

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)

2018年11月2日

東京大学での所属学部・研究科等:	薬学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界:製薬)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

ETH Zurichはスイスのチューリッヒにある工科大学である。私の専門である構造生物学においては、NMR法を用いた生体高分子の解析でノーベル賞を受賞されたKurt.Wutrich先生を中心に有名な先生が多数在籍されていた。測定機器についても、900 MHzの溶液NMRをはじめ、Cryo電顕や外部利用でX線解析施設などが利用可能であり、素晴らしい学習・研究環境を持つ大学である。

留学した動機

日本の研究室以外での研究実績を積むため。特に、自身の専門分野である構造生物学についてさらなる知見を得たいと考え、この分野で盛んな大学での留学を希望した。情報収集の段階で、ETHでは修士課程の留学生でも実際に研究室に所属し、研究を行うことが可能であると知り、ETHを第一希望とした。研究室決定の段階では、所属している研究室での専門内容と測定機器が同一である研究室にapplyし、interviewなどを経て、受け入れの許可を頂いた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士2	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	2月	
	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	修士2	年生の	6月頃に	行った
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			10	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			0	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2016年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
修士課程に進学し、徐々に日本での研究内容に慣れていく傍ら、物足りなさを感じ、留学を決意した。しかし、修士卒業後は就職しようと考えていたことから、指導教官と相談の上、卒業と就活を一年間遅らせた上で、就活が始まる3月までに帰国できるように、秋学期のみの留学をおこなった。					

留学準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

大学からの指示に従っていれば特に注意はないと思います。ただ、スイスの物価は高いので、なるべく奨学金など経済的な面をしっかりと固めた上で準備を行うことが重要だと思います。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

出国するまでは特になかった。現地到着後、大学の指示に従い、居住地区の管轄の役場で滞在許可を取得した。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

大学指定の付帯海学保険に加入した。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

指導教官と相談の上、留学の形となるように手続きをおこなった。卒業は一年間遅らせた。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

毎日、インターネットで英会話の練習をしていました。あとは、論文を読んで、専門の英語を覚えました。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

食費が高い。衣服や家電などはそこまで高価ではない。食費の安いドイツまで買い出しに行く学生もいた。食事関係で鬱になる学生もいたので、日本からある程度の日本食を持参するのもアリではないかと感じた。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Reserch Project I	15		Molecular & Structural Biology	3	
Therapeutic Proteins	3		Principales of Microeconomics	2	

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

ほとんどを研究室での研究活動に費やした。実際に、研究テーマを与えられ、それに基づいて研究活動をおこなった。フランス人のシニアポスドクの方が指導してくださり、毎日のように実験結果や方向性についてディスカッションを重ねた。留学中、研究室でのセミナーで実際に発表するとともに、スイスで開かれた学会でポスター発表をおこなった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

基本的に9:00~20:00まで研究室にいた。研究室のメンバーの中では長時間滞在している方であった。

④学習・研究面でのアドバイス

自分のようにETHで研究室に所属し、研究をしたいならば早めに行動を起こさねばいけない。留学が始まる半年前ぐらいに所属先を見つけておかねばいけないので、行きたい研究室があるならば、指導教官とも相談の上、現地の研究室の教授に早めにコンタクトを取る必要がある。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

英語を使って実験をすること、ディスカッションをすること、成果を発表することは初めてであり、苦労した。特に実験中に機器を故障させてしまった際に、そこまでに至った経緯や状況を説明するのに大変苦労した。あらかじめ、使いそうな単語をたくさんinputしておくことが重要だと痛感した。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舍の様子、見つけた方法など)

ETHからの指示に従い、WAKOという学生向けの物件探しの組織を介して、留学生向けの寮に住んだ。ETHのみならずZruich大学や音科大学の学生がいた。居住者がおよそ100人を超える大所帯であり、夕方は限られたキッチンめぐって混雑などが発生していた。慢性的に共通のキッチンやダイニングスペースは汚ないうえ、金曜・土曜の夜は宴会で騒ぐ学生も多かった。一方で、大人数なので、共同生活に欠かせない掃除などの仕事はほとんど回ってこず、その点においては良かった。手続きの段階で希望すれば、5~10人程度のシェアハウスに優先的に割り振られることができるらしい。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

寮から大学まではバスで一本であり、そのバスも深夜まであり非常に良かった。バスと電車を駆使すればほとんどどこへでも行くことができる。Zurich市内の指定されたZoneのトラムやバスが乗り放題になる定期や、スイス国内の電車が半額で買えるようになるユースカードなどが販売されており、これを駆使することで交通費を抑えることができる。食事にかかる経費は高く、外食にしろ自炊にしろ、スイス国内で賄おうとすると日本以上のお金がかかる。自分はトビタテの奨学金を得ていたこともあり、食事の面から精神的に負荷がかからないように、高額であることを割り切って、外食や日本食の自炊をおこなっていた。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

治安は非常に良かったと思う。財布や鍵などを落とした友人も無事回収することができていたほどだった。健康については、風邪などを引かないように普段から栄養などに気を付けて食事をとったり運動などをしていた。万が一、大病を患ったときの為に、健康保険に入っておくことは重要だと感じた。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

13万円程度(家賃:7万円、食費:4万円、その他:2万円)

・留学に要した費用総額とその内訳

およそ100万円(生活費:70万円、飛行機代:15万円、旅行費:10万円、海外旅行保険:2万円、その他:5万円)

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

トビタテを受給していた。月16万円程度と25万円の準備金を支給された。留学の費用は基本的にこれですべて賄うことができた。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

登山が趣味で部活でやっていたこともあり、留学中に、友人とともに隣国のフランスのシャモニーからモンブランに登頂した。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

基本的に大学の指示に従って事務手続きなどを進めればよいので、サポート面で問題になる点は感じなかった。奨学金の関係で書類の作成が必要な時も迅速に対応してくれた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館もスポーツ施設も存在していた。自分は利用しなかったが、筋トレしている留学生が多くいた。食堂も事前の噂では非常に味が悪いとのことだったが、自分はさして気にならなかった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

自分の場合、留学を開始する前には、留年することを決めており、就活もインターンや情報収集などを終えた後で旅立っており、留学による就活へのデメリットは特に感じなかった。メリットとしては、自分は製薬系の研究職をメインとして就活をおこなったが、留学し、海外の研究室に所属して研究した学生というのはほとんどおらず、非常に大きなアピールポイントとなった。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

留学先の研究室から給与付きの博士課程の学生として来ないかというありがたいofferを頂き、日本で就職するか、ETHで博士課程に進むか、大いに悩んだ。結果として、日本で就職することを選んだが、自分の将来を、留学前よりも広い価値観や見つめなおす非常に良い機会となり、今後のキャリアを自信をもって築き上げていくことができると思った。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になかった。留学中にボスキャリアに行っている友人がおり、自分も行けばよかったと思った。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 1. 研究職 |
| <input type="checkbox"/> | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| <input type="checkbox"/> | 3. 公的機関(機関名:) |
| <input type="checkbox"/> | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 5. 民間企業(企業名又は業界: 製薬) |
| <input type="checkbox"/> | 6. 起業(分野:) |
| <input type="checkbox"/> | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

