

A vibrant, busy street scene in Mexico. The street is paved with cobblestones and has yellow markings. On the left, there are colorful buildings in shades of green, yellow, and orange. On the right, there are more colorful buildings, including one with a blue archway. The street is filled with many pedestrians, some carrying bags and others walking in groups. In the background, there are utility poles with power lines and a clear blue sky. The overall atmosphere is lively and colorful.

# メキシコ・メキシコ大学院大学

EL COLEGIO DE MÉXICO

2020

## 目次

メキシコ大学院大学基本情報 .....	2
メキシコについて .....	2
メキシコ大学院大学の概要 .....	2
授業 .....	3
学内施設 .....	3
滞在先 .....	3
留学手続き .....	3
ビザ .....	4
保険 .....	5
治安 .....	5
その他気をつけたいこと .....	7
予防接種 .....	7
その他気をつけたい疾病 .....	8
健康上心がけたいこと .....	9
通貨・両替 .....	9
留学体験記 .....	11
おわりに .....	20

## メキシコ・メキシコ大学院大学 El Colegio de México

<公式ホームページ： <http://www.colmex.mx>>

### ●メキシコ大学院大学基本情報

- ・ 大学名（スペイン語）：El Colegio de México
- ・ 分類：国立大学
- ・ 本部所在地：Ciudad de México、 México
- ・ 創立：1940年 10月 8日
- ・ 大学ランキング：世界では 101-150位、ラテンアメリカでは 82位、メキシコでは 12位  
(2020年、QS世界大学ランキングより)
- ・ 学生数：460人(学部生:111人、修士課程:162人、博士課程:187人) (2017年)
- ・ 留学期間：1学期:8月から 12月、2学期:1月から 6月

### ●メキシコについて

- ・ メキシコ合衆国(United Mexican States)
- ・ 人口：約1億2619万人
- ・ 面積：196万平方キロメートル
- ・ 首都：メキシコシティ
- ・ 民族：メスティーソ 60%、先住民 30%、  
欧州系 9%、その他 1%
- ・ 言語：スペイン語
- ・ 宗教：カトリック
- ・ 政治体制：立憲民主制による連邦共和国
- ・ 地理：全土の3分の1はメキシコ高原。横断火山帯が走っているため、地震も多い地域である。北部は、砂漠気候、東西の海岸は熱帯サバナ気候、中央高原はステップ気候、ユカタン半島には熱帯雨林気候も見られる<sup>1</sup>。



### ●メキシコ大学院大学の概要

メキシコ大学院大学は、メキシコシティに位置する人文社会科学研究に特化した大学である。学生数は460人と規模は小さめであるが、指導にあたる教授陣が183人とという指導体制を敷いている。メキシコ大学院大学の起源は、スペイン内戦（1936-1939）と大きな関わりがある。内戦の結果、スペインから共和主義者たちが大量にメキシコへ移動する中で、メキシコ大統領は、1939年3月その多くが知識人である亡命者を受け入れ施設であったLa Casa de Españaの監督に当時の外交官であるアルフォンソ・レジェスを指名した。このLa

<sup>1</sup> 参照：メキシコ (<http://atlas.cdx.jp/nations/north-am/mexico.htm>)

Casa de España こそが、のちの El Colegio de México、メキシコ大学院大学である。

現在はメキシコおよびラテンアメリカ最高峰の人文社会科学の研究教育機関のひとつであり、文学・言語、歴史、国際、アジア・アフリカ、人口・都市・環境問題、社会学、経済学をの7つの研究センターで構成される。

## ●授業

基本的にスペイン語で行われる。大学が求めるスペイン語能力はC1レベル以上。これを証明する所属大学からの公式語学能力証明書の提出が必要。大抵、期末レポートや試験の英語での実施を許可される授業も多いが、担当教授の裁量による。

