

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: 2023/11/9

■ID: A22071

■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): 2022/9/19 ~ 2023/9/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部学際科学科総合情報学

■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?:

東京大学入学当初より留学をしようと決めていた。実際にこのプログラムに申し込むことを決めたのは、学部3年生の夏頃だったと思う。

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:

2022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:

2023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:

コロナによる各国での規制が終わり始めたため。

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:

- Deep Learning / 8
- Data Modeling and Databases / 7
- Computational Semantics for NLP / 6
- Introduction to Machine Learning / 8

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

授業にはいくつかスタイルがあるが、ETHは(昔ながらの)大教室での講義+期末テストという形式を好んでいるように感じた。授業などは基本的に録画されており、オンラインで後から視聴することも可能である。予習と復習はしっかりと行ったほうが授業負担が少ないと思うが、授業によっては特段必須でもないように感じた。印象に残っている授業としては DeepLearning の授業である。プロジェクトとして実際に国際学会に提出できるレベルの論文を執筆することが求められ、実際に授業終了後に論文の投稿までこぎつけ

ることが出来た。
■ 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 以上
■ 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/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 :
スイスの冬は日が非常に短いので、冬場は室内に籠りがちになってしまうため、積極的にジムを使って体を動かすことを意識していた。実際に何らかの身体運動は鬱病予防に効果的なのでおすすめできると思う。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末や長期休暇では積極的に旅行に行くようにしていた。ヨーロッパに住んでいることは非常に貴重な機会であり、時間がある時は近隣国(特に、あまり有名でない場所)に行くことをおすすめしたい。

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

■ 設備/Facilities :
<ul style="list-style-type: none"> - 図書館: 各学部ごとに小さい図書館があるが、それぞれ非常に小さく、全てを集めても本郷の中央図書館の 1/2 くらい大きさである。一方で利用する人もそれほど多くはないので、開館から 2 時間以内に行けば、モニターが置いてある人気の席も難なく座れる。 - スポーツ施設: ASVZ という大学間共通のジムトレーニング施設が各キャンパスにある。トレーニング機材も非常に充実しており、施設も非常に清潔である。 - 食堂各キャンパスに食堂があり、外食の中では非常に安く、6 フラン/食で食べることができる。 - PC/Wi-Fi: 図書館にはモニターの置いてある席がいくつかある。また、Wi-Fi についても大凡どのキャンパスでも eth の共通のものを使うことができる。
■ サポート体制/Support for students :
特にサポートセンターを使用しなかったので不明である。

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 :
<p>設備: 個室(8-10 畳ほど)、キッチン/冷蔵庫(シェア)、風呂/トイレ(シェア)のフラットを 3 人でシェアした。</p> <p>見つけた方法: ETH 受け入れ決定後に、入寮を希望するかどうかのメールがあるので、そこで申し込めば良い。大学キャンパスに近い方が良いなどの希望を書けばある程度考慮してくれるかもしれない。</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. :
気候- 年間を通して札幌と類似しているように思う。大学周辺- Zurich の中心部に近く、繁華街へのアク

セスが非常に良い。一方で国際的な雰囲気もあり、英語が通じないところはほぼない。
 交通機関- 570 フラン/年の市内パスである ZVV100(市内の交通機関乗り放題)を買えば、基本的に困ることはない。SBB アプリでチケットも買えるので、遠出する際はそれで買えば良い。
 食事- 外食は基本的に途方もなく高いので、自炊が基本になると思われる。パスタや米などの主食は安い、肉や魚などは非常に高い。タンパク質は卵やプロテインドリンクなどから摂取すると良いと思われる。

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

WISE をメインで使っていたが、これがあれば基本的に困ることはない。現金を使う(見る)機会は滞在中ほとんどなかったため、両替をする必要がほぼゼロだと感じた。

■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 :

緊急時にどの病院に駆け込むかは決めておいた方が良いと思う。スイス国内の治安については日本とほとんど変わらないと感じたが、イタリアやフランスなどの近隣国に遠出する際は十分に注意した方が良いと思う。

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 :

提出書類: TOEFL 成績証明書、誓約書、履修予定の授業リスト、Motivation Letter
 準備方法・アドバイス: 誓約書や Motivation Letter は非常に短いものであり、執筆に時間を要することはなかった。履修予定の授業リストについても、後から変更は柔軟に可能であり、あくまで希望として捉えておけば良い。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの種類: L permit (短期滞在用のビザ) 手続き。現地に到着後に 2 週間以内に現地の市役所 (Kreisbeuro)に行き、ETH からの Confirmation of Matriculation を提出すれば良い。そのあとは指紋などの提出が求められ、最後に滞在許可証が交付される。

