

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: 2023/03/17

- 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
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/02/21 ~ 2023/02/03
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科精密工学専攻
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士1年

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

留学への興味は学部生の頃からあり、漠然とヨーロッパ(特にフランス)の大学で学んでみたいと考えていたが、自分の研究テーマも決まらない学部3年のうちに海外で講義を受けることに対する不安が大きかったため、修士での留学を考えていた。

実際に、修士課程が始まる直前の2月頃から、精密工学専攻が参加しているGMEプログラムへの準備と応募をして、修士1年9月からの留学を予定していた。この時にフランス語圏への強い興味からEPFLへの留学を希望し、EPFLの受け入れ先研究室を自分で探しあてることができたが、コロナ禍での外務省危険レベルに沿った派遣制限が解除されず、9月に留学を開始することはできなかった。

そこで次善策として、半年後の修士1年2月からEPFLへ留学することを考え、工学系交換留学へ応募することにした。

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:

2021年/Academic year / 修士1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:

2023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:

留学開始時期については上記の通り。終了時期については、半年よりも1年間、研究室へ留学したほうが何らかの研究成果を得やすいと考えたことと、帰国後に就職活動と修論執筆が控えていることを考え、卒業時期を遅らせたほうがどちらも良い結果を得られるだろうと考えたことが理由である。(なお、同時期にEPFLへ留学に来ていた他の東大生は2022年夏に帰国したが、就職活動と論文執筆のどちらもしっかり終えて、半年後に卒業できているようだ)

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:

Distributed Intelligent Systems: 5単位

1年間研究室でvisitorとしてプロジェクトに参加していたが、単位は取得していない。

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

もともと GME プログラムでの研究室留学を予定しており、そのために EPFL の先生とコンタクトを取っていた背景があったため、工学系交換留学に応募しなおした際も、講義を取るのではなく、コンタクトを取った先生(以下、指導教員)の下で研究をさせていただく方針で留学計画を立てていた。結果、1年間の滞在期間中、ほぼ毎日朝 9 時半から 17 時半までの時間をコアタイムとして、研究室に通っていた。(国民の休日の他に 22 日の休暇と 1 週間のクリスマス休暇を自由に取って良いと言われたため、こうした休暇は夏休みや週末の小旅行に充てた。) 指導教員より、プロジェクトの妨げにならない範囲で、1 セメスターに 1 つまでは講義を取っても良いと言われていたため、2 月から始まるセメスターでその教員が指導していた講義のみを受講した。

この授業は講義と演習の 2 パートに分かれており、加えてセメスター中に 2 回のレポート提出があり、提出にあたっては 3 人グループを作って協力して取り組むことが求められた。この講義は、面接試験を含めすべて英語で行われていたが、レポート作成ではフランス人とスイス人と一緒にチームを作ったため、英語とフランス語を混ぜながら相談をしていた。5 単位の講義なので内容はかなり豊富でかつ多岐にわたり、研究活動の進捗に支障が出るくらいには大変な授業だったが、学んだ知識とレポート作成、面接試験での経験は貴重だったと感じている。

研究プロジェクトについては、同室の博士学生の研究内容の一端を分けてもらう形でプロジェクト内容を相談し、主にその博士の先輩から指導を受けつつ、稀に指導教員とも相談をしながら、夏前に国際学会へ投稿することを目指して研究を進めていった。結果的には予定がずれ込み、秋に別の学会へ発表原稿を投稿し、留学終了後に無事採択通知が届いたが、自分よりも 2 年ほど前に同じ研究室へ来た留学生は、半年で学会投稿までこぎつけていたとの話だったので、少々時間がかかってしまった印象だった。

■ 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 :

1 科目/Subjects / 5 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 :

40-50 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 :

タンデム(Tandem, 言語交換)

■ 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 :

