

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: 2024/7/4

■ ID: A23095

■ 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: チューリッヒ大学

■ 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/6/30

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

■ 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?:

実際の渡航の1年半前くらいに留学を決意した。英語のスコアが必要ということを知り、1ヶ月ほどしか勉強できなかったのが不安だったがなんとか基準のスコア IELTS6.5 はクリアできた。留学にあたって卒業を1年遅らせなければならなかったため、その点は少し迷ったがなるべく早い時期に留学に行くことが重要だと思ったのでそこは許容した。

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:

2023年/Academic year / 学部5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:

2024年/Academic year / 学部5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:

在学中に留学に行くラストチャンスだったため。

学習・研究について/About study and research

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

Evolutionary Medicine/2
Introduction to Bioinformatics/3
Next-Generation Sequencing and its Application using Machine Learning/1
Biomedicine I/3
Biomedicine II/3
Basic German 1; A1/2
Basic German 1; A1: Intensive Course/2
Research Internship in Evolutionary Biology and Systematics/12

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>秋学期は講義の受講メインで過ごしたが、あまり日本の生活と変わらないと感じたので、秋学期の途中から研究室に所属させてもらった。研究室に所属してからは研究室のメンバーと毎日ランチをしたり色々なイベントに参加したりしてかなり充実して過ごせたと思う。</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 / 11~20 単位/credits 以上</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>6~10 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>スポーツ、インターンシップ</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>渡航前からやっていた日本でのインターンを留学中も継続した。また、最後の 3 ヶ月間でスイスのスタートアップでもインターンをした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>スイスはヨーロッパ諸国に囲まれた位置にあるので、基本的に様々な都市に旅行に行き過ぎてしまった。冬休みには中央ヨーロッパを 1 週間かけて一人旅したりもした。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>学内の Wi-Fi 環境にも特に不満はなかった。学生が無料で使えるスポーツ施設があって、様々なスポーツができるので、好きなスポーツがある人はその道具を持っていくといいかも。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>講義を受けているだけの学生だとそれほどサポートの手厚さは感じないが、研究室に所属したりするとかなり学生の生活を気にかけてくれると感じた。</p>

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

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>大学から案内された WOKO という学生寮を管理する団体の指示に従った。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>スイスはとにかく気候が良かった。特に春~夏の時期は日照時間も長く、日本のように湿度が高くないのでかなり過ごしやすい。チューリッヒの市街地にはトラムが張り巡らされていて、移動はとても便利だった。チューリッヒについたらすぐに Zone110 の年間パスを買うのが良いと思う。食事に関しては、外食は体感で日本の 3 倍はするので基本的に自炊になると思う。大学の学食もあるが、そんなに安くない(それでもスイス国内の値段としては安いですが)のと、段々味に飽きてくるので、自炊スキルを身につけるいい機会だと思って、自炊をするつもりで渡航するのが良いと思う。自分の周りの日本人留学生は基本的に皆自炊して</p>

いた。

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

海外送金に関しては、日本で Revolut のアカウントを作っておくのが現状でベストだと思う。両替手数料が格安(ほぼ無料)なので、Revolut の口座に自分の日本の銀行口座から送金→Revolut アプリ内で両替という方法が最も損しない方法で外貨に両替できる。スイス以外に旅行に行く際にも Revolut 内でその国の通貨に両替できるのも便利。自分の周りの日本人留学生は Revolut か、類似のサービスである wise を使っている人がほとんどだった。スイス国内は基本的にカードで全て決済できるので現金はほとんど使わなかった。念の為に少額持って行くので事足りると思う。

■ 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 :

スイス国内は基本的に治安がとても良いが、スイス国外に一步出たら気をつけるべき。また、渡航直後は知り合いも少なく不安になって気分が落ち込みやすいので、なるべく日本人の集まりなどに顔を出して日本人の知り合いを作っておくと、困った時に助け合えるのでおすすめ。留学先では日本人とはつままない！という変なプライドは持たず、とりあえず生活の基盤を整えるのが大事です。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学の留学担当事務所からの指示に従った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスへの交換留学はビザ不要だった。