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

いくつかの風邪薬などは持って行ったが、現地での病院に安くかかることもでき、特段の準備が必要とは感じなかった。

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

東大からの海学保険と ETH から入るように紹介される swisscare の2つに入っていた。後者の保険料はフランにもよるが、約 60 フラン/月であった。

■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 :

事前に所属学部の指導教員に連絡・許可をもらったが、特段必要な手続きはなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルは TOEFL 90~100 点程度であった。リスニングに難がなければ、スピーキング能力などは現地で生活しているうちに後から付いてくるものだと感じた。

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	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)	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)	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	80,000 円/JPY
食費/Food	120,000 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 :	
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 :	
<ul style="list-style-type: none"> - Deep Learning / 8 - Computational Semantics for NLP / 6 - Introduction to Machine Learning / 8 	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
56 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 :
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 :
人は一般的に自らの人生というものを今の延長線上に考えてしまうし、それが当然のことではあると思うが、そんな真っ直ぐなものでは無いということを強く実感出来た。今回の留学で得た経験は自分のこれからの人生に非常に大きな影響を与えたと思う。
■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 :
留学前から海外で働いてみたいと思っていたが、その粒度が高まったと思う。何事もまずは飛び込んでみるのが非常に重要だというのが、今回の留学で学んだことの中で一番大きなものである。
■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 :
日本での企業就職において大きなプラスになるかは分からないが、海外で働くことを考える場合にはプラスになると思う。留学のタイミングによっては、日本での就職活動に障害を生じる可能性があるのがデメリットである。
■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。学外の就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。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。
■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 :
海外に限らず日本においても、自分の comfort zone を飛び出して色々なことに挑戦するのが大事だと思う。
■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://github.com/kstoneriv3/tips-for-studying-and-working-abroad-ja/blob/main/from-exchange-to-grad-school-at-ethz.md

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: 2023/9/9

■ID: A22069

■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): 2022/9/1 ~ 2023/9/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部計数工学科数理情報工学

■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?:

自分は計数工学科に在籍していたが、純粋数学への興味が高まり、大学院を決める前にもう一年数学と向き合ってみようと思った。また精神的に塞ぎ込んでおり、まるっきり違う環境に身を置きたかった。決断したのは2021年の春頃。特に迷わなかった。

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:

2022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:

2023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:

修士課程における自分の専門を吟味する最後の機会だったから。

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:

- Algebraic Topology I/8
- Algebraic Topology II/8
- Functional Analysis I/10
- Introduction to Morse Theory/4
- Reading Course/2
- Reading Course/2
- 10 Credit Project/10

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

まず自分は数学科に在籍していたことを断っておく。Reading Courseは、先生と一緒に学期を通じて論文

<p>などを読み進めていく授業で、ほぼ毎週発表の機会が与えられる。英語で発表する練習にもなる上、先生とのコネクションを得ることができる。ただ先生は自分で見つける必要があるので早めにコンタクトを取った方が良い。Seminar は基本的に、一回の発表と出席によって評価され、合否のみが与えられる。共通の興味を持つ生徒が集まっているので友人を作りやすい。ただ、学期が始まる前に応募は締め切られるので事前によく調べた方が良い。</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 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>21 時間以上/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>ASVZ でバドミントン、卓球などを行った。また夏は頻繁に川や湖で泳いだ。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>勉強していることが多かった。長期休暇中は数回旅行に行った。</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>数学科の図書館は席が少なく、私はコンピュータールームをよく利用していた。ASVZ に登録すれば様々な運動プログラムを無料で受けられる。ただし、サウナは年 100 フラン or 1 回 6 フラン。食堂は使用していないが、UZH の方に好んで行く友達が良かった。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>利用していない</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>ETH からの紹介</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>基本的に過ごしやすいが冬は陰鬱な気候が続くので、運動や友人との交流を意識的に増やした方がいいと思われる。外食は学食を含め非常に高価であるため、一年間自炊して凌いだ。私の経験上、精神肉体共に健康的に過ごすには月 100 フラン必要である。どんなにお金がなくてもタンパク質とビタミンは摂取すべきである。</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>UBS に口座を開き WISE で定期的を送金してもらった。</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,</p>

local health care system, and any actions taken to maintain your health :

