

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/8/8

■ID: A18084

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 2018/9/17~8/30/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科建築学研究科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

建築とデジタル分野に興味があり、ETH でその分野の研究が大変先進的であったので留学を決めた。海外で研究に没頭してみたかった。就職活動時期を逃す点が最も懸念であった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

専門分野への理解を深めるため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Architecture Studio /28
- ・Seminar week /2
- ・360 VR /3
- ・Advanced modeling /3
- ・Selective Research /6
- ・Digital in architecture /4
- ・Inter territory course /3

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

二つのスタジオ課題と二つの研究に取り組んだ。1. Robotic Landscape スタジオ 2. Digital Renovation リサーチ 3. Studio Panorama スタジオ 4. Robotic Subtract modeling リサーチ

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
インターンシップ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ロボティクスと建築を行っている研究所での研究。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行か引きこもって家にいるか。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
整っている。
■ サポート体制/Support for students :
特に利用しなかったので不明。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
留学先の大学の紹介。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬は暗い、夏はすばらしい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地での口座開設を行った。家賃のネットバンキング支払い、大学からの振り込みを受け取るために必要であった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
飲みすぎない。

#### 留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
先輩に話を聞くこと書類をきちんと読むこと。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
なし。入国時に学校受け入れのサーティフィケーションを提示する必要あり。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

特になし。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学から指定された保険。
■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
研究室会議にリモート参加し、研究を継続することで、研究関連の単位を取得。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
ドイツ語の単語アプリ。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	200,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	50,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	20,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
交通費 120,000 円、家賃 840,000 円	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ留学 JAPAN	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
支度金 200,000 円	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介。ネット上の情報や掲示物などから見つけた。知人から聞いた。	

今後の予定について/About your future plans

<p>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :</p>
0
<p>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
23.5 単位/credit(s)
<p>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :</p>
0 単位/credit(s)
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
20 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</p>
2019年3月

### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>研究成果を上げることができ、かつそれを自身の作品製作につなげることもできたため大変満足している。日本で学ぶことの難しい領域について深く学ぶことができた。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>就職への意欲が高まった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>春の採用時期を逃すため、選択肢が限られる。焦る。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>現地でインターンシップに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業、組織設計会社</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>社会人になってから留学に行くのもいいと思いますが、学生の間に行く方が自由に楽しめると思います。これを学ぶためにこの教授、というのが明白だと有意義に過ごすことができるかと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>Go Global Webサイト</p>

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/7/4

■ID: A18085

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 2018/9/17 ~ 6/28/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科建築学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生の時からなんとなく留学をしたいとは思っていたが、学部時には行動に移せずにいた。大学院では自分で決められる時間が多くあると考えていたため、よいタイミングであると共に最後のチャンスだと思い、学部4年で大学院の進学と並行して考えていた。結果的に就職先を考える前に親元を一度離れたたいという思い、学部で日本での学習が一度完了し、次の自分の行動の方向性や専門に対する疑問を修士1年のSセメスターに感じていたため、環境に変化をつけ、区切りをつけるという意味でも、留学前の半年間で留学することに対して自分の中で必要性を感じていた。確かに正規の就職活動の時期は逃したが、その後の結果がどうであれ特に後悔はしないと思う。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部時のカリキュラムはしっかり組まれており、留学について考える時間がなかったが、大学院では各自で使える時間があつたため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

-Architectural Design V-IX: Urban Prototype Lab, Cartagena, Colombia (H.Klumpner)/14  
 -Integrierte Disziplin Planung - Herbstsemester 2018/3  
 -Seminarwoche Herbstsemester 2018/2  
 -Architecture and Photography/2

-Intensive German Course/2 -Architectural Design V-IX: Vita Communis / Vita en comune (GD C. Puga)/14 -Freies Zeichnen/2 -Design Studio in Spatial Cognition/3 -Seminarwoche Frühjahrssemester 2019/2
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
火・水曜の設計の授業が中心の生活だった。春学期はペアワークだったこともあり、平日と土日どちらかは毎朝 9 時にはスタジオに行き作業、19 時には帰宅していた。個人ではたらいたらと時間を決めず作業をすることが多かったが、ペアで行うときっちり計画をたて、いつまでにこれをやるなどがはっきりしていたため、その面では楽だった。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
インターンシップ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
春学期が終了した翌月の 1 か月間、チューリッヒ市内の建築事務所で短期インターンシップを行った。短い期間ではあったが、スイスでの働き方や様々なバックグラウンドを持つ人と働くときの工夫、ETHの学生の卒業後などを知るよい機会となった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
学期の期間中の週末は設計の授業の準備に使うこともあったが、なるべく出かけて建築に限らず、様々なものを見たり、したりすることで気分転換をするようにしていた。冬休みにはヨーロッパの他の国に出かけたり、大学内の図書館を利用したり、自分の過去の作品をまとめ直したりしていた。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館のレファレンスサービスが整っており、本が探しやすかった。私はそこまで利用する機会はなかったが、貴重書が多くあるそうで、研究者にとって最高の環境であるように感じた。また、建築の図書館内にはマテリアルライブラリーがあり実際の建築材料を学生が手に取って見れるような環境があった。建築の建物の地下には木工ワークショップやレーザーカッター・3Dプリンター等を使用できるデジタルワークショップがあり、物をつくる環境が充実していた。
■ サポート体制/Support for students :
各学部に留学生の担当者のオフィスがあり、何かあれば気軽に聞きにいけることができたとともに、メールの返信も早く、すぐに対応してもらえ、とても信頼できた。チューリッヒ大学にて日本学を専攻している学生と交流する機会があり、文化・言語交流のほか、本当に生活で困ったことがあればいつでも気軽に日本語で聞けることもあってとても心強かった。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>アパートなどの賃貸</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>ルームシェア型の学生アパートで、1フラットに4人住んでいた。各個人の個室はある一方、キッチンが4人で共有、バスルームは2人で共有していた。大学のキャンパス内ではなかったが、メイン、サブのキャンパス、市内中心部までいずれも30分で移動できる比較的便利な位置にあった。大学からある時期になると、宿泊先の紹介をしてほしい場合、登録するフォームが送られてきた。登録した後は待っていれば自動的に紹介され、指示される通りに初月分の家賃やデポジットを送金すればよかった。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>主に11月以降、冬は毎日暗く寒かったが、どこも屋内は断熱、ラジエーターによる暖房設備が整っており日本に比べると暖かく、過ごしやすかった。それ以外の晴れている季節は文句なしに快適で、外で時間を過ごすのがとても気持ち良かった。建築学科があるキャンパスは丘の上であり、隣に牧場、森があるなど視界が開けていて自然があり良い環境だった。チューリッヒ市内はローカル線、トラム、バスが発達しており、交通マップはわかりやすく、時間に正確でどこへ行くにも便利だった。市内交通1年間乗り放題の定期券を購入していた。スイスは人件費が高く、レストランの食事はとりわけ高かったのが基本的に自炊をしていた。学食では800円程度で定食やビュッフェ形式で食べることができたが、塩気が多く、結局自分でお昼はお弁当を持参していた。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>家賃を支払うために現地で銀行口座を開いていたが、基本的には日本の銀行から引き落とされるVISAデビットでほぼすべて支払っていた。どこでも少額からカードで支払うことができたため現金はほぼ持ち歩かなくてすんだ。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>
<p>スイスは治安がとてもよく、滞在中トラブルは全くなかった。医療機関の受診は高額であると聞いていたこともあり、風邪や病気にはならないよう十分な睡眠とバランスのよい食事、ストレスはかけず、無理はしないように心がけていた。冬になるととても始終暗いので気分が沈みがちになったが、部屋のライトを明るくつけたり運動、積極的に人と会話するように心がけることで気分を保つようにしていた。</p>

<p>留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad</p>
<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>派遣先大学の指示に従っていれば全く問題なかった。入学手続き自体はオンラインででき、そのウェブページも見やすくわかりやすかった。提出した書類が後から確認することができて便利だった。[提出書類]・学生証のコピー・パスポートのコピー・成績証明書・留学前の履修計画・志望動機書・言語能力の証明・CV など</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>ビザは必要はなく、到着してから大学の指示に従って居住許可をもらいに行けばよかった。ただし、スイスに入国する際、3か月以上の滞在となるので派遣先大学からの受け入れ許可の書類を携帯しておくよかった。</p>

