

2019年11月14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年
参加プログラム:	工学系交換留学	派遣先大学:	スイス連邦工科大学ローザンヌ校 (EPFL)
卒業・終了後の就職(希望)先:			
<input type="checkbox"/>	1. 研究者	<input type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
<input type="checkbox"/>	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利業
<input checked="" type="checkbox"/>	5. 民間企業(業界:商社・シンクタンク)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
<input type="checkbox"/>	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

スイス連邦・ローザンヌに所在する世界有数の工科大学。2018年度のQS世界大学ランキングにおいて、工学技術部門、総合ともに世界第12位に位置づけられており、総合および工学分野双方にて非常に高い評価を受けている。1969年設立で歴史は浅いが、イノベーションパークにおける民間企業との協業など、現代的なユニークな取り組みが多いことが特徴。また、イタリアとの境のレマン湖沿いに位置しており、自然豊かな環境の中、学業に励むことができる。

留学した動機

アフリカ諸国を対象にした交通開発に関心があったため。また、途上国におけるプロジェクトファイナンスの研究を行いたいと考えており、金融工学の授業も取れることも決め手となった。

留学の時期など

①留学前の本学での就学状況	2019年	修士1	年生の	A2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学				
③留学期間等:	2019年	2月～	2019年	7月	
	修士1年時に出発				
④留学後の授業履修:	2019年	修士2	年生の	A1	学期から履修
⑤就職活動の時期	2019年	修士2	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			10	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			5	単位
	留学後の取得(予定)単位			5	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期	2018年	9月入学	2021年	3	月卒業/修了予定
⑧本学入学から卒業/終了までの期間	2年		6ヶ月		

⑨留学時期を決めた理由

学部4年時に所属研究室のブラジル人博士学生と共同研究に取り組む機会があり、自らの語学力を含めた様々な能力をグローバルスタンダードまで引き上げたいと考えたため。9月入学にしたこともあり、最短での留学が修士1年の冬の2月開始だったので、このような時期の留学を決めた。

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)**

入学に必要な手続きは全て大学からメールで連絡をいただけるので、それほど心配しなくても良いかと思います。初めての留学でわからないことがあれば、すぐに国際課に相談してください。手続きの中で履修予定の授業を事前に通知することになりますが、渡航後に変更可能なので、履修に関しては深刻に悩む必要はないかと思います。

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。90日以上滞在する場合、ビザが必要であるという文言もネット上に多く見受けられますが、2019年の現時点では必要ありません。到着後に現地市役所での住所登録と、外務省への在留届を行えば大丈夫です。EPFLからのLetter of acceptanceのコピーがビザの代わりとして入国審査で必要とされるケースも多いので、準備しておきましょう。現地市役所での住所登録は2回ほど所定の場所に来訪する必要があり、やや面倒ですが、スイスに再入国する際に必要なので、迅速に行いましょう。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

健康状態に関して心配事がない状態で生活するために、出発前に健康診断を受診することをオススメします。また、歯科治療は現地で保険外なので、日本で事前に治療を受けておく方が良いでしょう。また、留学開始時期は慣れない土地で体調が崩しやすいので、風邪薬や胃薬など常備しておく方が良いと思います。

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、現地の義務保険への加入が必要です。現地の保険への加入は、現地住所に届く案内に従えば大丈夫です。

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・論文提出などに関して)

交換留学プログラムに応募する必要書類に担当教員から捺印を頂き、国際交流課に提出しました。また、専攻事務室に留学届、留学計画書を提出しました。推薦書に関しては、自ら文言を作成し、担当教授に修正していただきました。留学した場合の修士研究の進め方など、担当教授と相談しなければならぬことが多いと思うので、早い段階から手続きを進めましょう。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

英語学習に関して、基本的にIELTS対策を行いました。ネット上で過去問集を購入し、リーディングとリスニング対策を行いました。スピーキングに関しては、ネット上でのオンラインサービスを利用していました。また、大学院試験でTOEFL itpを受けたこともあり、TOEFLも受験しました。交換留学に必要なスコアの難易度は必ずしも同じではないと思うので、自分にあった試験を見極めることが重要かと思います。フランス語に関しては、事前にほとんど勉強する時間がなかったのですが、授業に関して困ることはありませんでした。ただ、現地の友人と話している際に少しでもフランス語ができた方が仲良くなりやすいと感じたので、余裕があれば事前に学習しておく方が良いと思います。