ドラッグを除けば治安は非常に良い。しかし、スリや置き引きの被害にあった友人はいたので、特にフェスティバルの際などは気をつけた方が良い。ランニング、サウナ、バドミントンのうちどれか一つを毎日行うよう心がけた。自分は Sunrise という携帯会社と契約していたが、不正ログインされ個人情報を全て盗まれた。やはりパスワードは強固なものにした方が良いと思われる。さらによく詐欺の電話もかかってきた。基本的に知らない人からの電話は無視した方が良い。

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 :

ETH からくるメールに従えばよい。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

不要

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

チューリッヒ市内の川や湖で泳ぐなら、破傷風などのワクチンを打った方が安心できる。また、向精神薬は医師の診断書付きで一ヶ月持ち込めるが、私の場合は特に確認など行われなかった。

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

東大に強制されたもの以外加入していない。スイスでは保険の加入が義務付けられているが、一年にわたり異議申し立てを行い、最終的に払わずに帰国した。

■ 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 :

計数工学科の事務の方に相談すれば手続きを教えてもらえる。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は 29/27/18/22。留学前はマッチングアプリなどで海外の方と多く交流し、実際役立った。

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	230,000 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)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空券は直行便、留学前に往復で購入し、帰国便の日付変更しに約 3 万円支払った

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

家賃/Rent	80,000 円/JPY
食費/Food	15,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,500 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費は一年分の定期券の金額を割った。	

■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 :	
Fung Scholarship	
■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 :	
86 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 :	
9 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 :	
成績も良く、推薦状ももらったので概ね満足している。	
■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 :	
海外進学をより身近に感じるようになった。	
■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 :	
卒業が一年遅れた。	
■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 :

留学に行かない理由なんて、はっきり言っていくらでも思いつけます。だから行きたいと思ったら行った方がいいです(ただし金銭事情に関してだけは真剣に検討してください)。留学から戻って後悔している人など見たことがありません。別に留学は、英語の得意な人間だけが行くものではないです。私はそれまで海外に行ったことはなく、TOEFL の Speaking も 18、もっと言うなら、未だに R が上手く発音できません(留学中は R を巻き舌で発音しお茶を濁していました)。それでも留学はとても楽しかったし、友達もたくさんできました。授業が聞き取れなくても諦めずに出席すれば、そのうち聞き取れるようになります。日常的に使う英語は限られているので、Speaking も Writing もそのうち慣れてきます。そして英語が滅茶苦茶でも、とにかく全力を尽くしてコミュニケーションをとれば、あなたの人間性や内面的魅力というものは伝わります。そして、そういったものに引き寄せられた人々はあなたが不幸になることを許しません。何か質問があれば自分にも気軽に連絡してください。国際教育推進課の方に留学体験記の ID を伝えれば、その方の連絡先を教えてください(その本人が許可していれば)。

■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: 2023/9/4

■ID: A22074

■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): 2022/9/19 ~ 2023/9/1

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科都市工学専攻 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?:

留学に行きたいという気持ちは中学生からあり、せつかくならより学術的なことを学びたかったため、大学または大学院で行こうと思っていました。大学院の方が研究内容がはっきりしているため、目的を明確に持った上で留学に行けると思い、大学院での留学を決意しました。そのため迷いは一切ありませんでした。

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:

2023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:

修士に入ってからの方が研究テーマが明確で、留学先で学びたいことがはっきりしていると考えたから。修士2年ではなく1年にした理由は、就活などの関係上帰国後も学生でいられる期間が長い方が安心だと考えたから。

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:

- ・Climate Policy/6
- ・CO2 Capture and Storage and the Industry of Carbon-Based Resources/4
- ・Diffusion of Clean Technologies/3
- ・ETH Week 2022: Urban Futures/1
- ・Food and Consumer Behaviour/2
- ・Implementation of Environmental and Other Sustainability Goals/2

- International Environmental Politics/3
- Multifunctional Forest Management/5
- Principles of Management for Sustainability/6
- Public Health Concepts/3
- Risk Awareness, Risk Acceptance and Trust/3
- Waste Management and Circular Economy/3
- Landscape Aesthetics/2
- Basic German 1; A1/2

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

授業数は多くなかったですが、授業 1 つあたりの負担が大きかったです。課題が多く試験に合格するのも大変なので、学期が始まった直後から本格的に勉強していました。授業はレクチャースタイルで基本的に先生の話聞くだけのものもありましたが、小規模のグループ発表があるものも多かったです。また完全にプレゼンテーションメインの授業もありました。専門用語が多い授業やスライドの文字情報が多い授業、自分にあまり馴染みのない分野の授業は予習をしっかり行い、授業についていけるように準備をしました。復習は必ず次の週の授業までには終えて、分からないところを次週に持ち越さないように意識していました。印象に残っている授業は、森林管理の授業で実際にスイスの山の中に入ってフィールドワークをしたことと、完全プレゼンテーションスタイルの授業で、1 時間半クラスの前に立って授業のファシリテーターをしたことです。どちらも初めてでチャレンジングな経験でしたが、留学に来たからこそ思い切りできたことでもあり、だからこそ記憶にも残っています。

