

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: 2024/8/31

■ID: A23086

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/8/30

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

■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?:

留学を考え始めたのは、留学を考えていた友人と話したことがきっかけでした。その後、その友達に留学に興味がある人のコミュニティを教えてもらい、留学関係のセミナーや説明会やイベントに参加するようになりました。知れば知るほど、デメリットがほとんどなく得られるものしかないと感じ、また大学3年というタイミングが好機であると感じたので、迷わず留学を決意しました。

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:

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3 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:

3年のAセメスターからの留学を決心した理由は、まだ研究室配属前だからです。留学し幅広い授業を受け海外の人たちの多様な進路を目の当たりにしたときに、必ず自分の進路への考え方に関して何かしらの変化が生じるはず。そのときにもすでに研究室が決まっていると、ある程度選択に制限がかかってしまい、結局留学しなかった場合と似たような結果になってしまうと思います。。

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:

- Organic Chemistry for Biochemistry and Chemical Biology / 6
- Chemical Biology - Peptides / 6
- Medizinische Chemie I/II / 4
- Gene Technology / 2
- Pharmaceutical Immunology I / 2

• Cellular Biochemistry (Part I) / 3 • Organic Chemistry IV: Physical Organic Chemistry / 8 • Introduction to Macromolecular Chemistry / 4 • Pathobiologie / 4 • Systems Biology / 6
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
ETH の授業は学部生が受けるにはかなり難易度の高い授業が多く、その証拠に 40% 程度の学生が落単するような授業も珍しくありません。私も一学期目でそのハードルの高さに気づき学習習慣を改め、できるだけ授業前の予習の精度を上げるようにしました。具体的には、授業スライドのどこが難しくどこが簡単か理解できる程度です。また、ETH の場合は最終授業の後、試験まで数ヶ月あるので暗記科目に関してはどのみち忘れてしまいます。暗記科目に関しては 2 学期目以降は Anki を使用していました。ETH の学生も利用している人が多いので、学部ごとのシケプリをまとめているサイトにも学習セットがアップロードされているケースがあります。参考までに、各学部の試験対策に役立つサイトは以下の通りです。 • Biology : VeBiS (https://vebis.ch/) • Chemistry : VCS (https://exams.vcs.ethz.ch/) • Pharmaceutical sciences : APV (https://apv.ethz.ch/?page_id=461)
■ 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 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 :
16 ～ 20 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 :
言語交換などを通してドイツ語のスピーキングを練習していました。スイスでは英語のみで生活できるとはいえ、文字情報に関してはほとんどドイツ語なのでドイツ語を眼にする機会も多いです。また個人的にはドイツ語を学習したことによってたくさんの友達ができ、またスイスやドイツの文化を深く知ることでもできたと思っています。また、スイス人やドイツ人の方とドイツ語で交流ができると相手もよりオープンになってくれたように感じました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休暇は前半で旅行を多めに、後半で試験勉強中心にしていました。

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

■ 設備 / Facilities :
スポーツ施設は充実していました。ETH の学費に ASVZ という ETH のキャンパスに併設されたスポーツ施設の利用料も含まれているので、一年間好きなだけ利用できます。ジムだけでなく、卓球やバドミントン、ダンスなどもありました。しかし、何か器具が必要なスポーツの場合 (特にラケット)、器具の貸し出しはないので自分で用意する必要があります。
■ サポート体制 / Support for students :
語学に関しては、できるだけ毎日フラットメイトのネイティブの方と話すよう心がけていました。また、大学の

授業で発言したり授業の終わりに質問するようにしてみるのも良いと思います。私の場合は単位交換がなく、また修士の学生と違い研究プロジェクトに参加する義務感もなかったので、できるだけいろんなことに挑戦しようと心がけました。例えば、いろんなところに旅行したり、現地学生と言語交換をしたり、現地のバイトに応募したり、研究室の会議に参加させてもらったりと自主的に何かアクションを起こすように努めていました。

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:

留学先の大学に紹介された業者(WOKO)を通して応募しました。そちらに関しては ETH から連絡があると思います。私が住んでいた寮は Bülachhof という一番評価が高いところで、4 人でのルームシェアにしてはかなり広く、ホームパーティなども開催しやすい環境だったので、現地の学生や留学生同士の交流には最適だったと思います。しかし、どの寮に住めるかは、WOKO のフォームに自分の希望を書きただけなので、もし希望者が多ければ運次第です。過去の先輩が備考欄に何か理由を書くといいとおっしゃっていたので私もそれを真似しました。書いてない人と比べて優先される可能性があるので何か書くことをおすすめします。

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

気候に関しては、一年を通して過ごしやすかったです。夏は 27 度くらいで、2024 年の冬は最低で-2 度程度だったので、例年に比べると暖かったです。

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

一番使ったカードは WISE のデビットカードです。両替手数料が安価なので重宝していました。また、スイスで UBS の銀行口座も開設しました。当初は開設する予定はありませんでしたが、思ったよりも簡単に開設できたので開設して損はないと思います。現地の人とお金のやり取り(割り勘の際など)で役に立ちました。

■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:

治安は極めてよく、身の危険を感じたことはありません。医療費に関してですが、一度体の不調で病院にかかろうとした際、受付の方に受診だけで 3 万円と言われたので、できる限り病院に受診しなくて良いように心がけるのが大事だと思います。(保険によっては後で返金になるケースがあり、その時はその日に 3 万円払わないといけないと言われたので受信しませんでした。)ビタミン剤などを持って行って野菜の摂取が少ない日に摂るなどするのが良いと思います。

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:

必要な書類は主に以下の通りです。

- Study plan
- Copy of your passport
- List of courses at home university prior to exchange

• Letter of motivation • CV • Terms and conditions
■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
ビザの申請は必要ありません。スイスについてから居住許可証の申請をします。それに関しては ETH が丁寧に説明してくれたので問題ありませんでした。しかし、居住許可証を受け取るまでは 2 ヶ月ほどかかりました。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯科検診は出国前に念の為にに行いました。常備薬についてはかなり持参しました(個人的には、風邪薬、抗アレルギー薬、胃腸薬は必須でした)。
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東京大学指定の保険とスイスでの必須の保険の二つに入りました。同じ学年の人と話し合った結果、Swisscare が一番お手頃な価格だったのでそれに加入している人が多かった印象です。
■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 :
薬学部に関しては例外なく学外の単位の交換は不可能なので、特に単位に関してしたことはないです。
■語学関係の準備/Language preparation :
オンライン英会話を 2~3 ヶ月ほど出国前にやっていたのは個人的にかなり英語のスピーキング能力の向上に役立ったと思います。また、Youtube の動画や映画など、積極的に英語のコンテンツを消費するようにしていました。個人的には、セリフが決まっている映画などは非常にスピードが速いので、インタビュー形式のトークショーなど、少しゆっくりなペースのものを聞くのがおすすめです。

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	250,000 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)	97,800 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)	120,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 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 :	

スイスに到着後すぐに Half Fare Travelcard (CHF 120、1 年間有効)を購入したので、それ以降のスイス国内の交通費は全て半額で購入できました。すぐに元は取れるのでスイスで生活する人は購入することをおすすめします。また、私は買いませんでしたが、Night GA や GA という選択肢もあるので、検討する価値はあると思います。

■ 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 :

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 :

留学準備費として 250000 円。また、初月(2023 年 9 月)に関しては、学事歴上の授業開始日が 18 日であり、その月の半分を下回ったので受給できませんでした。

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)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 :

118 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 :

23 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 :

留学は自分の人生観やキャリア設計を大きく変化させるものだと思います。一年間異国の土地で過ごしていると、日本で外国人と交流したり、観光でスタッフ方と交流したりするだけでは難しいような、その土地の長所や問題点の両方が浮き彫りになってきます。その時に改めて日本に住みたいかや働きたいかを吟味できる経験は結果がどちらであろうと自分の決断に自信を与え、自分の意志で人生を選択しているように感じられると思います。そのような周りに流されていないという実感は、人生を通して自己肯定感を高め向上心やチャレンジ精神を持てる原動力になると思います。

■ 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 :
今回の経験を通して、海外修士や海外就職という選択肢も現実味を帯びてきたように思います。実際の暮らしに対しては一年暮らしていたため勝手がわかっているのも、不安因子も少なく感じています。
■ 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 :
メリットとしては自分の頭に浮かぶ選択肢が増えたことです。しかし、ある意味選択肢が無限になってしまったため、留学しなかった場合よりも進路選択に対して悩むことになると思います。
■ 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):
研究職, 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 :
どの先輩方に聞いても同じことを言っていました、悩んでいるなら行ったほうが良いと思います。一年という期間は長いようで人生の単位で見るとあっという間です。その時だけ同級生から遅れをとっているように感じるかもしれませんが、留学によって得られるメリットは計り知れません。また、修士や博士で留学するからという人もいますが、修士や博士では自分が留学したいから留学するという単純な話では片付かないケースもあると思います。(例えば、自分の研究分野と行きたい国、大学との相性など。)また何より海外で生活するだけでなく研究しなければならないというハードルは少なくとも私にとっては高いと感じました。ですので、個人的には、海外で研究したいというよりは留学したい人は学部中に留学することをお勧めします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
・東京大学 海外留学情報 https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/index.html ・全学交換留学 留学体験記 https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/report-list-USTEP.html ・Youglish https://youglish.com/ (ネイティブの実際の発音や用法がわかるサイト。偶に使っていました。)

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: 2024/3/8

■ID: A23087

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/2/16

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電子情報工学科

■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?:

大学院で海外大への学位留学を考えていたが、出願前に実際に海外で生活をしながら長期で学業・研究を行う雰囲気を実際に把握しておきたかった。また、自分にその生活への適性があるか否かを確認する目的もあった。一年卒業を遅らせることには抵抗があったが、今しか機会はないだろうと思い決断した。

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:

2022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:

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:

コロナ流行により1、2年時の留学が不可能となってしまったが、学部卒業前に留学を行いたかったため。

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:

25 Credit Project/25

Basic German 1; A1: Intensive Course/2

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

自分は授業を取らず、フルタイムで研究室に所属する形をとった。ラボ内での会話やコラボレーションがかなり活発であり、一人だけでプロジェクトを進めている人はほとんどいないように感じられた。さらに、結果を何かしらの形でまとめるペースも早いように感じた。また勤務のスタイルも今まで見てきた場所とは異なる点が多く、基本的には研究は「仕事」であり、10時出勤 17時帰宅という形をとっている学生や研究員も多かった。隣接するラボとの機器の共有や交流も活発でありそのような意味でも institution 内での他分野とのコラボレーションのし易さも感じた。

■ 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 :
1～3 科目/Subjects / 21 以上単位/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 :
ASVZ でスポーツ(バドミントン等)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? :
週末は買物や研究の続き、時間のある週末はスイス国内を旅行していた。長期休暇の際には近隣諸国を旅行した。

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

■ 設備/Facilities :
設備は全般的にとっても充実しており、また UZH の設備も一部使用可能だった。食堂に関しては、価格が高額であったためあまり利用しなかった。
■ サポート体制/Support for students :
留学生向けのサポートは大変充実していた。留学生向けの事務室は開室時間が短いのがネックではあったが、大変親切で質問等には丁寧に対応して貰えた。また、留学生向けのドイツ語集中クラスが学期前に開講されるが、友人を作る良い機会であり、自分はそこで良い友人が沢山出来たので参加することをお勧めする。