<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>健康診断は通常の大学のものを受けた。常備薬は多めに持って行ったが、幸い風邪になることはなく1回も使うことはなかった。現地にてインフルエンザの予防注射が学生ならば無料だったので念のため接種した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大で必須となっている付帯海外留学保険に加入。スイスでは健康保険の加入が法律で義務付けられており、免除申請を行ったが認められなかったため、却下された2月から帰国の6月まで swisscare の留学生用保険に加入した。</p>
<p>■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :</p> <p>工学部の交換留学のページにそって必要な手続きを行った。私は大学院を通常の2年で卒業したいと思っていたので、留学前の半年間で集中講義などを混ぜながら卒業に必要な単位数をなるべく多く揃えた。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>学内での交換留学申し込みのため必要だった IELTS のスコア取得に向けて多少勉強した。その後は研究室の留学生と積極的に英語で話したり、英語で行われている授業を履修していたが、正直十分とは言えなかった。また、ドイツ語は2週間の集中講座を現地で取ったので挨拶、数字程度は聞き取れるようになり多少役に立った。</p>

費用・奨学金に関する事/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	170,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	36,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>模型材料代 30,000 円</p>	

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	55,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

<p>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>受給した。</p>
--



■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
日本学生支援機構(JASSO)平成 30 年度海外留学支援制度(協定派遣)奨学金
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
80,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介。

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
-Architectural Design V-IX: Urban Prototype Lab, Cartagena, Colombia (H.Klumpner)/14 -Architectural Design V-IX: Vita Communis / Vita en comune (GD C. Puga)/14
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
17 単位/credit(s)
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
8 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
13 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 3 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
自身の学問の専門性が深まったかどうかはまだわからないが、概ね留学を通してやりたかったこと、してみたかったことはほぼ達成できたと思うし、その経験をどのように噛み砕いていくかはこれからの自分次第かなと思う。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
通常の周囲の就職活動のペースとはずれることになったが、今のところ、かえって無駄な焦りや不安が消えたように感じた。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
私のタイミングでいくと当然正規の就職活動の時期は逃すとともに、家族や周囲にとっても心配をかけることはデメリットだが、少し外れることで気が楽になるのはメリットである。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

民間企業、大手組織設計事務所

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学の目的や得られるものはとても個人的なものなので、そこまで大層に考えなくともよい時代なのかなと思った。ただ、積極的に行った決定はいつも納得がいくと思うので、よく考えてやってみたらいいと思います。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

<https://www.vpngate.net/ja/> 特にはありませんが、これで定期的に日本語のラジオを聴いたり、テレビを見たりしていました。

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/9/14

■ID: A18086

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 9/17/2018 ~ 8/30/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部システム創生学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

大学入学時からなんとなく留学したいと思っていたが、3年次の交換留学の募集締切を逃したあたりで、いよいよ行動しないとまずいと思い、翌年の交換留学に応募した。留学する/しないという点に関して迷ったことはなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 学部4年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

学部のうちに留学したいと思っていたが、3年次に開始の交換留学の応募期限を逃したため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Advanced Machine Learning/8
- Deep Learning/4
- High Performance Computing for Science and Engineering (HPCSE) I /4
- Probabilistic Artificial Intelligence/4
- Probabilistic Graphical Models for Image Analysis/4
- Causality/4
- Empirical Process Theory with Applications in Statistics and Machine Learning/4
- Research in Computer Science/5
- Optimization for Data Science/8

- Data Modelling and Databases/7

■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :

講義に加えて演習が有る授業が多い。あと、東大に比べて科目数が少なく深く勉強することが求められる。理論的にしっかりとした教え方をする。Computer Science 学科の授業は一部録画されているので、出席する必要がないものも有る。自分が専門に勉強していた統計や機械学習分野の講義が東大に比べて充実していた。以下のリンクの Course Catalog で自分の専門分野を調べてみると面白いかもしれない。  
<http://www.vvz.ethz.ch/Vorlesungsverzeichnis/sucheLehrangebotPre.do?lang=en> あと、自分は研究をさせてくれる研究室を探すのに苦労した(某奨学金のため)。研究したい場合、各研究室の Web サイトに Open Project 一覧みたいなページがあったりするのでそこをしてみるといいと思う。ただし、ETH の内部ネットワークからしかそのページにアクセス出来ないことがほとんどなので、渡航前に研究室を探す場合は、Web サーフィンしないで教授に直接コンタクトしたほうが早いと思う。

■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :

4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上 時間/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

取り組んでいない。

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

研究や授業があり、忙しかったため。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

勉強か旅行(旅行は 1、2 ヶ月に一度程度)。ETH の試験は休み明けにあるので、休暇中も勉強している人が多い。余談だが、休みの長さの関係上、秋学期に交換留学する人は 9 月~1 月の 5 ヶ月、夏学期に留学する人は 2 月から 8 月の 7 ヶ月滞在することになる。ただし、特別な事情があれば、早期に帰国して試験を日本で受けることもできる。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :

大学では当然 WiFi が使える。寮には、Wifi がなかった(有線の回線はある)。

■ サポート体制/Support for students :

各学期のはじめに、2 週間のドイツ語の集中講座が有る。友達も出来て楽しいので是非とってみることをおすすめしたい。ただ、申込み開始後わりと早く席が埋まってしまうので、参加したい場合は申し込みに関するメールをしっかりとチェックしたほうがよい。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

ETH から、学生向けのシェアハウスの案内が来るのでそれに応募する。応募すれば確実に家が見つかる。

る。この制度を使うと、安価に家を見つけられる(補助金が降りているらしい)。応募期限を逃さないよう注意したほうがよい。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

◇気候:・夏は短いがそこそこ暑い(らしい)。基本的にクーラーがないがまあなんとかなる。冬は、東京より若干寒い程度だと思う。雪はほぼ積もらない/積もっても除雪される。セントラルヒーティングのおかげで屋内は快適。◇大学周辺の様子:・Zurich の中心に近いキャンパスと、そこから若干離れたキャンパスがあり、専攻によって拠点となるキャンパスが違う。バーゼルにもキャンパスが有るらしい。ETH の学生証で、University of Zurich の施設(ジム、自習スペース等)にアクセスできる。◇交通機関:・幸運なことに、大学から徒歩圏に寮があったため、普段は徒歩で移動。友人は、大学からバス/トラム/電車で 30~45 分程度のところに住んでいることが多かった印象。◇食事:・物価が高いため、外食は困難。・食堂に行くと 600 円くらいで一食食べられるので料理したくないときは便利。ETH の隣にある University of Zurich の学食のほうが安くて美味しいので、そちらにばかり行っていた。・朝晩は自炊で、昼は学食ということが多かった。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地で、UBS か Credit Suisse の学生用口座なるものが作れるので、それを作った。日本の両親に頼んで、そこに国際送金してもらった。知っている限りすべての店で、現金とカードの両方が使える(2019 現在)がカードのほうが利便性は高い。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は非常によい。なので隣国に旅行に行くときに注意が必要。特に、病気にかかることもなかったため病院にいったいない。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

派遣決定後に ETH 側からくる指示に従えば問題ない。履修予定科目と自分の過去の履修科目に乖離があると ETH 側から履修予定科目の承認が降りずに面倒なことになることが有るらしい(聞いた話によると)。履修科目を渡航後に変更したが、特に問題も起きなかったため、履修計画で攻めすぎないほうが無難かもしれない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本国籍が有ると入国前にビザを取得する必要はない。ただし、入国後に滞在許可を取る必要がある。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

歯科は保険対象外なので、出国前に歯医者に行っておくとよいらしい。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

スイスに滞在すると強制的にスイスの保険に入ることになり余計にお金がかかる。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

卒業を 1 年間伸ばす予定だったため特に面倒などはなかった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出国前は IELTS 6.5 程度

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	160,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	140,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
スイスの医療保険(強制)10,000 円/月	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	35,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行時に1日あたり8,000~15,000 円	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金 250,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介, ネット上の情報や掲示物などから見つけた。	

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
なし	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
156 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	

