

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)

2016 年 1月 9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:	スイス連邦工科大学チューリッヒ
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input 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:建築設計) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()			

派遣先大学の概要					
<p>世界有数の工科大学。 ローザンヌに姉妹校であるスイス連邦工科大学ローザンヌ校 (EPFL)がある。 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)がある。 (Wikipediaより)</p>					
留学した動機					
<p>海外での設計教育を経験することで、日本人の設計者としてとるべき姿勢が明瞭になるのではないかと感じたため。 最終的な建築の質を左右するプラクティカルな側面まで学習・設計する機会が日本には不足しているように思われたため。 英語を用いた生活や海外での建築教育の経験が今後仕事をする上で役立つと考えたため。</p>					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2015 年	修士2	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:	2015 年	8 月～		2015 年	12 月
	修士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016 年	修士2	年生の	夏	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016 年	修士2	年生の	1 月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		22	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		単位		
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014 年	4 月入学		2017 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:		
<p>修士で1年-1年半勉強してある程度留学先での目標を見定めてから留学したいと考えたため。 卒業論文・卒業設計の終了後から手続きを開始したため。 修士論文・就職活動合わせて1年間費やしたいと考えたため。</p>		
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)		
<p>手続きのうち重要だと思うものは以下の通りです。</p> <p>TOEFL受験(留学1年前の8月頃。早めに受験するといと思います)</p> <p>奨学金の応募 (4月ごろ海外留学支援制度(協定派遣)へ応募。官民協働海外留学支援制度～トビタテ！JAPAN日本代表プログラム～にも応募できるようです)</p> <p>寮への応募 (6月ごろ。早めに応募すれば希望する寮へ入居できる確率が高まると聞きました。)</p>		
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)		
不要でした。交換留学受け入れ許可証で入国できました。		
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)		
インフルエンザおよびA型肝炎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)		
東京大学の交換留学で必須である付帯海学および、スイスで必須である保険のうちswisscareへ加入しました。スイスでの保険加入は申請によっては免除可能です。		
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)		
<p>TOEFL受験(B2レベル)</p> <p>研究室で留学生と英語で会話。</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>日本の食材(味噌汁など)。現地では高額でした。</p> <p>留学先で勉強したいことをできるだけイメージしたりリサーチしたりしておく、特に留学期間が短い人の場合は良いと思います。</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	単位認定 の申請	授業科目名	単位認定 の申請
Urban Mutations on the Edge: Concrete, Part 1		Seminar Week	
Travellers. On the Ways of Seeing Urban Territories (Lectures and Dialogues)			
Architektur VII			
Entwurf V-IX: Moderne Städte – Ré inventer Paris (E.Christ / Ch. Gantenbein)			
Urban Design I			
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>設計課題(Entwurf V-IX)が学業の中心であり、火・水曜日に自分の作品に対してアドバイスを受ける時間が設けられるため、火・水曜日にアドバイスを受けられるようそれまでに準備を行うというのが大きな流れでした。</p> <p>私が履修したE.Christ / Ch. Gantenbeinのスタジオはパリ郊外に集合住宅を設計するにあたり世界各地の現代都市を構成する所謂アノニマスな建築のタイポロジーを参照することで都市のコンテクストを尊重した建築を考えるというものであり、非常に興味深い課題設定であったと同時に、模型の制作方法にも建築を考えるうえでの日本との差異が見られて大変勉強になったように思います。</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			
<p>6科目・20単位 基本的に設計課題の作業を行っていました。</p>			
④学習・研究面でのアドバイス			
<p>留学先での指導の方針を、言葉のうえでは理解したつもりでも、実際に理解するのが大変だったように思います。</p> <p>理解するためには、時間はかかりましたが、自分なりの理解で一度しっかり試してみたら先生に見せてアドバイスをもらい、理解の仕方を修正してゆくのが良いと思いました。</p>			
⑤語学面での苦勞・アドバイス等			
<p>英会話に関しては、留学までに研究室で留学生と英語で会話するのが一番効果的であったように思います。</p> <p>チューリッヒはドイツ語圏に属していますが、私の履修した授業は英語で開講されており学生も英語を話すことができるので、ドイツ語ができないと生活できないということはありませんでした。</p>			
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)			
<p>寮。 留学先から応募申し込みの連絡があるのでそれに従って応募しました。</p>			
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>8-12月に滞在しましたか私の滞在した年は比較的暖かく、寒いときでも0℃前後だったように思います。雪もあまり降りませんでした。 建築学科のキャンパスはチューリッヒ中心部から少し離れた丘の上であり、周囲にお店などはありませんでした。 チューリッヒはバス交通が発達しており、寮から学校までバスで20分程度でした。 物価が高いためドイツで食材を購入し自炊しました。 クレジットカードを主に利用しました。</p>
<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)</p>
<p>治安は良好でした。 医療機関は利用しませんでした。保険に加入しないと医療費が非常に高額であると聞きました。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>家賃(7万円/月) 食費(2.5万円/月) 交通費(1万円/月) 保険(1万円/月) 通信(0.5万円/月)</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>上記の他に、 航空券(15万円) 住民登録(2万円) 修学旅行代金、旅行代、携帯電話端末代、書籍代など。</p>
<p>⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)</p>
<p>海外留学支援制度(協定派遣)。地域によりますがチューリッヒは8万円/月。 全学交換留学の選考を通過したのち応募しました。</p>
<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>
<p>基本的に設計課題の作業を行っていましたが、時間のある週末はスイス国内を旅行しました。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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>
<p>私は受講しませんでした。学期開始前の2週間でドイツ語の集中講義を受講できます。受講する場合、人気の講義であるため申し込みを早急に行う必要があります。 交換留学生のための窓口があり、日常生活の質問などに対しても丁寧に対応していただきました。 学習環境は設備・指導体制ともに非常に恵まれていると思います。</p>
<p>②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)</p>
<p>建築図書館は8:00-21:00で開館しており蔵書も豊富だと思いました。 共同のA3プリンタやプロッター、レーザーカッターなどがあり設備面も恵まれていると思います。私は利用しませんでした。建築設計で利用するソフトウェアの搭載された高スペックの共同PCも用意されています。 食堂は1食1000円弱かかるためほとんど利用しませんでした。 スポーツ施設も利用しませんでした。用意されているようです。</p>
<p>留学と就職活動について</p>

