに出入国カードを延長するために、外国人居住者は以下のことができます：

労働パテントまたは労働許可を取得し、ロシア連邦領土内での公式な就労を可能にする

一時滞在許可証または定住許可証を申請し、長期間にわたる国内での合法的な滞在を確保する

さらに、外国人本人またはその教育機関（大学）や雇用主の要請により、出入国カードを延長することも可能です。そのような場合、移民当局はカードの有効期間を変更する決定を下すことがあり、これにより就労や教育に関連する新しい書類に基づいてロシアでの滞在を継続できます。

出入国カードの紛失

ロシア連邦領土内での滞在中に意図せず出入国カードを損傷または紛失した場合、外国人居住者は3 日以内にロシア連邦移民局の地方機関に報告しなければなりません。当局は、申請者のパスポートデータを記録と照合した後、出入国カードの複製を発行し、「公用記載欄」に対応する記入を行います。

情報は公式サイトから引用しました。

シークレットボーナス

ロシア駐在員のための必須会話集：日本語話者のための実践ロシア語ガイド

序章

本ガイドの目的と理念

本ガイドは、単なるフレーズの羅列ではありません。ロシア語圏の社会に言語的・文化的に溶け込むための戦略的なツールとして設計されています。その主な目的は、ロシアに赴任する日本人ビジネスパーソンや専門家が、日常生活の様々な場面で自信を持ってコミュニケーションをとれるよう、実践的な言語スキルを提供することにあります。本ガイドの根底にある理念は、数多くの表現を浅く知るよりも、いくつかの重要なフレーズを深く理解し、正しく発音することの方がはるかに効果的であるという考え方です。円滑なコミュニケーションは、語彙の量だけでなく、その言葉が使われる文化的背景の理解に深く依存しているのです。

本ガイドの構成

本書は、学習者が基礎の基礎から複雑な実践的シナリオへと自然に進めるよう、論理的に構成されています。まず、理解されるための礎となる「発音のルール」を詳細に解説することから始まります。次に、初対面の挨拶や礼儀作法から、街での道案内、買い物、レストランでのやり取り、そして緊急事態における対応まで、実生活で遭遇するであろう具体的な場面を取り上げます。学習の助けとなるよう、日本人にとって直感的に理解しやすいカタカナをベースとした独自の転写システムを採用しています。ただし、カタカナはロシア語のすべての音を完璧に再現できるわけではありません。そのため、本ガイドでは特別な注釈や詳細な説明を随所に加え、そのギャップを埋める工夫を凝らしています。また、「文化コラム」と題した囲み記事では、ロシアの社会規範やエチケットに関する重要な解説を提供します。

黄金律：丁寧な「Вы」と親しい「Ты」の使い分け

ロシアの社会文化を理解する上で、最初に必ず習得しなければならないのが、丁寧な二人称代名詞「Вы（ヴィ）」と、親しい間柄で使われる「Ты（ティ）」の区別です。この使い分けは、日本語の敬語システムとは異なる論理で成り立っており、ロシアにおける人間関係の距離感を測る上で極めて重要な役割を果たします。見知らぬ人、同僚、公務員、年長者に対して、時期尚早に「Ты」を使うことは、無礼あるいは不適切な馴れ馴れしさと受け取られる可能性があります。

したがって、本ガイドでは、駐在員が遭遇するであろう大多数の社会的状況において、普遍的で安全、かつ敬意のこもった呼びかけ方である「Вы」の形を全面的に採用しています。「Ты」への移行は、ロシア語話者の相手から明確な提案があった後に行われるべきものです。この微妙かつ重要なテーマについては、第2章でさらに詳しく掘り下げます。

第1章：ロシア語音声の基礎 — 日本語話者のための実践的発音ガイド

この章を習得することは、ロシア語学習において最も重要です。ロシア語の音声学の基本原則を理解しなければ、後続の章で学ぶフレーズはネイティブスピーカーには認識不能な音の羅列に聞こえてしまうでしょう。ここでの目標は、完璧なアクセントを身につけることではなく、自分の話す言葉が明確に理解される (разборчивость) レベルに到達することです。

1.1. 日本語話者のためのカタカナ転写システムについて

日本語話者の学習効率を最大化するため、本ガイドでは特別に設計されたカタカナ転写システムを採用しています。これは、直感的な理解を促すための教育的なツールであり、音声学的な精密さを追求するものではありません。