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、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 :
ETH 側からの受け入れ許可のしばらく後に、WOKO という会社を通して学生寮の斡旋が届くのでそれに従えば良い。希望の寮がある場合、申し込みの際に備考欄に記入すると良いという話もあるが自分の場合は全く違う場所に割り振られた。設備は水道ありの個室に加え、キッチンとバスルームを 130 人ほどでシェアという形であった。人数が多いため、キッチンは常に汚かった。一方で人と出会う機会も多く、様々な大学・分野の友人を作りやすい環境ではあり楽しい部分もあった。半年の滞在の場合 1 月までで寮の契約が切れてしまうので、2 月まで試験・研究等で滞在する場合は注意が必要である。周囲の友人は数日間の場合はほかの友人の家に泊めてもらう、長期の場合は Airbnb を借りるなどしていた。滞在理由が試験の為かつ滞在先がホテル・Airbnb 等である場合は ETH 側から 30CHF/day ほどの補助が出るようである。自分の場合滞在許可のギリギリまで研究を行いたかったため、先輩の紹介で 3 週間ほどシェアアパートの一室をレンタルした。

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

気候は基本的には過ごしやすいが、冬は雨や曇りが多く陰鬱になりがちであったため意識的に外に出るようにしていた。ただ、大学周辺の街並は大変綺麗であり、特に雨上がりの夜のリマト川沿いの景色は輝きを増し綺麗なため、塞ぎ込みそうな際はゆっくり散歩してみることも良いかもしれない。交通機関に関しては、ZVV の Monthly または Yearly Pass を購入していた。定期券圏外を移動する場合、鉄道はとても高額であるためスイス国内の旅行などが多い場合は Half Fare Pass (1年有効の半額券)の購入をお勧めする。食事に関しては、外食は学食を含め非常に高価であるため朝晩は基本的に自炊、昼食は弁当または近隣の安めのスーパーでパン等を買う形にしていた。

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

渡航時には VISA のクレジットカード×2、JCB のデビットカード×1を用意し、また空港で3万分ほどフランに両替していった。現地到着後は現地で UBS の口座(学生は無料)を開設、Wise を用いて送金し現地口座のデビットカードを用いて主に支払いを行っていた。留学時点ではフラン円のレートが著しく悪かったためレートの比較的良好な時にまとめて送金する方が安く済んでいたが、半年であれば口座を開設する必要はないかもしれない。しかし、口座自体はスマホから簡単に開設可能であるため開いて損はないと思う。現地の蚤の市等に行かない限りは、現金を所持していなくても特段困ることはなかった。ただ、トイレが有料なことが一般的なので 1CHF コインをいくつか持ち歩いていると安心かもしれない。

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

スイス国内であれば治安はとても良く、最低限の事にさえ気を付けていれば日本とほとんど同じように過ごすことが出来た。ただ、置き引き等の被害(特に川や湖で遊泳中)にあっている友人もいたため最低限の注意は必要である。緊急時にどの病院に行くかなどは確認しておくのが好ましいと思われる。

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 :

受け入れ先大学の指示に従い、提出書類の準備を進めた。この時点で提出が必要な履修計画は留学開始後にも変更可能なものであるため希望調査のようなものと考えても差し支えない。もし project course 等で研究プロジェクトを行うことを希望する場合、ETH での指導教員のサインが必要となるので、提出期限の 2、3 カ月ほど前からコンタクトを取り始めることを勧める。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要であった。滞在許可証等のその他手続きに関しては、受け入れ先大学の指示に従った。ただし、滞在許可証手続きの際に行く、現地の市役所(Kreisbeuro)の予約が中々取れないことがあるので、入国後すぐ又は入国前に予約をしておくこととスムーズで良い(予約なしで訪問しても何とかだったという話もいくつか聞いた)。また、Residence Permit の申請に 3、4 万ほど必要なのでそれも把握しておく必要がある。

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

出発前に定期健診・歯医者等を済ませ、また基本的な薬は日本から持って行った。ただ、薬や医療関連に関しては特に問題がなく、予防接種(インフルエンザ等)も現地で無料で接種可能な機会もあるので常備薬等の基本的な準備で十分であると感じた。

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

留学保険に関しては、東大指定の保険に加入した。また、スイス側では東大指定の保険は必須保険として認められないことが一般的であるため、日本での保険に加えて現地の保険に加入する必要がある(Swisscare 等、最低月 60CHF 程度から)。自分は保険分の料金を節約したかったので、審査に5カ月ほど

要する免除申請を提出することによって保険への加入時期を遅らせ、現地保険の加入はしなかった。しかし、その場合東大側での保険でカバーされない分は自己負担となるのでそれに関しては自己責任となる。

■ 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 :

部局からの指示に従い、Form の提出、留学許可願、修学許可証を提出した。何か特別な確認事項がある場合は、メールなどの文面に残る形で入念に確認することをお勧めする。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 100 弱 可能であれば渡航前から英語を話す機会を多く持つとスムーズに馴染むことが出来るように思う。

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	250,000 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)	46,090 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 :

留学先保険料に関しては免除申請により支払わず。

■ 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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

通信費:3,
300 円/月滞在許可申請や生活の準備等で初月は何かと支払いが増えるので、事前に多めに見積もる方が良いと思います。

■ 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 :

業務スーパージャパンドリーム財団奨学金

■ 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 :

渡航費 25 万支給あり
■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 :
25 Credit Project/25
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
152.5 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 :
25 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 :
18 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
学業の面においては、半年という限られた期間での活動ということもあり悔しい思いをすることもあったものの、研究活動に参加しある程度の成果も得られたという点で満足している。しかし、特に留学後半はほとんどの時間を学業に割いていたため、もう少し Social な事柄にも時間を割くべきであったとも思い少し後悔している。ただ、そのような生活バランスの管理という点も含めて良い学びであったと言えるのかもしれない。また多くの人々と話す中で、新しい文化に触れるというのは勿論だが、単に海外での文化体験が目的ではなく自国の文化や生活に明確に価値を見出した上で留学に来ている人とも何度か出会い、今一度日本での自分の生活をどう捉えるかを考え直すよい機会となった。
■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 :
海外への進学や就職が特別なものとしてではなく、あくまで選択肢の一つとして捉えられるようになったこと。
■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 :
卒業が一年遅れたこと。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
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 :
留学するか否かを迷える所まで来ているのであれば、是非することをお勧めします。また留学中は多少の

計画性は無論必要ですが、あまり打算的にはならず、自分の直感に従って場所を訪ね、人と関わると楽しい機会や出会いがある様に思います。

■ 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 :

全学交換留学の留学体験記、ETH の Study-Abroad ページの Q & A

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: 2024/9/25

■ID: A23088

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/8/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部航空宇宙工学科

■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?:

大学入学以前から留学に興味を持っていました。大学2年の6月ごろに友人から、大学院での留学を考えているなら全学交換留学は事前に海外経験を積める良い機会になると宇野ゼミの宇野先生が話されていたと聞き、決断しました。

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:

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3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:

大学院進学前に海外大学での生活を経験したかったから。

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:

Autonomous Mobile Robots/5

Control System/ 6

Embedded Systems/6Model Predictive Control/4

P&S: Quad-Rotors: Control and Estimation/2

Recursive Estimation/4Basic German 1 A1 Intensive Course/2

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

ETH のたいていの授業は lecture と問題を解いたり課題を行ったりする exercise session で構成されています。留学当初はあまり学習のペースが掴めずにいましたが、ほぼ一日中大学にいて、授業で提示された問題や課題をひたすらこなし、ペースを徐々に掴んでいきました。予習は時間があるときに

は行えていましたが、基本的には復習に追われていました。
■ 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 :
4～6 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 :
ARIS という学生プロジェクトの小型人工衛星開発チームに参加
■ 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 :
小型人工衛星開発チームに参加し、衛星の軌道シミュレーションを行いました。6 月から参加しましたが、もっと早めの時期から参加していれば良かったと若干後悔しています。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行をしました。スイス国外の都市だと、ベネチアとアムステルダムがおすすめです。

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

■ 設備/Facilities :
ETH の学生は無料で ASVZ というジムを利用できるので、週に 2 回程度行き、体を動かしていました。食事については基本自炊していましたが、UZH の学食が ETH の学食よりも安くて美味しいと感じたので、そちらをたまに利用しました。
■ サポート体制/Support for students :
9 月の授業が始まる前の 2 週間で、UZH で開講されていたドイツ語のインテンシブコースを受講しました。日常生活で目にするドイツ語の意味が少しわかるようになりましたが、生活では基本的に英語を使用していたので、ドイツ語は話せなくても問題ありませんでした。

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 :
交換留学生は指定された WOKO という会社のサイトから、決められた期日以内に寮の申請をしておけば基本的には部屋を割り当ててもらえます。過去の体験記を見て、Bulachof という寮がおすすめされていたので、申請時の備考欄に「Bulachof を希望する」と書きましたが、そこには割り当てられず、Alte Landstrasse という場所の寮に割り当てられました。より具体的に、いくらまでの家賃なら払えるか、どこの寮を希望するか、またその理由といったことを備考欄に書いておくと、希望が通りやすくなると思います。私が住んでいた寮は Zollikon という町にあり、Zürich 中心部の行政区分とは異なります。そのため住民登録をする際は Zollikon の役所(寮から徒歩 5 分程)に行きました。また、バス・トラムの定期券を購入した時は、Zürich 中心部に住んでいる場合 600 フランくらいで済みますが、Zollikon が Zürich 中心部のゾーンとは異なるため、850 フランほど支払う必要がありました。ただ、バス・トラムを利用する場合、メインとなる Zentrum キャンパスまで 25 分ほどかかり、自転車で通学する場合は 20 分ほどで済むうえに、安上がりなので、自転車通学する人も多くいました。自分の自転車を自国から持ってきている人や 10 月ごろにある自転車のフリーマー

ケットで買う人、ネットで中古品を買う人など様々でした。寮全体で全体で 50～60 人ほど住んでおり、1 人 1 部屋割り当てられ、キッチン・ダイニングは共用となっていました。寮の近くには Coop と Migros という 2 つのスーパーがありました。Migros の方が若干安いので、Migros をよく利用しました。また、Migros のすぐ近くにパン屋があり、たまに TooGoodToGo というアプリを使い、そのパン屋で廃棄予定のパン・ケーキを割引価格で買うということをしました。

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

1 年を通して涼しい気候です。冬は冷え込んでも 0 度くらい、夏は気温が上がっても 30 度くらいでした。アルプスまで近いので、冬にはスキー・スノーボード、夏には登山・ハイキングに行く人が多くいました。市内はトラムが走っており、交通の便は非常に良く、交通機関の遅延もほとんどありませんでした。秋期セメスターは昼食を学食(Mensa と呼ばれる)でよく食べていましたが、春期セメスターは基本的に昼食・夕食共に自炊していました。

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

現地で UBS(スイス最大手の銀行)の口座を開設し、日本円を送金していました。日本円を送金には Wise・Revolut を使用しました。普段の支払いには UBS での口座開設時に取得した UBS のデビットカードを使用し、海外旅行時には Wise・Revolut のカードを使用していました。日本のクレジットカードの場合、海外では使用できないことがたまにありましたが、これらのカードではそのような問題は起きませんでした。

■ 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(特にドイツ語圏)は治安が良いのですが、用心するに越したことはないと思います。ポルトガルでスリ被害に遭いかけたので、それ以来貴重品の管理により気を付けるようになりました。

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 :

