

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: 2020/1/17

■ID: A19045

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 2/16/2020 (MM/DD/YYYY)

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

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

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

もともと異文化理解に興味があったこともあり、様々な国際プログラムに参加していた。修士という自分のバックグラウンドがある程度形成された段階で交換留学をしたいと考えていた。世界有数の大学であるETHにて、気候分野の第一人者の教授と知り合いであるということを経験したことから、留学への迷いはそこまでなかったが、留学内容や期間などではいろいろと悩んだため、いろいろな方に相談した。

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:

2019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:

2020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:

研究留学がしたかったため、自分のバックグラウンドを固めたうえで留学したかったから。

学習・研究について/About study and research

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

- European Climate Change/3
- Economics of Climate Change/3
- Land Climate Dynamics/3
- Colloquium Atmosphere and Climate/1
- 10 Credit Project/10

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

気候分野の第一人者である教授のもとで研究を行う一方、関連分野の授業も複数履修していた。研究は

週 1 回の指導教官との面談に加え、研究室全体のミーティングもあった。どの授業もあらかじめオンラインで講義スライドが公開される。日本より議論や質問の時間が多かったように感じた。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
VSETH や ESN という学生団体のイベントに参加し、スイス文化を学んだり他の学生と交流したりしていた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はスイスの美しい山をハイキングしたり、国内外を観光したりすることも多かった。

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

■設備/Facilities :
基本は充実している。ETH よりチューリッヒ大学(Uni)の方が食堂は安くて(CHF5.4~)おいしいという評判。Eduroam と ETH の WiFi は事前に取得するとよい。共有 PC は東大ほどは新しくなかった。
■サポート体制/Support for students :
大学は面倒見がよいので、サポート面での問題は感じなかった。ただしオフィスの空いている時間は限られている。

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 :
ETH からのメールに従い、WOKO という学生向け物件を扱う組織の留学生寮に滞在した。私の寮は Buelachhof という名前で、とてもおすすめ。キッチンが 4 人で、ユニットバスは 2 人で共有できるうえ、内外装はきれい、キャンパス 2 つともアクセスが良く、寮費が比較的安い(CHF495)。WOKO での申請時に末尾に希望寮を書ける。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
9 月中旬から肌寒く感じるようになった。私は授業・研究ともにメインキャンパス(Zentrum)付近で、様々なイベントもそこで開催されていた。市内はトラムやバスが発達しており、寮から大学は 20 分未満だった。市内の指定ゾーン内の交通が乗り放題の定期や、国内の鉄道が半額で買える Halbtax などはおすすめ。食費は高額なので、基本自炊していた。質や利便性なら Migros/Coop、安さなら Lidl というスーパーがよい。SIM フリーのスマホは必須、私は日本であらかじめ安い欧州 SIM(Three)を Amazon で購入していたが(スイス国外でも使えておすすめ)、現地で購入予定なら Yallo や Lycamobile は比較的安い(CHF25)。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy : 滞在 1 か月前に寮費のデポジットと 1 カ月目の寮費(計 CHF1705！)を国際送金をする必要があるが、TransferWise は手数料が格段に安くておすすめ。現地で銀行口座(PostFinance)を開設してからも、TransferWise で口座に入金していた。クレカはコンタクトレスカードか ApplePay の方が認証不要で速く、レジで迷惑をかけずに済む。
■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 : スイスの治安はよく、最低限気をつけていればよい。スイス国外はより気をつけて。長引く風邪をひくとつらいです(経験談)。

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 からのメールを頻繁に確認することが大切。スイスは物価が高いので奨学金は必要。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas : 出国までは不要。現地到着後、居住地区の役所で滞在許可証をもらう(CHF182)
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 現地では高いと聞いていたので、歯医者で健診を受けた。鼻が悪いので耳鼻科で薬を処方してもらった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : 東大指定の付帯海学と、スイスの SwissCare に加入した。付帯海学は必須、ただしスイスの基準を満たさないでスイスで別途保険に加入する必要があった(SwissCare が最安)。
■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 : 指導教官と相談し、中間審査は自分や他の留学組と後日行ってもらうことになった。卒業は遅らせない予定。
■語学関係の準備/Language preparation : 東大でも研究室の公用語は英語だったため、普段通り英語を使用していた。Netflix で英語の動画を見ていた。1 セメスターだけドイツ語入門を履修した。

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	141,460 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.)	15,500 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)	46,130 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)	41,600 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	55,000 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 :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ！留学 JAPAN	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
250,000 円(トビタテの渡航準備金)	
■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。知人から聞いた。	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
- European Climate Change/3 - Economics of Climate Change/3 - Land Climate Dynamics/3 - Colloquium Atmosphere and Climate/1 - 10 Credit Project/10	
■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 :	
20 単位/credit(s)	
■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
0 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2021 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
自分が無意識のうちにいかに将来の選択肢を狭めているかを実感できたり、自分や日本を客観視できた	

という点で満足している。研究や授業で一層の成果が出せた一方、半年では学術面でも生活面でもできることには限界があるということも思い知らされた。
■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 :
博士やその先のアカデミアに進む人たちをみて、こういった人生もとても面白そうだなと思った。日本の就職活動のシステムの特異さにも改めて気づかされた。
■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 :
社会人で様々なバックグラウンドの人たちと関わって行くうえで、留学経験はとても役に立つと思う。ボスカリなど留学生向けのイベントにも参加できる。私の留学日程の場合、日本開催の夏冬インターンには参加できなかった。
■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 :
ある程度目標がしっかりしていれば、留学で失敗することはまずないと思う。留学前に期待していた以上のものが留学経験を通して得られるはず。
■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 :
Fact sheet。ETH 体験記。実際に ETH 留学経験のある先輩を見つけて話を聞くのが一番！

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: 2020/6/3

■ID: A19046

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 8/30/2020 (MM/DD/YYYY)

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

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

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

ずっと留学に行きたかったのですが、語学留学や教養を身につけるための留学ではなく、専門を学びに留学したいと思っていました。なので大学院で留学することは自分の中でとても自然なことでした。

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:

2019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:

2020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:

大学院における専門的な研究の中において、留学先でも深く建築について学びたかったから。また、その経験を修士論文に活かしたかったから。

学習・研究について/About study and research

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

ACTION! On the Real City/2
 Architectural Design V-IX: Robotic Landscapes III/14
 CAAD Practice - Map & Models - Articulate City Perceptions/2
 Integrierte Disziplin Landschaftsarchitektur/3
 Seminarwoche Herbstsemester 2019/2
 Architectural Design V-IX: Material G

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

私はすべて実践の授業だったので予習復習は特にしていませんでした。課題に多くの時間を費やしていました。例えば14単位を占める設計スタジオは、平日は夜遅くまで、土日でも大体大学にいくことになりとても

大変なのですが、その分学生間でかなり仲良くなった印象があります。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, 文化活動, インターンシップ
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
コンピューショナルデザインの研究室で student assistant として雇っていただき、半年ほど働かせて頂けるようになりました。気になったら、研究室を訪ねて自分が関われる機会はないかと相談するなどして動いてみると、意外にも収穫はあると思います。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
山に行って自然を楽しんでいました。またヨーロッパを回っていました。

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

■設備/Facilities :
図書館、スポーツ施設、食堂、PC・Wifi 環境など設備は完璧でした。
■サポート体制/Support for students :
TA が基本的に居るので、とても面倒見が良かった印象です。

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 :
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 から斡旋されました。Bülachhof という寮で、立地・清潔さ・ルームメイトの数など寮の中では一番良かったと思います。寮の希望を備考欄などで事前に ETH に伝えておくと、希望通りになりやすいようです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は日本の北海道くらいですが、とても乾燥しており、また硬水のため肌荒れが酷かった時期がありました。洗顔後フェイストナーで硬水を拭き取り、保湿をしっかりとるようにしたところ、かなり改善しました。治安はとても良く、交通機関もふだんは時間通りに運行しています。外食は高くあまりできませんでしたが、大学の食堂は比較的値段も安めで、よく行っていました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本のインターネットバンクで生活費 1 年分を外貨預金していました。しかし、現地の口座で支払うことが求められる場合があります。そのため postfinance の口座をつくって、寮費などを支払っていました。
■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 :
治安はとてもよいので、安心して暮らすことができます。基本的に体調はよかったです、もし悪くなったら

薬局に行って、スタッフに話を聞いてもらってから、病院に行くか決めると良いと思います。医療費が高く、病院は日本のように気軽に行ける場所ではありません。

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 :

建築学科事務室・工学系研究科国際交流チーム・東大本部に指定された書類を提出しました。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありません。スイス到着後、市役所へ行き在留許可書を取得する必要があります。

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

予防接種は特にしませんでした。風邪薬・胃腸薬・生理痛の薬など、日常的に使うことが多いものを持って行きました。スイスの医療費は大変に高く、特に歯医者は保険がきかないことが多いです。歯医者に事前に行っておくことをおすすめします。

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

スイスの保険に入ることを強く奨励され、例外は周りでは認められていませんでした。私は一番安い swisscare の international students 向けの保険に加入していました。月 6,500 円ほど。東京大学指定の保険。

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

大学院を2年か、3年で卒業するか決めていなかったもので、修士論文を除いた全ての卒業単位をSセメスターで取り切りました。しかし、少々きつく奨学金などの応募や留学準備との両立に苦労しました。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 111、ドイツ語は A1 レベルでした。ドイツ語を事前に勉強していましたが、あまり使う機会はありませんでした。しかし、少しでも理解できると現地生との距離はぐっと縮まると思います。

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	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)	5,000 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)	6,500 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	50,000 円/JPY
食費/Food	80,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 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 :
トビタテ！留学 JAPAN
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
海外渡航準備金として 250,000 円頂きました。
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部以外)からの案内。知人から聞いた。

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :
ACTION! On the Real City/2 Architectural Design V-IX: Robotic Landscapes III/14 CAAD Practice - Map & Models - Articulate City Perceptions/2 Integrierte Disziplin Landschaftsarchitektur/3 Seminarwoche Herbstsemester 2019/2 Architectural Design V-IX: Material G
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
22 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 :
43 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 :
2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
学問はもちろん、それ以上に多くの人々に出会えたことは宝物です。
■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 :
海外で活躍したい気持ちが大きくなりました。

■ 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 :
いわゆる日本の就職活動の波に乗らずに済むので、自分のやりたいこととちゃんと向き合ってキャリアを考えられるところがメリットだと思います。
■ 留学中に行った就職活動 / Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加した。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 建設業
■ 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 :
留学をして後悔している人に出会ったことはありません。やる気とチャンスがあったら、とにかく行動して下さい！
■ 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 :
特にありません。

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: 2020/6/5

■ID: A19047

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 8/30/2020 (MM/DD/YYYY)

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

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

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

入学当初から交換留学制度を使うことは決めていたが、多くの人が選ぶ学部3年からの留学を1年遅らせたのは、現地の大学院の授業にも参加できるだけの知識を身に付けて行きたかったから。

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:

2019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:

2020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:

一定程度の専門知識を獲得してから行きたかったから、大学院進学先を考えるきっかけにしたかったから

学習・研究について/About study and research

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

- ・Seminarwoche(FS20)/2
- ・History of Art and Architecture: Don18/1
- ・Architectural Design V-IX (FS20)/14
- ・The Digital in Architecture/3
- ・Advanced Computational Design/3
- ・Seminarwoche(HS19)/2
- ・CAAD Theory/2
- ・CAAD Practice/2
- ・Topology/2
- ・Architectural Design V-IX(HS19)/

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad : 授業中はもちろん、授業外の自学自習に用いる教材などもオンラインサービスを通じて充実していたイメージでした。特にロボットなど最新鋭の機器を用いる授業がいくつかあり、それらは非常に良い経験になりました。
■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 : 4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week : 21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research : 取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research : 授業がとて忙しかったことと、そもそもそのような活動が授業内に組み込まれていることも多かった。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? : 学期中は週末のどちらかを課題に、もう一日を近くへの小旅行に使うことが多かった。長期休暇中はテストがなかったので、延べ 1 ヶ月半程度ヨーロッパ中を旅行していた。