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

風邪薬や胃腸薬などの常備薬、念の為に花粉症の薬も持参した。

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

東大で強制的に加入する保険がスイスの健康保険の要件を満たしておらず、日本とスイスで二重に保険に加入しなければならぬと感じた。将来改善されることを期待。

■ 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 :

留学が決まってから大学の国際交流室の担当の方と綿密に連絡を取り合ってサポートして頂いた。また、所属学部の学務の方に復学後の動きについても事前に確認した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学応募前に 1 ヶ月ほど勉強して IELTS6.5 を取得したあとはそれほど英語の勉強をしなかったが、渡航してからもっと勉強しておけばよかったと後悔した。言うまでもなく人間関係を形成するのにリスニング、スピーキング能力は重要だった。ここのレベルが低いとせっかく留学に行っているのにコミュニケーションに壁ができてしまいもったいないと思う。

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

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	300,000 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)	80,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	100,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	120,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
業務スーパージャパンドリーム財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金として 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 :	
243 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 :	
111 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 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>「マイノリティになる」という経験は日本で、特に男性でいる限りほんとうの意味で経験できていなかったのだと痛感した。外国人として海外で暮らしながら、勉強や研究、仕事をしたりすることで、マイノリティな立場の人への解像度・想像力が高まった。また、わざわざ留学に来る人はある程度以上に意識も高く優秀な層の学生が来ていて、そういった人たちとの出会いも貴重だった。</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>海外で生活することや働くことへのハードルは留学前と比較して格段に下がったと感じる。いつかスイスに戻って働くことが一つの選択肢になった。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>海外の企業も候補として考えられるようになったのはメリットだと思う。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>現地でインターンシップに参加した、学会・セミナーに参加した、社会人との接点をもつように心がけた、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>専門職(法曹・医師・会計士等)、民間企業、起業、医療系</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>留学に来て後悔している人は見たことがないです。きっと今までの人生の中で一番濃い時間が過ごせると思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>「チューリッヒ留学 生活情報」https://study-in-zurich.memo.wiki ↑チューリッヒ大学の先生が留学に来る学生用に作ってくれている情報サイト</p>

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: 2024/6/21

■ ID: A23096

■ 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: チューリッヒ大学

■ 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/6/30

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

■ 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?:

学部2年の秋に留学に行くことを決めました。留学を決めたのは、このタイミングを逃すと、院に行くつもりがない自分は長期留学に行くチャンスがないと思い、留学を決意しました。申し込み締め切り1週間前に考えたことなので、迷う時間はありませんでした。

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

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

2023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:

2024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:

1学年落とすことで、3年生の夏に日本に戻り、日本での就職活動に影響が出ないようにするため。。

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:

- Basic German Intensive Course/2
- Basic German 3/2
- Basic German 4/2
- A primer in Entrepreneurship/3
- Global Environmental History/3
- Introduction to Game Theory/6
- Smart Contracts and Blockchain Technology/6
- Introduction to Artificial Intelligence/6
- Introduction to Operations Management/3