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
日本ではワークショップ等を通じて建築を設計する前段階のシナリオを考える機会も多かったのですが、スイスで建築設計の課題を履修することを通じて、卒業後は建築を実際に設計する立場にありたいと改めて思いました。
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)
留学中は実際には就職活動は行いませんでしたが、留学前に情報収集をしたりポートフォリオのたたきを作成しはじめたりしました。
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
()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: 建築(設計)) ()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
修士2年後期での留学でしたが、結果的には建築の設計を通じて自分の建築に対する興味を整理・学習する機会となったと同時に、修了までの1年間に勉強すべきことが新たに多く出てきたように思いました。また長く通っていた学校や実家を離れてすべて始めから生活をスタートさせるということが、今後の日本での生活の仕方を考え直すきっかけとなったように思います。
②留学後の予定
就職活動、研究室活動、修士論文
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
4か月間の留学は比較的短期間ですが、4か月間で学べることは多く、また長く海外にいればいいというわけでもないような気がします。手続きなどの締め切りが早く、留学先に行かないとわからないことも多くあるので実際には難しいのですが、自分が留学や留学後で何を勉強したいのか考えながら、留学をするかどうか・するとしたらどこにどれくらいの期間か等を決めるといいのではないのでしょうか。
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
留学体験記(工学部) http://oice.t.u-tokyo.ac.jp/exchange/report.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)

2016年 1月 28日

東京大学での所属学部・研究科等:	学際情報学府	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:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
<input type="radio"/> 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 type="radio"/> 5.民間企業(業界:未定) ()6.起業 ()7.その他()			

派遣先大学の概要					
ETH Zurich(エーテーハーチューリッヒ): スイスのチューリッヒにある国内最高峰の工科大学。ヨーロッパ内でもトップクラスに評価が高い。留学生がとて多く、ヨーロッパを中心にアジア、アメリカ、中東などから多くの学生を受け入れている。チューリッヒの公用語はスイスドイツ語だが、修士以降は学科にも寄るが多くの授業が英語で行われており、学業に関して語学の弊害はない。					
留学した動機					
とにかく日本の外で一回暮らして学んでみたかった。その中でETHZを選んだのは、私の研究に関わりのあるComputer Graphicsの分野でほぼ世界トップと言っていいほどの研究が行われているからである。私が修士1年の時にETHZの先生が東大に来てトークをしたのを聞いて、より研究内容に興味を持った。					
留学の時期など					
①留学前の本学での修学状況:	2014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:	2015年	2月~		2016年	1月
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016年	修士2	年生の	夏	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2016年	修士1	年生の	3月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		15	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		16 単位		
	留学後の取得(予定)単位		4 単位		
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2017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:					

本当は2014年の9月から留学しようと思っていたが、申し込み間に合わず、2015年2月からとなった。しかし、冬から1年留学するには半年ずつで応募しなければならず、手間がかかった。ただし、結果的には2月からで授業としても、季節としても、後の就活にでも満足している。

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)

特に難しいことは無かったが、しいて言えば自己推薦書などは普段書き慣れていないので時間がかかった。

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)

自分ではなにも申請する必要がなかった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

出発前に一通り必要そうな薬を揃えた。コンタクトレンズなどの消耗品もたくさん買って持って行って、仕送りなどで補充した。

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)

スイスでは強制的に怪我や病気のための保険に加入させられるので、日本で高価な海外旅行保険に入る必要はない。自分は一番安かったtabihoという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)

自己推薦書は書き慣れていなかったのが大変だった。TOEFLは80点で良いと言われていたのに、学内選考を通過してから突然87点以上取る必要があると言われて大変だった。しかし今思えばそれくらい無いと現地の大学でどうしようもない。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

日本でそこまで英語に苦手意識がなかったため、あまり特別準備せずに行ったが、着いてから自分の語学力が周りに比べ圧倒的に劣っていることに気づき、現地で慌てて勉強した。ドイツ語は全く勉強しなかった。

