

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: 2022/08/31

- 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校(ETH)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/2/1 ~ 2022/8/28
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科建築学専攻
- 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?:

環境問題への関心と、歴史ある石造りや木組づくりの建築への憧れから、欧州を考えていた。中でも ETH は欧州本土の交換留学協定校の中で世界ランキングが最も高く、とくに建築で強い大学だった。加えて語学要件が易しいこと、チューリッヒで使用されているドイツ語は第二外国語で学んでいたこと、国際都市でみんな英語も喋れること、などから、語学面の障壁の小ささも後押しした。

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 / 修士2年/University year / 秋学期まで履修/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:

2022年/Academic year / 修士2年/University year / 春学期卒業/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:

学部入学当初から留学や海外生活に憧れていたが、学部2年生までは建築学科の設計課題やサークル活動による時間的制約、奨学金への知識不足による金銭的制約を理由から、応募できなかった。卒業を延ばす勇気もなかったため、学部時代に2週間程度の海外ボランティアに3度行ったところ、「学業面で世界のトップレベルにいる学生とも出会ってみたい、より長期で海外に滞在してみたい」という思いが強くなり、修士での留学を決断した。2020年4月に修士課程に入学したため、コロナで不確実性も大きかったが、外部奨学金の選考通過に背中を押され、全学交換留学に応募した。

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:

Basic German 1; A1: Intensive Course 2単位
Ringvorlesung Entwurf und Architektur: Ein Gebäude (Teil 2) 2単位
Re-/Source the Built Environment 3単位
Technology and Policy of Electrical Energy Storage 3単位
PRISMA Capstone - Rethinking Sustainable Cities and Communities 4単位
Strategies for Sustainable Business 2単位
Transformation of Urban Landscapes 3単位
Energy Systems and Power Engineering 4単位
Building Physics III: Building Energy Demand and Urban Physics 2単位
Electrochemical Energy Conversion and Storage Technologies 3単位

留学生は20単位以上、そのうち1/3以上は所属学科で取得することが求められるが、これは Mobility Online と呼ばれる留学生用のシステムにおける履修計画で評価され、学科の Coordinator に承認され

<p>る。他学科の授業でも興味があれば My Studies 上で登録しておけば、資料や授業の連絡などをもらいながら聴講することはもちろん可能であり、登録時に Coordinator と交渉すれば自身の所属学科の単位として履修することもできる。セメスター開始前に案内が来る 2 週間のドイツ語コースは、グループワークが多くお互い交換留学生で交流を求めているので、友達をつくるのによい。人気なので案内がきたら即申し込むことをおすすめする。</p>
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>元々環境問題に興味があったため、大学院では建築環境工学を学んでいた。本留学は修士の最終学期にあたり、卒業後は再生可能エネルギー企業への就職が決まっていたことから、建築・サステナビリティ・エネルギーに関連した授業を広く履修した。具体的には、建築材料のリサイクルや、デザインシンキング手法を用いた持続可能な都市の在り方、エネルギー貯蔵のための蓄電池などについて学んだ。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>10 科目/Subjects 21 単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>2.5 時間 /hours</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>本留学後すぐに再生可能エネルギー企業で働くことが決まっていたため、風力、太陽光、蓄電池など 250 の関連企業が出展する、8000 人前後が参加する英国での展示会に参加した。また英国で洋上風力ポートツアーに参加したり、デンマークで風車のブレードとナセルの工場を訪問したりした。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>Tandem: スイス人の日本語を学んでいる友人と週に 1 回、英語と日本語の語学交換を行った。隣の UZH (チューリッヒ大学)には日本学学科があり、日本語を学びたい学生も多にいる。 ジム: ASVZ とよばれる使い放題のジムで、体を動かした。私の時まではヨガ、ピラティス、バレーボール、など全クラスが無料だったが、2022 秋から有料化された。またラケットなど道具は自ら調達する必要があるため、日本からの持参もおすすめ。 ESN: 留学生向けに学期を通じてお得な交流イベントを開催しており、時々参加した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>旅行: 欧州各国に行った。スイスは EU ではないがシェンゲン協定加盟国ではあるため、パスポートなしで他国に行ける。また一定金額以上購入すれば EU 圏での買い物は免税だったり、食料品も近隣諸国と値段は差があったりするので、電車で 1 時間ほどのドイツのコンスタンツなどに買い出しに行く友人もいた。 料理: 日本食が好きな人は多いので、巻き寿司・お好み焼き・ラーメン・餃子・照り焼きなどを振る舞った。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>・食堂: キャンパスが Zentrum であれば、安くて量も多い UZH の食堂を利用するとよい。ベジタリアンメニューも豊富で量も十分だが、1 食最低でも 5.5CHF(約 800 円)はする。Honngerberg は、Food Market と呼ばれる食堂が 6.5CHF~と少し値ははるが、アジア料理などもあり、味もよい。量り売りで野菜やおかずがとれる食堂もあり、そこに米だけもっていったりしても節約になる。私は基本的に弁当を持っていった。 ・バス: Zentrum キャンパスと Honngerberg キャンパスの無料送迎バスが、約 20 分間隔である。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>事務手続以外では特に必要な機会がなかった。 ・Student Exchange Office: 保険の件でお世話になった。マメに連絡を下さった。 ・D-ARCH(建築学科): 交換留学担当の方は、返事が遅く、質問への回答も的を得なかつたりした。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>先輩からお勧めされた Bülachhof (https://www.woko.ch/de/liegenschaft-details/362) のフラット。賃料は 495CHF/月と安く、立地も Oerlikon という買い物に便利な駅からトラムですぐで、利便性もよかった。4 人で 1 つのキッチン、2 つのバスルーム。タッパー、カトラリー、お皿、コップなども据付だったので、助かった。</p>
<p>▽以下、先輩から引き継いだものに自分の所感も加えた、フラットのリスト▽</p>