アクセント (Ударение) : ロシア語ではアクセントの位置が極めて重要です。アクセントが置かれる音節は、カタカナ表記で太字にすることで視覚的に強調します。

例: спа-**СИИ**-ба

音節の区切り: 長く複雑な単語を、発音しやすいように短い単位に分解するため、音節の区切りにハイフン (-) を使用します。例: **ЗДРАСТ**-вуй-т'е

特殊音の注釈: 日本語に存在しない、あるいは近似音が誤解を招きやすい音については、最も近いカタカナに注釈を添えて発音のヒントを示します。例えば、巻き舌の「р」はル (巻き舌)、独特の母音「ы」はウイのように表記します。

このシステムは、あくまで学習の第一歩です。最終的には、ネイティブスピーカーの音声を繰り返し聞くことが、正しい発音を習得する上で不可欠です。

1.2. キリル文字を読み解く

キリル文字が読めるようになれば、自立への第一歩を踏み出したことになります。看板 (例: «Вход (入口)»、«Выход (出口)»、«Открыто (営業中)»、«Закрыто (閉店)») を理解し、通りの名前や地下鉄の駅名を自分で読むことができるようになります。以下の表は、ロシア語のアルファベットと、日本語話者のための発音の目安を示したものです。

キリル文字	呼び名	カタカナ近似音	発音のポイント
А а	アー	ア	日本語の「ア」とほぼ同じ。
Б б	ベー	ブ	英語の 'b' の音。
В в	ヴェー	ヴ	英語の 'v' の音。下唇を軽く噛んで発音。
Г г	ゲー	グ	英語の 'g' の音。
Д д	デー	ドウ	英語の 'd' の音。
Е е	イエー	イエ	アクセントがある時は「イエ」。ない時は「イ」。

キリル文字	呼び名	カタカナ近似音	発音のポイント
Ё ё	ヨー	ヨ	常にアクセントがあり、「ヨ」と発音。
Ж ж	ジェー	ジ	英語 'pleasure' の 's' の音。舌を奥にし、息を摩擦させる有声音。
З з	ゼー	ズ	英語の 'z' の音。
И и	イー	イ	日本語の「イ」とほぼ同じ。
Й й	イークラートカイエ	イ	「イ」の短い音。母音の後に付き二重母音を作る。
К к	カー	ク	英語の 'k' の音。
Л л	エル	ル	英語の 'l' の音。舌先を上 の歯の裏にしっかりつける。
М м	エム	ム	英語の 'm' の音。
Н н	エヌ	ン	英語の 'n' の音。
О о	オー	オ	アクセントがある時は「オ」。ない時は「ア」になる(後述)。
П п	ペー	プ	英語の 'p' の音。
Р р	エル	ル(巻き舌)	舌先を振動させる「巻き舌」の音。練習が必要。
С с	エス	ス	英語の 's' の音。
Т т	テー	トゥ	英語の 't' の音。
У у	ウー	ウ	日本語の「ウ」より唇を丸く突き出して発音。
Ф ф	エフ	フ	英語の 'f' の音。下唇を軽く噛む。
Х х	ハー	フ	喉の奥をこするような摩擦音。ドイツ語の 'ch' に近い。
Ц ц	ツェー	ツ	「ツ」という鋭い一音。
Ч ч	チェー	チ	日本語の「チ」より舌を少し奥にして発音。
Ш ш	シャー	シ	英語 'short' の 'sh' の音。舌を奥にし、息を摩擦させる無声音。

キリル文字	呼び名	カタカナ近似音	発音のポイント
Щ щ	シシャー	シシ	「シ」を長くしたような音。「山」より柔らかい。
Ъ ъ	トヴォールドウイ・ズナーク	(硬音記号)	音はない。子音と母音をはっきり分離させる。
Ы ы	ウィエールイ	ウィ	日本語の「う」の口の形で「い」と発音する。
Ь ь	ミャーフキー・ズナーク	(軟音記号)	音はない。前のシーンを柔らかく (口蓋化) させる。
Э э	エー	エ	日本語の「エ」とほぼ同じ。
Ю ю	ユー	ユ	日本語の「ユ」とほぼ同じ。
Я я	ヤー	ヤ	日本語の「ヤ」とほぼ同じ。

