

# 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: 2024.3.31

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: ミュンヘン工科大学
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/10/1 ~ 2024/3/31
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 社会基盤学専攻
- 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?:

自分の周りで留学に行っている人が多く、彼らの話を聞き興味を持っていた。学部時代は体育会のラクロス部に所属していたこともあり留学は難しかったため、引退後に本格的に留学を考え始めた。そのなかで留学に行こうと決意した理由は3つある。①自分の知らない世界を見て、経験したかったから。②自分の研究分野に関して、より専門的な授業が受けられると考えたから③ヨーロッパのいろいろな都市を巡って見たかったから。

中でも一つ目の理由が最も大きく、これまでずっと東京で過ごしてきた自分にとって、海外での一人暮らしという新しい環境に自分を置き、これまでの考えを相対化してみたいと思ったのがきっかけだった。

## 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:

2023年/Academic year / 修士 1年/University year / 春学期まで履修/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:

2024年/Academic year / 修士 2年/University year / 春学期から履修開始/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:

就職活動や修士論文と留学が被ることを避けるため、できるだけ早い時期に留学をしたかった。そのなかで、部活引退後に応募可能な時期のうち、このタイミングが最も早い時期だったから。

## 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:

- ・laser scanning 応用コース: 3単位
- ・3D スキャニングと motion capture: 5単位
- ・3D 幾何学のための機械学習: 6単位
- ・深層学習入門: 6単位
- ・外国語としてのドイツ語: 4単位

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

「センサで得た情報からの物体の三次元復元」ということに興味があり、その分野で著名な教授の授業を積極的に受けていた。特に、講義だけでなくプロジェクトワークも含むような授業を意識的に多く取った。プ

<p>プロジェクトワークでは 3-4 人ほどの生徒たちでグループを組み、講義で扱った最先端の手法の実装やその改良を行った。</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>5 科目/Subjects / 24 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>15 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>ラクロス、友人作り、旅行</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>学部時代にラクロスに取り組んでいたこともあり、地元のラクロスクラブに所属していた。週二回ほどの活動であったが、現地に暮らすドイツ人に囲まれた環境でスポーツをするということは、とても刺激的で貴重な経験であった。留学といっても、現地の人と関係を築くのは意外と難しく(留学生と交流するのは容易)、地元のコミュニティに飛び込める武器が何かあると、とてもいいと思う。あと、定期的な運動も必ずした方がいいと思う。</p> <p>また、留学の目的のひとつであったヨーロッパ旅行にも多く行くことができた。ミュンヘンは地理的にヨーロッパの真ん中にあり、夜行バスや格安飛行機を使って多くの都市に簡単にアクセスできた。Flix Bus 万歳。友人作りの方法として、language café という交流イベントが毎週キャンパスで開かれており、これはかなりおすすめする。日本のテーブルに行けば日本に興味のある学生の方や現地に住んでいる日本人の方と交流ができるため、ネットワークが広がる。</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、ラクロスの試合</p> <p>ラクロスの試合は基本的に週末に入っていたので、試合がある日は試合に参加した。チームメイトの車に乗って、試合がてら南ドイツの多くの都市に行くことができた。それ以外の日はミュンヘンでできた友人や日本から来た友人などと旅行に行くことが多かった。</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>自分がよく使ったところのみ列挙する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館: 開放的な図書館がいくつかあった。テスト前の期間はとても混む。</li> <li>・食堂: 野菜をたくさんとれて個人的にはとても好きだったが、周りの学生の評判は悪かった。まずいらしい。</li> </ul>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>留学生対応の担当の方や寮、学科の対応窓口の方はメールをすればとても丁寧に対応してくださった。対応がやや遅かったこともあったので、早め早めの相談を心がけていた。</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>寮(専用バス、専用キッチン付き)</p>

■ 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 :

大学側が手配してくださった寮。月 320 ユーロほどで、ミュンヘンということを考えれば破格の値段。寮には日本から来た学生も 6 人ほどいて、彼らとコミュニケーションを取ったりしながら楽しく暮らすことができた。部屋自体は一人暮らしには十分な大きさ(10 畳ほど?)で、バス・キッチンもついていたため一人の時間を確保することができたのはかなり大きかった。シェアキッチンなどではなかったため、隣人と仲良くなるということは難しかったが、自分は他で友人がいたため特に問題は感じなかった。

