



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）	修士1
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ッヒ校
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
	<input checked="" type="checkbox"/> 5. 民間企業（業界： ）		6. 起業
	7. その他（ ）		

派遣先大学の概要

スイスのチューリッヒ市にある工科大学である。工学分野で世界トップレベルの大学であり、世界各国からの留学生も多い。チューリッヒ市は4つ公用語のあるスイスの中でもドイツ語圏であるが、修士向けの授業はほぼすべて英語で行われる。

留学した動機

海外で長期滞在した経験がないため、時間に余裕がある学生のうちに留学を経験しようと思ったため。特にETHは世界有数の工科大学であり、そこで勉強することで自分への刺激になると考えた。

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況：	2016	年	修士1	年生の	夏	学期まで履修		
②留学中の学籍：	留学							
③留学期間等：	2016	年	8	月～	2017	年	7	月
	修士1	年時に出発						
④留学後の授業履修：	2017	年	修士1	年生の	A 1	学期から履修開始		

⑤就職活動の時期：	2017年	修士1	年生の	10月頃に	行う予定
⑥本学での単位数：	留学前の取得単位			20	単位
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位			10	単位
	留学後の取得（予定）単位			0	単位
⑦入学・卒業／修了（予定）時期：	2016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：	3年		ヶ月間		
⑨留学時期を決めた理由：					
<p>修論に影響を与えない時期かつ学生のうちに留学できる最後の時期であったから。</p>					
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）					
<p>学内の審査が通った後は、向こうのホームページやメールでされる指示に従うだけで手続きは進められ、特に問題はなかった。</p>					
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）					
<p>ビザは必要なく、現地での滞在許可証申請を行えばよい。自分の居住地付近の役所でETHでもらった書類やパスポートの提出、証明写真撮影などの手続きを経た後、滞在許可証がもらえる。</p>					
③医療関係の準備（出発前の健康診断、常備薬、予防接種等）					
<p>出発前に歯医者や眼科へ行った。大学指定の保健に加入し、常備薬を持っていった。</p>					
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）					
<p>大学指定の留学保険に加入した。</p>					
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）					
<p>留学届を提出した。単位互換をすれば卒業できる程度に夏学期のうちに必要な単位を取得した。</p>					
⑥語学関係の準備（出発前の語学レベル・語学学習等）					
<p>出発前はかろうじて英語で日常会話ができる程度の語学レベルであった。そのため、2ヶ月ほど前からオンライン英会話教室で週3程度英語を話す習慣をつけていた。</p>					
⑦日本から持参した方がよいもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど					
<p>歯医者や眼科で検診を受けに行った。コンタクトなど、滞在日数分予め購入する必要がある。また、向こうで自炊をすることが多くなるため、自炊に慣れていない人はインスタント食品など、簡単に調理できるものを持っていくと負担が軽くなると思う。</p>					

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
Accounting for Managers	3	●	Principles of Microeconomics	3	●
Big Data	6	●			
Introduction to Marketing	3	●			
Mastering Digital	3	●			
Principles of	3	●			

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）

経営学科の授業は大教室で授業を受けるスタイル、コンピューターサイエンス学科の授業は、1コマ講義・1コマ演習のセット、というスタイルが基本であった。授業のたびにやっておくとい課題などが指定されるが、必ず提出しなければならないものはほとんどなく、自分の理解を深めるためにやっておくといものばかりであったが、時間の許す限りやることをおすすめする。

演習の授業が一番印象的で、受講者が20人程度ずつに分けられ、それぞれにTAが一人ついて、丁寧に解説をし、受講者も積極的に発言できる授業であった。日本では受けたことがないほど丁寧な授業だった。

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

一学期あたり、7科目21単位取得した。授業時間は一科目あたり2時間が基本であり、それぞれ毎週1時間程度を復習とグループワークなどに当てていた。

④学習・研究面でのアドバイス

授業は特別難易度が高い、というわけではないが、そもそも全て英語であり進度もはやいため、できるだけ毎週しっかり課題を通して復習をすることが大事であった。そうしておけば試験前に困ることはほとんどなかった。