⑦日本から持参したほうが良いもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

- ・EPFLの在學生は、隣に位置するローザンヌ大学の授業を履修することも可能です。文系科目を取りたい場合、参考にしても良いでしょう。※授業のクオリティはEPFLの授業の方が断然高いです。
- ・爪切り、耳かき、乾電池、蛸足、電源プラグ(複数)など便利な小物は揃えておくこと。
- ・ウィンタースポーツが好きな場合、スノーウェアなどを持参するとスイスの冬を堪能できると思います。
- ・EPFLではレジュメ等全て電子化されており、Ipadがあると楽にノートを取ることができます。

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
Deveopment Engineering	4	●	Sustainability of Urban Systems	3	●
Experimental Design and Data Analysis with R	2		Political economy of design	2	
Investments	6	●	Financial Markets	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)

フランス語圏の授業ということもあり、グループワークが非常に多いことが特徴です(EPFLは特に)。1授業に複数のPhD学生がフォローに入ってくれます。例えば、Sustainability of Urban Systemsでは、各チームが都市もしくはローザンヌに導入されているサービスの多角的評価を行うというものでした。私たちは、PublicBikeというシェアリングサービスのsustainabilityを分析しましたが、多くのチューターと妥当な定量分析はどのようなものなのか、結果をどのように解釈すべきなのかに関して、多くの議論を行いました。

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6科目の授業を履修しました。専門外であった、Financial Engineeringの授業は非常に難易度が高く、週あたり数十時間のワークが必要でした(特にEPFLの金融工学の授業の難易度は高く、私の他に交換留学生で履修している学生はほとんどいませんでした)。わからないところは、他の学生に個人的に教えてもらったりしました。

④学習・研究面でのアドバイス

自分の学習可能時間を把握することが重要です。私の場合、今思い返せば負荷が多い授業をとってしまった印象なので、精通している分野としていない分野の授業のバランスを取ると良いかなと思います。また、Pythonを学習していないと取れない授業も少なくないので、余裕があれば事前に学習しておく方が良いと思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

私の場合、初めての長期留学で、議論についていくことが難しい側面もありました。語学面でハンディキャップを感じる場合、事前の予習を入念に行うなど、必要な対策を行えば良いと思います。大切なのは、英語能力に関わらず、授業にしっかりとついていくことだと意識しながら取り組みました。

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)

FMEL Rainbowという大学から山間部に位置する学生寮に滞在しました。非常に新しい寮で、フラットの部屋にも冷蔵庫がついているなど、友人の寮に比べて設備が整っていたと思います。キッチンも十数人の学生でシェアしており、よくその場にいる友人と会話しながら食事を取りました。家賃に関して、私はユニットバスがついている部屋にしたので、最も安いプランよりは少々高かったのですが、毎月630CHF(光熱費等込み)と、良心的な価格でした。他の寮にいる学生はトラムを使うことが多いのですが、この寮はバスしか大学への交通手段がないので、バスの時刻表には注意する必要があります。

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)

気候に関しては、冬学期のEPFLは最適であったと言えると思います。大学からは、いつでもイタリア領の山岳部を背景に、レマン湖を一望することができ、大自然を感じることができる環境でした。旅行でETHにも行きましたが、自然を堪能できる環境が備わっているというのがEPFLの最大の特徴だと感じました。ぜひ大学選びの比較材料にいただければと思います。夏に向かって、寒さも和らぎ、空気がより一層澄んでいく変化を楽しめます。レマン湖周辺にはBBQも可能な公園があり、落ち込んだときはよく訪れていました。

家賃は毎月振り込みを行っていました。海外送金は所定の金融機関の外国送金サービスを使うのではなく、外国送金専門のサービスを使うと為替コストを最小に抑えることができると思います。また、食事に関して物価が非常に高く、外食も高くつくので、自炊をせざるを得ない状況になると思います。

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。ヨーロッパ諸国の中で最も安全である地域と言って、申し分ないと思います。私は医療機関のお世話になることはなかったのですが、普段から食事・睡眠は良質なものにできるように気を配っていました。

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16,7万円程度の出費だったと思います。家賃7万, 食費3万, 交通費 5000円, 交際費 3万, その他 3万程度。

・留学に要した費用総額とその内訳

半年間の留学で、家賃約42万円・生活費30万円・娯楽費20万円程度だったと思います。往復の航空券も10万しない程度だったと思います。

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)

JASSO 月額8万円, 国際課にご紹介いただいた。

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非常に良いので、長めの休みがあるときには、海外旅行(ギリシャ、スペイン、トルコ 等)によく行きました。また、ローザンヌではボルダリングが非常に人気になっており、友人と平日の空いている時間を見つけて行っていました。EPFLには大学内に学生が運営しているBarがあり、いろんなイベントが行われていたりするので、参加してみてもいいかもしれません。

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)

学生の問い合わせを一括で取り扱う窓口があるので、困ったことがあればそこに相談しに行けば解決すると思います。語学面でも、留学生向けの語学コースがあり、とても勉強しやすい環境であったと思います。(※ただし、英語以外の語学に限る)

