

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

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

記入日/Date: 2022/7/2

■ID: A21046

■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: ジュネーヴ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/2/18 ~ 2022/6/24

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 経済学部経済学科

■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?:

最初は第2外国語として中国語を学んでいたこと、中国の現代社会に興味があったことから中国での短期プログラムに申請をしたのですが、そのプログラムが新型コロナのため中止になりました。当初は軽い気持ちで申請を始めたのですが、そのプログラムの申請のために調べたり準備をする中で、違う歴史や文化に触れることへの執着が強くなっていき、中止になった後も留学への思いを持つようになりました。4年で留学に行くと卒業が延期され、就職活動にも悪影響が出るかもと考えて留学するなら3年までに、と考えていたので、コロナ禍で中止になる可能性があっても2021年の秋からの募集に応募しました。

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:

2021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:

2022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:

4年から留学となると卒業が一年延びてしまい、就職活動の障害になるかもしれないと考えたから。3年の秋から4年の春までの留学を理想としていたが、コロナウイルスで9月の出発が許可されるか分からないとのことで、4年の春学期のみの留学に短縮することになった。

学習・研究について/About study and research

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

Microeconomics I /6

Microeconomics II /6

Introduction to Macroeconomics/6

Economics of Inequality and Redistribution/6

<p>■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>経済学部の授業は大教室のものも多く、日本のスタイルとあまり違いは感じませんでした。そこまで予習はせず、2 週間に 1 回あるセミナーに備えて練習問題を聞いていれば十分でした。評価は持ち込み不可の期末試験の結果のみを対象としていました。「不平等の経済学」の授業は試験に加え、10 ページほどのレポートが要求されました。特定の国・地域を選んで格差の現状を分析し、その歴史的背景についても触れる、とのことで、楽しんで書けたのですが要求されていたものにばっちり答えられたのか自信はありません。生徒の発言が多い授業で、印象に残ったのは不平等の固定化について扱った回です。教授が紹介した「特定の社会集団が比較的貧しくあり続けるのは消費文化の影響だ」という説に対して、生徒側から人種差別的だとして批判が相次ぎました。教授は南アフリカのことを念頭に話していたのですが、「一方の集団(白人)が将来に役立つ用途にお金を使うのに対し、もう一方(アフリカ系)はエアジョーダンを買うことにお金を使う」というような発言があり、確かに不適切な表現だとは感じましたが、学生側の反応の激しさが印象に残りました。</p>
<p>■留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :</p> <p>4~6 科目/Subjects / 21 以上単位/credits</p>
<p>■1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :</p> <p>1~5 時間 時間/hours</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p> <p>ハイキングや小旅行が多かったです。</p>
<p>■学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p> <p>特に特定のクラブに所属するというのではなく、ESN(エラスムス学生ネットワーク)のバディシステムで出来た友人や、フランス語講座の友人と一緒にハイキングや小旅行に行きました。スイスはハイキングや登山が盛んみたいで、体力のない自分にはキツかったです。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末は友達と会うかダラダラしていました。長期休暇は旅行に行きました。チューリッヒ、ベルン、ローザンヌなどの街や、モントルー、ルツェルン周辺の山に行きました。個人的に好きだった街はヌシャテルです。</p>

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

<p>■設備/Facilities :</p> <p>大学の Wi-Fi 環境は心配いらないレベルだと思います。図書館は Uni Mail の物しか使っていませんが、勉強には適しています。試験前になると席を見つけるのが大変な感じでした。プリンターも図書館にあります。印刷のためには ETU のアプリケーションをパソコンにダウンロードする必要がありますが、結構難しいので先輩などに聞くほうが早いかもしれません。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p> <p>フランス語の講座は週に 4 時間分無料で受けられます。また、学期開始前にも 2 週間のフランス語講座がありましたが、説明もすべてフランス語だったため撃沈しました。学習面ではほぼ全ての授業がオンラインでアーカイブされるので、試験前などは助かります。ただ生徒の発言などは聞き取りにくいことが多いので、やっぱり対面で授業に参加したほうがいいです。心理カウンセラーのような人がいて Welcome Session で連絡先を教えてください。</p>

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

■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 :