## ●学内施設

- ・ 食堂：朝食（7:00-10:30）昼食（12:30-16:30）間開いている。昼食は学生証を見せると7ペソになる。このほか、18時まで開いているカフェテリアもある。詳しくは富沢さんの体験記を参照。
- ・ 医務室：9:00-15:00, 16:00-19:00 の間で医務室の利用も可能。
- ・ バス：学生・教職員向けの無料バスが運行されている。
- ・ 図書館：ラテンアメリカでは最大人文社会科学系の図書蔵書数を誇る図書館。平日 8:30-20:30 まで開いている。

<参照>

- ・ Biblioteca(<https://biblioteca.colmex.mx/>)
- ・ The ABC of Exchange Students  
(<https://oia.colmex.mx/index.php/exchange-students/the-abc-of-exchange-students>)

## ●滞在先

メキシコ大学院大学が提供する交換留学生向け宿舎はないが、担当事務局が情報提供してくれるようである。詳しくは以下のPDFファイルの3ページ目を参照。

<参照>

- ・ Fact Sheet  
(<https://oia.colmex.mx/images/fact-sheets/fact-sheet-colmex.pdf>)

## ●留学手続き

メキシコ大学院大学側が求める要件は、以下の通りである。

- ① 大学が求めるスペイン語能力はC1レベル以上。これを証明する所属大学からの公式語学能力証明書の提出が必要。
- ② GPA（メキシコ大学院大学では0-10で付けられる）が8に相当する学生。

手続きの手順は以下の通り。

- ・筑波大学から申請締め切りの1ヶ月前までにノミネーションされる
- ・必要書類をEメールまたは国際郵便で送る。

<必要書類>

- ・筑波大学からの推薦書
- ・申請書
- ・留学志望理由書
- ・GPA 証明書
- ・アカデミック面での推薦書2通
- ・スペイン語能力証明書

<参照>

- ・Oficina de Intercambio Académico

(<https://oia.colmex.mx/index.php/exchange-students/exchange-mechanisms>)

## ●ビザ

180日以上メキシコに滞在する場合、メキシコ入国前に学生ビザの取得が必要。

在日メキシコ合衆国大使館で申請を行う。事前に申請予約をオンラインで行い、予約日に必要書類を持参する。主な必要書類は以下の通り。(別途書類が必要となる場合があるので必ずウェブページを確認すること)

- ・パスポート (原本並びに写真のページコピー一部)
  - ・申請書類
  - ・写真一枚
  - ・入学許可証
  - ・経済証明 (残高証明または奨学金受領証明書、申請者が25歳未満の場合保護者の経済証明を提出することが可能)
- \*書類が日本語の場合には必ずスペイン語訳または英語訳を添付。

<参照>

- ・在日メキシコ合衆国大使館\_査証

(<https://embamex.sre.gob.mx/japon/index.php/ja/2018-09-19-07-11-07/2018-09-19-07-11-33>)

- ・在日メキシコ合衆国大使館\_学生一時居住者用査証

(<https://embamex.sre.gob.mx/japon/images/StudentJPN.pdf>)

## ●外国人登録

一次居住者用ビザの有効期限は 180 日のため、入国後 30 日以内に入国管理局にて外国人登録・在留カードへの切り替えを行う必要がある。登録後、変更が生じた場合はその都度変更後 90 日以内に外国人登録所に申請する必要があるので注意する。

<参照>

・外務省海外安全ホームページ\_メキシコ

([https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\\_264.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_264.html))

・出入国管理庁ウェブサイト (<https://www.gob.mx/inm>)

## ●保険

必ず渡航前に長期滞在用の海外旅行保険に加入すること。スリや置き引き被害も多いため、携行品の盗難補償を確認し必要に応じてオプションに加入する。

また、保険の契約書のコピー 2 部を大学側に提出する必要がある。英語で記載されている場合はそのまま提出可能だが、日本語で書かれている場合は基本的な事項を翻訳する必要がある。

## ●治安

観光客・外国人を狙った犯罪が横行しているため、外務省が提起する以下のことに注意する。

### ア 全般

- 夜間の外出は極力避ける。
- 単独行動は可能であれば避ける。
- 財布、カメラ、スマートフォン等の貴重品をむやみに露出させない。
- 貴重品をバッグ等に入れず、衣服の内側に入れる等して肌身に付けて携行する。

