

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: 2022/9/9

■ID: A21047

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/9/2

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科電気系工学専攻 修士課程

■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?:

学部1年の秋学期に留学することを目標とし、調べていく中で全学交換留学プログラムが大学で行われていることを知り、参加してみたいと感じた。留学を行うことで卒業する年次がずれてしまうことに多少の迷いはあったが、それ以上に留学を通して自分自身を成長させ、将来の選択肢を広げたいという思いが強かった。

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:

2021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:

2022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:

学部4年時の秋学期から留学を行うことを当初は考えていたが、新型コロナウイルスの感染流行に伴って中止となり、その次の年となる修士1年時の秋に再度申請しようと考えたから。この時期は、修士での研究を本格的に始める前の時期にあたり、留学中に学んだことを自らの研究に生かすことができるほか、修士課程修了後の海外大学院の博士課程への進学や海外企業への就職などの将来の進路に関して十分な余裕をもって考えることができると思う。

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:

- ・Complex Materials I: Synthesis & Assembly/5
- ・Solid State Physics and Chemistry of Materials I/5
- ・Materials at Work I/4

<ul style="list-style-type: none"> ・Electron Microscopy in Material Science/4 ・Introduction to Magnetism/6 ・Surfaces, Interfaces and their Applications I/3 ・VLSI 1: HDL based design for FPGAs/6 ・Engineering with Soft Materials/5 ・Complex Materials II: Structure & Properties/5 ・Solid State Physics and Chemistry of Materials II/5 ・Materials at Work II/4 ・Size Effects in Materials/4 ・Inorganic Thin Films: Processing, Properties and Applications/2 ・Ferromagnetism: From Thin Films to Spintronics/6 ・Introduction to Metamaterials/2
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>講義前に課題があるものに関しては予習として行ったが、それ以外の講義に関しては、講義中に配られた資料を読むことを復習として行った。</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>7～9 科目/Subjects / 21 以上単位/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>16～20 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</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>秋学期のころは週 2 回ほど空き時間にキャンパス内のジムを利用して、主にフィットネスを行った。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>セメスター中の週末は講義の課題や復習を行い、たまにスイス国内の旅行にも出かけた。長期休暇期間中は、スイス国内だけでなく、近隣の国々へも旅行し、それ以外の時間は Session exam の試験勉強や自由な休暇時間にあてた。</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>ETH の Höggerberg キャンパスには、図書館は複数存在し、食堂も様々な種類のものがあつた。また、スポーツ施設は充実しており、アプリを通して様々なスポーツプログラムへの参加を申し込むことが可能だつた。学内ネットワークは整備されており、学内無線 LAN を利用することができた。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>チューリッヒ大学と ETH が共同で運営している Language Center があり、各言語に関するレベル別のプログラムを開講しており、自分に合ったものに申請して受講することができた。留学期間中に分からないことが生じた際は、学科の事務室にメールで相談し、対応してもらえた。</p>

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 より WOKO を通して宿泊先を探すように勧められ、WOKO に申請をして宿泊する部屋が割り当てられた。私が宿泊した部屋は 4 人が共同で暮らしていたが、各人に対して就寝や学習のための個室が設けられており、シャワールームも 2 つあった。部屋の中の共用スペースとしてはキッチンとリビングルームがあった。

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

チューリッヒの気候は全体的に穏やかで過ごしやすかった。私が過ごした Höggerberg キャンパスは丘の上に立地しており、周囲を緑に囲まれ、ハイキングコースも近くにあった。公共交通としてはトラムやバスが充実しており、基本的に移動に関して不便を感じることはなかった。食事に関して、セメスター期間中の昼食は学内のレストラン(主に FUSION meal)を利用し、それ以外の食事は自炊をした。食材に関しては、Aldi というスーパーが他のスーパーよりも比較的価格が安かったため、ほとんどそのみを利用した。

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

口座開設に関しては、学生用のお得なプランが存在していたため、Zürcher Kantonalbank にて行った。海外からの送金はそこで開設した口座に振り込んでもらい、支払いに関しては銀行からもらったデビットカードをメインで使うことが多かった。

■ 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 :

スイスの治安は非常によく、過ごす分には特に問題はなかった。私は利用することはなかったが、スイスの病院は医療費が高額であるため、バランスの取れた食事や十分な睡眠をとるなどの健康管理を心がけることは重要であると思う。

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 :

留学前に Motivation letter や CV を ETH に提出する必要があり、その作成を個人で行った。海外からの学生に知人がいればその人に添削してもらおうと思う。基本的に ETH への書類の提出は Mobility Online というサイトを通して行い、そのサイトに記載されている手順に従って必要書類を提出した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

滞在に際して特にビザの取得は行っていない。

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

渡航前に歯科医院に行き、歯の異常の有無を確認した。新型コロナウイルスが流行していた時期でもあり、ワクチン接種も行った。スイスの歯科医療費は高額であるため、渡航前に歯科検診を受けておくことをお勧めする。

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

本部国際交流課から指定された学研災付帯海外留学保険と OSSMA に加入した。大学から配られる資料に目を通して、自分の該当する保険内容を確認すれば大丈夫であると思う。

■ 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:

工学系研究科への留学許可願、修学計画書の提出を学科の事務室を通して行った。新型コロナウイルスがまだ流行していた時期でもあったため、研究科にコロナ禍での海外渡航に関する審議依頼書も提出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

TOEFL 88。通学時間を利用して英単語帳を読み、語彙を増やすことを行った。留学を目指すことが決まったら、ある程度時間の余裕をもって TOEFL や IELTS の対策を行い、目標とする点数の取得を目指すと思う。

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	130,000 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)	130,000 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)	260,000 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	62,000 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:

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:

なし。

■ 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:

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:

14 単位/credit(s)

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

2024 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:

留学における醍醐味の一つとしては、現地における生活が挙げられると思う。海外で自分なりの生活を行っていくことは非常に貴重な経験であると思うし、そうした生活を通して異国の文化に触れることができたと感じる。また、現地で海外の学生と共に学んだことは、日本にいたころとは違う視点で自分を見つめることができ、学びの刺激にもなったと思う。

■ 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:

留学を経験したことによって、外国の企業に就職希望を出すことに対しての抵抗や不安が和らいだように思う。自分の母国語ではない言語を用いて生活をすることができたことは、自分自身の大きな成長であると感じるうえに、その経験を就職活動においても一つのアピールポイントとすることができると思う。今後のキャリアに関しては、就職か博士課程進学かで未だ決めきれない部分はあるが、いずれの場合においても、海外を一つの選択肢として捉えることができるようになったと実感する。

■ 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:

メリットとしては、留学を通して経験したことや学んだことを就職活動において自分の強みとして活用できることがまず挙げられると思う。また、今後のキャリアを考える上で、海外就職や海外大学院進学をより肯定的に考えることができるようになることもメリットの一つだと思う。デメリットとしては、同じ入学年度の学生とは就職活動時期が異なること、帰国後すぐに就職活動や研究活動に取り掛かる必要があり、忙しくなることが挙げられると思う。

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

行っていない。

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

研究職, 民間企業

民間企業としては、電子部品・半導体関連企業や大手通信事業者などを希望先として考えている。

■ 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 :

留学を目指すことを決めた際は、その目的を自分の中で明確化させることで、留学がより有意義なものになると思います。

■ 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 :

全学交換留学の体験記、ETH のホームページ

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: 2022/3/11

■ID: A21048

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/2/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科 知能機械情報学専攻 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

過去の体験記や留学体験者のブログを読んだりすると、そこでしかできない勉強をしてなにか知識を持ち帰りたい、であったり、研究をして最先端の知識を身に着けたいといったように、皆、なにか具体的な目標を持っているように見られたが、自分は、そういった具体的な目標は作ることができず、それでも、より広い世界を一度は見ておきたいといった漠然とした思いが強く、留学を志望した。結局そのような志望理由を肯定できるほどに、留学では予想外の貴重な経験をすることが多かった。自分の周りでは、なんで留学行くの?とか、勉強大変そうじゃない?と質問してくる人が多く、自分でも東大でそこその結果を出してから挑戦するべきじゃないかと迷ってしまうこともあったが、留学を終えた今、留学で学ぶことは勉強面だけではないと断言できるので、これからの留学を希望する人も、もっと気軽に挑戦したらよいのではないかとと思う。自分は仲の良かった友人の何人かが学部の頃に留学したことにも刺激をもらい、事前に TOEFL は受けておき、院試が終わったタイミングで留学の申請書などの準備をした。

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:

2021年/Academic year / 修士2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:

2021年/Academic year / 修士2年/University year / A2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:

もともと1年前の予定であったが、コロナの影響で延期されてこのタイミングになった。

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:

- Deep Learning / 8

- ETH Week / 1
- Explainable and Trustworthy Artificial Intelligence / 6
- Natural Language Processing / 5