0 単位/credit(s)
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
16 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
自分の留学の目的意識としては、専門分野の追求、自分の知らない価値観に触れる、英語力の向上という3つがあった。最初の2つに関してはそこそこ達成出来た気がするが、英語力に関しては、あまり向上しなかった気がする(多分 TOEFL が 10 点上昇するくらいだと思う)。専門の勉強ばかりしていて、そもそも英語の勉強をしていないので、当然といえば当然の結果である。
■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
日本にいと、仕事(学生なら学業)とプライベートのうち前者に重きを置く人が自分の周りには多かったが、スイスで会った学生は両者をバランスよく大事にしている人が多かった。ワークライフバランスという点において、今までと違った視点を持たたことは、自分のキャリアを考える上で非常に良かったと思う。
■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
就活を真面目にしたことがないのでよくわかりません。ただ自分の場合は、自分が将来何をしたいかが明確になったというメリットと、卒業が1年間遅れたというデメリットがあった気はします。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学の申請書類で「なぜ留学したいか」という設問があります。正直言って「留学したいから留学したい」以上の理由はありませんでした。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global の留学体験記、QS 世界大学ランキング(分野別)

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/2/24

■ID:A18087

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 9/17/2018 ~ 1/18/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科社会基盤学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

動機:①留学を決めたのはより専門的な知識を学びたいと感じたから。東大の学部の授業を3、4年時に受けてみて、特に自分が学びたい交通分野の授業はあまり専門的ではないと感じた。コードを実際に描いたり、分析理論について学ぶ授業がなく、大学院で交通工学を勉強する予定であったので、準備を進めていた4年時にはあまり大学院の授業に期待をすることができなかった。そのため、他の大学でより専門的な交通工学の知見を養える機会を求めた。②また、交通の発展が都市に与える影響にも興味があり、特に歴史的な遺産と現代的な建築とを同時に管理できている欧州の都市計画について学びたいとも思った。

時期:学部4年の8、9月(院試の前後)迷ったこと:資金面で充分であるかどうか。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

修士1年は、就活の手前の時期であり、かつ、修論執筆が本格化する前の時期のため、自由に時間を使うことができる時期だから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- ・Landscape Planning and Environmental System /3
- ・Agent based modelling in transportation /6
- ・Public Transport Design and Operations /6
- ・Traffic Engineering /6



<p>・Multi-criteria of decision analysis /3</p>
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>* 予習、復習について・基本的にスライドなどは共有されているので、授業前に軽く内容を把握することができた。・復習は授業中のノートやスライドを見返すことや、一緒に授業を受けていた人を誘ってお互いに教えあった。個人的には、お互いに教えあうというのは非効率に見えるが、実はかなり理解を深めることができるよい手段だと思う。・その他、現地調査に行った後では、自分で感想をワード 4 枚程度で写真を付けて書くことで記録として残すなど、後で見返せるように何でもメモする工夫をした。* ランドスケープの授業はとても印象的であった。・開発が進み住民との軋轢が生じている地域へ現地調査に行ったり、一授業分がゲーム形式で実践的にランドスケープについて学ぶ授業であったり、毎回の授業でも演習形式で考えさせる時間が設けられていたり、理論だけでなく演習を通して学生の理解を促すような工夫がなされていると思う。* ドイツ語について・文法書や現地で買った本を読むことに加えて、tandem や語学交換の交流会に参加して、日常的にドイツ語に触れる機会を増やした。・語学の勉強を通して相手の国の人と仲良くなることができ、同時に、自分の語学能力も向上したので、語学勉強に抵抗のない人に対してはお勧めする。</p>
<p>■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p>
<p>4~6 科目/Subjects / 1~10 単位/credits</p>
<p>■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p>
<p>6~10 時間 時間/hours</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>スポーツ, 文化活動</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>スポーツは大学のプログラムに参加し、ダンスなどを行った。また、文化活動については、開発の在り方が見える地域への現場見学やチューリッヒ空港への現場見学、タンデムを利用して週 1 でドイツ語と日本語の語学交換や別途 stammtisch という語学交換ディナーにも参加し、社会人の方とも交流した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は基本的にスイス国内や海外を旅行していた。しかし、学期末は課題が差し迫っていることもあり、大学で友人と勉強していることが多かった。また、暇な時間にはデッサンをして、特徴的な建物の構造についての理解を深めるよう努めた。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館は割と小さく、ドイツ語教材が多い。スポーツ施設は充実しており、ヨガなど様々なプログラムが用意されている。食堂は清潔で食事はおいしい時もあればそうでない時もある。zentrum の uzh の食堂は 600 円くらいで 1 食を食べることができ、スイスの物価を考慮するとかなり格安。wifi に関して、sim 契約をする際はスイスの sim を使わない方がよい。割高であり、他国に旅行した際にはデータローミング費用が発生してしまうからである。日本にいる際に、欧州を中心に世界中で使える sim を買ったので、費用は月に 1,000 円程度で済ませることができた。主要な駅や大学ではフリーwifi を使うことができる。しかし、学生寮では自分の部屋に wifi が届かないこともあるので、その際は別途ルーターを購入し準備する必要がある。</p>

■ サポート体制/Support for students :

あまり利用しなかったが、オフィスアワーも頻繁に用意されており、学生からの質問には真摯に付き合っ  
て下さったので、自分から求めれば与えられる環境であると思う。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

大学の割り当てで、他の学生 100 人程度との共同生活ができる寮に決定した。チューリッヒ中央駅からト  
ラムで 20 分ほど、大学まで 20 分ほどとアクセスが良く、キッチンは一度に 20 人程度が調理できる大きな  
キッチンが 1 つあり、食器や調理器具などはそろっている。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

夏から秋にかけてはほとんど晴れ。秋から冬にかけては、ほとんど曇りでたまに雨や雪が降る。キャンパ  
スが 2 つあり、中央駅に近いほうのキャンパスは観光客も多くにぎやかであるが、もう 1 つの田舎のキャン  
パスは牧場に接しているなど自然豊かで散歩やランキングなどもでき景色もよい。両キャンパスとも夜景  
がきれいであり、帰り道では夜景に癒されていた。基本的に tram やバス、電車を使うことができ、東京の  
定期と比べると 8 割程度の値段で使えると思う。物価が高いため自炊をする必要があるが、材料は 1 時間  
程度で行けるドイツの都市にあるスーパーで特に値段の差が大きい肉類を購入することで、節約をしてい  
た。ポテト料理や肉料理中心になりがちであるが、チーズやワインなどスイスらしい食事を楽しみつつも、  
野菜類を取ることを怠らないようにするべし。フルーツはとても新鮮でおいしく、ジュースも新鮮さを感じて  
るが、日本と比べて 2 倍程度の値段。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

現地で口座を開設し、寮費など大きな支払いの時に特に使っていた。日常的には日本の口座に紐づけた  
visa カードを使用していた。もし、楽天銀行やソニー銀行などのオンライン銀行を開設していれば、自分で  
日本からかなり少ない手数料で国際送金のできたので、開設をしておけばよかったと思った。スイスでは、  
基本的にカードを使うことができるが、屋台などに行くときには現金を持ち歩いた方が安心である。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安は基本的に良いが、喫煙者が道端に多く日本のたばこと比べて強い煙草を使っている人が多いよう  
に感じる。喘息の持病があるため、呼吸器を刺激したくなく、よくマフラーをマスク代わりに用いたり、煙草  
を吸っている人の周りに行かないようにするなど工夫をせざるを得なかった。また、危機管理についてであ  
るが、特に海外へ旅行する場合には指導教員に旅程などを共有していた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

・提出物主に希望する授業リストの提出学生寮への希望願の登録。・準備前年度同時期の授業を参考に  
授業リストを組み立てる eth, woko 検索してチューリッヒ市内の学生寮を見て環境へのイメージを養った。  
また、過去に留学した人にどの寮がよいかなど意見を求めた。・アドバイス所属学部の授業を一定数取得  
する必要があるため、申請する際の所属学部に注意。

**■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :**

日本人が学生としてスイスに留学する場合、渡航前にビザの取得をする必要はない。しかし、渡航する際に、航空会社の係員がよくわかっていないために、ビザなしでの渡航に対して注意を受けることがある。大学からの留学証明書などをコピーしたうえで、到着後在留届を提出すればよいという旨を説明すれば納得してもらえるであろう。

