

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 11月 1日

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:	スイス連邦工科大学チューリヒ校 (ETH)
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: 商社・シンクタンク )		6. 起業
	7. その他( )		

**派遣先大学の概要**

スイス連邦・チューリヒ市に所在する世界有数の工科大学。1855年設立。学生数15000人。理工学系の16の学部を置く。

**留学した動機**

卒論執筆前に研究スキルを身につけるとともに、自分の興味関心を深めたかった。また、ヨーロッパの都市政策の考え方に興味があった

**留学の時期など**

①留学前の本学での修学状況:	2017年	学部4	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	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2018年	学部4	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	5月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			45	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			6	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2014年	4月入学	2019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:					

学部の勉強が一通り終わってからのほうが、日本とスイスの考え方の違いをより理解できると考えたから。また、卒論執筆前に専門知識と研究スキルを身につけたかったから

## 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)

英語での簡単なエッセイがあります。受け入れ通知の送付時期は人によってまちまちなので、なかなか届かなくても不安に思いすぎないでください

### 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)

日本国内でしなければならないことは特にありません。現に到着後に大学でもらえる受け入れ通知を現地当局に提出すれば大丈夫です

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科医療の値段がとにかく高いので、歯に少しでも不安のある人は治療してから出国するようにしてください

### 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)

東京大学で加入させられる付帯海学の他に、現地で義務保険に加入させられます。ご自身が加入している保険によって免除を受けることも可能ですが、付帯海学と国民健康保険の両方に加入していても免除の申請は通りませんでした

### 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)

先生に推薦書を書いていただき、所定の書類を提出するために捺印をいただきました

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

学内選考への申し込みに先立ち、東大で開講されるTOEFLiBTの講座に参加してスコアアップに努めました。講座初回の実力診断テストでのスコアは79点でしたが、講座を受講したのち受験した本番のテストでは97点取ることができました。ただ、現地学生とのディスカッションでバリバリ存在感を発揮するためには、もう少し勉強が必要だったなという印象です。現地では市民の語学レベルがとても高く、英語を勉強していけば日常生活でほとんど苦勞することはありませんが、ドイツ語を勉強していった方がスイスをより楽しめると思います。

### 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

爪切りと耳かきは持参していくべきです(耳かきは売っておらず、爪切りは現地のものはあまり質がよくないため)。

## 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
Readings in Transport Policy	3		Economic Growth, Cycles and Policy	3	
structural reliability and risk analysis	3		Social Data Science	3	
Modelling and Measurement of Transport Behavior	6		Principles of Econometrics	3	
Watershed Modelling	3		European Aspects of Spatial Development	3	
Risk and Insurance Economics	3		Introduction to Economic Analysis -A case study with Cost Benefit Analysis in Transport-	6	

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)

毎学期27単位の授業を履修していたのですが、最終レポートを提出する科目が多く、学期の最後の1ヶ月は食事のとき以外図書館や自分の部屋にこもりきりでした。ETHはICTに強く、プログラミングを使って課題を解く授業がたくさん開講されているのですが、フォローアップ教材がとても充実しているため、初学者でも問題なく取り組むことができます。また、教授陣のモチベーションもとても高く、授業の質にはとても満足しました

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

1学期あたり7~8科目・計27単位の授業を履修していました。留学生は毎学期20単位以上の取得を求められますが、万が一取得できなかったとしても問題ありません(履修が20を越えていれば良い)。授業は興味深いものほどタフなため、かなり勉強させられます。アルバイトをしている時間はありますが、平日きちんと勉強していれば、土日に外出に出ることも不可能ではないです(どんな科目を履修しているかに依存します)

④学習・研究面でのアドバイス

学期末に最終レポートを課す科目をいくつも取らないようにした方が賢明です。試験を課す科目については、学期終了から試験期間までかなり時間があるため、多少多くとっても対応可能だとは思いますが

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

政治の話題などを議論するとき多少苦勞しましたが、専門に関する議論や日常生活についてはそれほど苦勞しませんでした。専門に関する語は授業を受けたり論文を読んだりしているうちに自然と身についていくので、あまり心配なくていいと思います。ただし、自分から意識的にインプットとアウトプットを繰り返さないと、英語の飛躍的な上達は見込めないと思います。また、学生生活を送る上では、英語が話せれば問題ありません

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)

快適で清潔なワンルームタイプの寮でした。トイレバスキッチンが共用でしたが、皆がワイワイいるなか料理や食事をするのは楽しかったです

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)

気候はとても快適です。雪もあまり多くは降りません。お金については、基本的にクレジットカードで生活していました。家賃のみスイス銀行の口座から引き落とすか現金で支払いを行う必要がありましたが、クレジットのキャッシングで対応していました。スイスは世界一物価が高い国で、特に食費(とりわけ外食費)が日本では考えられないほど高く、ビッグマックのセットですら1600円かかるため、ある程度の自炊スキルを留学前に身につけておくべきです

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)

治安はとても良いです。医療費はとても高額ですが、保険でカバーされる部分もあります。一方で、歯科治療費は現地の保険でもカバーされないことが多く、価格も一本治すのに15万円程度かかるので歯の健康には細心の注意を払ってください

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

毎月8万円の奨学金で生活していました。家賃およそ6万5000円は両親が支払ってくれていました。

・留学に要した費用総額とその内訳

家賃約80万円  
生活費100万円【うち食費が月あたり5万円(学生食堂はほとんど利用せず、レストランにも行きませんでした) 残金は娯楽費・交際費】

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)

JASSO 月額8万円

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)

スイスはヨーロッパ主要国へのアクセスがとても良いため、旅行によく行きました。また、スイス国内も鉄道旅行がとても快適なため、1日時間が取れた時には積極的に外出するようにしていました。寮から歩いて5分の場所にビーチとして整備されている川があったため、学校が終わってから夕飯までの間に、寮の友人とよく泳ぎに行っていました

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)

交換留学生の数がとても多いため、各種手続きに関する説明会や学生同士の交流会などのイベントはとても充実していました。

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

スポーツ施設がとても充実しています。学食の値段は少し高く、1食あたり1000円ほどかかってしまいます(それでもスイスの標準的な価格と比較するとかなり安いですが)。図書館もとても綺麗で快適でした

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

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

語学が上達したこと、日本という国を客観視できるようになったことは自分にとってプラスに働くと思います。また、様々な国から来た優秀な学生と親交を深めたことで、自分も負けていられないと日々を目的意識を持って過ごすことができるようになりました。

③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

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

専門分野についての知識を深めることができた。日本という国を客観視できるようになった。加えて、各国のエリートたちがこぞってITを学んでいることがとても印象的だった。どんな職業に就くにせよ、自分もプログラミングやアルゴリズムの知識を後半に身につけ、使いこなせるようにならなければという気にさせられた。

### ②留学後の予定

4月から修士課程に進学予定です。ひとまずは、卒業研究に邁進します

### 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

1年間は長いようであつという間なので、限られた時間の中で最大限の成果を得るためにも「なぜ自分は留学するのか。留学を通して何を身につけたいのか」をよく考えておくことが大切だと思います。

## 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

ETHで行われる保険加入に関する説明会のプレゼンテーションスライドです  
[https://www.ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/internationales/pdf-en/180921\\_presentation\\_slides.pdf](https://www.ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/internationales/pdf-en/180921_presentation_slides.pdf)

### 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。