■ 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 :

7~9 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/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 :

ASVZ というスポーツ施設が充実していたので、さまざまなスポーツに挑戦しました。

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

学期期間中は、たまに遠出をすることはありましたが、基本的には近場に出かけるか、課題に取り組んでいました。長期休暇中は、試験勉強をしつつもヨーロッパ各地を巡っていました。特に、夏はスイスの山にハイキングにもたくさん出かけました。

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、総合図書館もあれば各学部ごとの図書館もあり、英語の書籍もたくさんありました。スポーツ施設は充実しており、ASVZ というさまざまなスポーツプログラムを提供しているところで参加したいプログラムにその都度申し込む形でした。食堂は各キャンパスにありましたが、学食と言えどそこそこ値段が張ったので、基本はお弁当を持参していました。ETH の隣にある UZH の食堂の方が安くて美味しかったです。Wi-Fi

は eduroam を使用していました。キャンパス内はどこもネットワークが強く、Wi-Fi に困ることはありませんでした。

■ サポート体制/Support for students :

Exchange office は相談しやすい環境だったと思います。私の場合特に問題がなかったなので、相談をする機会はありませんでした。

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 :

大学からトラムで 15 分ほどの場所の寮に住んでいました。4 人でキッチンと共用エリアをシェア、2 人でトイレとシャワーをシェアでした。部屋は個室でした。部屋には机、椅子、棚、クローゼット、ハンガーがあり、共用エリアにはキッチンに必要な道具(ほとんど)全てと冷蔵庫・冷凍庫がありました。寮は留学先大学から提示されたため自分で探す必要はなく、Google フォームに基本情報を記入すれば割り当てられるシステムでした。ただ提示された寮の中から希望がある場合は、フォームの備考欄にその旨を記載しておくことも多いようです。

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

日本よりも乾燥・寒冷でした。特に乾燥は激しく、夏でもリップクリームや保湿が必要でした。ヨーロッパの中でも随一の治安の良さで、油断は禁物ですが比較的安心して外出できます。市内の移動はトラムまたはバスを利用しました。本数も多く時間も正確で、朝早くから夜遅くまで運行しています。市外の移動は鉄道を利用しましたが、新幹線のような乗り心地でした。食事に関しては、外食はめったにせず、ほとんど全て自炊でした。一年間暮らしていましたが、近所での外食は 2 回、学食も 10 回程度しか利用しませんでした。外食がこれほど少なかったのは、高すぎるというのが最も大きな理由ですが、そもそも日本と比較して外食をする傾向が低いというのもありました。

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

日本のクレジットカードを数枚持参した上で、現地でも銀行口座を開設し、数ヶ月に 1 回日本の口座から送金してもらいました。通常、海外送金では高い手数料を取られるのですが、wise というサービスで手数料が安く、周りの友人もほとんどこのサービスを利用していました。日本のクレジットカードでは、Life カードを作っておくと、海外ショッピングでのキャッシュバックサービスがあるのでお得です。スイス国外の旅行の際に利用していました。コンタクトレスカードだと決済がスムーズで便利です。スイス国内では、現地の銀行口座開設時にもらったデビットカードと電子マネーを使用しました。

■ 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 :

現地の保険に加入しなければならず、学生プランという比較的安いプランでも 1 ヶ月 1 万円ほどしたうえ、保障範囲も狭いため、なるべく医者にかからないように体調や怪我には細心の注意を払っていました。特に、到着時や旅行時は乾燥で風邪を引きやすかったため、風邪薬やのど飴などを持ち歩っていました。

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 :

- ・履修予定...コースカタログ(シラバスのようなもの)をネットで見ながら1年分の履修を仮決定させた
- ・寮の申請...フォームを送信するだけで完了した。自分で住む場所を探そうとすると非常に時間がかかるし家賃も高くなるので、相当の理由がない限り学校が用意してくれた寮にするといい。
- ・東京大学の成績・東京大学でのこれまでの履修科目・英語スコア・CV・Motivation letter (志望動機書のようなもの)を提出した。CVとMotivation letterはそこまで考えすぎず、自分で形式を設定して提出した。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスに1年留学するためのビザは不要