1.3. 日本語話者が押さえるべき最重要発音ルール

以下のルールを習得することで、最も一般的な間違いを避け、格段に分かりやすいロシア語を話せるようになります。日本語話者にとっての難しさは、新しい音そのものよりも、日本語にはない音声上の区別（例えば、硬音と軟音、LとRなど）にあります。

母音の弱化（「アーカニエ」の原則）

これはロシア語音声学で最も重要なルールです。アクセントのない位置にある母音字「o」は、「ア」に近い音で発音されます。この現象は「アーカニ（аканье）」と呼ばれます。このルールを無視すると、ネイティブスピーカーには非常に不自然に聞こえ、単語を認識してもらえないことさえあります。これは単なる例外ではなく、ロシア語の自然なリズムと響きを生み出す根源的な法則です。

- 例: молоко（牛乳）は「モ・ロ・コ」ではなく、「マ・ラ・コ」(ma-la-**KO**)と発音されます。
- 例: хорошо（良い）は「ホ・ロ・シヨ」ではなく、「ハ・ラ・シヨ」(kha-ra-**SHO**)と発音されます。

有声・無声子音の同化と語末での無声化

ロシア語の子音は、単語の中での位置によってその響きが変わることがよくあります。

語末での無声化: 単語の末尾にある有声子音は、対応する無声子音で発音されます。

- 例: год（年）は [got] (got) と発音されます。
- 例: хлеб（パン）は [xlep] (khlyep) と発音されます。

同化: 隣り合う子音が互いに影響を与えます。

例：водка（ウォッカ）では、有声子音 **д** が無声子音 **к** の前に来るため、**д** も無声化して [t] の音になり、全体として [BOT-ka] (VOT-ka) のように聞こえます。

「音のない文字」：硬音記号（ъ）と軟音記号（ь）

これらの文字自体は音を持ちませんが、隣接する文字の発音を変化させる重要な役割を果たします。

軟音記号（ь）：前にある子音が柔らかく（口蓋化して）発音されることを示します。これは、日本語の「に」や「きゃ」のように、子音に「ィ」の響き加わる感覚に似ています。

例：день（日）は [d'en] と発音され、[デン] ではなく [ディエン] に近い響きになります。

硬音記号（ъ）：子音とその後に続く軟母音（е, ё, ю, я）との間に微小な間を置き、子音が軟音化するのを防ぎます。

例：объект（対象）は [аб-йэкт] (ob-YEKT) のように、[б] と [йэ] の音が明確に分離されて発音されます。

アクセントの絶大なる力（Ударение）

日本語のピッチアクセントとは異なり、ロシア語のアクセント（強勢）は位置が固定されておらず、予測不可能です。単語のどの音節にも置かれる可能性があり、同じ単語でも形が変わるとアクセントが移動することもあります。アクセントを間違えると、単語の意味が完全に変わってしまったり、全く通じなくなったりします。本ガイドの転写では、アクセントのある音節を常に

太字で示しています。

発音の身体性

ロシア語の発音は、日本語とは口や舌の使い方が異なります。より本物に近い響きを出すためには、調音器官の位置を意識することが推奨されます。

ポイント: 顎はアメリカ英語ほど大きく開けません。舌は全体的に前方に位置し、舌先は下の歯の付け根あたりに触れています。唇は日本語よりも丸みを帯び、前方に突き出される傾向があります。ロシア語の **p** は、舌先を震わせる「巻き舌」です。これらの身体的な側面を意識し、ネイティブの音声を真似て練習することが、発音を大きく向上させます。

第2章：第一印象がすべて — 挨拶、敬意、自己紹介 この章では、あらゆる社会的交流を敬意をもって、かつ自信を持って始めるための言語ツールを提供します。ロシアの文化では、初対面の際に、より形式的な手順を踏むことが一般的です。

2.1. 挨拶と別れの言葉

万能で丁寧な挨拶:

- Здравствуй^て (ズドラースト・ヴィ・チェ) (Zudorāsutovuīche) — こんにちは。

これはどんなフォーマルな状況でも使える、最も一般的で適切な挨拶です。発音が難しいと感じる場合は、時間帯に応じたよりシンプルな表現を覚えると便利です。

時間帯に応じた丁寧な挨拶:

- Доброе утро (ドーブライエ ウートラ) (Dōburae Ūtora) — おはようございます。
- Добрый день (ドーブライ ディエン) (Dōburii Jeni) — こんにちは。
- Добрый вечер (ドーブライ ヴィエーチェル) (Dōburii Vieecheru) — こんにちは。

親しい間柄での挨拶 (受動的に知っておくべき表現) :

- Привет (プリヴィエット) (Purivietto) — やあ。
- Пока (パカ) (Paka) — じゃあね。

これらの言葉は、ロシア人の相手が先に打ち解けたトーンで話しかけてきた場合に、返答として使うのが適切です。

丁寧な別れの言葉:

- До свидания (ダ スヴィダーニヤ) (Da Suvidānya) — さようなら。(最も普遍的な丁寧な表現)
- Всего хорошего (フシヴォ ハローシェヴァ) (Fushivo Harōsheva) — ごきげんよう。(より温かみのある、しかし中立的な表現)

2.2. 敬意表現の核心: 「Вы」 と 「ты」 の使い分け

前述の通り、ロシア語における「Вы」と「ты」の使い分けは、単なる丁寧／普通の区別以上の深い意味を持ちます。これは、日本語の敬語が主に社会的地位、年齢、内外の関係といった階層的な要因によって規定されるのに対し、ロシア語のこの区別は、相手との個人的な関係性の距離を反映する、より動的なシステムです。

初対面の人、目上の人、公的な間柄の相手には、必ず「Вы」を使います。関係が深まるにつれて、どちらか(通常は年長者や女性)から「тыで話しませんか?」という提案がなされることがあります。この移行は、二人の関係が新たな段階に入ったことを示す重要な儀式的な瞬間です。ロシアの偉大な詩人プーシキンは、この移行の喜びを「心のこもらない『Вы』の代わりに、心のこもった『ты』が、あの人の口からうっかりこぼれ落ちた」と表現しています。

一度「ты」の関係に移行したら、再び「Вы」に戻ることは、関係の断絶や強い拒絶を意味するため、決してしてはなりません。日本人が丁寧さを保つつも「Вы」を使い続けると、ロシア人の相手からは「距離を置かれている」「冷たい」と誤解される可能性があるため、この文化的な違いを理解することは極めて重要です。

2.3. 感謝と謝罪の表現

「Пожалуйста」の二つの顔:

Пожалуйста (パジャールスタ) (Pajārusta) は、依頼するときの「お願いします」(Please)と、感謝に対する返答の「どういたしまして」(You're welcome)の両方の意味で使われる非常に便利な言葉です。

感謝の表現:

Спасибо (スパシーバ) (Supasība) — ありがとう。

強調する場合は Большое спасибо (バリシヨーイェ スパシーバ) — どうもありがとう。

謝罪と注意喚起:

Извините (イズヴィニーチェ) (Izviníche) と Простите (プラスティーチェ) (Purastíche) の使い分けが重要です。

Извините は、ウェイターの注意を引くときや、人混みで軽くぶつかったときなど、軽い謝罪や呼びかけに使われます。一方、Простите は、より深刻な過ちに対する許しを乞うニュアンスを持ちます。

2.4. 【文化コラム】「Как дела? (お元気ですか?)」という質問とロシア人の微笑み

ロシア文化において、Как дела? (Kak dila?) (カク ディラ?) という質問は、英語の “How are you?” のような形式的な挨拶ではありません。これは心からの問いであり、“Fine, thanks” のような定型的な返答ではなく、具体的な内容のある答えが期待されます。初対面の人に挨拶の直後にこの質問をすることは、不躰と見なされることがあります。

また、公的な場面で見知らぬ人に対して理由なく微笑むことは、ロシアでは一般的ではありません。これは不親切の表れではなく、誠実さの文化の反映です。微笑みは、心からの喜びや親愛の情といった本物の感情のためにとっておかれるものです。ロシアにおける丁寧さは、日本の「建前」としての笑顔のような非言語的なサインよりも、言葉使いや「Вы」による敬意の表明を通じて伝えられます。ロシア人は一般的に、お世辞や過度な賞賛を多用しない傾向があり、直接的で誠実なコミュニケーションを重んじます。

