



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

派遣先大学の概要

スイス連邦工科大学チューリッヒ校は自然科学と工学を対象とした工科大学であり、1855年に創設され、これまでに21名のノーベル賞受賞者を輩出している。
ETHは世界有数の工科大学であり、建築学科、土木工学科、機械工学科、化学科、林学科に加えて、多目的学科(数学・自然科学・文学・社会学・政治学を包括)があり、レントゲン、アインシュタインなどが学んだ。

留学した動機

大学卒業を目前にして、このまま大学院に進学するのが自分にとって正しい進路なのか迷うようになりました。留学で海外の雰囲気を知ること、海外大学院に進学する可能性を探ってみたりと、将来の選択肢をじっくり考えてみたいと思い交換留学をしました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2016年	学部4	年生の	S 2	学期まで履修
②留学中の学籍：	留学				
③留学期間等：	2016年	8月～	2017年	7月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修：	2017年	学部4	年生の	A 1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期：	2016年	学部4	年生の	11月頃に	行った

⑥ 本学での単位数：	留学前の取得単位			76	単位			
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			0	単位			
	留学後の取得（予定）単位			0	単位			
⑦ 入学・卒業／修了（予定）時期：	2013	年	4	月入学	2018	年	3	月卒業／修了
⑧ 本学入学から卒業／修了までの期間：			5	年	0	ヶ月間		
⑨ 留学時期を決めた理由：								
<p>留学に応募しようとしたのが学部3年の冬だったので、そこから一番早く行ける時期に行きました。学部3年夏スタートも考えてはいたのですが、当時参加していたゼミの都合で諦めました。</p>								
留学の準備								
① 留学先大学への入学手続き（手続きにあたってのアドバイスなど）								
<p>入学手続きは向こうから支持される通りにやれば問題ありません。奨学金の申し込みを早めに行うことをお勧めします。某大手スーパーが提供している奨学金が手続きも少なく支給額も多くてお勧めです。</p>								
② ビザの手続き（ビザの種類、申請先、手続きに要した時間、ビザ申請にあたってのアドバイスなど）								
<p>不要です。入国してから滞在許可証を申請すれば大丈夫です。2万円弱の費用がかかりました。</p>								
③ 医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）								
<p>特になし。</p>								
④ 保険関係の準備（加入した海外旅行傷害保険・留学保険等）								
<p>東大が必須としてしている保険に加入しました。スイスでも保険が強制されていますが、免除申請手続きと異議申し立てを繰り返しているうちに帰国日が来てしまいました。</p>								
⑤ 留学にあたって東京大学の所属学部・研究科（教育部）で行った手続きなど（履修・単位・試験・論文提出等に関して）								
<p>研究室の先生と卒論の予定などで何度か相談しました。</p>								
⑥ 語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）								
<p>ドイツ語授業の履修。</p>								
⑦ 日本から持参の方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど								
<p>日本食をたくさん持って行くことを勧めします。歯ブラシ（ヘッドが日本のものと比べて大きい）、コンタクトレンズ洗浄液（高い）などの日用品も持って行くことをお勧めします。</p>								
学習・研究について								

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

授業科目名	単位数	単位認定の申請	授業科目名	単位数	単位認定の申請
Big Data Industry and Competitive Analysis	6		Principles of Microeconomics	3	
Introduction to Game Theory	3		Robot Dynamics	4	
Introduction to Negotiation	3		Sustainability Start-Up Seminar	3	
Principles of Macroeconomics	3		Wind Energy	4	

②留学中の学習・研究の概要（授業・予習・復習のスタイル、印象に残っている授業等）
 授業は火水木にまとめて、週末を長く取るようにしました。授業は大講義室で行われるような授業もあれば、少人数グループで行うようなものもありました。あるグループワークの授業（Industry and Competitive Analysis）はとてもレベルが高く、締め切り直前は毎日数時間のミーティングを一週間続けて行ったりと、単位に見合わないほどの作業がありました。

③1学期あたりの履修科目・単位数、週あたりの学習・研究時間（授業時間・授業以外の学習時間）など
 20単位毎学期
 1単位の重さが東大よりも重たく、思ったよりも勉強量は多かったです。ただ、授業によっては直前の詰め込みでなんとかなるものもありました。

④学習・研究面でのアドバイス
 せっかく交換留学に行くのであれば座学よりもフィールドワークだったりグループワークだったり、日本では得られない体験ができるような授業を多く取るのをお勧めします。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等
 日本語を教える代わりに、相手の母国語を教えてもらうというTandemという制度がありました。大学のページでマッチングしてくれるシステムがあるので、そこで登録することをお勧めします。僕は週一でその言語交換パートナーと会い、日本語を教える代わりにドイツ語を教えてもらっていました。