<ul style="list-style-type: none"> ・Gender Economics/3 ・Management and Marketing in the Entertainment Industry/3 ・Topics in Money and International Finance/3
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>エンターテインメント産業に関する授業は印象に残りました。具体的な企業の行動について考察する授業はあまり日本では見られず、理論の授業が多かったと思うので面白かったです。またディスカッション形式の授業だったこともあり、自然と授業に集中しやすかったです。</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 / 11～20 単位/credits 以上</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>6～10 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>スポーツ</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>無料で使えるスポーツ施設を活用して、ジムに通ったりバスケットボールをしたりしました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末はスイス国内のハイキングに行く機会が多かったです。この国の娯楽はハイキングです。ほんまかよと少し笑ってしまいますが、笑えないくらい景色が綺麗なため、結局ハイキングが一番楽しいです。長期休暇は他の国に旅行に行きました。スペインや東欧の国はスイスよりも物価が断然安いので、外食はそういった国で楽しみました。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>図書館はいっぱいあります。おしゃれです。スポーツ施設は大学のものが全て無料で使えます。いろんなスポーツの練習会が開催されているので、何か好きなスポーツがある人はその用意を持っていくと良いと思います。食堂は普通に高いですが、チューリッヒの中ではマシなほうです。1 食 1100 円くらいです。メニューが日替わりで、アジア系の料理も 1 種類は入っているので助かります。他の留学生はメニューが渋いだの美味しくないだの文句言ってますが僕は好きでした。PC は借りれる場所もありますが使ったことはありません。Wi-fi 環境は総じてあまり良くありません。zoom ミーティング等で困ることはあまりありませんが、スムーズとも言い難いです。日本は本当にいい国です。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学についてはドイツ語の授業があるので、初級用の授業を受けて基本的な会話はできるようになりました。学期開始前のインテンシブコースで、ドイツ語を勉強すると共に他の留学生の友達ができるので行っておくと何かと良いことがあると思います。普通の学習に関しては、日本とそこまで大きな差はありません。ディスカッション形式の授業は多いですが、講義形式のものについては日本と同様にテストを頑張ればどうにかかります。生活面のサポートは奨学金くらいだったかなと思います。それだけでも十分助かりましたし、他の面は協定校よりも寮のルームメイトに頼った方が楽だと思います。精神面のサポートについてはちょっとわかりません。</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 :

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 :

協定校からWOKOという学生向けの賃貸サービスを案内され、WOKOに手配された家に住みます。WOKOの案内を受けていない他の留学生は、部屋探しになかなか苦労したと聞きましたが、例年通りだと協定校からの案内を見逃さない限りは問題なく手配してもらえそうです。ただ部屋は選べないので、寮がどれくらい綺麗かについては運次第です。半端なく汚いところは半端ないですし、めっちゃ綺麗なところはめっちゃ綺麗です。

■ 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をイメージすればいいと思います。ほどよく涼しく、冬はちょっと寒いなあって感じます。大学はキャンパスがいくつもあるので、キャンパスによって状況は変わりますが、総じて都市部にあるので交通は便利です。交通機関はチューリッヒ市内はトラムやバスを利用して移動し、長距離移動は電車を利用します。交通費は高いですが交通網はかなり張り巡らされているので不便はないと思います。食事は外食が異次元に高いので基本的に自炊です。アジアマーケットもありますが、輸入品はやはり高いので、調味料を調達する程度に留めて、出来るだけこちらの食材を使う方が食費は抑えられると思います。他のアジア系の留学生がすぐに目の前で冷凍餃子なんかを食べ始めますが、そこで自分がパスタを食べられるかが勝負です。

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

海外送金の手数料が安いソニー銀行や WISE の口座は作ってから出国しました。現地の口座を開設するまではそれらのカードを使っていましたが、現地の口座を開設してからはほとんど使いませんでした。現地口座があると何かと便利です。協定校が奨学金を 40 万円分近くの現金で一気にくれたので、それらを銀行で管理するためにも、現地についてすぐに口座を開設しました。ZKB か UBS のどちらかの銀行を開設すると良いと思います。現地口座をつくれれば、WISE を使って現地の口座にお金をまとめて送金するのが一番手数料を抑えられるので、自分はそうしました。日本のカードで払い続けている友人もいましたが、かなり手数料の差があると思うので、節約したい方はぜひ。Revolut という電子クレジットカードも使っている人が多かったと思います。このカードも為替手数料が抑えられるもので、留学生同士の送金にも使えるので一応アカウントを作っておいたら便利かもしれません。

