

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年6月12日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界: 建築系)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スイスの経済の中心都市であるチューリッヒに位置する自然科学・工学対象の工科大学。

留学した動機

土木・建築系専攻なので、ヨーロッパの建築を間近で見て勉強しながら暮らしたかったため。また、英語だけでなく様々な言語に触れつつ生活したかったため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	学部3	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	6月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	S2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			68.5	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			3	単位
	留学後の取得(予定)単位			15	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2018年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

もともと文系だったこともあり院進学するつもりはなく、早く働きたかったため、進学振り分け後に学部3年時で1年間留学して4年間で卒業して就職するという予定を立てていたため。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

国際交流課の交換留学制度の手続き通り、TOEFLや志望動機書等も含め、問題なく進めることができた。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザ取得の必要はなく、到着後にチューリッヒのオフィスでresidence permitを発行してもらうのみ。到着直後から手続きを開始することができ、許可なく滞在できる(観光等)の90日以内に相当の余裕を持って手続きを終えることができる。特に難しいプロセスはない。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

旅行に行く時に携帯するような最低限必要な薬のみしか持って行っていない。留学のために特別に予防接種をしたりもしていない。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大指定の付帯海学に加入した。また、スイスではスイスの保険にも入らなくてはならず、日本で加入した保険をその代わりとする免除申請は特に女性は大変難しいと聞いたので免除申請はせず、スイスの保険にも二重に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

交換留学先の単位互換が一切出来なくても4年間で学部の卒業必要単位が取得できるよう、2年後期・3年前期に多くの単位を取得し終えるようにした。また、4年のS2セメスターから研究室や単位取得に復帰できるよう留学先から研究室配属をしたり様々な調整を先生方をお願いしたりした。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学のためだけに特別に何かを勉強したりはしていない。英語は好きだったので特に苦労はなかったが、ドイツ語に関しては出発前に十分に勉強する時間は取れなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

基本的に何でも手に入るのでも何も心配すべきものはないと思う。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Design and Building Process MBS	2		Cognition in Architecture – Designing Orientation and Navigation for Building Users	3	
European Aspects of Spatial Development	3		Cognition in Studio Design – Analytic Tools for Evidence-Based Design	3	
History of Architecture: Colonialism, Architecture & Urbanism in Africa	2		Management of Air Transport	4	
Information Architecture and Future Cities: Smart Cities	2		Re-/Source the Built Environment	3	

Introduction to Economic Analysis- a case study approach with cost benefit analysis in transport	6 ●	Urban Design II	1
Landscape Planning and Environmental Systems	3	ACTION! On the Real City: Learning from Langstrasse	2
Project Management for Construction Projects	3 ●	History of Architecture: Wars, Architecture and Cities	2
Theory of Architecture 1	1	Theory of Architecture, Seminar: Household	2
Urban and Spatial Economics	3	Post beginners german for exchange and master students A 1.2	2
German for beginners: intensive course for exchange or master students A 1.1	2	basic german A2: vocabulary, speaking and discussing	2

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

mandatory readingsがあれば事前に読み、授業を受け、日本と同様に試験やレポート提出等がある。学科によってはoral examsが主流のところもある。どの授業も日本では受けられないもので、留学して本当に価値ある時間が過ごせたと思う。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

私は研究はしていなかったので授業のみで、上記の単位数取得した(ECT換算)。日本での私の授業スケジュールから考えるとETHでの履修は本当に時間に余裕があり、忙しくしすぎることなくちょうどよく授業にも集中できたように思う。

④学習・研究面でのアドバイス

学部の授業を受けたい場合はドイツ語のことが多い。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

マスターの授業は全部英語で全く不便はない。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

大学側が斡旋してくれるWOKOのシェアフラット(11人でキッチンと3つのお風呂共用・個室)に住んだ。家賃は5万2千円ほど。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

春の初頭は暑いくらいで、冬も思っていたほど寒くなかった。公共交通機関が発達していて時間にも正確なので車も全く必要ないしストレスなく生活できると思う。食事は外食はあまりに高いので(私には大学の食堂も高く感じた)基本的に全食自炊した。お金はスイスで開設した口座に日本から送金してもらい、現金を使うようにした。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気がつけた点など)

治安は日本と同程度でとても良かった。医療関係は全く受診していない。心身ともに特に不調をきたすようなことはなかった。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

住居費 5万2千円
食費 2万円
保険 8千円
交通費等その他 1万5千~2万円
合計 9万5千~10万円

・留学に要した費用総額とその内訳

生活費 100万円
往復航空券代 10万円
旅行費 20万円
合計 130万円

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

The Fung Schlorship 月額8万円

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

友達と過ごす・ジム・旅行等

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

公的な手続きについてはexchange officeに質問しに行ったりしたが、それ以外には特にサポートが必要なものはなかった。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

学内スポーツ施設は充実していて無料。学食も数多くあるがチューリッヒなのでやはり高く感じた。PC室も沢山あったが特に利用していない。図書館はいつも混んでいたが自習できるスペースは他にも数多くあった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

まだ就職活動をしていない。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

海外で就職して永住したいという気持ちがとても強くなった。ワークライフバランスも身をもって感じた。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

留学開始直前・直後はポストンキャリアフォーラムへの参加を考えていたが、院進学を決めたので留学中に就職活動に関連したことは特に行わなかった。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

私は理転後わずか1年、進学振り分け後研究未経験の状態1年間の学部留学という特殊な状況にあったので、特殊な技能や知識を学びに行くというよりも(もちろん圧倒的に日本では経験できないような知識等に触れることができたが)、留学を経験して日本のサイクルとは違う環境で物事を見て、忙しさに流されずに生きる時間がとても貴重だった。出会う人にも恵まれて、全てについて考え方が変わり、とても特別な経験となったと思う。

②留学後の予定

海外の大学院進学を目指して準備中。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

特に何も不安になる必要のある要素はないし、現地でもストレスフリーに生活できると思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