### イ 車両運転中

- 乗車後は必ずドアをロックし、カバン、携帯電話、時計等は車外から見えない場所に置く。
- 信号待ち等で車を停める際には周囲に十分注意するとともに、いつでも逃げることができるよう車間距離をとるなどし、また速度を調整してなるべく停車しないように運転する。

### ウ 空港において

- 空港内の両替所は利用を控える。
- 貴重品は預け入れ荷物ではなく手荷物として機内に持ち込む。

- 空港からの移動は、徒歩や公共交通機関を避け、空港タクシー等を利用する。目的地まで寄り道はしない。
- 警察官や空港職員に別室に連れて行かれ、金銭を要求される事案があるため、自らに非がなく、先方の言動が不審な場合は、「在メキシコ日本国大使館（又は在レオン日本国総領事館）に連絡する」など伝え、毅然とした態度で拒否する。

#### エ タクシーにおいて

- 流しのタクシー、無許可タクシー（白タク）を利用しない。
- 予約制のタクシー（Sitio、Radio Taxi）、高級ホテル等で手配するタクシー（Turismo）、チケット制の空港タクシーの他、タクシー配車アプリを利用する。ただし、乗車する場所や時間帯に注意し、単独かつ深夜の利用は避ける。
- 運転手の氏名と車両番号（ナンバープレートとは別に、車体に表示）を予め聞いておき、乗車時に確認する。
- 運転者証が後部座席に掲げられていること、さらに、その写真等のデータが運転者と一致していることを確認し、不審な点があればすぐに車から降りる。
- 乗車前に、タクシーのナンバープレートを記録しておく。
- 乗車した後は、必ずドアをロックする等を心がける。

#### オ 市バス、地下鉄等において

- スリ及び置き引き等の被害が多いため、バッグ等は体の前で持つ。
- 車体が脆弱なバス（メキシコ市のペセロ等）は、利用を避ける。

#### カ 長距離バスにおいて

- 単独での移動はできるだけ避ける。信用できる仲間・団体等での移動が望ましい。
- 出発地から目的地までの途中で他の乗客が乗り込まない一等バスを利用する。
- 仮眠する際は貴重品を衣服の内側に入れる等して肌身に着け、決して座席・荷物棚等に放置しない。

安在メキシコ日本国大使館・在レオン日本国総領事館在留邦人向けから安全の手引きが発行されているので目を通すこと。必要に応じてセキュリティポーチなどを使用し、安全対策を図ること。

#### <参照>

・外務省海外安全ホームページ\_メキシコ

([https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\\_264.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_264.html))

- ・在メキシコ日本国大使館<安全の手引き>  
(<https://www.mx.emb-japan.go.jp/tebiki.pdf>)
- ・在レオン日本国総領事館<安全の手引き>  
(<https://www.leon.mx.emb-japan.go.jp/files/000224870.pdf>)

## ●その他気をつけたいこと

- ・写真撮影：博物館や美術館の中においては通常写真撮影が禁止されている。一般的に遺跡での写真やビデオの撮影は可能だが、使用料を要求される場合がある。先住民族の集落地域においては写真・映像の撮影が禁止されることがある。
- ・飲酒：メキシコの多くの州では、路上での飲酒が禁止。
- ・身分証明書の携帯：移民局及び警察官から身分証明書の提示を求められた場合に備え、常時有効な身分証明書（原本）を携帯する必要がある。過去に日本人旅行者がパスポートのコピーを提示したにもかかわらず入管当局に拘束されたケースが発生している。

<参照>

- ・外務省海外安全ホームページ\_メキシコ  
([https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\\_264.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_264.html))