◎BÜLACHHOF 過去の留学体験記でもおすすめされており、東大生が多い。
 ◎CULMANNSTRASSE キャンパス徒歩圏内。チューリッヒ市内をあまり出歩かなくなるのが勿体ない？
 ◎SONNEGGSTRASSE 4人で1つのキッチン、トイレ。落ち着いてる。チューリッヒ中央駅や Zentrum キャンパスにも近いので、ゾーン 1100 の定期券を買っていない友人もいた。
 ○UEBERLANDSTRASSE 唯一部屋にトイレバスが付いている。ただし中央駅から電車 15 分。
 △CÄSAR-RITZ-STRASSE キャンパスから 30 分。広くて遊びは充実。自然が多いので散歩は楽しいが、上記のためやや汚く、うるさいイメージ。
 △BÄCHLERSTRASSE キャンパスから 30 分と遠い、建物は綺麗。10 人くらいで1つのキッチン。
 △MEIERWIESENSTRASSE 冷蔵庫がミニサイズのロッカーサイズ。毎週土曜のパーティがうるさく、空調も効きづらい。ただし 100 人で1つのキッチンで、友達が多くできて楽しそうでもあった。
 △UETLIBERGSTRASSE キャンパスから遠いが建物はきれい。
 ? TURNERSTRASSE

なお交換留学として行くのではなく自力で探す場合、WGZIMMER と JUWO が良いと聞いた。

■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 から紹介された、WOKO と呼ばれる非営利団体が斡旋してくれる。自動的に案内がくるので待っていればよい。Remarks のところに First choice (第一希望) など書いておくと、大体希望が通る。なお最初に 1 か月分の家賃 + 1000CHF ほどのデポジットをとられるが、振込先は SWIFT コードと IBAN コードしか書かれておらず、海外送金扱いになる (Wise は使えない)。海外送金対応可能の窓口のある支店でしかできず (×ATM)、受付では手数料が数千円単位でかかると言われるかもしれないが、その振込先支店は日本なので、三菱 UFJ 銀行の海外送金個室ボックスから、最終的には手数料 700 円で送れた。

■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: 4 月まで長袖。3 月末までスキーやスノーボード、ソリが楽しめる。4 月のイースター休み明けくらいからは暖かくなってくる。7 月が最も暑く 30°C 越えの日も多いが、8 月は少し涼しくなる。友人の話によると日が短くなり、雪も降らずクリスマスまでも遠い 11 月は最も気持ちが落ち込みやすいそうなので、気をつけてほしい。