直接留学していた先輩や交換留学でETHから来ている留学生から話を聞くのが一番効果的だと思う。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書（3ヶ月以上1年未満）

2017年 8月 17日

東京大学での所属学部・研究科等：	工学部	学年（プログラム開始時）：	学部4
参加プログラム：	全学交換留学	派遣先大学：	ETH Zurich
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等）
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業（業界：コンサルティング業）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

スイス連邦工科大学チューリッヒ校は自然科学と工学を対象とした工科大学であり、1855年に創設され、これまでに21名のノーベル賞受賞者を輩出している。
ETHは世界有数の工科大学であり、建築学科、土木工学科、機械工学科、化学科、林学科に加えて、多目的学科(数学・自然科学・文学・社会学・政治学を包括)があり、レントゲン、アインシュタインなどが学んだ。

留学した動機

大学卒業を目前にして、このまま大学院に進学するのが自分にとって正しい進路なのか迷うようになりました。留学で海外の雰囲気を知ること、海外大学院に進学する可能性を探ってみたりと、将来の選択肢をじっくり考えてみたいと思い交換留学をしました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2016年	学部4	年生の	S 2	学期まで履修
②留学中の学籍：	留学				
③留学期間等：	2016年	8月～	2017年	7月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2017年	学部4	年生の	A 1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2016年	学部4	年生の	11月頃に	行った
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			76	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得（予定）単位			0	単位
⑦入学・卒業／修了（予定）時期：	2013年	4月入学	2018年	3月卒業／修了	
⑧本学入学から卒業／修了までの期間：	5年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由：

留学に応募しようと思ったのが学部3年の冬だったので、そこから一番早く行ける時期に行きました。学部3年夏スタートも考えてはいたのですが、当時参加していたゼミの都合で諦めました。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）

入学手続きは向こうから指示される通りにやれば問題ありません。
奨学金の申し込みを早めに行うことをお勧めします。某大手スーパーが提供している奨学金が手続きも少なく支給額も多くて
お勧めです。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）

不要です。入国してから滞在許可証を申請すれば大丈夫です。2万円弱の費用がかかりました。

③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）

特になし。

④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）

東大が必須としている保険に加入しました。スイスでも保険が強制されていますが、免除申請手続きと異議申し立てを繰り返しているうちに帰国日が来てしまいました。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）

研究室の先生と卒論の予定などで何度か相談しました。

⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）

ドイツ語授業の履修。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本食をたくさん持って行くことをお勧めします。歯ブラシ（ヘッドが日本のものと比べて大きい）、コンタクトレンズ洗浄液（高い）などの日用品も持って行くことをお勧めします。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定 の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Big Data	6		Principles of Microeconomics	3	
Industry and Competitive	3		Robot Dynamics	4	
Introduction to Game	3		Sustainability Start-Up Seminar	3	
Introduction to Negotiation	3		Wind Energy	4	
Principles of	3				

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）

授業は火水木にまとめて、週末を長く取るようにしました。授業は大講義室で行われるような授業もあれば、少人数グループで行うようなものもありました。あるグループワークの授業（Industry and Competitive Analysis）はとてもレベルが高く、締め切り直前は毎日数時間のミーティングを一週間続けて行ったりと、単位に見合わないほどの作業がありました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など

20単位毎学期 1単位の重さが東大よりも重たく、思ったよりも勉強量は多かったです。ただ、授業によっては直前の詰め込みでなんとかなるものもありました。
④学習・研究面でのアドバイス
せっかく交換留学に行くのであれば座学よりもフィールドワークだったりグループワークだったり、日本では得られない体験ができるような授業を多く取るのをお勧めします。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
日本語を教える代わりに、相手の母国語を教えてもらうというTandemという制度がありました。大学のページでマッチングをしてくれるシステムがあるので、そこで登録することをお勧めします。僕は週一でその言語交換パートナーと会い、日本語を教える代わりにドイツ語を教えてもらっていました。
生活について
①宿泊先（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）
交換留学生には寮が手配されます。大学から連絡が来るので、それに従って行いました。Bülachhofという寮が大学にも近く空港や中央駅へもアクセスが良く、お勧めです。僕は応募する際にこの寮希望という旨を備考欄に書いて提出したらここになりました。
②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）
乾燥がひどいので、肌荒れに注意してください。気温は東京より少し寒い程度ですが、部屋は中央暖房で暖かく保たれています。市内の公共交通機関は発達しています。国内でも鉄道がどこでも走っています。市内の定期と、HalbtaxとGleis7という鉄道割引パスを買うことをお勧めします。レストランは高いので自炊が主でした。食材もお肉が特に高いので、ドイツまで買い出しに行きました。お金についてはUBSで口座をつくり、送金をしてもらいました。
③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）
治安は日本並みです。自分は医療機関にかかっていないのですが、かなり質が良く、医者も英語を話せるので不安な点はありません。冬は日が短く曇りがちなので、気が滅入りやすいです。ジムが充実しているので、定期的に運動をすることをお勧めします。
④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）
・毎月の生活費とその内訳
家賃6万円、食費3万円、交通費5千円、保険1万円（東大のもののみ）、通信2千円
・留学に要した費用総額とその内訳
航空券15万円、住民登録代2万円、OSSMA2万円などを合わせて合計150万程度。 そのほか旅行代もかかりました。
⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）
トビタテ！留学JAPAN 東大の留学ポータルサイトから見つけました。月10万円+交通費代として20万円。
⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）
平日は学校に行き、午後からは学内にあるbarで飲んだり、スポーツ施設に行ったりしました。夏は日が長いので、チューリヒ湖の湖畔の公園でBBQをしたりもしました。週末はヨーロッパ国内旅行へよく行きました。飛行機・鉄道共に発達していたためいろいろなおとろへ安く行けました。
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