海外の異なる環境で研究をし、成果を出したいという当初の志を無事達成し、研究者として成長できた点に強くやりがいを感じた。留学開始初期はうまく回すことのできなかつた実験系を、指導して下さったポスドクの方や博士課程の学生と相談しながら、無事構築することができたことは、自らのコミュニケーション能力や研究者としての力として大きな自信となった。

②留学後の予定

帰国後、就職活動を行い、内定を得た。執筆時点で修士三年生であり、留学で得た成果を生かし学位論文執筆に向けて実験をおこなっている。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

長期間留学することができるのは人生の中でも少なく、仕事や家庭にとらわれることのない学生の間だけだと思います。さらに就活や学位論文との兼ね合いもあり、思い切りよく留学できるのは、学生の中でも限られた期間だけだと思うので、そのチャンスを逃さないようにするのがいいと思います。最初は、大きな動機が持てなかったとしても、興味さえ合えばとりあえず行動して、その中で考えていくのがいいと思いました。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

本学のウェブサイトにおけるETHへの留学体験記

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

ポスター発表で、研究室の学生と取った一枚



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)

2018年 11月 1日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	スイス連邦工科大学チューリヒ校 (ETH)
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界: 商社・シンクタンク)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要						
スイス連邦・チューリヒ市に所在する世界有数の工科大学。1855年設立。学生数15000人。理工学系の16の学部を置く。						
留学した動機						
卒論執筆前に研究スキルを身につけるとともに、自分の興味関心を深めたかった。また、ヨーロッパの都市政策の考え方に興味があった						
留学の時期など						
①留学前の本学での修学状況:	2017	年	学部4	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学					
③留学期間等:	2017	年	9	月～	2018	年
	学部4	年時に出発				
④留学後の授業履修:	2018	年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019	年	修士1	年生の	5	月頃に 行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位				45	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位				0	単位
	留学後の取得(予定)単位				6	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014	年	4	月入学	2019	年
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:			5	年	0ヶ月間	
⑨留学時期を決めた理由:						
学部の勉強が一通り終わってからのほうが、日本とスイスの考え方の違いをより理解できると考えたから。また、卒論執筆前に専門知識と研究スキルを身につけたかったから						

留学準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

英語での簡単なエッセイがあります。受け入れ通知の送付時期は人によってまちまちなので、なかなか届かなくても不安に思いすぎないでください

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

日本国内でしなければならないことは特にありません。現に到着後に大学でもらえる受け入れ通知を現地当局に提出すれば大丈夫です

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科医療の値段がとにかく高いので、歯に少しでも不安のある人は治療してから出国するようにしてください

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東京大学で加入させられる付帯海学の他に、現地で義務保険に加入させられます。ご自身が加入している保険によって免除を受けることも可能ですが、付帯海学と国民健康保険の両方に加入していても免除の申請は通りませんでした

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

先生に推薦書を書いていただき、所定の書類を提出するために捺印をいただきました

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

学内選考への申し込み在先立ち、東大で開講されるTOEFLiBTの講座に参加してスコアアップに努めました。講座初回の実力診断テストでのスコアは79点でしたが、講座を受講したのち受験した本番のテストでは97点取ることができました。ただ、現地学生とのディスカッションでバリバリ存在感を発揮するためには、もう少し勉強が必要だったという印象です。現地では市民の語学レベルがとても高く、英語を勉強していけば日常生活でほとんど苦労することはありませんが、ドイツ語を勉強していった方がスイスをより楽しめると思います。

⑦日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

爪切りと耳かきは持参していくべきです(耳かきは売っておらず、爪切りは現地のものはあまり質がよくないため)。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Readings in Transport Policy	3		Economic Growth, Cycles and Policy	3	
Structural Reliability and Risk Analysis	3		Social Data Science	3	
Modelling and Measurement of Transport Behavior	6		Principles of Econometrics	3	
Watershed Modelling	3		European Aspects of Spatial Development	3	
Risk and Insurance Economics	3		Introduction to Economic Analysis -A case study with Cost Benefit Analysis in Transport-	6	

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)
毎学期27単位の授業を履修していましたが、最終レポートを提出する科目が多く、学期の最後の1ヶ月は食事のとき以外図書館や自分の部屋にこもりきりでした。ETHはICTに強く、プログラミングを使って課題を解く授業がたくさん開講されているのですが、フォローアップ教材がとても充実しているため、初学者でも問題なく取り組むことができます。また、教授陣のモチベーションもとても高く、授業の質にはとても満足しました
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など
1学期あたり7~8科目・計27単位の授業を履修していました。留学生は毎学期20単位以上の取得を求められますが、万が一取得できなかったとしても問題ありません(履修が20を越えていれば良い)。授業は興味深いものほどタフなため、かなり勉強させられます。アルバイトをしている時間はありませんが、平日きちんと勉強していれば、土日に出外に出ることも不可能ではないです(どんな科目を履修しているかに依存します)
④学習・研究面でのアドバイス
学期末に最終レポートを課す科目をいくつも取らないようにした方が賢明です。試験を課す科目については、学期終了から試験期間までかなり時間があるため、多少多くとっても対応可能だとは思いますが
⑤語学面での苦労・アドバイス等
政治の話題などを議論するとき多少苦労しましたが、専門に関する議論や日常生活についてはそれほど苦労しませんでした。専門に関する語は授業を受けたり論文を読んだりしているうちに自然と身についていくので、あまり心配なくいいと思います。ただし、自分から意識的にインプットとアウトプットを繰り返し替えないと、英語の飛躍的な上達は見込めないと思います。また、学生生活を送る上では、英語が話せれば問題ありません
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
快適で清潔なワンルームタイプの寮でした。トイレバスキッチンが共用でしたが、皆がワイワイいるなか料理や食事をするのは楽しかったです
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
気候はとても快適です。雪もあまり多くは降りません。お金については、基本的にクレジットカードで生活していました。家賃のみスイス銀行の口座から引き落とすか現金で支払いを行う必要がありましたが、クレジットのキャッシングで対応していました。スイスは世界一物価が高い国で、特に食費(とりわけ外食費)が日本では考えられないほど高く、ビッグマックのセットですら1600円かかるため、ある程度の自炊スキルを留学前に身につけておくべきです
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はとても良いです。医療費はとても高額ですが、保険でカバーされる部分もあります。一方で、歯科治療費は現地の保険でもカバーされないことが多く、価格も一本治すのに15万円程度かかるので歯の健康には細心の注意を払ってください
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
毎月8万円の奨学金で生活していました。家賃およそ6万5000円は両親が支払ってくれていました。
・留学に要した費用総額とその内訳
家賃約80万円 生活費100万円【うち食費が月あたり5万円(学生食堂はほとんど利用せず、レストランにも行きませんでした) 残金は娯楽費・交際費】
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
JASSO 月額8万円

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

スイスはヨーロッパ主要国へのアクセスがとても良いため、旅行によく行きました。また、スイス国内も鉄道旅行がとても快適なため、1日時間が取れた時には積極的に外出するようにしていました。寮から歩いて5分の場所にビーチとして整備されている川があったため、学校が終わってから夕飯までの間に、寮の友人とよく泳ぎに行っていました

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

交換留学生の数がとても多いため、各種手続きに関する説明会や学生同士の交流会などのイベントはとても充実していました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

