

# 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: 2022/09/07

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学ローザンヌ校(E P F L)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/01/28~2022/07/15
- 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: 修士一年

## ■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

英語学習にハマリ、ある程度の英語の実力がついたタイミングで、英語と専攻分野である建築を掛け合わせたキャリアを志すようになり、その前座として留学に興味を持った。

## 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:

2021年/Academic year / 修士1年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

### ■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

東京大学大学院修士課程

### ■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 / A1学期から履修開始/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:

就活の関係で修士2年の夏頃に日本に戻っておきたかった。留学を志した時期が修士一年の夏前だったので、実際に留学をした半年間しか可能性がなかった。

## 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:

Behind/Beyond future cities, 3

Studio MA2(Far), 13

UE N: Constructing the view, 4

2021-2022, spring semester, Cdl-French, Integrated Skills Modules (FR), 3

2021-2022, Winter intersemestrial period, Cdl-French, Intensive Modules (FR), -

### ■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

最大の目的は建築設計のスタジオを履修することだった。毎週スタジオのリーディングプロフェッサーが講義を行い、その後にエスキスという流れで行われた。学期中のかかなりの時間をスタジオに割き、平均5、6時間は1日あたり使っていたと思う。その傍ら二つの建築学科で開催される座学の授業とフランス語の初級授業を履修した。

### ■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:

5科目/Subjects / 23単位/credits
■ 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 :
48時間/hours
■ 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 :
学生団体によって執り行われる留学生交流イベント、ヨーロッパ周遊
■ 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 :
ひとりも友人がいない状況で渡航したので、まずは人と会うことが最重要と考えセメスター開始前のウェルカム・ウィークと呼ばれる留学生が集うイベントに 1 週間参加した。内容としてはローザンヌ周辺の観光スポットを班ごと(8人くらい)に周り、合間合間にレクリエーションが行われる。 ヨーロッパ周遊に関しては、ヨーロッパの中心に位置するスイスという立地、学生という身分で際限なく時間を使えるという点から、ここまで周遊に最適な期間は人生で二度とないと判断し、授業が終わりテスト期間に当てられる6、7月に合計8カ国を回った。ヨーロッパ中にある名建築を中心に周り、ホステルで初対面の人たちとのコミュニケーションを楽しみながら色んなものを見て経験しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はレマン湖に行き、友達とビールを飲んだり、泳いだり、BBQしたりしていた。 長期休暇はほぼ全て旅行に費やした。

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

■ 設備/Facilities :
<p>建築学科; 建築学科専用の建物がある。巨大な製図室、教室、大ホール、食堂、カフェ、コピールーム(建築学生には嬉しい、A1サイズのプリンターと巨大カッターが大量に用意されている)等が入っている。別の棟に模型作成ルームと材料購買部がある。日本と違いステレンボードではなく木材で模型を作るのが主流であるため、木材を切断するための様々な機械が配置されている。事前に安全講習会(セメスターの最初の方)の受講、レーザーカッターと3D プリンターの使用はオンラインの事前予約が必要。繁忙期(スタジオの最終講評直前)はかなり混む。</p> <p>SANNA がデザインした図書館; 施設の内外共に伸び伸びと過ごせる。ただ席数が満足になく、常に混んでいる。全面ガラス張りのため、夏はかなり暑くなる時もある。</p> <p>食事; キャンパスの各地に食堂があり、図書館前にはフードトラックも数多く出店している。味はどこも美味しいが値段は高め。基本的に昼時しかやっていない。日本では珍しいが容器のデポジット制が取り入れられている。</p> <p>寮; F M E L という団体が各地に寮を持っている。値段(6~10万程度)、クオリティー(部屋の広さ、シャワートイレ共用か否か、キャンパスやスーパーへのアクセス)はかなり寮によって左右される。どこに配属されるかは運。自分が入寮したのは Atrium で、家賃は日本円で10万、キャンパスまでは歩いて 5 分、スーパーは寮の真下という条件で、「当たり」の寮と言われた。ただ、キャンパスから近いとパリピの溜まり場になる、実際自分は何度か巻き込まれました(加わると結構楽しかったりする)。</p> <p>スポーツセンター; E P F L のすぐ近くに U N I L という文系の大学があり、そのキャンパス内にスポーツセンターがある。ジム、バスケ、卓球、サッカー、バレー等色々できる。自分は予約が面倒だったので、予約のいらない卓球(中国人全員爆強)、ビーチバレーだけやった。</p>