環境は良好でした。授業が始まる二週間前から、ドイツ語の集中講義が行われます。色々な国からの交換留学生と知り合う機会なので、ぜひ受講することをお勧めします。授業開始後は大学が交換留学生向けに様々なセミナーを開いてくれます。必須というほどではないのですが、時間があれば参加すると良いと思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は蔵書が豊富で、取り寄せも簡単にできます。勉強スペースがなかなか見つけれないのが難点ですが、僕はカフェで勉強していました。スポーツ施設は綺麗で大きいです、様々なレッスンが行われているのも嬉しいです。食堂は700円程度。あまり美味しくないと有名なので、よく隣の大学（Zurich University）の学食を食べに行っていました。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

ポストンキャリアフォーラムというアメリカで行われる就活イベントへ行きました。最短三日で就活が終わるため、とても楽でした。ただし日本での普通の就活には参加できませんでした。中にはスカイプなどの面接で対応してくれるところもありましたが、特殊なケースでしょう。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

ポストンキャリアフォーラム、ロンドンキャリアフォーラムなどに参加すること。Cubridgeという会社が留学生向けに就活セミナーを開いてくれたので、それにも参加しました。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. 研究職 |
| <input type="checkbox"/> | 2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名： ） |
| <input type="checkbox"/> | 3. 公的機関（機関名： ） |
| <input type="checkbox"/> | 4. 非営利団体（団体名又は分野： ） |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 5. 民間企業（企業名又は業界： コンサルティング業 ） |
| <input type="checkbox"/> | 6. 起業（分野： ） |
| <input type="checkbox"/> | 7. その他（ ） |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学を通して得たもので即答できるものはあまりありません。留学の頃を思い返しても、今の自分の生活と全くつながっていない、夢のような断絶した記憶になっており、楽しかったなあというおぼろげな感情があるだけです。ただ、海外での生活を一から始めて、大きな事故病気などのトラブルもなく楽しく過ごせた経験は自分の根源的なものにつながっていると思います。また、向こうで出会った友人との親交は帰国後も続いています。

②留学後の予定

卒業論文と卒業設計を終わらせて、就職。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学をして得られる経験は、他のことをして過ごす一年の経験よりも絶対良いものだと思います。お金の問題は、しっかりした奨学金を選び、自炊をすればなんとかなるので、迷っているなら申し込んでみることをお勧めします。留学中は、あまり気張らず、普通の生活を送ることができれば十分だ、という気持ちで生きていくのがいいかなと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

スイスに住んでいる日本人の方のブログが参考になりました。特に、住民登録などの手続きの情報が助かりました。検索したらいくつか出て来ると思います。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年 9月 25日

東京大学での所属学部・研究科等:	総合文化研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	スイス連邦工科大学チューリッヒ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	<input checked="" type="checkbox"/> 7. その他(進学)		

派遣先大学の概要
ETH Zürichは、ドイツ語のEidgenössische Technische Hochschule Zürich の略称で、日本語ではスイス連邦工科大学チューリッヒ校、またはチューリッヒ工科大学と呼ばれております。理工系の学部を主とする大学であり、スイスの国立機関として運営されています。これまでレントゲンやアインシュタイン等、計21名のノーベル賞受賞者を輩出したことで知られています。Times Higher Educationの World University Rankings 2016-2017で9位、QS World University Rankings 2018で10位にランクインしています。

留学した動機
留学した動機としては、以前から英語が好きで、留学に漠然と興味があり、学部生時代に海外短期派遣プログラムに参加する等の活動を通してより長期の留学を経験したいと考えようになったという点があります。また、海外の研究者を取り巻く環境(研究スタイル、生活スタイル、給与等)について実際に話を聞いてみたかったからという点もあります。さらに、私の専門は生命科学で、スイスは日本の九州よりやや大きい程度の小さい国でありながらロシュやノバルティスといった世界的な製薬企業を抱えているので、スイスの生命科学事情も気になっておりました。

留学の時期など						
①留学前の本学での修学状況:	2016年	修士2	年生の	S2	学期まで履修	
②留学中の学籍:	留学					
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	8月	年時に出発	
④留学後の授業履修:	2017年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始	
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			31	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位	
	留学後の取得(予定)単位			5	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2018年	3	月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		0ヶ月間			
⑨留学時期を決めた理由:						