大学の学生寮に申請していたのですが、申請が遅かったこともあり、満員だとして断られました。スイスで滞在先を探す日本人用のサービス(Swiss Japan Support GmbH)の助けを得て、家具付きアパートを探したのですが、大学に近いものは家賃が月 20 万を超えるものしかなく、寮への申請はなるべく早く行うべきだったと後悔しました。キッチンもお風呂も個人で使えるのはとてもありがたかったのですが、家賃を思い出すたびに凹みました。

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

6月24日まででしたが、30度ほどまで気温が上がる日もあり、夏用の服を持っていなかったので大変でした。2月は寒いですが、経験したことがないほどではないです。日本で1年過ごすつもりで準備すれば問題ないと思います。大学の校舎は複数あり、Uni Mailが最も使用頻度が高く、語学などはUni Bastionという校舎でした。他にも校舎がありますが、徒歩10分前後で移動できると思います。街中の交通機関についてはバスとトラム(路面電車)の使用頻度が高いです。Zone 10(ジュネーヴ全域)1時間乗り放題のチケットが3CHF(半額サービスを購入した場合2CHF)で、すべての公共交通機関を利用可能です。食事はそこまでレベルが高くないです。外食は20CHFを超えるのが普通で、質が見合ったものだと思います。友人と食事するとき以外は自炊していましたが、食料品の価格は日本とそこまで変わらないと思います。学食は安いです。12:15~14:00の授業があるときは利用できなかったのですが、弁当のような形でテイクアウトもできるらしいです。

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

基本的にはSony Bank WalletのVisaカードを使い、ジュネーヴ大学から奨学金を受け取るためにUBSの口座を開いたのでそれも使っていました。現金が必要なタイミングはほとんどなく、有料の公衆トイレを使う時くらいだと思います。QRコードを読んで支払うシステムもあるようで、滞在許可証(Residence permit)の代金を払うときなどに郵便でQRコードが届きました。スイスの銀行口座でないと使えないみたいですが、郵便局に行って支払いたい旨を伝えれば問題なく日本のカードでも払えます。街で見かけるATMは引き出し専用ばかりで、預け入れができないので注意が必要です。

■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 :

治安を心配したことはあまりありません。重要なカード類は薄いポーチに入れて常に上着の下に持っていました。スイスは医療費が本当に高いので、健康管理は大事だと思っていましたが、野菜を食べる、手洗いうがい以外にやるべきことが思いつきませんでした。

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 :

ジュネーヴ大学特有の提出物についてはあまりありませんでした。東京大学で留学申請に要求される書類が揃っていれば、基本的には十分だと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザではなく OCPM(移民局)の発行する滞在許可証 (Residence permit) が必要です。ジュネーブ大学からは授業開始前の Welcome Session で全て説明するから事前の手続きはないと言われましたが、不安だったので先輩方に習って先に必要書類を日本から郵送しました。結局日本を出発するまでに返事がなく、Welcome Session の後再提出することになりました。Residence permit の申請書類である Form E には、犯罪経歴証明書などが「追加で必要となる書類」として書いてありましたが、実際には必要なかったです。スイスの空港では滞在許可証は入国後に入手予定といえれば問題なく通してくれましたが、むしろ日本の空港で揉めました。自分は滞在許可証申請中であることを証明する書類を持っておらず、郵送した必要書類一式(予備として以前提出した書類を全て印刷して持っていました)をみせることでなんとか許可をもらえました。OCPM のメールアドレスなどは教えてもらえず、郵便で基本的なやりとりが進むので、相手の返信がないと不安になりますが、1、2ヶ月の遅れは普通らしいので焦らなくても大丈夫です。

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

コロナワクチン接種証明に加え、念の為その他のワクチンの接種証明も東京大学のトラベルクリニックで出していただきました。大学だけでなく宿泊施設でもワクチンや陰性証明を要求するところがあるようですが、私の場合は全く要求されませんでした。持っていった薬類はほとんど使いませんでした。時差対策で持っていった睡眠導入剤は有効だったと思います。