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

印象に残っているのは Deep Learning という授業である。こちらは週 3 コマの授業に加えて、チームを組んでプロジェクトワークを行う必要があった。プロジェクトワークでは、チームで取り組むトピックを決めて、先行研究を調べたのち、先行研究が解決できていない問題を解決するためのアイデアを考え、実際に実験をして、論文の形でレポートを執筆する、というものであった。ディスカッションでは英語で苦勞し、最初は萎縮して最低限の言葉しか発しないといった感じであったが、退屈感・情けなさなどを感じて焦りはじめ、次第にこのまま中途半端なのは良くないと思って思い切って議論を自分から始めたり、その日のディスカッションのアジェンダシートを作るなどして、率先してチームを引っ張るくらいの意識でチームにコミットするようになった。結果、自分が話し始めたらきちんと耳を傾けて真剣に聞いてくれるチームメイトに恵まれたのもあり、次第にすこしずつチームに馴染めるようになってきて、ある程度楽しみながら実験・レポート執筆をすることが出来た。最終的にプロジェクトの評価も、5.7/6 という高評価を得ることができ、報われた気がした。

■ 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 / 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

■ 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 :

自分の中での留学の一番の目的は、様々なバックグラウンド(国籍や、文化、価値観など)人に出会い、多くの時間を一緒に過ごす、というものだったので、寮の人とは夕食時や、休日のイベントなどに積極的に参加するようにして交流を意識していた。寮の人だけでなく、ESN(チューリッヒ市内の留学生が集まるイベント)にも積極的に参加していた。また、セメスターが始まる前に「ETH Week」と呼ばれる、テクノロジーに関するアイデアで社会問題(今年のテーマは“Health”)を解決する方法をチームで考え、実際にプロトタイプを製作して専門家の前でピッチをし、他のチームと競い合うというビジネスコンテストのようなものにも参加した。1 週間、文字通り朝から晩までチームメイトと議論をしてアイデアを練り、最終発表に向けて準備をした。ここでは他の学生と同等の立場で議論をして自分の意見を主張しなくてはならないという経験をすることができ、苦勞することも多かったが、最終的には専門家からの最優秀賞を受賞することもでき、非常に有意義な経験となった。

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

寮の友人と近場へ出かけたり、ESN イベントに参加するなどしていた。寮では仲のよい友人が毎週のようになにかイベントを企画していたので、あまり暇をもてあますということは無く、恵まれた環境だったと思う。

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

■ 設備/Facilities :

意外だったのが、メインキャンパスには自習スペースがかなり少なかったことである。東大であれば、図書館に行けばほぼ必ず空きテーブルを見つけられるが、ETH ではなぜかテーブル数が少なく、自習のためのテーブルを見つけるのに苦労した。時には空いているテーブルが見つからずそのまま寮に帰らざるを得なかったときもある。スポーツジムは基本的に充実していた(特にフィットネス講座など)。食堂はスイスにしては破格の値段で食事を提供しているので、大変重宝した。大学のネット環境は良好だったが、寮には自室や自分のフロアに WIFI がなかったために、部屋の有線 LAN か、自分でルーターを手に入れるなどの必要があり、不便であった。自分は隣人の WIFI の電波をお借りしていた。

■ サポート体制/Support for students :

大学のオフィシャルのカウンセリングなどは一度も利用しなかったのでよくわからない。ただ、交換留学生の多くは寮に住むことができ、そこでは比較的友人を作りやすいので、そういった友人との交流が精神面でのサポートになっていたと思う。

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 :

60 人ほどが一つの家に住む感じの学生寮であり、各フロアの人でシャワー・トイレを共用した。また、キッチンも寮生全員で共用していた。派遣先大学より案内が届いたので、自分で寮を探す必要はなかった。キッチンも共用したり、2週に一度の掃除当番を通したりして他の寮生と関わる機会が自然と生まれ、他の寮生と非常に仲良くなることができた。

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

チューリッヒの冬は基本的に曇天であり、東京よりもはるかに寒かったので、コートの下にウルトラライトダウンを着て寒さを凌いでいた。自分の寮が大学に近かったこともあり、徒歩で大学まで通うことができた。ただ、街中はトラム・バスが発達しているため、基本的にチューリッヒ内の移動は非常に便利であり、ゾーンパスを買っている人が多く見られた。外食は基本的にとても高額なため、自炊または大学のカフェテリアで食事をとっていた。

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

クレジットカードで基本的に決済していた。ただし、寮費の支払いなど、現金が必要になる場面があるので、現金を引き下ろすことのできるデビットカードは大変重宝した。自分は留学期間が半年なのと、基本的にクレジット・デビットで生活できてしまうのでスイスの銀行口座は作らなかったが、1年いるのであれば、銀行口座を作っても良かったと思う。銀行口座を作れば、twint という個人間でのスイスフランのオンライン送金や、寮費の自動支払いが出来るようになります。

■ 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 :

治安は極めて良い。保険制度が複雑だったので、基本的に病院に行かないで済むように日頃から健康に気をつけていた。寮で友人ができたこともあり、友人と話すことでストレスを発散することができていたと思う。

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

東大とETHからの指示に従えば問題ない。ETHのアプリケーションサイトに分かりやすいフローチャートがあったので助かった。motivation letter やパスポートコピー提出の他、事前に履修計画表を提出する必要があった。ただし、東大と同じように最初の 2 週間くらいは履修科目を変更できる期間があったので、最初から全部を完全に決めてしまう必要はない。自分はセメスターが始まってから履修授業を変えたくなり、mystudies (東大でいう UTAS や ITC-LMS のようなもの) 上で変更した。もちろん Exchange office への連絡も必要です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんが、resident permit を現地で取得する必要がある。正規入学生などは、ある程度の金額が入金されている銀行口座を持っていることが必要であるようだったが、日本からの日本人交換留学生の場合、それは必要なく、ETH の入学証明書をパスポートと共に administration office に提出すれば resident permit を取得できた。

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

基本的な健康診断は留学前に事前に受診しておいた。大事な点として、歯科検診(とくに親知らず)があると思う。特にスイスでの多くの学生保険は歯科治療をカバーしておらず、受診すると非常に高額になるようです。実際に留学生の友人が親知らずの歯痛を患い、苦労していた。(自分もコロナで留学が延期になっていなかったら、留学中に親知らずが痛み出すはめになっていたため、あぶなかった)

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

東大からの指示に従った。現地でも強制保険に入る必要があり、選択肢の中で最も安かった Swisscare に入った。ただ、市役所に強制保険加入のオンライン申請をする際に、Swisscare のオプションが見えなかったため、メールで直接申請を行った。

■ 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 :

留学までに必要な単位は取り切っていた。修士学生にとって大事なものは修士論文の執筆であるが、指導教員の先生には留学を考えていることを研究室に入った時から相談しており、どんな結果(試問で成果不足による修論単位認定不可など)でも自己責任であることを承知することという条件のもとに、修士最後の半年間での留学の許可をいただいた。試問はオンライン開催であったために渡航先から出席した。もしもオフライン開催であった場合は、帰国しなくてはならなかった。今年はオンライン開催であったからよかったが、一つのイベントのためにわざわざ帰国しなくてはならない、という制度はやや非効率であると思うので、改善されるとよいと思った。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

交換留学応募の最低基準を突破するための TOEFL の勉強をした。ただ、大学受験の延長のような勉強をした結果、Reading と Writing は点が取れるものの、以前としてリスニング、スピーキングは点数は取れなかった。最低基準点を突破した後は、過去の体験記をもとに、オンライン英会話が有用と聞いたので、オンライン英会話(自分は Native Camp を利用した)を 1 年間受講していた。結果、アクセントを矯正出来たり、日常会話における自然な返しを学ぶことができ、大変ためになったと思う。また、ネットフリックスを、LNN という日英同時字幕表示の chrome extension を使って視聴してできるだけ自然な英語を聞くようにしていた。

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	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	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)	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)	46,000 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	75,000 円/JPY
食費/Food	10,000 円/JPY
交通費/Transportation	25,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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 :	
トヨタ・ドワンゴ高度人工知能人材奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
100,000 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? :	
教員から聞いた。	

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 :	
なし。	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
32 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:
0 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2022 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>語学力の向上はもちろんありますが、結局のところ自分にとって一番価値があったのは、前項で述べたとおり、「学業面だけでなく、世界の同世代の学生がどのように考えて生きているか、を自分の耳で聞いて知ることができる」という点にあると思っています。もちろん、ネットでそういった情報を文字情報としては手に入れることはできますが、実際に話して仲を深め、一緒に時を過ごした同世代の海外の友人というのは、思っている以上に刺激的な存在になりました。そういった友人たちと知り合え、日本の学生が持っているような考え以外の考えに触れられ、日本での価値観を絶対視しないようになることができたのは、今後の自分自身を支え続ける、大変価値ある経験だったと思います。</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>留学を通して、グローバルな環境で学ぶ・働くことの魅力を知ることができました。また、自分自身、いままであまりにもローカルで閉じた環境に閉じこもっていたことを実感(そして、これは誤解を恐れずにいうと、日本に住む多くの人に当てはまると思います)し、よりグローバルな環境と接点をもてるような仕事をしたいと思えるようになりました。</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>まだ働き始めておらず、就活は留学前に終えたので、体験談として語るができないが、当然、メリットはたくさんあるがデメリットはないように思える。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p> <p>派遣先大学での就職活動イベントに参加した。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p> <p>民間企業、通信事業会社</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>過去の自分に言いたいこととして一つあげるならば、「今いる環境で一番ではないからといって、高みを目指してはいけないというわけではない、成績なんて関係なく、挑戦したい気持ちがあるのなら挑戦するべきだ」ということです。自分の周りには優秀な人たちが多いのですが、その人たちですら留学を考えていないのに、自分なんかが行って、なんとかなるものなのか、と無用な心配を抱えていました。いざ留学してみると、本当に様々な学生がおり、留学というのは、極めて優秀な人のみが行く場所では全くなく、より広い世界を知りたい、という好奇心の強い人に向いているものであると感じました。正規課程に在籍しているスイスでの友人は、「優秀だから留学に行くんじゃなく、行ってから優秀になると思っている」と言っていました。正しいように思います。なので、もしも挑戦したい・広い世界に飛び込みたい、という強い気持ちがあるならば、今がどうなんて関係なく、飛び込むべきだと思います。その先には、必ず想像以上の価値ある経</p>

