

ETH Zurich 交換留学報告書

工学系研究科修士 1 年 前田 健

ETH Zurich の Computer Science 専攻の留学報告をさせていただきます。

留学期間

2018/9 – 2019/2 (修士 1 年)

履修科目・単位数

Advanced Machine Learning/8

Deep Learning/4

Signals, models, and machine learning/6

Discrete time and statistical signal processing/6

(最終取得単位数：24)

入学手続き

出願時は志望動機，レジュメ，受講予定の授業名リスト，パスポートの写しなど。志望動機は一番時間をかけた。すぐに用意できる書類もたくさんあったが，意外と時間を持っていかれるので計画的に準備した。ビザは不要であった。学内では，履修は通常通り行い，留学前に指導教員に許可をもらった。自分は修士の学生だが，研究は留学時には行わず，帰国後に開始予定。

語学関係

TOEFL iBT を事前に受験した。スピーキングの準備はほとんどしなかったが，現地到着後に後悔した。他の体験談にもあるように，語学は出国前になるべくやったほうがよい。自分は留学中に，とっさに言えないフレーズをメモしてあとで調べたり，様々なジャンルの YouTube の動画で使える表現を増やしたり，tandem (language exchange) のパートナーに英語で日本語を教えたりするなどしていた。日本語の文を英語に翻訳して発声する時間が長いと，コミュニケーションにタイムラグができてしまい，言いたいことを言うタイミングを逃したり相手が待つ時間を増やしたりしてしまうので，出国前に（大学受験で学ぶような）小難しい表現よりは，日常会話・アカデミック議論で使われるより実践的でナチュラルな表現を様々

な強度（YouTube でリスニング向上・表現の学習，洋書でリーディング速度向上，英会話でスピーキング力強化など）で学ぶといいと思う。



ETH Zurich メインビルディングからの眺め

宿泊

学生寮で生活した。派遣先大学の紹介でフォームを記入し寮を見つけた。大学からは 30 分ほど離れていて，基本的には個室だがキッチン・シャワー・トイレは共用というタイプであった。費用は月 545CHF。



寮で行われた International Dinner Party の様子

生活環境：気候，大学周辺の様子，食事，交通など

気候：スイスに留学したが，スイスに限らずヨーロッパは乾燥しやすい．また，冬はかなり冷え込むこともある．

大学周辺の様子：治安は非常に良かった．大学から少し坂を下ればトラムやバスの駅が複数あり，人通りは多い．旧市街や川も近くにあり，大学からの眺めはとても良かった．

交通機関：トラム（路面電車），バス，Bahn（電車）

食事：スイスでの外食は高額なので友人と会って利用するのみだった．留学期間中，レストランの利用は1回，ファストフード店の利用は3-4回のみであった．大学内に食堂があるが，現地到着後と帰国前の計6-7回しか利用しなかった．そのほかは寮で自炊し，毎週1回ドイツの南端の街にあるハイパーマーケットで1週間分の食料（主に肉や魚，野菜）を調達していた．飲料水やパン，ヨーグルトなどはスイスの中でも安いスーパーで購入した．



数少ないスイスでの外食．伝統料理のチーズフォンデュ．

金銭管理, 現地の通貨事情

最初は家計簿をつけていたが、現金支払いでレシートを手に入れられなかったこと、旅行が入るとチップ支払いなどで支出が曖昧になること、レシートを毎月確認する時間がもったいないことなどから家計簿をやめた。帰国後に改めて銀行口座、クレジットカードの明細、レシートなどから計算予定。

ほとんどのお店はクレジットカード払いに対応しているが、時々現金のみのお店もあるので現金は持っていた方がよい。出国前にいくらかの日本円をスイスフランに両替した。また、現地の ATM で現金が引き出せるように、専用のデビットカードを準備した。クレジットカードは合計 3 枚持っていった。クレジットカードは、旅行などで限度額に達しても対応できるように 2 枚持っていて正解だった。3 枚目は主に現金引き出し用で、支払いには使わなかった。オンラインショッピングの際は、クレジットカードだとエラーになり支払いができないことがあったので、PayPal のアカウントを持っておくと安心（これはその都度）。海外での口座開設は行わなかった。