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

眼科(検診とコンタクトレンズ1年分購入のため)

歯医者(現地では歯医者は保険対象外なため)

皮膚科耳鼻咽喉科(アレルギーの薬を処方してもらうため)

常備薬に関しては、お腹が弱いため胃腸薬と、風邪をひいた時のための風邪薬、また当時コロナがまだ流行していたこともあり解熱剤を多めに持参した。なるべく直前に医者に診てもらい、安心した状態で出発できるようにした。しかし直前すぎると1年分の薬を出してもらえないケースもあるので、薬が確実に必要な場合は数ヶ月前から医者に相談しておくことをおすすめする。

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

東京大学で指定された保険に加入したので、本部国際教育推進課の指示に従えばよい。現地での保険に関しては到着後に説明があるので、日本にいる間に準備する必要はない。

■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 :

工学系で指定された以下の書類を提出した。

- ・留学許可願
- ・修学計画書
- ・海外渡航の感染対策注意事項(チェックリスト、コロナがまだ流行していた時期だったため)
- ・カバーレター

現地での単位認定は留学後に行う決まりだったので、渡航前は特に何もなかった。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前に英語やドイツ語(現地の公用語)を特別に勉強することはなかった。しかし英語に関しては、リスニングとスピーキングにある程度慣れた状態で渡航すればよかったと思っている。留学先大学がかなりインターナショナルで、さまざまな訛りの混じった英語を聞かなければならず、英語のリスニングに慣れていない状態で突入した私にとっては、最初かなり厳しいものだった。また、授業が全て英語なので、英語を長時間聞くということに慣れておくのも大切だと思う。

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	220,000 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	4,000 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)	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)	110,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交換留学のため、現地での学費はなし	

■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	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 海外留学支援制度奨学金	
■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"> ・Climate Policy/6 ・CO2 Capture and Storage and the Industry of Carbon-Based Resources/4 ・Diffusion of Clean Technologies/3 ・Food and Consumer Behaviour/2 ・Implementation of Environmental and Other Sustainability Goals/2 ・International Environmental Politics/3 ・Multifunctional Forest Management/5 ・Principles of Management for Sustainability/6 ・Public Health Concepts/3 ・Risk Awareness, Risk Acceptance and Trust/3 ・Waste Management and Circular Economy/3 ・Landscape Aesthetics/2
■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:
42 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:
12 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2025 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:
元々の目的は、自分の専門分野についての理解を深め研究や今後のキャリアに活かすことと、語学力向上でした。もちろんこの2点に関しては達成できたと思っています。しかし実際に暮らしてみたらこそ見えた部分が想像以上に多く、毎日が刺激的で多くのことを学べました。基本的には講義の受講のみでしたが、せっかく修士学生として留学したので、できればもう少しプロジェクトや研究を行ってもよかったのではとも思います。しかしその分講義からさまざまな知識・知見を得ることができたので、後悔はしていません。
■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:
今までは与えられたルールの上を走るだけでした。重要な選択をしなければならない局面でも、結局は皆が選ぶ道を選択することが多かったです。今考えればそれが一番楽で安全だったからだと思います。しかし留学を通じて、たとえ困難が伴うとしても、自分が本当にやりたいことに向かって進む勇気を身につけられたと思います。これらの経験は、周りに合わせるのではなく、自分が本当に何をやりたいかを第一に考える就職活動、及び今後のキャリアを選択するための良いきっかけになったと思います。
■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:
さまざまな価値観や考え方を受け入れ、柔軟に対応できるようになったことは、社会に出た際に必要な能力だと思います。また語学力に関して自信がついたことも、自分の挑戦の幅を広げてくれたと思います。デメリットとしては、社会に出るのが遅れてしまうという点が挙げられますが、それ以上に得られるメリットの方が大きいと思います。
■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。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
■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:
東京大学には、気軽に留学ができるシステムが整っています。長期間大学を離れることはなかなか覚悟のいることですが、それ以上に得られるものの方が大きいと思います。ぜひ後悔しない選択をしてください。
■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:

過去の交換留学参加者の体験記は非常に参考になりました。

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: 2023/9/1

■ID: A22075

■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): 2022/9/19 ~ 2023/9/1

■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システム情報学専攻 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?:

海外の博士課程への出願を考えていたが、その前に海外の大学や外国での生活の雰囲気を知りたいために留学した。自分にとって必要なことだと考えていたので、特に迷わなかった。留学を決めたのが学部4年の8月で、そこから急いで全学交換留学の出願をしたので、もう少し早く決めておけば良かったと思っている。