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

来る前に英語はしっかり慣らしておいたほうが良い。ドイツ語は興味があればやればよいというくらい。

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
3d photography	4	●			
Shape modeling and geometry processing	4	●			
User interface engineering	4	●			

Mathematical foundation for computer graphics	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)				
授業では授業内容に関連したグループ課題や宿題が多く出るので、復習しながら常に宿題をやっていた。最初の学期は主に授業メインで行動していたが、どの授業も先生や学生が熱心で内容も洗練されており、非常に面白かった。グループワークはグループで時間を決めてやらなくてはいけないため、個人で行う宿題に比べ想像以上に時間が取られた。しかし、英語でディスカッションしたり友達を作る良い機会なのでしっかりコミットして良かったと思う。				
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				
初めの学期は4科目・16単位で、ほとんどそれらの宿題などに平日の時間を取られてしまった。2つ目の学期ではある先生と研究プロジェクトをやっていたので、1科目しか履修しておらず、ほとんどの時間を研究に費やした。しかしどちらにしてもガチガチに時間が決まってるわけではないので、自分の予定に合わせてフレキシブルに計画してやっていた。				
④学習・研究面でのアドバイス				
日本だと修士はほとんど研究に集中するのが普通であるが、ヨーロッパでは修士ではまだ授業がメインで研究は卒業のために半年だけというのがスタンダードになっている。なので研究室によっては修士生の扱いが軽く少し肩透かしになるかもしれないが、逆に授業はともしっかりしているのも、とりえず興味ある授業をいろいろ見てみて面白そうな授業でしっかり勉強するというのも良いと思う。もちろん研究したければ、修士生でできるプロジェクトが各研究室のHPに公開されているので、それを見て応募すればわりと簡単にやらせてもらえる。しかし、どういう扱いになるかは研究室ごとに異なる。				
⑤語学面での苦勞・アドバイス等				
スイスの大学で大半は英語ネイティブではないと言っても、皆非常に英語は堪能なので、日本人はよっぽど経験がない限り間違いなく最初は苦勞する。しかし、付いていく内に慣れるので問題はない。一番困るのはドイツ語で行われる授業。自分は取ったことはないが、内容に興味があって取ってみた人は非常に苦勞していた。				
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)				
最初に来るときはWOKOというチューリッヒの学生のための寮を留学生局がアレンジしてくれるので、問題ない。しかしもし2月から1年いようとすると8月末で契約を切られてしまうので、自分で探さなくてはいけなくなり、1人で住むにはチューリッヒの家賃は高いので、毎日フラットシェア募集の掲示板を見てメールを大量に送ると非常に辛い体験をするハメになる。自分の場合は運良く1ヶ月で良い物件が見つかったが、平均2、3ヶ月かかりあまり良くないところに住むことになる。夏から1年間の場合は1年間WOKOに居られるので問題はない。				
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)				
チューリッヒは綺麗で安全で交通機関も整っており暮らしやすいが、物価が世界一高いので贅沢な暮らしは一切できない。自分の場合1年間いてチューリッヒで外食は一桁しかしていない。自炊していても肉類や卵などの異常に高いので、頻りに近くのドイツの街まで電車で行ってそこで買い出ししていた。大学の学食はチューリッヒにしては7、800円くらいで安めのため、美味しくはないがよく利用していた。送金はUBSで口座を開いて日本のゆうちょから送っていたが、手数料が低くて良かった。お金はその口座で管理していた。				
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)				
ほぼ東京と同じくらい治安は良い。ただ、一歩他の国に行くと悪くなったりするため、旅行時は注意しなければいけない。医療に関しては自分は幸い全くお世話にならなかったためわからない。				
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				

生活費は13万円ほど。食費5万円、家賃7万円、交通費1万円程度。保険が1万円。それに加えて娯楽費がかかるがほとんど旅行代で毎月異なる。

・留学に要した費用総額とその内訳

280万円ほど。毎月の生活費が月20万円くらいで、その他航空券などを足すとそのくらいに成ると思う。

⑤奨学金(支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

毎月8万円×12ヶ月。JASSOの奨学金で交換留学科から教えていただいた。

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)

ETHの学生はジムや体育館で行われているいろいろなスポーツプログラムに自由に参加できるため、定期的にトレーニングやバドミントンなどをしていた。週末や長期休暇にはスイス国内や周囲の国を旅行していた。

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)

語学面・精神面のサポートは分からないが、学習面・生活面に関して最初に丁寧に説明してくれるし、何か問題があったらしっかり対応してくれたので、悪く無いと思う。ただ、留学生局の開いている時間が11時から13時ととても短い。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

あまり図書館は使っていないが、良いと思う。スポーツ施設はとても充実しているので利用すべき。食堂はスイスにしては非常に安く食べられるので、忙しい時はいつも利用していた。ただし、味が単調なのですぐに飽きる。ネットは問題ないし、公用プリンタなども各所設置されていて困ることはない。