■ 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

10 月から 3 月に留学していたということもあり、かなり夜の長い期間が多かった。また、ミュンヘンは東京の冬と比べて曇りの日が多かった。特に、1 月あたりは夜が長く、気分的に落ち込みやすくなる人が多かったように感じる。寒さに関しては、12 月の初旬に大雪が降ってとても寒くなったが、それ以外の時期は今年暖冬でおそらく東京とほとんど変わらなかった。

一方で良い点としては、雨は降っても小雨なので、傘は必要ない。また、夏であれば日が長いので夜ビアガーデンに行ったり…ととても楽しいと思う。

・大学周辺の様子

キャンパスはミュンヘン市内のメインキャンパスと、郊外のガーヒンキャンパスに分かれている。後者は数学や情報系、機械系などが集まっており、メインはそれ以外の学科が入っている。メインキャンパスは本当にミュンヘンのど真ん中にあり、歴史的な建造物や美術館も近くに位置している。ガーヒンキャンパスは広い敷地の中に大きな施設が点在しており、近代的なキャンパスといったイメージである。ただ、都心からは離れており周りに娯楽施設等はない。

・交通機関

基本的にミュンヘン市内は U-bahn(イメージ東京メトロ)と呼ばれる地下鉄やバスで移動できる。また、郊外に行きたいときは S-bahn(イメージ東急電鉄)と呼ばれる電車や、地域間鉄道(イメージ JR)を使ってドイツ全土を移動できる。これらの公共交通機関(高速鉄道を除く)が Deutschland ticket というサブスク型のチケットを使って月 29 ユーロで乗り放題なので、とても重宝していた。

利便性に関しては、U-bahn を含めた市内の公共交通機関は頻度も高く、深夜まで運行しているためとても便利だった。一方で、S-bahn や地域間鉄道は遅れやデモによるキャンセルがとても多く、不便であった。

・食事

基本的には自炊し、友達と食べる時だけレストランなどを使うことがあった。レストランは高い。

自炊に関しては近くにスーパーがあり、そこで買った食材を使って料理をしていた。日本食に関して、米や醤油はスーパーで普通に売っており、日本の食材も都心のアジアスーパーで売っていたため、クオリティと値段を無視すれば日本食に困ることも無かった。パンやソーセージ、ビールなどは値段、クオリティの両面でやはり素晴らしかった。

自炊をしていると野菜が不足しがちになるため、大学の食堂で野菜を意識的に摂取していた。また、ミュンヘンには Doner というケバブを扱うお店が多く存在し(本場イスタンブールよりも多らしい)、安価で栄養価の高いケバブが食べられるため、とてもおすすめ。

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

お金に関しては、自炊や日々の生活に関してはできるだけお金を使わないように頑張り、逆に旅行や娯楽ではあまり気にせずお金を使うようにしていた。

留学当時は1ユーロ160円ほどと円安の影響に加え、ウクライナとロシアの問題の影響もあり物価が非常に高かった。現地のドイツ人はおそらく1ユーロ100円くらいの気持ちでやっていたので、途中からは自分も1ユーロ100円で全てを換算することになっていた。そうすると大分気持ちが楽になった。

■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

ミュンヘンの治安は非常にいい。ミュンヘン以外のドイツの都市はおそらくやや危ないと思う。

・医療関係事情

一度ダニにやられ全身に発疹がでたことがあり、現地の医療機関のお世話になった。保険会社を通じて日本人通訳や現地の病院を手配していただき、とても迅速に対応していただいた。おそらく病気にかかってしまうとどうすればいいかわからず迷ってしまうと思うので、日本の保険会社に連絡することを強くおすすめする。具体的には、東京海上日動のサポートデスクの方を通じて連絡を取っていた。

・危機管理

高価なものは身につけないようにしていた、旅行先で危険な地区は行かないようにしていた、自分の持ち物からは目を離さないようにしていた

これらを守ったらこの6ヶ月間は危険な目に遭うことはなかった。

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 :

基本的には、国際推進課(OICE)の方々や大学からのメールの指示に従って手続きを進めていった。わからないことがあれば、担当者に連絡をすれば丁寧に対応してくださる。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

これが手続き関係で最も多くの学生を困らせていた部分。こちらがやることとしては、住民登録をした後、ビザの申請をするだけなのだが、役所の対応がとにかく遅く不安になるほどだった。