**■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :**

喘息持ちのため、かかりつけの医師のところに行き、常備薬および発作止めを処方してもらった。大学での健康診断で心電図の項目で再チェックを求められたが、渡航直前のためできなかった。健康診断の結果は早めにチェックするとよい。また、大学側には、個人への連絡をより早くしてもらえないか検討してほしい。

**■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :**

東京大学指定の保険。スイスに留学する場合には、現地の保険会社に登録しなければならない。

**■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :**

渡航時期に関して、事務室の方と相談。留学にするか、休学扱いにするかについて相談。

**■語学関係の準備/Language preparation :**

出発前には、ドイツ語の基礎文法を終えていた(A2 レベル)。しかし、ほとんど話せなかった(A1 レベル)。滞在中はタンデムのサービスを使いスピーキング、リスニングに注力し、A2 レベルには到達したと感じている。文法を理解しているとスムーズに学習ができると思う。

**費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad****■参加するために要した費用/Expenses of participation :**

航空費/Airfare	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	50,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	50,000 円/JPY

**■その他、補足等/Additional comments :**

旅行代: 150,000 円、交通費: 70,000 円、食費: 150,000 円、寮費: 300,000 円

**■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :**

家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

**■その他、補足等/Additional comments :**

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した。
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
日本学生支援機構
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
50,000 円
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)からの紹介。

### 今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
なし。
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
15 単位/credit(s)
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :
0 単位/credit(s)
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :
5 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2020 年 3 月

### 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
日本や海外に対する変な偏見が軽減され、その人自身をより見るようになったし、海外の学生はとてもよく勉強しているので刺激になる。また、コミュニケーション能力はかなり鍛えることができる。
■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :
東京の喧騒や日本語の雑音が聞こえてくる環境から逃れいい意味で情報過小の環境に置かれることで自分自身と向き合うきっかけとなり、本当に自分が好きなことについて改めて気づかされた。例えば、異なる価値観の環境に置き日本の生活と相対化することで、実は自分は好きなだけけれど日本にいたときに所属していた環境において評価が低いためにあまり積極的に選択してこなかった、といった選択における無意識の理由付けにも気づかされた。それはデッサンや建築、デザイン、アート分野である。
■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :
メリットしかありません。こちらの学生は日本の学生のように就職活動と学業を両立する必要はなく、それぞれ学びたいことを純粋に真剣に学んでいる。海外の学生の方がより主体的に選択をしている姿を見て、他

の人と同じでなければいけないという抑圧的な思考に無意識に流されていたことに気づき、キャリアは自分で作るものだ、という気概を常に意識するようになった。留学前にすでにやりたいことが明確でない限りは、留学によってキャリアがより明確になるのだから、卒業時期などが遅れること等はあまりデメリットにはならないと思う。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した。学会・セミナーに参加した。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業、建設コンサルタント、不動産、など建築・土木分野に関係する分野

■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

思い返せば、友人との喧々諤々とした議論、細かい学内手続きを順守しなければならないこと、一から友人を作り信頼を獲得し必要な情報を教え合う関係を作ること、突然先生に当てられて意見を求められたり、など正直しんどい場面が多かった気がする。けれど、何をやるにしても楽しむ、という気概を持つことはとても大事だし、直感的に惹かれるものがあるのであれば、戦略的にキャリアや留学中の取り組みを設計しつつも、ある意味悩みすぎずに、気軽に留学に応募してもよいのではないかと思います。

■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

留学体験記はよく読んだ

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

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年未満用)

Date/記入日: 2019/9/18

■ID: A18088

■Program/参加プログラム: USTEP

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: ETH Zurich

■Program period/留学期間: 9/17/2018 ~ 8/30/2019

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: College of Arts and Sciences PEAK (ES)

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year B3

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

To travel and see the world. Learn a different mindset and see how I can play a humble part in resolving the conflicts and connecting the world.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B4 / Completed semester/学期まで履修 A1

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

I chose the whole year, since I think a semester is too short to get to know a culture. With a year's time, I can take more classes, travel around Europe and meet more people with different mindsets.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

Corporate Sustainability/3

ETH Week 2018: Energy Matters/1 Introduction to Environmental Organic Chemistry/5

Philosophical Aspects of Quantum Physics/3

Politics of Environmental Problem Solving in Developing Countries/2

Resource and Environmental Economics/3

Tropical Forests, Agroforestry and Complex Socio-Ecological Systems/3

History of Food and Agriculture/3

Sustainability Start-Up Seminar/3

The Energy Challenge - The Role of Technology, Business and Society/2

Mountain Forest Ecology (Field Course)/2

Basic German A1; part 1 /2

Basic German A1; part 2 /2

**■ Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要:**

Lectures are relatively big. I love the catch box used during some interactive classes. It's basically a mic in the shape of a square. Professors throw it to the students who want to answer or ask a question. It's so fun. It encourages interaction and is also a good exercise. I really enjoyed the class "philosophical aspects of quantum mechanics". There're physics and non-physics students. Almost entirely discussion-based. We read the original texts written by famous scientists like Einstein, Bohr etc. and discuss about the different interpretations of QM. It's funny to see everybody saying something that we don't even know what we're talking about. Philosophy is just too deep, especially when it's entangled with QM.

**■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期**

あたりの履修科目数と履修単位数:

4 to 6 subjects/科目 11 to 20 credits/単位

**■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:**

6 - 10 hrs

**■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:**

Sports, Cultural activities, I did couchsurfing. So I host travelers from all around the world from time to time. I also traveled a lot during weekends and holidays.

**■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:**

I had a tandem partner. He learns Chinese whereas I learn German. We meet every day. Nice way to meet Swiss people, learn a language and exchange knowledge. Sports is just available all the time in ETH, so why not make good use of free gym service? The classes are super fun. "Brain, body and soul". They're connected :)

**■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:**

Backpacking around Europe (also Morocco). Sometimes skiing, hiking or enjoying some peaceful moments at home. Sometimes I go to Germany for grocery shopping :p

About environment at the host institution/派遣先大学の環境について

**■ Facilities/設備:**

So many libraries (Green library has the best view), eduroam wifi around, sports facilities world-class. Cafeteria food is nice. The one in UZH is nicer and cheaper.

**■ Support for students/サポート体制:**

Support is there but don't expect ETH to take care of you as well as Todai. In ETH, being independent is important. Nobody will remind you about some important stuff. It's your own responsibility to take care of your own stuff.

About life during the program/プログラム期間中の生活について

■ **Type of accommodation**/宿泊先の種類:

Students' dormitory

■ **Environment around the accommodation and how did you find it**/宿泊先の様子、どのように見つけたか:

30 min away from campus. ETH sent me an email to apply for student dorm and I signed up through WOKO, so they assigned me this nice student dorm near the Zurich Lake. It was super big. I have a balcony with lake view. There was also a forest nearby.

■ **Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.**/ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:

It snows a lot in Zurich in Winter, be prepared for White Christmas :)Transportation is expensive. I recommend to get year pass if you go for 2 semesters. You can also consider getting Track 7 (Gleis7) or Half-fare (Halbtax) cards if you wish to travel more around Switzerland. Track 7 allows you to travel by train for free after 7pm and before 5am. Half-fare allows you to purchase all transportations at half price.

■ **Management of money and situation about local economy**/お金の管理方法、現地の通貨事情:

I opened a bank account at PostFinance. It's free for student, and online banking is very convenient. I also got a credit card for free. Just had to close the account when I left Switzerland. Super fast, very efficient.

■ **Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health**/治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理:

Eat healthily and exercise regularly. The school sports association (ASVZ) offers really good sports classes. Make good use of that :)

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

■ **Procedures for enrollment required by the host institution**/留学先への入学手続き:

I had to submit application form, study plan, letter of motivation, language certificate, CV, transcript etc. Just follow the instruction and don't hesitate to email ETH and ask if you have any questions.

■ **Procedures to obtain visas**/ビザの手続き:

Japanese students don't need VISA to study in Switzerland. Since I have Hong Kong passport, I had to. But ETH made a mistake and thought I don't need a VISA. I realized it 1 month before my travel, but the ETH staff made an urgent application and everything was fine. I just need to bring the document they sent me to the Swiss Embassy and take my passport on the next day. You have to pay for the VISA though. It's better to check by yourself if you need a VISA or not, especially if you have a foreign passport.