## ●予防接種

メキシコ入国に際し要求される予防接種はないが、破傷風、A型肝炎、B型肝炎、超チフス、狂犬病のワクチンの接種を推奨する。

・**破傷風**：土壌内の破傷風菌がうつることによってかかり、口や手足のしびれが起こる病気。前回の破傷風ワクチン接種から10年を過ぎた場合、再度接種を推奨する。

なお、動物にかまれた場合、狂犬病ワクチンと破傷風ワクチンの接種が必要である。

・**A型肝炎**：A型肝炎ウイルスによる一過性の感染症。糞便から排泄されたウイルスが水・氷・青果物・魚介類を媒介し口に入ることで感染する。日本でのワクチン接種は、2～4週間の間隔で2回接種する。約半年後に3回目の接種をすると免疫が強化され、5年間有効と言われる。衛生状態の悪い地域では、十分に加熱処理された飲食物を摂取する。

・**B型肝炎**：B型肝炎ウイルスに感染することにより発症する。このウイルスは人から人

へうつり、主に、患者との性行為やウイルスに汚染された医療器具の使用により感染する。母子感染や水平感染（父子感染・保育園感染）等のリスクも高い。B型肝炎ワクチンは4～6か月の間に3回の接種を行う。ワクチン接種により、B型肝炎のみならず、肝臓がんをも予防できる。

・**腸チフス**：ヒトの糞便や尿などで汚染された飲食物を食べることによって感染するウイルス感染症。1～3週間の潜伏期間の後、38℃以上の高熱が続くほか、頭痛、関節痛、全身の倦怠感、食欲不振などの症状を伴う。回復期においても、腸のリンパ節に潰瘍ができるため、腸出血や腸穿孔の危険性がある。現在日本で認可されているワクチンは、不活性化ワクチンと、経口生菌ワクチンの2種類がある。注射ワクチンの場合は1回接種すると3年間有効。このほか、調理・食事時に手指をきれいに洗ったり、加熱調理をすることが予防に有効。

・**狂犬病**：哺乳動物から感染する人畜共通感染症。発症するとほぼ100%の死亡率となる。

ウイルスは、感染動物の唾液に含まれ、咬まれたり、傷口・粘膜をなめられたり、爪でひっかかれたりすることで神経系の細胞に感染する。野良犬・野良猫やその他野生動物への接触は控える。狂犬病ワクチンには暴露（咬傷）前接種及び暴露後接種の2つの接種方法がある。日本での暴露前接種は、0日、28日、180日の3回接種である。一方、日本での暴露後接種は、0日、3日、7日、14日、28日、90日の6回である。ワクチンの生産地や国によって接種方法が異なるので確認が必要である。

・ワクチン接種できる病院：つくば市内の病院でも接種可能。都内にはトラベルクリニックもある。接種に関しては事前に予約が必要なところが多く、接種可能な日にちやワクチンの在庫に限りがあるため、計画的かつ早めに病院に連絡を取るようにする。

<参照>

・外務省海外安全ホームページ\_世界の医療事情\_メキシコ  
([https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs\\_ame/mexico.html](https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs_ame/mexico.html))

## ●その他気をつけたい疾病

・高山病：首都メキシコシティは標高2240メートルあり、高山病を発症しやすいので注意する。個人差があるものの、頭痛、吐き気、腹部膨満、動悸、息切れ、倦怠感、不眠等の症状が見られる。対策は、ダイアモックスの服用、アルコールや睡眠薬等を控えること、ゆっくり行動し、十分な休息を取ること、水分を多く取ること

などが挙げられる。症状が改善しない場合は、低地への移動をすること。

- ・腸管感染症：細菌性腸管感染症はサルモネラ症（チフス，パラチフスを含む），赤痢などが報告されている。現地での外食は腸管感染症のリスクが高いと考えられているため、衛生的な店舗を選択するように心がける。原因が原虫や寄生虫による消化器症状が多いため、メキシコ人は市販されている駆虫薬を定期的に飲む人が多い。
- ・呼吸器感染症：メキシコシティは年間を通じて空気が乾燥しているため、呼吸器感染症にかかる傾向にある。
- ・サソリ：メキシコ全土で見られる日常的な生き物。その行動は日本のムカデに似ており、夜行性で屋内にも侵入する。メキシコシティでは比較的報告件数は少ないが、油断しないこと。