大学周辺の様子: 治安はよい。夜中の女性一人歩きも問題ない。池や川も近く、夏は泳ぐ人が続出。
 交通機関: Zone 110 (チューリッヒ市内) のチケットを購入すると、市内の交通手段が全て使える。SBB (スイス国内の鉄道会社) のアプリをダウンロードすると、切符の購入や管理が簡単。長距離移動では事前に買うほど割引率が高い Supersaver パスもおすすめ。町中にシェアスクーターが溢れており、一度だけ試したが、高すぎて毎日の交通手段にはならない。自転車通学の人も多いが、キャンパス周辺は坂も多い。
 食事: 基本自炊で、持参したお弁当箱や WOKO にあったタッパーを使っていた。食品はドイツ系スーパーの LIDL、ALDI が安い。スイスのスーパーの Coop と Migros は高めだが品ぞろえが良いので、足りないものがあるときはよい。Yumihana というアジア圏留学生御用達のアジアフードショップは日本食材が充実しており買えないものはほぼないが、高い。Oerlikon 駅北の Asian food ショップ、Berninaplatz の Lian ha など若干安い品揃えが限定的。小麦が体質的にあわず、1 か月ほどで米生活に切り替えた。一般のスーパーのリゾット米でも食べられないことはないが、アジアスーパーの寿司米が値段と味的にはよい。

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

現金: 初日にチューリッヒ空港で 5 万円両替したが、もっと少なくてよかった。街中ではほぼカードが使えるし、現地の銀行口座を開く場合いつでも下ろせるため、手数料の高い空港でやらなくてよい。

口座: Post Finance という、日本のゆうちょ銀行に等しいところで開設した。学生無料だが、UBS だと無料な上に紹介制で 50CHF くらい紹介者も被紹介者ももらえる仕組みがあるため、そちらでもいいかも。寮費の支払いが現地銀行引き落としでないと手数料がかかり面倒なため、開設をすすめる。無料でクレジットカードもつくれて、スイス内での手数料はかからなくなる。また時々、欧州系のオンラインショッピングで日本のカードがはじかれたが、そういった場合でもスイスのカードは使えたため、もっておいてよかった。

Wise: 日本の銀行 → スイスの銀行への送金手数料が安く行える。おそらく日本のクレカで支払うよりも、Wise 送金してスイスのクレカで払うほうが手数料は安い。

TWINT: 手数料なしで友達同士の送金が可能。

Tricount: 複数人の割り勘に便利。最小の取引数で誰が誰に支払うべきかを自動で出してくれる。綺麗な割り勘でない場合の入力も可能。

Trail wallet: スイスと日本のクレカを併用していると、旅行ごとの出費額が不明瞭になること、ウクライナ侵攻で急激な円安が進んだことなどを背景に、①複数通貨を最新レートで、②旅行ごとに管理できる、お小遣い管理アプリを求めて、使い始めた。500 円課金すると、無限に項目を追加でき、カテゴリも自分でカスタムできておすすめ。

<p>■ 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 :</p> <p>治安: 細めのワイヤータイプ(100均などではなく、きちんとしたもの)の南京錠を持っておくと、旅先でバックパックをホテルに預ける時や、ホステルの宿泊時など、何かと便利だった。治安のいいスイス国内ではリュックサックで問題ないが、国外ではチャック付きのショルダーバッグを前に持って歩くようにしていた。</p> <p>心身の健康管理: 着いてすぐは物価の高さ(とくに食事)が精神的にきつかったが、だんだん慣れてきて、スイス基準で商品の善し悪しを判断できるようになった。</p> <p>医療・危機管理: ハーフマラソン参加前には、保険の適用範囲を確認した(マリンスポーツなど一部スポーツでの怪我はカバー対象外のため、怪我や病気に気をつけたほうがよい)。</p>
--