■ 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 :

治安は東京より余裕で安全です。東京の忙しい生活よりも牧場で牛を見ている生活の方が心身ともに健康です。ただし病院に行くとその支払額で心を病んでしまうので、病院に行かないで済むようには気をつけた方がいいでしょう。自分的には生卵でカルボナーラを作るのが一番健康リスクが高かったような気がします。

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 :

東大の成績証明書や言語能力の証明、留学先での履修計画などの提出を求められました。基本的に協

定校の学内システムに書類をアップロードをする形で、協定校からのメールの案内・リマインドなどもあるので指示に従って提出を進めれば問題ありません。履修計画については、それまでに東大での学習内容の進度に合わせて授業難易度が適切かを判断してくれるもので、予備知識が必要なものなどもあるので彼らのフィードバックに合わせて履修科目を調整すると良いと思います。とはいえ現地について初回授業を受けてから他の授業に変えることもできるので、出発前に考えすぎる必要はないと思います。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

滞在許可については協定校側がほとんどの手続きをしてくれるので事前の準備は何もありませんでした。日本はビザ申請が不要な国になっているはずですが、念の為、協定校からのメールの案内の中に書かれている、ビザ免除国の一覧の中に日本が含まれているかは確認してください。協定校から Letter of Acceptance や Confirmation などの書類が届くと思うので、出国前にそれらを一式紙に印刷しておいて、入国時に提示できるようにしておくとう国審査は問題なく通過できます(紙に印刷しなくても旅行目的の訪問などと言えば問題なく通過できると思います)。入国後は、現地の移住局があるので、その予約をとりましょう。なかなか予約は取れないので、早めにチェックして予約を確保しておくのがおすすめです。移住局では、チューリッヒでの住所が書かれた紙(学生寮の契約書)、Letter of Acceptance や Confirmation など留学生であることを証明するもの、ある場合はチューリッヒ大学からの奨学金の受領書を見せれば、滞在許可証の発行が行われます。何を見せればわからない場合はとりあえず全部印刷して渡してしまえばいいと思います。この手続きが終わると、写真撮影を別日に行います。写真撮影が終わると、その後 10 日程度で滞在許可証がもらえる(郵送だったか受け取りだったかは覚えていません、すいません)のでこれでシェンゲン協定内は滞在可能になります。移住局の予約から全ての手続きがだいたい 2 ヶ月くらいで完了したような気がします。

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

薬はドイツ語で何書いているかわからないですし、そもそもめっちゃ高いので出来るだけ日本から常備薬は持っていくことをおすすめします。とはいえ日本で何か特別な準備をしたわけでもなければ、こちらで大きく体調を崩すようなこともなかったので、あまり参考になることは言えないかもしれません。衛生環境は日本と同等かそれ以上で普通に過ごしていれば健康に支障をきたすことは起こらないかと思います。

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

日本からは東大から指定された保険だけに入っていました。現地では、保険加入の案内が来ますが、スイス政府指定の保険は高すぎて払ってる場合じゃないので、多くの学生が Swisscare という非公認の保険に加入し、これを代替保険として指定保険からの免除(Exemption)を申請しています。中には日本で入っている保険を代替保険として免除申請をしている強者もありますが、そのまま免除申請の返事が返ってこないまま 1 年を過ごしている人もいれば、認可が降りず普通に Swisscare に入っている人もいたので、運試しで申請してみてもいいかもしれません。

■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 :

経済学部のゼミの単位分割申請を行いました。紙を書いて提出するだけだったので特に難しいこともなかったかなと思います。単位や試験についても、チューリッヒ大学は学期が 9 月に始まるので問題なく受けられると思います。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語はコミュニケーションは問題ないレベルにしておく方が良いと思います。またドイツ語に関しても最低限のフレーズや発音の仕方を知っているだけで随分と楽になります。ただこちらの人はスイス・ジャーマンを使うので、普通のドイツ語を勉強していてもよくわからないことも多いです。