<参照>

- ・外務省\_世界の医療事情\_メキシコ

([https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs\\_ame/mexico.html](https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs_ame/mexico.html))

## ●健康上心がけたいこと

- (1) 加熱調理されたものは熱いうちに食べ、生ものは避けましょう。
- (2) 飲料水は市販のボトルに入ったものを使用しましょう。
- (3) メキシコは国土が広いので、気候も多種多様で、加えて高度差や時差ぼけなどにより疲労が蓄積しやすくなります。余裕を持った旅行スケジュールで行動してください。
- (4) メキシコシティでは一時期より改善したとはいえ、大気汚染が深刻です（特に乾期）。交通量の多い地域を長時間歩くことは避けましょう。また、帰宅後はうがいや手洗いをしてください。
- (5) 高地では紫外線が強いので注意が必要です。皮膚炎，色素沈着，皮膚癌，結膜炎や白内障の原因になります。外出時は日焼け止めを塗り，帽子やサングラスを着用しましょう。

<参照>

- ・外務省\_世界の医療事情\_メキシコ

([https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs\\_ame/mexico.html](https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs_ame/mexico.html))

## ●通貨・両替

- ・通貨：メキシコ・ペソを使用。
- ・両替：現地の銀行では行えない。市内及び空港の両替所で1日あたり500ドル、一ヶ月

累計で 1500 ドルまで両替可能。両替の際にはパスポートと滞在許可証の提示が必要。現地 ATM でデビットカード・クレジットカードのキャッシング機能を利用して、現金を引き出すことも可能・

<参照>

・外務省海外安全ホームページ\_メキシコ

([https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\\_264.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_264.html))

## ●留学体験記

- ◆ 氏名：富沢 元輝
- ◆ 所属：人文社会科学部国際地域研究専攻（卒業）
- ◆ 留学先国名：メキシコ合衆国
- ◆ 留学先大学名：メキシコ大学院大学院（El Colegio de México）
- ◆ 留学期間：2017年8月～2018年6月（留学開始時期：修士1年次）
- ◆ プログラム名：人文社会系地域研究イノベーション学位プログラム（ASIP）
- ◆ 利用した奨学金：トビタテ！留学 JAPAN

### -留学のきっかけは？

学士課程入学後、目的意識もなくダラダラ日々を過ごす中で感じた漠然とした焦燥感が留学を志したきっかけでした。(笑) 「自分自身に何か強みが欲しい！」という想いで新興国ビジネスのスペシャリストを目指して新興国留学を実現できる ASIP に入ることを決意しました。メキシコを選択した理由は、当時持続的な経済成長を果たしていた中南米の一国としてメキシコに注目し、学部1年次の春休みに海外研修でメキシコに渡航した際に、(古代文明→スペイン統治下の欧風の街並み→現代のビル群)などの多様な文化が混在する様に感動したからです。メキシコ大学院大学を選択したのは、**ハイレベルな学生が集まる環境下で自分自身を磨きたい**と感じたからです(今の自分からは信じられないような意識の高さですね(苦笑))。

### -留学中の1日のスケジュール

1日のスケジュールは、講義履修日と講義非履修日で異なりました。

- **講義履修日(週2日程度)**は、午前8時頃に大学院に到着し、講義時刻(10:00～13:00 または 15:00～18:00)まで図書館で自習していました。帰宅時刻は、日によって異なりますが概ね20:00前後には帰宅しました。講義終了後も図書館や学生自習室に残って講義で扱う文献を自習していました。
- **休日**は、大学院の自習室やお気に入りのカフェなどで翌週分の講義の予習(主に課題文献の読解)を行ったり、ぶらぶら観光地を散策したりしました。