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p> <p>東大とETHから案内の来る通りにすすめれば問題なし。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>入国時にはETHからのConfirmation letter、パスポート、スイスのCOVIDワクチンアプリ(2022年2月の渡航だったため)を要した。入国後、Residence permitを申請した。大使館HPなどには居住予定のカントン(日本でいう県や州など自治体のこと)発行のAn assurance of residence permit(“Zusicherung zur Aufenthaltsbewilligung”: 滞在許可確認書)が必要と書いてあるが、現地カントンに問い合わせても返事がなかったこと、在日本大使館からなくても入国できると言われたことを理由に、発行しなかった。特に問題はなかった。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>歯医者は保険の適応外なので日本で行っておいた。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>東大で加入する付帯海外では妊娠、中絶、歯科治療などがカバーされていないため、スイスの保険での加入義務は”基本的に”免除されない。</p> <p>【免除にトライする場合】日本の国民保険による申請で免除されることがある。ただこれを管轄する健康保険組合・けんぽ協会は英語での業務を受け付けていなかったり、電話のみの対応だったり、Form Aとよばれる書類にサインをもらうのは困難である。</p> <p>そこで、①国民保険の保険適用範囲(英語、金額と保証内容などを示したもの。ネットでも拾えるし、けんぽ協会なら神奈川支部が英語での内容を発行してくれるらしい。できれば日本国内で準備するのが望ましい)、②日本の保険証のコピー、③付帯海学の保険会社である第一成和事務所に頼んで書いてもらった署名付きForm A、④留学保険の保険証、の4点を提出した日本人のフラットメイトが、この方法で免除されていた(妊娠などの点で女性の免除は特に困難と聞いていたが、本フラットメイトは女性)。そこで私も同様に書類を提出したが、rejectされた。スイスは担当者により対応が分かれ、ケースバイケースで判断されると聞いていたため、このフラットメイトを例に挙げた異議申立書類を作成し申請(郵送のみ、方法は免除拒否通知と共に知らされる)した。その審査に最低でも6か月はかかるらしく、この審査結果を待っている間に帰国することになったため、結局私はスイスの加入義務保険には入らなかった。ETHのStudent Exchange Officeに本件の詳細は話しておいたので、詳細は担当者に聞いてほしい。</p> <p>【免除にトライしない場合】上述の通り免除には時間と労力がかかるため、月約60CHFの安いプランの保険にかけ捨て入ってもよいかもかもしれない。ただし、この保険では100CHF以下の分は自己負担額とされているなど、保険のメリットは限りなく小さい。そのため、少し上の良いプランに入って、日本では保険適用外となっている高額な予防注射などを、今後のためにたくさん打つ友人もいた。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>建築学科の事務室に問い合わせ、渡航届など書類をいくつか提出した。また最終学期の留学に伴い、渡航先で修士論文をオンライン発表する必要があったため、事務室に相談した。(渡航前に修士論文は書き終えていたため、渡航前の1月に発表することも可能であったが、修士論文の発表は最終学期にしないといけないという決まりがあったため、スイスからのオンラインでの修士論文審査会への参加を希望した。)結果的には、コロナウイルスによって当初予定していた秋学期での留学を延期せざるを得なかったという理由から、認めていただいた。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>英語: Netflixで、英語字幕で映画を多く見た。1日25分オンラインのDMM英会話を半年続けた。Mikanという英単語アプリで語彙を強化した。</p> <p>ドイツ語: 第二外国語として学び、ドイツに2週間ホームステイをしたこともあったので、他の言語よりは馴</p>

染みがあったが、スピーキングはさっぱりだった。ジムのコーチや町中の表記はドイツ語のため、分かればアドバンテージだが、分からなくても問題ない。

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	110,000 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.)	260,000(東大、半期) 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,800 円/JPY (2週間ドイツ語講座)
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	80,000 円/JPY (OSSMA26,000 +付帯海外 55,000)
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	70,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY (調整可)
■その他、補足等/Additional comments :	
Half fare card を購入すると、スイス国内のほぼ全ての交通が割引になる。遠くにいくときほど効力が大きく、すぐに元がとれるため購入すべき。25歳以上は大人料金で、割引がない。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
有	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
経団連グローバル人材スカラシップ	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
200万円(一括)	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
<ul style="list-style-type: none"> ・併給:不可 ・将来、日本企業に就職し、国際的な事業活動において、グローバルに活躍する意志を持つ者 ・帰国後の7月上旬に開催する合同就職説明会・面接会「経団連グローバルキャリア・ミーティング」へ優先的に案内 	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
東大や他大学の留学関連情報のwebサイトなどを見て、探した。トビタテという奨学金の条件・金額がよかったが終了していたため、他を探した。前年度の秋ごろには応募が始まるため、留学先が決定する前から動く必要がある。1年の留学を前提とするものが多かったが、1)留学期間、2)親の収入要件、3)語学要件、4)募集時期などをエクセルの表にまとめて、自身に該当するものに応募した。	