夕方のコアタイム後の時間を活用して、タンデムに励んでいた。EPFL の隣にある UNIL という大学が主体となって、言語交換を行う学生のマッチングを行っており、そこで出会った 2 人の学生と、日本語/フランス語で毎週会話をしていた。意外と日本語を学びたい学生は沢山いて、日本語話者が余っているような状況だったことが記憶に残っている。他にも、学生に限らずローザンヌ近辺の社会人なども集まって日本語/フランス語のタンデムを行っている団体があったため、そちらにも不定期に参加していた。この団体はタンデム以外にも、週末にハイキング等のイベントを企画していたので、週末に暇になった時に参加していた。

■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :

研究や試験対策で忙しいときは大学へ行っていたが、そうでないときは積極的に旅行に行っていた。スイス国内はもちろん、リヨン、ディジョンやミラノ等は電車で 2~3 時間、レマン湖対岸のエヴィアンやトノンは船で 1 時間弱と、周辺国へ簡単に行けるので、2 泊 3 日程度で様々な街を訪れた。夏と冬には 1 週間と少しの休暇を全部で 3 回取り、パリやプラハ、ローマ、ウィーン等もう少し遠くまで足を延ばした。

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

■設備/Facilities:

キャンパスは広くきれいで、加えてレマン湖のすぐそばにあるので、天気の良い日には湖と共にフランス側の山々まで見えて見晴らしが大変良い。Rolex ラーニングセンターという建物があり、大きな自習スペースと図書館が入っている。夜中の 24 時までいつも学生がいるため、集中して作業をするには最適な場所である。キャンパス内に売店はほとんどないが、駅付近に Migros と Denner というチェーンスーパーが 2 つあるので買い物はそこで十分である。学食とキッチンカーは様々な種類があるが、キッチンカーは安くても 7CHF 程度から、学食はベジタリアンメニューを除いて 12CHF 前後かかるため、かなり割高である。コロナ禍にはキャンパス内に無料(費用は自治体負担)の抗原/PCR 検査場まであり大変便利だった。

■サポート体制/Support for students:

到着前と到着直後は、留学担当の Exchange Office の方や Student Service Desk の方にお世話になった。セメスターが始まった後はあまり学内で事務手続きがあることはなかったが、こまごまとしたことは研究室の秘書さんに相談できたのはありがたかった。通常は研究室に所属しないと思われるので、Student Service Desk に相談することになるのだと思う。

余暇については ESN という留学生サポート団体があるので、ここで ESN カードを 15CHF で購入すると、週末のイベントや夜のパーティーなどに割安で参加できる。自分はあまり ESN のイベントには参加しなかったが、セメスター期間中は毎週何らかのイベントを企画しているし、2-3 月は大人気の格安週末スキーイベントも開催しているので、チェックしたほうが良い。ESN のイベントに興味が無くても、ESN カードがあれば Ryanair の預け荷物が何回か無料になったり、ユースホステルに会員料金で泊まれたりとお得なことが多いので、早めにカードを買っておくのがおすすめである。

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:

FMEL という団体の寮

■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:

留学決定後に、EPFL から FMEL に”EPFL 留学生用の枠”がいくつかあるとの案内を受け、指示に従って登録をして部屋を割り当ててもらった。運よく、EPFL の隣に立つ建物(Atrium)の中のシェアハウスを割り当てられたので立地はとても良かった。

ただし、FMEL はどの建物に割り当てられるかによって立地・部屋の状態等がかなり変わるので注意が必要である。EPFL からの距離、メトロ駅からの距離、中心街からの距離、家賃、シャワー/トイレのシェア有無、築年数などすべて建物により異なる。一度入居申請を出すと、希望は考慮されるようだが、結果として一方的に部屋が割り当てられて、他に選択肢は無いから気に入らなければ他の寮なり家なりを自分で探さなければならない、という状況だった。2022 年 9 月に到着した人の中には、EPFL 用枠が埋まっていて割り当てられる部屋は一つもないと断られてしまった人もいた。