験が待っているはずです。

■ 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 ウェブサイトは非常に有用でした。

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: 2022/3/4

■ID: A21052

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/2/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科工学系研究科機械工学専攻修士課程

■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?:

教養学部の「グローバル社会を考える」という授業を履修してから、留学には関心を持っていた。学部三年ころから英語学習を始めたり、留学生との交流会(しゃべランチ)に参加するようになった。留学先で研究活動をしてみたい思いがあったため、修士1年での留学を決意し学部4年の秋に応募を出した。応募が採用されてからも、コロナによって留学に行けるかどうかかわからない時期が長く、精神的に弱気になっていた時期も多かったが友人や指導教官の後押しもあって最終的に予定通りの留学を決意した。結果的にこの選択はよかったと思う。ヨーロッパに行きたかったことに加え、国際色が強く海外学生の多いETHを留学先として選んだ。

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:

2021年/Academic year / 修士1年/University year / S1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:

2022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:

留学先で研究活動をしたかったため修士での留学にしました。また、就活や修論執筆などを考慮し修士の1年での留学としました。

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:

Process Simulation and Flowsheeting/6

Skills for Creativity and Innovation/4

Credit Project/15

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>授業に対して積極的な学生が多く、ディスカッション形式の授業では圧倒されることも多かった。しかし、現地の学生と交流できる良い機会であったと思う。</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>1~3 科目/Subjects / 21 単位以上</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>21 時間以上</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</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>大学のジム(ASVZ)のプログラムにはよく参加した。特にボルダリングは気軽にできる上、受講生とも会話しやすかった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>研究が忙しいときは勉強をし、それ以外は観光地や近隣国に旅行に行っていた。週末における、勉強と旅行の比は半々くらいであったように思う。</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>大学の ASVZ というジムのスポーツプログラムが本当に充実している。フィットネスはもちろん、ボルダリングやアーチェリー、スキーなど何でもある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>履修関連で悩みがあるときは、学科の Exchange office が相談に乗ってくれる。</p>

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>学生寮</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>ETH から紹介してもらえます。逆に、ETH の紹介以外で安い寮を見つけるのは至難の業。学生寮は 160 人規模の共同キッチンがある大きな寮から、4 人でキッチンを共有する小さい寮まで様々な種類があります。私は、Bulachhof という 4 人 1 組の寮に住んでいました。立地、間取り、設備、環境などにおいて不満はなく非常に過ごしやすかったです。WOKO(寮管理会社)からの連絡がきたときに寮の名前を備考欄に書くと希望が通ることがあるようです。</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>東京より 3~4℃低いくらい。大学の食堂は 6.5CHF くらい。チューリッヒはトラム(路面電車)が発達しており、移動は楽にできる。ただ距離の近い学生寮においては自転車移動をお勧めしたい。定期を買うより安く済むし、街の散策にもなる。Pro velo という中古自転車マーケットが毎週末 Zurich 駅付近で開催されているので、そこで安く自転車を買える。</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>学生証があれば、現地での銀行口座の開設がすぐにできる。日本の自分の口座から海外の口座に Wise というサービスを使って送金していた。この方法が最も手数料が安く、また便利であると思う。</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>治安面ではスイスは日本と同じくらい安全であったように感じる。他国に旅行に行くときは注意するようにした。</p>

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

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>ETH の Mobility-Online の手続きに即って行う。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザ不要</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>基本的な市販薬は日本から持参した。コロナ禍であったため、現地の利用可能な病院などは調べてから渡航した。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大の指定する「付帯海外」、「OSSMA」という保険に加入した。また、スイスでは国民保険に加入しないといけないのでそちらも購入した。スイスの学生保険の免除は付帯海学では通らない。</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>所属する学科事務室にて、留学の手続きを行った。また、修士論文の中間試問をオンラインでも行えるように連絡を事前にとった。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>オンライン英会話を利用してスピーキング能力の向上を図った。また、研究室で留学生と会話したり英語の論文を執筆する中で英語のアウトプットの練習を行った。</p>

費用・奨学金に関すること/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	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	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)	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)	38,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	65,000 円/JPY
食費/Food	38,000 円/JPY
交通費/Transportation	2,000 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 :	
Process Simulation and Flowsheeting/6	
Skills for Creativity and Innovation/4	
■ 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 :	
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 :	
6 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2023 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 :	
現地で友人を作ることでもでき、語学力も向上したのを感じるため満足している。	
■ 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 :	
ETH での博士課程の待遇を知り、海外でなら博士取得も目指してみたいと思うようになった。また、日本で	

就職するとしても海外に拠点のある企業に就職したいと考えている。

■ 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 :

機械系は就活の開始が3月なので、おそらくあまり影響はないと考えている。

■ 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) :

研究職

■ 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 :

興味があるのならば行かない理由がないです。とりあえず行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 :

Go Global ウェブサイトの全学交換留学体験記。

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: 2022/4/14

■ID: A21056

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/2/18

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学系研究科生物科学専攻

■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?:

本当は修士課程1年の頃に留学したかったが、コロナの状況から中止になった。諦めきれず、卒業時期を延ばしてでも参加したいと思い応募した。

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:

2021年/Academic year / 修士2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:

2022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:

元々2021年春学期の予定でしたが、コロナの影響でそれが中止になったので、再度応募してこの時期になりました。

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:

- ・ETH Week 2021: health for tomorrow/1
- ・Image Analysis and Computer Vision/6
- ・Planning and Decision Making for Autonomous Robots/4
- ・Biomedical Imaging/6
- ・Introduction to Neuroinformatics/6
- ・Translational Science for Health and Medicine/3

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

講義と演習が一体となったコースを中心に履修していました。特に画像認識の分野の講義は著名な先生の対面によるレクチャーだったため、貴重でした。

<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 / 11~20 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>21 時間以上 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>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>友人との音楽演奏会、データサイエンスコンペティションへの出場</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>スイス国内の旅行、ハイキング、友人と料理など</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>交換留学生は ASVZ という会のメンバーシップを与えられており、運動のためのジムやプール、コートなどのスポーツ施設を利用できる他、バスケ、ダンス、kondi など、スポーツ関連のレッスンを受けられるなど、余暇に気軽にスポーツを楽しめる環境がある。食堂は、スイスの物価を考えると比較的利用しやすい価格になっている。キャンパス内の Wifi は安定していた印象がある。寮の Wifi は不安定になりがちなので、LAN ケーブルや個人用の無線ルータを利用した方がいいケースが多い印象。ただし、無線ルータの使用の際は電圧の違いに注意した方がいいと思う。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>学科の留学生担当の方が、履修計画について確認してください。</p>

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>学生寮</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>大学の Housing Office からの案内</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候はとても過ごしやすい。大学周辺には自然が多く、伝統的な欧州の綺麗な街並みも眺めることができ、非常に眺めが良い。交通機関は、市内の移動は主にトラムとバス、長距離移動は電車だった。市内のトラム・バスについては、同一のマンスリーパスを利用できて、市内の基本的な移動はこれで足りると思われる。食事は、外食が非常に高い。スーパーで売っている調理済み食品も高い。学食は許容範囲内の金額だと感じるの、時間的に余裕がないときはよく学食で済ませていた。食材については、果物や野菜はスイスの物価を考えると意外と高くないが、肉や魚、卵などタンパク質が非常に高い。豆類などを使ってコストを抑えながら栄養を取るよう意識した。主要なスーパーマーケットとしては Coop、Migros、Lidl などが挙げられ、特に Lidle が比較的安価に感じるが、物価の安いドイツに買い出しに行くことで食費を抑えることもできる。スイス連邦鉄道(SBB)では、25 歳未満の人は Seven25 というカードを買って夜 7 時以降電車に</p>

無制限に乗れるというサービスを利用できるため、それを使って片道 1 時間程でチューリッヒからドイツの国境沿いの街に買い出しに行くことができる。

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

スイスはキャッシュレスが浸透していることもあり、基本的にはクレジットカードで支払いを行っていた。そして、現金も使えるようにデビットカードも持っていった。留学期間は半年と比較的短期だったこともあって口座を開閉や送金の手間や手数料を考えて私は現地の口座は開けなかったが、現地の銀行口座を開けると現地でお金のやり取りに何かと便利に上り代わりの手数料や変動を気にする必要がなくなるなどの利点があるので、いい送金の手段があればやってもよかったと思う。

■ 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 :

基本的なコロナ対策に気をつけていた。治安に関してはほとんど心配していなかった。コロナの時々刻々と変わる制限措置等についての情報は、政府のホームページに詳しく載っていたので、そういった情報を注視していた。

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 :