⑤語学面での苦労・アドバイス等

やはり人の言うことを100%理解できないことも多く、わからないときは積極的に聞き返した。萎縮して話さなくなってしまうこともあったが、英語が苦手でもできるだけたくさん話すことで、こちらに興味を持ってもらえるし、話せばみんな一生懸命理解してくれようとしてくれた。

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）

4人で1つのキッチンと2つのトイレ・バスを共有する形の寮であった。家賃は月495フラン。1人に1つ広い部屋も割り当てられており、プライバシーも確保されている。洗濯は地下にある寮全体で共有の洗濯機を使い、1回につき1.5フランほど払う。寮は、大学から紹介されたものの中から選んだ。

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）

乾燥していて過ごしやすい。冬は2月が特に寒く、-10度ほどになることもあった。また、年によって雪が降ることも多く、その場合は道路が凍って歩きづらいことも多かった。夏は、日差しが強く気温も30度ほどになることが多いが、湿気がないぶん日陰はとても涼しい。

大学までの移動は基本的にはトラムと呼ばれる路面電車を使用していた。1年間定期を買えば、市内のトラムは通学以外にも自由に使えたので、日常の移動は問題なかった。

食事について、物価が高くほとんど外食ができないため、お昼は大学の食堂で食べ、夜は自炊していた。

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）

<p>治安は日本同様とても良い国であった。</p> <p>特に病気にかからなかったため、向こうの病院にお世話になることもなかった。保険で医療費はカバーされるとはいえ、海外で病気にかかりたくなかったため、体調には気を使った。できるだけバランスの取れた食事をするようにし、気分が落ち込んだときは日本人の友達などにも頼ることで自分だけで抱え込まないようにした。</p>
<p>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）</p> <p>・ 毎月の生活費とその内訳</p>
<p>15万/月 (内訳: 食費2万, 日用品2万, 家賃5万, 娯楽費5万)</p>
<p>・ 留学に要した費用総額とその内訳</p>
<p>200万円ほど (内訳: 月々の生活費15万、航空券10万、初期費用10万(保険料や定期代など))</p>
<p>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）</p>
<p>業務スーパージャバンドリーム奨学金 毎月15万円 全学交換留学の奨学金のリストにあったものの中から応募した。条件はかなり良いが、神戸まで面接を受けに行かなければならず、その分の交通費は自費であった。</p>
<p>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）</p>
<p>普通の空き時間は大学のジムでスポーツをすることが多かった。また、日本語を学びたいと考えているスイス人などとの交流もあった。 週末や長期休暇は友人たちとヨーロッパ内を旅行した。</p>
<p>派遣先大学の環境について</p>
<p>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）</p>
<p>学期が始まる前に留学生向けにドイツ語の授業に参加し簡単なドイツ語は学べたので、問題なく現地での生活に馴染めたと思う。 留学生へのサポートが特に手厚いわけではないが、留学生担当の方に何かあれば聞きに行くことができ、十分であったと感じる。</p>
<p>②大学の設備（図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等）</p>
<p>大学のジムは学生であれば無料で使え、様々なプログラムに参加できたので大変ありがたかった。食堂も1食6フランほどで食べられるので、市内のレストラン等と比べるとかなり安く、何度もお世話になった。PC室では毎学期ある程度の枚数までは無料でプリントができた。</p>
<p>留学と就職活動について</p>
<p>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</p>
<p>大学院在学期間を延長するかしないかの決定要因が就活であった。 大学院在学期間を延長しない場合、留学中に就職活動も同時並行で行わなければならず、時間的・費用的に大変だったため、1年卒業を延ばすこととし、就職活動も延長した。</p>
<p>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</p>
<p>③留学中の就職活動への対策など（もしあれば）</p>