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 :	
26単位	

<p>■ 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:</p>
0 単位
<p>■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:</p>
6 単位
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
2022 年 9 月

留学を振り返って/Reflection

<p>■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:</p>
<p>会ったこともない性格、考えもなかった生き方を体現する人たちに出会う中で、存在しない「常識」で自分を制約することなく生きていく勇気をもてるようになった。たとえ周囲には前例がなくても、自分と同じように悩みながらも同じ道を進んだ先人が世界のどこかにはいる。そうした人に多少無理してでも会い行き、話を伺うことで、自身の選択肢として現実味がぐっと高まると感じた。</p>
<p>■ 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:</p>
<p>今後のキャリアに対する考え方は、以下 2 点で変化があった。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 駐在からの海外勤務希望: 日系企業から駐在員として派遣され、現在は欧州の現地企業で働いている方のお話を伺い、保険・医療・帰国費用など多くの面で守られている日系企業の駐在員とし経験を積み、そこから現地企業を目指す生き方が見えた。 2) 海外大学での学位取得: 日本では博士課程への理解が進んでいないこともあり、研究者にならない限り必要ないと考えていた私は、もともと全く関心を持っていなかった。しかし PhD として給料を得ながら研究し、学位取得を目指す友人を見て、自分も一定期間社会人として働いた後、海外大学で修士号か PhD 号を取得したいと思う気持ちが出てきた。
<p>■ 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:</p>
<p>キャリア: 客観的評価は変わらないのでは。ETH は国際的にも名前が売れており、CV などに日本の大学名だけ書くよりは転職時などにベターかもしれないが、所詮は半年～1 年の交換留学であり学位取得とは全くの別物のため。ただし、将来目が出る種をまくことはできる。今後海外の人と働く際、欧州に住み、訪れた経験は話のきっかけになったり、国際色豊かなチームでの経験はグローバルな部署でのマネジメントの役に立ったり、各国の優秀な友人が SNS で発信する最新情報に触れられるようになったりするため。</p> <p>就職活動へのメリット・デメリット: 留学がマイナスに評価されることはない。ただし、留学期間があるため応募の制約が出たり、卒業を伸ばしたりする必要はあるかもしれない(ものの、留学による制約に対応してくれないような企業を無理に選ぶ必要もなく、受け入れてくれる他を選べばよい、と個人的には思う)。ただし今の時代、留学経験のある人は多く、留学の事実だけでは、プラスというほど強いものではない。ただし留学するまでの過程や計画力、留学先でどのように学んだかなど、話し方次第でいくらでも差別化はできる。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>留学にいけなかったら 22 年 3 月卒業、いけたら 22 年 9 月卒業、という条件だったので、どちらでも認めてくれる企業(外資系またはベンチャー系)を探していた。外資系はサマーインターンが勝負のため、20 年(修士 1 年)の夏から就職活動は行っていた。21 年 4 月に就職先の企業がどちらの入社になってもいいと受け入れて下さったため、内定を承諾した。グローバル路線、少人数採用の会社ほど、留学に関して個別に対応して下さる傾向があると感じた。余談だが、最終的には「4 月入社できる方のみ」と書いていたある日系企業からも秋入社可能の条件で内定をいただいた。まずは応募してみて、面接時に思い切って入社時期を相談したところ、調整して下さった。またこの日系デベロッパーからは、「コロナで難しい中で諦めず前向きな留学への姿勢を評価した」とも言ってくださったので、就職活動で留学を諦めないでほしい。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
再生可能エネルギーの日系企業
<p>■ 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:</p>
<p>メッセージ: 私は学部入学当初から留学したかったものの、お金、時間、就職を言い訳にして、実際の渡航までに約 6 年かかってしまいました。やらない言い訳を探すことは、残念ながら歳を重ねるごとにうまくありませんが、人生は一度きりです。「やりたい」という感情を本当に大切にしていなければならないのは、自分だけであり、そのため</p>

に頑張る姿には、他の人の心を動かし、社会をも変える力があると思います。どうか後悔しない人生を歩み、次は同じように一步踏み出せなかった人の背中を押す、そんな良い循環を社会にもたらしてほしいです。最後に、私が応募前に何度も言い訳として考えた疑問と、それらに対し今思う解を示します。