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

■設備/Facilities : 各学科ごとに巨大な図書館があり、特に建築図書館は充実していた。食堂は日曜日閉まっているので注意。
■サポート体制/Support for students : セメスター開始前にドイツ語講座が開講されますが、語学面と友達作りの面からおすすめできます。大学内外の公的な書類は基本的に英語版も整備されているので問題なく暮らせます。

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 : アパートなどの賃貸
■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 : キッチンとリビングルームを 4 人で、トイレを 2 人でシェアする形だった。設備も新しく特に不自由はなかった。現地大学の紹介(WOKO)で見つけた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. : とてもコンパクトな街で、トラムとバスが張り巡らされているので、交通の便はとても良かった。建築学科はすべて丘の上にある Höggerberg campus の方だったので、バスによる通学だった。物価がとても高いので、ほぼ毎日昼食は学食、夕食は自炊というパターンでした。
■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 Transferwise を使っていた。クレジットカード/デビットカードはコンタクトレスのものが普及しているので、日本でそれらに切り替えておけば旅行の際なども便利。銀行口座開設は、学生ならば無料で可

能。
■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 :
人種差別も含め、治安で特にトラブルにあったことはなかった。大きな病気にも特にかかりませんでした。

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 :
東大内での選考通過後、向こうの大学宛に motivation letter などの書類を提出する必要がありますが、システムがきちんとしているのでそれに従えば特に問題なく手続きできるはずです。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本国内での手続きは不要です。スイス入国の際も色々聞かれますが、留学受入証を入国審査官にみせて説明すれば問題ないです。入国後、現地市役所で 1 年滞在できるビザの手続きができますが、これも現地大学が手厚いサポートを用意しています。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬は一通り持っていきました。旅行する際も便利なので、多めに持っていくと良いと思います。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大側で加入必須の保険に加え、スイスは現地保険加入が必須なので一番安いものを選んで加入しました。これに関しても、現地大学からオリエンテーションがあります。
■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 :
学部 4 年での留学だったので、卒論研究室配属の際に卒業を遅らせることが可能かは問い合わせました。
■語学関係の準備/Language preparation :
IELTS のスコアは取得していましたが、必須条件ギリギリだったので、留学決定後は英語論文を読んだり、Netflix を見るなどしていました。相手の言うことが正しく理解できるということが最も大切だと思います。

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	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	10,000	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)	70,000	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)	40,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
Study trip の実費、大型プリンター使用料		

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	55,000 円/JPY

食費/Food	60,000 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 :
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 :
155 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 :
12 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :
英語で話すこと、読むことに関して全く躊躇がなくなったということはとても大きなことだと思う。現地語がドイツ語なので、英語で「わざわざ話してもらおう」ということが当たり前の環境の中で得られることは、日本にいる外国人に対してどのようなコミュニケーションを図るべきかということを考える上で非常に重要だと思う。
■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 :
海外大学院進学、海外勤務といった選択肢がさらに現実味を帯びたという意味で、今後のキャリアの見通

しはますます良い意味で不透明になったのかもしれない。
■ 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 :
院試があるという意味で少し大変だが、院進を考える人の学部 4 年での留学は専門知識がある程度身についている、就職活動を一切気にしないでよい、という意味でメリットがあると思う。
■ 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, 公的機関, 民間企業、建築事務所
■ 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 :
一流大学に行くことによって得られることは、単なる学習機会だけでなく、これから自分が目指すべきレベルを実際に自分の目で確かめたり、自分にどのような面が足りていないか考えたりと、最終的に自分自身の置かれている状況をもう一度考え直す良いきっかけもあると思います。これはなかなか同じ環境にいると出来ないことだと思うので、手厚い支援のもと知らない土地に長期滞在するという貴重な経験を逃すのは本当にもったいないです。少しでも行こうかな、と迷っているのならば、後先考えずに言ってしまうというのも一つではないでしょうか。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物 / Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global Web サイト

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: 2020/6/4

■ID: A19048

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 4/10/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

大学院進学が決まった直後に、研究室の先生と相談し決断した。1年留学することで、卒業時期が1年遅れるため不安もあったが、長い人生の内の1年を海外で過ごしたいという思いがより強かった。

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:

2019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:

2020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:

学部時代に留学に行くタイミングを見つけられず、大学院に進学するなら留学もしたいと考えたから。

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:

- ・Advanced Environmental Assessment(Computer Lab I)/1
- ・Advanced Environmental Assessment(Computer Lab II)/2
- ・Advanced Environmental, Social and Economical Assessments/5
- ・Empirical Environmental Economics/3
- ・ETH Week 2019: Rethinking Mobility/1
- ・Landfilling, Con

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

学期中は、常に課題が課されている状態だったので、目の前の課題を順番に処理していた。試験期間は基本的に試験勉強を続けていた。試験期間が授業によって異なっていて、試験を集中させて早めに終わらせることで旅行している友人もいた。

■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:
4~6 科目/Subjects / 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:
11~15 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, ボランティア
■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:
毎週、ASVZ という組織が開催する様々なスポーツプログラムに参加していた。また、ETH の学生サークルにも入り、一緒にイベントを開催していた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations?:
家事やハイキング、旅行、また友達とホームパーティーを開催していた。

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

■設備/Facilities:
とても充実していて、困ることはなかった。
■サポート体制/Support for students:
具体的なサポートサービスを利用していなかったが、困った時の対応はとても親切であった。

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:
大学からの紹介

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:
暖冬だったためか、気候はとても過ごしやすいものだった。交通機関もとても便利で、チューリッヒ市内の移動で煩わしいことは無かった。定期券は、到着後に 1 年分まとめて買うといい。物価がとても高く、外食はほとんどしなかった。市内に 2 店舗ほど日本食専門店があるが、値段が高いため必要な調味料は日本から持参か郵送することをオススメする。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy:
家賃を払うために、現地銀行で口座を開設した。支払いは基本クレジットカードを行った。海外送金は手数料が高いため、まとめて行うことをオススメする。
■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health:
特に問題はなかったが、疲れた時は休み、また時々日本人同士で交流していた。