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

留学生用の就活イベントに参加したのは今後就活をするのに早めに準備ができて非常に良かったと思う。

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

スイス人の無理のない働き方を見て、日本企業的な残業や休日などの働き方に抵抗感は強まった。また、海外で働く機会のある職に興味を持ったり、日本でも職場での外国人比率が多いほうがよいと思うようになった。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

留学生用の就活イベントに参加した。またそのために今後受ける企業を決めたりそのESを作成したりした。

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

()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

学業、研究、余暇、生活など、全てにおいてどこかしら反省点や不満点はもちろんあるが、就職する前に一年使って海外で勉強できて非常に良かった。月次な感想になってしまうが、長期で暮らして様々な国の学生と話すことで、日本とは異なる価値観をたくさん知り、物の考え方が留学前と大きく変化した。海外旅行は以前に何回かしていたが、それと暮らすことは全く別物であり、これは実際に住んで異なる文化に身を浸してみないと体験できないことである。もちろん、学業面でもレベルの高い内容を勉強したり、先生と研究プロジェクトを行ったりして非常にためになった。今後海外で仕事や勉強をすることに全く抵抗感が無くなり、自分の行動範囲が広がった。

②留学後の予定

もう一年修士をやって卒業し、その後就職する予定。

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

留学できる環境にいるならば、是非半年でも1年でもやるべきだと思います。

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)

2016年9月21日

東京大学での所属学部・研究科等:	理学系研究科	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:	ETH Zürich
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(未定)			

派遣先大学の概要

ETHZ(Eidgenössische Technische Hochschule Zürich)は、ヨーロッパの中でも特に優れた大学院教育プログラムと研究機関を有する工科大学である。これまでに21人(2016年9月現在)のノーベル賞受賞者を輩出している。特に数学・物理・建築の分野では広く知られ、世界中から学生・研究者を集めている。学部学生の9割ほどをスイス人が占める一方、大学院は非常に国際色が豊かで、博士課程学生の7割以上が国外出身である。

留学した動機

最たる要因はやはり、「海外での日常/研学生活」へ憧れていたからです。異文化というのは常に魅力的なものですし、それを生活レベルで深く実感したいとの欲求は、ごく自然なものだと思います。また、大学院に進学したことで、研究という非常に特殊な営みが生活の軸になったわけですが、ただでさえ「変わりもの」の世界が、海外ではどのようなものなのか、非常に興味がありました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2016年	修士1	年生の	冬	学期まで履修
②留学中の学籍:	研究指導の委託				
③留学期間等:	2016年	2月~	2016年	9月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2016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		21	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			10 単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2017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		0ヶ月間	
⑨留学時期を決めた理由:					
本プログラムを知った修士課程進学以降に、なるべく早く留学でき、かつ修了を遅らせずに済む期間は一つに絞られました。					
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)					

東大・ETH両方の事務手続きをこなす必要があり、最終的に留学が決定したのは9月ごろだったように思います。6月上旬までに東大側の手続きとして、TOEFL・推薦状・志望動機などを用意しました。その後、8月ごろにはETH側に提出するためにMotivation letter, CV, 指導教官のAccept letter(研究の場合)などの準備を進めていきます。ETH側にapplyする際は、チェックリストを一つずつ順番に埋めてゆく形式だったので、見落としなく進められました。

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)

日本国籍の場合、スイス入国時にビザは必要ありません。入国審査も「ヨウコソー」と言われただけで、全く問題なく通過しました。もちろん、3ヶ月以上の滞在に必要な、在留許可発行のための手続きは処理しましたが、ETHが用意したマニュアル通りで困ることはありませんでした。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

風邪薬や胃腸薬など、最低限の薬を準備しました。

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)

東大の指定する海外旅行保険(付帯海学)のほか、安否確認サービス(OSSMA)に加入しました。ただ、前者に関してはスイスの法律が求める基準を満たしておらず、結局はETHが斡旋する保険にも入ることになりました。いずれも費用は毎月1万弱でした。

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)

海外滞在の目的を明記した「渡航申請書」を提出しました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

ドイツ語圏であるZürichでは英語だけでも生活できると聞いていたので、英語の学習に照準を合わせました。学期中の昼休みに本郷キャンパスで開かれている「英語でしゃべらんち」への参加を通じて、少しではありますが「つかえ」が取れていくのが実感できてよかったです。ただ、学部の授業はドイツ語のものも多いので、受講したい場合はこちらも学んでおくべきです。

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

私を含め、アジアからの学生のほとんどは炊飯器を持参していました。なんだかんだでお世話になりました。

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
ドイツ語集中講座	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)