修士から東京大学に入学し、それから留学の準備を行って、一番早く行ける時期が修士2年の秋学期からの留学であったため、この時期に決めました。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)					
私は修士から東京大学に入学したため、学部時代の他大学の英文の成績証が必要になったのですが、これの発行にやや時間がかかったので、もし同じような状況の人がいましたら、早めに準備しておくことをお勧めします。					
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)					
1年間のスイス留学にあたって、日本人にはビザ取得は要求されなかったです。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
歯科等、かかりつけの病院には、留学前に一通り言って検診を行っていただきました。歯科は海外留学保険で医療費の補償を受けられない場合が多いので、渡航前に検診しておくことをお勧めします。そのほかには、破傷風の予防接種を受けました。					
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)					
東京大学指定の付帯海学に加入しました。スイスで留学するにあたり、学生は医療保険に加入することが義務となっているのですが、ここで指定される医療保険は非常に高額なので、通常は他の医療保険を用いて加入義務の免除申請を行います。しかし、非EUの国の保険では、この加入義務の免除を行うことが難しいので、日本の保険とスイスの安い保険を二重に持ち、そのスイスの保険で加入義務の免除申請を行いました。					
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)					
私は、修士2年の秋学期から留学したので、東京大学に在学期間延長届を提出する必要があると思っていたのですが、交換留学ではこの手続きは必要ありませんでした。また、東京大学で行っていた研究に関して、修士論文にまとめる作業をある程度行ってから留学しました。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
留学前の各種英語能力測定試験の成績は、TOEIC 840 TOEFL iBT 74 IELTS 6.0 でした。留学する割にはあまりよくない成績でしたが、ETHへの交換留学の出願要件はIELTSで満たしていたので、これで出願することができました。留学直前には特に英語の勉強に力を入れていたわけではないのですが、学部生時代に毎学期、英語の口頭表現やプレゼンテーションの授業を取っていたことが留学中役に立ったように思います。チューリッヒはドイツ語圏の地域であるため、留学直前にドイツ語の文法を少し勉強しました。					
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
私は留学中に眼鏡を破損することがあったのですが、予備の眼鏡とコンタクトレンズを持って行っていたので特に問題なく過ごすことができ、これらのものを持って行ってよかったです。常備薬などはもちろん持参した方が良いでしょう、それ以外は向こうで手に入れられるものがほとんどだと思うのであまり心配する必要はないと思います。					
学習・研究について					
①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合) ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Neurobiology	6		Introduction to Bioinformatics: Concepts and Applications	6	
Current Topics in Brain Research	1				
Immunology I	3				
Microbial Biochemistry	4				
Cutting Edge Topics: Immunology and Infection Biology	2				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)	
履修した授業は、特に毎回課題が出るものではなく、授業自体も大教室で基本的に教員が話し続けるというスタイルであったので、日本の大学の授業とそれほど大きな違いはないように感じました。しかし、試験に関しては日本と大きく異なっていると感じました。まず試験範囲が膨大で、非常に細かい知識まで問われるものが多かったです。試験形式も、筆記試験のみのものが多かったのですが、口頭による試験を行うもの、授業内容のプレゼンと筆記試験の両方を行うもの等があり、新鮮でした。	
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など	
交換留学の学生は、1学期あたりに20単位以上取得することが要求されるので上記に記した程度の科目数がおおよそ1学期に履修する科目数と言えます。20単位以上取得することが要求されていましたが、私は単位を取得できなかった科目があったので、この要件を満たすことができませんでした。私は2017年1月から8月末まで研究室に所属していたので、後半の学期では授業を履修しませんでした。この研究室所属のためにいくつかの研究室と連絡を取り、面談をして所属研究室を決定しました。この面談の準備で多くの時間を使ってしまったため、前半の学期では授業の予習復習はあまりしませんでした。研究活動中は、実験内容にもよりますが、おおよそ朝の8時から夕方6時くらいまで研究室にいました。	
④学習・研究面でのアドバイス	
授業に関しては、どの科目もしっかり理解して知識を定着させるということが難しかったので、この科目だけはしっかり勉強するという科目を決めて、最低でもその科目だけはついていけるようにしました。	
⑤語学面での苦勞・アドバイス等	
大人数のときに、会話のスピードについていくことが難しくもどかしい思いをたくさんしました。しかし、1対1の会話となると理解しやすくなると思うので、寮や研究室等のコミュニティーの中で、まず1人でいいので親しくなっておきましょう。1人でも親しい人がいると、大人数の会話の時に自分がついていける話題というものも増えていくと思うので、徐々に打ち解けることができると思います。	
生活について	
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)	
留学前にWOKOというチューリッヒの学生寮を紹介する機関に登録しておき、留学前に住まいが決定しました。秋学期から留学する学生は、WOKOから1年間寮の契約をすることができるのですが、春学期(2月頃開始)から留学する学生は半年間しか契約ができないようなので、春学期から1年間留学する学生は、後半の半年の住まいを自分で探さなくてはならないようです。私が住んでいたフラットは11人で1つのキッチン、3つのトイレ、3つのシャワールームを共有する形式でした。家賃は電気代光熱費込みで月508フラン(約5万8千円)でした。それ以外にフラットの住人で共有するものに関して月15フラン程度かかりました。	
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)	
気候は日本とそれほど変わらず、私が渡航していた時期は冬もそれほど寒くならなかったので、過ごしやすい気候であったと思います。ETHのメインキャンパスの周辺はチューリッヒの中心街といったところにあるのですが、やや郊外にあるHönggerbergキャンパスの周辺は学生寮がたくさんある住宅地となっております。スイスでは、各地域に交通機関のゾーン番号が割り当てられていて、私はチューリッヒの中心地の110というゾーンの定期券を利用して大学に通っていました。また110のゾーン外を移動するときは、スイス国内全域の交通機関を半額で利用できる券や、25歳までが利用できる、午後7時以降、交通機関乗り放題の券も利用していました。食事は主に学食と自炊でした。店に入って食事をすると大抵20フラン以上はかかってしまうので外食はほとんどしませんでした。学食は5フラン代から食事ができます。	
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)	
私は留学中に体調を崩すことが多々あり、医療機関を受診することが多くありました。スイスにいる学生は医療保険に入ることが義務付けられていて、各医療機関でスイスの医療保険の提示を求められました。私が加入していたスイスの保険は、Deductible という患者がこの金額までは負担しなくてはいけないという値が設定されているものだったので、医療費に関しては無制限で補償を受けられる付帯海学を利用することを考え、スイスの保険は提示しませんでした。従って、医療費は一旦すべて自分で払い、現在付帯海学に補償を申請中です。	
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)	
・毎月の生活費とその内訳	
寮の家賃	508フラン
食費	300~400フラン
医療保険	65フラン
携帯電話	20フラン
娯楽費、その他	100~200フラン
合計	約1100フラン