スポーツ施設がとても充実しています。学食の値段は少し高く、1食あたり1000円ほどかかってしまいます(それでもスイスの標準的な価格と比較するとかなり安いですが)。図書館もとても綺麗で快適でした

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

語学が上達したことと、日本という国を客観視できるようになったことは自分にとってプラスに働くと思います。また、様々な国から来た優秀な学生と親交を深めたことで、自分も負けていられないと日々を目的意識を持って過ごすことができるようになりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

専門分野についての知識を深めることができた。日本という国を客観視できるようになった。加えて、各国のエリートたちがこぞってITを学んでいることがとても印象的だった。どんな職業に就くにせよ、自分もプログラミングやアルゴリズムの知識を広範に身につけ、使いこなせるようにならなければという気にさせられた。

②留学後の予定

4月から修士課程に進学予定です。ひとまずは、卒業研究に邁進します

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

1年間は長いようであつという間なので、限られた時間の中で最大限の成果を得るためにも「なぜ自分は留学するのか。留学を通して何を身につけたいのか」をよく考えておくことが大切だと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ETHで行われる保険加入に関する説明会のプレゼンテーションスライドです
https://www.ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/internationales/pdf-en/180921_presentation_slides.pdf

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年9月13日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	スイス連邦工科大学 (ETH)
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 建築)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

ヨーロッパ屈指の工科大学。建築学部の設計スタジオは、国内外の現職の建築家が担当します。

留学した動機

学生の間、とくに就職を決める前に、海外で長期間住む経験をしたかったことが留学を考えさせたきっかけです。以前に何度か、友達を訪ねてドイツやスイスで数週間の滞在をしていたことがきっかけで、ドイツ語圏に興味を持ちました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	8月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2019年	修士1	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士1	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			12	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			18	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2017年	4月入学	2021年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

せっかく留学に行くのだったら半年は短すぎると考えて、1年間という期間に決めました。帰国後に就活を行なう場合に、留学と就活の時期が重ならないように、留学時期を修士1年秋からの1年間にしました。

留学準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

MOBILITY_ONLINEというETHへの留学生用のサイトを使って手続きを行いました。日本でCVやMotivation_Letterなど諸々の書類を提出し、Letter_of_Acceptanceを受け取りました。スイスに到着後はETHのStudent_Exchange_Office(開室は平日11:00-13:00)で、滞在許可申請用の書類などを受け取りました。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

日本人はビザが必要ないので、日本で何か手続きをする必要はありませんでした。チューリヒ市内はいくつかの区域(Kreis)に分かれていて、現地到着後にETHで書類を受け取ったあと、自分の住む区域を管轄する役所(Kreisbüro)へ、その書類を持って滞在許可の手続きに行きました。後日、入国管理局(Migrationsamt)に呼ばれ、指紋を取ると、後日滞在許可証が郵送されてきました。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯医者で検診を受けました。スイスでは、歯医者が保険でカバーされていないので、日本を出国する前に治療を済ませておくようにしました。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

東大から全学の交換留学で行く場合に加入が義務付けられている東京海上日動の海外留学保険と、スイスで加入が義務付けられているスイスの会社の保険(私の場合はSWISSCAREのCHF65.00/月のプラン)の2つに加入することになりました。日本の健康保険(国民健康保険など)でスイスの保険加入免除の申請が通る場合がまれにありますが、免除の可否の判断は役所の担当者によるみたいです。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特にありません。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前、英語はある程度できました。ドイツ語は初級者レベル(A2)でした。学部の中からぼんやりとドイツ語圏への留学を考えていたので、自習でドイツ語の勉強はゆるくしていました。ETHでのプログラムが始まる前に2週間のドイツ語コースを受講しました。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

筆記用具やノート類は日本から持っていくことを強く勧めます。スイスで買うと物凄く高いです。室内で過ごすときに履くスリッパやサンダルも、日本のものの方が低価格で高品質だと思います。毎日使うものなので、日本で買って持っていきました。コンタクトの人は、洗浄液も日本から持参したほうがいいです。スイスでAOセプト360mlは1本3,500円程度します。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Architectural Design V-IX: Robotic Landscapes (Giro / Gramazio / Kohler Research)	14		Seminarwoche Herbstsemester 2017	2	
CAAD Practice: City of Indexes	2		CAAD III: Positionen in der Architektur	2	
Entwurf V-IX: Thema (GD R. Zuber)	14				
Integrierte Disziplin Planung - Herbstsemester 2017	3				
Seminarwoche Frühjahrssemester 2018	2				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

普段はスタジオ中心の生活です。毎週火・水曜日に、前回からの進捗を報告し、担当の教員やTAとの議論を通じてプロジェクトを進めました。各学期末にキャンパス中のあちこちで、すべてのスタジオの講評がゲスト講師を呼んでオープンに行われるのですが、アウトプットの表現から講評の形式に至るまで多種多様で、刺激が強くとても面白かったです。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

火・水曜日は一日中スタジオで埋まっていますが、それ以外の曜日には建築学部の他のコースもいくつか受講していました。平日・週末のほとんどの時間はスタジオの作業のために費やしていました。

④学習・研究面でのアドバイス

日本で大学生活を送っていると、学習・研究以外にも、バイトや部活・サークル、TAや就活など様々なことに時間が取られてしまいますが、留学中はそういったこととは無縁に、時間を自分のための勉強にフルに使える貴重な期間だと思いますので、全力で学習・研究に取り組んでください。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

チューリヒは英語で十分生活できてしまう上に、街行く人々のドイツ語はスイスドイツ語なので、ドイツ語の語学力を伸ばしたい人は、自分からその環境を整えるために行動しないと厳しいかもしれません。

生活について

①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)

チューリヒの学生寮を運営しているWOKOの寮に住んでいました。住所はMeierwiesenstrasse_62でみんなマイヤーと呼んでいました。Altstettenという大きな駅の近くにあり、ETHのキャンパスへもアクセスは良く、近くのスーパーは日曜日も開いていて非常に便利でした。月CHF545でした。チューリヒではゴミ袋が決まっています他の寮だとこのZüri Sackを購入しないといけませんが、マイヤーでは買わなくてもゴミ出しできるのも良かったです。

②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)

チューリヒはあまり降雪がないと聞いていましたが、私の留学中は結構降りました。チューリヒの市内交通は非常に便利です。ZONE110、Halbtax、Greis7の3種類の年間パスを購入しました。毎日自炊していました。MigrosとCoopがスイスの2大スーパーですが、LidlやAldiの方が安いです。UBSの口座を開設して、ゆうちょから定期的に送金してもらっていました。

③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)

チューリヒの治安は非常に良いです。東大で加入した東京海上日動のサポートデスクに連絡すると、発熱時などに医者を手配してくれます。何度か留学中に体調を崩したときは、中央駅のPermanence Hauptbahnhofに行きました。365日7:00から22:00まで営業している上に、保険会社に提出する書類の用意にも慣れていて、心強かったです。

④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)

・毎月の生活費とその内訳

食費が普段の生活費の大半です。留学の初期は昼食にお弁当を作っていましたが、時間に追われるようになると、メンザ(食堂)でCHF6.20の日替わりメニューを買って食べていました。それ以外の外食はほとんどしなかったです。夜は自炊していました。スーパーでも肉類は高価なので、比較的安かったDennerの500gでCHF4.95のミンチ肉をよく使っていました。鶏肉はCoopで安いのが置いてあったので、それをよく買いました。