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

スイスの健康保険への加入が義務ですが、日本の保険で十分だと判断されればその限りではないようです。「Check form for equivalent of Swiss health insurance」を提出する必要がある、付帯海学の保険会社さんに送って記入していただいたものを、スイスの SAM という組織に提出しました。私の場合は SAM の反応が非常に鈍く、2月に提出し、4月に SAM から連絡があったのですが、提出したチェックフォームを認識していないようでスイスの健康保険への加入を証明するようにとだけ書かれていました。電話が繋がらず、直接事務所を訪ねても対面での対応をしていなかったため、もう一度チェックフォームを提出しましたが、返事は来ず、結局付帯海学で十分だと認められたのか不明なまま帰国しました。

■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 :

コロナウイルスの感染状況によると思いますが、経済学部の必要書類は多く、結構大変でした。担当してくださった方も複数の学生から多くの書類を受け取って管理するわけなので、迷惑をかけないようにしっかりと手続きを進める必要があります。また、公的な記録の残るメールより、電話や対面で質問したほうが早く進むこともあります。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語は会話力に自信がなかったので、東京大学の言語交換プログラムに参加していました。フランス語は参考書で勉強していましたが、リスニングと発音が壊滅していたので、フランス語講座の序盤は落ちこぼれでした。少なくとも英語に関しては、私でも生きていくことはできたので他の方なら問題ないと思います。学生、大学側共に留学生に対して非常に優しく、英語が母国語でない学生が多いため、先生も聞き取りやすく喋ろうとしてくれるように感じました。

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	220,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY

教科書代・書籍代/Textbook / Book	7,000 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)	38,000 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 :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	3,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃について、ジュネーヴ大学公式の宿泊施設が満員で入れなかったため、自分で家具付きのアパートを借りました。シテと呼ばれる大学公式の寮に入れば、全然安く済みます。娯楽費については外食にかかったお金が多いです。食費は学食と自炊にかかったお金だけ計算しています。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
ジュネーヴ大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
178,100 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
フランス語が一定以上のレベルで使えないと受給できないと聞いていたが、受給できた。学期開始直前の Welcome Session で、フランス語の講座(初心者用の A0 で問題ない)を取ることが条件だと分かった。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
ジュネーヴ大学の紹介	

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 :	
Microeconomics I /6 Microeconomics II /6 Introduction to Macroeconomics/6 Economics of Inequality and Redistribution/6	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
60 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 :
4 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 (yyyy/mm) :
2024 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p> <p>東京大学の留学担当の方に向けた苦労や、親に向けた負担を考えると、十分な学びを得られたか不安はありますが、個人的には満足でした。思っていた以上に楽しかったですし、色々な地域の学生さんと交流できたのは貴重な経験でした。ただ、修士課程の授業は履修できなかったのも、基本的な授業が多く授業自体からの学びはそこまででした。また、授業中の発言が多く求められる授業をもっと履修すればよかったという反省もありました。</p>
<p>■今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p> <p>考えているキャリアについては、あまり影響がなかったです。</p>
<p>■留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p> <p>デメリットとは捉えていないですが、自分は就職活動と留学を両立させる自信がなかったので卒業を 1 年延ばす予定です。ガクチカには使えるのはメリットだと思っています。他にアピールできる内容が少ないこともあり、留学のエピソードは面接やエントリーシートで頻繁に使っています。ただ、高く評価されているのかはよく分かりません。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> <p>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。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p> <p>研究職、公的機関、民間企業、ほとんど決まっていません。</p>
<p>■今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p> <p>リスニングやスピーキングに自信のない自分の英語力でも生きては行けたので、心配せずに留学に臨んでほしいなと思います。また、留学に来ている他の学生や、留学生用のイベントに来てくれる学生はコミュニケーションをしに来てくれているので、気後れせずに喋りかけるべきだと思います。自分は多人数の中で喋るのが上手くなかったのも、話を聞いてみたい方については 2 人か 3 人で会う機会を作るようにしていました。もちろん多人数のパーティやイベントで交流を広げられるのが理想だと思いますが、それが出来なくても友達は増やせると感じました。</p>
<p>■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p> <p>東京大学本部国際交流課の方に紹介していただいた、同大学に留学経験のある先輩に話を聞いたのが最も助かりました。留学経験者のウェブサイトも見ましたが、直近の留学経験について聞いたのでとてもありがたかったです。外務省や大使館の情報が見やすくまとまっていて、正直スイスの公的機関の情報に当たる意味は薄かったような気がします。同じ情報しか発見できなかったです。</p>