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:

Motivation Letter と CV の提出を求められた。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
スイスは、ビザ申請の必要がなかった。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
アレルギー体質のため、普段使う薬を多めに処方してもらった。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
大学からの指示に従った。
■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 :
留学願を提出した。
■語学関係の準備/Language preparation :
出願用に TOEFL の勉強、また渡航 2 ヶ月前からオンライン英会話を始めた。書類上で要求される語学水準は高くないものの、可能な限り英語の勉強をしておくのと渡航後にスムーズに勉強を始められると感じた。

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	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)	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
携帯・通信費:45,000 円	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	53,000 円/JPY
食費/Food	30,000 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 :	
トビタテ留学 Japan	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
留学準備金: 200,000 円
■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 :
・Landfilling, Contaminated Sites and Radioactive Waste Repositories/3 ・Resource and Environmental Economics/3 ・Waste Recycling Technologies/3 ・Advanced Environmental, Social and Economical Assessments/5 ・Empirical Environmental Economics/3 ・Advanced Environmen
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
19 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 :
20 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 :
11 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2021 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 :
人間関係の広がりや、拙いながらも英語で自分の意見を伝えようと努力することは、とても貴重な経験だった。
■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 :
再度海外で住み、働きたいと考えるようになった。
■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 :
メリット: 海外でのキャリアを具体的に考えるきっかけになること。デメリット: 日本での就職活動の時期がずれてしまうこと。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
社会人との接点をもつように心がけた。留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業

■ 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 :

もし迷っているなら、ぜひ一歩を踏み出してみてください。

■ 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 :

GoGlobal Web サイトや、様々な留学経験者のまとめサイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2020/2/3

■ID: A19049

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 2/16/2020 (MM/DD/YYYY)

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

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

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

設計力を磨きたい、また日本では学べない先進技術を学びたいと思い、学部4年生の冬頃から留学を考え始めました。当初はM1で海外の建築事務所でインターンすることを考えていましたが、就職活動や卒業までの期間などを考慮し、2年で卒業でき、学校で学びに集中できる交換留学にすることを決めました。

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:

2019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:

2020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:

家庭の事情から修士を2年で卒業したいと思っていたため、就活を終えてからということでこの時期に決めました。1学期だけという短期間の留学で、また並行して修士論文を進めることになり、ハードでした。勉強以外の興味を深めることや旅行を含めて留学を満喫するには、やはり1年あった方が良いと思いますが、それでも多くのことを学べたと思います。

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:

- ・Seminarwoche Herbstsemester 2019 / 2
- ・Architectural Design III: The Great Interior (Emerson) / 14
- ・CAAD Theory - B Architectural Manifesto / 2
- ・CAAD Practice - Map & Models - Articulate City Perceptions / 2
- ・History of Art and Architecture V: Caractère (Character) / 2
- ・Ringvorlesung Entwurf und Architektur: Im Gespräch mit Studierenden / 0

・The Digital in Architecture II / 2
■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
メインは設計スタジオ(Tom Emerson)で、その他に座学系の授業 2 つ(メディア・歴史)と実習型の授業 2 つ(デジタル・機械学習)、1 週間のセミナーウィーク(VR)を受講しました。他にスタジオに付属したレクチャーもあり、バランスよく学べたと思います。修士論文の実地調査も行いました。
■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 :
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 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 :
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 :
学期が始まる前のドイツ語インテンシヴコースの期間中はルームメイトとハイキングに出かけたり街を散策したり等しました。私は利用しませんでしたが無料のジムもあり、利用している人が多かったです。ESN という団体が留学生向けのイベント(パーティー、ハイキング等)をたくさん開催していて、何度かルームメイトと参加しました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末も作業や調査に費やすことが多かったですが、友人宅で作業をしたり、クリスマスには友人家族のパーティーに招いてもらったりしました。

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

■設備/Facilities :
設備は充実していました。食堂は 6~12CHF ほどで、Honngerberg キャンパスには 3~4 力所食堂のようなものがありました。Central キャンパスでは隣にあるチューリヒ大学の食堂も利用できました。建築学科では PC ルームの他、プロッター・レーザーカッター・3D プリンター、木材を扱える工房などがありました。
■サポート体制/Support for students :
留学生が多いからか手続きなどもスムーズで、親切でした。

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 :
・宿泊先 ETH からの指示に従い WOKO を通しての Caesar-Ritz-Strasse という寮を借りました。留学生 15 人でキッチン・シャワー・トイレをシェアしていました。家賃は 563CHF でしたが、部屋によって違うようです。人数が多かったため様々な国の友人ができてよかったです。私の階は皆穏やかで過ごしやすかったのですが、他の階では騒がしいところもあったようなので、ルームメイトに関しては運が大きい気がします。

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

空気が乾燥していて、早々に喉を痛めそうになってしまったので、加湿器などあるとよいと思います。交通機関に関しては SwissPass というカードを作り、電車やバスの運賃が半額になる Half Fare Card と、ゾーン内の定期を購入しました。遠出する時に Half Fare Card の存在は大きいです。夜から朝にかけて国鉄が無料になる seven25 もありますが、あまり遠出しなかったので私は買いませんでした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
カードは海外手数料等を比較して SONY 銀行の Sony Bank WALLET を作り、基本はそれを使っていました。ネットバンキングで外貨預金口座がくれ、好きなタイミングで外貨購入のできるので便利でした。現地では家賃振り込み等のため PostFinance で口座を作りました。学生は無料の場合も多いようでしたが、4カ月の留学では滞在期間が足りず普通口座を作りました。
■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 :
スイス国内の治安はよかったです、その感覚のまま他のヨーロッパの国に旅行に行ってしまうと危ないなと思いました。また、帰国の便がカタール経由だったのですが情勢が悪化したため念のため飛行機を変更しました。

