

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)

2018年9月13日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1
参加プログラム:	全学交換留学	派遣先大学:	スイス連邦工科大学チューリヒ
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職		<input checked="" type="checkbox"/> 2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利団体
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業(業界: 建築)		6. 起業
	7. その他()		

派遣先大学の概要

ヨーロッパ屈指の工科大学。建築学部の設計スタジオは、国内外の現職の建築家が担当します。

留学した動機

学生の間、とくに就職を決める前に、海外で長期間住む経験をしたかったことが留学を考えさせたきっかけです。以前に何度か、友達を訪ねてドイツやスイスで数週間の滞在をしていたことがきっかけで、ドイツ語圏に興味を持ちました。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2017年	修士1	年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2017年	9月~	2018年	8月	
	修士1	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2019年	修士1	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	2019年	修士1	年生の	9月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			12	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			18	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2017年	4月入学	年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	4年		0ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由:					

せっかく留学に行くのだったら半年は短すぎると考えて、1年間という期間に決めました。帰国後に就活を行なう場合に、留学と就活の時期が重ならないように、留学時期を修士1年秋からの1年間にしました。

留学準備

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)

MOBILITY_ONLINEというETHへの留学生用のサイトを使って手続きを行いました。日本でCVやMotivation_Letterなど諸々の書類を提出し、Letter_of_Acceptanceを受け取りました。スイスに到着後はETHのStudent_Exchange_Office(開室は平日11:00-13:00)で、滞在許可申請用の書類などを受け取りました。

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)

日本人はビザが必要ないので、日本で何か手続きをする必要はありませんでした。チューリヒ市内はいくつかの区域(Kreis)に分かれていて、現地到着後にETHで書類を受け取ったあと、自分の住む区域を管轄する役所(Kreisbüro)へ、その書類を持って滞在許可の手続きに行きました。後日、入国管理局(Migrationsamt)に呼ばれ、指紋を取ると、後日滞在許可証が郵送されてきました。

③ 医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯医者で検診を受けました。スイスでは、歯医者が保険でカバーされていないので、日本を出国する前に治療を済ませておくようにしました。

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)

東大から全学の交換留学で行く場合に加入が義務付けられている東京海上日動の海外留学保険と、スイスで加入が義務付けられているスイスの会社の保険(私の場合はSWISSCAREのCHF65.00/月のプラン)の2つに加入することになりました。日本の健康保険(国民健康保険など)でスイスの保険加入免除の申請が通る場合がまれにあります。免除の可否の判断は役所の担当者によるみたいです。

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)

特にありません。

⑥ 語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

出発前、英語はある程度できました。ドイツ語は初級者レベル(A2)でした。学部の時からぼんやりとドイツ語圏への留学を考えていたので、自習でドイツ語の勉強はゆるくしていました。ETHでのプログラムが始まる前に2習慣のドイツ語コースを受講しました。

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

筆記用具やノート類は日本から持っていくことを強く勧めます。スイスで買うと物凄く高いです。室内で過ごすときに履くスリッパやサンダルも、日本のものの方が低価格で高品質だと思います。毎日使うものなので、日本で買って持っていきました。コンタクトの人は、洗浄液も日本から持参したほうがいいです。スイスでAOセプト360mlは1本3,500円程度します。

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
Architectural Design V-IX: Robotic Landscapes (Girof / Gramazio / Kohler Research)	14		Seminarwoche Herbstsemester 2017	2	
CAAD Practice: City of Indexes	2		CAAD III: Positionen in der Architektur	2	
Entwurf V-IX: Thema (GD R. Zuber)	14				
Integrierte Disziplin Planung - Herbstsemester 2017	3				
Seminarwoche Frühjahrssemester 2018	2				

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)

普段はスタジオ中心の生活です。毎週火・水曜日に、前回からの進捗を報告し、担当の教員やTAとの議論を通じてプロジェクトを進めました。各学期末にキャンパス中のあちこちで、すべてのスタジオの講評がゲスト講師を呼んでオープンに行われるのですが、アウトプットの表現から講評の形式に至るまで多種多様で、刺激が強くとても面白かったです。

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

火・水曜日は一日中スタジオで埋まっていますが、それ以外の曜日には建築学部の他のコースもいくつか受講していました。平日・週末のほとんどの時間はスタジオの作業のために費やしていました。

④学習・研究面でのアドバイス

日本で大学生活を送っていると、学習・研究以外にも、バイトや部活・サークル、TAや就活など様々なことに時間が取られてしまいますが、留学中はそういったこととは無縁に、時間を自分のための勉強にフルに使える貴重な期間だと思いますので、全力で学習・研究に取り組んでください。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

チューリヒは英語で十分生活できてしまう上に、街行く人々のドイツ語はスイスドイツ語なので、ドイツ語の語学力を伸ばしたい人は、自分からその環境を整えるために行動しないと厳しいかもしれません。

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)

チューリヒの学生寮を運営しているWOKOの寮に住んでいました。住所はMeierwiesenstrasse_62でみんなマイヤーと呼んでいました。Altstettenという大きな駅の近くにあり、ETHのキャンパスへもアクセスは良く、近くのスーパーは日曜日でも開いていて非常に便利でした。月CHF545でした。チューリヒではゴミ袋が決まっています他の寮だとこのZüri Sackを購入しないとはいけませんが、マイヤーでは買わなくてもゴミ出しできるのも良かったです。