2.5. 言葉の壁を乗り越える

- Вы говорите по-английски? (Vi gavaríche po Anglíiski?) (ヴィ ガヴァリーチェ パ アングリースキ?) — 英語を話しますか？
- Я не понимаю (Ya ne ranímáyu) (ヤー ニ パニマーユ) — 分かりません。
- Говорите медленнее, пожалуйста (Gavaríche myedlenneye, pajáluysta) (ガヴァリーチェ ミエードリエニエイエ, パジャールスタ) — もっとゆっくり話してください。
- Повторите, пожалуйста (Pavtaríche, pajáluysta) (パフタリーチェ, パジャールスタ) — もう一度お願いします。

第3章：街を歩く — 道案内と交通機関

この章は、都市部で自立して移動するために不可欠な言語ツールを提供します。これは、新しい環境への適応と自信にとって極めて重要な要素です。

3.1. 【文化・文法コラム】 場所を尋ねる：「Где?」と「Куда?」

ロシア語では、静的な「場所」を尋ねる質問と、移動の「方向」を尋ねる質問で、疑問詞を明確に使い分けます。これは、英語の 'where' が両方の機能を果たすのとは対照的です。しかし、この区別は日本語話者にとっては非常に直感的です。なぜなら、これは日本語の助詞の使い分けの論理と酷似しているからです。

Где (Gde) (グディエ): 静的な場所について尋ねます。「～はどこにありますか?」に相当します。

例：Где находится аптека? (Gde nakhóditsya apteka?) (薬局はどこにありますか?)

Куда (Kuda) (クダー): 移動の方向・目的地について尋ねます。「～はどこへ行きますか?」に相当します。

例：Куда идёт этот автобус? (Kuda idyót etot avtóbust?) (このバスはどこへ行きますか?)

この二つの単語は互換性がなく、Куда を使うべき場面で Где を使うのは、よくある間違いです。この文法規則を、日本語の助詞「に・で」と「へ」の違いとして捉えることで、学習者はこの概念を容易に、かつ深く理解することができます。

丁寧な呼びかけ:

Извините, скажите, пожалуйста... (Izviníche, skazíche, pojalústa...) (イズヴィニーチェ, スカジーチェ, パジャールスタ...) — すみません、教えてください...

主要な質問:

- Где находится...? (Gde nakhóditsya...?) (グディエ ナホーディッツア...?) — ...はどこにありますか?
- Как добраться до...? (Kak dobrát'sya do...?) (カク ダブラッツア ダ...?) — ...へはどう行けばいいですか?

基本語彙: здесь (Zdyés) (ズディエス) - ここ, там (Tam) (タム) - そこ, далеко (Daléko) (ダリコ) - 遠い, близко (Blízko) (ブリースカ) - 近い, рядом (Ryádam) (リャーダム) - そばに。

3.2. 返答を理解する

基本的な指示:

- Идите прямо (Idíte pryamó) (イディーチェ プリャーマ) — まっすぐ行ってください。
- Поверните направо/налево (Povérnite napravo / nalevo) (パヴェルニーチェ ナプラーヴァ/ナリエーヴァ) — 右/左に曲がってください。

目印: ロシアでは、通りの名前よりも、目立つ建物やモニュメントを目印に道を説明することがよくあります。через (Cherez) (～を横切って), за (Za) (～の後ろに), напротив (Naprótiv) (～の向かいに), рядом с (Ryádom s) (～の隣に) といった前置詞を知っておくと便利です。

確認:

Покажите на карте, пожалуйста (Pokázhite na kárte, pojalúysta) (パカジーチェ ナ カールチェ, パジャーlusta) — 地図で示してください。

3.3. 交通機関：タクシーと公共交通

タクシー:

- Отвезите меня по этому адресу (Atvézite menjá po étomu adrésu) (アトヴィー ジーチェ ミニャ パエタム アードリエス) — この住所までお願いします。
- Остановитесь здесь, пожалуйста (Ostanóvites' zdés', pojalúysta) (アスタナ ヴィーチェス ズディエス, パジャーlusta) — ここで停めてください。

地下鉄/バス:

- Где метро? (Gde métro?) (グディエ ミトロー?) — 地下鉄はどこですか？
- Один билет, пожалуйста (Adín bilet, pojalúysta) (アディン ビリエット, パジャー lusta) — チケットを一枚ください。
- Какая следующая остановка? (Kakáya sleduyúshchaya ostanóvka?) (カカーヤ スリエドゥユシシャヤ アスタノーフカ?) — 次の停留所はどこですか？

第4章：買い物と日常の用事

このセクションでは、基本的な日常生活を営む上で必要な語彙を扱います。ロシアでは、大規模なスーパーマーケットの他に、「булочная (パン屋)」や「аптека (薬局)」といった専門の小さな店や、新鮮な食材が手に入る「рынок (市場)」での買い物が一般的です。これは日本の「商店街」の文化と通じるものがあるかもしれません。

4.1. ショッピングの基本

- Помогите, пожалуйста (Pomogíte, pojalúysta) (パマギーチェ, パジャーlusta) — 手伝ってください。
- Я ищу... (Ya ishú...) (ヤー イシュー...) — ...を探しています。
- Я только смотрю (Ya tóliká smatrjú) (ヤー トーリカ スマトリュー) — 見ているだけです。
- Сколько это стоит? (Skol'kó éto stóit?) (スコーリカ エタ ストーイット?) — これはいくらですか？
- Я возьму это (Ya voz'mú éto) (ヤー ヴアズムー エタ) — これをください。
- Можно заплатить кредитной карточкой? (Mózhna zaplátit' kreditný kartóchkoy?) (モージナ ザプラティーチ クリディートナイ カールタチカイ?) — クレジットカードで払えますか？

4.2. 衣料品店にて

- Какой у вас размер? (Kakóy u vas razmér?) (カコイ ウ ヴアス ラズミエール?) — あなたのサイズは？

- У вас есть размер побольше/поменьше? (U vas yést' razmér pobóljše / pomén'she?) (ウ ヴァス イェスチ ラズミエール パボーリシェ/パミエーニシェ?) — もっと大きい/小さいサイズはありますか？
- Можно померить? (Mózhna pamérit?) (モージナ パミエーリチ?) — 試着してもいいですか？
- Где примерочные? (Gde priméročnyye?) (グディエ プリミエーラチヌィイエ?) — 試着室はどこですか？

4.3. 食料品店 («Продукты») と市場 («Рынок») にて

主要語彙:

- хлеб (khléb) (パン)
- молоко (molokó) (牛乳)
- вода (vadá) (水)
- сыр (sýr) (チーズ)
- мясо (myáso) (肉)
- рыба (ríba) (魚)
- овощи (óvoschi) (野菜)
- фрукты (frúkty) (果物)

レジにて:

- Пакет, пожалуйста (Pakét, pojalúysta) (パキエット, パジャールスタ) — 袋をください。
- Дайте чек, пожалуйста (Dáyte chek, pojalúysta) (ダイチェ チェク, パジャールスタ) — レシートをください。

第5章：ロシアの食文化体験

レストランやカフェでの食事は、社会生活の重要な一部です。このセクションは、食事や飲み物を注文する際に自信を持って振る舞うための手助けとなります。

5.1. 席の確保と注文の開始

- У вас есть свободный столик? (U vas yést' svobódnyy stólik?) (ウ ヴァス イェスチ スヴァボードヌイ ストリーク?) — 空いているテーブルはありますか？
- На двоих, пожалуйста (Na dvóikh, pojalúysta) (ナ ドヴァイフ, パジャールスタ) — 二人です、お願いします。
- Можно меню, пожалуйста? (Mózhna menyú, pojalúysta?) (モージナ ミニュー, パジャールスタ?) — メニューをいただけますか？

5.2. 食事と飲み物の注文

- Что вы посоветуете? (Chto vy posovetúyete?) (シト ヴィ パサヴィエートウイェチェ?) — おすすめは何ですか？
- Я буду... (Ya búdu...) (ヤー ブードウ...) — 私は...にします。
- У меня аллергия на... (U menjá allergíya na...) (ウ ミニャ アレルギーヤ ナ...) — 私は...にアレルギーがあります。

- У вас есть вегетарианские блюда? (U vas yést' vegetariánskiye blyudá?) (ウ ヴァス イェスチ ヴィギタリアンスキイェ ブリュード?) — ベジタリアン向けの料理はありますか？