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 :
基本は ETH と東大からの指示の通りに動けばスムーズに行えました。IELTS や TOEFL は結果が出るまでに時間がかかるので注意してください。奨学金の募集ものによってはかなり早いので、留学を考え始めた時点で、昨年度の募集要綱を確認して応募する奨学金と×切に当たりを付けておくとうよいと思います。授業の履修登録では、人数制限のある科目だと先着順の場合もあるので、登録が始まったらすぐ興味があるものは登録しておくとうよいと思います。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ETH への留学では日本での手続きは特に有りませんでした。入国後に学校で書類を受け取り、指示通りに役所で手続きを行いました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
出発直前に体調を崩してしまったので念のため英語の紹介状を持参しましたが、結局問題ありませんでした。その他は歯科検診などに行きました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
付帯海学に加入しました。スイスの保険への加入も必要で、申請をすれば免除することもできるそうですが、最近あまり申請が通らないらしいので、ETH に紹介された Swisscare という保険に入りました。月々 69CHF でした。
■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 :
最終学期での留学だったので、全学への応募前に何度か所属研究科の事務の方、担当教授とそれぞれ相談しました。修士論文の作業を早めに進め、留学中はスカイプミーティングも行いました。
■語学関係の準備 /Language preparation :
IELTS 受験のためスカイプ英会話を受講し、渡航直前には短期で英会話教室にも行きました。スピーキングにある程度慣れてから手続きや友人との会話ができてよかったです。ドイツ語は学期開始前 2 週間のインテンシヴコース(A1)を受講しました。話せるようにはなりませんでした、買い物など日常生活で役立ちました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	430,000 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)	51,580 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)	21,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
航空賃は情勢悪化で直前に変更し、高額になった。当初の予定では一時帰国含め 230,000 円程度	

■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	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
携帯 45,000 円	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ留学 JAPAN!	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航準備金 250,000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

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 :	
27 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 :
2020 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts : 日本から離れ、別の文化に触れたことで改めて自分自身や建築のことを一歩引いた目で考えることができ、考えの幅が広がりました。また個人的なこととしては、香港からの留学生の友人ができたことで、世界の他の場所で起きていることも、昔より自分事として感じられるようになりました。
■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 : 留学前に就活を終えていましたが、留学を通して今後どのように働いていくか、自分がこれからできることは何なのかなどの考えがより深まりました。就活前に行くよりも具体的に将来のことをイメージしながら学べたと思います。やはり就活前に行く方が選択肢は広がると思いますが、就活後でも行く価値はあると思います。
■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 : 就活時期と留学時期が被ってしまうと、企業によっては受けることが出来なくなってしまうので、かなりのデメリットにのなってしまうと思いますが、それ以外では海外経験や語学力を生かしたキャリアや、新しい領域なども考えられるようになり、選択肢が広がるのでメリットばかりだと思います。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : いずれも行っていない
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) : 民間企業、建設会社の意匠設計部門
■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:学部に入學した頃は留学なんてお金もかかるし夢のまた夢だな、と思っていました。でも実際は全学やトビタテ、その他の奨学金など様々なサポート体制が整っていて、周りの助けもあり留学を実現することができました。やろうと思って行動すればどうにかできることも多いです。大変なことはあってもかけがえのない時間になると思います。がんばってください。
■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 : 全学交換留学の先輩方の留学報告書

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: 2020/5/21

■ID: A19050

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/1/2019 ~ 8/30/2020 (MM/DD/YYYY)

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

■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?:

もともと東大とは別の環境で勉強してみたいという思いがあり、いくつかの短期留学を経験しつつ1年の終わりに留学を決めていました。留学に際して懸念事項としては学年を落とさなければならないことや、専門性が身についていない時期に行くことへの不安がありましたが、迷うよりもやってみたほうが良いと改めて思います。

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

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

2018年/Academic year / 学部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:

2020年/Academic year / 学部4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:

後期課程で東大での学びを1年経た上で、1年間の留学をすることで両者の学習を客観的にとらえるため。

学習・研究について/About study and research

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

The Digital in Architecture/2

Architectural Design V-IX FS20/14

Model and Design/3

CAAD Theory - A Introduction to Machine Intelligence / B Architectural Manifesto/2

ACTION! On the Real City: Mapping Narratives - Creative Geographies on Film/2

Architectural Design V-IX HS19/14

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

スタジオ課題を中心に、いくつかの講義を受けました。火曜・水曜は全日が設計に使われ、それ以外の曜日に講義があります。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1〜3 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
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 :
ヨーロッパの旅行に時間を使いました。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
毎週金曜日を全休にしていたため、週末にはよくスイス近辺の国々へ旅行に行きました。

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

■設備/Facilities :
大学の施設は充実しています。図書館には日本のものも含めてたくさんの蔵書があり、オンラインで取り寄せることもできます。1、2 日で用意してくれるので便利です。スポーツ施設としては ASVZ という組織があり、さまざまなイベントを主催しています。公式アプリ経由で予約ができ、楽しむことができます。学内の PC、Wifi 環境も申し分ないです。学内のプリンタで 900 枚(白黒)程度までは無料で印刷ができ、また有料ではありますがレーザーカッターも利用できます。
■サポート体制/Support for students :
学期が始まる直前に 2 週間のドイツ語講座があります。他の非ドイツ語圏から来た留学生と交流する機会にもなり、基本を学べるので良かったです。

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 :
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 :
大学の紹介で、WOKO という組織を通じて大学からバスで 20 分ほどの位置にある学生寮(学生以外も少しいた)に宿泊しました。トイレ・バス・キッチンが共用で、個室になります。出国前にこの手続きをすることになるので、こまめに確認するといいでしょう。特に、最初に 3 か月分の入金が必要ですが、この送金に時間がかかり、かつ二度失敗して大変だったので、送金関係には注意すると思います。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
スイスは冷涼な印象がありますが、夏はそれなりに気温が上がります。ただ、湿度が高くないため過ごしやすいです。冬は気温が下がりますが、雪の降る日は多くありません。大学はキャンパスが複数あり、情報科学や数学科のあるメインキャンパスと、建築や化学などがある郊外のキャンパスに分かれます。チューリッヒ市内はバスとトラムが充実していて、年間パスを購入して自由に移動できます。物価が高いため、