■ **Preparations or actions taken to maintain your health**/医療関係の準備:

Didn't do anything.

■ **Preparations/procedures for insurance**/保険関係の準備:



I just signed up for the 付帯海学 required by Todai. Didn't actually use it.

■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)

での手続き:

I had to make a study plan, but you don't have to follow it strictly. ETH is also not so strict about the course you take. It depends on which department you're in though. My department coordinator is pretty lenient that she doesn't even care if i take 50% of my courses from the environmental science department.

■ Language preparation/語学関係の準備:

Nothing. You can take intensive German course before semester start by paying 100CHF. But you don't really need to learn German since most of the Swiss speak English and they automatically switch to English when they know you don't speak German. They are nice and considerate. German is fun though. Swiss German is very different from German German.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

■ Expenses of participation/参加するために要した費用:

<b>Airfare/航空費</b>	<b>JPY/円</b> 51,616
<b>Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)</b>	<b>JPY/円</b> 10,349
<b>Textbook / Book/教科書代・書籍代</b>	<b>JPY/円</b> 0
<b>Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)</b>	<b>JPY/円</b> 30,000
<b>Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)</b>	<b>JPY/円</b> 84,972

■ Additional comments/その他、補足等:

■ Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費:

<b>Rent/家賃</b>	<b>JPY/円</b> 70,810
<b>Food/食費</b>	<b>JPY/円</b> 3,200
<b>Transportation/交通費</b>	<b>JPY/円</b> 9,000
<b>Entertainment/Leisure/娯楽費</b>	<b>JPY/円</b> 3,000

■ Additional comments/その他、補足等:

■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無:

Yes, I received some.

■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等:

東京大学海外派遣奨学事業(運営費)

■ Monthly stipend/受給金額(月額):

80,000 yen
■ <b>Additional comments about the monthly stipend</b> /支給金額についての補足等:
■ <b>How did you find the scholarships?</b> / 奨学金をどのように見つけたか:
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo

About your future plans/今後の予定について

■ <b>The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo</b> /留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの):
Environmental Economics/ 3 Basic German A1; part 1 /2 Basic German A1; part 2 /2
■ <b>Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad</b> /留学前に取得済みの単位数:
20 単位/credit(s)
■ <b>Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo</b> /留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数:
10 単位/credit(s)
■ <b>Number of (expected) credits to be earned on return</b> /これから本学で取得予定の単位数:
43 単位/credit(s)
■ <b>(Expected) year/month of graduation</b> / 卒業/修了予定:
2021/3 or 9, haven't decided yet

Reflection/留学を振り返って

■ <b>Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts</b> /留学の意義、その他所感:
It allowed me to try a lot of things for the first time. E.g. backpacking alone and without planning, couchsurfing, hitchhiking, meeting random people on the street...It widens my mind and allow me to learn more about life. It also allows me to meet so many interesting people and share our visions towards a better world. For instance, a guy who started a Freevolution Camp promoting Gift Economy, street musicians who spread good vibes to the city, smart physicists, an old lady who owns an environmental counselling company now and is interested in consciousness, Algerian immigrants who struggle to make ends meet yet living a much happier life than a lot of rich people etc.
■ <b>Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting</b> /今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響:
Career shouldn't be a thing to worry so much about. Do something good to the world every single moment. Spread more positivity. We don't have to wait till we have a career to make an impact on the world. We should start right now. Start-up is interesting, but it's also tiring. I think it's an option to start a company making use of food waste in Japan. But need more research first. Also, most students from the environmental science department in ETH are either vegetarian or vegan. This concept is still not so popular in Japan. I think it's a thing to work on.
■ <b>Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting</b> /留学による今後のキャリア・就職活

動へのメリット・デメリット:

I guess it'll open up more opportunities for me? I don't really care actually. I think I'll get the job if I'm good enough, whether I've studied abroad or not might not necessarily count. But having a wider world view helps in no matter what we do, not just in career.

■ **Job hunting activities during study abroad**/留学中に行った就職活動:

Went to some startup events

■ **Career/Occupation (planned)**/ 進路・就職先(就職希望先):

Research career, Civil Service, NPO, Private sector, Entrepreneurship, Maybe freelancer (digital nomad), musician...

■ **Any messages or advice for future participants**/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:

Follow your heart and bring your brain with you ;) Travel when you can. It doesn't have to cost much. If you can conquer the fear for strangers, you really can travel for free. Transportation: hitchhiking, accommodation: couchsurfing, food: hosts on couchsurfing often cook for you haha. Be open to people. Don't just hang out with students from your own country. Try to blend in the local or international community. Step out of your comfort zone, that's how you learn.

■ **Websites or publications which were useful while preparing for or during your time**

**overseas**/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:

Mainly websites that're useful for traveling:

<https://hitchwiki.org/en/Hitchhiking><https://www.couchsurfing.com><https://www.homeexchange.com/https://www.omio.com/>

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form

(for programs from one semester to a year)

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年未満用)

Date/記入日: 2019/2/18

■ID: A18089

■Program/参加プログラム: USTEP

■Program info./プログラム情報: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/en/program-list-USTEP.html>

■Host university/派遣先大学: ETH Zurich

■Program period/ 留学期間: 9/17/2018 ~ 2/15/2019

■Faculty/Graduate School at UTokyo/東京大学での所属学部・研究科等: Graduate School of Engineering

■Year at the time of study abroad/学年(留学開始時): Year M2

■How and why did you decide to study abroad?/留学を決めるまでの経緯:

I have considerable interests in experiencing foreign culture, divergent teaching systems and learning latest academic achievements of other countries in the world. Meanwhile I believe the exchange program is a precious chance for me to brush up my language skills, as well as gain independence and a global mind-set. I decided to have exchange study after the first year of my master study.

About the timing of the study abroad period/留学の時期について

■Academic status BEFORE the program/留学前の本学での修学状況:

Academic year/年 2018 / University year/ 年 M2 / Completed semester/学期まで履修 S2

■Academic Status during the studying abroad/program/留学中の学籍:

Study Abroad

■Academic status ON RETURN/留学後の本学での修学状況:

Academic year/年 2019 / University year/ 年 M2 / Completed semester/学期まで履修 W

■Reason for choosing this period to study abroad/留学にあたってこの時期を選んだ理由:

This period makes me be able to study abroad after finishing job-hunting in Japan.

About study and research/学習・研究について

■Subjects taken and credits earned/留学先で履修した授業科目と単位数の詳細:

Public Transport Design and Operations/6

International Environmental Politics/3

The Economics of Climate Change/3

An Introduction to Sustainable Development in the Built Environment/3

■Overview of the study/research during study abroad/留学中の学習・研究の概要:

The study in ETH is great. I can really learn a lot. There is an event called "ETH Week", lasting for one week before the semester begins. It's really interesting and meaningful, highly recommended.

<b>■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数:</b>
4 to 6 subjects/科目 11 to 20 credits/単位
<b>■ Hours spent for study/research per week/1週間あたりの学習・研究に費やした時間:</b>
16 - 20 hrs
<b>■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの:</b>
Cultural activities, ETH Week
<b>■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由:</b>
I did volunteer job in the International Short Film Festival in Winterthur. That was a great experience. ETH Week is an event lasting for one week before the semester begins. It was really interesting and meaningful. I learned a lot and made some friends from it.
<b>■ How did you spend the weekends and vacations?/週末や長期休暇の過ごし方:</b>
Traveling around Switzerland and Europe.

About environment at the host institution/派遣先大学の環境について

<b>■ Facilities/設備:</b>
More than ten libraries in total. Free gyms. Several cafeterias where students can get a quite decent meal with lower price
<b>■ Support for students/サポート体制:</b>
There are different language courses in the language centre.

About life during the program/プログラム期間中の生活について

<b>■ Type of accommodation/宿泊先の種類:</b>
Students' dormitory
<b>■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか:</b>
There are two campuses of ETH. The location of the dormitory is pretty good, close to both campuses. It's a flat with four rooms. The kitchen, living room and bathrooms are shared. I find the accommodation through Student Housing Office in ETH.