②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

EPFLには、西澤立衛さんがデザインを担当されたロレックス・ラーニング・センターという図書館があります。図書館は722枚の窓ガラスできており、レマン湖を一望するのに最適です。館内には一切の隔たりがないのですが、うまく設計されたアップダウンによって多様な学習スペースが生まれ出されており、勉強するのに最適です。疲れたときには、クッションで寝そべりながら休憩したりしていました。また、スポーツ施設も充実しており、毎週一度は参加型のフットサルに参加していました。食堂の種類も豊富なので、飽きることなく楽しめます(10CHFほどするので、やや高いですが)。

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

EPFLの留学を終えたのちに、外資系企業のサマーインターンのいくつかに東京で参加しました。私の場合、EPFLの留学がデメリットとして働くことはなかったと思います。少なからず留学経験を持っていることは各社から高い評価をいただくことにつながったと思います。

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

本当に多くの留学生がいろんな国から勉強しにきているという、生まれも育ちも多様な環境に身を置くことで、初めて自分のWillに向き合えたと思います。就職活動を行っている、どうしても目先のゴール(内定を獲得するという)に気を取られがちですが、中長期的に自分が何を成し遂げたいのかということに向き合う必要性を強く感じ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)

外資系への就職を希望する場合、修士であれば、修士1年の夏に就職活動を行う必要があり、前々から準備する必要があります。近年、選考の早期化が益々進んでおり、様々なコミュニティの先輩や知り合いの方々に早いうちから自分の就職について相談しておく方が良いと思います。

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

学問的な学びではない、留学を通して良かったと思うのは、下の3点です。

- ・語学面での、「不要な恐れ」の解消。: 外国語圏で生活するという、グループワークを行うことへの恐れがなくなった。自分の英語力を認めた上で、様々な障壁を前向きに捉えることができるようになった。
- ・自分の心に従うということの大切さの再認識。: ダイバーシティを感じる環境下で、自分に向き合う時間も多く、不要な尺度を捨てる(それらへの意識を逸らす)ことができた。
- ・Giveの精神の再認識。: ローザンヌで生活する中で、多くの学生が将来的なリターンを意識することなく、他人のために動くことが非常に多いと感じた。日本では、暗黙下でギブアンドテイクが意識されている側面もあると思うが、それらへの意識なしに他者のための行動が取れる人は素敵だと感じた。

学問的な学びは以下です。

- ・世界トップレベルでの授業がいかなるものかということを経験できた。グループワークに重きが置かれる環境で、ハードに勉強した経験はとても良かった。
- ・金融工学関連の授業の学びが、私の専門である途上国のインフラの研究に非常に役立った。各インフラPJの資金調達やスキームを深いレベルで捉えることができるようになった。
- ・日本で扱うことが少ないアフリカ諸国の開発に関わることができた。

②留学後の予定

9月から休学し、イギリスに1年間留学する予定。

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

この留学報告書に目を通されている皆様は、すでに留学に少しは関心を持っており、留学するかどうか決めかねているというような状況だと思います。勝手なアドバイスで恐縮ですが、個人的には、「なぜ留学するのか?その意義は何か?」を事前に考えることは非常に重要だということに、必ずしも囚われなくて良いと思います。なぜなら留学する前に想像できるものと留学を通して得られる学びや体験には、結構な乖離があり、そのようなモチベーションは随時、波のように変化していくものだと思うからです。事前によく調べ、よく考えることは大切だと思いますが、それらが定まらないが故に、留学という魅力的な選択に対して決断しきれないケースも少なくありません。それであれば、「なんとなく面白そうだから留学してみよう」くらいで留学を決めてしまってもいいのではないのでしょうか。様々な経験をする中で、なんども自分の目標や留学の意義を考え続ければ良いと思います。見知らぬ土地で学問や交流を通して自分の世界を広げるという体験は社会に出てしまえばほとんど不可能で、学生だけに与えられた非常に魅力的な特権だと心から思います。留学は必ずしも良いことばかりでなく、時に孤独な時間があり、時に自分に失望するようなことも嫌なこともあります(私が非常にドメメな人間だからかもしれませんが)、日本で得られなかったような感情や体験は必ず何か気づきを与えてくれるものと思うので、ぜひ留学にチャレンジしてみてください。

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

特定の出版物やウェブサイトを参考にすることはなかったと思います。留学前から、実際にEPFLに留学されていた先輩や友人にアドバイスを直接いただきました。そのように直接相談できる友人や先輩を見つけると良いと思います。

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。



左写真: フラットメイトの友人と都内のBarにて, 右写真: ライブラリー付近での学祭イベントの様子