基本的には東大の国際教育推進課からの指示に従って手続きを進めました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本人の場合、ビザは必要ありませんでした。ただし、滞在許可証を取得する必要があり、手続きには 1 ヶ月～2 ヶ月ほど要しました。まず、秋学期が始まってすぐに大学で入学許可証を取得し、寮があった Zollikon という行政区の役所に行き、住民登録をしました。住民登録時には 150 フランほど支払う必要があったと記憶しています。同時に、チューリッヒの移民局で滞在許可証の申請を行う日付・時間の予約を行い、約 2 週間後に空きがあったので、その時間帯を予約しました。当日、チューリッヒ市内の移民局で写真を撮り、さらに 1 ヶ月後ほど待ち、寮に滞在許可証が届きました。

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

付帯海外留学保険では歯科受診にかかる費用はカバーされていないため、歯の検診を行ってから渡航しました。また、自分の場合、スイスでも 4・5 月ごろに花粉症を発症しました。市販の花粉症薬を 1 箱ほど持って行っていたのですが、もう少し多めに持って行ってもよかったと感じました。

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

付帯海外留学保険に加入しました。また、スイスには KVG という国が加入を義務付けている保険がありますが、私は加入せずに帰国しました。日本人の場合、KVG の免除方法は主に 2 通りあり、1 つは現地で KVG より安い民間の保険に加入し KVG 免除申請を行う方法、もう 1 つは日本で加入した保険が KVG の

指定する補償範囲をカバーしていることを証明する方法。私は後者の方法をトライしました。申請には 1.付帯海学保険の窓口である第一成和事務所に依頼し記入してもらった Form A という申請用紙(チューリッヒ市のウェブサイトから入手可能です)、2. 付帯海学の保険証、3.日本の健康保険証、4.日本の健康保険の適用範囲(ネットで取得した、英語で日本の健康保険について説明している pdf ファイル)を今年の 11 月ごろに提出しました。備考欄に、KVG 免除には妊娠・中絶に関しても当該の保険が適用対象でなければならないとされているが、男性なのでこれらについては無関係であり、付帯海学の保険適用対象でなくても問題ないはずだと付記した気がします。結局、今年の 7 月ごろに免除申請が拒否されたとの通知が来ました。通知が来てから 30 日以内であれば異議申し立てができたので、異議申し立ての書類を書き、上記の書類と併せてメールで再度提出しました。異議申し立てが受理されるかどうかの決定はさらに半年ほど待つこととなりますが、それ以前に帰国してしまったので、今後どういう対応を取るべきかはわからない状態です。同じような方法を取り、帰国された先輩が、今秋から再びチューリッヒでの長期滞在を開始していますが、今のところ、以前 KVG 免除申請が通らないまま帰国したことによる不都合は生じていないとのことでした。

■ 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 :

指定された書類を提出しました。単位互換の申請を行う場合は、留学終了後に指定された用紙に取得した単位数、授業名等を記入し、提出する必要があるようです。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS 7.0 英語の技能は伸ばせるなら伸ばしておくに越したことはないと思います。出発前は語彙を増やしたり、Youtube で TED を見たりしていました。

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)	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)	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	80,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 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 :
日本学生支援機構、埼玉発世界行き奨学金
■ 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 :
航空宇宙工学科ソラビと基金
■ 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, 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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
52 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 :
43 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 :
全学交換留学は仮に外部から奨学金をいただけなくても、東大から奨学金を紹介していただける仕組みになっているため、かなり低いハードルで留学という経験をする事ができるシステムだと感じました。そのため、今後、大学院での留学を考える上で非常に参考になったと感じています。
■ 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 :
今後の道筋がわからなくなりました。留学以前は漠然と院進するのだろうと考えていましたが、留学を通じて、特に院での研究に興味を持っていないことに気づき、就職を考え始めました。留学先では、一回就職してから再びアカデミアの世界に入った人たちと出会い、そういった進路も考えるようになりました。
■ 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 :
視野が広がるというのはメリットになると思います。デメリットとしては、学部3年で1年間留学すると、留学前に学んでいた内容を忘れてしまうので、A セメスターの試験や1年後の大学院試験に響く可能性がある

という点が挙げられます。

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

派遣先大学での就職活動イベントに参加した, 社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職, 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 :

海外経験が少ない方にとって留学は、時間に余裕があれば、自分を試す良い機会になると思います。

■ 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 :

- ・GoGlobal ウェブサイトの体験記・東大留学 GoGo で先輩が共有してくださった資料
- ・この設問の趣旨からは外れますが、留学開始前に ETH 留学予定の人たちで、過去に ETH に留学されていた方への質問会的なものを開催したときの内容は大変役に立ったと思います。

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: 2024/8/26

■ID: A23089

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/8/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部電子情報工学科

■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?:

家庭内で留学の話が話されていたこともあり、大学1年生のころから薄々意識はいていた。2年の時に留学することを決めた。もともと理転したこともあり、留学で卒業が一年遅れるが、転部後の領域の内容を一年多く学べる事、英語の上達につながることを考え、卒業が一年遅れても値すると判断し留学を決定した。

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3 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年生になると研究があり、授業を受けられる3年での留学を選んだ。また、マスターで海外大を受けたいという思いが少しあり、3年で留学経験を積んで4年でのマスター申請に役立てようと思っていた。

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:

(Spring Semester)

Visual Computing / 8

VLSI1 / 6

Embedded Systems / 6

P&S Quad Rotors: Control and Estimation / 2

ETH week / 1

(Autumn Semester)

Introduction to Machine Learning / 8

VLSI2 / 6

Communication Network / 6

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

基本的に日本と似た感じで、普段は授業と課題をこなし、テスト前に授業の復習を行った。ETH はテストが始まる1か月以上前に授業が終わり、そこから 1 カ月間のテスト準備期間がある。そのため、授業期間中に授業内容のすべてを終わらせようと大きなプレッシャーをかける必要はないが、大体この 1 カ月間で皆 1 週間くらいの旅行を予定するため(というのも、テストが終わったらすぐに次の学期が始まり長期休みがないから)、授業期間中にある程度授業内容や自習課題を終わらせて、テスト準備の 1 カ月に余裕を持たせて復習するのが望ましいと思う。良かった授業としては、Introduction to Machine Learning, VLSI1, VLSI2, Communication Network が挙げられる。Introduction to Machine Learning は、文字通り機械学習に初めて触れる人たち向けに開講された授業で、機械学習の基礎を身に付けられる。基礎とは言うが、簡単というわけではなく、基礎となる内容—線形回帰、分類、カーネル、NN、次元削減、確率的モデリング—の理論を、授業ではより高次元に、自習課題では数式に落として理論的に学ばせる授業だった。もちろん実習課題もあり、実際にコードを書いて提出する課題が 4 つあった(線形回帰、分類、NN、トランスフォーマー)。すでに機械学習の研究を始めている人にとっては少し物足りないかもしれないが、まだあまり触れたことのない人にとっては、強固な基礎を確立するいい授業だと思う。VLSI1, 2 は VLSI の上流工程(デザイン)を一通りさらう授業だった。作りたい機能の仕様書から始まり、それを HDL で表現して netlist に変換し、その後バックエンドの処理を経て physical layout に変換し、実際にチップの製造工場に渡せるデータにするまでの一通りの流れを学ぶことができる。物理を使って回路の電気的性質を計算する内容はほぼなく、デザインをどうやって HDL で書き出すか、チップを高性能化するためにどのようなデザインテクニックが使えるか(パイプライン化など)、バックエンドでどのようなものをチップに付け加えるか(クロックツリー、マクロ等)、バックエンドでどのようなテストが必要か(タイミングテスト、DRC、LVS 等)などがカバーされている。授業ではスライドが使用されるが正直授業からは学びにくく、多くは演習を通して学ぶ。ETH の研究室が実際にチップをデザインするときに使っている EDA を演習では使うことができ、それらを使って、演習テキストを進めていくことで一通りの流れを学べる仕様になっている。VLSI1 では仕様を HDL で表現し、高性能化するためのデザインテクニックを教わる。VLSI2 では、VLSI1 で学んだことを終えた段階(論理回路の HDL で書き終えた)状態からスタートし、論理回路以外でチップに必要なものや、テストといったバックエンドを学ぶ。Communication Network は ITET が開講するネットワークの授業で 5 レイヤーモデルに従って、データリンクレイヤーからアプリケーションレイヤーまでを一通りさらう。各レイヤーで使われているプロトコル、アルゴリズムを学ぶ。特徴点としては、演習が良く、実際に学生たちでミニインターネットを作る課題と、TCP の一部を Python で自分で書く、という課題があり、実際にネットワークエンジニアとしてやることを体験でき、授業で学んだ理論的なことに対する解像度がより深くなる。

■ 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 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 :
友達と週 2 でジムに通った週末はよくスキーやハイキングに行った
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
ヨーロッパの国々を回る

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

■ 設備/Facilities :

図書館は一つの独立した建物ではなく、いろんな学部の建物に小さな図書館が入っている仕様だった。スポーツ施設は ASVZ という学生であればだれでも使える総合スポーツ施設があり、ジムはもちろん、テニスや卓球、ヨガやバスケ、バレーなど様々な種目のクラスがあり、無料で参加できる。食堂のご飯は典型的な西洋飯だった。アジアコーナーも時々あるが、そこまで本格的なアジアンではなかった。

■ サポート体制/Support for students :

語学面、学習面では、授業で困ったことがあれば TA や教員にメールや授業のサイトに設けられた Q&A で聞けるので聞きやすい環境だった。生活面も、寮で何か問題があれば寮代表者に問い合わせできるので特に問題はなかった。

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 :

寮は ETH の方で準備してくれる。WOKO という会社を通して借りることになる。自分が住んだ寮は Beugi というところで、ETH がある Zurich 市街地から南に言った、別のゾーン(区みたいなもの)にある寮だった。寮の人数は 50 人で、多すぎず少なすぎずのいい人数だったと思う。多いところだと 150 人、少ないと所はフラットシェアで 4 人で共同生活の寮があり、150 人だとうるさすぎて、4 人だと知り合える人が少なすぎるので、50 人はいい塩梅だと住んでみて思った。また、少し田舎の方にあるため、周りは木や山が多く、静かな環境が好きな人にはお勧めできる寮だった。一人一部屋あり、トイレと洗面台がついていた。部屋の面積は自分が訪れた他の寮の中では一番大きかった。キッチンも 50 人で共有するが、実際にキッチンで料理する人は 20~30 人ほどだった。キッチンは清掃員の方が毎週清掃してくれるので使えてはいたが、多くの学生が利用するのですぐに汚くなった。家賃は一月 750CHF。

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

夏は最高 30 度、冬は 0~10 度になるので、一年通う方は短袖とダウンの両方持っていくべき。日本より乾燥しているので、自分は最初の 2 週間のどが痛かった。水は蛇口の水が飲めるので、ずっとそれを飲んでいた。きれいなチューリッヒ湖がそばにあるので、水質はよく、カルキ臭もしいので日本の水道水よりもおいしかった。また、チューリッヒ市内には至るところに水を汲めるところがあるので、外出時には空の水筒を持っていれば水に困ることはない。レストランはとても高く、普通の所だと一食 5,000 円するので、何か食べたいものがある時は自分で作った。ただケバブ屋さんは安く、一食 1,360~2,000 円なので、学校の食堂が空いていなく、自分で作る気力もないときはそれを利用することもあった。(ETH Zentrum キャンパスのすぐ周辺に 4 件あるので Google Map で探してみてください)大学の食堂は 1,300 円ほどで食べれて、大学に通