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 to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	35,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	30,000 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)	89,000 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)	83,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	93,500 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
東京大学・チューリッヒ大学	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
120,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・A primer in Entrepreneurship/3 ・Global Environmental History/3 ・Introduction to Game Theory/6 ・Smart Contracts and Blockchain Technology/6 	

<ul style="list-style-type: none"> ・Introduction to Artificial Intelligence/6 ・Introduction to Operations Management/3 ・Gender Economics/3 ・Management and Marketing in the Entertainment Industry/3 ・Topics in Money and International Finance/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
42 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 :
24 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 :
14 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2026 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 :
<p>自分への理解が深まったとともに、さまざまな国の文化や考え方に触れ、いかに自分が1面的に生きていたのかを異界できた点で満足している。ただ、言語的にドイツ語が喋れないと関われないコミュニティもあり、その点については100%は楽しめていないなど後悔している。</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>より日本という国への愛着が湧き、日本に貢献する仕事がしたいと思うようになった。</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>正直デメリットはないと思う。メリットについては、語学力はもちろん、自分という人間の解像度が上がるので、より自信を持ってキャリア選択ができるようになると思う。</p>
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
<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>
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
<p>民間企業 未定</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>留学に行くことによるマイナスは本当はないと思います。迷っているなら言って仕舞えばいいと思います。</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>Go Global Web サイトの留学体験記</p>

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: 2024/6/29

■ID: A23097

■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: チューリッヒ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/6/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科化学生命工学専攻 修士課程

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

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

学部4年生の秋に修士課程を東大でいくことが決まった際、その後博士課程に進むかどうか、進む場合東大か海外かを考えた時に、将来どうなりたいかを決めきれず、一度海外で研究活動を経験してから考えたいと思い留学を決めました。自分の周りに修士課程で留学している人がいなかったため、日本での研究活動をストップしてしまっていたのか、みんなが就職活動をしている中留学に行っても大丈夫なのか不安もありましたが、修士1年生の秋が本プログラムにある最後のチャンスであったため参加を決めました。

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:

2023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:

2024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:

修士1年の夏で、全学交換留学プログラムに参加できる最後の年であったため。。

学習・研究について/About study and research

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

- Advanced research training/25
- Chemical Biology/5
- Medicinal Chemistry/5
- Introduction to Molecular Design and Synthesis/4
- Advanced NMR Methods for Identification of Natural Products/3

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

週 2 コマほど座学の授業をとり、それ以外は Advanced Research Training というコースで研究活動を行なっていました。授業はディスカッションやプレゼンのあるものを履修し、最初は現地学生に圧倒されつつも少しずつ自信を持って参加できるようになりました。研究活動では PhD のメンターさんがついて 9 ヶ月間研究指導をしてくださいました。週 1 で研究室全体でのミーティングがあり研究方針について様々なアドバイスがもられたのと、最後には研究成果のプレゼンをしたのとミニ修論のようなものを書きました。留学前の 4 月ごろに教授にコンタクトを取り研究内容についての zoom をしたのですが、実際に私の希望通りに自由に進めさせてくれてありがたい環境だったなと思います。海外の教授はフレキシブルなことが多いので、予め連絡して留学時の活動について話しておくとも良いかと思えます。

■ 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 / 11~20 単位/credits 以上

■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :

21 時間以上/hours

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :

スポーツ

■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :

大学のジムが無料で使えたので、学校帰りにたまに参加していました。

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

ヨーロッパ旅行も留学の目的の一つだったので、1 ヶ月か 2 ヶ月に一回くらい旅行をしていました。それ以外の週末は勉強していることが多かったと思います。

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

■ 設備/Facilities :

図書館は 1 キャンパスにも複数あり、コンセントも全席にあったのでよく利用していました。大学の Wi-fi はどこでも快適に使えたと思います。ASVZ という大学のスポーツ施設が無料で使えて、プログラムも豊富で楽しめました。