<b>■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等:</b>
Zurich is colder than Tokyo. ETH is very good with free gyms, nice views and many libraries. There is a student project house in ETH which enables all students to do all kind of projects. It's really cool. In general, food in restaurants is very expensive. I usually cooked by myself. There are some Asian supermarkets in Zurich where we can find asian food and ingredients.
<b>■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情:</b>
I opened a bank account in Post Finance. There are ATMs of Post Finance everywhere. It's very convenient to use it.

**■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：**

Zurich is very safe, even safer than Tokyo as far as I experienced. I don't know about local health care system because I didn't get sick during the study.

About preparations and procedures before studying abroad/留学前の準備・手続きについて

**■ Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き：**

There are several documents required including motivation letter, CV and study plan. I think the important thing is to be honest and sincere when preparing the documents. Study plan should be prepared very carefully since it is strongly related to the coming study.

**■ Procedures to obtain visas/ビザの手続き：**

Student Visa, In Swiss Embassy in Tokyo, One week

**■ Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備：**

I took some medicines for gastropathy. As the medicines in Switzerland is expensive, maybe taking some basic medicines would be a good idea.

**■ Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備：**

I had two insurance, study abroad insurance applied in Japan, and health insurance in Switzerland. I didn't use either of them. They are both mandatory. I had no choice.

**■ Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き：**

The transferring of credits takes a long time. Have to do it in advance.

**■ Language preparation/語学関係の準備：**

I got TOEFL 104 before the program. I think a high level of either English or German is required to study in Switzerland.

About expenses and scholarships to participate in studying abroad/費用・奨学金に関すること/

**■ Expenses of participation/参加するために要した費用：**

<b>Airfare/航空費</b>	<b>JPY/円</b> 100,000
<b>Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)</b>	<b>JPY/円</b> 8,800
<b>Textbook / Book/教科書代・書籍代</b>	<b>JPY/円</b> 0
<b>Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)</b>	<b>JPY/円</b> 30,000
<b>Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)</b>	<b>JPY/円</b> 36,000

**■ Additional comments/その他、補足等：**

**■ Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費：**

<b>Rent/家賃</b>	<b>JPY/円</b> 55,000
<b>Food/食費</b>	<b>JPY/円</b> 50,000
<b>Transportation/交通費</b>	<b>JPY/円</b> 20,000
<b>Entertainment/Leisure/娯楽費</b>	<b>JPY/円</b> 20,000
<b>■ Additional comments/その他、補足等：</b>	

<b>■ Scholarships for study abroad/留学のための奨学金の受給有無：</b>
Yes, I received some.
<b>■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等：</b>
Tokyo University, Heyning-Roelli Foundation
<b>■ Monthly stipend/受給金額(月額)：</b>
160,000 yen
<b>■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等：</b>
Amount of scholarship from Tokyo University: 80,000 yen; Amount of scholarship from Heyning-Roelli Foundation: 80,000 yen.
<b>■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか：</b>
Introduced by (Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), UTokyo, Announced by UTokyo (other than Administration Bureau. e.g. the International Exchange Group), Internet or poster, etc.

About your future plans/今後の予定について

<b>■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)：</b>
International Environmental Politics/3 The Economics of Climate Change/3
<b>■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数：</b>
27 単位/credit(s)
<b>■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数：</b>
4 単位/credit(s)
<b>■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数：</b>
0 単位/credit(s)
<b>■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定：</b>
2019/3

Reflection/留学を振り返って

<b>■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感：</b>
I got more used to critical thinking and have more concern about our environment.
<b>■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/今後のキャリアに対する考え方や</b>

就職活動に与えた影響:
I have more interest in working in an international environment, like international organizations.
<b>■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting</b> /留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット:
Studying abroad increased my language skills, which would be useful for future career. It also makes me to be more confident to study or work in international environment.
<b>■ Job hunting activities during study abroad</b> /留学中に行った就職活動:
Attended events at host institutions
<b>■ Career/Occupation (planned)</b> / 進路・就職先(就職希望先):
Specialists (Judiciary, Medical, Accountant, etc.)
Specialists of international cooperation
<b>■ Any messages or advice for future participants</b> /今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス:
Study hard, play harder
<b>■ Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas</b> /準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物:
Helpx, a website for finding homestay and working holidays overseas



## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/9/17

■ID: A18090

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 9/17/2018 ~ 8/30/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科技術経営戦略学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

異文化の中で自分をマイノリティにした時に自我がどのように影響を受けるのか試してみたいと思ったからです。学部3年生の後半に留学しようと心に決めました。尊敬している先輩がスイスに留学していたという話を聞いて心が決まりました。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / A1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

修士1年を選んだ理由は、ある程度の専門性を身につけてからの留学でないと現地の研究室に入れてもらえないと思ったから。修士1年のなかでも秋からの留学を選んだのは、ETHとの交換留学は秋からのものしかなかったから。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Introduction to management for engineers/3.0

Semester Project/8.0

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業が45分区切りだったのが印象的でした。人間の集中的にこの仕組みの方が生産性が高いと感じました。授業の予習復習はそれなりでしたが、テスト前の勉強量は日本のそれとは段違いでした。ほぼ全ての生徒が1ヶ月以上かけて本気で準備してくるので、本当に真剣に準備する必要があります。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits

earned per semester :
1~3 科目/Subjects / 1~10 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
ASVZ という学術機関専属の運動施設があるので、その筋トレや水泳プログラムに参加しました。また、現地の日本語学科の学生たちとカラオケパーティーを開くなどしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近隣のヨーロッパ諸国へ旅行に行ったり、寮の仲間とパーティーを開いたりしました。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は夜の 10 時くらいまで空いていました。ただ、土日は使用時間が限られていて使いにくかったです。ASVZ というジムを自由に使うことができます。筋トレやヨガ、水泳、空手、柔道など様々なプログラムが組み立てられていて、生徒は無料でいくらでも使用することができます。食堂は ETH よりも隣の大学である UZH の方が安くて美味しかったのでそちらをよく使っていました。1 食 600 円くらいで食べられます。スイスにしてはかなり良心的な価格です。寮、大学共に Wifi が飛んでいるのでネット環境には困りませんでした。ただ、寮の Wifi については、Wifi ルーターを自分で買う必要があったので入寮初日の一番 Wifi が欲しいタイミングでネットが使えず困りました(これは寮によって異なると思います)。空港についたタイミングで SIM を購入しておくのがいいと思います。
■ サポート体制/Support for students :
留学コーディネーターが学科ごとにおり、なにか困ったことがあれば、大学のことに限らずその人たちに相談することができます。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
交換留学に採択されたのち、現地の大学側から入寮を希望するかどうかを聞くメールが送られてきました。そのメールに返信するとあとは自動で住む寮が割り当てられました。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
天気は、非常に安定していて過ごしやすいです。気温は日本に比べて少し涼しい程度で夏などは日本よりも過ごしやすいと思います。冬でも日本で一般的なコートがあれば基本的には問題ありません。大学がチューリッヒの中心にあるので、非常にアクセスは良いです。トラム(路面電車)がとてもべんりなので、移動にはもっぱらこれを使うことになると思います。外食をするととても高くつく国なので(駅前のバーガーキングのハンバーガーセットが 1,800 円くらいします)。基本的には自炊して生きることになります。コープはそ

れなりに良心的な値段なのでよく使っていました。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

だいたいどこでもクレカが使えます。ネットで何かを手配した際にカードがないととても面倒なので、カードは複数枚作って持っていくといいとおもいます。VISA と Master で 1 枚ずつ持っていくといいと思います。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

スイスは日本よりも治安が良いと感じました。夜 1 人で歩いても基本的に問題ありません。医療機関は極力受診しないに限るので、現地ではあまりむりをして働かないようにして睡眠時間を多くとっていました。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学での成績: 淡々と授業で良い成績をとるしかない。GPA にして 3.5 以上あるのが望ましい印象でした。  
エッセイ: 自分がしたいことを書くだけでなく、自分が留学先の大学に対してどのように貢献できるのかも具体的に書けるといいと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスの場合、ビザよりも強い在留許可証を発行してもらうのが一般的かと思います。日本のパスポートがあれば 90 日は滞在できるので、現地についてから現地の移民局で手続きを行います。その際に、交換留学受け入れ先からの matriculation letter と十分なお金があること(1 月あたりで約 20 万円以上のお金が入る見込みがあること、奨学金もしくは銀行口座の預金残高がその金額以上あること)はチェックされました。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