<p>前もってお願いしていた、現地の指導教官の下で研究を行いました。ETHでは、修士課程の間は「学生」として扱われ、講義と試験をこなすことが主な活動ですが、私は教授のご厚意で特別に「若いPhD candidate」として研究活動に従事していました。周りのPhDコースもしくはポスドクの方々には暖かく迎えていただき、アットホームな雰囲気ながらも刺激にあふれた日々となりました。</p>
<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</p>
<p>9:30過ぎに来て6時ごろ帰宅するのが、平均的リズムだったように感じます。夜遅くまで残っている人は少なく、効率よく働いて夕方以降はプライベート、とメリハリを付けている方が多かったです。</p>
<p>④学習・研究面でのアドバイス</p>
<p>効率主義だったり、研究室メンバー間の繋がりが薄かったりと、日本と異なる点が多々あります。これまでの自己スタイルを正しく認識した上で、適度に見習うべきポイントを吸収するのがよいと思います。無理に合わせる必要はないですが、盗めるものは盗みましょう。</p>
<p>⑤語学面での苦労・アドバイス等</p>
<p>いくら英語が通じるとはいえ、言語的ディスアドバンテージが大きいのは、まず間違いありません。事務・交通機関・携帯契約でなかなかメッセージが伝わらなかったり、市役所からの手紙がドイツ語で何も分からなかったりしました。日本人留学生グループに聞いてみたり、スイス人に手紙を読んでもらったりと、少しオーバーなくらい他人に頼ることを意識しました。日常会話に関しては、日本人と触れ合いすぎなければ、自然と話せるようになると思います。</p>
<p>生活について</p>
<p>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)</p>
<p>交換留学生に対しては、ETHが学生寮を斡旋してくれます。形式はフラットシェア、つまりキッチンなどは共用でしたが、一緒に食事したり料理を教え合ったりと、楽しく過ごせました。家賃は毎月500~600スイスフランで、チューリッヒ市内の値段としては破格です。</p>
<p>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>
<p>とても過ごしやすい気候を満喫しました。入国した2月でも寒すぎることはなく、降雪量も少なめでしたし、夏でも気温が25度前後と、極めて快適な環境にありました。ただ、よく言われるように、とにかく物価が高いです。ビッグマック指数が世界一であることから分かるように、中でも外食産業は非常識な額が掛かります。自炊スキルを高める絶好のチャンスだと割り切りましょう。</p>
<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)</p>
<p>スイスは治安もよく、スリの可能性も低いです。医療機関のお世話になることはありませんでしたが、日本の海外保険もスイスの留学生用保険も歯科をカバーしていないので、歯医者に診断をお願いする際には注意が必要です。</p>
<p>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)</p>
<p>・毎月の生活費とその内訳</p>
<p>毎月16~20万円程度。家賃5万、交通費1万、食費4万、保険1万、旅行費5~9万。</p>
<p>・留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>上記の生活費に加え、航空賃が往復12万程度、合計150万程度でした。大学生協で予約すると、安価な上日程がフレキシブルな旅券が手に入ります。</p>
<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>

<p>所属研究科より奨励金を毎月20万円受給していました。</p>
<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> <p>大学のジムが無料開放されていたので、研究室のメンバーとトレーニングしたり、寮の友達とバドミントンコースを受講したりしていました。 また、スイスはヨーロッパ中心部に位置しているため、各地へのアクセスが非常に便利です。月2回ほど小旅行したことで、かなりの国・街を回りました。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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> <p>学期開始直前の2週間、集中ドイツ語講座が開講されます。初学者向けのコースでも基本的な文法・単語などはカバーしていますし、上級者向けのコースもありました。多様な国からの留学生と知り合うには絶好のチャンスです。</p>
<p>②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)</p> <p>メインキャンパス、Hoenggerbergキャンパスのいずれにも図書館・ジム・食堂・PCルームがありました。特に食堂は、チューリッヒで最も安い外食先なので、ヘビーに活用している学生もいたようです。また、スイス人はスポーツへの関心が高く、大学付属のジムも無料で利用できます。トレーニングルームが常時利用可能なほか、バドミントン・バレーボール・ダイビング(有料)講座なども開講されていました。</p>
<p>留学と就職活動について</p>
<p>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> <p>今年度の就職活動は行いませんでした。</p>
<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</p> <p>ライフ・ワークバランスという単語は、「生活の中での仕事の割合」を考えるのであって、「プライベートとオフィシャルの時間配分」ではない、という考え方を学びました。まだまだ仕事第一の生き方が多い日本社会の中で、心の安定を保ちながら働く可能性を模索したいと思います。</p>
<p>③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)</p> <p>帰国前1ヶ月ごろから関心のある分野について、インターン情報を探しました。</p>
<p>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</p> <p>()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()</p>
<p>留学を振り返って</p>
<p>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</p> <p>「ここがこんなに」と挙げていくとキリがないので、あえて一つだけ伝えたいものを取り出すと、「違い」への意識だと思います。比較して優劣をつけたり、線引きをしてラベルを貼るのではなく、ただ単に距離があることだけを認めそのまま受け入れる姿勢は、留学して初めて理解できた感覚でした。</p>
<p>②留学後の予定</p>

予定通り修士課程を修了し、博士課程へ進学します。

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

迷うくらいなら踏み出しましょう。今後の人生で海外へ旅行・出張・赴任することはあるでしょうが、それは学生生活ではありません。自身の文化・価値観・将来・人間性etc.を多角的に考えるための精神的柔軟さ・時間的ゆとりは、今、学生だからこそ併せ持っているものです。

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

留学先の文化・気候・生活リズムを調べておいて損はないと思います。「スイスでは日曜日に営業している店が少なく、ほとんど買い物ができない」など生活に直結した情報について、現地で生活する日本人のブログなどから吸収しましょう。