治安, 医療関係事情, 心身の健康管理, 危機管理

治安は非常にいい。スリすらも見たことはない。しかし油断せずに最低限の警戒（電車の中で寝ないなど）は怠らないほうがいいと思う。

医療関係に関しては、スイスでは 90 日以上滞在する外国人は保険に加入しなければならない。これは大学の方からもアナウンスがあるので、指示に従えばよい。これまでの体験談では東大の付帯海外に加入していてもスイスの保険に加入しなければならない（ほとんどの旅行保険がスイスの定める保険の基準に達しないため）とされていたが、少なくとも京都大学では、去年あたりから京都大学指定の保険（付帯海外とは違うらしい）に加入すれば、スイスの保険に加入しなくてもよくなったようなので、一旦保険の免除申請をしてみる手もありかと思う（自分は申請最中に留学期間が終了したので、実はスイスで保険料は払っていない）。

そのほか、風邪をなるべく引かないように気をつけていたが、油断して乾燥にやられ、2 回ほど風をひいた。長引かせたくないの、早めに寝るなどしてすぐに治した。また、ハイキングなど外のアクティビティをする際には、安全第一で無理をしないようにしながらも楽しむように心がけた。スイスの治安は日本とあまり変わ

らない気がするが、旅行先ではフランスが一番危機感を感じたので、できる限りの警戒を行なった。

派遣先大学の設備

スポーツ施設：ASVZ という東大の御殿下記念館みたいなところがある。学生は利用が無料だが、荷物をしまうロッカーがあり南京錠が必要（受付で購入可能）。ここでは1時間くらいのヨガや体操，運動のプログラムに参加できるし，ウエイトトレーニングもできる。トレーニングエリアはキャンパスによって広さが違うが，Honggerberg という ETH のキャンパスではマシーンエリアの他にフリーウエイトエリアがあり，スクワットラックは3台，ベンチ台は最大で3台（ベンチは移動できるので，そこでスクワットも可能）。ウエイトトレーニングに関しては個人的には御殿下記念館の方が使いやすかったが，運動効果は十分に得られる。

食堂(ETH)：学生証を見せれば割引で購入可能。7フラン前後だが，味は単調でそんなにおいしくない。ETH の隣の UZH ではより安く，美味しい食事ができる（ETH の学生証も使える）。