私の知り合いのうち、半分ほどが本ビザを手に入れたのが申請の3ヶ月以上後、1割ほどが5ヶ月以上経っても本ビザを取得できていないという状況。

入国3ヶ月を過ぎてビザを持っていないと、ドイツからの出国ができなくなるため早めにビザを申請するに越したことはないが、役所から返事が遅くても焦りすぎることはない。

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

国際推進課(OICE)の方々や大学からのメールの指示に従う

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

国際推進課(OICE)の方々や大学からのメールの指示に従う

■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 :

国際推進課(OICE)の方々の指示に従う。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特になし。ドイツ語はできなかったが、大きな問題は無かった。

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	300,000 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.)	30,000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000 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)	100,000 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)	100,000 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	45,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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

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

鷹野学術振興財団

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

10万円

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

60万円を一括でいただいた。

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

ネットで検索した。なお、こちらの奨学金は留学生向けの奨学金ではなく、修士生向けの奨学金である。

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 :

- ・laser scanning 応用コース: 3 単位
- ・3D スキャニングと motion capture: 5 単位

・3D 幾何学のための機械学習: 6 単位 ・深層学習入門: 6 単位
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
13 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 :
7 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 :
0 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 3 月 (2025/ 3)

### 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 :
<p>交換留学に行くことの意義は、自分の中では大きく二つあると思う。</p> <p>一つ目は、海外でしかできない経験をできること。二つ目は、何をしていくか自分で決断する自由が与えられていること。</p> <p>一つ目は、よく言われていることで、多くの方が留学の意義として掲げることだと思う。海外に留学すれば、そこでしかできない経験を多くでき、私であれば、地元のラクロス部での経験や、授業内でのプロジェクト、現地の友達との交流や旅行がそれにあたる。何をやるにしても、海外というフィールドである以上、全てのことが自分にとっては新鮮で刺激的だった。</p> <p>二つ目は、交換留学だからこそその意義だと考えている。交換留学生は留学生として立場は保証されつつも、特に何かをやらなければいけないという制約はない(留学計画通りでなくても何の問題も無い)ため、やりたいことを自由にできる。私は、学部の 4 年間はラクロスに打ち込んできたということもあり、留学中の 6 ヶ月は自分が何をやっていきたいのかを見つめ直すとてもいい機会になった。留学中に会った留学生の中にも、ドイツに来た後にやりたいことを探している人も多かった。やりたいことが自由に選択でき、かつ多くの「新しいこと」が周りにあふれているという日々は、人生の中で見ても貴重な時間だったと感じている。</p> <p>以上の二点から、今回の留学は自分の人生においてとても意義のあるものであった。本当に楽しかった。</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 :
<ul style="list-style-type: none"> <li>・海外の都市を多く見る中で、都市やまちづくりに関する関心がより高まった。</li> <li>・海外で暮らす、働くということに対する抵抗感や不安がなくなった。自信がついた。</li> <li>・海外に日本のこんないい部分を導入できたらいいのにと考えるようになった。逆もしかり。</li> <li>・海外(特にヨーロッパ)の働き方や就職活動の実情を知り、その点日本が異質であることを実感した。</li> </ul>
■ 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>メリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・留学を通じて得た経験や考え方。これは以下の二つのデメリットとは比べものにならない、とても大きなメリットだと感じている。今後の仕事において役立つだろうし、就職活動でも評価されていると考えている。</li> </ul>

デメリット

- ・冬の時期に日本でのイベント(インターンや直接の OB 訪問)に参加できない
- ・エントリーシートを書く時期とテスト期間や vacation season が被り、忙しくなる

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

——— 修士 1 年の 3 月より前 ———

- ・自己分析

旅行の移動中の時間に、自分の人生の振り返りなどをしていた。

- ・OB 訪問

自分の興味のある業界で働いている方の話をオンラインで 4 人ほど聞いた。海外支部で働いている方の話も、一度聞きに行った。

——— 修士 1 年の 3 月以降 ———

- ・エントリーシート作成

- ・面接

旅行先でオンライン面接を行ったりした。

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

現在就職活動中につき未定ではあるが、日本の企業で世界を舞台に働きたいと考えている。

■ 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 :

交換留学でやりたいことが決まっている人は、もちろん、特にやりたいことが決まっていない人も、自分がやりたいことを探す時間として交換留学に挑戦してみるといいと思います！

奨学金は早めに探しておくともいいと思います。

■ 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 :