できる限り日本の薬を持っていった方がいいと思います。現地で医者にかかるのは、言語の問題もあって非常に難易度が高いです。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

大学からの縛りで日本の保険にはいり、また、スイスからの縛りでスイスの保険に入ることになるので、多くの場合二重で保険に加入することになると思います。スイスの保険は現地に着いてから 90 日以内に手続きすれば大丈夫です。詳しいやり方について現地の大学(ETH)側からも説明がありました。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

交換留学に申請するための志望動機書を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

交換留学に選ばれるための TOEFL の勉強に加えて、英語のディベート部に所属して英語を話す機会があれば積極的に参加しました。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	150,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	50,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	100,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	80,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	70000 円/JPY
食費/Food	75,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	25,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ！留学 JAPAN	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
留学準備金として 25 万円ほど別途支給されました。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介。大学(本部以外)からの案内。知人から聞いた。	

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
Introduction to management for engineers/3.0	
Semester Project/8.0	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
18 単位/credit(s)	
■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
10 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
2 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2020 年 3 月	

#### 留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<p>周りからの同調圧力から解放されて本来の自分がやりたいことと向き合えたこと。</p>
<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>家族との時間の大切さに気づくことができたり、日本以外で働くという選択肢について実感をもって考えることができるようになった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>メリット:国際機関への転職が現実的に考えられるようになること。語学力の向上によってできる仕事の幅が大きくなること。デメリット:如何せん日本の就活の仕組みが留学生を考慮していないので、選考に参加できる企業がかなり限られること。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。学会・セミナーに参加した。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>民間企業、戦略コンサルティング業界、ポストン・コンサルティング・グループ</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>良い成績をとるところまで含めるとかなり長期間の準備が必要になるので、計画的に準備を進めてください！</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>Google 翻訳</p>

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/7/22

## ■ID:A18091

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 9/17/2018 ~ 6/13/2019

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科人間環境学専攻  
生活支援工学分野 鎌田・小竹・二瓶研究室

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

## ■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

大学入学時点で留学したい気持ちはあった自分の専門を確定してから行きたかったため、修士1年での渡航を決めた

## 留学の時期について/About the timing of the study abroad period

## ■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

## ■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

## ■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士1年/University year / S1学期から履修開始/Semester

## ■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

就活等の進路決定前に行きたかった。

## 学習・研究について/About study and research

## ■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Appropriate Health System Design/3  
ETH Week 2018:Energy Matters/1  
Physical Activities and Health/3  
Practicing Translational Science/2  
Public Health Concepts/3  
Translational Science for Health and Medicine/3  
Work Design and Organizational Change/3

## ■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

基本的に復習中心で学習をしたディスカッションベースで進めていく授業が印象に残っている研究について

ては、日本では家中心で進めていたが、派遣先では基本的にオフィスに決められた時間に行って進めていくスタイルだった
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
1~5 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
スポーツイベント。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ハイキング、筋トレなど。

#### 派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設、食堂、wifi、スクールバス
■ サポート体制/Support for students :
特になし。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
学生寮
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
派遣先からオファーを受けた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候:乾燥している周辺の様子。主要駅が近いので基本的になんでもあり、治安もいい。交通機関:市内は基本的にトラムで移動、年間パスを購入。食事:物価も高くレストラン等の数も少ないため、毎日自炊をしていた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカード、現地の銀行は購入しなかった。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
特になし。

#### 留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :
提出物:写真, 単位取得状況, 英語力を示す資料等、アドバイス:特になし

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザの取得必要はなかった。Residence permit の取得の必要があった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特になし。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
派遣先にて加入が必要な保険の説明あり。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
特になし。
■語学関係の準備/Language preparation :
特になし。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	2,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	



■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)からの紹介。

#### 今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

Appropriate Health System Design/3

ETH Week 2018:Energy Matters/1

Physical Activities and Health/3

Practicing Translational Science/2

Public Health Concepts/3

Translational Science for Health and Medicine/3

Work Design and Organizational Change/3

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

14 単位/credit(s)

■留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

18 単位/credit(s)

■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

0 単位/credit(s)

■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :

2021 年 3 月

#### 留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

1 学期に授業中心の生活をしていましたが、1 学期から研究室に属して研究をした方がより成長できたように感じる。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

グローバルに活躍したい気持ちが強まった。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

僕は卒業が 1 年遅れる形になった。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業、コンサルティング業界

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

特になし。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing

for or during your time overseas :

グーグルで「留学 準備」で検索して出てくる様々なサイト。

## 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年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2019/3/1

■ID: A18092

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period: 9/17/2018 ~ 2/15/2019 ■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate

School at UTokyo: 工学系研究科技術系戦略学専攻

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

海外の大学のほうが教育体制がしっかりしており研究も進んでいることから、留学を決めた。また、語学力の向上や多文化理解も理由の一部ではある。留学動機が強かったので、留学することに迷いはなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2019年/Academic year / 修士2年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

修士2年では研究に励みたいため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

Advanced Machine Learning/6

Deep Learning/4

Signals, models, and machine learning/6

Discrete time and statistical signal processing/6

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

私の学科の授業は、先生のレクチャーと演習がセットになっていることが多く、実際に手を動かして内容への理解を深めることができる。予習は基本的にはせず、復讐に重点を当てた。また、すべての科目を同等に頑張るよりは、一番興味のある講義に多くの勉強時間を割き、それ以外は必要最低限の勉強に留めた。講義に対する質問などを投稿する専用のプラットフォームがありTAや他の学生が閲覧・回答できるほ

か、講義がビデオ録画されていていつでも見れるので、フォロー体制は整っていた。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
6~10 時間 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動, 旅行, tandem, 大学主催のイベント参加など。
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
旅行: スイスはヨーロッパの中心に位置しており、近隣の国へ気軽に行くことができる。もともとヨーロッパ旅行を 2 回したことがありヨーロッパに興味を持っていたので、友達と行ったり一人でだったりした。移動手段は Flixbus という格安バスを主に使ったが、時には長距離鉄道や格安航空機も使用した。tandem: これは UZH のプログラムであるが、ETH の学生も利用可能。チューリッヒはドイツ語圏なので、自分は日本語を教える代わりにドイツ語を教えてもらうパートナーを見つけて週 1 回直接会って行っていた。両者とも未知の言語を学ぶだけあって、教材は初学者用のかっちりしたものを使って真面目に行っていたが、ある程度知っている言語であれば YouTube で文化比較の動画を見たり、特定の表現を使うような例文を作って練習したり、というより多様な使い方も可能。ジム, ピアノ練習: 週 3-4 回ジムでウエイトトレーニングをしていた。また、ETH はピアノが練習できる音楽部屋がいくつかあり、事前にオンラインで予約(無料・ただし初回の登録だけデポジットを支払う)してこちらも週 3 回ほど通っていた。ピアノ以外にもバイオリンやフルート、ドラムを練習する人もいた。その他: 所属している学部が様々な(アカデミックな)イベントを開催していたので、時間が合えば申し込んで行くようにしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
上記活動

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館: 利用していないのでよく知らない。スポーツ施設: ASVZ という東大の御殿下記念館みたいなところがある。学生は利用が無料だが、荷物をしまおうロッカーがあり南京錠が必要(受付で購入可能)。そこでは 1 時間くらいのヨガや体操、運動のプログラムに参加できるし、ウエイトトレーニングもできる。トレーニングエリアはキャンパスによって広さが違うが、Honggerberg という ETH のキャンパスではマシーンエリアの他にフリーウエイトエリアがあり、スクワットラックは 3 台、ベンチ台は最大で 3 台(ベンチは移動できるのでそこでスクワットも可能)。ウエイトトレーニングに関しては個人的には御殿下の方が使いやすかったが、運動効果は十分に得られる。食堂(ETH): 学生証を見せれば割引で購入可能。7 フラン前後だが、味は単調でそんなにおいしくない。ETH の隣の UZH ではより安く、美味しい食事ができる(ETH の学生証も使える)。PC・wifi 環境: PC ルームがキャンパス内にいくつかあり、そこでコピーや印刷もできる。wifi は問題なく使える。ETH 専用のもので、eduroam も当然ながら使える。
■ サポート体制/Support for students :
語学面: チューリッヒはドイツ語圏であるが、みんな英語を話せるのでコミュニケーションは英語で行える。学習面: 講義ごとに専用のプラットフォーム(piazza)で質問サイトが設けられるので非常に便利。中にはレ