生活について

①宿泊先（種類（寮・ホームステイ・ルームシェア等）、家賃、宿舎の様子、見つけた方法など）
 交換留学生には寮が手配されます。大学から連絡が来るので、それに従って行いました。Bülachhofという寮が大学にも近く空港や中央駅へもアクセスが良く、お勧めです。僕は応募する際にこの寮希望という旨を備考欄に書いて提出したらここになりました。

②生活環境（気候、大学周辺の様子、交通機関、食事、お金の管理方法（海外送金・クレジットカード）など）
 乾燥がひどいので、肌荒れに注意してください。気温は東京より少し寒い程度ですが、部屋は中央暖房で暖かく保たれています。市内の公共交通機関は発達しています。国内でも鉄道がどこでも走っています。市内の定期と、HalbtaxとGleis7という鉄道割引パスを買うことをお勧めします。レストランは高いので自炊が主でした。食材もお肉が特に高いので、ドイツまで買い出しに行きました。お金についてはUBSで講座を送り、送金をしてもらいました。

③危機管理関係（留学先の治安、医療機関の事情、心身の健康管理で気をつけた点など）
 治安は日本並みです。自分は医療機関にかかっていないのですが、かなり質が良く、医者も英語を話せるので不安な点はありません。冬は日が短く曇りがちなので、気が滅入りやすいです。ジムが充実しているので、定期的に運動をすることをお勧めします。

④留学に要した費用について（航空賃、授業料、教科書代、家賃、食費、交通費、娯楽費などの概算）
 ・毎月の生活費とその内訳
 家賃6万円、食費3万円、交通費5千円、保険1万円（東大のもののみ）、通信2千円

・留学に要した費用総額とその内訳

航空券15万円、住民登録代2万円、OSSMA2万円などを合わせて合計150万程度。
そのほか旅行代もかかりました。

⑤奨学金（支給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など）

トビタテ！留学JAPAN
東大の留学ポータルサイトから見つけました。月10万円＋交通費代として20万円。

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

平日は学校に行き、午後からは学内にあるbarで飲んだり、スポーツ施設に行ったりしました。夏は日が長いので、チューリヒ湖の湖畔の公園でBBQをしたりもしました。国内週末はヨーロッパ国内旅行へよく行きました。飛行機・鉄道共に発達していたためいろいろなところへ安く行けました。

派遣先大学の環境について

①留学生へのサポート体制（語学面・学習面・生活面・精神面でのサポート等）

環境は良好でした。授業が始まる二週間前から、ドイツ語の集中講義が行われます。色々な国からの交換留学生と知り合う機会なので、ぜひ受講することをお勧めします。授業開始後は大学が交換留学背向けに様々なセミナーを開いてくれます。必須というほどではないのですが、時間があれば参加すると良いと思います。

②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）

図書館は蔵書が豊富で、取り寄せも簡単にできます。勉強スペースがなかなか見つけられないのが難点ですが、僕はカフェで勉強していました。スポーツ施設は綺麗で大きいです、様々なレッスンが行われているのも嬉しいです。食堂は700円程度。あまり美味しくないと有名なので、よく隣の大学 (Zurich University) の学食を食べに行っていました。

留学と就職活動について

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

ボストンキャリアフォーラムというアメリカで行われる就活イベントへ行きました。最短三日で就活が終わるため、とても楽でした。ただし日本での普通の就活には参加できませんでした。中にはスカイプなどの面接で対応してくれるところもありましたが、特殊なケースでしょう。

②（今後就職活動を行う場合）留学が就職に対する考え方に与えた影響

③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）

ボストンキャリアフォーラム、ロンドンキャリアフォーラムなどに参加すること。Cubridgeという会社が留学生向けに就活セミナーを開いてくれたので、それにも参加しました。

④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

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

留学を振り返って

①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

留学を通して得たもので即答できるものはあまりありません。留学の頃を思い返しても、今の自分の生活と全くつながっていない、夢のような断絶した記憶になっており、楽しかったなあというおぼろげな感情があるだけです。ただ、海外での生活を一から始めて、大きな事故病気などのトラブルもなく楽しく過ごせた経験は自分の根源的なものにつながっていると思います。また、向こうで出会った友人との親交は帰国後も続いています。

②留学後の予定

卒業論文と卒業設計を終わらせて、就職。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学をして得られる経験は、他のことをして過ごす一年の経験よりも絶対良いものだと思います。お金の問題は、しっかりした奨学金を選び、自炊をすればなんとかなるので、迷っているなら申し込んでみることをお勧めします。留学中は、あまり気張らず、普通の生活を送ることができれば十分だ、という気持ちで生きていくのがいいかなと思います。

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

スイスに住んでいる日本人の方のブログが参考になりました。特に、住民登録などの手続きの情報が助かりました。検索したらいくつか出て来ると思います。

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