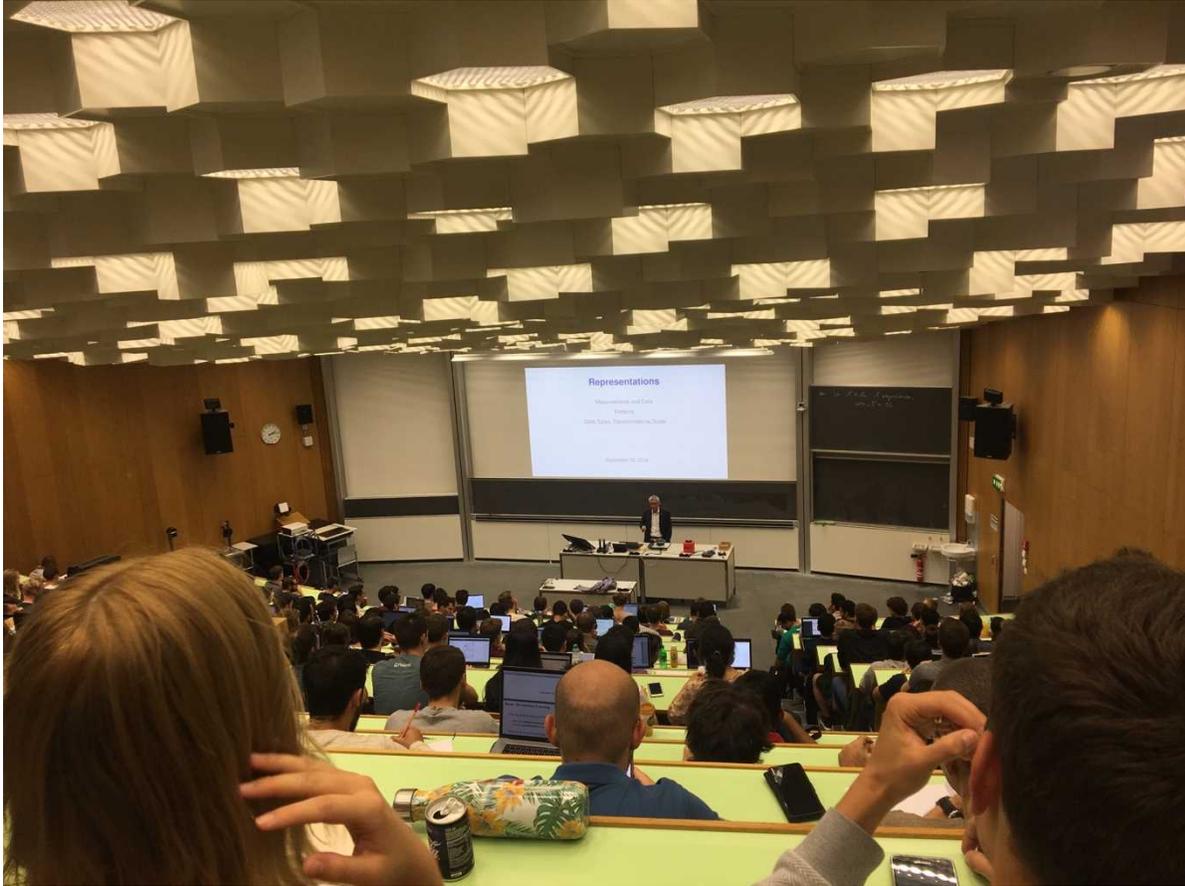
PC・wifi 環境：PC ルームがキャンパス内にいくつもあり，そこでコピーや印刷もできる。wifi は問題なく使える。ETH 専用のもののほか，eduroam も当然ながら使える。



ピアノ練習ルーム。この時は偶然調律師がいた！

大学のサポート体制

チューリッヒはドイツ語圏であるが、みんな英語を話せるのでコミュニケーションは英語で行える。学習面では、講義ごとに専用のプラットフォーム（piazza）で質問サイトが設けられるので、非常に便利。中にはレクチャーの後に演習をやる授業もあるので、理解の深化に役立つ。生活面・精神面でサポートする団体があるが、使ったことはない。わからないことがあったら留学生用のオフィスで聞けば解決した。



授業の一風景

留学中の学習・研究の概要

CSの授業は、先生のレクチャーと演習がセットになっていることが多く、実際に手を動かして内容への理解を深めることができる。予習は基本的にはせず、復習に重点を当てた。また、すべての科目を同等に頑張るよりは、一番興味のある講義に多くの勉強時間を割き、それ以外は必要最低限の勉強に留めた。

また、講義に対する質問などを投稿する専用のプラットフォームがあり、TAや他の学生が閲覧・回答できるほか、講義がビデオ録画されていていつでも見られるので、フォロー体制は整っていた。

学習・研究以外の活動

旅行：スイスはヨーロッパの中心に位置しており、近隣の国へ気軽に行くことができる。もともとヨーロッパ旅行を2回したことがあり、ヨーロッパに興味を持っていたので、友達と行ったり、一人で行ったりした。移動手段はFlixbusという格安バスを主に使ったが、時には長距離鉄道や格安航空機も使用した。



冬が来る前に現地で知り合った人と5人でハイキング

tandem：これは UZH のプログラムであるが，ETH の学生も利用可能．チューリッヒはドイツ語圏なので，自分は日本語を教える代わりにドイツ語を教えてもらうパートナーを見つけて，週1回直接会って行っていた．両者とも未知の言語を学ぶだけあって，教材は初学者用のかっちりしたものを使って真面目に行っていたが，ある程度知っている言語であれば，YouTube で文化比較の動画を見たり，特定の表現を使うような例文を作って練習したり，というより多様な使い方も可能．