FMEL の入居申請は、到着日の 2 か月前に行われるため、他の学生寮(3~6 か月前)と比べるとかなり遅めである。FMEL 以外の寮で条件の良い寮へ前もって申請を出しておくのが理想的かもしれない。

■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 0 度前後。東京と比べると寒いですが、-5 度を下回ることはあまりないので、厚いダウンコートが一つあれば十分である。屋内は暖房がどこでも良く効いているので、逆に暖かいくらい。夏は暑くても 30 度

程度だが、クーラーがないので屋内は暑い。研究室は特に熱がこもりやすく、扇風機だけではつらい。

大学周辺： UNIL とスポーツセンター以外何もないので、遊んだり買い物したりするにはメトロに乗って 15 分ほどの中心街 Lausanne-Flon に行くのが良い。湖畔に降りていった Ouchy 地区は週末になるとたくさんの人が散歩をしている。

UNIL の北側に GloryLand というリサイクルショップがあり、ハンガーや食器などが欲しい時には非常に安価に入手できる。古着や家具などいろいろあるが、質に期待はしないほうが良い。地下駐車場の中に店があるので入り口がわかりにくい。

交通機関： ほぼすべてのスイス在住者は Demi-tarif/Half-fair card(半額パス)を持っている。学生は 120CHF で購入でき、購入直後からすべての交通機関が半額で利用できる(一部山岳鉄道を除く)。もともとの電車代が高いため、3,4 回遠出するだけですぐに元が取れるものであり、絶対を買うべき。スイス国内は電車もバスもかなり発達しており、時間通りに来る上夜遅くまで走っているので、運賃が高いことを除けば大変便利。自治体(Commune)によっては半額パス購入費用の一部を援助してくれるところがあるので、調べてみても良いかもしれない。Atrium がある Ecublens 市には残念ながらそのような制度はなかった。

<https://www.epfl.ch/campus/mobility/public-transport/>

食事： 外食はとても高いので嫌でも自炊をしたくなる。ファストフードで 10~15CHF、レストランだと最低でも 1 食 25CHF はかかる。これと比べれば学食はまだ安いほうである。日本食レストランも散見されるが、やはり高い。スーパーではおにぎりやサーモン寿司も売っているが、あまり期待しないほうが良いし、割高。キッコーマンの醤油はどこでも手に入るが、みりんや米酢になると低品質のものが売っているので、日本食スーパーで買ったほうが良い。海苔と Sushi rice もどこでも売っているが、コメに関しては Migros の紫色のパッケージのリゾット米が意外とおいしいという説がある。

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

EPFL のキャンパスで Credit Suisse の銀行口座を作った。学生用口座のため、口座維持費は 0 にもかかわらずデビットカードがついてくるため、非常に便利である。入居直後に自治体窓口で行う到着報告の際に、居住証明書がもらえれば銀行口座を作ることができる。自分の場合は日本から Revolut で両替をし、Credit Suisse の銀行口座に送金(手数料なし)して、送金コストをかなり抑えることができた。現地口座を持っていれば、銀行公式の TWINT という QR 決済アプリが使えて、支払いや友人との割り勘に便利である。スイスのオンラインショッピングでは、たまに日本発行のクレジットカードが通らないことがあるため、こうした時のためにもスイスの口座を持つておくのは大事である。

■ 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 :

スイスの治安はかなり良い。ローザンヌでは, Riponn 広場周辺が唯一治安が悪いほうだが、それでも大麻を吸っている人がたむろしている程度である。一般にヨーロッパではスリや置き引きに注意が必要であり、スイスも例外ではないが、パリ等と比べるとかなりマシである。

近隣国へ旅行に行くと明らかに治安が悪いので、旅行を見据えてカバンの選定などはしっかり行うべきだろう。中くらいのサイズの南京錠を持っていると、ユースホステルでロッカーを使うのに追加料金がかからず便利である。