Q.社会人になっても海外に行く機会はあるのでは？

→社会人で行ったことがないため、参考程度の回答だが、自分のために時間をめいっぱい使えるのは学生の特権だった。また人生・仕事に対する考え方が変わった際の方向転換は、ファーストキャリア前のほうが、より柔軟にできる。

Q.英語は日本でも学べるのでは？留学する費用対効果は本当にあるのか？

→今は YouTube やオンライン英会話など無料で良い教材も多くあるため、前半には同意する。後半の費用対効果は、英語力そのものではなく、英語を使ってこれまでに出会ったこともないような人と議論する、活動する経験という英語がもたらす付加価値のほうが重要で、これを最大化するために行動するか次第だと思う。英語を学んだ分だけ表現・内容が多彩になり純粋に楽しくなるので、モチベーションに繋がり、自分の場合は学習ペースも加速した。

Q.金銭の工面は？

→留学する前年の夏～秋頃に動けば奨学金も選択肢が多くある。一方東大の短期・超短期海外留学向けなどは直前でも申し込めるはず。欧州では学割に年齢の上限があることが多く、24～30歳に設定されていることが多いため、25歳だった私は、もっと早く来なかったことを後悔した。

アドバイス:

- ・奨学金: 物価世界一と言われるスイスでは、冗談でなく奨学金の有無が身体・精神の健康に直結するため、早めに動いてほしい。ETHは国際ランク上位で物価が高いため、奨学金に受けやすい(気がする)。
- ・選挙: 海外から投票するためには日本で在外選挙認証を取得しておく必要がある。
- ・免許: 渡航中に自動車の免許が切れる予定だったので、事前に更新しておいた。
- ・SIMカード: イギリスの会社、Three のプリペイドマンスリーSIMを使っていた。欧州全土で使えて 1 枚 1800 円 12GB で、週末隣国に行くこともあった私には合っていた。Web サイト上では英国以外では 3G しか繋がらないとされているが、英国では 5G、他国では LTE 通信で繋がった。ただし毎月携帯番号が変わること、スイス電話番号が必要なサービス(TWINT 等)は使えないこと、などの点はやや不便だった。楽天モバイルは海外 2GB まで無料なため、これとスイス国内 SIM を併用する友人もいた。
- ・Amazon: スイスにはないが、Amazon.de(ドイツ)や Amazon.uk(イギリス)は使えて、一定額購入すれば配送料が無料になる。またスイス国境近くのドイツの Jestetten にオンラインショッピング用の倉庫を使えば、Amazon.de の配送料はかからない。25 歳以下なら 19-25 時に無料で乗れる seven25 Travelcard を購入する場合はよいかもしれないが、取りに行く必要があるので面倒ではある。
- ・国際学生証(ISIC): 欧州のごく一部の美術館では ETH の学生証では不十分だったため、オンラインで 2000 円ほどで発行した。Flixbus(格安高速バス)や、Booking.com、観光地などの割引が多くあるため、元は取れたが、発行しなくてもよかった気はする。
- ・学割: スイスへのフライトでは、ETIHAD 航空やカタール航空を利用する人も多いと思う。学割で割引が聞いたり、荷物の制限が緩和されたりするので使うとよい。
- ・スーツケース: 2 つでいった。1 つは機内持ち込み対応(高さ 55×幅 40×奥行 20cm)としたが、欧州国内の旅行に非常に役に立った。
- ・日傘・イヤリング: 欧州では一般的でなく、見つからなかった。必要な人は日本からもっていくべき。
- ・Ricardo: メルカリのような中古ショッピングのプラットフォーム。モニターを 25CHF で購入した。半年～1 年の滞在とはいえ、高価でも必要なものがある場合に利用されたい。Facebook などのチューリッヒフリマコミュニティや、Bürkliplatz のフリーマーケットもおすすめ。
- ・郵送: 日本から物を送ってもらう際には、「Gift」と書かないと、場合によっては関税をとられるので注意(取り返せるが、手続きが面倒)。

■ 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 :

・東大の交換留学記: 自分自身が見て情報を収集していたので、こちらに自分も書けるだけ書き残しました。実際に留学できる事になった際には、ぜひ後輩たちに多くを書き残してあげてください。