3 月初頭頃に留学先からオンライン手続きの案内がメールで届き、マイページ上で志望理由や履修希望科目など自分の情報についての書類アップロードやフォーム記入を1ヶ月程度の期間で進める。履修希望科目については、留学開始後のシラバスがまだ公開されていないので、直近の年に開講されたコースを参照しながら、履修の基準に従うように仮の履修を組む。その後、いくつかの段階を経て確定していくので、この時点では多少変更が生じることを前提としてよいと思われる。5 月初頭に留学先から交換留学受入のメールが来る。その後、正式な履修科目の選定や、大学提供の寮申し込みの案内が来る。このときに改めて担当コーディネーターの方が履修計画を正式にチェックして許可を出す。寮申し込みについては、Housing Office からの案内が来て、そこが割り当てる部屋を承諾するかどうかを聞かれる。どの寮のどの部屋になるかは選べないが、基本的には共有フラットの一室を割り当てられ、家賃は 550~600 CHF 程度のものである。Housing Office からの案内を承諾しない場合は自力で部屋を探すことになるが、好条件のものに巡り会うのはかなり難しそうな印象。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本人交換留学生としてスイスに入国する際は、ビザが必要なく、パスポートの提示と、交換留学が目的で来た旨を伝えることで入国できる。念のため、メールで受け取った入学許可書を印刷して提示できるようにしておくことと安心。スイス入国後間もなくして大学で正式な入学許可証等を受け取り、指示される市役所 (Kreisbüro) に出向いて residence permit の発行手続きを行う。生体情報登録など必要手続きを済ますと、数週間程度で residence permit が届く。residence permit の有効期間は入学許可証に記載されている交換留学のプログラム期間と同じになる。その前後の期間は、日本国パスポートで旅行者として滞在できる範囲で滞在ができる。

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

出国前にコロナウイルスのワクチンを二度接種した。

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

大学が案内する海外旅行傷害保険付帯海学と、コロナ禍のため、留学生危機管理サービス OSSMA に申し込んだ。

■ 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:

コロナ禍の海外渡航なので、所属研究科に対してタスクフォース審議依頼書を提出し、交換留学のための海外渡航の許可を依頼した。

■ 語学関係の準備/Language preparation:

IELTS で 7。英語の動画を視聴するなど、英語に普段から触れる習慣を心がけた

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	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	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)	54,640 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)	8,700 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	78,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 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:

東京大学海外派遣奨学事業 2021 年度第 1 回短期海外留学等奨学金

■ 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 :
<ul style="list-style-type: none"> •ETH Week 2021: health for tomorrow/1 •Image Analysis and Computer Vision/6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
13 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 :
7 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 (yyyy/mm) :
2023 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 :
私は生物科学専攻として学生生活を送ってきたが、情報科学のように、数理的な世界やエンジニアリングの世界も学んでみたいと思っていたので、そうした自分にとって新しい分野に挑戦するために良い機会だったと感じる。
■ 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 :
海外でキャリアを歩むことを実現したい思いがより強くなった。
■ 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 :
将来に向けて学びたいことを学べたのはメリットだと思う一方で、今回の留学は早期化している日本の就職活動に対して少なからず遅れをとるスケジュールであり、時差のためオンラインとはいえ参加しにくいことも多々あったので、そのバランス感覚は個人によると思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。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) :
研究職, 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 :
留学ならではの思い出作りも大切にしながら、日本にはない環境での学業を精一杯取り組んで楽しんでほしいと思います。
■ 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 :
基本的には派遣先大学のホームページに必要な情報が載っていたので主にそれを参考にしました。

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: 2022/8/31

■ID: A21050

■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 (yyyy/mm/dd): 2022/2/18 ~ 2022/9/2

■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 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

環境問題への関心と、歴史ある石造りや木組づくりの建築への憧れから、欧州を考えていた。中でも ETH は欧州本土の交換留学協定校の中で世界ランキングが最も高く、とくに建築で強い大学だった。加えて語学要件が易しいこと、チューリッヒで使用されているドイツ語は第二外国語で学んでいたこと、国際都市でみんな英語も喋れること、などから、語学面の障壁の小ささも後押しした。

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:

2022年/Academic year / 修士2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:

2022年/Academic year / 修士2年/University year / S2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:

学部入学当初から留学や海外生活に憧れていたが、学部2年生までは建築学科の設計課題やサークル活動による時間的制約、奨学金への知識不足による金銭的制約を理由から、応募できなかった。卒業を延ばす勇気もなかったため、学部時代に2週間程度の海外ボランティアに3度行ったところ、「学業面で世界のトップレベルにいる学生とも出会ってみたい、より長期で海外に滞在してみたい」という思いが強くなり、修士での留学を決断した。2020年4月に修士課程に入学したため、コロナで不確実性も大きかったが、外部奨学金の選考通過に背中を押され、全学交換留学に応募した。

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:

Basic German 1; A1: Intensive Course/2

Ringvorlesung Entwurf und Architektur: Ein Gebäude (Teil 2)/2

Re-/Source the Built Environment/3Technology and Policy of Electrical Energy Storage/3

PRISMA Capstone - Rethinking Sustainable Cities and Communities/4
Strategies for Sustainable Business/2
Transformation of Urban Landscapes/3
Building Physics III: Building Energy Demand and Urban Physics/2
Electrochemical Energy Conversion and Storage Technologies/3
Energy Systems and Power Engineering/4

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

Re-/Source the Built Environment: 化学反応ゆえ CO2 排出を 0 にできないコンクリート・鉄などの材料の使用を抑えるため、設計・施工段階での材料選定やサイクルが主要テーマになってきているようだ。また、実際にそうした工夫がなされた建築の見学を通し、建築分野の土着性を強く感じるとともに、設計→運用までライフサイクルを通じて考える視点を学んだ。

Sustainable Business Strategy: IKEA, RWE, Coop などの欧州に実在する企業のビジネスケースを例に、今後の各企業のサステイナブル戦略についてディスカッションした。取締役会のロールプレイングゲームを再現した際には、企業内部での葛藤の片鱗も感じられた。

Technology and Policy of Electrical Energy Storage: 政策・技術の両面から蓄電池を見る授業では、本分野に長年いる教授が「10 年前には誰も予測しなかったスピードで急速に技術革新・普及が進んでおり、毎年講義資料をアップデートしている」と話されていた。

PRISMA Capstone - Rethinking Sustainable Cities and Communities: サステイナブルシティをテーマとした 1 週間の集中講義では、学際的なチームで議論し協働した。見たことのある映画、率直なフィードバックの伝え方など、全く違う背景を生きてきた人たちと、この大きすぎる課題に取り組むことは楽ではなかったが、多様なチームでこそ、①なぜそう思うかの理由を明確にする、②どういう前提で議論しているか確認する、のが大事と学んだ。

■ 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 :

10 以上科目/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 :

1~5 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 :

本留学後すぐに再生可能エネルギー企業で働くことが決まっていたため、風力、太陽光、蓄電池など 250 の関連企業が出展する、8,000 人前後が参加する英国での展示会に参加した。また英国で洋上風力ポートツアーに参加したり、デンマークで風車のブレードとナセルの工場を訪問したりした。

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

旅行: 欧州各国に行った。スイスは EU ではないがシェンゲン協定加盟国ではあるため、パスポートなしで他国に行ける。また一定金額以上購入すれば EU 圏での買い物は免税だったり、食料品も近隣諸国と値段は差があったりするので、電車で 1 時間ほどのドイツのコンスタンツなどに買い出しに行く友人もいた。
料理: 日本食が好きな人は多いので、巻き寿司・お好み焼き・ラーメン・餃子・照り焼きなどを振る舞った。

■設備/Facilities:

図書館: UZH の Rechtswissenschaftliche Bibliothek という図書館と、市の Zentralbibliothek Zürich がきれいでおすすめ。Irchelにある UB Lernzentrum は夜 12 時まで空いていて、深夜まで作業したいときに良い。スポーツ施設: ASVZ とよばれる使い放題のジムで、体を動かした。私の時まではヨガ、ピラティス、バレーボール、など全クラスが無料だったが、2022 秋から有料化された。ロッカーの鍵は 10CHF と高いが、太めのロックしか使えない。またラケットなど道具は自ら調達する必要があるため、日本からの持参もおすすめ。食堂: キャンパスが Zentrum であれば、安くて量も多い UZH の食堂を利用するとよい。ベジタリアンメニューも豊富で量も十分だが、1 食最低でも 5.5CHF(約 800 円)はする。Honngerberg は、Food Market と呼ばれる食堂が 6.5CHF~と少し値ははるが、アジア料理などもあり、味もよい。量り売りで野菜やおかずがとれる食堂もあり、そこに米だけもっていったりしても節約になる。私は基本的に弁当を持っていった。PC/Wi-Fi: Honngerberg の HCL(建築学科の建物)の 1 階に HDMI 接続の外部出力モニターがある。Wi-Fi は寮では無料、学校ではどこでも使えた。

■サポート体制/Support for students:

事務手続以外では特に必要な機会がなかった。・Student Exchange Office: 保険のことでお世話になった。マメに連絡をくれた。・D-ARCH(建築学科): 交換留学担当の人は、返事が遅くなりがちで、質問への回答が的を得なかったりした。