ジム，ピアノ練習：週3-4回ジムでウェイトトレーニングをしていた．また，ETH はピアノが練習できる音楽部屋がいくつかあり，事前にオンラインで予約（全学の報告書には無料と書いてしまったのだが，帰国後に請求書が送られてきた！！）してこちらも週3回ほど通っていた．ピアノ以外にもバイオリンやフルート，ドラムを練習する人もいた．

その他：所属している学部が様々な（アカデミックな）イベントを開催していたので，時間が合えば申し込んで行くようにしていた．



チェコにて
留学を振り返って～留学に至るまでの決意，意義

海外の大学のほうが教育体制がしっかりしており研究も進んでいることが多いため、留学を決めた。また、語学力の向上や多文化理解も理由の一部ではある。留学動機が強かったので、留学することに迷いはなかった。

留学の意義は人さまざまだと思うが、私の場合、上記の留学への動機が意義そのものである。留学を終えて、英語でのコミュニケーションや挑戦心の養成、自己のアイデンティティの確認などにおいては一定の成果を残せた。しかし、より多様な人との交流、多文化理解に対する寛容度、より多彩なイベントへの積極的な参加という観点では、もう一歩いけたと思う。これらが十分に達成できなかったのは、自分の趣味や旅行に充てた時間が多かったのもあるが、自分のこれまでの内気で慎重な性格、自分の殻に閉じこもりがちな性格の影響も大きい。もっと自分をオープンにして、いろんなことに興味を持つことで、限られた留学期間の1日1日をいろんな色で彩ることが可能だったのではないか。

最後に

留学を勧めるか勧めないかは、その人の考えによるところが大きい。もしその人がずっとドメスティックで生きていき、海外に興味はない、留学準備も面倒というのであれば、無理には勧めない。しかし、もし迷っているのであれば、是非日本を一回飛び出して、海外の世界を体験してみるのは、きっと害になることではないので強く勧める。



ユングフラウ (Top of Europe) . ありがとうスイス!

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 (yyyy/mm/dd): 2019/3/1

- 名前/Name: 前田 健
- 派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2018/9/17 ~ 2019/2/15
- 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
- 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?:
 海外の大学のほうが教育体制がしっかりしており研究も進んでいることから、留学を決めた。また、語学力の向上や多文化理解も理由の一部ではある。留学動機が強かったので、留学することに迷いはなかった。

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 :
 2018年/Academic year / 修士1年/University year / S2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 :
 2019年/Academic year / 修士2年/University year / S1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 :
 修士2年では研究に励みたいため

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 :
 Advanced Machine Learning/8
 Deep Learning/4
 Signals, models, and machine learning/6
 Discrete time and statistical signal processing/6

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
 私の学科の授業は、先生のレクチャーと演習がセットになっていることが多く、実際に手を動かして内容への理解を深めることができる。予習は基本的にはせず、復讐に重点を当てた。また、すべての科目を同等に頑張るよりは、一番興味のある講義に多くの勉強時間を割き、それ以外は必要最低限の勉強に留めた。
 講義に対する質問などを投稿する専用のプラットフォームがありTAや他の学生が閲覧・回答できるほか、講義がビデオ録画されていていつでも見れるので、フォロー体制は整っていた。

■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 :
 4~6科目/Subjects / 11~20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 :
 6~10時間

■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 :
 スポーツ, 文化活動, 旅行, tandem, 大学主催のイベント参加など