生活費はどうしても高くなります。学食で最も安いランチでも 700 円ほどします。旅行時以外は近くのスーパーで食材を買って自炊しました。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地の口座と日本の口座を併用しました。Postfinance(郵便局)で口座を開設するとデビットカードを受け取れます。これはスイスのどの店でも使えるため、非常に便利でした。スイス国外の旅行時には日本のクレジットカードを使いました。どちらもコンタクトレスが安全で便利です。
■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 :
チューリッヒの治安は日本と同じくらい良いです。交通マナーもとても良く、日常生活で危険を感じることはないでしょう。冬季は日が短く、寒く暗いため気分が下がることが多くなります。昼間に積極的に外に出るなどするとよいかもしれません。

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 :
ETH から送られるメールの指示に従い、基本的にすべてオンラインで手続きをします。個人情報、東大での履修状況などを提出します。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本国籍を持っている場合、事前のビザの申請は必要なく、空港で留学許可証を示すことで入国できます。その後、地域の役場で長期滞在の申請をすることになります。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
健康診断や予防接種は求められませんでした。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
到着後には、東大の保険とは別に、スイスの保険に加入することが求められます。大学がワークショップを開き、説明はしてくれますが自分で加入し、市役所に届け出ないといけないので要注意です。日本の保険を提示することで、スイスの保険の代替にする申請も可能ですが、基本的に通りません。ただ、この手続きに時間がかかることを逆手にとって、比較的短期の滞在では手続きだけして現地の保険を避ける人もいます。
■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 :
学科の学生担当の先生と相談しました。当初予定では学年を落とすことにしていたため、学修上の問題はありませんでした。ただ、急遽帰国になったため、学年を落とさないことにしました。この際には単位や研究室等で綿密に連絡を取り合いました。
■語学関係の準備/Language preparation :
留学1年前でTOEFL96点でした。短期の留学やワークショップには参加していましたが、留学前に特に準備したことはありません。現地の標準語であるドイツ語は全く勉強せずに行きましたが、ある程度理解できていたほうがよかったと思います。

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	200,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment	100,000 円/JPY

to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	
教科書代・書籍代/Textbook / Book	40,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	70,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
スイスでは東大とは別に現地の保険に入るように求められます。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	64,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 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 :	
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(学科が認めてくれないため)	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
59 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 :	
32 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	

2020 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

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

留学の意義は、自分の学びの限界を知ることにあると思います。一つの環境で学修している限りは、その領域の境界を知ることは難しいです。これまでの環境を出て、新しい場所で学ぶことで自分の学びにかけていた部分、あるいはよかった部分を理解することができます。今回は COVID-19 の影響で途中帰国することにはなりましたが、また外での学びを得たいというモチベーションになりました。

■ 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 :

海外で働くことの面白さと難しさに触れることができました。

■ 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 :

留学によってこれまでと違う視点を得ることは、キャリアを考える上での選択肢を広げることにつながると思います。

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

いずれも行っていない。

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

公的機関, 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 :

留学は学生を優秀にする万能薬ではありません。それでも、今の環境でできること、出来ないことの境界を知る機会になります。そして、新しいことに挑戦する意欲を高めてくれます。幸い交換留学は負担が小さいので、留学ができる状況になれば積極的に候補に入れてみるといいと思います。

■ 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 :

東大の留学体験記・ETH 建築学科のウェブサイト

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2020/5/30

■ID: A19051

■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: 2/17/2020 ~ 8/30/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部情報科学科

■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?:

将来的に海外大学院に進学することを考えていたので、学部生のうちに実際に留学することでより良い判断ができると思ったのがきっかけです。また、2年の夏休みに交換留学している友達に会いに行き、魅力を強く感じたので留学を決め、2Aに出願しました。

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:

2019年/Academic year / 学部3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:

2020年/Academic year / 学部4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:

・せっかく留学するのであれば1年間行きたかった・専門的な内容を勉強したかったことを合わせ、3Aもしくは4Aからの留学を考えており、4Aからの留学だと少し遅いかな、と考え3Aからの留学を希望しました。ただ、受け入れ先の基準(コンピュータサイエンスの経験を十分に積んでいること)を東大のカリキュラムでは満たすことができず、半年留学開始が遅れました。

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:

3D Vision / 5

Introduction to Machine Learning / 8

Machine Perception / 5

Strategic Management / 3

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

どの授業も講義と個人での演習(問題を解いたり簡単な実装をしたり)とチームプロジェクト、から構成され

ていました。東大ではチームプロジェクトが少なかったのが、印象に残っています。ただ大学に通えなくなっ てからは全てオンラインになったのでコミュニケーションが大変でした。
■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 :
4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
取り組んでいない。
■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
勉強、研究に集中しようと思っていたのと、生活のリズムが出来上がって課外活動に取り組み始める前に 帰国となってしまったためです。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
近くの都市(スイス国内や隣国等)に旅行に行っていました。

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

■設備/Facilities :
図書館 : 便利で充実していて、規模も大きかったです。学科ごとにも図書室があり、教科書類もそこで読 むことができました。スポーツ施設 : 学生は様々なスポーツ施設を(多くの場合)無料で利用できます。有 料のレッスンも充実していました。食堂 : 500~1,500 円程度で、普通に美味しかったです。PC Wifi : PC ル ームでパソコンは使い放題でした。学校の施設内であれば WiFi も使え、十分な速度でした。
■サポート体制/Support for students :
ETH の留学生サポートオフィスのようなものがあり、個人的な履修の相談に乗ってもらったり、トラブルを 解決してもらったりと親身に対応してくれました。

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 :
スイスの学生寮仲介組合を通じて申し込みました(交換留学の手続きを進めると大学から案内がありま す)。個室はありましたが、水回り(キッチン・シャワー・トイレ)は共有でした。設備は非常に綺麗で、家賃も チューリッヒにしてはとても安かったです。ただ、自分のキャンパスからは 40 分程度でした。この(大学の案 内に従った)申し込みに失敗すると自分で部屋を探すことになり大変なので気をつけてください。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候 : 結局滞在したのは 2、3 月だけだったのですが、そこまで寒くなかったです。東京と同じくらいで、雪 もほぼ降りませんでした。交通機関 : ترام、バス、電車がチューリッヒ市内をカバーしており、とても便 利でした。乗り放題のパスを買うと良いと思います。食事 : 外食すると高いので、基本的に自炊していま した(学食も高いですし、飽きます)。ドイツに買い物に行くと安いので活用していました。