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 から紹介される、WOKO と呼ばれる非営利団体が斡旋してくれた。自動的に案内がくるので待っていればよい。Remarks のところに First choice(第 1 希望)など書いておくと、大体希望が通る。なお最初に 1 か月分の家賃+1,000CHF ほどのデポジットをとられるが、振込先は SWIFT コードと IBAN コードしか書かれていないため、海外送金扱いになる(Wise は使えない)。海外送金対応可能な窓口のある支店でしかできず(×ATM)、受付では「手数料が数千円単位でかかる」と言われるかもしれないが、その振込先支店は日本なので、三菱 UFJ 銀行の海外送金個室ボックスを使うと、最終的には手数料 700 円だった。住んだのは、先輩からお薦めされた Bülachhof(<https://www.woko.ch/de/liegenschaft-details/362>)のフラット。賃料は 495CHF/月と安く、立地も Oerlikon という買い物に便利な駅からトラムですぐで、利便性もよかった。4 人で 1 つのキッチン、2 つのバスルーム。タッパー、カトラリー、お皿、コップなども据付だったので、助かった。▽以下、先輩から引き継いだものに自分の所感も加えた、フラットのリスト▽◎BÜLACHHOF 過去の留学体験記でもおすすめされており、東大生が多い。◎CULMANNSTRASSE キャンパス徒歩圏内。チューリッヒ市内をあまり出歩かなくなるのが勿体ない? ◎SONNEGGSTRASSE 4 人で 1 つのキッチン、トイレ。落ち着いた。チューリッヒ中央駅や Zentrum キャンパスにも近いので、ゾーン 1,100 の定期券を買っていない友人もいた。○UEBERLANDSTRASSE 唯一部屋にトイレバスが付いている。ただし中央駅から電車 15 分。△CÄSAR-RITZ-STRASSE キャンパスから 30 分。広くて遊びは充実。自然が多いので散歩は楽しいが、上記のためやや汚く、うるさいイメージ。△BÄCHLERSTRASSE キャンパスから 30 分と遠い、建物は綺麗。10 人くらいで 1 つのキッチン。△MEIERWIESENSTRASSE 冷蔵庫がミニサイズのロッカーサイズ。毎週土曜のパーティがうるさく、空調も効きづらい。ただし 100 人で 1 つのキッチンで、友達

が多くできて楽しそうでもあった。△UETLIBERGSTRASSE キャンパスから遠いが建物はきれい？
TURNERSTRASSE なお交換留学として行くのではなく自力で探す場合、WGZIMMERとJUWOが良いと聞いた。

■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：4月まで長袖。3月末までスキーやスノーボード、ソリが楽しめる。4月のイースター休み明けくらいからは暖かくなっていく。7月が最も暑く30℃越えの日も多いが、8月は少し涼しくなる。友人の話によると日が短くなり、雪も降らずクリスマスまでも遠い11月は最も気持ちが落ち込みやすいそう、気をつけてほしい。大学周辺の様子：治安はよい。夜中の女性一人歩きも問題ない。池や川も近く、夏は泳ぐ人が続出。交通機関：Zone110(チューリッヒ市内)のチケットを購入すると、市内の交通手段が全て使える。SBB(スイス国内の鉄道会社)のアプリをダウンロードすると、切符の購入や管理が簡単。長距離移動では事前を買うほど割引率が高い Supersaver パスもおすすめ。町中にシェアスクーターが溢れているので、一度だけ試したが、高すぎて毎日の交通手段にはならない。自転車通学の人も多いが、キャンパス周辺は坂も多い。食事：基本自炊で、持参したお弁当箱や WOKO にあったタッパーを使っていた。食品はドイツ系スーパーの LIDL、ALDI が安い。スイスのスーパーの Coop と Migros は高めだが品ぞろえが良いので、足りないものがあるときはよい。中央駅近くの Yumihana というアジア圏留学生御用達のアジアフードショップは日本食材が充実しており買えないものはほぼないが、高い。Oerlikon 駅北の Asian food ショップ、Berninaplatz の Lian ha などは若干安い品揃えが限定的。小麦が体質的にあわず、1か月ほどで米生活に切り替えた。一般のスーパーのリゾット米でも食べられないことはないが、アジアスーパーの寿司米が値段と味的にはよい。

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

現金：初日にチューリッヒ空港で5万円両替したが、もっと少なくてよかった。街中ではほぼカードが使えるし、現地の銀行口座を開く場合いつでも下ろせるため、手数料の高い空港でやらなくてよい。口座：Post Finance という、日本のゆうちょ銀行に等しいところで開設した。学生無料だが、UBSだと無料な上に紹介制で50CHFくらい紹介者も被紹介者ももらえる仕組みがあるため、そちらでもいいかも。寮費の支払いが現地銀行引き落としでないと手数料がかかり面倒なため、開設をすすめる。無料でクレジットカードもつくれて、スイス内での手数料はかからなくなる。また時々、欧州系のオンラインショッピングで日本のカードがはじかれたが、そういった場合でもスイスのカードは使えたため、もっておいてよかった。Wise：日本の銀行→スイスの銀行への送金手数料が安く行える。おそらく日本のクレカで支払うよりも、Wise 送金してスイスのクレカで払うほうが手数料は安い。TWINT：手数料なしで友達同士の送金が可能。Tricount：複数人の割り勘に便利。最小の取引数で誰が誰に支払うべきかを自動で出してくれる。綺麗な割り勘でない場合の入力も可能。Trail wallet：スイスと日本のクレカを併用していると、旅行ごとの出費額が不明瞭になること、ウクライナ侵攻で急激な円安が進んだことなどを背景に、①複数通貨を最新レートで、②旅行ごとに管理できる、お小遣い管理アプリを求めて、使い始めた。500円課金すると、無限に項目を追加でき、カテゴリも自分でカスタムできておすすめ。

■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：細めのワイヤータイプ(100均などではなく、きちんとしたもの)の南京錠を持っておくと、旅先でバックパックをホテルに預ける時や、ホステルの宿泊時など、何かと便利だった。治安のいいスイス国内ではリュックサックで問題ないが、国外ではチャック付きのショルダーバッグを前に持って歩くようにしていた。心

身の健康管理:着いてすぐは物価の高さ(とくに食事)が精神的にきつかったが、だんだん慣れてきて、スイス基準で商品の善し悪しを判断できるようになった。医療・危機管理:ハーフマラソン参加前には、保険の適用範囲を確認した(マリンスポーツなど一部スポーツでの怪我はカバー対象外のため、怪我や病気に気がつけたほうがよい)。

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 :

東大とETH から案内の来る通りにすすめれば問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

入国時にはETHからの Confirmation letter、パスポート、スイスの COVID ワクチンアプリ(2022年2月の渡航だったため)を要した。入国後、Residence permitを申請した。大使館HPなどには居住予定のカントン(日本でいう県や州など自治体のこと)発行の An assurance of residence permit (“Zusicherung zur Aufenthaltsbewilligung”:滞在許可確認書)が必要と書いてあるが、現地カントンに問い合わせても返事がなかったこと、在日本大使館からなくても入国できると言われたことを理由に、発行しなかった。特に問題はなかった。

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

歯医者は保険の適用外なので、日本で行っておいた。

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

東大で加入する付帯海学では妊娠、中絶、歯科治療などがカバーされていないため、スイスの保険での加入義務は”基本的に”免除されない。【免除にトライする場合】日本の国民保険による申請で免除されることがある。ただこれを管轄する健康保険組合・けんぽ協会は英語での業務を受け付けていなかったり、電話のみの対応だったり、Form A とよばれる書類にサインをもらうのは困難である。そこで、①国民保険の保険適用範囲(英語、金額と保証内容などを示したもの。ネットでも拾えるし、けんぽ協会なら神奈川支部が英語での内容を発行してくれるらしい。できれば日本国内で準備するのが望ましい)、②日本の保険証のコピー、③付帯海学の保険会社である第一成和事務所に頼んで書いてもらった署名付き Form A、④留学保険の保険証、の4点を提出した日本人のフラットメイトが、この方法で免除されていた(妊娠などの点で女性の免除は特に困難と聞いていたが、本フラットメイトは女性)。そこで私も同様に書類を提出したが、rejectされた。スイスは担当者により対応が分かれ、ケースバイケースで判断されると聞いていたため、このフラットメイトを例に挙げた異議申立書類を作成し申請(郵送、申請方法は免除拒否通知と共に通知)した。その審査に最低でも6か月はかかると言われ、この審査結果を待っている間に帰国したため、結局スイスの加入義務保険には入らなかった。ETHの Student Exchange Officeに本件の詳細を話しておいたので、詳細を聞いてみてほしい。【免除にトライしない場合】上述の通り、免除には時間と労力がかかるため、約60CHF/月の安いプランの保険にかけ捨て入ってもよいかもしい。ただし、この保険では100CHF以下の分は自己負担額とされているなど、保険のメリットは限りなく小さい。そのため、割り切って高価だが自己負担額0のプランに入り、日本では保険適用外となっている高額な予防注射などを、たくさん打って元をとろうとする友人もいた。

■ 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 :

建築学科の事務室に問い合わせ、渡航届など書類をいくつか提出した。また最終学期の留学に伴い、渡航先で修士論文をオンライン発表する必要があったため、事務室に相談した(渡航前に修士論文は書き終えていたため、渡航前の1月に発表することも可能であったが、修士論文の発表は最終学期にしない