・留学に要した費用総額とその内訳

東大に支払う授業料、渡航に必要な航空券、日本の海外旅行保険(年間約10万円)とスイスの健康保険(月CHF65.00)、寮の家賃(月CHF545.00)とSIMカードの料金(LebaraのUnlimited Data Simで月CHF40.00)、各学期のセミナーウィーク(建築見学旅行)(CHF200~600)と交通パス(ZONE110がCHF570、HalbtaxがCHF185、Greis7がCHF129)が、普段の生活費以外にかかった主な支出でした。旅行などでこれ以外の支出もかなり多かったです。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

・トビタテ!(月16万円):大学の国際交流課で勤めていただきました。
・林レオロジー奨学金(月5万円):学部3年の頃から頂いている日本の大学生、院生対象の奨学金で、自分で見つけました。
・伊東忠太賞(25万円)

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

ETHのスポーツ施設は非常に充実していて、ほとんどは無料で使えました。休暇中でスタジオの作業に追われていないときは、友達とジム(無料)に行ったり、テニスコート(有料)を借りてテニスをしたりとスポーツを楽しみました。自然と都市の距離の近さがチューリヒの良さと、冬はFlumserbergというスキー場まで約1時間でアクセスできますし、夏は市内のLimmat川やチューリヒ湖のほとりは泳ぐ人、日光浴の人で賑わいます。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

日本からチューリヒへの留学生は多かったので、生活面や精神面では、大学からのサポートよりも、境遇の同じ彼らからの情報共有やサポートの方がはるかに役立ちました。ETHの学習面でのサポートは、留学生に特に限らず、生徒全員に対してとても手厚かったように思います。スタジオでお世話になったTAの方々は、困ったことがあればいつでも迅速に対応してくれましたし、最終発表の講評も非常に丁寧でした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館の蔵書は非常に素晴らしく、日本の雑誌(GAやA+Uなど)まで網羅していますし、建材のサンプルも揃っています。食堂はHonggerbergのキャンパスにいくつかありますが、価格の手頃な(といってもスイスの物価ですが)FusionとFood MarketでCHF6.20の日替わりメニューしか食べませんでした。量は少なく味は可もなく不可もなくといった感じです。PC環境は、非常に充実していて、プリンター・プロッターも自由に使えます。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

留学に行って、将来スイスで働くのもありだなと考えるようになりました。建築に限らずスイスの雇用形態でいいなと思うのは、自分で週何日働くかを決められることで、例えば80%にすると、週4日フルタイムの給料80%です。出産や育児などで例えば60%に抑えて働き、ゆくゆく再び100%に戻すこともできます。仕事と家庭の選択に迫られることなく自分の職を継続して持ち続けられる制度は合理的で、素晴らしいなと感じています。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

海外で就職する場合は、これまでの実務経験やすでに持っているスキルが重視されるので、学生の間から自分の専門性を深く追求しておくことが大切だと感じました。特にスイスのような就労ビザを取得しにくい国では、そうだと思います。留学中に日本の就活はしませんでした。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

自分から人にちゃんと頼るようになりました。スタジオで行き詰まっていたら自分からTAの人に相談に行き議論しましたし、インターンを探していたときは、知り合いの知り合いの知り合いくらいまで連絡して助言を頂いたり、オフィスの見学をさせていただいたりしました。主体的に動く、あとに残る感謝の気持ちは大きくなると学べたことは、留学でこれまでの環境を離れていろいろと苦心した結果得られた自分の成長だと思います。

②留学後の予定

1年間休学してスイスのバーゼルにある建築事務所でインターンシップをしてきます。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

世界中のどこであれ、美味しい食べ物を一緒に食べると、人同士は仲良くなれます！

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

準備段階ではETHの授業カタログのサイトが役に立ちました。
留学中は、鉄道の子ケットを買うのにSBBのアプリ、e_bankingにUBSのウェブサイト、プリペイドSIMのTop_UPIにLebaraのアプリが役に立ちました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018年10月4日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

ETH Zurichはスイスのチューリッヒにある工科大学。1855年に創設され、これまでにアインシュタイン、レントゲンなど計21名のノーベル賞受賞者を輩出している。またETHは世界有数の工科大学であり、さまざまな大学ランキングの上位にランクインしている。

留学した動機

元々シンガポールに3年間住んでいたこともあり、留学に対する憧れは高校生の頃からあった。その中でも大学院の授業が英語で行われていること、世界トップレベルの研究が行われていること、交通分野で著名な先生がいたこと、ETHに留学していた先輩に強くおすすめされたことがETHを志望する決め手になった。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	8月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	修士2	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2018年	修士2	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		10	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		6	単位	
	留学後の取得(予定)単位		14	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2017年	4月入学	2020年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	3年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

学部3年で行こうとも考えていたが、英語のスコアや推薦書、奨学金などが必要だったので簡単な気持ちでは行けないと考え、学部でちゃんと学んで準備してから修士で行ってもよいだろうと考えた。実際今年のETHへの交換留学生は修士がほとんどだった。また、1年間留学する場合は9月スタートにすると手続きや寮の確保の意味で楽になる。

留学の準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

英語のCVや顔写真のデータが必要になるので用意しておくとい。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

日本にいる間に申請する必要はないが、スイスに着いてすぐにresidence cardを申請する必要がある。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

日本で使うような薬は一通り揃えた。コンタクトレンズやその洗浄液はスイスではとても高いので日本から持っていくことをおすすめする。ただ花粉の薬はスイスのものを買った。

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

全学交換留学だと付帯海学に入ることになると思うが、その保険だとスイスで入らなくてはならない保険の免除基準を満たしていないので、スイスに着いてから両親を通じて日本の健康保険組合に問い合わせ書類を作成し免除申請を行った。正直書類作成がかなり煩雑で審査に1ヵ月程度要する上に最後まで免除されるか分からないので大変だが、きちんと時間をかけて行えば月6000円ほどの保険料を免除できるのでやった方がよい。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

専攻の方に留学届を提出した。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

学部4年生の頃から工学部11号館のラウンジで毎週金曜に行われている留学生とのランチに参加していた。ドイツ語は特に準備しなかった。

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

コンタクトレンズ関連、薬、インスタント食品。顔写真、各種証明書とそのコピー。ドイツ語は思ったよりも必要だったので事前にできるのであればやっておくに越したことはない。

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
BIOTS - Blockchain And the Internet of Things	3	●	International Monetary Economics	3	
Business Analytics	3	●	Introduction to Economic Analysis - A Case Study Approach with Cost Benefit Analysis in Transport	6	●
Computational Statistics	10		Introduction to Machine Learning	8	●
Financial Economics	3	●	Multi-Criteria Decision Analysis□	3	
International Aid and Development□	2				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)