っている頃のお昼はいつも食堂で食べた。ETH の隣には UZH というもう一つの大学があり、その食堂の方がおいしいので、そこで食べるという。UZH でも ETH の学生証は効いて、学生価格で食べられる(1,300 円程度)交通は一年間のチューリッヒ市内乗り放題のパスと、ハーフフェアというものを買った。市内乗り放題パスは、徒歩圏内ないしは自転車で通学する予定のない限り買った方が便利だと思う。一年まとめて買えば 9 カ月分の料金になる。ハーフフェアは、全ての交通チケットが一年間半額になるというもので、スイス国内で 4~5 回遠出の遊びに行けば元が取れる価格設定になっているため、全く遊びに行く予定がない場合を除いて絶対買っておいの方がいい。

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

父の口座から送金してもらい、スイス到着後 UBS で開いた学生口座に貯金した。UBS での口座開設は、仮の住民票を発行してもらった後に開設できる。開設するときはお店に行き事務の人に開設したいと伝えれば手伝ってくれる。

■ 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 :

治安は良かった。夜に外を歩いても心配した事はなかった。歯医者や医療全般が、保険がきかないのでとても高く、もし歯やその他で日本で医者に通っているものがあれば留学前に通うことを勧める。

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 :

Courses to be completed prior to exchange: 留学申請したのは 2A で、2A の授業の単位もまだ取得していない状況だった。2A と 3S(留学までの学期)にとる予定の授業を全てここに書いて提出した。credits: 前期の成績証明書(英語)(東大の機械で発行できるもの)を使った。CV、Motivation Letter、TOEFL の成績: CV、Motivation Letter はネットで見たヨーロッパ式の典型フォーマットに従って記入した。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

手続き:ETH からビザの申請手順を送ってもらえるので、それに従って準備を進めれば問題ない。事務手続きの大半は ETH が行ってくれるので、交換留学生は自分の情報と、大使館に言ってビザ発行/受け取りをするだけでよかったので楽だった。ビザの種類:シェンゲンビザ(スイス以外のヨーロッパの国もこのビザがあれば入国できる)(* 注意:イギリスは脱 EU しているので、このビザでは入れない)ビザ発行に要した時間:1~数週間。ある程度時間がかかったのも、ビザは早めに取得すべき。自分は直前になって取得して焦った記憶がある。

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

常備薬(解熱剤、クールパッド(額に貼るもの)、胃腸炎用の薬)は持っていくのを勧める。スイスに行くと、気候が日本より乾燥しているためと、旅の疲れで2回熱が出たため、解熱剤とクールパッドはあった方がいい。(同じ寮に住んでいた日本人同期も皆少なくとも一回は熱を出していた。)また、スペインでの旅行の帰りで胃腸炎になり、1週間胃の調子が悪く頻りにトイレに駆け込む日が続いた。運が悪く清潔でない食べ物で外国で食べて胃腸炎になった場合に備えて胃腸炎の薬も持っていると便利。

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

東大から加入を義務付けられる、東京海上日動の海外旅行保険東大からの指示に従って加入すればよいスイスでもスイスの保険加入を義務付けられるが、すでに保険を所持している人は例外申請が可能。自分は例外申請をして、申請の処理に 10 カ月間かかり、帰国1カ月まえにやっと申請が通らなかったという返事が来た。1か月以内に保険を買えと言われたが、1か月以内にもう出国する予定だったので、結局買

わずに済んだ。

■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 :

自分の学部の事務室に行き、交換留学する旨を伝えた。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL 96 点もし留学前に英語の準備をしたいなら、4 技能の内リスニングを練習することを勧める。Youtube など、講義ではなく、Youtuber のしゃべりのようなフランクな英語を聞いて耳をならすといい。海外に行ってスピーキングが上手くなくても、相手の言ってることが分かればつたない語彙で返事ができ、会話がが続くが、もしリスニングが出来なかったらそもそも会話ができないため、スピーキングよりリスニングの方が大事だと思う。

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	240,000 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

東大指定の OSSMA 30000 円ビザ申請 15000 円

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	130,000 円/JPY
食費/Food	22,000 円/JPY
交通費/Transportation	16,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

着いた直後の住民登録手数料 30000 円上記の金額に海外旅行費用を含めていません。スイス国内での観光、スキー等は含めました。

■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 :

日本学生支援機構(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 :

渡航支援金(片道)

■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 :

124.5 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 :

46.5 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 :

学習面については、自分の学科では開講されていないが学びたかった分野を学ぶことができ、また授業の質もよかったので、これから仕事をするにせよ研究をするにせよ、いい基礎が形成されたと思う。語学面では英語の文章を読むスピードが上がり、スピーキング、リスニングともに向上した。将来のビジョンに対する影響としては、研究という道もありだなと思うようになった。また、海外でマスターを修了し、数年間海外で働くという道も考えるようになった。心身に対する影響としては、ヨーロッパの学生間ではあまり比べ合いの空気が感じ取れなく、個々人が自分の興味に従って勉強、研究をして良い成果を出しているという空気間であり、自分もより自分の興味にしたがって勉強・研究をするようになった。また、広々とした空間や豊かな自然に囲まれてのおかげか、心にゆとりができたと思う。

■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 :

海外でのマスター、数年間の就職を考えるようになった。具体的には、スイスの ETH や EPFL、イギリスのマスター、中国の清華大学などを考えるようになった。スイスと中国は学費が日本と同じくらいで安く、イギリスはとても高いが、マスターは 1 年のみでその後 2 年の就労ビザをもらえるため、3 年トータルで考えると学費で払った分稼ぎ戻せるので選択肢に入れた。

■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 :

メリットは選択肢が広がった事。デメリットは特にないが、強いて言うなら卒業が一年遅れる事。

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

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) :

研究職, 民間企業, 起業

AI 関連

■ 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 :

卒業が一年遅れるデメリットはありますが、メリットの方が大きいと思うので留学はとてもおすすめします！
金銭面に不安のある方は、例えば業務スーパーという奨学金は派遣先によっては月 20 万の支給を行っており、完全に奨学金のみで留学することも可能なので、どのような奨学金があるのか調べてみることをお勧めします。

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

東大の全学留学プログラムページ(<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/application-tips-USTEP.html>) スイスの学生イベント(<https://zurich.esn.ch/>) ETH の各教科の過去問(主に CS) (<https://exams.vis.ethz.ch/>)

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: 2024/2/23

■ID: A23090

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/2/5

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科電子情報学専攻
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?:

前々から留学をしたいとは薄々考えていたが資金面が心配でした。学部4年のときに説明会に参加したり資料を読んだところ、奨学金がほぼ確実に支給されることを知り、留学を決定した。

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:

海外は秋から学期が開始するのが基本であり、春開始だと選択肢が少なかった。また、留学申込時に学部4年だったため修士1年か2年での留学となる選択肢があったが、就活を開始する前に留学を経験したいと考えたため修士1年での留学を決めた。

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:

Deep Learning/8

Big Data/10

Reliable and Trustworthy Artificial Intelligence/6

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

コースは講義・演習・自主学習がセットになっており、講義で学んだ知識を演習を通じて定着させることができます。試験もPCでプログラムを回して結果を提出する形式のものもあり、面白かったです。Big Dataという授業ではComputer Scienceの基礎的な考え方についても学ぶことができて興味深かったです。

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 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 :
6～10 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
■ 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 :
ASVZ のパルクールや Kondi といったプログラムに参加していた。また、定期的にジムに行っていた。文化活動としてはハッカソンに 3 回ほど参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
秋 semester のみの滞在のため長期休暇はなかった。週末は時々旅行に行っていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は自由に使える。勉強スペースとしておすすめ。留学生は ASVZ というスポーツプログラムに加入しており、様々なプログラムやジムを自由に利用できる。音楽に合わせて 1 時間運動し続ける Kondi というスポーツが ETH の名物プログラムで、一度体験すると良いと思います。食堂が一番安いメニューが 5～7.5CHF であり、メニューによってはおかわりができます。自分は節約のためお弁当を持参していました。Wi-Fi も不自由なく利用できます。
■ サポート体制/Support for students :
特段サポートは利用しませんでした。

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 :
自分は大学と提携している寮の一つである Meierwiesenstrasse 62 に滞在していました。各入居者には洗面台、机、ベッドが備え付けられた個室が割り当てられ、シャワーやトイレ、キッチンなどは全寮生で共有する形でした。冷蔵庫が引き出し 1 個分のスペースしかなく冷凍庫もないところが不便でしたが、全員が集まるキッチンでは自然と交流が生まれるのでその点は良かったです。見つけ方ですが、ETH が留学生に対して寮の割当の抽選を行っているの、それに応募したところ上記の寮が割り当てられました。ETH から送られるメールの案内に従えば、少なくとも寮が割り当てられない心配はなさそうでした。大学から近い寮に希望する旨を書いたが、特に考慮されることはなかったです。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は夏はちょうど良い温かさで非常に美しい街並みを楽しめます。冬はかなり寒く、曇りがちなこともあり気温が 0 度を超えない日もありました。大学はチューリッヒの中心に近く、買い物などに便利です。交

通機関は非常に発達しており、トラムという路面電車と電車を使って自由に移動できます。Half-fare というチケットが半額で買えるようになるパスと、ゾーンパス(ゾーン内の移動は無料)の両方を買うと旅行と通学両方に対応できて良いです。外食が高いので、食事は自炊がメインになります。また肉魚卵が高いのでタンパク質は意識しないと不足すると思います。自分はたまたまプロテインを日本から持ってきていたので、それで摂取していました。

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

基本クレジットカードで決済することになります。日本のカードも使えますが為替レートが上乘せされるので、UBS でカードを発行すると良いでしょう。大学の confirmation of matriculation があれば発行できたように思います。公衆トイレを使う際にコインがいることがあるので、多少のユーロや CHF を持っているといいと安心できます。

■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 :

治安はとても良いので心配はないです。逆にスイスの治安の良さに慣れてしまって、イタリアなど近隣諸国に旅行に行くとき盗難にあいかけたので注意してください。冬はどんよりした日が多く寒いのでメンタルが弱い人は警戒したほうが良いです。病院はどれだけの費用がかかるか未知数だったので利用は避けていました。

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 :

必要なフロー、チェックリストがまとまった pdf を ETH の公式ウェブサイトで見られるので確認すると良いと思います。基本的に ETH から来るメールに従っておけば問題ありません。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本からスイスへのビザは不要でした。スイスの空港でも、日本のパスポートを見せたら acceptance letter などを見せることなく簡単に通ることが出来ました。

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

特に医療関係の準備はしませんでした。持病の薬はたまたま多く持っていたのでそれを持っていきましたが、不安がある人は事前に医療機関で多めに処方してもらうと良いかも知れません。

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

USTEP で加入が義務となる保険に加入していました。

■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 :

指導教員や研究科事務との相談を行いました。留学中に輪講があったのですが、相談の上感想の事後提出などの対応をしていただきました。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前は TOEFL iBT が 90 点台で、オンライン英会話を数ヶ月ほどやっていました。オンライン英会話をしておくと英語のレベル云々の前に英語で話すことへの慣れ、心理的抵抗の低減が出来て良いです。とはいえ留学先で実際に使う英語のコミュニケーションは日本にしながら学習することは難しいと思うので、留学の中で学んでいくのが良いと思います。