### -留学に行くまでの準備

- **留学に関連する講義**として、学士課程在学時は応用スペイン語等の**スペイン語の講義**や英語力を磨くために**G30の講義**を履修しました。修士課程では、**スペイン語文献講読**や**ラテンアメリカ地域研究に関する講義**を履修しました。
- **ビザ**手続は、メキシコ大使館のホームページから**査証申請手続**を電子上で予約したうえ

で、予約日に予めホームページからダウンロードした所定の書類を大使館に持参し、大使館スタッフと面接を行うという流れで進められました。(一部スペイン語訳が必要な書類があり、準備が煩雑なため日程には余裕をもって準備することをおすすめします。また査証手続日の電子予約もできる限り早めに済ませた方がよさそうです！**渡航予定日の3か月前くらいには予約を済ませるのが無難だ**と思います！)

●ワクチンは、破傷風・ジフテリア・百日咳の混合ワクチンと狂犬病のワクチンを接種しました。(狂犬病ワクチンは、一定期間ごとに数回接種する必要があり、かなり時間がかかります！渡航1年前には狂犬病ワクチン接種のスケジュールを確認した方がいいかもしれません。通常のワクチン接種のスケジュールでは渡航開始日に間に合わない場合は、ワクチンの接種期間が短い輸入ワクチンの接種を対応可能なトラベルクリニックで接種をすることをおすすめします！)

●奨学金は、トビタテ！留学 JAPAN の新興国コースの奨学金を受給しました。

#### -留学準備・留学中のかかった費用

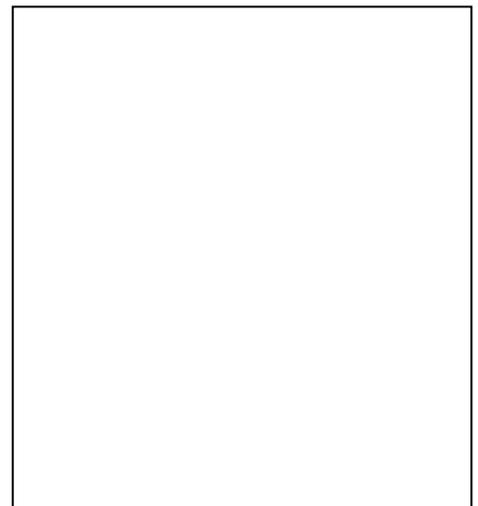
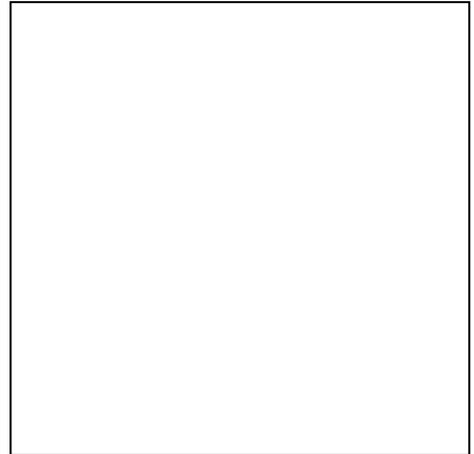
##### ●留学準備費

- ・スペイン語学習費用(書籍 5000 円程度・オンラインスペイン語講義月額 11000 円)
- ・査証発行手数料：4300 円
- ・航空券代(片道)：12 万円

##### ●留学中諸費用

- ・食費(朝食：大学院食堂 240 円(40 ペソ)、昼食大学院食堂：42 円(7 ペソ)、夕食：屋台・大衆食堂 180 円～210 円(30～70 ペソ) レストラン 900～1200 円(150～200 ペソ))
- ・家賃(第一学期：下宿月額 41000 円(6800 ペソ)、第二学期：集合住宅の一室の共同賃貸 24000 円(4000 ペソ))
- ・交通費(バス代 7 ペソ(42 円)、タクシー代 150 ペソ(900 円))
- ・書籍費用(一冊あたり 900～3000 円(150～3000 ペソ))