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:

2022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:

2023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:

海外の博士課程への出願を考えていたが、その前に海外の大学や外国での生活の雰囲気を知りたいと考えるために留学した。思い立ったのが22-23年度の出願時期だったので、修士1年での留学となった。

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:

Linear System Theory/6
Dynamic Programming and Optimal Control/4
Semester Project/15
Semester Project/20

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

授業については、東大よりもよく準備されており、生徒からの質問も多く、エネルギッシュな印象を受けた。

研究については、研究能力と同様にコミュニケーション能力が重要であると感じた。PhD 学生やポストドクとのコネクションができるので、プロジェクトなどを行うことを強く勧める。
■ 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 :
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 :
趣味としてテニスなどの運動はしていたが、サークルのようなものはなかった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ハイキングや近隣国への旅行をした。

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

■ 設備/Facilities :
スポーツ施設が充実しており、ASVZ にさまざまな種目があって自由に参加できる。食堂は UZH の方が ETH よりも美味しい。
■ サポート体制/Support for students :
サポートは特に受けていない。

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 :
大学の案内に従った。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候については曇りの日が多く、冬は寒かった。こまめな運動を欠かさないようにしたほか、Hönggerberg キャンパスのサウナの年額パスを購入してよく通った。大学周辺は非常に落ち着いた雰囲気、とても過ごしやすかった。交通機関も非常に発達しているので、心配する必要は全くないと思う。食事に関しては、外食は高いので基本的に自炊をし、ランチも自宅で作って学校に持参した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
UBS で銀行口座を開いた。日本の口座からは wise で送金してもらった。
■ 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 :
治安は良いので最低限の注意だけ怠らないようにした。医療費が高いため、風邪をひかないように食事や生活習慣に気をつけた。

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 :	
大学の案内に従ってモチベーションレターや学修計画などを提出した。自分の興味のある分野や内容を記述した。到着後に計画を変更したが、そちらについても柔軟に認められたので、その時点での興味を中心に記述すれば良いと思う。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
大学の案内に従って学生ビザを取得した。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
コロナワクチンやその他のワクチンを接種した。たまにお腹を壊すことがあったので、念のため大腸検査を受けた。常備薬として普段から使っている薬を持参した。風邪薬や頭痛薬などを持っていくと、いざという時のために役立つのでおすすめします。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
付帯海学に加入した。スイスでも現地の保険(swisscare)に加入した。	
■ 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 :	
修士課程で東大の研究室に所属していたので、指導教官の先生に許可をもらい、ETH で別の研究を行うことになった。また、ETH のプロジェクトを東大の修論に発展させることで合意した。東大で卒業するために必要な講義については、指導教官の先生の計らいによりオンラインからも受講できるようになったため、卒業時期を遅らせる必要がなくなった。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
出発直前は YouTube で英語の動画を見ていた。ドイツ語についてはほとんど何も勉強しなかった。今考えると、買い物ができる程度のドイツ語を定型文でも良いので覚えて行ったほうがよかった。	

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	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.)	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)	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	75,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 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 :
東京大学トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
220,000 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? :
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 :
Linear System Theory/6 Dynamic Programming and Optimal Control/4 Semester Project/15 Semester Project/20
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
12.5 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 :
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 :
講義や研究での目標は達成できたと感じているうえ、それ以外の面でも大きく成長できた一年だったと感じている。
■ 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 :
海外での研究活動を体験することにより、海外で博士課程を取得することを明確にイメージできるようになった。
■ 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 :

海外の博士課程に進学することを計画しているが、その場合は、正しい場所に留学することで、研究者とのコネクション作りや研究能力の向上が期待され、メリットが大きいと思う。

■ 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

■ 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 :

自分から行動して積極的に他人に話しかけることが大事だと思う。

■ 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

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: 2023/9/1

■ID: A22076

■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): 2022/9/19 ~ 2023/9/1

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

■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?:

高校時代の短期留学の経験から、漠然と海外に長期滞在をしたいと考えていた。大学1年間はコロナ禍であったので、2年生で申し込みをして3年生での留学になった。高校時代まで自分の意志でチャレンジ的な挑戦をやりきった経験があまりなかったので、自分の意志で決めた留学を1年間を乗り越え、自信を得たいというのが一番の動機であった。

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:

2022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:

2023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:

大学入学当初からできるだけ早く長期留学をしたいと考えていた。

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:

- ・Computational Thinking/4
- ・Image Analysis and Computer Vision/6
- ・Electric Circuits/4
- ・3D Vision/5
- ・5 Credit Project/5
- ・15 Credit Project/15