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 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)	46,000 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	108,000 円/JPY
食費/Food	30,000 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 :	
JASSO 海外留学支援制度(協定派遣)奨学金	
■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 :	
Deep Learning/8	
Big Data/10	
Reliable and Trustworthy Artificial Intelligence/6	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
16 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 :	

10 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 :
4 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2025 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 :
講義やハッカソンを通して Computer Science についての興味が強くなりました。初めての海外でしたが、無事に帰ることができたことで、どこでも生き延びる自信ができました。
■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 :
外資系で企業を受けることに対して前向きになった。
■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 :
M1 の秋で留学したため休学することになり、卒業が半年遅れました。そのため若干就活に猶予ができました。
■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 IT 業界
■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 :
今後金銭的補助を受けながら海外で学問をできる機会はめったに無いと思うので、したいと思ったらしらほうが良いと思います。ただ人間は思ったより適応力が高く、海外での生活も少ししたら慣れてしまい、積極的に行動しなければ目新しいことがなくなってしまいます。自分から動くことと、留学に行く前に留学の目的について考える時間を取るのをおすすめします。
■準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
留学体験記は大きく参考にしました。

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: 2024/9/1

■ID: A23091

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/8/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科システム情報学専攻

■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?:

学部入学時から交換留学に興味があったが、自分の語学力やコロナに不安があり、なかなか応募できていなかった。B4の夏に院試に合格し、配属先研究室が決定したタイミングで指導教員に相談して申し込んだ。応募締め切りまであまり時間がなかったので、もう少し早くから検討しておいた方が余裕を持てたと思うが、締切ぎりぎりになっても気合で書類を作成すれば間に合うので、今もし悩んでいる人がいれば思い切って応募してしまうのが良いと思う。

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:

留学から帰国後に修士の1年半が残るため、就活にもD進にも影響なく留学することができるから。

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:

Basic German A1/2

Embedded Systems/6

15 credit project/15

20 credit project/20

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

ETHでは、N credit project(Nは5以上60以下の5の倍数)という、交換留学生だけが履修できる授業

がある。この授業は、現地で研究に取り組むことで単位を取得できることができるものであり、私は夏学期に 15 credit project、春学期に 20 credit project を履修し、二つの研究室に所属して研究を行った。研究を始める前に気になる研究グループに連絡をし、場合によっては面接選考などがある場合もあるが、それさえ通過してしまえば自分の選考内容から少し離れた分野の研究に取り組むことも可能であるため、興味のある研究室があれば取り組むことをお勧めする。

■ 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, 文化活動, TA

■ 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 :

スポーツについては、高校・大学でハンドボールをしていたため、先述した ASVZ でハンドボールをした。スポーツは言語を使わなくても楽しめるため、語学に不安がある状態でも気軽に現地の学生と楽しく交流することができた。文化活動としては、スイスやヨーロッパに特有のイベントに参加するようにしていた。TA については、夏学期に 15 credit project をした研究グループで募集していたため直接応募し、2 か月ほどハンズオン形式の授業の TA をしていた。自分の知識を生かしながら現地の学生と交流でき、さらに給与ももらえるため、個人的にはこの留学生活において一番楽しかったことの一つである。

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

研究をするために留学をしていたので週末も研究をすることが多かった。研究の進捗が良い時は、友人とヨーロッパ諸国に旅行に行くなどしていた。また、研究プロジェクトのスケジュール(始めるタイミングや終わるタイミング)はメンターと相談したうえで比較的自由に調整できるため、3 月は何の予定も入れずに旅行をしていた。今思うと、せっかくスイスに滞在していたので、研究だけでなく他の人と交流する機会を多く持ってもよかった。

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

■ 設備/Facilities :

大学には図書館があり自習できるようになっている。また交換留学生は ASVZ というスポーツ施設を管理する団体に自動的に加盟しているため、基本的にお金を払うことなく大学の近くにあるジムを使ったり、スポーツをしたりできる。食堂は ETH だけでも複数あるが、自分の周りでは隣の大学の UZH の学食に行く人が多かった。ただ、学食は安くても 7 フランほどするため、自炊をしたほうが安く済む。PC は日本からラップトップを持っていった。大学構内は基本的にどこでも wifi が利用可能である。

■ サポート体制/Support for students :

ETH では学期が始まる前の 2 週間でドイツ語を集中的に学ぶ特別授業がある。2 週間で語学能力が急激に伸びることはなかったが、そこで友達を作ることができたので参加すると良いと思う。その他のサポートは特に受けていないため不明である。

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 :
ETH から WOKO という学生寮の仲介業者が紹介される。連絡が来てから期限内に申し込めば基本的に全員が部屋を割り当てられる。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
総合的には日本よりも過ごしやすい気候だった。花粉を感じることも基本的にはなく、夏もカラッと乾燥しておりジメジメしていなかった。日差しは強いのでサングラスがあると外出時に過ごしやすい。冬は東京よりも気温が低めであるが、暖房が至る所にあり、室内ではむしろ暑いくらいであった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地の銀行(UBS)で口座を開設し、日本から Wise というアプリを経由して送金していた。現地の支払いはクレジットカードが多い。
■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :
治安は日本と同等以上によい。中央駅の近くのカジノの周りは少し治安が悪いとされているが、普通に過ごす場合はあまり近寄る地域ではない。体調管理は日本にいる時以上に気を遣っていたが、何度か高熱を出してしまった。(命に代えられないとはいえ)言語に不安がある状態で病院に行くのは心理的ハードルが高いため、薬などを持っていくと安心感がある。

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 :
CV やモチベーションレター、履修計画などを提出した。基本的に ETH からの指示に従えば特に問題はない。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
日本人はスイス渡航時にビザは必要なく、現地に到着してから居住許可の申請をすればよい。これも ETH からの指示に従えば基本的に問題なく、さらに現地の移民局も対応が迅速であるため、到着から2週間以内には仮の居住許可証が発行された。
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
歯列矯正をしていたため、渡航前に治療が完了するよう早い段階から相談していた。
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
国内で申し込んだ保険については東大の指示に従った。スイスでは全員が保険に申し込む必要があるが、東大で指定される保険では必要な項目をカバーできていないため、また別の保険に申し込む必要がある。そのため、日本とスイスで二重に保険に加入することになり支出が増えるので注意が必要である。
■ 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 :
交換留学に伴い卒業を1年延ばすつもりであったため、単位数などは特に気にしていなかった。指導教員には交換留学への応募時から相談しており、親身に対応していただいた。
■ 語学関係の準備/Language preparation :
TOEFL: R30, L22, S18, W25 渡航当初、現地では友人の会話スピードについていくので精いっぱいだったので、リスニングとスピーキングを準備しておくべきだった(特にリスニングが大事だと感じた)。

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	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)	130,000 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)	120,000 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	160,000 円/JPY
食費/Food	50,000 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 :	
東京大学トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
220,000 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, 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 :	
Embedded Systems/6 20 credit project/20	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
8.5 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:
15 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:
16 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:
私は渡航前に「ETH で研究成果を残す」という目標を立てた。この目標は達成することができ、目に見える実績を残しただけでなく、自分の研究の幅を広げることができたと考えている。日本に残っていたとしたら全く知らなかったような研究分野の研究にも取り組むことができ、スイスの研究者とのつながりを広げることができたため満足している。
■ 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:
渡航前は、修士修了後に博士課程に進学するか、就職するかで悩んでいた。しかし、スイスで研究に取り組む博士課程の学生の姿をみて、自分も博士課程に進学し専門性を高めたいと考えるようになった。また、世界で働いていくうえで博士号はアドバンテージになるということを実際に感じた。
■ 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:
留学することで、博士進学についてこれまでとは異なる考え方ができるようになった点はメリットであると考ええる。推薦状の確約をもらったり、日本のインターン先でも留学経験に興味を持ってもらえるなどのメリットもある。デメリットについては現時点で特に感じていないが、強いて言うとなれば、卒業が一年遅れる可能性がある点はデメリットであるかもしれない。ただ、個人的にはそのデメリットを大きく上回る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:
学会・セミナーに参加した、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):
研究職 海外博士課程進学
■ 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:
留学に行く前は不安なことも多く留学に申し込まない理由を探してしまいがちですが、海外に行ってしまうと悩んでいる暇もなくあっという間に時間が過ぎてしまうため、とりあえず申し込んでみることをお勧めします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas:
過去の交換留学体験記

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: 2024/8/22

■ID: A23092

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/8/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科電子情報学専攻

■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?:

留学への憧れは中高生の時代からあったと思う。学部時代にはコロナで行くことができず、自然と院での渡航を狙っての準備となった。同時期に渡航を検討している人が周囲にも多かったことも後押ししてくれたと思う。結果的には、リサーチプロジェクトなど、学部時代に行っていたでもできなかったであろう深い体験ができたので良かったと思う。

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:

入学当初は学部 2-3 年あたりをイメージしていたが、コロナで募集が中止・縮小となり、4 年では大学院入試と被るため、この時期となった。

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:

- Reliable and Trustworthy Artificial intelligence/6
- Probabilistic Artificial intelligence/8
- 10 Credit Project/10
- 20 Credit Project/20

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

- 7 月ごろに事前予約をし、到着直後に行われるドイツ語インテンシブコースを 2 週間履修した、必要最低限の日常会話を習得(できるはずもなく、実態としては友達作りが主だった。)

がってg・研究プロジェクトを前期・後期で2つ行った。前期の方は日本からメールを大量に送り、返信をくれた SPYLab の PhD 学生にメンターとしてついてもらい、いただいたテーマで週 20h 程度の研究を行った。後期は、前期に受けた授業を担当していた SRILab にコンタクトを取り、週 40h 研究に専念した。そのラボでは、自分用のデスク、GPU を用意してくれて、とても快適だった。研究成果は学会に主著論文が口頭発表で採択された。前期は授業と研究 1:1 での生活が厳しいと感じ、後期はより研究に集中できたので良かったと思う。

・受けていた授業は、一つ一つが重たいものではあったが、自分の専門分野の理解を非常に深めてくれる実りの多いものだった。研究に専念するという選択にしたことで授業を1年通じて2つしか受けられなかったことは残念にも感じる。

■ 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 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、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:

VIS、amiv と呼ばれる学生団体が数多くのイベントを打っている。目に入ったイベントにはなるべく参加するようにした。交流を目的とした食事会イベント「apero」が併設されていることが多く、食事代を浮かすことにもつながった。

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

後期の研究期間中は成果を出したかったため土日でも研究室に籠った。それ以外は、寮の友人と普段より長くコミュニケーションを取ったり、食事を作ってみたりと色々だった。また、月に1回程度海外にも足を伸ばした。

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

■ 設備/Facilities:

・ ASVZ というスポーツ施設を無料で利用できるため、週 1-2 でジムを利用。事前予約が必要だがフットサルや卓球などのスポーツコースを活用することもたまにあった。運動靴を持っていくと良い。
・ 図書館等自習のスペースは各建物に点在する形で、混雑していることが多い。HG(メインの建物)の地下にある D11、D12 という部屋にはディスプレイがあり、ここを使うことが多かった。

■ サポート体制/Support for students:

活用する機会がなかった。

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:

指定のフォームを期限までに提出すると、現地の学生寮幹旋会社である WOKO が自動でアサインしてくれ

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. :