ETHは最新のテクノロジーを用いて社会の問題を解決しようという意識が強い大学で、その考え方が実践的な技術を学ばせる授業が多いことやグループワークの論点など随所にあらわれている。また、授業の構成も非常に洗練されていて、実践と座学を組み合わせたり、常に生徒とインタラクティブであったり、TAが常に学生のサポートをしてくれるなど、学生の学びが最大になるように配慮されている。ある教授が授業のことを「Lecture」とは呼ばずに「Discussion」と呼んでいたのは非常に印象的だった。また、デジタル化も東大より進んでおり、授業によってはビデオ録画がされていて、あとでいつでも見返すことができたり、講義資料は紙では配らず事前にpdfで生徒に配信するなどしている。またETHの学生は非常に真面目で大変よく勉強するので刺激になった。この一年で興味のある分野を幅広く履修したが、その中でも特にAndreas Krause教授の「Introduction to Machine Learning」、Marloes Maathuis教授の「Computational Statistics」は授業としての完成度が非常に高く、大変勉強になった。また2月にある「BIOTS - Blockchain And the Internet of Things」という5日間のハッカソンプログラム、「ETH WEEK」という9月にある5日間のプログラムは海外の人と議論するよい機会になった。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など

1年で41単位を取得した。東大と比べてグループワークや宿題、課題図書が圧倒的に多いため、時間割だけをみると余裕があるように見えるが、常に何かに追われていて忙しかった。また、試験やプレゼンの準備は直前だけではとても間に合わないのが計画的に準備する必要がある。

④学習・研究面でのアドバイス
せつかく留学しているので、きちんと自分の興味のある授業や研究を選び、その勉強に主体的に取り組むのがよい。ただし事前に計画した通りにいかないこともあるので、その時は柔軟に方針転換して行くことも大切だと思う。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
英語に関しては親友と呼べるような海外の友達を何人が作れたのが良かった。ドイツ語は最悪なくてもよいが、例えば電車内の緊急案内の放送、議論が白熱した時のスイス人同士の会話、ジムでの例えばボクシングやサルサなどのコースは全てドイツ語なので、ドイツ語が聞ける、話せる、に越したことはない。読み書きに関してはアプリの画像翻訳などが重宝した。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
WOKOというチューリッヒの学生のための寮を留学局がアレンジしてくれる。ただし寮の申し込みは先着順なのですぐに申し込むこと。事前に寮の候補を調べ、comment欄に希望を書くと通ることが多いのでおすすめする。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
スイスは一年中乾燥しており、4月から10月は晴れの日が多く、9-10pmまで外が明るく暖かいので、非常に暮らしやすい。ただし11月から3月はどんよりとした寒い日が多く、5-7pmには暗くなるので憂鬱な気分になりやすい。バーやスポーツ施設を除けば大学周辺やチューリッヒにはあまり娯楽はないが、山登りや夏であれば川や湖で泳いだりできる。また街並みがきれいなので特にクリスマスシーズンは歩いているだけで楽しい。交通機関に関しては定期券を買うとチューリッヒ市内の公共交通機関が乗り放題になるのでそれを使用していたのと、スイス国内の交通機関が半額になるカード、7pm以降は無料になるカードも来てすぐ買った。スイスの物価は日本に比べて2倍程度高いので、食事に関しては自費での外食はほとんどせず、毎日自炊していた。昼食の前後に授業があるときは食堂で食べることも多かったが、一番安い食事で5.4フランなので日本の感覚からすると少し高い。現金はあまり必要なくほとんどがクレジットカードで足りたが、WOKOの家賃の支払いや食堂での支払い、個人経営のスーパーでは現金が必要なのでそのときは日本で発行したVISAデビットでATMから現金をおろしていた。ただし家賃と食堂の支払いに関してはスイスの銀行口座を開いていればそこからでも払える。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
チューリッヒは日本のように安心安全なので治安の心配はあまりない。また一度も医療機関にお世話になることはなかったが、困ったときはSNSの日本人グループに聞けば親切な人たちが教えてくれる。春になると花粉が舞うので現地の薬を購入した。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
生活費は16万円ほど。食費が4万円、家賃が7万円、交通費が1万円、携帯の通信料が2500円、旅行費や交際費は生活費が16万円に収まるように調整していた。平均4万円程度。
・留学に要した費用総額とその内訳
210万円ほど。毎月16万×11か月の生活費に加えて出国前に往復の航空券の10万、付帯海学の保険金が10万、家賃のデポジットとして家賃2か月分の14万を事前に支払う必要がある。スイスに着いてすぐにスイス国内の交通カードをまとめて買ったので、あまり覚えてないが恐らく10万円ほど。またIKEAでカーペットやライトなどを買ったのでそれに2万円ほど使った。
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)
毎月16万×11ヵ月 + 航空券などの準備金30万。トビタテ留学JAPAN。
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)
ETHはスポーツ施設が非常に充実しており、ジムのトレーニングや体育館でバドミントンをしていた。週末や長期休暇ではスイス国内や周辺国を旅行したり、友達同士でパーティを開いたりしていた。
派遣先大学の環境について
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)
日本の留学生を担当している職員がstudent exchange officeにいたので、奨学金のサインをもらったり、相談したいことがあったらまずそこに行っていた。履修の相談に関しては自分の専攻のofficeに相談に行った。期末試験の相談に関してはexamination officeに相談に行った。自分はある事情から春学期の期末試験前にスイスを離れる必要があったので、遠隔試験を申し込むのにexamination officeの方にはとてもお世話になった。どのofficeの職員もとても親切に対応してくれるが、日本人でスイスで加入義務の保険を免除できた人は今までに誰もいないと思い込んでいるベテランの職員の方がいるので、その人を説得するのに時間がかかった。またexamination officeとstudent exchange officeは11時から13時までしか空いていないので注意が必要。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

専攻が土木なのでHönggerbergというメインキャンパスからバスで15分程度の場所にあるキャンパスに通っていた。図書館はどの専攻にもあり、充実しているし、廊下などにもテーブルやイスが置いてあるので様々な場所で勉強ができる。また、土木・建築の建物には生徒が独占できるデスクとロッカーがあるが先着順なので使いたい人は南京錠を用意して早めに押さえておくとうい。スポーツはどのキャンパスにもジムと体育館があり、無料でアクセスできる。Hönggerbergの方がメインキャンパスよりもジム施設はきれいで広いのでよく使っていた。Hönggerbergには食堂が二つあり一番安いので6.2フランと高いが、サラダをお皿に盛れるだけ盛れるのとパスタなどは無料でお替りができる。メインキャンパスにいるときはETHの隣にあるUZH(チューリッヒ大学)の食堂を使っていた。UZHは5.4フランと比較的安く、比較的美味しい。ETHはPCも充実しており、基本的などの建物にもある。また、印刷が確か30フラン分までは無料で出来る。またメインキャンパスには仮眠室があり、学生証を渡してアイマスクを受け取り寝る場所を選び、時間を伝えたとその時間になったら起こしに来てくれる。ベッドには毛布が置いてあり、アロマの香りとりラックスする音楽の中休むことが出来る。疲れたときはよくそこに足を運び15分ほど休んでいた。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

留学中に就職活動は行わなかった。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

得意分野の産業(スイスだと金融、製薬、保険、時計など)に注力して、効率よく働いて良い意味で楽にお金を稼ぐことで余裕をもって生活しているスイス人の生き方には学ぶべき点は多いと感じた。海外で働きたいという気持ちは元々あったが、海外と一括りに言っても例えば先進国でさえヨーロッパとアメリカでは働き方やカルチャーが全く違うのでどの国の働き方、カルチャーが自分に合っているのかを良く考える必要があると感じた。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