■ サポート体制/Support for students :

学内アプリ;EPFLの専用アプリがあり、これが死ぬほど便利。渡航前の準備リスト、Moodle(授業の資料を共有する、課題を提出する等を行えるプラットフォーム)、スケジュール、成績、学内地図、プリント(学内そこからある通常コピー機にスマホからPDFを送信できる)、などの機能が入っている。

学生証;通称 COMIPRO カード。学生証に入金(学内にある専用の機械で)し、それで学内の機能を色々使える、ほぼ PASUMO。食べ物、自販機、コピー機、建築模型の材料購入等ができる。夜間に建物に入る上でのセキュリティーカードとしての意味もある。セメスター直前期に配布の期間があるが、これがやたら短いから注意が必要(しっかりメール見ておけば大丈夫)。

E S N;学生団体。セメスター前のウェルカムウィークをはじめ定期的にイベントを開催してくれる。Telegram,WhatsApp 等でグループがあるのでそれに入ればイベントの通知が受けられる。

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

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

学生寮 Atrium、FMEL が提供している寮の一つ

■ 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 :

新しい寮で比較的綺麗、部屋も広い、たまに共用部でどんちゃん騒ぎが起こる。

FMEL から渡航2、3ヶ月前にメールが来る。どの寮に配属されるかはランダム。案内がきた寮を断ることもできるのだが基本的に需要がどこも高いため、最悪寮が見つからない状態で渡航することになるのに注意。なので大人しく指示された寮に入寮しましょう。

■ 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;冬は寒い(が想定したほどは寒くなかった、防寒具を日本からたくさん持っていったがそこまで必要なかった)、春は心地よい、夏は多少暑くなるが日本よりはだいぶマシ、春以降は日がだいぶ長い(日の入りが21時とか)、快晴の割合が多かった印象(特に春から夏先)

大学周辺の様子;一番近くの都市はローザンヌで電車20分程度、キャンパス自体は結構田舎でのどかな場所にある。目の前にレマン湖が広がっており、みんなの憩いの場になっている、個人的にもかなりお世話になった。

交通機関;電車とバスを利用していた。自転車やシェアサイクルを利用している友達も大勢いたが寮がキャンパスに近ければそんなに必要はなさそうな印象。電車とバスはアプリ(SBB公式アプリ)でオンラインチケットを購入するのが主流で便利、ちなみに駅に改札は無い(たまに見回りが車内で抜き打ちチケットチェックをしに来る、もし購入してないと100フランの罰金)。旅行等で遠出することが多いと予想される場合はディミトリフ(半年、一年のスパんでスイス国内の公共交通機関が全て半額になるチケット)を早い段階で購入することがお勧め、購入はデカイ駅(ローザンヌ駅とか)の窓口で直接行う。

食事;外食はかなり高い。とは言いつつも、スーパーが早く閉まりコンビニも無いので夜遅くに飯にありつために寮の真下にあるハンバーガー屋さん(Holy cow、おそらく生徒全員が一度は行ったことがあるはず)に良く行っていた。自炊するとなるとパスタとサンドウィッチが圧倒的にコスパ良い。他でコスパ最高なものをいくつか紹介すると、Denner というドイツ系のスーパーの冷食コーナーにある2フランのラザニア、ローザンヌ駅とヘネン駅にある5フランのギガタコス、キャンパスの東南アジア系フードトラックで出される7フランのココナツカレー、この三つがコスパ・味ともに優秀。日本食が恋しくなると予想していたが、意外とそんなことはなく持参した味噌汁を一つも消費することなく留学が終わった。日本が多様な食文化の国なので、異国の食文化への耐性はかなりあるのだと思う、知らんけど(中国人の友達は中華料理がないと生き