・ 気候: 最も寒い時期でも「氷点下になるかならないか」であり、当初自分が想像していた「極寒」という感じではなく、大量に持って行ったヒートテックもほぼ活用しなかった(これは人によりそう)。夏は期待通り非常に過ごしやすく、半袖一枚(+朝晩に備えて羽織物)でちょうどいい時期が長く続く。ちなみに、日本に帰ってきて、汗をかくことに対して強く不快感を感じるようになった。

・ 交通: ゾーン制を採用している。「出発駅から到着駅」ではなく「出発駅が属するゾーンから到着駅が属するゾーン」というチケットの買い方になり、購入から 1h 程度そのゾーンに含まれる全ての鉄道が使い放題となる。)鉄道バス路面電車を全て SBB という組織が管轄し、アプリをダウンロードして路線検索やチケット購入をすることになる。大学の往復が 15CHF したので、その先の出費が思いやられ数日間しんどかったが、大学+寮のゾーンをカバーする定期券(月当たり 1-2 万円程)をすぐに購入した。定期券の他にも特殊なチケットがたくさんある。

例えば(i)「Half Fare」は年間 120CHF で購入でき、これを持っていると乗車券を全て半額で購入できる。登山鉄道など高額列車を使うと一瞬で元がとれる。

(ii)「Friends Day Pass for Youth」は、80CHF で 4 人まで(1 人あたり 20CHF)使える学割 24 時間券。

(iii)「GA Travelcard」はスイス国中で乗り放題になる一番強い定期券。

(iv)「Night GA」は夜のオフピーク時間だけ使うことができる割安な GA。

・ 食事: 自分はパスタやピザなど小麦系の食事がそこまで好きではなく、食事面は強く不安があったが、同じ寮の日本人で炊飯器をシェアでき、日本食ベースの生活が続いた。お金と時間を極限まで節約するために、「カレーor 肉じゃがを大量に作り置きし、1 週間食べ続ける」という食生活で最終的に安定した。街の中心にある LIDL というスーパーと、スイス国内チェーンの Migros を中心に、筆者の食生活上必要とした多くの食材は日本と同程度の相場で購入することができた。その一方で、ETH は学食も充実している。Clausiusbar という学食はアジア系の食事を提供しており、最も美味しいと感じた。メインの学食より 1-2 フラン高い設定だが、質がその差を上回るため、学食を活用することを考えている場合にはお勧めできる。

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

基本的にクレカ社会。現金しか受け付けてくれなかったのは、記憶に残る範囲では床屋さんだけ。主に 2 種類の支払い方法を用意した。

・ 現地で、UBS の口座を開設(学生プランで手数料は無料)し、付属のデビットカードで買い物をした。Wise の送金サービスを用い、日本の口座の残金を UBS に移す形を取った。

・ 日本にて「学生専用ライフカード」を作成し、隣国に旅行に行く時など CHF 以外の通貨が必要なケースではこちらを中心に使用した。3%のキャッシュバックがあり、手数料相当分がほぼ返ってくるためお勧め。

■ 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 :

様々なものを共同使用する寮生活だったため、「誰かが風邪を引くとみんな体調が悪くなる」という現象が頻繁に発生していたと思う。自分は月に 1 回程度、疲労が溜まり過ぎない頃に「1 日中寝る日」を設けた。そのおかげか、長く体調を崩し続けるようなことはなかった。

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 :

全体を通じて、留学同期と情報共有をして、締め切り等を誰も逃さないようにリマインドしあえる体制を作ると良い。

- ・履修登録:シラバスをみてリストアップし、単位数や開講時間のバランスから考えた。動き出しが遅くなると人気授業はすぐに waiting list に入ってしまう。
- ・寮:フォームを提出すると、現地の斡旋会社である WOKO が自動でアサインしてくれた。締め切り直前に申し込み忘れに気づき、滑り込みセーフでした。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

日本国籍の学生はビザが不要だというメールがあった。

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

- ・矯正治療中だったため、器具の予備などを用意
- ・コンタクトレンズを1年分用意(1day タイプのため、スーツケースの 1/6 ほどをこれが占めた)
- ・市販の薬を購入(解熱剤、下痢止めなど)

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

東京大学で指定された保険に加入。しかし現地で「スイスで要求されている項目を一部満たしていない」という理由でさらに加入を要求され、そちらにも加入した。歴代これを理由に重複して加入することを余儀なくされており、改善されないものかと思っている。

■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:

- 留年なしで卒業をするために、3つのことを行った。
- ・指導教員と相談をし、「留学中に現地のアドバイザーのもとで研究を行い、それを修論として提出しても良い」と許可をもらった。Credit Project で行った内容を中心に修論としてまとめ、留年なしでの卒業を目指している。
 - ・情報理工で必修となっている輪講は、特例出席(資料を読み、後から感想提出)を認めてもらい、自分の発表は帰国後のセメスターで全て行うという形で認めていただいた。
 - ・留学中の単位を認定申請した。単位取得したことを証明する書類(申請方法は ETH から帰国直前に説明がある)を提出することで、事務の方が手続きをしてくれた。単位数の変換式は複雑だが、最大 15 単位まで交換でき、1 年留学する場合はどのような履修にしても上限に達すると思われる。

■語学関係の準備/Language preparation:

英語の自習には長く力を入れており、渡航時点で TOEFL で 104 点。留学を見据えた特別な準備はしていない。しかし実際に渡航してみて、試験ベースで身につけた力と、日常会話・研究のミーティングなどで必要な力にギャップがあるのを強く感じた。派遣のボーダーラインをクリアしているのであれば、生活上「なんとかなる」とは思うが、留学中の環境を活かして十分に成長するためには、会話の機会を掴むための気持ちの準備、全くついていけなくても力強く会話に巻き込まれに行こうという意思、が必要だと思う。

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	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel	80,000 円/JPY

insurance fee (designated by UTokyo)	
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	130,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	100,000 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:	
・Reliable and Trustworthy Artificial intelligence/6 ・20 Credit Project/20	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad:	
8 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:	
15 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 (yyyy/mm):	
2024 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 : ・ 遊び、友達との雑談、ミーティング、事務手続きその他あらゆる観点で、「日本だったら雑務・コスパの悪い作業・時間を無駄にしている罪悪感を思っていたかもしれないこと」全てが、異文化、異言語で取り組んでいることで1分1秒に新鮮さと成長を感じることができる。モチベーション高く1年間活動し続けることができたのは、この感覚が根底にあり続けてくれたからだと思う。 ・ ヨーロッパの事をテレビで見る度に(例えばオリンピック)、「あの時行った場所だ」「友達の出身地だ」というように自分と関連づいたものとして感じるようになった。 ・ 語学面で、英語でコミュニケーションをとることに対する抵抗感が明確に減った。一方で自分が詳しくない話題で集団で盛り上がってしまっている時などについていけない事も多く、自分に今足りていない力もクリアになった。 ・ 日本が、大学の仕組みも文化も、ヨーロッパとは大きく異なる特異なものなのだと感じるようになった。差が大きいことで順応するために苦労することも多いが、そんなオリジナルな要素に興味を持ってくれる人も多く、誇らしいとも思った。
■ 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 : プロジェクトでお世話になった教授からお誘いを頂き、東大を卒業した後に PhD としてそのラボに戻ることを念頭に準備を進めることになった。正直な所、国内での PhD 進は全く考えていなかった。アカデミアに長く残りたいという思いもない。そんな自分にとっても、ETH の PhD は待遇も良く、環境も良く、成長もできる(さらには4年頑張れば「PhD」という称号ももらえる)という観点で、国内で考えていた企業と並べ、「就職先の一つの選択肢」としてみたとしてもベストな選択だと思えた。ラボの出身者はスタートアップを立ち上げるといったキャリアを選ぶ人が多く、自分もそうなるのか、あるいはまた別の道が開けるのか、今はわからないが楽しみである。
■ 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 : よく挙がるデメリットとして、卒業が1年ずれる可能性が高くなることもある。それは無視できる範囲の誤差だと思うが、やはり、そこまで同級生として過ごしてきた友人たちが先に卒業するというのは、焦りを感じる要因になることもあるかもしれない。メリットとして、自分のケースでは、前述の通り、留学を通じて海外 PhD という選択肢が見えた。交換留学での「コネ」が無かったら見えることのなかった道であるため、非常に大きな収穫だと思う。(ただし逆に、「ここでこの選択を取らなければ公開する気がする」という感覚から、海外 PhD という選択肢を選ばないといけないような気がしている自分にも気がついた。)
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : 派遣先大学での就職活動イベントに参加した。学会・セミナーに参加した。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): PhD 進学
■ 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 : 行ってしまえばきっと「なんとかなる」し、どのような留學生活になったとしても、何かしらの学び・面白みがあると思います。ただ、「なんとかして」帰ってくるだけでは勿体ないような気がします。半年-1年という限られた期間の中でその体験を自分に最適化し最大化するためには、行く前から目的意識を持った準備をす

ると良いです。それは英語力向上かもしれないし、旅行先のリストアップかもしれないし、事前に現地の人にメールを送ることかもしれないし、ここは人によると思います。

■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 :

過去の体験記や、経験者と直接コンタクトを取れたのが非常に助かりました。

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: 2024/8/25

■ID: A23093

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/8/30

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科電子情報学専攻

■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?:

学部二年から四年の間、GLP-GEfL に所属していたことがきっかけで全学交換留学に応募することになりました。その期間中で二つの短期留学に行く予定でしたが、どちらもコロナの影響で中止となってしまったため、短期留学に修士の間に行こうとは常に考えていました。しかし、学部4年直前の春休み中に会ったサークルの先輩からアメリカのCS Phdに行っているその話を聞いて、もう少し研究をモチベーションとした留学をしたいと思うようになりました。学部4年の春から夏にかけて、交換留学について色々情報を集めた上で学部四年の秋に1年で交換留学することを決意した上で応募に至りました。正直なところ、それまでは「半年の留学でいいのではないか」と思っていました。しかし、国際交流チームのイベントや事務の方々に相談に乗っていただき、半年で志半ばで帰国するよりも1年間卒業を伸ばす覚悟で2学期間の留学に行った方が得るのが大きいこと、半年間で留学+その間に就活のプランでは、留学の価値を最大化できないだろうということから、このような決断に至りました。

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:

コロナの影響で、学部2,3年生での留学が中止となり、学部4年では院試があったため。

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:

Computer Vision / 8

Computer Vision and Artificial Intelligence for Autonomous Cars/ 6

Reliable and Trustworthy Artificial Intelligence / 6

10 Credit Project / 10

20 Credit Project / 20

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

どちらの学期も、ほとんどの時間を研究に割いていました。秋学期の方は授業を三つ + 研究の組み合わせで進めていたのですが、これは失敗だったなと思っています(研究をする場合は最大でも授業は二つまでにしないとかなりきついです)。三つの授業のうち、二つはグループ課題があり、そのうちの一つを授業で会った人たちとグループを組んでやったのですが、なかなかうまく行きませんでした。(特に私が受けた授業は、あまりにも課題量が多く、過去の参考資料などもあまり残っていないものでした。そのような情報を把握しないまま、グループ課題のある授業に知り合いがいない状況は厳しいと思います)。また、研究をやっている場合、うまく試験日程と研究の締切が被らないように調整することは重要だと思います。こちらの試験は難易度が異常に高いわけではありませんが、量が多いのでかなり準備に時間がかかります。研究に関しては、毎週ミーティングがあったのでそこまでに進捗を一通り生むというのを繰り返し行っていました。だいたい最後の評価はレポートや発表などの形式で行われていたと思います。秋学期は週 20h/week、春学期には 40h/week が公式的に定められた研究時間で、それ以上の時間は費やすようにしていました。Supervise してくれる方によってやり方はまちまちだと思います。所属していた学科(D-INFK)の修士の人(正規生)は、修士の間ずっと研究室に所属しているわけではなく、おおよそ学期のスケジュールに合わせて 1~2 学期間の研究を複数回行っていたりします(例: 1 学期間の semester project + 1~2 学期間の Master thesis)。そのため、研究室 web page には Semester Project / Thesis のようなページがあり、そこにさまざまなテーマが載っています。各学生はその中から希望のテーマを探し出し、研究室(またはその Supervisor)に連絡をとり、応募を行うというのが一般的でした。テーマによってはスキル・経験に関する要件が色々あったりするので、どのような準備が必要かは見ておいた方が良いでしょう。学期開始前の方が全体的に記載されているテーマ数は多いような気がしますが、学期が始まってから、教授(TA)として関わっている授業で募集をかけているケースもありました。研究テーマによっては 6 ヶ月以上の 40h/week のコミットが必要なものもあり、そのような長いプロジェクトの場合、単位数の関係上「所属する学科 + Affiliated faculty の研究室」のテーマしか応募できないなどの制限がかかる可能性があります。そのため、受けたい授業や研究したいテーマに応じて、東大の全学交換留学に申し込むタイミングでどの学科に申し込みたいのかを明確にしておいた方がいいと思います。

■ 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 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 :

スポーツ施設(ASVZ)については、よくバレーボールのために行っていました(週一ぐらい)。特にバレーは人気で定員が予約開始の 30 分以内にはよく埋まっていました。他にもいろんなスポーツが開講されています(ビーチバレー、空手、ブートキャンプ的なものなど 100 種類くらいあったような気がします)。ある程度

頻度高めで行っていたため、知り合いもできましたし、体を動かすことでメンタル的にも自分は良かったかなと思っています。バレーに来ている人は、週に 1 回は来てる人が多めで体育のバレーよりかはかなりレベルが高いと思いました。Volley night というイベントに参加できなかったのは少し残念でした…(他にチームメンバーが必要な上、人気なイベントです)。この施設を使用するのに南京錠があると良いと思います。

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

平均して月に1~2回ぐらいのペースで旅行に行っていたかなと思います。週末を利用した旅行では、主にスイスとその隣国(ドイツ、フランス、イタリアあたり)、少し長い休みの間でそのほかのヨーロッパの国を回っていました。その他では、言語交換プログラムで知り合ったスイスの友達に地元のイベントに連れて行ってもらったり、他の国に留学していた友達のところへ行ったり、寮で料理作ったりして過ごしていました。旅行での交通手段に関しては、FLIXBUS と飛行機がメインだったかなと思います。Zurich 発着の便は高かったりするので、NightGA を使って geneve や basel まで(から)移動して費用を抑えるようにしていました。

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

■設備/Facilities :

図書館については、UZH, ETH, 市立図書館のようなものが全て使用できましたが、あまり利用せず、大学内の computer room の monitor を使用して作業していました。たまに行くときはテスト前だと混んでいたと思います。スポーツ施設(ASVZ)については、交換留学生であれば基本的に手続きなどせずに使用することができました。各キャンパスにトレーニングルームのようなものは配置されていて、バレーやバスケ、バドミントンのできる屋内コートや柔道場・ヨガなどのできるような部屋など設備はかなり充実していたと思います。食堂に関しては、各キャンパスにいくつかありましたが、UZH の mensa の方が美味しい日多かったような気がします。一番安いメニューで 5CHF, 高くて 14CHF ぐらいが学生の値段で、肉の入った料理は 7.5CHF ぐらいからでした。私は毎週、日本にいた際に東大の言語交換プログラムで知り合った友達とご飯を食べる際に使ったしていました。PC・Wifi 環境については、東大と似たり寄ったりかなと思います。ただし寮の Wi-Fi はあまり機能していませんでした。なので、データ容量は無制限のプランを swype で購入し使用していました。

■サポート体制/Support for students :

語学面のサポートは、ドイツ語の授業などを提供していたり、タンデムの制度を導入しているなど東大の交換留学生に対する対応と似ていたと思います。学習面に関しては、学部の担当者の方にかなりお世話になり、柔軟に対応していただけたので、困った場合は毎回聞いていました。生活面に関しては、大学側からサポートはそこまでないと思います(Immigration office の手続きや保険、基本的な生活について、最初のオリエンテーションで話はしてもらえました)

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, 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 :

私は最初の 10 ヶ月間を大学を通して手配してもらった学生寮で、最後の一ヶ月をスイスの友達が住んでいるアパートの一室を借りて生活していました。(woko: <https://www.woko.ch/>)前者は、大学から 40 分ぐらいの場所にあり、トイレ(洗面所付き)・寝室(デスクなどの家具を含む)は個人で、それ以外はシェアをするタイプでした。キッチンが 40~50 人ほどで給食の調理場のような大きさのものを共有して使い、シャワー

は各フロア 10 人ほどでシェアをしていました。後者は、普通のアパートメントに友達がいとこと住んでいたのですが、そのいところが夏休み中帰省するということで、その部屋を貸してもらいました。基本的に寝室のみ個人で、それ以外は二人で共有という形です。6～7 月は多くの方が自分の国に帰ったり、旅行に行ったりしている関係で住む場所を探す難易度は格段に低くなると思いますが、それでも少々大変だとは思いますが、また、引越し先に 3 ヶ月以上住む場合は、引越す際に役所に届け出を出さないといけないなど少し面倒な手続きが増えます。

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

9 月に到着した際は、日が長く思っていたよりも(日本よりは涼しいが)暑いぐらいの印象を受けました。夏場は晴れの日が多いですが、冬は少し曇りが多くなったように感じます(湖にはよくモヤが朝方かかっていました)。ですが、冬の寒さに関しては日本とほとんど同じぐらいだと思います。全体的に日本よりもずっと過ごしやすい気候でした。私の通っていたキャンパスは中央駅から徒歩 15 分ほどの場所にありとても交通の便がいいです。周囲にはチューリッヒ大学(UZH)や大学内のスポーツセンター(ASVZ)があるため学生が多く出歩いています、少し歩けば住宅街という感じです。私はこの ASVZ でよくバレーボールをしていました(週一ぐらい)。特にバレーは人気で定員が予約開始の 30 分以内にはよく埋まっていました。他にもいろんなスポーツが開講されています。交通機関に関しては、街の中心部ではトラムが発達しており、日中は 7 分に一本ぐらいのペースで、夜中は 0:30 あたりまで動いているので、かなり移動は便利です。空港や市外に出る際には鉄道(S-Bahn や IC など)に乗って移動していました。Night GA というカードを使えば夜 7 時以降、移動費がかからないのでそれを使って、旅行などよくしていました。

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

海外送金には wise を使い、スイスに到着後開設した UBS の口座に入れた上でほとんどの生活の費用を払っていました。UBS にするメリットは、家賃の支払いが少し簡単になること、twint という paypay のようなアプリが使えることかなと思います。旅行するときには、ソニー銀行のカードをよく使っており、使い分けをしていました。スイスで現金が必要なタイミングは、地元のお祭りぐらいだと思います。

■ 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 :

治安については日本と同じぐらい良いと思います。少々夜中は人が少ない地域がありますが、ここは夜通らないほうが良いみたいな話はあまり聞きませんでした。医療関係もあまり気をつけられたことはなく、食事はちゃんと摂るようにしていたぐらいです。あまり部屋にこもっているのは性に合わないため、ほぼ毎日大学に行くなどしていました。国外に旅行に行く際には、その分しっかりと危機意識は持っていたかと思っています。

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 :

<Application(2～4 月)>私たちの代では、1 月末ごろに東大の事務局から ETH Zurich への application について資料が配布され、3 月末までに ETH のシステム上で CV/motivation letter/履修計画などの提出をするよう伝えられました。履修計画はこの時点で一旦具体的に申請することになりますが、セメスター開始一ヶ月前ほどに出る授業の時間割に合わせて変更可能です。最終的に 4 月中旬に ETH からの受入許可が来ました。<寮の申請(6 月)>六月ごろに寮の申請の締め切りがあったので、それに申し込みました。これを逃すとかなり住む場所を探すのが困難かと思っています(半年～1 年単位で住む場合、現地に行かないと家

を見つけるのが困難な上、かなり労力が必要そうです)

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私が留学した際には、Visa の手続きは特に必要ではありませんでした。入国の際には、入学許可証で入国しました。現地で Immigration Office に行き様々な手続きはしましたが、それは ETH から説明があると思います。

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

歯医者には行きましたが、特にそれ以外は行っていません。

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

東京大学で加入必須の保険と、ETH から入るよう言われた Swisscare という保険に入っていました。Exemption もあるらしいですが、自分はその手続きはしませんでした。

■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 :

留学中の輪講をオンラインで海外から提出可能にしてもらえるようお願いをしました。また、留学開始前に学科にも必要な書類などを提出しました。この後、単位については手続きをする予定です。

■語学関係の準備/Language preparation :

出発前 6 ヶ月前の語学力は、英語の授業などで準備すれば会話ができる程度だったかなと思います。そのため、留学前の 4 月から 4 ヶ月ほど、言語交換プログラムを利用し、ETH Zurich から東大に交換留学に来ていた友達と毎週本郷の近くでご飯を食べたりしながら、徐々に普通の会話に慣れるようにはしました。語学力は伸びたか分かりませんが、このプログラムでかなり多くのものを得られたと思うので、お勧めします。

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	350,000 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.)	16,000 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)	97,630 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)	110,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

授業料は Language Center of UZH and ETH Zurich の German Intensive course の授業料
(https://www.sprachenzentrum.uzh.ch/static/services/prod/frontend/fKursliste.php?targetgid=zielgrupp e:studentETHZ&sprachid=sprache:deutsch_daf&lang=en)

■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	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	21,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	90,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

家賃は光熱費など込み。交通費は、Night GA + Half fare travel card for youth + network pass の値段。娯楽費は主に旅行。

■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 :

東京大学トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

220,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

0

■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, 大学(本部以外)からの案内, 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 :

Computer Vision/ 8

10 Credit Project / 10

20 Credit Project / 20

■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

13.5 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 :

6 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 :

9 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 :

まず留学を通じて、海外での中長期生活に対する実体験を得られたことがあるかと思います。例えば、海外に移住した際の手続き、基本的な生活スタイル(食事、買い物や週末の過ごし方など)、都市部とそれ以外での暮らしぶりの違いを通して、国外で何年間か生活することへの躊躇いはかなり軽減されました。実際にこれが初めての国外に住む経験でしたが、2 ヶ月ほど経って、旅行などでスイスの外から戻って来た時に、帰って来た時という安心感を感じましたし、そのような感覚は短期滞在では得られないものだと感じます。また授業・研究・寮生活などを通して、ここに来ている人たちの学習に対するモチベーションであったり、今後のキャリアに対してどのような行動を実際に行っているかを間近で見られたことも良かったこと