といけないという決まりがあったため、スイスからのオンラインでの修士論文審査会への参加を希望した。結果的には、コロナウイルスによって当初予定していた秋学期での留学を延期せざるを得なかったという理由から、認めていただいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語: Netflix で、英語字幕で映画を多く見た。1日25分オンラインのDMM英会話を半年続けた。Mikanという英単語アプリで語彙を強化した。ドイツ語: 第二外国語として学び、ドイツに2週間ホームステイをしたこともあったので、他の言語よりは馴染みがあったが、スピーキングはさっぱりだった。ジムのコーチや町中の表記はドイツ語のため、分かればアドバンテージだが、分からなくても問題ない。

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	110,000 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	5,800 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)	80,000 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 :

東京大学の授業料(半期)

■ 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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

Half fare card を購入すると、スイス国内のほぼ全ての交通が割引になる。遠くに行くときほど効力が大きく、すぐに元がとれるため購入すべき。25歳以上は大人料金で、割引がない。

■ 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 :

経団連グローバル人材スカラシップ

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

286,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

(上記は一括200万円、留学期間7ヶ月で月額換算)

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

ネット上の情報や掲示物などから見つけた、東京大学がすべての奨学金情報をカバーしているわけではないので、京大、早慶、外大など少し毛色の違う大学の留学情報の奨学金の募集要項も見たりしました。

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:

26 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:

6 単位/credit(s)

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

2022 年 9 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:

会ったこともない性格、考えもしなかった生き方を体現する人たちに出会う中で、存在しない「常識」で自分を制約することなく生きていく勇氣をもてるようになった。たとえ周囲には前例がなくても、自分と同じように悩みながらも同じ道を進んだ先人が世界のどこかにはいる。そうした人に多少無理してでも会い行き、話を伺うことで、自身の選択肢として現実味がぐっと高まると感じた。

■ 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:

今後のキャリアに対する考え方は、以下2点で変化があった。1) 駐在・海外勤務希望: 日系企業から駐在員として派遣され、現在は欧州の現地企業で働いている方のお話を伺い、保険・医療・帰国費用など多くの面で守られている日系企業の駐在員とし経験を積み、そこから現地企業を目指す生き方が見えた。2) 海外大学での学位取得: 日本では博士課程への理解が進んでいないこともあり、研究者にならない限り必要ないと考えていた私は、もともと全く関心を持っていなかった。しかし Ph.D として給料を得ながら研究し、学位取得を目指す友人を見て、自分も一定期間社会人として働いた後、海外大学で修士号か博士号を取得したいと思う気持ちが出てきた。

■ 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:

キャリア: 客観的な評価は変わらないのでは。ETH は国際的にも名前が売れており、CV などに日本の大学名だけよりは転職時などにベターかもしれないが、所詮は半年~1年の交換留学であり学位取得とは全くの別物のため。ただし、将来芽が出る種をまくことはできる。今後海外の人と働く際、欧州に住み、訪れた経験は話のきっかけになったり、国際色豊かなチームでの経験はグローバルな部署でのマネジメントの役に立ったり、各国の優秀な友人が SNS で発信する最新情報に触れられるようになったりするため。就職活動へのメリット・デメリット: 留学がマイナスに評価されることはない。ただし、留学期間があるため応募の

制約が出たり、卒業を伸ばしたりする必要はあるかもしれない(ものの、留学による制約に対応してくれないような企業を無理に選ぶ必要もなく、受け入れてくれる他を選べばよい、と個人的には思う)。ただし今の時代、留学経験のある人は多く、留学した事実だけでは、プラスというほど強いものではない。ただし留学するまでの過程や計画力、留学先でどのように学んだかなど、話し方次第でいくらでも差別化はできる。

■ 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、留学先で入社先のインターンシップを部分的に行った。

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

民間企業

再生可能エネルギー業界

■ 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 :

メッセージ: 私は学部入学当初から留学したかったものの、お金、時間、就職を言い訳にして、実際の渡航までに約 6 年かかってしまいました。やらない言い訳を探すことは、残念ながら歳を重ねるごとにうまくありませんが、人生は一度きりです。「やりたい」という感情を本当に大切にしていられるのは、自分だけであり、そのために頑張る姿には、他の人の心を動かし、社会をも変える力があると思います。どうか後悔しない人生を歩み、次は同じように一歩踏み出せなかった人の背中を押す、そんな良い循環を社会にもたらしきっかけになってほしいです。最後に、私が応募前に何度も言い訳として考えた疑問と、それらに対し今思う解を示します。

Q. 社会人になっても海外に行く機会はあるのでは? → 社会人で行ったことがないため、参考程度の回答だが、自分のために時間をめいっぱい使えるのは学生の特権だった。また人生・仕事に対する考え方が変わった際の方向転換は、ファーストキャリア前のほうが、より柔軟にできる。

Q. 英語は日本でも学べるのでは? 留学する費用対効果は本当にあるのか? → 今は YouTube やオンライン英会話など無料で良い教材も多くあるため、前半には同意する。後半の費用対効果は、英語力そのものではなく、英語を使ってこれまでに出会ったこともないような人と議論する、活動する経験という英語がもたらす付加価値のほうが重要で、これを最大化するために行動するか次第とだと思ふ。英語を学んだ分だけ表現・内容が多彩になり純粋に楽しくなるので、モチベーションに繋がり、自分の場合は学習ペースも加速した。

Q. 金銭の工面は? → 留学する前年の夏～秋頃に動けば奨学金も選択肢が多くある。一方東大の短期・超短期海外留学向けなどは直前でも申し込めるはず。欧州では学割に年齢の上限があることが多く、24～30 歳に設定されていることが多いため、25 歳だった私は、もっと早く来なかったことを後悔した。アドバイス: ・奨学金: 物価世界一と言われるスイスでは、冗談ではなく奨学金の有無が身体・精神の健康に直結するため、早めに動こう。ETH は国際ランクでも上位で物価が高いため、奨学金に受かりやすい(気がする)。・選挙: 海外から投票するためには日本で在外選挙認証を取得しておく必要がある。・免許: 渡航中に自動車の免許が切れる予定だったので、事前に更新しておいた。・SIMカード: イギリスの会社、Three のプリペイドマンスリーSIM を使っていた。欧州全土で使えて 1 枚 1,800 円 12GB で、週末隣国に行くこともあった私には合っていた。Web サイト上では英国以外では 3G しか繋がらないとされているが、英国では 5G、他国では LTE 通信で繋がった。ただし毎月携帯番号が変わること、スイス電話番号が必要なサービス(TWINT 等)は使えないこと、などの点はやや不便だった。楽天モバイルは海外 2GB まで無料なため、これとスイス国内 SIM を併用する友人もいた。・Amazon: スイスにはないが、Amazon.de (ドイツ) や Amazon.uk (イギリス) は使えて、一定額購入すれば送料が無料になる。またスイス国境近くのドイツの Jestetten にオンラインショッピング用の倉庫を使えば、Amazon.de の送料はかからない。25 歳以下なら

19～25 時に無料で乗れる seven25 Travelcard を購入する場合はよいかもしれないが、取りに行く必要があるので面倒ではある。・国際学生証 (ISIC) : 欧州のごく一部の美術館では ETH の学生証では不十分だったため、オンラインで 2,000 円ほどで発行した。Flixbus (格安高速バス) や、Booking.com、観光地などの割引が多くあるため、元は取れたが、発行しなくてもよかった気はする。・学割: スイスへのフライトでは、ETIHAD 航空やカタール航空を利用する人も多いと思う。学割で割引が聞いたり、荷物の制限が緩和されたりするので使うとよい。・スーツケース: 2 つでいった。1 つは機内持ち込み対応 (高さ 55×幅 40×奥行 20cm) としたが、欧州国内の旅行に非常に役に立った。・日傘・イヤリング: 欧州では一般的でなく、見つからなかった。必要な人は日本からもっていくべき。・Ricardo: メルカリのような中古ショッピングのプラットフォーム。モニターを 25CHF で購入した。半年～1 年の滞在とはいえ、高価でも必要なものがあつた際に利用されたい。Facebook などのチューリッヒフリマコミュニティや、Bürkliplatz のフリーマーケットもおすすめ。・郵送: 日本から物を送ってもらう際には、「Gift」と書かないと、場合によっては関税をとられるので注意 (取り返せるが、手続きが面倒)。

■ 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:

・東大の交換留学記: 自分自身が見て情報を収集していたので、自分も書けるだけ書き残しました。実際に留学できる事になった際には、ぜひ後輩たちに多くを書き残してあげてください。





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年未満用)

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

記入日/Date: 2022/8/31

■ID: A21051

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/9/2

■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修士課程

■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: 自分の考え・キャリアプランを整理する客観的な環境が欲しい。時期: 学部時代からしたかったのですがなかなかいつ行くかが決められなかった。東大に入った時点で留学を決めました(自分の中で)。

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:

2021年/Academic year / 修士2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:

2022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:

修士から入学していたのでこの時期が唯一の選択肢です。

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 and National Identities in the 19th Century/2