-留学先大学内の様子



### -食事について

●平日の朝食と昼食は大学院の学食を利用することが多かったです。朝食は、チラキーレス・ロホ（揚げたトルティーヤにレッドソースを絡めた料理）とチーズ入りオムレツがおススメです！（Chilaquiles Rojos y Omelet con Dos Quesos で注文できたと思います。）昼食のメニューは日替わり形式で通常 60 ペソ（360 円）のところを学生証提示すれば 7 ペソ（42 円）で食べられます！サラダバイキング付きなので健康にもいいですよ！

●夕食は自炊か外食で済ませていました。

●私のおススメのメキシコ料理はタコス！ではなく、ポソレ(pozole、トウモロコシの実や野菜、肉を煮込んだスープ)です！おススメはレッドソースベースのポソレです！（Pozole Rojo で注文できた気がします。）

### -滞在先の寮・アパートなどの様子

#### ●第一期：一軒家に下宿

第一期は、Coyoacan 地区の一軒家の一室を借りて下宿していました。Coyoacan 地区はコロニアルな街並みが広がる居住区で、コヨアカン広場は多くの観光客でにぎわっています。第一期の下宿先はコヨアカン広場から徒歩数分の場所に位置しました。治安面は非常のいい場所に立地している一方で、賃料は 1 月に 40000 円以上かかり少し高かったです。また、貯水タンクやガスタンクが空になり、水道・キッチンが利用できないトラブルが相次いだため第二学期開始前に居住先を変更しました。

#### ●第二期：集合住宅の一室の共同賃貸

第二期は、大学院が立地する Pedregal 地区の集合住宅の一室に転居しました。同地区は、メキシコシティ中心街から離れた立地であるため賃料も安く、月額 24000 円程度でした。室内には、学習机・クローゼット・ロフト・ベッドが付いていて、キッチンやトイレは他の居住者と共有しました





<自室の様子>

### **-現地での印象深い出来事**

忘れられない出来事は、**メキシコ中部地震<sup>2</sup>**を経験したことです。地震発生直後から数日間続いた停電や交通網等のインフラの麻痺、昼夜を問わず報道される被害状況に呆然としながら日々を過ごしました。救援物資供給拠点でのボランティア活動に参加するなど自分にできることを精一杯やりながらも、「自分にできることは極限られたことでしかない」と自身の無力さを痛感しました。その中でも難局を乗り越えようと一生懸命に生きる現地の人びとの姿や彼らの連帯意識に励まされました。



<当時の道路状況—停電・インフラの麻痺>

---

<sup>2</sup>2017年9月19日に発生したマグニチュード7.1の地震。32年前の大地震を追悼する救助避難訓練がメキシコシティで開かれている最中に発生した。メキシコシティでは建物や高速道路などが倒壊した。

出典：BBC News(<https://www.bbc.com/japanese/41329263>)



<停電の中で>



<救援物資支給拠点にて>

### -留学先でオススメの場所

オススメの場所は、**la Cafebrería el Péndulo** です。カフェと書店を融合させたお店で、落ち着いた雰囲気です。食事と読書を楽しめる知る人ぞ知るスポットです！疲れているけれど一日を自宅だけで終えたくない休日には、el Péndulo でのんびり過ごしていました。ポランコ地区にある el Péndulo は、観光地として有名なチャプルテペック城にも近いですよ！



<La Cafebrería el Péndulo>

### -留学中に起きたハプニングや失敗談

宿泊先の項目でもお伝えしましたが、**第一学期に下宿した一軒家では頻繁に水道やガスが停止しました。**その間、自宅では冷水のシャワーしか浴びれない、自炊はできないなどの生活面での制約に直面しました。結果として私は、自宅にシャワーを利用しないという選択をしました。メキシコ大学院大学には職員や学生用のシャワーが設置されているため、第一学期末は大学院のシャワーを利用することにしました。メキシコは水不足が社会問題化しており、一般家庭での私が経験したように水道が停止することが珍しくないようです。冬季休業中にお邪魔したメキシコ人の友人の自宅でも水不足のためにトイレの水は極力流さないなどの制約を課していました。