・留学に要した費用総額とその内訳
<p>生活費 150万 航空券代 12万x4 (日本に一時帰国したため) 合計 約200万</p>
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
<p>日本学生支援機構(JASSO)海外留学支援制度(協定派遣) 月8万円 (東京大学を通して応募)</p>
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
<p>週末は主に掃除、洗濯、食料の買い物、翌週に向けての料理の作り置き等に使ってあまり出かけるということはありませんでしたが、日本からETHに留学した友人たちは様々な国に旅行していました。私はETHのキャンパス内のジムをよく利用しており、毎日1時間程度トレーニングしておりました。また、私は楽器を演奏したり歌を歌ったりすることが好きなので、ETHとチューリッヒ大学共同の、Musikplattform (https://musikplattform.ethz.ch/) という音楽活動の情報提供をする機関に登録し、音楽仲間を見つけバンド演奏を楽しみました。音楽を通して学生だけでなく、様々な年代の社会人の方たちともたくさん交流があり、非常に良い経験だったと思います。</p>
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
<p>語学面に関してはチューリッヒ大学のSprachenzentrumという機関のウェブサイトを通して、お互いの母国語を教えあうタンデムラーニングという活動のパートナーを見つけることができます。これを利用して私は週に一回、パートナーに日本語を教え、パートナーからドイツ語を教わりました。このタンデムラーニングでは、基本的に英語でお互いの言語を教えあうことになると思うので、英語力の向上にもつながります。チューリッヒ大学には、Japanologie という日本の言語、文化、歴史等を学ぶ学科があり、この学科の学生が定期的にイベントを催し、日本人の留学生を招待してくれるので、ここで友人を作ることも生活面や精神面といった部分で支えになると思われます。</p>
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
<p>図書館は東京大学と比べて蔵書数が少なくあまり大きくないと感じました。試験期間中は図書館の自習スペースは毎日満員になっておりました。スポーツ施設は充実していて、私は主にマシンを使ったトレーニングしかしていなかったのですが、様々なスポーツのクラスも用意されており、利用している学生は多かったです。大学の食堂は、価格面で、唯一学生が頻繁に外食できる場所と言えるので、多くの学生が夕食にも利用しております。チューリッヒ大学の学食もETHの学生証を見せることで、学生価格で利用できかつETHよりやや安いので、こちらを利用するのも良いかもしれません。大学内は基本的にどこでもWifiが使える、コンピュータールームにも多くのPCが設置されているので、PC環境は良いです。</p>
留学と就職活動について
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
<p>留学前は進路に関して、就職や進学等迷っていたのですが、この留学を通して海外の大学院に正規の学生として留学してみたいと思うようになったので、就職活動は行いませんでした。</p>

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響	
就職活動に限った話ではないのですが、スイスの大学生は、高校を卒業してすぐ入学した人たちのほかに、一度就職してから大学に入った人、兵役を終えた人、別の学部に移り学び直す人などが多数いるため、学年に対して年齢が非常に多様になっております。そのせいか、スイスの学生は進路選択に関して割とのんびりしていて、日本のように就活等で焦っているという人はあまり多くないように感じられました。大学を卒業後すぐに就職あるいは進学するのではなく、インターンシップや旅行などをして、少し期間を開けてから進路を決定する人も多いようです。こういった人たちと交流する中で、私も自分の進路に関して考え直すことが多々ありました。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
私は就職活動をしなかったのですが、一緒に留学していた日本人の学生は、ポستنキャリアフォーラムに参加したり、Skype等を利用して面接を行ったりして就職活動を行っていたようです。	
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください	
	1. 研究職
	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:)
	3. 公的機関(機関名:)
	4. 非営利団体(団体名又は分野:)
	5. 民間企業(企業名又は業界:)
	6. 起業(分野:)
	7. その他()
留学を振り返って	
①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感	
留学というものを通して、日本では経験できないことが多く得られるとは思いますが。しかし一方で、チューリッヒのような都市部に留学すると、なんでもそろっていて、ほぼ日本と同じような生活を送ることができます。私はこの留学中新鮮なことを多く経験しましたが、生活の大半は、言語が違うというだけで日本とあまり変わらないとも感じました。留学すればなにか新しいことが待っているというわけではなく、基本的には日本でできたことを留学先でもするのだと思います。なので、これから留学する人は一度、留学するという関係なく、自分のできることを、やりたいことを考える必要があると思います。しかし逆を言うと、留学というものは、特に交換留学というものはそれほどハードルの高いものではないと感じられたので、行こうか迷っている人にはぜひ挑戦してほしいです。短い期間の留学であっても、進路として日本以外で生活したり仕事をしたりすることを視野に入れられるようになり、選択の幅が広がると考えられます。	
②留学後の予定	
留学を通して、自分の専門分野に関して英語でより深めていきたいという気持ちが芽生えてきて、海外の大学院で博士課程に進学することを考えるようになりました。現在は海外大学院の出願の準備をしております。また、私は現在修士2年の秋学期の段階で東京大学に戻ったので、修士論文の執筆の続きも行っています。	
③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス	
この留学体験記を読んでいる方の中には留学しようか迷っている方もいるかもしれません。しかし、留学体験記を読んでいる時点で多かれ少なかれ留学に関心があるはずなので、そうであるなら留学するべきだと思います。スイスという国は、非常に治安が良く、交通機関も便利で、日本とのギャップが少ない国であると言えます。また交換留学であれば、高くない語学要件でETHという世界最高峰の大学に通えます。スイス以外にも魅力的な留学先はたくさんあるでしょう。中には海外に漠然とあこがれがあって特別目標がないという人もいますが、そういう人にとっても交換留学は低いハードルで海外を経験できる良い機会だと思うのでぜひ挑戦してほしいです。	
その他	
①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物	
東京大学全学交換留学の体験記 http://www.u-tokyo.ac.jp/ja/administration/go-global/program/experience.html ETHの交換留学のウェブサイト https://www.ethz.ch/en/studies/non-degree-courses/exchange-and-visiting-studies/programmes/exchange-programmes/worldwide-programmes.html	
②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。	

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年10月02日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部3
参加プログラム:	USTEP	派遣先大学:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input checked="" type="checkbox"/>	1. 研究職	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界: IT)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()		

派遣先大学の概要

ETH Zurich はスイス連邦のチューリッヒ市にある公立大学です。自然科学と工学を対象とした工科大学であり、1855年に創設されました。

留学した動機

視野を広げ、ヨーロッパの文化を体験したいです。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部3	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	2月~	2017年	8月	
	学部3	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の		月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			46	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			23	単位
	留学後の取得(予定)単位			10	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	9月入学	2018年	8月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

この学期、ETHでとりたい授業があるので、この時期を決めました。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