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)				
				2016年10月18日
東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科建築学専攻	学年(プログラム開始時):	修士2年	
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH	
卒業・修了後の就職(希望)先:				
<input 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:設計事務所) <input type="checkbox"/> 6.起業 <input type="checkbox"/> 7.その他()				
派遣先大学の概要				
スイス連邦工科大学チューーリッヒ校はヨーロッパ内でも最も権威のある大学の一つであり、建築学科(D-ARCH)もまた1855年に設立されて以来、優秀な教授陣を国内外から招聘し、数多くの著名な研究者・建築家を輩出している学部です。				
留学した動機				
海外の一流大学に身を置くことは、そこでの建築教育を肌をもって感じながら、自分が今まで日本で受けてきた建築教育を相対化できる最高の機会だと感じたから。				
留学の時期など				
①留学前の本学での修学状況:	2015年	修士2年	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:	2015年	9月~	2016年	9
	修士2年 年時に出発			
④留学後の授業履修:	2017年	修士4年	年生の	冬 学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2017年	修士4年	年生の	8月頃に
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		24	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		8 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		0ヶ月間	
⑨留学時期を決めた理由:				
学部の中から漠然とETHに行きたいと感じていた。日本にいる頃からもスイスの建築の水準の高さは聞いていたし、学生や教授のレベルも高いと思っていた。修士1年の時に参加したイタリアでのワークショップの際に、今後のためにも一度海外で経験をつもうと痛感し、留学を決めた。				
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)					
国際交流課を通じて行なった。特に不都合はなかった。					
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)					
スイスはビザは必要ありません。学生ならば滞在許可証があります。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
歯医者と眼医者で検診を行なってもらった。					
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)					
全額交換留学で義務付けられている海外保険と、Swisscare(スイス留学には必須)。ほぼ同額の保険料です。					
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。普段通りおこなった。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
英会話教室に通い、ドイツ語の授業を履修した。語学はできればできるほどいいが、できないからといって留学を諦める必要はないと感じた。					
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					
入浴用の体を洗うタオルだけどうしてもみつからなかった。他はなんでも手に入った。					
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
Landscape Architecture II	1		Architektur und Fotografie	2	
Urban Mutations on the Edge: Degrowth	2		Serendipity: Landscape Acoustics. Mapping Sounds in Kyoto Gardens (Ch.Girot)	2	

Seminarwoche Frühjahrssemester 2016	2	Seminarwoche Herbstsemester 2015	2
Architectural Design V-IX: A Proposal	13	Entwurf V-IX: Moderne Städte - Réinventer Paris	13
Architektur VIII	2	Architektur VII	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)			
デザインスタジオの授業がメインの構成だった。模型の作り方、プレゼンテーションの仕方、何から何まで違って新鮮だった。前期は方法論が明確に与えられているスタジオ、後期はより自由なテーマでデザインをおこなうスタジオを履修し、違いを味わった。ここでしかできないことと、どこでもできることの大切さを学んだ。			
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			
履修科目、単位数は上記の通り、自分は日中はほぼ学校のスタジオにこもる生活だった。			
④学習・研究面でのアドバイス			
違うことと、変わらないことを考えるようになった。どっちが大切かは、進路次第なんだろう。			
⑤語学面での苦労・アドバイス等			
ドイツ語圏ですが、英語で生活しました。特に不自由は感じないと言ったら嘘になりますが、不自由は感じにくくなっていきます。喋られなくてもいいような振る舞い方もあるように思います。			
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)			
ETHの生活課の対応で、学生寮に495CHF/month。いろんな国からの留学生と仲良くなれるので楽しかった。			
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)			
涼しくて過ごし易い、キャンパスは建築学科は丘の上にあって、牛がいます。食事はそんなにおいしくありません。日本から奨学金をもらっていたので、日本のデビットカードで生活していました。			
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)			
虫菌にだけはならにように気をつけました。いろんなところでテロが起こっていますが、地震がないので、危険度はそんなに日本とかわらないのかもしれない。			
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			

15万円くらいでやりくりできていたように思います。食事だけとても高いですが、自炊すれば節約できます。本はいっぱい買いました。交通費も定額パスを購入。25歳以下は19時以降交通機関がタダになるチケットがあり、重宝しました。

・留学に要した費用総額とその内訳

奨学金が月16万円。ほぼそれで過ごしました。旅行をすると、少しオーバーしました。

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。友人に教えてもらいました。支給額は上記の通り。友達が見つけられるので、とても良いです。オススメです。

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)

留学期間後の7月から9ヶ月間、ETHの教授の事務所でインターンすることになった。長期休暇は隣国にも足をのばした。ヨーロッパの真ん中に位置するのが、スイスの利点のひとつです。

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)

特に不都合はなかった。質問には真摯に答えてくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館が素晴らしかった。スポーツ施設も充実していたが利用しなかった。PC関係、ソフトウェア、プリンターなど完備されており、工学部にも導入して欲しいと感じた。