ていけなさそうだった。)本当に恋しくなってしまった人はローザンヌの日本人向けスーパー(ウチトミって名前)に行けば日本のものが結構売っています、高いけど。

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

家賃の支払いのために必要だったので、渡航してすぐに銀行口座を作った。また、口座と直接結び付いている電子決済サービスの TWINT、もしくは前述の CAMIPRO カードを使い友達同士でお金のやりとりをすることが多かった。スイス国内では基本的な会計はほぼクレジット(VISA と MASTER は基本どこでも使える)で、現金はほぼ持ち歩いてなかった。ただ他のヨーロッパ諸国へ行くとき、特に田舎に行くときはたまに現金が必要なので現金を降ろす術は持っておくべき。

■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 :

治安+危機管理; スイスは日本と同じくらい治安良いと思うのでそんな警戒しなく大丈夫。ただ、都心部にはたまに物乞いの人があります。他のヨーロッパ諸国は間違いなく街中に物乞いがいるし、盗難、詐欺とかめっちゃくちゃ話聞くので、初対面の人に話しかけられた時は間違いなく信用してはいけません。(実際にイタリアでミサガを売る黒人、トルコで「日本人の彼女がいる」と言って接近してくる人等に遭遇し、騙されたり騙されなかったりしました。気になる人は調べてみて下さい、沢山被害報告が出てきますので)

医療関係事情; 学生は健康保険に入るのがマストなはずですが。僕は健康優良児なのでその恩恵を授かることはありませんでした。コロナ関係では日本と比較するとだいぶ緩い印象です、例えば街中で誰もマスクしていません。なので不安な人は自分の身は自分で守りましょう。

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

■留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

基本的に国際交流チームと EPFL からの指示がメールでくるので、それに沿って従う受け身の姿勢で問題無かったです。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要ありませんでした。代わりに Resident Permit が必要になります。渡航してから居住地域の行政機関に行き手続きをします。これがないとスイス国外の旅行ができない(と言われていましたが、無くても大丈夫だったケースも聞きました。)

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

コロナ禍真っ只中だったので、COVID certificate の準備と渡航前の PCR 陰性証明が必要でした。前者は渡航前にスイス政府に申請を行い、受理されるまでに日数がかかるため早め早めにやっておくべきでした(ぎりぎりになってヒヤヒヤしたのを覚えています。)

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

日本でいうところの国民健康保険のスイス版に入ります。渡航前からオンラインで申請ができます。他にも東大国際交流チームから指定された留学保険に入りました、こちらは指示に従うだけです。

■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 :

国際交流チームの指示に従いました。所属学科への手続きで学科長の印鑑と指導教員のカバーレターが必要でした。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL は中身を知らないで受けるのはかなりしんどいと思うので、(基礎的な英語の実力が確保されている上で)3ヶ月くらいはガッツリ準備期間を取っていいと思います。その上で 2 回は受けられる日程を確

保すべきだと思います。

大変なのはスピーキングとライティングだと思うのですが、前者はオンライン英会話で、後者は第三者に添削をお願いするのが賢明です。どちらもテンプレートがかなり大事なので、Y O U T U B E 等で公開されている対策講座を参考にするのがコスパいいです。

ちなみにフランス語は bonjour しか知らない状態で行きました。ヨーロッパ全体が結構英語通じるし、スイスの中でも通じやすい地域なので、フランス語を学ぶ必要性はそんなに感じませんでした(難しいし。)

#### 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	150,000 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.)	100,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	0 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	22,000 円/JPY
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)	50,000 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	100,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY

##### ■その他、補足等/Additional comments :

##### ■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

有り

##### ■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

東京大学海外派遣奨学事業

##### ■受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 円

##### ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

##### ■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

国際交流チームの方から紹介があった。

## 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:

23 単位/credit(s)

■ 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:

0 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return:

7 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):

2024 年 3 月

## 留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts:

未知を経験し、新たな自分に出会うことができる。インプット、アウトプット共に日本にいるものすごく制限されてしまう、自分の可能性を模索する良い機会になった。

■ 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:

留学前は無意識的に日本に可能性を留めてしまう傾向があった。自分の実現したいことを中心に添え、それを実現する場所として海外の方が適しているのであればそれも臆さないとこのマインドセットになった。また、建築と英語を掛け合わせるキャリアへの解像度が上がった。

■ 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:

自分は卒業を遅らせることにしたため、メリットしかなかった。自分の興味を探る時間を膨大に持てたし、留学の経験は特に国内企業では評価してもらえるとこのわかりやすい旨みもある(もちろんその為に留学するのは浅すぎるが。)

卒業を遅らせないとこの留学と就活を同時並行で行わなくてはならず、かなり大変そうな印象。海外にいても就活に参加する仕組みは整いつつある(ボスキャリア等)が、留学を全力で楽しむ上でのノイズになるのは個人的には避けたいところだった。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:

試験期間にインターンシップのエントリーを数社行った。

■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):

8割型建築設計で、海外進出に重きをおいている事務所・企業が望ましいと考えている。

残り2割はディベロッパー、広告業界、戦略コンサルを視野に入れている。

■ 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:

人生でここまで自由に飛び回れる期間は間違いなく今この瞬間しかないもので、迷っているなら間違いなく飛んだ方がいいと思う。僕は最高に価値のある経験を出来たと思っています。

■ 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 :

こと EPFL への留学準備に関してこのウェブサイトは神ってます。これだけ見とけば全て安心レベル。

<http://idamakoto.information-travel-site.com/wordpress/>

色々見てきましたが、結論レマン湖に一番思入れがあると思ったので最後にレマン湖の写真置いておきます。

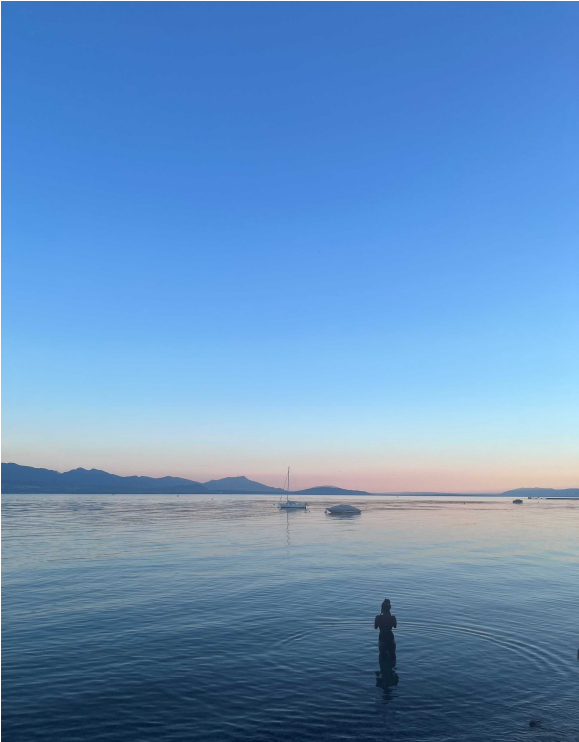
・キャンパスから電車で 1.5 時間ほどに Lavaux という場所があります。一面の葡萄畑が斜面を埋め尽くしレマン湖に対面しています。スタジオの課題敷地がこの地だったこともあって何度も通いましたが、この景色を見ながら飲む地ワインは脳が溶ける程幸せな味がしました。



・スポーツセンターのあたりがレマン湖前で開けた場所になっており、夏場はビーチみたいになります。海と違って淡水なので後処理が煩わしくないのも嬉しい。



・空気が澄んでいて快晴が多いおかげか、夕暮れ時は息をのむ美しさです。偶然ですが、右下の女性がいい味を出しています笑



・季節、時間帯で毎回いろんな顔を見せてくれるのがレマン湖の魅力です。何かに息詰まった時は湖の辺りに行って友達と喋りながらビール飲めば、大体のことは解決出来ます。否、出来るような気がします笑