医療関係：滞在中、コロナのような症状になったことは 2 回ほどあったが、病院へ行くまでの重体にはならず受診はしなかった。しかし、一度歯の詰め物が取れてしまったことがあり、歯医者へ行かなければならなかった。自分は加入必須の海外旅行保険と、スイスの健康保険には加入していたが、いずれも歯科治療は対象外のため、自費診療となった。スイスの歯科治療は大変高く、レジン埋めなおすだけでも最低 200CHF はかかると覚悟しなければならない(各歯医者の HP で料金がすべて提示されている)。自費診療でこの料金はかなりきつかったので、周りのスイス人に倣ってフランスの歯医者へ行くことにした。ローザンヌから電車とバスで 1 時間程の、Divonne-les-Bains という辺境の町で歯医者を見つけて電話予約を取り、そこで埋めなおしをしてもらったのである。10 分程度ですべて終了し、80EUR の支払いで済んだ。Lausanne 対岸の Evian にも(越境スイス人のための)歯医者は沢山あり、こちらの方が近いが、すでに多くの患者を抱えているようで新規予約を受け付けていないか、あるいは 3 か月後まで予約が埋まっているところがほとんどだった。

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 :

EPFL の申請締切が 4 月中旬で、その 1 ヶ月前が東大の申請締切だったはずで、これらの締切に間に合うように書類を提出していればよい。研究室への配属を希望する場合は、指導教員を見つける手続きを全て自力で行わなければならないため、より早めに動き出すべきである。EPFL の教員は毎日世界各国から受入れ要請のメールを受信しており、あまり目を通さずに無視してしまうようなので、目を通してもらえるような簡潔なメール/件名を書くことや、東大の教員に紹介してもらうことなど様々な工夫の余地がある。

■ ビザの手続き / Procedures to obtain visas :

在日スイス大使館のホームページによると、長期滞在の留学生はスイス入国前に、滞在先カントン(州)の移民局に連絡をしたうえで、発行される滞在許可発行確約書を持って入国する必要がある。

<https://www.eda.admin.ch/countries/japan/ja/home/visa/entry-ch/more-90-days/do-i-need-a-national-visa.html>

結果論としては、ジュネーブ空港の入国審査では日本のパスポートを見せるだけで、質問も何もなくスタンプを押されたため、私はこの確約書を誰にも見せずに入国したが、しっかりこの手続きを踏んだ証拠は残そうと思う。私はこの時往復航空券で入国したが、片道航空券だともう少し厳しく審査されるのかもしれない。ヴォー州のホームページを見ると、“滞在許可申請”に必要な書類が列挙されている。

<https://www.vd.ch/themes/population/population-etrangere/entree-et-sejour/etats-tiers/sejour-pour-etudes>

CV や入学許可証、寮の契約書、奨学金需給証明書等の滞在費支弁に関する証明書類などに加えて指定された様式を提出することが、この手続きの根幹となっている。実はこのページで説明されている手続きは、到着後の“滞在許可申請”に関するものであって、“滞在許可発行確約書”に関するものとはどこにも書いていないが、私の場合はこの手続きの結果として“滞在許可発行確約書”を受け取ることができた。

上記必要書類の提出先はヴォー州移民局であり、ホームページを見る限りでは、Contact に記載の住所へ郵送するしかないように見えるが、窓口で電話をしてみると、問い合わせメールアドレスを教えてもらって(etrangers.etudiants@vd.ch)、このメールアドレス宛に PDF ファイルを送ることで受理してもらえると案内があった。(最新情報は各自の責任で確認してもらいたい)

12 月に書類を提出したところ、1 ヶ月で審査手続きが終了し、滞在許可発行確約書が“EPFL の留学生窓口へ FAX で届けられた”。不運なことに EPFL からは何も私に連絡が無かったため、出発直前まで何も私