特になし。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

ビザの手続きは一日しかかかってなかったです。それゆえ、ゆっくりビザの材料を準備することが一番重要と思います。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

保険の手続きは思っていた以上に時間がかかりました。早めに準備した方がいいと思います。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ETHでドイツ語の授業をとる予定があったので、ドイツ語を勉強してないまま出発しました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

出発前に、留学先の国の交通システムをちゃんと調べた方がいいと思います。スイスにチケットゲートがないし、チケットを買う時、Zoneという複雑なシステムもあります。先に調べないと、チケットを持たずに電車に乗ったり、チケットの買い方がわからないことがあったり、大変です。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Data Modeling and Database	7	●			
Operating Systems and Networks	8	●			
German for Beginners	2	●			
Ubiquitous Computing	3	●			
Case Studies Seminar	3	●			

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

期末試験まで、授業の登録をキャンセルできますので、最初はいろんな授業をとって、体験した方がいいと思います。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

授業の要求が厳しいので、毎日勉強しないと、復習するときは辛いです。週当たり19時間の授業があります。授業以外は6時間の学習時間を確保した方がいいと思います。

④学習・研究面でのアドバイス

特になし。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

留学に行く前に、ドイツ語を勉強した方がいいと思います。英語はofficial languageではないので、買い物をするとき、ドイツ語、フランス語とイタリア語の説明しかありません。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

ETHはWOKOという会社に通じて、学生寮を提供しました。家賃は安かったです。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

天気はいいし、ETHキャンパスの食堂の近くにZurich全市を見られるプラットフォームがあるし、昼ご飯を食べながら眺めを楽しめます。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

特になし。治安は大丈夫と思います。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

月当たり約1000スイスフランかかります。家賃は420フランです。寮は遠いので、交通費は約100フランです。Zurichでは消費はとても高いです。食事は500フランかかります。

・留学に要した費用総額とその内訳

まとめて約8000スイスフランをかかりました。六月は夏休みなので、スイス周辺の国に旅行しました。約1000フランをかかりました。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

Fung Scholarship

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

スイスの山は有名だし、夏の天気も良かったし、よく友達と一緒にハイキングしました。夏休みの時、フランスやオーストリアにも行きました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

良いサポートでした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

完璧です。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

--

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

--

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1. 研究職
	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:)
	3. 公的機関(機関名:)
	4. 非営利団体(団体名又は分野:)
	5. 民間企業(企業名又は業界:)
	6. 起業(分野:)
	7. その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

今回の留学を通じて、初めて海外で一人暮らししました。保険、スイス銀行の口座、ビザ、在留資格などさまざまなことは自分でやらなければならないです。大変でしたが、良い経験になりました。そして、いろんな人たちと友達になって、旅行しました。楽しかったです。

②留学後の予定

東京大学で情報科学の勉強を続けて、大学院に入ります。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

授業の間の休みの時、周りの学生達に声をかけよう。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

特になし

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

--

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017年10月4日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	スイス工科大学チューリッヒ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:コンサルティング)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スイスのチューリッヒにある、工学系専門の教育機関

留学した動機

研究内容を決定し、それを進めるため。また英語力の強化と多文化理解のため。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	冬	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	2月~	2017年	6月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	修士2	年生の	A2	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	修士1	年生の	11月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			29	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			38	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2016年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	2年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

ちょうど就職が決まり、修論の完成までに時間があるタイミングだったから。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

特に難しいものはない。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

特に必要なものはなかった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特に必要なものはなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

スイスにて指定の保険に入らねばならない。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

学科長との面談を行った。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

すでに取得していたTOFELの点数を用いた。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

ドイツ語の参考書を持っていくべき。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

留学中は研究室に所属し、3日に一度程度指導教官とミーティングをし、研究を進めた。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

平日は朝大学に来て17時くらいまで研究に励んでいた。

④学習・研究面でのアドバイス

何か困ったことがあったときはすぐに助けを求めること。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

みんな英語はあたりまえのようにぺらぺらだったので苦勞した。恥ずかしがらずにとにかく話し続けることが大事だと思った。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

寮

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

大学からは少し遠いがとても快適な場所だった。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

とても治安が良かったので特に気にすることはなかった。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

7万円程度(食費、休日の娯楽代)

・留学に要した費用総額とその内訳

70万円程度(食費、旅行代、航空券)

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

GME奨学金(工学部生向けのもの、1ヶ月10万円)

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

大学のジムでの運動、友達との旅行

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

留学生対応の窓口の営業時間はとても限られていた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

とても綺麗で使いやすかった。ジムのプログラムはとても豊富で良かった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

就職活動は留学前に終わらせていたので特に影響はなかった。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

ボストンキャリアフォーラムというイベントに参加し内定を頂いたのだがとてもいいイベントなので留学を考えている場合は参加することをお勧めする。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|---|---------------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| ✓ | 5. 民間企業(企業名又は業界: ポストンコンサルティング) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

アカデミックな分野での異文化体験ができ、とても勉強になった。また将来、国際的に活躍したいという確固たる夢を持つことができた。

②留学後の予定

グローバル企業にて海外進出を目論みつつ、とりあえずはがんばっていく予定。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学を渋る理由は山ほどあると思うが是非思い切って参加してほしい。きっと人生に大きな影響を及ぼすような体験ができる。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ウェブサイトより、実際にその大学に行った人の生の声を聞くことをお勧めする。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



とてもお世話になった指導教官との写真を添付します。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2017 年 10 月 24 日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

スイス連邦のチューリッヒ市にある、スイス連邦経済・教育・研究省配下の公立大学(Hochschule)である。自然科学と工学を対象とした工科大学であり、1855年に創設され、これまでに21名のノーベル賞受賞者を輩出している。ETHは世界有数の工科大学であり、さまざまな大学ランキングの上位に入ることが多い。