Digitalization for Circular Construction (D4C^2)/4

Forschungsbezogene Projektarbeit/11

Lean, Integrated and Digital Project Delivery/4

Seminarwoche Frühjahrssemester 2022/2

Seminarwoche Herbstsemester 2021/2

Serendipity: Acoustic Niche/2 Strategies for Sustainable Business/2

Theory of Architecture: What Drawings Did and Do/2

Basic German 1; A1/2

Basic German 2; A1: Intensive Course/2

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>少人数制、自由度のある、フラット、実践的なものが多いですね。</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>10 以上科目/Subjects / 11~20 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>11~15 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>山と湖の多い国ですので、とにかくハイキングと水上スポーツが多いです。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>ヨーロッパ周遊かアウトドアスポーツをやっていました。</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>理工科大学としてETHは総合図書館的な場所はありませんが、連携している総合大学の図書館が使えます。スポーツ施設は好評です。数えきれないほどのプログラムがあって僅かのメンバーシップ費用を払えばほとんどただで参加できます。休日を使ってアウトドアのプログラムもありますが、その場合は別料金です(メンター付き)。また、施設はとにかくでかいです。食堂はいくつか選べるところがありまして美味しいものもそうでないものもあります。残念ながら昼間だけ開いています。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学センターがあって有料の講義(単位付き)と無料のリソースがたくさんあります。学習面・生活面に関して、学生と先生という対極構造を全く感じなく、誰ともフラットに相談できる雰囲気です。精神面について自分の専攻に専門団体があります。</p>

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>学生寮</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>チューリッヒの寮は大学が所有ではなく外部会社が政府から補助を得て安い賃金で運営しています。かなりアパートの相場が高くて探しにくいので、交換の期間に合わせて交換学生に対して全員1年間か半年間の寮(Studenthouse)のオファーを提供しています。出発前に保証金を納入します。ただ寮を選ぶことはできません。どんな寮になるかは運です。私の場合は1ソファールーム、1キッチン、1リビングルーム、2トイレの4人用(個室)アパート。個室は日本基準ですとかなり広いです。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候: 山の国ですので晴れの日が多くて好き。交通機関: 市内ですとサブスク形式の年間パスを買っていました。短距離ではトラムとバス移動が多く、ヨーロッパの中では随一に公共交通が発達している都市でし</p>

よう。大学周辺の様子:いつもいるキャンパスの隣に農場があつてすぐに牛とか触れられるのがとても良かったのです。また、他大学とリソース共有していますので、住んでいる場所に近い他大学のキャンパスをよく使います(学生証で自習室に入れます)。食事:外食は一人当たり毎回の値段が 5,000 円を超えていますので、なかなか外食は無理がある。学食でも毎回 1,000 円はかならず超えています(自炊の手間を考えれば大差はない)。

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

基本日系銀行やクレカの為替レートが死ぬほど高いので、海外送金や直接クレカを使うことはおすすめしません(ただいざという時のため持って行くことは大事です)。revolut などの第三方金融サービスを活用すべき。現地の口座は在留カードがもらえればすぐ作ることができます。ただし、カードは後日に届きます。

■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 :

チューリッヒの場合、クリスマスなど大きな祭り前後は気をつけるべきです。あとはアジア人を対象とする詐欺がたまにあります。それ以外特に注意する必要はありません。

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 :

東大よりだいぶスムーズで統合されています。校内のアカウントは事前に送られていき、必要な書類などは全部オンラインで準備できます。現地に着いたら決められた日に書類を受け取れば終了。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

現地の大学が大体の手続きをして下さったので、許可書類を受け取ればスイス大使館にパスポートを送るだけで終了。書類を提出してからはもう何も無い。2 ヶ月後に連絡が来たらパスポートを郵送してからは3 日間でビザが届いた。また、お金はこの段階でかかりませんが、現地で後日 100 か 50 フランを支払うこととなります。ビザの種類はシェンゲン D です。

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

スイスが留学先なので特に準備することはなかった。ただ、現地で TBE のワクチンを自主接種しました。

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

義務づけられたもののみ加入しているが、それが現地の義務保険の基準に満たされずもう一つの保険に無理矢理入らされた。アドバイスはないが、スイスを留学先に行っている場合、何かあるとすればその手続きがあまりにも煩わしい。留学保険の義務加入をやめていただければ学生のためにはなる。

■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 :

事務の方々に大変お世話になりましたが、とにかく大変でした。いちいち違うところに違う書類を違う時間に提出しないといけないのです(コロナのせいもありますが)。それがどこに何を提出するか自身で把握するのは限界があると思います。東大自身が過去の政治的な理由でかなり分散型の行政システムになっているのはわかっていますが、その結果教授と事務の方の仕事量を増やして、学生にも時間を事務作業にかけないといけないことになっています。少なくとも提出窓口を統合して研究室>専攻>本部のように構造化していただければ学生のためになります。本質的なところ、教授会というシステムをやめて、事務の方に与えるべき権限を与えた方がいいんじゃないかと思います。そもそも留学とか海外の情報とか学生の都合や心配事とか教授が事務の方より知ってるはずがありません。知識や専門性を代表する大学で、事務の専門性を尊重しないのは皮肉なことです。また、コロナで昨年の交換留学は担当の副学長名義で「学生を守るため」という安易の責任逃避で元々原則停止でしたが、他の交換留学を予定している学生とミーティン

グして連名してメールなどを書き、担当している副学長に送りなんとかいい結果に変えましたが、しかしそれに対する返信は最後までこなかった。学生がやるのがどれくらいその方針変更につながったかはわかりませんが、正直真剣に行われることに対して返信がないことは「学生ときちんと会話するより、自分の立場のほうが大事」という考え方をそのまま表している。「立場」が「人」より優先していますので、こんなシステムでダイバーシティを求め、国際化を求めても到底無理でしょ。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

ドイツ語は全くできなかったが、英語は TOEFLI90 点前後(正直あまり足りなかったのもう少しあった方がいい)。

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	400,000 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.)	285,000 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)	120,000 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)	120,000 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	71,000 円/JPY
食費/Food	85,000 円/JPY
交通費/Transportation	14,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	40,000 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 :

東京大学

■ 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, 大学(本部以外)からの案内

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:

専攻は原則単位認定しないので、単位認定申請をするものはありません。

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

98 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:

10 単位/credit(s)

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

2023 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:

外に出ないと自分は何者か何を大事にしているかがわかりにくいです。特に日本のような、まるで人生の正解があるような閉鎖的社會では。なので、學術のためじゃなくてもおすすめです。

■ 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:

不本質な就活ゲームをやめてちゃんと目の前のことを終わらせて、本当にやりたいこと、やってみたいことと向き合うようなことをやった方がいいと分かるようになりました。なので、就活はほとんどせず卒業してから考えることになるかもしれません。

■ 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:

メリットは、語学や海外背景で市場価値が高まること。デメリットは、場合によっては留学中に就活するか、帰ってきて研究活動と並行するかになりますので大変です(修士 3 年間しか在籍できないおかしな学則を変えていただければありがたいです)。

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

学会・セミナーに参加した, 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):

研究職, 民間企業, 起業

■ 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:

気軽に行けばいいです。人間はどうなっても生きていけます。行きたければその気持ちは何よりも重要です。人生には問題はあります、チャレンジだけです。

■ 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:

留学経験者と相談すること。ネット記事は豊かなので出版物は買うほどの価値はありません。

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: 2022/9/5

■ID: A21053

■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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/9/2

■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 修士課程

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士2年

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

ヨーロッパ・スイスに長期留学することは今までと全く異なる生活環境及び教育環境である。その中で出会う人、受ける課程、触れる自然が自分自身の価値観、人生観に影響してくれる。COVID-19の経験から、ある特定の地域、文化環境の中からは、メディア報道は指向性がある情報が不完全である、このような不完全性は判断の方向性を大きく影響してしまう。物事を批判的、辨正的、全面的、長期的視点から考えることは、これからの修士研究、就職活動さらに人生計画上非常に重要なことだと考えている。

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:

2021年/Academic year / 修士2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:

2023年/Academic year / 修士2年/University year / A2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:

大学院から東京大学に入学したため、1年間の交換留学プログラムを行う場合は、海外の大学は9月から始まるのがほとんどなので、修士2年の秋学期は唯一可能な時期だと思います。また、2021年9月までは、コロナでほとんどの交換留学プログラムが停止していました。

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:

Architectural Design V-IX: Before the Collapse - Architecting (Eco)Systems (A. Brandhuber)/14

Digitalization for Circular Construction (D4C^2)/2

Seminarwoche Frühjahrssemester 2022/2

Seminarwoche Herbstsemester 2021/2

Serendipity: Sourced Waters/2Sessions on Territory/1

Sociology: Agrarian Questions Under Extended Urbanisation/2 Topology: Deep Poly/2

Applying for jobs in English B2-C2 (semester weeks 1-7) / Sprachenzentrum der UZH und der ETH Zürich/1

Basic German 2; A1: Intensive Course / Sprachenzentrum der UZH und der ETH Zürich/2

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

自分は建築学専攻で、建築設計をメインに学んでいるので、試験はほとんどなく、設計の提案を含むプレゼンテーションが最後に求められることが多いです。いずれの課題も、周りの人が一生懸命取り組んでいる姿が多く見られます。交換留学中は、建築学からランドスケープを含んでいる科目を多く履修しており、そのうちの一つは、チューリッヒで飲まれている水道水の源である湖とその管理施設をフィールド調査し、そこで自分が考えたことを、映像作品を通じて表現する授業です。大学の先生と共に、管理施設の中に入って、(写真で示した)暗くて非常に寒い洞窟の中に潜り、普段ではなかなか扱えない中判フィルムカメラと専門的な録音設備を使って撮影及び記録を 2 日間に渡り行いました。自然と都市をつなぐインフラをリアルで触れられ、非常にありがたい学びの時間となりました。

■ 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 :

10 以上科目/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 :

21 時間以上/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

■ 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 :