の下へは届かず、連絡が無いことに焦った私は各所へ確認を取り上記の事実を知った。結果、EPFL からスキャンデータをメールでもらうことができた。

なお、9月は多くの留学生在がヴォー州に押し寄せて、移民局はパンクするため、審査に3か月程度かかるというので、9月から留学する場合はもっと余裕を見ないといけないようだ。

留學生は寮に入ってから一週間以内に、自治体で到着報告をしなければならず、留學生はこのタイミングで”滞在許可申請”の書類一式を提出するよう窓口で求められる。加えて市によっては出生届(戸籍謄本)とその翻訳の提出を求められる(Ecublens市は不要、Lausanne市は必要。最新情報は各自で確認されたい)。私はそうした書類をすでに提出し、審査を通過して”滞在許可発行確約書”を持っていたため、自治体に代わりに”滞在許可発行確約書”を提出し、このおかげで滞在許可発行までの時間が短縮され、3週間ほどで滞在許可証(日本の在留カードに当たる)を入手できた。

入国から3か月ほど経って、滞在許可発行確約書の発行手数料として100CHF程度が請求されたので支払った。

私は2月から2月までの滞在中、Academic yearをまたぐ形だったため、当初受け取った入学許可証は夏までしか有効ではなかった。そのため、滞在許可証も秋までの期限になっており、秋学期が始まる前に次年度の入学許可証を取得し、これを持って滞在許可証の更新をしなければならなかった。10月頭に更新申請の書類を出して、新しいカードが届いたのは1月末だった。更新費用も100CHF弱である。

以上のように、少々面倒な手続きではあるが、入国前か入国後、いずれかのタイミングで必ず滞在許可申請の書類一式は提出しなければならないので、在日スイス大使館の説明に従って滞在許可発行確約書を入手しておくことを私は勧める。

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

健康保険については、スイス在住者は基本的にスイスで定められた最低限の範囲(LAMal)をカバーする健康保険に、入国から3か月以内に入ることが義務付けられている。日本の海外旅行保険がLAMalの全項目をカバーしている場合には、日本の保険会社にレターを書いてもらうことで、健康保険加入義務を回避することができるが、LAMalは通常の病院受診だけでなくカイロプラクティックの施術や医師の指示による温泉治療、出産、中絶、緊急の歯科治療なども対象としているため、大学で加入を求められる海外旅行保険では基準を満たせず、結局スイスでも保険に加入せざるをえなかった。自分は最も保険料が安いGolden Careという会社の学生用健康保険を、入国から3か月ギリギリまで待ってから契約した。月額51CHFと安価であるが、年間免責額が1000CHFだったので、この保険のおかげで医療出費が軽減されるケースはほとんどないと思われる。

保険加入義務について詳細は居住している州のホームページを確認してほしい。

<https://www.vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/assurance-maladie/obligation-dassurance-maladie>

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

健康保険以外にも事故保険と第三者賠償責任保険への加入が義務付けられているらしい。

<https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/>

第三者賠償責任保険は、私の場合FMELの賃貸契約に付随していたため、自分では何もしていない。

■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 :

工学部国際交流チームの方の指示に従い各種書類を準備した。

カバーレターには学科長などの印鑑が必要だったので、専攻事務室に提出する際に日数の余裕が必要。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学にあたっては、院試で用いた TOEFL iBT のスコアをそのまま利用できたので留学用の準備は特にしなかった。院試前には半年以上英語の勉強をしていた。

スイスでは英語を話してくれる人がたくさんいるため、フランス語がわからなくてもあまり苦労しないと思われる。しかし、フランス語で交流できるとフランス語話者と仲良くしやすくなるので、個人的にはフランス語学習もおすすめしたい。なお参考までに、留学前の段階で私の英語とフランス語のレベルは双方 B2 程度だった。

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	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.)	0 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)	105,000+30,000 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)	月 7000 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	月 100,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