【文化コラム】「ビジネスランチ (Бизнес-ланч)」

平日の昼食時には、多くのレストランやカフェで「ビジネスランチ」が提供されます。これは単なる「ランチスペシャル」ではなく、ロシアの社会に根付いた文化現象です。通常、サラダ、スープ、メイン、飲み物がセットになった定食が、非常に手頃な固定価格で提供されます。これは、日本の「日替わりランチ」の概念に似ていますが、より品数が多く本格的であることが多いです。赴任者にとっては、現地の料理を手軽に、かつ経済的に楽しむ絶好の機会です。「У вас есть бизнес-ланч? (U vas yést' biznes-lanch?) (ビジネスランチはありますか?)」というフレーズは非常に役立つでしょう。

5.3. 食事中と食後

- Можно ещё...? (Mózhna yeshchó...?) (モージナ イショー...?) — ...をもう少しいただけますか？ (例:...хлеба — パン)
- Счёт, пожалуйста (Shchót, pojalúysta) (シヨット, パジャールスタ) — お勘定をお願いします。
- Это было очень вкусно (Eta býlo óchen' vkúsno) (エタ ブィーラ オーチェニ フкусナ) — とても美味しかったです。

5.4. レストランでのエチケットとチップ

ロシアでは、大人数のグループで個別に会計を頼む習慣はあまりありません。通常、一人がまとめて支払い、後でグループ内で精算します。チップは歓迎されますが、厳密な義務ではありません。サービスに満足した場合、会計の 10% 程度が一般的な目安です。また、アルコールを伴う食事の席では、誰かが立ち上がって「тост (トスト)」と呼ばれる乾杯の音頭をとるのが非常に一般的な社会的習慣です。

第 6 章：最重要の状況において — 緊急時のためのフレーズ

ここに挙げるフレーズは、暗記しておくべきものです。緊急事態においては、明確さと直接性が何よりも重要です。

6.1. 一般的な緊急事態と助けの要請

- Помогите! (Pomogíte!) (パマギーチェ!) — 助けて！
- Вызовите скорую помощь! (Vy'zovite skóruyu rómosch!) (ヴィーザヴィチェ スコールユ ポーマシ!) — 救急車を呼んでください！
- Мне нужен врач (Mne núzhen vrách) (ムニエ ヌージェン ヴラーチ) — 医者が必要です。
- Пожар! (Pozhár!) (パジャール!) — 火事だ！

6.2. 安全と公的な問題

- Вызовите полицию! (Vy'zovite polítsiyu!) (ヴィーザヴィチェ パリーツィユ!) — 警察を呼んでください！

- Мой кошелёк украли (Moy koshyelyók ukráli) (モイ カシェリョーク ウクラーリ) — 財布を盗まりました。

紛失の報告：文法上の注意点

以下のフレーズでは、ロシア語の重要な文法特性である、過去形動詞の性による一致が現れます。日本語にはない概念ですが、緊急時に正しく伝えるために、話者の性別に応じて正しい形を覚えておく必要があります。複雑な文法理論はさておき、「男性ならこちら、女性ならこちら」と、自分に当てはまるフレーズを一つだけ確実に記憶することが、非常時における最も実践的なアプローチです。

- Я потерял паспорт (Ya potéryal paspórt) (ヤー パチリャール パスポート) — パスポートを失くしました。(男性が言う場合)
- Я потеряла паспорт (Ya potéryala paspórt) (ヤー パチリャーラ パスポート) — パスポートを失くしました。(女性が言う場合)

6.3. 道に迷った場合

ここでも、話者の性別によって動詞の形が変わります。自分に該当するフレーズを覚えてください。

- Я заблудился (Ya zabludílsya) (ヤー ザブルディールシャ) — 道に迷いました。(男性が言う場合)
- Я заблудилась (Ya zabludílas') (ヤー ザブルディーラス) — 道に迷いました。(女性が言う場合)
- Я не могу найти дорогу в отель (Ya ne mogu naití dorógu v otél') (ヤー ニ マグー ナイチー ダローグ ヴァテーリ) — ホテルへの道が分かりません。

付録：語彙クイックリファレンス

表 A: 基本数字 (0-1000)