特になし。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | |
|--------------------------|
| 1. 研究職 |
| 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| 3. 公的機関(機関名:) |
| 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| 6. 起業(分野:) |
| 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

この一年間は自分が想像していたよりも長く、多様で、自由でした。自由に使える時間が多いのでその時間をどう使うかがとても大切になりますが、留学を使って何が出来る人になりたいのかを明確にしていると有意義に過ごすことが出来ると思います。また、勉強以外でも欧州やアフリカ、北米の色々な国を回ったり、様々な国から来ている留学生と日常を共にする中で、世界の潮流や価値観に対して日本はどの位置にいるのか、どう評価されているのかをある程度距離をもって考えられるようになったことは大変意義深かったように思います。

②留学後の予定

留学後は日本に一週間だけ帰ってその後すぐにフィリピンの国際機関で4か月インターンした後、東大に戻って修士を卒業し、その後日本で就職する予定です。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

奨学金もあるし、交換留学の協定校も年々増えているので、今の学生はとても恵まれた環境にいると思います。また、日本で就職すると最初の数年は海外で働けることが稀であることを考えると学生のうちに留学することはとても価値があると思うので、みなさんぜひ挑戦するべきだと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

全学交換留学やOICEの海外留学報告書。留学先を選ぶ際や決定してから行くまでの間に参考にしました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2018 年 11月 1日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士2
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH Zürich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業(業界: 建築設計)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

ETH Zürichは1855年に創立された科学技術・自然科学を対象とした世界有数の工科大学です。建築設計の分野においても、ヨーロッパの第一線で活躍する建築家が多く集まり教鞭をとっている、ヨーロッパ屈指の教育機関です。

留学した動機

建築の歴史や文化から学ぶことに重きを置いた建築設計の多様な取り組みと蓄積に興味があったため、ヨーロッパで学びたいと思ったのがきっかけです。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	冬	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	8月	
	修士2	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2019年	修士2	年生の	夏	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士2	年生の	8月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			16	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位
	留学後の取得(予定)単位			8	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2017年	4月入学	2019年	9月	卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	2年		6ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					
留学については修士入学以前から考えていましたが、行き先については入学後に具体的に検討し始め、チューリッヒに行くこと決めてからは最短のタイミングでした。					

留学準備					
①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)					
国際交流課を通して、期日に間に合うよう準備をしました。					
②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)					
ビザに代わる滞在許可証は、渡航後問題なく取得できました。					
③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)					
健康診断に行き、よく行く病院には予備の薬を多めに出示してもらいました。					
④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)					
全学交換留学で加入の義務づけられている付帯海学に加え、現地でSwisscareの学生パックに加入しました。免除申請が受け入れられる場合もあるそうです。					
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)					
留学前に休学をしていたので復学の手続きをしました。留学後のインターン期間は再度休学しました。					
⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)					
英語はある程度話せたので、ドイツ語の基礎を勉強しました。					
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
寒い冬はコートの下にウルトラライトダウンを重ねて乗り切りました。					
学習・研究について					
①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合) ※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Architectural Design V-IX: Back to Moscow - Searching of Architectural Chronotope (GD A. Brodskiy)	14		Research in History and Theory of Architecture: Italian Modern 194X-198X (PhD Teaching)	2	
Architectural Design V-IX: Describing Beauty (A.Caruso)	14		Seminarwoche Frühjahrssemester 2018	2	
Architecture and Photography	2		Seminarwoche Herbstsemester 2017	2	
Modell und Gestaltung	2				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)
建築学科のカリキュラムは設計スタジオに重点が置かれて構成されていたため、学校生活の大半をスタジオでの制作が占めました。スタジオでは各々スタジオのテーマに沿ってリサーチ・制作を行うなか、週一回教授やアシスタントとプレゼン形式の指導があり、学期末には外部に開かれた最終発表があります。他には特化型の建築史や写真演習、模型製作などを受講しました。他にも日本の建築学科ではあまり見られない領域横断的で面白そうな授業が数多くありました。
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など
各学期20単位を目安に受講しました。平日はほとんど毎日スタジオに行きました。
④学習・研究面でのアドバイス
やりたいと思ったことや環境を生かすことについては貪欲になって良いと思います。交換留学生は履修における優先順位が低かったり、語学面だったり、制約を感じることもあるかもしれませんが、例えば希望スタジオの抽選に漏れてもポートフォリオをもって直談判しに行くなど、ちょっとしたことで思い切ることが道が開けることが何度もありました。
⑤語学面での苦労・アドバイス等
スイスは公用語が4つあるからか、チューリッヒにいる人の語学能力は総じて高く、3-4ヶ国語を流暢に話す人だらけで圧倒されました。でも逆に、皆が英語を話せる上、修士の授業の使用言語は基本的に英語なので、それでしっかりコミュニケーションできれば困ることはほとんどないです。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
留学中はWOKOを通じて月500フランほどの学生寮に住んでいました。そのあとはスイス人の友人たちと月700フランでハウスシェアをしました。いずれも綺麗で快適でした。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
チューリッヒは町の中心に湖や川といった自然があり、山に囲まれ、遠くにはアルプスが見えるという環境の良さで、どの季節も心地よく過ごせました。年間の公共交通機関パスを買い、現地に銀行口座を開設しました。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安は東京かそれ以上に良いかもしれません。軽い怪我で病院に行った際は日本で加入した付帯海学に連絡したらスムーズでした。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
15-20万円ほどで、割合は大きい順に家賃、食費、娯楽・旅行費、その他だと思います。

・留学に要した費用総額とその内訳	
8ヶ月間の留学期間でおおよそ200万円くらいかと思います。各月の生活費、渡航費、初期費用などです。	
⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)	
先輩から教えていただいた、文科省が展開するトビタテ奨学金を受給していました。受給額は月16万円+準備金25万円です。	
⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)	
留学期間終了後もチューリッヒに残り、スタジオで指導を受けた教授の事務所でインターンシップを行なっています。	
派遣先大学の環境について	
①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)	
特段サポートが必要なことはありませんでしたが、事務の方々はいつも親切でした。	
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)	
図書館は充実しており、プリンター・プロッター・レーザーカッター・木工房など建築学科の設備もとても便利でした。	
留学と就職活動について	
①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど	
就活期間の限られる企業への就職を考えていなかったため、デメリットはありませんでした。	
②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響	
インターンシップの際に働き方について考えさせられました。日本で小規模な設計事務所で働いた経験があったので、こちらの比較的大きな事務所で働く経験との比較を通して、労働環境や生活とやりがいのバランス、チームワークの意義、社会や経済への関わり方などをリアルに考えられるようになりました。	
③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)	
職種・国籍を問わずたくさんの人と話すの良いと思います。	
④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください	
<input type="checkbox"/>	1. 研究職
<input type="checkbox"/>	2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:)
<input type="checkbox"/>	3. 公的機関(機関名:)
<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体(団体名又は分野:)
<input type="checkbox"/>	5. 民間企業(企業名又は業界:)
<input type="checkbox"/>	6. 起業(分野:)
<input type="checkbox"/>	7. その他()