かなと思います。例えば、受講していた授業でのチームプロジェクトで一緒になった学生二人は、国外からこの大学に来て働きながら学位を取ろうとしていたり、全く異なる分野(スポーツなど)のバックグラウンドからCS専攻に移って来ていました。その他にも、母国の外で経験を積みながら、この大学で働いていたり学んだりしている人と多く関わり、自分が何を達成しに大学に来ているのかや、行動を起こしているのかに意識が向くようになったと思います。一方で、研究や授業などを通しての具体的な成果はあまりあげられませんでした。もちろんその過程で得られたものは多くあり、どのような研究をしたいのかやスキルの意味合いでの成長はあったと思います。しかし、研究テーマの選び方や周囲の学生と比較したときの立ち回りはうまく行っていかなかったかなと感じます。授業の取りすぎや研究テーマを選ぶときに事務的な要件を考慮していなかったことにより、研究自体に時間をあまり割けなかったり、少しテーマ選択で自分の好みに固執しすぎてしまった部分もありました。ある分野では非常に学生の競争が激しく、うまく回避しながらテーマを選ぶべきでした。またもう少し、色々な人と話をすれば良かったかなという思いもあります。特に研究室内での関わりはあまりなかったため、実際のPhdやポスドクとしての過ごし方のようなものは解像度をあまりあげられませんでした。発表の機会をもう少しもらったり、ほかの学生と関わらせてもらうなど、行動を起こした方がより意義のある経験となったと思います。

■ 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 :

具体的に何かが決まったわけではまだありませんが、この先海外拠点などで中長期にわたって研究・開発に関わる仕事はしていきたいと考えています。留学前にもこの可能性は視野に入れて就職活動はしていましたが、よりその点を強く意識して職種・キャリアパスを選ぶようになりました。あまり留学以前はほかの人と一緒にこのようなキャリアの話を頻繁にすることがなかったため、実際にほかの人の話を聞いたり、自分自身のことを話す中で少しでも解像度は上がったと思います。

■ 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 :

留学することによって、キャリアや就職活動にどのくらい影響があるかは人それぞれだとは思いますが、間接的にプラスに働くことはあるぐらいかなと思っています。例えば、Phdにapplyしやすくなるような研究での繋がりができたり、ほかの国で働く知り合い・友達から色々話を聞いたり、相談に乗ってもらうというメリットはあると思います。一方で、1年間の交換留学を通して現地で就職をするといった直接的な影響まで行くのは、その時・その人次第かなと感じました。デメリットはあまり思い浮かばないのですが、卒業を1年伸ばすことに抵抗は少々あります。しかし、就職活動への影響はほとんどなく、単純に周囲より一年遅れることをどう思うかという自分次第のデ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 :

派遣先大学で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):

研究職, 民間企業

IT / Web / メーカーなどの研究開発

■ 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 :

留学に行く決意するまでには時間がかかるかもしれませんが、国際交流チームの方などをはじめ一回相談してみることをお勧めします。

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

for or during your time overseas :

東京大学の USTEP の website(<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>)

留学先大学の website (特に研究室や交換留学生向けのもの)

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: 2024/3/5

■ID: A23094

■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 (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/2/16

■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水圏生命科学専攻
修士課程

■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?:

博士課程を志すにあたり、研究環境が整っていて、かつ給料も高いスイスで PhD を取得したいと考えたため、修士に入ってからすぐにスイス留学が頭の中に浮かんだ。元々学生のうちに留学したいと考えていたが、コロナ禍に断念した経験もあり、留学することに対して迷うことはなかった。

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:

2023 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:

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:

修士から入学していたので必然的にこの時期に応募することしかできませんでした。

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:

- Research Project I/15
- Systems Biology of Metabolism/4
- Basic German 1; A1: Intensive Course/2

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

初めは研究プロジェクトが見つからず、授業を受けていたが、10月中旬くらいにたまたまバドミントンをしていて出会った PhD の方から有難いことにオファーをいただき、それ以降は平日のほとんどの時間を研究に費やしていた。内容は乾癬に関するもので、基本は細胞やマウスをつかった Wet な実験をおこなっていたため、拘束時間は長かった。途中から scRNA-seq 解析をしないかと提案していただき、自主的に学習

を進めながらいくつかの論文のデータを解析することができた。ラボには Bioinformatics に精通した人が 1 人しかいなかったの、その人と議論しながらコードを作成した経験はとても楽しく、印象に残っている。
■ 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 :
ASVZ で、週 2、3 回くらいの頻度でバドミントンをしていた。そこでできた友達と大会に出たりもした。トレーニング自体は無料なので、とてもいい息抜きであったと思う。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行は 3、4 回ほどしか行っておらず、ほとんど勉強か研究に時間を費やしていた。ただ、疲れた時は月 1 で 1 日中何もしない日や、街に出て散歩をする日などもあった。

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

■ 設備/Facilities :
・図書館は特に土日は空いている時間が短いの、長時間滞在勢は大学内の自習スペースや食堂のテーブルの方が良い気がする。 ・Honggerberg は土日は学食がないので注意。また図書館も日曜はやっていない。代わりに食堂のテーブルが自習用に使える。 ・スポーツはなんでもできる？ ASVZ ではバドミントンのトレーニングとジムを使っていた。 ・トレーニングではそこでスイスに住んでいる友達ができたりしたので、コミュニティ探しにはお勧め。ラケットスポーツ勢はラケットを持っていくことをお勧め。
■ サポート体制/Support for students :
・語学に関して、ドイツ語講座があったり、タンデムで色々な言語が学べるので充実していると言える。 ・研究環境も、PhD やポスドクの人が Discussion してくれたりしてとてもいい環境だと思った。 ・精神面でのサポートがあるかどうかわからないので、同じ交換留学できている人たちと積極的に情報交換することがお勧め。心配事を共有することでかなり心理的負担はなくなると思う。

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 から情報が送られてくるので問題がない。WOKO の寮に関しては割愛する。自分は Bülachhof に住んでいたが、何一つ欠点のない良い物件だった。アジア系が固まりがちと聞いたが、私のフラットメイトはオーストラリア、イタリア、香港とルーツが様々であった。自分で物件を探すのは困難を極める(日本と違い早い者勝ち方式や大家さんによる審査ではなく、面接方式でフラットメイトが審査するので、コミュニケーション

ヨンによほどアドバンテージがないと日本人の場合は難しいと考える)ので、現地により良いコネクションがない限りは WOKO に入寮することを強くお勧めする。

■ 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月から2月の気候は良いとは言えない。特に11月から2月は1週間に1回晴れるか晴れないかくらいなので、気分が下がりがちな人は注意・バス・トラム・電車があるが、使い分けはなく、ゾーン内であればどの交通機関も使用可能。1年いる人は早めにゾーンパスを1年分買うのがお得。

・食事はほぼ自炊。朝早い時や時間がない時は昼飯を学食で済ませていたが、それ以外は全て自炊していた。Honggerberg だと一番安い学食でも7フラン。

・買い物は少し質が悪くても安い Aldi と Lidl にかなりお世話になっていた。野菜等はそれほど高くないが、肉は鶏肉も含めてかなり高い。

・Oerlikon 周辺に Lidl が二つあり、50%の確率で鶏肉・豚肉・合挽肉が割引になっているので、それを見つけて買い貯めて、冷凍していた。解凍のために電子レンジはあったほうが良い。

・冷凍ピザが案外安い。フラットメイトは自炊をせず毎日それを食べていたが、流石に健康が心配なので、時間がないときだけピザで済ませていた。

・パスタが圧倒的に安い。パスタだけでローテーション組んでいる人もいた。

・日本食を作りたいのなら、醤油は意外とこちらでも売っているが、味噌や酒、中華系鶏ガラ、ポン酢はほぼなく、あっても高いので持っていくことをお勧め。

・こちらで売っている卵は殻の表面が汚いので、よく洗うと良い。半熟卵の親子丼なら作れた。

・中華系調味料は意外と充実している。

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

Wise、revolute がお勧め。日本にいる間にアカウントを作成しておいたほうが良い。スイスで作成すると、residencial permit が届くまで待たなければならなかったり、カードの発送に1週間以上かかったりするため。

■ 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 :

治安は悪くない。メンタルは元々強いほうなので何も問題なかった。ただ体調を崩したくはなかったので、食事に関して節約は可能な範囲で、できるだけ制限を設けないようにたくさん食べた。自分の生活で何が大事かは今一度考えておくべき。

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 :

東大への応募に関しては割愛する(以降、自分視点で重要だと思うものだけを記述する。他の人が何回でも記述しているものに関しては、大事な情報が埋もれることを危惧して要所要所で割愛する)。9月開始の場合、3月末までに ETH へ CV や Motivation letter、Transcript、study plan などの書類をオンラインで提出する。これが ETH への応募となり、私の場合、4月中旬くらいにアクセプトのメールが来た。アクセプトが遅かった人もいたが、大体の人が同じ日に受け取っていた印象。これで落ちていた人はいなかった。読まなければならない書類が多いので注意。

■ 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 :

コロナワクチンの接種は行なっておいた。風邪をひきやすい人はいつも使っている薬を必ず持っていくべき。スイスで購入するのは色々な面で大変だと思われるので、現地購入は視野に入れないほうがいい。特別な健康診断や、親不知治療は行わなかった。現地の水道水は綺麗で飲めるが、硬水に当たる人もいろいろなので注意。

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

東大に提案される加入必須なものと、現地で加入必須なもの。詳細は他の人が何度もまとめていると思うので割愛。

■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 :

休学はできず、また単位を交換する予定もなかったため、研究科には留学願のみを提出。必ず指導教員のサインが必要になると思うので、基本的には留学を計画・応募する段階で指導教員には相談するべきだと思う。また自分は留学当初は2年で修士を卒業する予定だったので、卒業に必要な単位は全て留学開始までに履修しておき、その旨を指導教員と研究科にも伝えた。

■語学関係の準備/Language preparation :

英語に関しては、TOEFL 対策を少し行うのみだった。その結果自分より英語を話せない人は大学にほぼおらず、英会話等すべきだったと後悔している。ドイツ語は全く準備していなかったが、生活に特に問題はなかった。スイスに住んでいる人だけでなく、ドイツ語圏から来る人も多いので、ドイツ語に少し触れておくとも便利かもしれないが、多少知っているレベルではあまり差がない気がする。

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	4,000 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)	40,000 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)	30,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

東大への授業料(半年分)

■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	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 :

旅行にはあまり行かなかったため、娯楽費は少ない方だと思う。その代わり、人より多く食べる方なので食費にかなりかかっていると思う。

■ 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 :
11 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 :
10 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 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 :
留学によって考え方に大きな変革が起きたといったことはなかった。少しドライかもしれないが、単純に「海外大学で研究(滞在)経験がある」ことだけでも研究職や進学、海外就職には有利だと思う。また、将来のビジョンに海外進出があるならば、留学によってそのビジョンをより鮮明にできると思う。
■ 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 :
スイスの PhD に行きたいと考えていたが、日本にいてネットで調べることができる情報よりもより解像度の高いものが得られた。また、PhD の後の就活のロールモデルをいくつか知ることができ、自分がやりたいことと、そのためにすべきことを鮮明にすることができた。
■ 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 :
海外就職・進学を考えるのであれば、留学経験自体がメリットになると思う。また、より細かい情報や、内部事情を知ることができる。世の中情報戦だと思っているので、より解像度の高い情報や、広く人と繋がる

ことは長い目で見てメリットしかないと思う。デメリットは、留学期間の分同期よりも歳をとることである。

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

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。

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

PhD

元々博士課程に進学する予定であったので、その考えは留学後も変わらない。

■ 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 :

人との出会いを大切に。あとは健康に気をつけてください。

■ 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 :

東大の留学体験記。google、youtube で「スイス 留学」と検索。あとは、できるだけ留学先の人から直接情報を得るのが一番お勧め。