運動することが好きで、スポーツに沢山取り組んでいました。勉強以外で気分転換のできるほか、良い体調と良いメンタルを保つことができます。また、現地の人もスポーツを楽しんでいる人が多く、友達づくりの良い時間となることも多いです。

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

ヨーロッパでのせつかくの 1 年間ですので、週末は周辺の国へ出かけることが多かったです。ミラノやパリまで電車で 4 時間でいけます。それほど離れていない割には、町中で聞こえる言語や伝統文化がずいぶん異なるので、時間あれば沢山見て回ることを薦めます。

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

■ 設備/Facilities :

ASVZ という大学所有のスポーツ施設があり、何十種類のスポーツクラスが無料で通えるのでとてもおすすめです。

■ サポート体制/Support for students :

不安なことや疑問に思っていることがあれば、大学のオフィシャルサイトにある自分の専攻の事務職員や Exchange Student Office の方にメールすれば、親切に回答してくれます。

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>学生寮</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>チューリッヒへくる交換留学生はほとんどの人が woko student housing に住むことができます。woko の申請ができる場合は必ず申請してください。外国人かつ留学生として自分で部屋を探すことは非常に難しく、3ヶ月探しても住む場所が見つからない友達がありました。woko student housing はチューリッヒの町中に5つの拠点があり、それぞれ世界中から100人ぐらいの留学生が住んでいます。場所によって違いますが、自分が住んでいるところは、4人部屋で、共用のキッチンとバスルームがあり、プライベートの寝室があります。万が一 woko student housing に住めない場合は、WG Zimmer や Juwo、Facebook でシェアフラットを探すことを進めます。ただし、騙し屋も多いことに気をつけること。部屋とキーを見せてくれる前に、個人情報などを送らないようにする。契約書を出してくれる前に、一切お金を振り込まないこと。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候については東京とそれほど差がないと思います。冬はより寒い時期が長いのですが、部屋に暖房が24時間付いているので、特に問題は感じません。交通機関は、25歳未満の場合は、SBB の half-fare card (スイス全国交通機関の五割カード)と110ゾーンの年間カードを購入することをお勧めします。食事は、外食がすごく高いので、学校の食堂(Mensa)で食べるか自炊することをお勧めします。</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>現地の銀行で口座を作ると、twint などの支払いもできるので便利です。自分は ZKB の口座を持ち、両親は毎月海外送金を通じて、口座にスイスフランを振り込んでくれます。クレジットカードを使うことも多いです。ネットでチケットや買い物を行う場合は、現金やデビットが使えないことがほとんどです。クレジットカードの申請が難しい場合は、プリペイドの Revolut というアプリを利用することを勧めます。</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>チューリッヒは日本と同じぐらい治安が良いところで、特に心配しなくても大丈夫なときが多いですが、深夜に変な人がたまに出てくるので、周囲に気をつけて、早いうちに帰宅した方が安全といえるでしょう。</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>ETH Zurich から送られるメールにはいくつかのリンクが記載されています。その中に、Mobility というサイトがあり、その中にはいつ何を提出するか、またそれをアップロードするボタンがあるので、そちらに従って書類を提出すれば問題ありません。</p>	
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>	
<p>中国国籍であるため、東京にあるスイス大使館にてシェンゲンビザの申請を行いました。7月ぐらいに ETH Zurich の方からビザを申請するための証明書やスイスの移民局発行の書類(ERMÄCHTIGUNG ZUR VISUMERTEILUNG)が送られます。そのほか、大使館のサイトには、留学ビザを申請するための書類が書かれてあり、両方を含めて大使館に提出して、その3日後にビザが発行されます。移民局発行の書類がないと、6~8週間かかると言われるので、忘れずに持っていくことが重要。</p>	
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>	
<p>痛み止めはいつも使い慣れているものを日本から持っていきました。他はほとんど現地で購入していま</p>	

す。

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

東京大学が指定している保険を購入していても、スイス政府に保険を買わされる場合が多いです。入国後3ヶ月以内に自分から購入する必要がありますが、その期限を超えると、政府に指定されたものを強制的に買わされます。免除申請を行うこともできますが、成功率が低いし、拒否理由も特に言われなことがあるようです。一方、スイスで医療保険を購入する場合は、ほとんどの病気が保険によってカバーされるので安心です。

■ 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 :

単位の認定ができるかどうか、ゼミに参加するかどうかなどを事前に確認しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

スイスのチューリッヒでは、スイスドイツ語が使われています。自分はスイスに着くまで特にドイツ語の履修など行なっていなかったのですが、英語で生活しても特に問題を感じていませんでした。また、ドイツ語を使い慣れている人でも、スイスドイツ語が全く理解できないと考えている人が多いようですので(少なくとも1~2年間必要)、スイスへ行く前に急いでドイツ語の履修に沢山時間をかけたりする必要はないと思います。

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	300,000 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)	120,000 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)	250,000 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	140,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 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 :
東京大学海外派遣奨学事業奨学金
■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 :
行わない。
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
38 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 :
8 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2024 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 :
留学の意義は新しい自分に出会うこと、それまでに自分ではできないと考えていたことや他の人から勝手に作られている制限は留学中にある新しい環境で進んで破ることができる。今回の留学で満足しているところは、建築図面、書籍やビデオの中だけではなく、実際にヨーロッパを自分の足で巡り、建築の中に入って、素材を触ったり、光や影を空間の中で体験したりできたこと。また、その建築を育んだ町を散策したり、現地の住民と会話を交わすことで、建築の過去、現在及び未来を知ることができたということです。それは、今後建築家として何かを作っていく上ではすごく重要な部分になったと感じています。
■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 :
建築家になりたいという意志が強まりました。昔は、建築組織設計事務所、一定の規模を持つ個人建築設計事務所、不動産開発の計画部門などだけに目を向けていましたが、留学中にさまざまな業界、展覧会やメディアや NPO、学術機関で自分が思う建築関係の仕事をしている人を沢山みると、同じところで働いても、自分で独特な道を切り開くことができると考えるようになった。従って、普通の就職をせずに、もう1年間ヨーロッパでインターンシップをすることを決めた。
■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 :
メリット: 言語力、問題解決力、コミュニケーション力 デメリット: 特に感じていません。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
留学後のインターンシップに応募・受験した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
設計職、建築設計事務所
■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 :
人生において社会人として働くことは40年間ありますが、学生の立ち位置やマインドセットで留学できるのは今しかできません。周りの行動に動揺されず、留学に行きたいと思っているのなら、ぜひそうしてください。
■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 :
なし

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: 2022/9/8

■ID: A21055

- 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 (yyyy/mm/dd): 2021/9/6 ~ 2022/9/2
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部計数工学科
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

きっかけは東大にて開催された正規大学院留学のガイダンスを見たことで、その後交換留学の存在を知ってすぐに応募を決めた。特に迷いはしなかった。

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:

2021年/Academic year / 学部3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:

2021年/Academic year / 学部3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:

院試に被らないようにするため、また、現地の大学の暦に合わせて秋での留学を決定した。

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:

Commutative Algebra /8

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

基本的に授業に出て復習を行っていた。全て印象に残っているが、特に Algebraic Topology I の授業は配布の資料も含めて非常に整理された授業だった。

■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 / 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/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 :
授業の復習に追われていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
街に出歩いていた。

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

■ 設備/Facilities :
全て極めて高い水準で、充実していた。
■ サポート体制/Support for students :
全ての面で厚いサポートがあった。特に学習面はより生徒に寄り添っていた。

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 :
留学先大学から紹介された。個室で、キッチンとバストイレ等はシェアしていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
冬の気候は重く寒い印象があり、夏は街を一層美しく輝かせていた。大学周辺は治安も良く静かだった。交通機関はほぼ利用していない。食事は自炊していた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本での口座を使用した。現地でも UBS のものを開設したが、結局一度も使わなかった。
■ 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 :
冬の過ごし方は少し考えておくと良いかもしれない。

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 :
所属大学における成績、留学の計画書、CV 等。一人で行うよりも情報交換をしながら行った方が良い。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザの取得は必要なかった。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
食べ物にあたったこともあるので、胃腸薬等の薬を持っていくと良い。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
SWISSCARE に加入した。比較的煩雑なため時間に余裕を持って行くと良いだろう。
■ 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 :
東大で行ったことは特になかった。
■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 102 点程度。ネットを使える場合、語学面での心配はそれほど多くないと思われる。

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	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)	97,630 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)	106,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments:

院生検査費用 140 フラン(20,000 円)。

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

家賃/Rent	75,144 円/JPY
食費/Food	50,000 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:

円安の影響でかなり圧迫された。

■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:

なし。

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

47 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>
53 単位/credit(s)
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
2024 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>当初思い描いていたような 1 年にはならなかった。評価を行うのが難しいが、帰国して元の生活や価値に接続するのであれば、あまり満足できる内容ではないと評価できる。形に残っていない部分での価値評価に意味を持たせるのも難しく感じる。</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>海外でのキャリアを持つことに関して、もともと薄かった抵抗がなくなった。</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>自分のことを人に説明するのが難しくなった。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>いずれも行っていない。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>未定。</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>帰国して、留学が可能であることはそれ自体幸運なことに思われた。留学を行うことで、世界に対する分割された像を得るきっかけになれば素晴らしいと思う。</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>同じスキームと留学先を選んでいた学生方のブログ。</p>