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

人との出会いが全てだったように思います。教授や友人たちからたくさんの知らなかったことを教わったり、考えたことのないようなことを考え議論したり、これまで言語化してこなかった感覚を共有したりといったことが掛け替えのない経験でした。

②留学後の予定

帰国後は日本の建築設計業界で経験を積むつもりです。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

必要最低限のもの以外は、できるだけ身軽で行くと良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

準備段階や履修選択では留学先の学校の公式サイトや各スタジオのサイトを参考にしました。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満)

2019年1月11日

東京大学での所属学部・研究科等:	教養学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	ETH Zurich
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)		6. 起業
	✓ 7. その他()		

派遣先大学の概要

ヨーロッパ最大の工科大学で、大学世界ランキングではアメリカ・イギリス以外で唯一のトップ10入りをするこもある理系の名門大学である。

留学した動機

まず、将来ETHで学位をとって研究をしたいと考えていて、またETHではなくても海外の大学院に進学することが自分の中で目標として決まっていたので、その下見とコネ作りを兼ねて学部生のうちに留学しようと思った。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	8月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部5	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2020年	修士2	年生の	11月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		96.5	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0	単位	
	留学後の取得(予定)単位		96.5	単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019年	3月卒業/修了	
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

大学院進学のための留学なので、大学院の授業を受け、教授のもとで働いて何か研究成果を残す必要があると考えたとき、それが可能なのは学力的に4年生に限られていたから。

留学準備

①留学先大学への入学手続き(手続きにあたってのアドバイスなど)

とても面倒くさいので、気を付けてください。また大学はかなり粘り強く交渉しない限り有益な情報はくれないので、あまり頼りにせず、まずは留学に行った先輩に話を聞くのがいいでしょう。

②ビザの手続き(ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど)

特になし。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

特になし

④保険関係の準備(加入した海外旅行傷害保険・留学保険等)

スイスはなぜか2重に保険に入らないといけません。これの免除の申請はとても面倒なので日本にいる時から準備をした方がいいです。それがいやなら、半年の留学なら滞納してやり切れるかもしれませんが、1年の交換留学なら諦めてください。

⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科(教育部)で行った手続きなど(履修・単位・試験・論文提出等に関して)

特になし。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

TOEFL 100点、ドイツ語初心者

⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

人によるとしか言えません。ドイツ語を勉強しておく和生活がもう少し豊かになると思いますが、、、

学習・研究について

①履修した授業科目のリスト(授業を履修した場合)

※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの(又は行う予定のもの)に●をつけてください。

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Quantum Field Theory I	10		Strongly Correlated Electrons	6	
Quantum Field Theory II	10		Symmetry in Physics	4	
General Relativity	10		Semester Project	9	
Statistical Physics	10				
Superconductivity	6				

②留学中の学習・研究の概要(授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等)
余り日本と授業形式は変わらなかったが、システムが充実していた。例えば、教材・毎週の課題などはすべてネットにアップロードされるし、毎週の課題を解説する授業がTAIによって成されていた。
③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間(授業時間・授業以外の学習時間)など
講義を聞いていたのは40単位分で、実際に試験を受けて取得した単位は約30単位。週あたりの学習時間は研究8×5=40h, 授業の復習などが4×7=28h位だった。
④学習・研究面でのアドバイス
単位を落としても申請をしなければ最終的な東大のGPAには響かないので、たくさん授業を聞くだけ聞いて、やりたいことをした方がいい。
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
TOEFLで100点程度あると、難しい話は出来ないけれど特に生活には困らないので、留学の目的に語学力向上を強く意識しない限り語学力はあまり変わらないという事態に陥る。スイスの場合は特に英語圏ではないので気を付けたほうがよい。
生活について
①宿泊先(種類(寮・ホームステイ・ルームシェア等)、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など)
先輩に聞いて一番人気のフラットを早い段階から押さえた。ここはとっても安い(495CHF)し、とてもきれいなフラットだった。フラットはWOKOという団体が仕切っているので、早い段階から、「私はここに住みたい」とリクエストするといいと思う。
②生活環境(気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法(海外送金・クレジットカード)など)
寒い。
③危機管理関係(留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など)
治安はとてもよいので、何も心配する必要はない。病院のシステムが日本とだいぶ異なるので、怪我と風邪には注意して暮らした方がよい。スイスは冬の日照時間がとても短く、さらに留学の初期で、環境への適応が出来ない、友達がいないという事情が相まって気持ちが沈む。早く友達を見つけよう。
④留学に要した費用について(航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算)
・毎月の生活費とその内訳
大体10万。家賃6万。食費と雑費があわせて4万
・留学に要した費用総額とその内訳
150万。スイスでの生活費が120万で、飛行機代が20万、その他もろもろで10万。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

JASSOの奨学金が月8万。

⑥学習・研究以外の活動(スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など)

主に旅行、友達と遊んだりしていた。あとジムには足しげく通った。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制(語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等)

特になかったと思う。わりと放置されていた。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

勉強する環境(図書館・空き教室)は東大の方が上だが、完全無料のジムと何種類も存在する食堂に関してはETHの方がよかった。

留学と就職活動について

①(就職活動を既に行った場合)留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

行っていない。

②(今後就職活動を行う場合)留学が就職に対する考え方に与えた影響

色々なバックグラウンドの人を見たおかげで、「良い大学⇒研究者(or 良い会社)」が正解なわけではないという言葉の意味が理解できた。(そもそも正解などなく、人によって何がstationary phaseかが異なっているものなのだと思えた。)

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

僕が知りたいです。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|--------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名:) |
| | 3. 公的機関(機関名:) |
| | 4. 非営利団体(団体名又は分野:) |
| | 5. 民間企業(企業名又は業界:) |
| | 6. 起業(分野:) |
| | 7. その他() |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

物理の専門知識と留学先での研究の経験が一番大きい財産だと思う。また上にも書いたようにいい大学に行っ
ていい成績を取っていい会社に入るみたいな人生はよく連想されがちだけど、唯一解では決してないのだと理
解できた。また留学をすると何か成し遂げて偉くなったような気持ちに一瞬なるが、人生において1年という誤差
みたいな期間外国にいるというのは特に何も意味を持たないし、別にわざわざ海外に出なくても日本にも素晴ら
しい機関や人がたくさんいるのだなと思った。

②留学後の予定

合格すれば、ETHで修士を取りたい。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

行っても行かなくても良い。東大生なら社会に出れば海外にいる期間は出来ると思うし、その場合は会社がある
程度滞在費を保証してくれるので金銭的にも楽はず。本当は目的なんてないのに就活の為とか履歴に箔をつ
けるために行ったとしてもただお金を無駄にするだけ(あと東大はglobalizationできたと言って喜ぶかもしれない
が)だし、思ったよりも留学はしんどいものなのでなんでこんなところにいるのかわからなくなる。ただ、学生のうち
に海外に行くことが何か目的を達成するために必要ならば、絶対に留学すべきだとも思う。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

先輩の留学体験記とかを見て想像を膨らますといいと思う。

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書（3ヶ月以上1年未満）

2018年 11月 8日

東京大学での所属学部・研究科等：	情報理工学系研究科	学年（プログラム開始時）：	修士1
参加プログラム：	全学交換留学	派遣先大学：	ETH
卒業・修了後の就職（希望）先：			
	1. 研究職		2. 専門職（医師・法曹・会計士等）
	3. 公務員		4. 非営利団体
	✓ 5. 民間企業（業界：IT）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