### -現地での出金方法

生活費は渡航時に 2 か月分ほどの現金を持参したうえで、現地ではデビットカードやクレジットカードのキャッシング機能を使用して現地の ATM で下ろしていました。メキシコ大学院大学構内には ATM が設置してあるので治安面も考えると構内の ATM を利用することをおすすめします。市内の ATM を利用する際は強盗などの犯罪に合わないよう治安面に十分注意してください！（**人気が少ない場所の ATM 利用を避ける、夜間の利用を避ける等**）私は現地で口座開設をしましたが、日本人留学生の中には口座開設をしている人もいと聞きました。

### -治安について（気をつけていたこと）

メキシコでは強盗・窃盗などの犯罪が頻繁に発生しています。**財産犯被害を防ぐために、お金を小分けにして保管・持参する、混雑した空間ではリュックサックを身体の正面に掛ける、夜間外出を控える、人気の少ない空間を避けるなどの工夫をしていました。**特に、デビットカードやクレジットカードなど盗難被害にあった場合大きな損害を被るリスクのある貴重品を持ち歩く際は、ズボンの内側にシークレットポーチをつけてその中に保管していました。シークレットポーチはトラベル用品店で購入できるのでおすすめです！

### -日本から持って行って良かったもの・あればよかったなと思ったもの

日本から持って行ってよかったものは**フリーズドライの日本食**です。時短で日本食が食べられるので、疲れて外出が億劫な気分の日**に日本の味を堪能できてリフレッシュ**できました。ただし、メキシコシティには日本食材を扱っているスーパーや日本食料理店も存在するので、現地でも割高ですが日本の食品を手に入れることはできると思います。それでも日本のモノは現地では割高なので、日本のお菓子やお茶、カップヌードルなどの食品を持参して大学院のクラスメイトに配ったりしてもよかったのかなと感じています。

### -留学を振り返っての感想・留学を考えている人へのアドバイス

とにかく**留学先の大学院の学生と自分自身との間のレベルの差に圧倒され続ける日々だった**というのが率直な感想です。留学前には想像すらできない量の文献が課される講義を知性と熱量に裏付けられたハードワークで日々乗り越える現地の学生の姿に終始圧倒されていました。残念ながら留学中に研究やキャリア面で大きな成果を上げることは叶いませんでしたが、**困難なタスクに強烈な問題意識と高い意欲をもって日々取り組む現地の学生達と共に学ぶ中で、自分自身のキャリア形成に対する意識そのものを見つめなおす**ことができたのは唯一の収穫だったように今は思えます。

私は怠惰・怠慢な日々を送っていた自分自身へのコンプレックスを払拭したくて留学を決意しました。当初私が考えていた「新興国ビジネスのスペシャリスト」という目標は自分の意思と真剣に向き合った結果見いだしたのではなく、ダメな自分を必死に隠そうとした意識の現れだったように感じます。留学先の大学院で熱意をもって日々の学問に真剣に向き合う現地の学生との意識の差を痛感する中で、私には、「自分は本当は何がしたいのか」を自分自身が納得する形で明らかにする意識が欠如していたと感じました。今後留学を検討される皆さんには、ぜひ一度自分自身の気持ちに素直に向き合って「自分がやりたいこと」を明らかにしてほしいです。確固たるビジョンを抱いて留学に臨めれば、困難な課題に真剣に向き合う覚悟がさらに強固になります。今後長期での留学を検討される方にはそのような強固な意思をもって現地に渡航できるような準備をしていただきたいです。

## ●おわりに

この度はメキシコ大学院大学資料をご覧いただき誠にありがとうございます。本資料に掲載しております情報は、資料作成時および留学時点の情報となります。今後、制度の変更や情勢の変化が発生する可能性もございますので、手続きを行う際は必ずご自身で、留学担当事務局・機関にお問い合わせいただきますようお願い申し上げます。

本資料が皆様の「留学」を決めるきっかけのひとつとなることを願っております。

2020年4月

※表紙の写真(Cholula)は、メキシコ短期研修に参加した山中翔平さんからご提供いただきました。