■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地口座は開設せず、全てクレジットカードで支払っていました。基本的にどこでも使えます。
■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 :
治安は良く、身の危険を感じる場面はありませんでした。病院等も利用することはありませんでした。

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 :
身分証明関連のもの、簡単な CV、モチベーションレター、英語力の証明(オプションル)等を提出しました。基本的には相手の指示に従えば大丈夫で、特に難しい部分はありませんでした。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本国籍を持っているので、ビザの手続きは不要でした。スイス到着後に居住許可証をもらうための手続きが必要ですが、簡単に終わります。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
特別な準備はしませんでした。歯医者には行きました。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から指定された保険に加入しました。
■東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :
学科の事務に相談し、処理して頂きました。留年し、単位交換も一切行わなかったため特に特別な手続き・交渉等は必要ありませんでした。
■語学関係の準備/Language preparation :
発音の練習を(出発前も現地でも)行うようにしていました。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :		
航空費/Airfare	100,000	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)	10,000	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 :		
新型コロナウイルスの影響で途中で打ち切りになったため、かなり通常と異なる金額になっています。		

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :		
家賃/Rent	60,000	円/JPY
食費/Food	30,000	円/JPY
交通費/Transportation	5,000	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 :	
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 :	
None	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
56.5 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 :	
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 :	
20 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :	
2022 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 :	
やはり、新型コロナウイルスの影響で留学開始直後に打ち切りになってしまったのが残念でした。オンラインで履修を続けてはいますが、やはり現地で生活して得られるものとは天と地ほどの差があると思います。ただ、たった2ヶ月とはいえたくさんの学びがありましたし、非常に貴重な機会でした。	
■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 :	
海外で働きたいと強く思うようになりました。	
■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 :	
海外の大学や企業で経験を積むことは大きな強みになります。また、自分では想像してもいなかったよう	

なキャリアに目を向けるチャンスもたくさんあるはずです。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
自分が出発する前に想像していた以上に大きく考え方が変わりました。何も失うものはないはずです。ぜひ積極的にチャレンジしてみてください！
■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 :
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: 2020/5/30

■ID: A19052

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

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

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

■留学期間/Program period: 9/2/2019 ~ 8/30/2020 (MM/DD/YYYY)

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 農学生命科学研究科応用生命化学専攻

■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?:

大学入学以前から漠然と留学をしたいと考えていたが、修士課程進学を決めてから実際に時期などを決めた。進学選択や院試などの時期があり学部生時代にはタイミングがつかめず、院生になってから留学することにした。

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:

2019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:

2020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:

修士課程進学後であり、修論作成の前の唯一の時期であったから。

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:

Molecular and Structural Biology I / 3

Molecular and Structural Biology II / 3

Cellular Biochemistry (Part I) / 3

Cellular Biochemistry (Part II) / 3

Food Microbiology II / 3

ETH Week 2019: Rethinking Mobility / 1

RNA Biology Lecture Series II: Non-coding RNAs: Biology and Therapeutics / 4

Research Project / 15

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

主に研究室に滞在していた。
■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 1～10 単位/credits
■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
21 時間以上 時間/hours
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ
■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 :
体育館で行われるスポーツイベントなどに参加していた。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友人と旅行

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

■設備/Facilities :
かなり多様なスポーツイベントが毎日開催されており、専用アプリから予約して無料で参加できる学食は各キャンパスに複数ある(やはり物価の高さのせいで、最安で 700 円ほどする)ふたつのキャンパスを循環する無料シャトルバスがある WiFi はキャンパス内はかなりどこでも接続できる。
■サポート体制/Support for students :
留学生のための相談窓口がある。

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 :
それぞれは個室、バストイレキッチン共用(バストイレは 1 フロアに 2 つ、キッチン全体で 1 つ)寮は交換留学生として入学手続きを行う過程で、申し込む方法をメールで知らされ、その後ランダムで割り当てられた。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
夏は比較的過ごしやすく、冬も雪は 2 度ほどしか降らずさほど寒くならなかった。大学周辺は大学関係の建物以外は閑静な住宅街と言った感じ路面電車(トラム)とバスがかなり充実しており便利だった外食がかなり高く、ほぼ自炊で過ごした。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で銀行口座を開設、そこで発行したクレジットカードとデビットタイプのキャッシュカードのみでほぼ支払いはほとんど完結し、現金はほとんど不要だった。
■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 :
治安は日本と同じくらい、もしくはそれ以上に良かった(隣国の国々ではそのようなことは無いので旅行な

どする場合は注意が必要)3ヶ月以上滞在する人は必ず現地の健康保険に加入させられる(例外的に免除されることもある)。

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 :
留学先の大学に申請後、入学専用ポータルで1ステップずつ手続きを行った。
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
必要なし。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬を多めに用意しておいた。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学の指定する保険に加入した。
■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 :
指導教官への報告、所属研究科からの留学承認、履修予定科目の報告。
■語学関係の準備/Language preparation :
特になし。

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

■参加するために要した費用/Expenses of participation :	
航空費/Airfare	321,000 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)	97,700 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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	69,300 円/JPY
食費/Food	9,000 円/JPY
交通費/Transportation	7,000 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 :
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 :
Molecular and Structural Biology II / 3 Cellular Biochemistry (Part I) / 3 Cellular Biochemistry (Part II) / 3 Food Microbiology II / 3
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
6 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 :
3 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 :
21 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation :
2022 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 :
留学先で学んだ内容はもちろん、今まで自分がすごした環境とは異なる場所で生活することで発見が多かった。一方で 1 年間の予定が 7 ヶ月で中断せざるを得なくなり、やれずに終わってしまったこと(さらにもう 1 箇所他の研究室での滞在、授業・研究以外の活動)がかなりあるのが心残りです。
■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 :
今までは修士課程修了後は就職するつもりだったが、現在は博士課程に進む可能性も検討中である
■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 :
まだ就職活動を本格的に始めていないので分からないが、海外で生活・学習したことによって得られた新しい考え方やものの見方は就活でも活かせるのではないかと感じている。一方で在学期間を延長しない場合は留学先から就活をせざるを得ない状況になっていたかもしれないので、そこはかなり難しかったかと思う。