留学した動機

航空宇宙工学専攻であるが、ロボティクスについて学びたいと思い、コンピューターサイエンスやロボティクスが強いETHに留学して学びたいと考えたため

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	修士2	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2016年	9月~	2017年	9月	
	修士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	修士2	年生の	4月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			25	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			37	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2018年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

留学を考え始めた時期が修士に入ってからだったため、タイミング的にこの時期となった。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

基本的には求められる書類を提出することで手続きを進めていった。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

スイスではビザは必要がなく、現地に到着後に滞在許可申請を行えば十分だった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯医者に行き、親知らずを抜いた。これは偶然留学直前に痛くなったためなので、無理に抜く必要はないと思う。他にはいくつかの薬を持っていったが結局一回も飲むことはなかった。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

海外旅行保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

留学手続きで指定された書類を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

留学準備の段階でTOEFLを受けたため、それに向けての勉強を行った。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

日本の調味料等は現地では手に入らなかったり、高かったりするため持っていったほうが良いと思う(醤油などは手に入る) 外貨預金ができ、向こうのATMでもおろせる銀行口座兼デビットカードを作っていてとても便利だったので、こちらで作っていくと良いと思う。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Master Thesis	30				
3D vision	4				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

修士論文を書くプロジェクトを取って、主に研究室に行って研究を行っていた。週一回指導してくれる人とミーティングを行い研究を進めていった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

基本的には研究室に行って研究を行っていた。大体朝10～11時くらいに行って、夕方6時くらいから夜にかけて帰るという生活を送っていた。向こうの人は結構朝はやくに来て夕方には帰るという人が多かったが、夜型の人もいて、各々好きな時間に来て帰るという感じであった。

④学習・研究面でのアドバイス

積極的に質問をしにいったりすることが大切だと感じた。最初のうちはためらって質問をするのが遅くなったりしてしまったが、わからないことは積極的に質問をしたほうが進むのも早くなるし、関わりも増やすことができるので重要だと思った。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

やはり、自分の伝えたいことをすぐに言葉にすることが最初は慣れなかった。また、昼食時や他の生活時にもスイス人やドイツ語ができる人同士はドイツ語で話すことも多かったため、ドイツ語がわからないせいで会話に入れずに苦勞した。もし可能なら現地の言葉を勉強していくと良いと思う。

生活について

①宿泊先(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

寮に滞在した。寮は大学側からのアンケートに回答した所、大学側が見つけてくれた。4人で一つのキッチンとリビング、2つのシャワー、トイレを共有し、それぞれ自分の部屋があるという形の寮だった。また、自転車置場や共同の洗濯スペースがあり、大学からは自転車で10分強、トラムで20分くらいのところにあった。家賃は545スイスフラン。

気候は、冬は日本よりは寒かったが、一番寒い日で-10度ほどで大抵は0度付近で耐えられない寒さではなかった。夏は30度近くまで上がる日もあるが、乾燥しているので過ごしやすかった。大学は中央駅から近く、アクセスは良かった。街中にトラムが走っており便利だった。私は自転車を購入し、ほとんど自転車で移動していた。お金は日本で外貨預金、海外ATMが使える口座を作りそれを利用していった。食事は外食が高かったためほぼ自炊していた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はとても良かった。病気には結局一度もかからなかったため利用しなかったが、基本的には医療費は保険でカバーされると思う。健康管理で気をつけた点としては無理をしすぎずしっかり休むことだった。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
家賃6万 食費2万 娯楽費5万 保険等1万 その他1万
・留学に要した費用総額とその内訳
200万強 生活費 180万 航空券15万 その他雑費
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSOから毎月8万円
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
大学のジムでスポーツを行ったり、週末は旅行に行ったりサイクリングに行ったり友人と遊んだりしていた。
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
サポート体制は様々なものがあったようであるが、あまり利用はしなかった。語学に関しては留学生向けのドイツ語の授業を取ることができるなど充実していた。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
大学のジムは無料で何十種類ものプログラムを受けることができ、とても環境が良かった。食堂は他のレストランと比べるととても安く食べられたので、ほぼ毎日利用していた。メニューも日替わりだったので毎日行っても飽きずによかった。
留学と就職活動について
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
メリットは留学の経験を話せたこと、デメリットは情報が入って来にくいことや、直接行かなければならないことがやりにくくなったこと。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|---|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| ✓ | 5. 民間企業(企業名又は業界: 電機) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

世界有数の大学で学べたことはとても大きな財産となった。また、英語でのコミュニケーションへの抵抗感も減り、また外国人として他の国で生活することによってこれまでになかった経験をすることができ、視野も広がった。

②留学後の予定

研究室に戻り研究を行う。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学をして本当に良かったと思っているし、もし行きたいと思っているのなら絶対にしたほうが良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書（3ヶ月以上1年未満）

2017年 8月 31日

東京大学での所属学部・研究科等：	工学系研究科	学年（プログラム開始時）：	修士1
参加プログラム：	全学交換留学	派遣先大学：	スイス連邦工科大学チューリッヒ校
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等）
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業（業界： ）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

スイスのチューリッヒ市にある工科大学である。工学分野で世界トップレベルの大学であり、世界各国からの留学生も多い。チューリッヒ市は4つ公用語のあるスイスの中でもドイツ語圏であるが、修士向けの授業はほぼすべて英語で行われる。

留学した動機

海外で長期滞在した経験がないため、時間に余裕がある学生のうちに留学を経験しようと思ったため。特にETHは世界有数の工科大学であり、そこで勉強することで自分への刺激になると考えた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2016年	修士1	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍：	留学				
③留学期間等：	2016年	8月～	2017年	7月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2017年	修士2	年生の	A 1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2017年	修士1	年生の	8月頃に	行う予定
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			20	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			10	単位
	留学後の取得（予定）単位			0	単位
⑦入学・卒業／修了（予定）時期：	2016年	4月入学	2019年	3月卒業／修了	
⑧本学入学から卒業／修了までの期間：	3年		ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由：