■ サポート体制/Support for students :

特にサポートは受けませんでした。何かあったらいつでも exchange office で相談ができたかと思いません。

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 :

大学からの紹介でシェアハウスに応募しました。個人の部屋はあり、キッチンとバスルームは共用でした。

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

気候は意外と東京と近いかと思えます。冬も雪は数回くらいしか降らなかったかと思えます。交通機関は発達していて、基本的に時間通りです。SBB Mobile というアプリでトラム、バス、電車の乗り換え検索がで

きます。

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

SMBC プレスティアという口座で日本円をスイスフランに変えて使っていました。当時 SMBC プレスティアで大学院留学生向けプログラム？みたいなものやってお得に口座が開設できたのでこちらを利用しました。現地で銀行口座は開設しなかったのですが、現地口座があった方が家賃が少し安くなったり友達への送金が楽にできたので作った方が良かったと思います。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

治安はとても良く、特別な心配は入りませんでした。留学時は環境の変化もあって日本にいる時よりも疲れやすかったので、あまり予定を詰めすぎず、睡眠もしっかりとるようにしていました。

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

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

留学前の3月ごろに大学の個人サイトのアカウントをもらい、個人情報、CV、Motivation Letter、履修計画書などをアップロードしました。アップロードする書類や締切については大学からもらった資料に沿って進めました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんでした。

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

渡航前月に眼科、歯医者等に行き異常がないか確認してもらいました。頭痛薬、風邪薬などは普段使用しているものを全て日本から持っていきました。

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

本プログラムで海外留学保険(付帯海学)および OSSMA に加入義務があったため渡航前に加入しました。またそれとは別にスイス国内の保険に加入する必要があり、SwissCare の一番安い保険プランに到着後加入しました。日本で加入している保険でスイス国内保険の免除申請ができるみたいでしたが、手続きが大変かつ申請が却下されることが多いみたいなので諦めました。

■ 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 :

留学許可願書を事前に専攻事務室に提出しました。(必要な手続きについてのメールがあったのでそれに従いました。)単位や留学前後の研究方針については予め指導教員と話し合いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

オンライン英会話や英語の podcast を聴いてリスニング、スピーキングに慣れる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	300,000 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)	30,000 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)	90,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
スイスでは保険の加入が義務で、Swiss Care という格安保険の留学生プランに月 10,000 円ほどで加入していました。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
交通費に関して、1年間の交通定期、スイス鉄道半額パスを9月に13万円ほどで購入しました。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日揮・実吉奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
150,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
往復渡航費 200,000 円、渡航支援費 65,000 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 :	
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 :	
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 (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>研究面での当初の目標を達成できただけでなく、日々色々な人と出会い話を聞く中で自分自身の視野も広がり、留学中も新たに目標を作りながら過ごすことができました。日本にいるときは自ら新しいことに挑戦することがあまりなかったのですが、留学中は今しかできないことにたくさん取り組みたいと思い、失敗を恐れず積極的にさまざまなことに挑戦できるようになりました。</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>留学経験を通して、海外の博士課程に進学したいと思うようになりました。留学前は将来海外に出るイメージが全くつかなかったものの、実際に海外での研究活動を経験し、また現地の博士学生からも直接話を聞くことができ、将来の可能性が広がりました。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>海外に出るという選択肢が一つ増えるというのは大きなことかと思います。また個人的にはあまり人と比べなくなり、自分のやりたいことに正直に将来を考えられるようになったのがよかったなと思います。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学会・セミナーに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職</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>留学は想像以上の出会いと学びがあり、必ず今後の人生に生きてくると思います。留学を決断するのは勇気があるけれど、留学して後悔することは絶対にはないと思うので、少しでも迷っている人は学生のうちにぜひ挑戦してみてほしいなと思います。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>Go Global Web サイトの留学体験記</p>