■ 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, 民間企業、海外大学での博士課程への進学もしくは製薬や食品系企業での研究職
■ 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 :
留学するかを迷っているぐらいなら、私は留学することを強くオススメします。私の留学したヨーロッパで、出会った学生たちは日本の学生よりも留学することへの抵抗ないように感じました(もちろん地理的な問題もありますが)。よその場所へ行くのには不安は付き物ですが、まずは行ってみることで色々新たな発見もあるのではないかなと思います。
■ 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 :
特になし。

報告書

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

(for programs from one semester to a year)

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

Date/記入日: 2020/5/21

■ID: A19132

■Program/参加プログラム: USTEP

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

■Host university/派遣先大学: ETH Zurich

■Program period/ 留学期間: 2/17/2020 ~ 8/30/2020 (MM/DD/YYYY)

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

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

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

I decided to apply when I was in my 2nd year because I wanted to experience new cultures and environments.

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

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

Academic year/年 2019 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 A2

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

Study Abroad

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

Academic year/年 2020 / University year/ 年 B3 / Completed semester/学期まで履修 S1

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

So that I have 2 spring and 2 autumn semesters in my senior plan - easier for course planning.

About study and research/学習・研究について

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

Principles of Econometrics/3
Multivariate Statistical Analysis/3
Energy Economics and Policies/3
The Energy Challenge/2
Economic Growth and Resource Use/3
Applied Multivariate Statistics/5
Business Analytics/3

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

Very similar to lecture style in UTokyo. For some courses there are separate tutorials taught by tutors.

Do consult tutors if you don't understand what the professors have taught in lectures.
■ Number of subjects registered per semester and credits earned per semester/留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数：
10 to subjects/科目 21 to credits/単位
■ Hours spent for study/research per week/1 週間あたりの学習・研究に費やした時間：
11 - 15 hrs
■ Activities you took part in other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだもの：
Cultural activities
■ Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research/学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由：
I went to some activities with local students and went on some short trips.
■ How did you spend the weekends and vacations?/ 週末や長期休暇の過ごし方：
Study and travel around.

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

■ Facilities/設備：
All very nice except they can be very crowded during rush hour. No air-conditioners.
■ Support for students/サポート体制：
Consult exchange offices whenever you are not sure about anything.

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

■ Type of accommodation/宿泊先の種類：
Students' dormitory
■ Environment around the accommodation and how did you find it/宿泊先の様子、どのように見つけたか：
Off campus. Individual room. 30 min to campus by train. Shared bathroom, kitchen, mail box, and laundry room.

■ Climate, environment around the institution, transportation, food, etc./ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等：
Pretty nice whether in winter. No air-conditioners on campus. Food is expensive compared to Tokyo.
■ Management of money and situation about local economy/お金の管理方法、現地の通貨事情：
Pick up matriculation certificate from host university & residence certificate from local bureau. You can use them to open a local bank account.
■ Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health/治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理：
Buy local health insurance. There are many choices (companies, plans etc) available with different premium and coverages so you need to do your own research and calculation before making final decision.

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

■Procedures for enrollment required by the host institution/留学先への入学手続き：	
Follow the guideline posted on host school exchange program website.	
■Procedures to obtain visas/ビザの手続き：	
Apply visa first at the embassy in Tokyo. Apply residence permit once you have arrived host university and obtained all documents required from school.	
■Preparations or actions taken to maintain your health/医療関係の準備：	
Take some routine medicines e.g. fever, cough, motion-sickness medicines.	
■Preparations/procedures for insurance/保険関係の準備：	
Buy the compulsory one first at UTokyo. Follow the instructions at host university-they might require you to purchase more insurance due to local policies.	
■Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo/東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き：	
Plan everything ahead and consult your professors.	
■Language preparation/語学関係の準備：	
Practice speaking. Don't be shy.	

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

■Expenses of participation/参加するために要した費用：	
Airfare/航空費	JPY/円 300,000
Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)/ 派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)	JPY/円 25,000
Textbook / Book/教科書代・書籍代	JPY/円 0
Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)/ 海外留学保険料(東京大学指定のもの)	JPY/円 60,000
Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)/ 保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)	JPY/円 75,000
■Additional comments/その他、補足等：	
—	

■Monthly cost of living during the study abroad period/留学先での毎月の生活費：	
Rent/家賃	JPY/円 63,000
Food/食費	JPY/円 80,000
Transportation/交通費	JPY/円 9,000
Entertainment/Leisure/娯楽費	JPY/円 20,000
■Additional comments/その他、補足等：	
—	

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

No.
■ Name of the source of the scholarships/奨学金の支給機関・団体名等：
-
■ Monthly stipend/受給金額(月額)：
-
■ Additional comments about the monthly stipend/受給金額についての補足等：
-
■ How did you find the scholarships?/ 奨学金をどのように見つけたか：
-

About your future plans/今後の予定について

■ The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo/留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定の)もの：
Not sure yet.
■ Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad/留学前に取得済みの単位数：
44 単位/credit(s)
■ Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo/留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数：
0 単位/credit(s)
■ Number of (expected) credits to be earned on return/これから本学で取得予定の単位数：
22 単位/credit(s)
■ (Expected) year/month of graduation/ 卒業/修了予定：
2021/9

Reflection/留学を振り返って

■ Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts/留学の意義、その他所感：
I've met more people from different backgrounds and gained new perspectives from them.
■ Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting/今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響：
Not really any impact yet (thanks to coronavirus) .
■ Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting/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：
My adaptability to new environments has improved.
■ Job hunting activities during study abroad/留学中に行った就職活動：
Attended conferences or seminars
■ Career/Occupation (planned)/ 進路・就職先(就職希望先)：
-
■ Any messages or advice for future participants/今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス：
Study hard, play hard.
■ Websites or publications which were useful while preparing for or during your time

overseas/準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物：

Exchange program website of the host university.