ヨーロッパトップクラスの理工系大学。

留学した動機

1. 学部の授業でカバーされなかったコンピュータの基礎知識をつけるため
2. 英語を第二言語とする立場同士で人脈を形成する方法を学ぶため

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2017年	修士1	年生の	夏	学期まで履修
②留学中の学籍：	留学				
③留学期間等：	2017年	9月～	2018年	8月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2018年	修士1	年生の	冬	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2019年	修士2	年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位		10	単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		6	単位	
	留学後の取得（予定）単位		16	単位	
⑦入学・卒業／修了（予定）時期：	2017年	4月入学	2018年	3月卒業／修了	
⑧本学入学から卒業／修了までの期間：	3年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由：					

1. 論文執筆がない時期だから
2. 学習したいことが明確になったから

留学の準備					
①留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）					
<p>手続きは大学の説明書類がかなり丁寧なのでその書類に従ってください。 寮選びは情報を聞いてきちんと選んだほうが良いです。</p>					
②ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）					
<p>中国籍の場合ですが、2週間ほどかかりました。申請に必要な書類は大学が配布してくれるので心配ありません。</p>					
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）					
<p>大学のガイダンスに従ってください。 歯の治療も済ませた方が良いでしょう。 予防接種は行いませんでした。</p>					
④保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）					
<p>大学のガイダンスに従ってください。</p>					
⑤留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）					
<p>全学交換留学のガイダンスに従えば大丈夫です。 卒業を遅らせたくない場合は申請が追加が必要だと思います。該当する方に情報を聞いてください。</p>					
⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）					
<p>留学二ヶ月ほど前からオンライン英会話を週一回行っていました。 実際はもう少しやっておけばよかったと後悔しました。</p>					
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
<p>炊飯器、暖かい服</p>					
学習・研究について					
①履修した授業科目のリスト（授業を履修した場合）					
※そのうち、帰国後東京大学で単位認定の申請を行ったもの（又は行う予定のもの）に●をつけてください。					
授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Big Data	8	●	Computational Intelligence Lab	8	
Deep Learning	4	●	Natural Language Understanding	5	
Security Engineering	5		Blockchain Security Seminar	2	
Introduction to Marketing	3				
②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）					
<p>Big Data: Microsoft出身の教授が週4時間、データベース周りの知識を扱う授業。 現代の技術だけでなく昔からあって今後も使われていく技術を取り上げ、どの授業よりも深く掘り下げてくれた。</p>					

③ 1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など
一学期あたり5科目・単位数20で、授業は週20時間ほど。予習・復習あわせて週10時間とっていた。
④ 学習・研究面でのアドバイス
早めに友達を作って授業情報を仕入れることが大事です。 授業がわからなかったら勇気を出して質問に行きましょう。
⑤ 語学面での苦勞・アドバイス等
友達を作れば英語は上手くなります。英語が下手で自分から仲良くし辛いと尻込む人は、自分の魅力を用意し、相手に好かれることが重要です。例えば、ネタ話が面白い、数学ができる、何かの球技ができる、などです。 自分の場合は、飲み会で失敗したネタを話したり、経験していた球技の授業に友達を誘うなどして友達がかなりできました。
生活について
① 宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）
ETHから寮に住むかどうか意向を聞かれます。これを出しそびれると一年間ずっと苦勞します（それも成長につながると思いますが）。 寮は割り振られる場所の希望を書けるので情報を集めて希望を書くといいと思います。
② 生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）
どの月も日本より3-5度ぐらい寒いです。新しいダウンなど買ってでもいいかもしれません。 トラムの年間定期券と鉄道の割引券は計10万円しましたが、必ず真っ先に買うべきです。 送金はセブン銀行の送金を利用しました。クレジットカードのキャッシングが一番お得と聞きました。
③ 危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）
治安は良いので深夜に出歩いていても何もありませんでした。 病院は東大で入った保険の事務所に連絡したら現地の医者が家に来てくれたので保険には必ず入りましょう。 歯医者は1回3万ぐらいです。
④ 留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）
・ 毎月の生活費とその内訳
15万 - 家賃: 5万 - 食費: 3万 - その他遊び: 7万
・ 留学に要した費用総額とその内訳
190万 - 15万 × 10ヶ月 - 20万(渡航費) - 10万(保険) - 10万(旅行など臨時費用)

⑤奨学金（受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

トビタテ留学JAPAN

16万円/月

友人からの紹介

⑥学習・研究以外の活動（スポーツ・文化活動、ボランティア・インターン、週末や長期休暇の過ごし方など）

バレーボール教室

ジムでのトレーニング

近隣諸国への旅行

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

語学面: 様々なレベルの英語の授業があるので万全。

学習面: 質問に行く勇気さえあればいくらかでも答えてくれるので万全。

生活面: 家賃の払い方や住民登録のやり方など細かいところまで教えてくれるので万全。

精神面: 特にお世話にならなかったが専用のカウンセラーがいるはずなので万全。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館: 学生数に比べて小さい。市の図書館が相当大きいのでそこでカバーできます。

スポーツ施設: 大学周辺に綺麗な施設が3つあるのでかなり水準が高い。

食堂: あまり美味しくないらしいがスイスの割には安く食べられる。自分は不味いと感じなかった。

PC環境: 十分なPC教室がある。

留学と就職活動について

①（就職活動を既に行った場合）留学が就職活動に与えた影響、メリット・デメリットなど

行っていません。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

海外での住み辛さを感じたので最終的には日本に住めるような仕事をしたいと感じた。

日本のコンビニエンスストアがない事が大きい。

年上で学生をやっている友達が意外といたので急いで就活しなくてもいいと感じた。

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

ボストンキャリアフォーラムにいくと良いと思います（アメリカなので遠いですが）。

ES書き・面接の良い練習になります。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

- | | |
|--|-------------------------------------|
| | 1. 研究職 |
| | 2. 専門職（法曹・医師・会計士等）（職名： ） |
| | 3. 公的機関（機関名： ） |
| | 4. 非営利団体（団体名又は分野： ） |
| | 5. 民間企業（企業名又は業界： ） |
| | 6. 起業（分野： ） |
| | 7. その他（ ） |

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

「図々しくなれる力」がつかえました。これがあると友達作りができたりお願い事を聞いてもらえたり良い事があります（適度に図々しくなることが大切かつ大前提ですが）。海外でゼロから友達をたくさん作ろうとするとこうならざるをえません。そうして友達を作る過程で日本でも使えそうなフレンドリーさを肌で学ぶ事が出来ました。あとは旅行した時に会えそうな友達が世界中にできたのは良かったと思います。

②留学後の予定

研究室で修論を書き、就職する予定。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

卒業を一年遅らせる事に戸惑いも最初はありましたが、自分が60歳頃になった時、若い体のまま遊べる時間を買えるならいくら出してでも買いたいと思うはずだと考え、決断しました。遊ぶだけなら留年でいいですが、留学すれば学業も語学も学びながら遊ぶ事ができます。面接などをクリアする為には立派な留学理由を用意する必要がありますが、実際のところ理由は何でも良いと思います。興味が少しでもあるなら行けば良いと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

東大の交換留学体験記

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。