修論に影響を与えない時期かつ学生のうちに留学できる最後の時期であったから

留学の準備

学内の審査が通った後は、向こうのホームページやメールでされる指示に従うだけで手続きは進められ、特に問題はなかった。

②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）
<p>ビザは必要なく、現地での滞在許可証申請を行えばよい。自分の居住地付近の役所でETHでもらった書類やパスポートの提出、証明写真撮影などの手続きを経た後、滞在許可証がもらえる。</p>
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）
<p>出発前に歯医者や眼科へ行った。大学指定の保健に加入し、常備薬を持っていった。</p>
④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）
<p>大学指定の留学保険に加入した。</p>
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）
<p>留学届を提出した。単位互換をすれば卒業できる程度に夏学期のうちに必要な単位を取得した。</p>
⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）
<p>出発前はかろうじて英語で日常会話ができる程度の語学レベルであった。そのため、2ヶ月ほど前からオンライン英会話教室で週3程度英語を話す習慣をつけていた。</p>
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど
<p>歯医者や眼科で検診を受けに行った。コンタクトなど、滞在日数分予め購入する必要がある。また、向こうで自炊をすることが多くなるため、自炊に慣れていない人はインスタント食品など、簡単に調理できるものを持っていくと負担が軽くなると思う。</p>

学習・研究について					
①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合） ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Accounting for Managers	3	●	Principles of Microeconomics	3	●
Big Data	6	●			
Introduction to Marketing	3	●			
Mastering Digital	3	●			
②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）					
<p>経営学科の授業は大教室で授業を受けるスタイル、コンピューターサイエンス学科の授業は、1コマ講義・1コマ演習のセット、というスタイルが基本であった。授業のたびにやっておくとい課題などが指定されるが、必ず提出しなければならないものはほとんどなく、自分の理解を深めるためにやっておくといというものばかりであったが、時間の許す限りやることをおすすめする。</p> <p>演習の授業が一番印象的で、受講者が20人程度ずつに分けられ、それぞれにTAが一人ついて、丁寧に解説をし、受講者も積極的に発言できる授業であった。日本では受けたことがないほど丁寧な授業だった。</p>					
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など					
一学期あたり、7科目21単位取得した。授業時間は一科目あたり2時間が基本であり、それぞれ毎週1時間程度を復習とグループワークなどに当てていた。					
④学習・研究面でのアドバイス					
授業は特別難易度が高い、というわけではないが、そもそも全て英語であり進度もはやいため、できるだけ毎週しっかり課題を通して復習をすることが大事であった。そうしておけば試験前に困ることはほとんどなかった。					
⑤語学面での苦労・アドバイス等					
やはり人の言うことを100%理解できないことも多く、わからないときは積極的に聞き返した。萎縮して話さなくなってしまうこともあったが、英語が苦手でもできるだけたくさん話すことで、こちらに興味を持ってもらえるし、話せばみんな一生懸命理解してくれようとしてくれた。					
生活について					
①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など）					
4人で1つのキッチンと2つのトイレ・バスを共有する形の寮であった。家賃は月495フラン。1人に1つ広い部屋も割り当てられており、プライバシーも確保されている。洗濯は地下にある寮全体で共有の洗濯機を使い、1回につき1.5フランほど払う。寮は、大学から紹介されたものの中から選んだ。					
②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）					
<p>乾燥していて過ごしやすい。冬は2月が特に寒く、-10度ほどになることもあった。また、年によって雪が降ることも多く、その場合は道路が凍って歩きづらいことも多かった。夏は、日差しが強く気温も30度ほどになることが多いが、湿気がないぶん日陰はとても涼しい。</p> <p>大学までの移動は基本的にはトラムと呼ばれる路面電車を使用していた。1年間定期を買えば、市内のトラムは通学以外にも自由に使えたので、日常の移動は問題なかった。</p> <p>食事について、物価が高くほとんど外食ができないため、お昼は大学の食堂で食べ、夜は自炊していた。</p>					

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）
治安は日本同様とても良い国であった。 特に病気にかからなかったため、向こうの病院にお世話になることもなかった。保険で医療費はカバーされるとはいえ、海外で病気にかかりたくなかったため、体調には気を使った。できるだけバランスの取れた食事をとるようにし、気分が落ち込んだときは日本人の友達などにも頼ることで自分だけで抱え込まないようにした。
④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）
・ 毎月の生活費とその内訳
15万/月 (内訳: 食費2万, 日用品2万, 家賃5万, 娯楽費5万)
・ 留学に要した費用総額とその内訳
200万円ほど (内訳: 月々の生活費15万、航空券10万、初期費用10万(保険料や定期代など))
⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）
業務スーパージャパンドリーム奨学金 毎月15万円 全学交換留学の奨学金のリストにあったものの中から応募した。条件はかなり良いが、神戸まで面接を受けに行かなければならず、その分の交通費は自費であった
⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）
普段の空き時間は大学のジムでスポーツをすることが多かった。また、日本語を学びたいと考えているスイス人などとの交流もあった。 週末や長期休暇は友人たちとヨーロッパ内を旅行した。
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）
学期が始まる前に留学生向けにドイツ語の授業に参加し簡単なドイツ語は学べたので、問題なく現地での生活に馴染めたと思う。 留学生へのサポートが特に手厚いわけではないが、留学生担当の方に何かあれば聞きに行くことができ、十分であったと感じる。
②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）
大学のジムは学生であれば無料で使え、様々なプログラムに参加できたので大変ありがたかった。食堂も1食6フランほどで食べられるので、市内のレストラン等と比べるとかなり安く、何度もお世話になった。PC室では毎学期ある程度の枚数までは無料でプリントができた。
留学と就職活動について
①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど
②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響
大学院在学期間を延長するかしないかの決定要因が就活であった。 大学院在学期間を延長しない場合、留学中に就職活動も同時並行で行わなければならず、時間的・費用的に大変だったため、1年卒業を延ばすこととし、就職活動も延長した。