数字の知識は、買い物、時間の確認、住所の伝達など、様々な場面で不可欠です。

数	ロシア語	カタカナ転写	英語の発音
0	ноль	ノリ	noł'
1	один	アディン	a-DEEN
2	два	ドヴァ	dva
3	три	トゥリ	tree
4	четыре	チェティリエ	che-TY-re
5	пять	ピャーチ	pyat'
6	шесть	シェースチ	shest'
7	семь	スイエーミ	syem'
8	восемь	ヴォースィエミ	VO-syem'
9	девять	ディエーヴィチ	DYE-vyat'
10	десять	ディエースィチ	DYE-syat'

数	ロシア語	カタカナ転写	英語の発音
11	одиннадцать	アディンナツツァチ	a-DEEN-nat-tsat'
12	двенадцать	ドヴィナーツツァチ	dve-NAT-tsat'
13	тринадцать	トリナーツツァチ	tri-NAT-tsat'
14	четыренадцать	チェティルナーツツァチ	che-TYR-nat-tsat'
15	пятнадцать	ピトナーツツァチ	pyat-NAT-tsat'
16	шестнадцать	シェストナーツツァチ	shest-NAT-tsat'
17	семнадцать	セムナーツツァチ	sem-NAT-tsat'
18	восемнадцать	ヴォセムナーツツァチ	vo-sem-NAT-tsat'
19	девятнадцать	デヴァトナーツツァチ	de-vyat-NAT-tsat'
20	двадцать	ドヴァーツツァチ	DVAT-tsat'
30	тридцать	トリーツツァチ	TREET-tsat'
40	сорок	ソーラク	SO-rok
50	пятьдесят	ピチシャート	pyat'-de-SYAT
60	шестьдесят	シェスチヂシャート	shest-des-YAT
70	семьдесят	セムヂシャート	SEM-des-yat
80	восемьдесят	ヴォセムヂシャート	VO-sem-des-yat
90	девяносто	デヴァノスト	dev-ya-NOS-to
100	сто	ストー	sto
200	двести	ドヴィエースチ	DVES-tee
300	триста	トリスタ	TRIS-ta
400	четыреста	チェティレスタ	che-TY-res-ta
500	пятьсот	ピッツソート	pyat'-SOT
600	шестьсот	シェスチソート	shest-SOT
700	семьсот	セムソート	sem-SOT
800	восемьсот	ヴォセムソート	vo-sem-SOT
900	девятьсот	デヴァチソート	dev-yat-SOT
1000	тысяча	ティシャチャ	TY-sya-cha

表 B: 時間、曜日、月

これらの語彙は、約束の計画、施設の営業時間の理解、自身の時間管理に必須です。

日本語	ロシア語	カタカナ転写	英語の発音
時間関連			
今日	сегодня	シヴォードニャ	se-VOD-nya
昨日	вчера	フチェラー	vche-RA
明日	завтра	ザーフトラ	ZAV-tra
朝	утро	ウートラ	OOT-ra

日本語	ロシア語	カタカナ転写	英語の発音
昼	день	ディエン	dyen'
夕方	вечер	ヴィエーチェル	VYE-cher
夜	ночь	ノーチ	noch'
曜日			
月曜日	понедельник	パニディエーリニク	pa-ne-DEL'-neek
火曜日	вторник	フトーるニク	FTOR-neek
水曜日	среда	スリダー	sre-DA
木曜日	четверг	チェトヴィエーるク	chet-VERK
金曜日	пятница	ピヤートニツツァ	PYAT-nee-tsa
土曜日	суббота	スポータ	soo-BO-ta
日曜日	воскресенье	ヴァスクリスィエーニイエ	vos-kre-SYEN'-ye
月			
1 月	январь	インヴァーリ	yan-VAR'
2 月	февраль	フィヴラーリ	fev-RAL'
3 月	март	マールト	mart
4 月	апрель	アプリエーリ	ap-REL'
5 月	май	マイ	mai
6 月	июнь	イユーニ	i-YUN'
7 月	июль	イユーリ	i-YUL'
8 月	август	アーヴグスト	AV-gust
9 月	сентябрь	シンチャブリ	sen-TYABR'
10 月	октябрь	アクチャーブリ	ok-TYABR'
11 月	ноябрь	ナヤブリ	no-YABR'
12 月	декабрь	ディカーブリ	de-KABR'