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

留学と就職活動をセットで考えたことがないのでわかりません。すくなくとも就職活動にデメリットがあるとしても、留学のメリットはそれを上回ると思います。

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

日本の建築事務所で働いてみようと思った。もう一度日本に帰って相対化できる手段だから。あるいはその後、もう一度海外に戻ってきたいとも感じている。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

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

違うこと、変わらないこと。その二つに尽きるように思う。そのことを日々感じた。そのための技術、語学などはなるべく身につけておいたほうがいいが、なくてもそこから別の何かをえることは必ずある。

②留学後の予定

まずは立派な修士論文を提出したい。

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

いろんな経験をするのが大切だと思っている。留学はその一つの手段だと思う。明確な目的があってもいいだろうし、漠然とした目標でもいいと思う。思うように行くこともあるし、行かないこともある。努力で解決できることもあるし、できないこともある。それでもまず始めてみることには意義があるし、留学もそういう意味では絶好の機会だと思います。

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

<https://einschreibung.arch.ethz.ch/welcome.php>

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。

東京大学での所属学部/研究科(教育部)・学年(プログラム開始時):

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ヒ校(ETHZ)

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:メーカー) 6.起業 7.その他()

派遣先大学の概要

世界ランキング10位以内の大学。工学部と理学部だけ設置(政治学科もあるが)、アイシュタインの母校である。

学部学生の9割がスイスであるが、大学院も入れるとなんと外国から来た学生は3割を超える。

英語の授業も大変充実しており、全授業の3分の1を占める。

留学した動機

- 1、工学部の学生なので、工学部が強いこの大学の授業を取ってみたいかったから。
- 2、英語圏ではない国に住んでみたいかったから

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況: 西暦[2016]年 学部 [3]年の[冬]学期まで履修

②留学中の学籍: 留学

③留学期間: 2016年 2月 ~ 2016年 8月 学部[3]年時に出発

④留学後の授業履修: 西暦[2016]年 学部 [4]年の[冬]学期から履修開始

⑤就職活動の時期: 西暦[2015]年 学部[3]年の[4-12]月頃に(行った)

⑥本学での単位数: 留学前の取得単位[64]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[3]単位

⑦入学・卒業/修了(予定)時期: 西暦[2013]年 [4]月入学 西暦[2017]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[0]ヶ月間

⑨留学時期を決めた理由:

私は外資に就活したかったので、3年の後半は就活活動。4年の後半は卒論。留学行きたいとおもいだめたのが3年になってからだったので、4年の前半しかなかった。

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)

まずは東大のほうの申請と英語の試験の取得。(IELTSやTOEFLなど、英語については早めに早めに準備することを強く勧める)。東大の面接が通りましたら、ETH側の手続きを勧める。日本とスイスの国民性が出るのか、両大学ともチェックリストがあり、事務の方も大変責任感も強く、ちゃんと手続きすすめてくれるので、問題はとくになかった。(他の国に留学なされた友達で少なからず手続きが不明だったり事務の方の態度に腹が立ったりしたが、ETHに関してはその心配はないと思う)

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)

私は国籍が中国なので、入国までにETHにその旨を伝えたとこ、なんとETHがいろいろ手続きを済ませてくれた。(1万円ほどの手数料は

かかるが) あとは麻布にあるスイス大使館にいて、パスポートを提出するだけだった。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

予防接種はしていなかった。常備薬はいろんな種類のものを持って行った。(風邪薬、下痢止め、せき止め、チョコラ BB など) むこうで買えないことはないが、やはりヨーロッパ人向けの薬なので、持参をおすすめする。

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)

東大指定の保険と OSSMA に加入した。けれども、いずれもスイス政府が認めないものだったので、スイスで新たに保険に加入しなければいけなかった。(月 60CHF のに加入した)

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)

工学部で一回面接があった。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTS 7.0、ドイツ語全くの初心者

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

少量の日本食(中華ものの店あるので、みりん・しょうゆなどは基本的にある)、カイロ、みみかき、サングラスと日焼け止め(やはりここは日本製)、ノート(むこうのノートは申し訳ないけど質はととも悪いです、2-3 冊あると大変便利)、紙の和英英和辞書(電子辞書はテストに持ち込めない)

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。

252-0820-00	Case Studies from Practice
401-0674-00	Numerical Methods for Partial Differential Equations
363-1039-00	Introduction to Negotiation
363-0764-00	Project Management
363-0514-00	Energy Economics and Policy

上記の一般講義と、学期が始まるまでのドイツ語インテンシブコース (2週間)も受講した。

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)

授業はすべて英語によるものを受講した。先生の英語のレベルはととも高かった。

事前に授業で使われるスライドを先生がメールで送ってくるのが一般的で、予習は必須。授業中プレゼンや発表を容赦なくさせられるものもあった。

その点についてはついていくのにしんどかった。毎回課題があり、毎週まじめに提出したがテストがあんまりできていなかったが、単位はなかった。

復習も一回さぼると次が大変になるくらい、内容が多かった。

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

授業: 10h くらい

予習・復習・課題: 18h くらい

④学習・研究面でのアドバイス

留学の目的が、深く学習内容を勉強するなら、他の留学生との交流を犠牲にして部屋にこもって勉強する必要もあるかと思う。

学習能力がさほど高くないけど、すべての授業を深く勉強するのはとても大変。欲張らずに、この授業は予習だけ、

この授業は課題だけは絶対やる、などのように、優先順位を決めるのは大事だと思った。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