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

授業数は東大より少なく、その分演習などの時間が確保される。演習の時間では、TAの学生に質問した

りできる。私の所属した D-ITET の授業は録画が公開されることが多いので、授業の復習はしやすかった。
■ 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 / 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 :
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 :
学業で忙しかったため。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
月に 1 回ほどのペースでドイツ、フランス、イタリアなどの隣国を旅行した。また、友人とスイスの山でハイキングをした。

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

■ 設備/Facilities :
Wifi 環境は整っていて、その他設備も充実していた。特に、ASVZ というスポーツ施設は無料でジムが使い放題であり、スポーツクラスも受講することができた。
■ サポート体制/Support for students :
ドイツ語で保険や Residence の手続きしなければならなかったのですが、大学が英語で説明会を開くなどのサポートをしてくれた。

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 :
大学から、学生向けのシェアハウスの応募ができる。それ以外で自力で宿泊先を探すのは難しく、比較的賃料も高くなる。個人の部屋はあるが、キッチンとバスルームは共用だった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は東京より乾燥している。2022 年は暖冬だったため、冬でも-7°C程度までしか下がらず、雪も少なかった。チューリッヒ内の交通機関は発達していて、トラムやバスでスムーズに移動できた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
家賃の支払いや友人との割り勘をスムーズにするために、現地で UBS の口座を開いた。また、日本から持ってきたクレジットカードも併用した。
■ 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 :
治安は基本的に良く、快適に過ごすことができた。一度バスに携帯を忘れてしまったことがあったが、チュ

ーリツヒの lost and found center に連絡したところ 2 日後に無事に回収できた。

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 :

授業の履修計画、英語試験のスコア、Motivation Letter の提出などを求められた。大学からの指示に従って丁寧に書類作成をすれば基本的に問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要なかった。現地に着いてから大学からの指示に従って Residence Permit の申請をした。

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

追加の予防接種は特に必要なかった。胃薬や頭痛薬など普段服用している薬を持って行った。現地で薬は購入できたが、冷えピタなどは購入できないので、多めに持っていくとよいと思う。

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

現地での保険加入が義務であったので、大学で勧められた保険のなかで一番安い SwissCare に加入した。

■ 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 :

工学部に留学許可願を申請した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

渡航直前に工学部向けの英語講座を受講し、スピーキングの練習をした。

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	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)	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)	110,000 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	60,000 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 :
The Fung Scholarships
■ 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 :
56 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 :
34 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
海外での生活は全てが新鮮であり、1 日 1 日が充実していた。日本で関わる機会がない人と出会ったり、現地の学生とグループワークをするなど、多くの貴重な経験を積むことができ、自分自身の成長につながったと強く感じている。
■ 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 :
海外大学院への進学を検討するようになった。
■ 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 :
大学院に進学予定なので就職活動への影響は特にない。
■ 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。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
未定

■ 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 :

渡航前までは不安なことも多いと思いますが、ETH には東大からの派遣学生が毎年一定数いるので、いざとなればお互いに助けあうこともできます。純粹に留学に行きたいという強い気持ちがあれば、あまり心配しすぎず決断していいと思います。

■ 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 :

東大の体験記は渡航先を決めるにあたって大変参考になった。

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: 2023/3/8

■ID: A22072

■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): 2022/9/19 ~ 2023/2/17

■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 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?:

学部時代から漠然と海外に関心があったのですが、コロナ禍でもあり、中々踏み切りがつかずにいました。修士になりヨーロッパではコロナが収束しつつあったこと、また、自分の関心のある学問領域が明確になってきたことから、留学を決意しました。

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:

2022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 / 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:

渡航希望先でコロナの制限が撤廃され始めたから。また、修士課程進学後に全学交換留学の準備を始め渡航できる最も早いタイミングだったから。

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:

Application Development in Cartography/6

Basics and Principles of Radar Remote Sensing for Environmental Applications/3

Geospatial Research Methods/4

Image-based Mapping/6

Introduction to Scientific Computation/3

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

折角の機会なので、座学よりもディスカッションやグループワークが多いクラスを中心に履修しました。

ETH では実践が重視され、どのクラスでも必ず実装の時間があるのが印象的でした。また、ワークロードも東大と比べてもかなり多く、振り返るとずっとチームでの議論かコーディングをしていたような気がします。

■ 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 :

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/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 :

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 :