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)

チューリヒはあまり降雪がないと聞いていましたが、私の留学中は結構降りました。チューリヒの市内交通は非常に便利です。ZONE110、Halbtax、Greis7の3種類の年間パスを購入しました。毎日自炊していました。MigrosとCoopがスイスの2大スーパーですが、LidlやAldiの方が安いです。UBSの口座を開設して、ゆうちょから定期的に送金してもらっていました。

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)

チューリヒの治安は非常に良いです。東大で加入した東京海上日動のサポートデスクに連絡すると、発熱時などに医者を手配してくれます。何度か留学中に体調を崩したときは、中央駅のPermanence Hauptbahnhofに行きました。365日7:00から22:00まで営業している上に、保険会社に提出する書類の用意にも慣れていて、心強かったです。

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

食費が普段の生活費の大半です。留学の初期は昼食にお弁当を作っていましたが、時間に追われるようになると、メンザ(食堂)でCHF6.20の日替わりメニューを買って食べていました。それ以外の外食はほとんどしなかったです。夜は自炊していました。スーパーでも肉類は高価なので、比較的安かったDennerの500gでCHF4.95のミンチ肉をよく使っていました。鶏肉はCoopで安いのがおいてあったので、それをよく買いました。

・留学に要した費用総額とその内訳

東大に支払う授業料、渡航に必要な航空券、日本の海外旅行保険(年間約10万円)とスイスの健康保険(月CHF65.00)、寮の家賃(月CHF545.00)とSIMカードの料金(LebaraのUnlimited_Data_Simで月CHF40.00)、各学期のセミナーウィーク(建築見学旅行)(CHF200~600)と交通パス(ZONE110がCHF570、HalbtaxがCHF185、Greis7がCHF129)が、普段の生活費以外にかかった主な支出でした。旅行などでこれ以外の支出もかなり多かったです。

⑤奨学金(受給していた場合は、支給機関・支給額・見つけた方法など)

・トビタテ！(月16万円):大学の国際交流課で勤めていただきました。
・林レオロジー奨学金(月5万円):学部3年の頃から頂いている日本の大学生、院生対象の奨学金で、自分で見つけました。
・伊東忠太賞(25万円)

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)

ETHのスポーツ施設は非常に充実していて、ほとんどは無料で使えました。休暇中でスタジオに追われていないときは、友達とジム(無料)に行ったり、テニスコート(有料)を借りてテニスをしたりとスポーツを楽しみました。自然と都市の距離の近さがチューリヒの良さで、冬はFlumserbergというスキー場まで約1時間でアクセスできますし、夏は市内のLimmat川やチューリヒ湖のほとりは泳ぐ人、日光浴の人で賑わいます。

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)

日本からチューリヒへの留学生は多かったのですが、生活面や精神面では、大学からのサポートよりも、境遇の同じ彼らからの情報共有やサポートの方がはるかに役立ちました。ETHの学習面でのサポートは、留学生に特に限らず、生徒全員に対してとても手厚かったように思います。スタジオでお世話になったTAの方々は、困ったことがあればいつでも迅速に対応してくれましたし、最終発表の講評も非常に丁寧でした。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

図書館の蔵書は非常に素晴らしく、日本の雑誌(GAやA+Uなど)まで網羅していますし、建材のサンプルも揃っています。食堂はHonggerbergのキャンパスにいくつかありますが、価格の手頃な(といってもスイスの物価ですが)FusionとFood_MarketでCHF6.20の日替わりメニューしか食べませんでした。量は少なく味は可もなく不可もなくといった感じです。PC環境は、非常に充実していて、プリンター・プロッターも自由に使えます。

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

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

留学に行って、将来スイスで働くのもありだなと考えるようになりました。建築に限らずスイスの雇用形態でいいと思うのは、自分で週何日働くかを決められることで、例えば80%にすると、週4日フルタイムの給料80%です。出産や育児などで例えば60%に抑えて働き、ゆくゆく再び100%に戻すこともできます。仕事と家庭の選択に迫られることなく自分の職を継続して持ち続けられる制度は合理的で、素晴らしいなと感じています。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

海外で就職する場合は、これまでの実務経験やすでに持っているスキルが重視されるので、学生の間から自分の専門性を深く追求しておくことが大切だと感じました。特にスイスのような就労ビザを取得しにくい国では、そうだと思います。留学中に日本の就活はしませんでした。

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:) |
| | 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

自分から人にちゃんと頼るようになりました。スタジオで行き詰まっていたら自分からTAの人に相談に行き議論しましたし、インターンを探していたときは、知り合いの知り合いの知り合いくらいまで連絡して助言を頂いたり、オフィスの見学をさせていただいたりしました。主体的に動く、あとに残る感謝の気持ちは大きくなると学べたことは、留学でこれまでの環境を離れていろいろと苦心した結果得られた自分の成長だと思います。

②留学後の予定

1年間休学してスイスのバーゼルにある建築事務所でインターンシップをします。

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

世界中のどこであれ、美味しい食べ物を一緒に食べると、人同士は仲良くなれます！

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

準備段階ではETHの授業カタログのサイトが役に立ちました。
留学中は、鉄道の子ケットを買うのにSBBのアプリが、e_bankingにUBSのウェブサイトが、プリペイドSIMのTop_UPにLebaraのアプリが役に立ちました。

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。