留学開始直後は、スーパーで出来合いのものを買って食べたり、学食やファストフードを利用したりしていたため食費が高かったが、昼食、夕食ともに自炊をするようになってから大幅に食費を節約できた。

■ 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 :

東京大学海外派遣奨学事業 短期海外留学等奨学金

■ 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? :

Go Global のホームページで見つけた。

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 :

Distributed Intelligent Systems

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

28 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 :

5 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 :

2 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 :

まず語学力については、英語やフランス語を使わないといけな環境に身を置けるため、着実にリスニング力やスピーキング力を向上させられた。留学開始から 4~5 か月で語学力の向上を自覚できるようになったと記憶している。しかし、会話に慣れたところで語彙力は変わらないため、日々の生活の中で学んだ新たな単語は、意図的に覚えるよう努力しなければ身につかないことも学んだ。

研究については、研究室に配属されたおかげで、日本と大きく異なる研究風土を体験することができた。おおよそコアタイム通りに作業をし、遅くとも 18 時半までには全員が研究室を離れ、土日は誰一人として登校しないというワークスタイルは、自分が知っていた研究室の雰囲気とかなり異なっていたが、日中に集中して研究を進め、週末はしっかり休んで次の備えることで高いパフォーマンスを維持している様子を見ると学ぶものが多いと感じた。

留学に来て自分の生活の仕方が 180 度変わるようなことはなかったが、研究への姿勢、ヨーロッパでのグローバルな生き方、音楽文化や食文化、アウトドア派の遊び方、政治に対する考え方など、あらゆる場面で未知のものに出会える機会があり、こうした新たな価値観を学ぶことで、将来自分がやりたいことの幅が広がることが、留学に来る上での大きな意義だと感じた。

■ 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 :

海外で幅広く事業を展開する企業や、海外拠点をもち配属の機会が期待できる企業、さらには外資系企業への興味関心が高まった。

■ 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 :

卒業時期を 1 年遅らせることにしたため大きなデメリットは無いが、2 月中旬に帰国するにあたっては、前もって帰国前から下準備を行っておく必要があったと感じている。外資系を志望する人ならば絶対に留学中か、留学前に就職活動をすべきだと思う。また、10 月には EPFL で Forum EPFL という就活イベントが行

われるので、ヨーロッパでの就職に興味がある人はチェックしてみると良いかもしれない。

また、留学終盤では、研究プロジェクトの区切りが良いところまで作業を終わらせることを求められたり、最終発表と引継ぎに追われる等して、毎日研究室で長めに作業をしていたため、普段よりも自由時間が少なく、この時期に就活の準備に注力するのは簡単ではないとも感じた。

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

なし

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

外資・内資メーカー or 総合商社 を中心に就職活動中

■ 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 :

留学に行くかどうか迷っている人は、とりあえず行きたいと思ったときに行けるよう準備を進めるとよいと思います。1年以上前から、給付型奨学金等の応募は始まっていますから、そうした機会を逃さず応募して、もし受かったら行くかどうか考える、といった選択肢もあると思います。

留学へ行く前も行った後も、充実した留學生活のためには基本的に自分から行動することが重要かと思います。奨学金や留学プログラムへの応募はもちろん、到着直後の集中型言語プログラム(ここで最初に友達を作れる)への応募や、研究室への応募、長期休暇中のインターン、就職活動関連イベント、週末の旅行イベントやコンサート等への応募 etc. . .

私が応募したもの以外にも周囲で募集を見かけたものをいくつか挙げてみましたが、留学中に挑戦できることは多岐にわたります。しかし、基本的にすべて定員があり、すぐに埋まってしまうものばかりです。私も後から振り返ると応募しておけばよかったと思うものが多くあります。留学に当たって何を重点的にやりたかを考えて、応募できるものはどんどん応募していくとよいと思います。

■ 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 :

先輩たちの留学報告書, GME プログラムの報告書, ヴォー州公式 HP, EPFL 留学生手続きページ