

海外留学・国際交流プログラム体験記(直接応募プログラム用)

Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for direct application programs)

記入日/Date: 30/08/25

- 参加プログラム/Program: Summer Undergraduate Research Internship
- プログラムサイト/Program URL: <https://www.unil.ch/eb-sur/en/home/menuinst/about-the-sur-programme.html>
- 派遣先機関/Host institution: University of Lausanne, Switzerland
- プログラム期間/Program period: 2025/7/7~2025/8/27
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部統合自然科学科
- 学年(プログラム開始時)/Year at the time of Program: 3 年

■参加を決めるまでの経緯/How and why did you decide to participate?:

植物の分子生物学的な研究、特に環境からの入力から個体レベルの出力までどうやって生物体内で処理されているかに興味があり、これまで少しだけですが東大や交換留学先のシンガポール国立大学(NUS)で研究経験を積んでいました。このプログラムに参加する前は KOMSTEP を利用して 5 月まで NUS に交換留学しており、A セメから東大に復帰するため、今年の夏休みが異様に長くこの期間を利用し、ヨーロッパへの留学を志しました。現在、大学院での正規留学を考えており、私にとっては地理的な条件も大きいので、今回のプログラムや前後の旅行を通して、どこに大学院に応募するかを決めることが目的です。

プログラムについて/About the program you participated in

■概要/Overview:

夏休み期間を利用して約 2 ヶ月間研究室に滞在し、参加者は現地で生活しながらそれぞれの研究室でポストドクや PhD の方に面倒を見ていただきながら実験手法や研究方法、考え方などを学びます。東大でいうと UTrip のようなプログラムです。(詳細はホームページへ)

■週末の過ごし方を教えてください/How did you spend the weekends and vacations?:

ハイキングなどのイベントが運営から企画されている日はそれに参加し、それ以外の週は参加者で集まってスイス国内外を旅行したりしていました。スイスは湖と山が有名なのでハイキングや湖での BBQ などがメインになると思います。

プログラム実施機関の環境について/About environment at the host institution

■設備/Facilities:

日本のラボと比べて少人数のラボが多く、ラボ間の交流が多いように思います。学部生がおらず、修士の方も少ないので、日本の Institute のような雰囲気だと思います。

■サポート体制/Support for students:

基本的には研究室に滞在しますので、研究室の supervisor の方によります。研究以外のことは Office や運営に相談すればなんでも解決できると思います。日本と同じぐらいにはどこも返信が早く、ストレスはありませんが、バカンスの時期なので注意が必要です。

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:
■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:
プログラム側が手配して下さいます。
■気候、周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
ローザンヌの夏はとても過ごしやすい気候で、暑い日でも30度は超えません。ただし、エアコンはないので30度ぐらいまで上がると逃げ場が湖しかありません。市内の定期もプログラム側が提供して下さいますし、ローザンヌ市内は綺麗な場所がとて多いので観光としても良いと思います。レストランは20CHF(現在1CHF=180円程度です)からですので、自炊が主になります。チーズとワインが美味しいのでぜひ楽しんでください。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
治安はとても良いです。日本と同じような生活ができます。ただ、休日を利用してフランスやイタリアに行くことがあるなら気をつけた方が良いでしょう。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
現地通貨としてCHF(スイスフラン)があります。どこでもクレジットカードが使えるので結局一度も現金は使いませんでした。
■プログラム期間中に利用したネット環境/Internet service usage during the program:
Swype という通信会社が安かったです。

参加前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before participation

■プログラムへの参加手続き/Procedures for participation:
大学で2年以上授業を受けた人が対象です。1月末の締め切りに間に合うようにプログラムのサイトから申請が必要です。この際、推薦状が2枚必要なので早めの準備が大事だと思います。このプログラムのような有給のサマリーサーチインターンの多くがこの時期に締め切りになります。(より早いものもあります。)倍率がとても高いのでしっかりアピールできると良いです。選考基準にどれだけ国際性のあるプログラムかという指標があるそうなので、日本人は通りやすいと思います。
■ビザの手続き/Procedures for visa:
2ヶ月なので日本人にビザは必要ありません。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation:	
参加プログラムへの支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0円/JPY 1500 CHF の生活費、2ヶ月分の寮費、日本からの往復航空券、市内の定期などが支給されます。
宿泊費/Accommodation	0円/JPY

プログラムを振り返って/Reflection

■プログラムに参加したことの意義、その他所感/Impact of the participation on yourself or your thoughts:
--

Supervisor や PI にも恵まれ、本当に良い時間を過ごせて、スイスをはじめとしたヨーロッパへの心理的距離がとても近くなりました。これ以上濃くて学びの多い夏休みはもう体験できないと思います。たった 2 ヶ月でしたが、一生分の価値のあるプログラムでした。

■ 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 :

将来ヨーロッパの大学院へ PhD で進学したいと考えています。やはり環境を知ると具体的に生活が想像できるので心理的に次の挑戦がしやすくなりました。

■ 今後参加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 :

私は自分で研究留学先と奨学金を探して留学できるほど、1 つに絞れるほど具体的にこれがしたいという興味は今のところありません。また、私より優秀な学生は東大に山ほどいます。でも、実際こういったプログラムを探し出して応募するような学生はそう多くないので、少しでも興味を持ったら応募してみてください！ 受かってから行くかどうか考えるのでも遅くないと思います。また、他にも同じような有給のサマーインターンシッププログラムに合計 4 つアプライして、2 つしか通らなかったのも、もしこのようなプログラムに応募する際は複数のプログラムに応募することをお勧めします。

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

東大や NUS の留学情報や教養学部の Global Komaba、きっかけポータルなど。正直有給のサマーリサーチプログラムがうまくまとまっているサイトはありませんでした。