日常会話はほとんど問題ない。スイスでは、特にチューリヒでは英語を上手に話せる人がほとんど。

授業はものによって専門的な英語が使われるものもあり、そのような授業は基本的に予習しないと本当についていけない。

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、宿舎の様子、見つけた方法など)

ETH から、WOKO という寮を管理する組織を紹介され、そこで申し込んだ。

私は Bulachhof という寮になったが、自分だけの寝室があって、4 人で一つのキッチンと 2 つのトイレ・浴室をシェアする感じの寮だった。

家賃は 500CHF だった。

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)

2-8 月滞在したが、春はない。2-4 月は冬、ほとんどの日は雨で、日がくれるのも早い。6 月で一気に暑くなり、7,8 月は日差しも強いが、からっとしているので、日本の夏より快適と感じる。

食事は概してあまり美味しくない。交通は大変便利で文句なし。

基本的にどこでもクレジットカードで支払いができるので、海外からの送金は 2,3 回だけだった。

大学も大変交通の便のよいところにある。

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)

治安は大変よい。病院は一回。も行ったことないが、保険に入っていると高額になることが多いので、

普段からの体調管理は大事だと感じた。

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 500CHF(ガス水道代電気込み)

食費 200CHF(ドイツへ買い出しに行っているなのでこの値段。スイスで済まそうと思うと 400CHF くらい)

交通費 60CHF

保険 60CHF

雑費 100CHF

旅行 200CHF

平均して毎月 1120CHF,約 12.5 万円。

・留学に要した費用総額とその内訳

上記の生活費 * 7ヶ月 + 10 万円の航空費 = 約 100 万円

飛行機は留学が決まる前にキャンセル可能の安いチケットをたまたま見つけたのでやすく済んだ。

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)

毎月 8 万円。東大からいただいた。(Fung Scholarship という財団からいただいた)

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)

学生ならチューリヒ市内すべてのスポーツ施設を無料で使い放題。

寮から徒歩 5 分についたので、毎週バドミントン2回、ヨガ一回しにいった。

ただ自由にバドやヨガをするのではなく、インストラクターさんもついている。施設の充実さに感服した。

その他ほぼ毎週どこかの寮で行われるパーティ(食事パーティ、ダンスパーティは苦手で 1 回だけ行った)にいった。

チューリヒやスイス国内の祭りなどにも積極的に参加した。

旅行はイースター期間と夏休みにまとめて行った。

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)

大変充実している。

日本語を勉強したい学生が大変多く、彼らにドイツ語を教えてもらい、日本語を教えた。

毎週 3 回(毎回 45 分 * 言語入れ替わりで 2 回 = 90 分)行った。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC 環境等)

充実している。

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

内定をいただいたあとに留学にいったので、逆に就職活動で学んだことが留学先で生かされていた。

(目的意識を持って行動するとか、結論から物事を考えるとか)

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: 外資のメーカー)

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

とても書ききれないくらいあります。

あえて他の人の違うことを書くとするれば、スイスという国に行ったことで、“暇”の大切がわかったこと。

東京にいと、あれこれと活動に参加したり、おしゃれに力いれたり、

バイトにサークルに学生団体の活動に、忙しい毎日だったが、スイスではなんせドイツ語がわからないし、そこまで友人もいないため、いやでも“暇”な生活、心にゆとりのある生活を送ることができた。

また、スイス人の娯楽はカラオケ・飲み会といったものではなく、湖で散歩・BBQ、森へ散策・ハイキング、サイクリング、スポーツ施設で運動や筋トレをする、と行ったようなものだった。

どちらがよいかはないと思うが、東京と時間の流れ方がまったく異なる半年間を送ったことで、心にゆとりを持つこと、自分の体・自分自身の時間・そして自分自身を大切にすることの大事さがわかった。

②留学後の予定

卒論に取り組み、来年の3月に卒業する予定。

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

賛否両論のことを書かせてもらいますと、留学は必ずしも目的というものは必要ではないと思います。

留学するほどの英語力ないし、留学先での勉強つらそうだし、国際交流もさほど興味がない、、とと思っている人は、留学が向いていないと言えないと思います。

自分自身を高めたい、今自分の中にある価値観や世界観を確かめたい、それだけでも、留学は十分に意味あると思います。

国が違えど、毎日が発見の連続で、一つ一つ小さいことから学ぶことがあります。

だから、留学を大きいものだと捉えずぎて、その機会を放棄するのはとてももったいないと思います。

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

ETHの体験記。

ETHの留学体験記がとても少なく、googleで探しまくった記憶があります。

この体験記が少しでも役に立てたら嬉しいです。いつでも質問受け付けます。

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。

1)チューリヒの伝統的な祭り



2) チューリヒマラソンに参加しました



3) 留学生のみなさんとラフティング行きました