クチャーの後に演習をやる授業もあるので、理解の深化に役立つ。生活面・精神面：サポートする団体があるが使ったことはない。わからないことがあったら留学生用のオフィスで聞くとよい。

#### プログラム期間中の生活について/About life during the program

##### ■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮

##### ■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :

派遣先大学の紹介でフォームを記入し見つけた。大学からは 30 分ほど離れていて、個室だがキッチン・シャワー・トイレは共用というタイプであった。

##### ■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :

気候：スイスに留学したが、スイスに限らずヨーロッパは乾燥しやすい。また、冬はかなり冷え込むこともある。大学周辺の様子：治安は非常に良かった。大学から少し坂を下ればトラムやバスの駅が複数あり、人通りは多い。旧市街や川も近くにあり、大学からの眺めはとても良かった。交通機関：トラム（路面電車）、バス、Bahn（電車）食事：スイスでの外食は高額なので友人と会って利用するのみだった。留学期間中、レストランの利用は 1 回、ファストフード店の利用は 3-4 回のみであった。

##### ■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

金銭の管理：もともと家計簿をつける習慣があったので最初はつけていたが、現金支払いでレシートを手に入れられなかったこと、旅行が入るとチップ支払いなどで支出が曖昧になること、レシートを毎月確認する時間をもたないことなどから家計簿をやめた。帰国後に改めて銀行口座、クレジットカードの明細、レシートなどから計算予定。事前の準備事項：現金を多少持っているべきなので、いくらかの日本円をスイスフランに両替した。また、現地の ATM で現金が引き出せるように、専用のデビットカードを準備した。クレジットカードは合計 3 枚持っていった。現地でのお店での支払いなど：ほとんどのお店はクレジットカード払いに対応しているが、時々現金のみのお店もあるので現金は持っていた方がよい。クレジットカードは、旅行などで限度額に達しても対応できるように 2 枚持っていて正解だった。3 枚目は主に現金引き出し用で、支払いには使わなかった。オンラインショッピングの際は、クレジットカードだとエラーになり支払いができないことがあったので、PayPal のアカウントを持っておくことと安心（これはその都度）。海外での口座開設は行わなかった。

##### ■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安：非常にいい。スリすらも見たことはない。しかし油断せずに最低限の警戒（電車の中で寝ないなど）は怠らないほうがよいと思う。医療関係：スイスでは 90 日以上滞在する外国人は保険に加入しなければならない。これは大学の方からもアナウンスがあるので、指示に従えばよい。これまでの体験談では東大の付帯海外に加入していてもスイスの保険に加入しなければならない（ほとんどの旅行保険がスイスの定める保険の基準に達しないため）とされていたが、少なくとも京都大学では、去年あたりから京都大学指定の保険（付帯海学とは違うらしい）に加入すれば、スイスの保険に加入しなくてもよくなったようなので、一旦保険の免除申請をしてみる手もありかと思う（自分は申請最中に留学期間が終了したので、実はスイスで保険料は払っていない）。健康管理・危機管理：風邪をなるべく引かないように気をつけていたが、油断して乾燥にやられ、2 回ほど風をひいた。長引かせたくないの、早めに寝るなどしてすぐに治した。また、ハイキングなど外のアクティビティをする際には、安全第一で無理をしないようにしながらも楽しむように心

がけた。スイスの治安は日本とあまり変わらない気がするが、旅行先ではフランスが一番危機感を感じたので、できる限りの警戒を行なった。

#### 留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

##### ■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

出願時は志望動機、レジュメ、受講予定の授業名リスト、パスポートの写しなど。志望動機は一番時間をかけた。すぐに用意できる書類もたくさんあったが、意外と時間を持っていかれるので計画的に準備した。

##### ■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要であった。

##### ■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

常備薬は日本から持参した。予防接種は特に行わなかった。

##### ■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大の指定する付帯海学に加入した。加入の際の手続きは簡単だが、書類の受け取りに時間を要するので早めがよい。

##### ■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

履修は通常通り行い、留学前に指導教員に許可をもらった。自分は修士の学生だが、研究は留学時には行わず、帰国後に開始予定。

##### ■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL iBT 94/120 で、「悪くはない」というレベルかと思う。100 点以上あれば留学先大学の可能性も広がる。スピーキングの準備はほとんどしなかったが、現地到着後に後悔した。他の体験談にもあるように、語学は出国前になるべくやったほうがよい。自分は留学中に、とっさに言えないフレーズをメモしてあとで調べたり、様々なジャンルの YouTube の動画で使える表現を増やしたり、tandem (language exchange) のパートナーに英語で日本語を教えたりするなどしていた。日本語の文を英語に翻訳して発声する時間が長いと、コミュニケーションにタイムラグができてしまい、言いたいことを言うタイミングを逃したり相手が待つ時間を増やしたりしてしまうので、出国前に(大学受験で学ぶような)小難しい表現よりは、日常会話・アカデミック議論で使われるより実践的でナチュラルな表現を様々な強度 (YouTube でリスニング向上・表現の学習、洋書でリーディング速度向上、英会話でスピーキング力強化など) で学ぶといいと思う。

#### 費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

##### ■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	140,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,700 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	46,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

##### ■ その他、補足等/Additional comments :

日用品, 食品, 留学先での交通費, 寮費, 住居登録費など。

<b>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</b>	
家賃/Rent	60,500 円/JPY
食費/Food	6,300 円/JPY
交通費/Transportation	13,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY
<b>■ その他、補足等/Additional comments :</b>	

<b>■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</b>	
受給した。	
<b>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</b>	
JASSO	
<b>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</b>	
80,000 円	
<b>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</b>	
<b>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</b>	
大学(本部)からの紹介。	

**今後の予定について/About your future plans**

<b>■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :</b>	
Advanced Machine Learning/6	
Deep Learning/4	
Discrete time and statistical signal processing/6	
<b>■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</b>	
19 単位/credit(s)	
<b>■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :</b>	
6 単位/credit(s)	
<b>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</b>	
5 単位/credit(s)	
<b>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :</b>	
2021 年 3 月	

**留学を振り返って/Reflection**

<b>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</b>	
留学の意義は人さまざまだと思うが、私の場合、上記の留学への動機が意義そのものである。留学を終えて、英語でのコミュニケーションや挑戦心の養成、自己のアイデンティティの確認などにおいてはある程	

度の成果を残せた。しかし、より多様な人との交流、多文化理解に対する寛容度、より多彩なイベントへの積極的な参加という観点では、もう少し努力が必要だったと思う。これらが十分に達成できなかったのは、自分の趣味や旅行に充てた時間が多かったのもあるが、自分のこれまでの内気で慎重な性格、自分の殻に閉じこもりがちな性格の影響も大きい。もっと自分をオープンにして、いろいろなことに興味を持つことで、限られた留学期間の1日1日をいろいろな色で彩ることが可能だったのではないか。この留学は、自分の持つやや傲慢な性格を考えさせるものでもあった。自分はこの点で他人より優れているといった根拠の薄いうぬぼれを多少抱いていたが、よくよく現実を見れば、自分はそうでもないことに気づいた。常に他者に敬意を払い、謙虚さを忘れないことがいかに重要かを改めて学んだ。

■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

海外では残業は極端に少ない。過労死という言葉が日本から世界へ広まったように、日本人は働き過ぎていると日々感じている。欧州のように、アフターワークは家族と過ごし、日中の仕事にも集中するというのが自分に合っているのではと考え始めた。会社の同僚との飲み会もほとんどないという仕事仲間とのある種ドライな関係も自分の性格に合致していることから、将来はヨーロッパで働きたいと思うようになった。

■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :

自分の就職活動における指針が一つ定まったことは大きな進歩であると思う。

■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

学外の就職活動イベントに参加した。

■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :

民間企業

■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :

留学しようか迷っているのであれば、「やらない後悔よりやる後悔」なので、是非日本の外に出て、日本とは異なった環境に身を置くことをお勧めします。

■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :

Go Global Web サイト(手続き関連や体験談を参照した)、スイス留学体験ブログ