学生団体が企画する交流イベントやワークショップに参加しました。

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

週末は主に友人とハイキングをして過ごしました。ハイキングはスイスでの最大の娯楽の一つで、狭い国土に無数のハイキングコースがあります。長期休暇では主に近隣の国へ旅行に出かけていました。

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

■ 設備/Facilities :

学習に関する設備はどれをとっても充実しています。食堂では安いメニューでも 1,000 円前後でしたが、それ以外は不便を感じることはありませんでした

■ サポート体制/Support for students :

留学生が多いため、留学生向けのサポートは充実しています。特に、語学面に関しては学期開始前にドイツ語の集中講座があり、交換留学生の友人を作る絶好の機会なので、参加することを強くオススメします。

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 :

交換留学生は基本 ETH から WOKO という団体を介して寮を紹介されるので、紹介されたものに入居しました。私の寮はキャンパスからバスで 15 分ほどで、キッチンと複数のバスルームを 15 人でシェアし、ベッドは個室という感じでした。

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

気候は東京より少し涼しいと感じました。私が主に通っていた Höggerberg キャンパスは、周りが牧場というのどかなところでしたが、交通機関を含めたチューリッヒの都市インフラは日本の大都市と遜色ないほど発展しています。交通機関の利用にあたっては、スイスの鉄道が半額になる half fare card を渡航直後に購入しておくのがオススメです。食事は外食がおおよそ東京の 3 倍前後ととても高いので、ほぼ自炊していました。スーパーマーケット の食材は、物によっては東京よりも安いので、自炊するとやや割高くらいに

収めることができました。

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

海外送金は Wise というサービスが便利です。普段の支払いはソニー銀行と Revolut で作成したデビットカードで行いました。特に Revolut はヨーロッパで普及していて、日本の paypay のような感じで友達同士での送金に使えるので便利でした。スイスではキャッシュレス化が日本以上に進んでいて、現金が必要な場面はほぼありません。支払い方法としてはカードのタッチ決済が主流なので、タッチ決済ができるカードを用意しておく方が良いと思います。

■ 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 :

治安は日本と同じくらい良いです。スイスの人は朝型なので、それに合わせて生活していると自然と健康なままで過ごせました。Covid-19 に関してはもう endemic という感じで、現地でマスクをしたり、行動が制限されたりということは一度もありませんでした。

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 :

東大に提出したような事務手続き書類に加え、Motivation Letter と履修計画を提出する必要がありました。履修計画に関しては、学期開始後に授業を受けてから修正可能なので、渡航前の段階でかっちり決めめる必要はないと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

渡航前のビザの準備は不要でした。渡航後 2 週間以内に現地の役所に行って residence permit を発行してもらう必要があります。

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

歯に関するトラブルは保険が下りないので、事前に健診してもらうと良いと思います。

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

東大で紹介されたものに加入しました。本来スイスは民間保険の加入が必須なのですが、日本の健康保険で加入が免除される場合があります。免除には日本の健康保険の内容を英文で説明する必要があるため、余裕があれば渡航前に準備しておくことで現地での手続きが簡単だと思います。

■ 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 :

留学前に修士論文以外の単位をすべて取得していたこともあり、特別な手続きはしませんでした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出願に必要な英語のスコアを準備したくらいでした。今思えばポッドキャスト等でネイティブの日常会話になれておく良かったなと感じます。

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	120,000 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.)	14,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	6,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	50,000 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)	0 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
派遣先への支払いと教材費はいずれも学期開始前の語学講座のため。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は主に友人との交際費。休暇中の旅費などは除いています。	

■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 :	
その他、修士課程を通して奥村組奨学金(月額 50,000 円)を給付していただいた。	
■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	

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 :	
20 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) :	
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>ずっと日本で生まれ育った私にとって、マイノリティとしてこれまでと異なる環境に暮らし、その中で友人を作り、学業をこなした経験は他に代えがたいものであり、非常に満足しています。この経験が自分の深いところで自信になったと実感しています。</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>まず、海外で働くことへの心理的なハードルがとても低くなったと感じています。さらに、世界各国から来た友人達の多様なキャリアに対する考え方に触れ、自分のキャリアのハードルは自分で握っていたいと改めて思うようになりました。</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>最大のメリットは、自分が無意識に狭めていたキャリアの方向性を幅広く見直せた点にあると感じています。デメリットは今の時点ではあまり感じていません。</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>民間企業</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>海外に行く機会はたくさんありますが、交換留学は中でも色々な支援をいただけるとも参加しやすい機会だと感じます。迷っているのならばひとトライしてみると、きっと違ったものが見えると思います。</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>先輩方の留学体験記</p>