<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>旅行: スイスはヨーロッパの中心に位置しており、近隣の国へ気軽に行くことができる。もともとヨーロッパ旅行を2回したことがあり、ヨーロッパに興味を持っていたので、友達と行ったり、一人で行ったりした。移動手段はFlixbusという格安バスを主に使ったが、時には長距離鉄道や格安航空機も使用した。 tandem: これはUZHのプログラムであるが、ETHの学生も利用可能。チューリッヒはドイツ語圏なので、自分は日本語を教える代わりにドイツ語を教えてもらうパートナーを見つけて、週1回直接会って行っていた。両者とも未知の言語を学ぶだけあって、教材は初学者用のかっちりしたものを使って真面目に行っていたが、ある程度知っている言語であれば、YouTubeで文化比較の動画を見たり、特定の表現を使うような例文を作って練習したり、というより多様な使い方も可能。 ジム、ピアノ練習: 週3-4回ジムでウエイトトレーニングをしていた。また、ETHはピアノが練習できる音楽部屋がいくつかあり、事前にオンラインで予約(無料・ただし初回の登録だけデポジットを支払う)してこちらも週3回ほど通っていた。ピアノ以外にもバイオリンやフルート、ドラムを練習する人もいた。 その他: 所属している学部が様々な(アカデミックな)イベントを開催していたので、時間が合えば申し込んで行くようにしていた。</p>
<p>■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>上記活動</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>図書館: 利用していないのでよく知らない。 スポーツ施設: ASVZという東大の御殿下記念館みたいなところがある。学生は利用が無料だが、荷物をしまうロッカーがあり南京錠が必要(受付で購入可能)。そこでは1時間くらいのヨガや体操、運動のプログラムに参加できるし、ウエイトトレーニングもできる。トレーニングエリアはキャンパスによって広さが違うが、HonggerbergというETHのキャンパスではマシーンエリアの他にフリーウエイトエリアがあり、スクワットラックは3台、ベンチ台は最大で3台(ベンチは移動できるので、そこでスクワットも可能)。ウエイトトレーニングに関しては個人的には御殿下の方が使いやすかったが、運動効果は十分に得られる。 食堂(ETH): 学生証を見せれば割引で購入可能。7フラン前後だが、味は単調でそんなにおいしくない。ETHの隣のUZHではより安く、美味しい食事ができる(ETHの学生証も使える)。 PC・wifi環境: PCルームがキャンパス内にいくつかあり、そこでコピーや印刷もできる。wifiは問題なく使える。ETH専用のもののほか、eduroamも当然ながら使える。</p>
<p>■サポート体制/Support for students :</p>
<p>語学面: チューリッヒはドイツ語圏であるが、みんな英語を話せるのでコミュニケーションは英語で行える。 学習面: 講義ごとに専用のプラットフォーム(piazza)で質問サイトが設けられるので、非常に便利。中にはレクチャーの後に演習をやる授業もあるので、理解の深化に役立つ。 生活面・精神面: サポートする団体があるが、使ったことはない。わからないことがあったら留学生用のオフィスで聞くとよい。</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>学生寮</p>
<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 :</p>
<p>派遣先大学の紹介でフォームを記入し見つけた。大学からは30分ほど離れていて、個室だがキッチン・シャワー・トイレは共用というタイプであった。</p>

<p>■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>気候:スイスに留学したが、スイスに限らずヨーロッパは乾燥しやすい。また、冬はかなり冷え込むこともある。</p> <p>大学周辺の様子:治安は非常に良かった。大学から少し坂を下ればトラムやバスの駅が複数あり、人通りは多い。旧市街や川も近くにあり、大学からの眺めはとても良かった。</p> <p>交通機関:トラム(路面電車)、バス、Bahn(電車)</p> <p>食事:スイスでの外食は高額なので友人と会って利用するのみだった。留学期間中、レストランの利用は1回、ファストフード店の利用は3-4回のみであった。</p>
<p>■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p> <p>金銭の管理:もともと家計簿をつける習慣があったので最初はつけていたが、現金支払いでレシートを手に入れられなかったこと、旅行が入るとチップ支払いなどで支出が曖昧になること、レシートを毎月確認する時間があったことなどから家計簿をやめた。帰国後に改めて銀行口座、クレジットカードの明細、レシートなどから計算予定。</p> <p>事前の準備事項:現金を多少持っているべきなので、いくらかの日本円をスイスフランに両替した。また、現地のATMで現金が引き出せるように、専用のデビットカードを準備した。クレジットカードは合計3枚持っていった。</p> <p>現地での支払いなど:ほとんどのお店はクレジットカード払いに対応しているが、時々現金のみのお店もあるので現金は持っていた方がよい。クレジットカードは、旅行などで限度額に達しても対応できるように2枚持っていて正解だった。3枚目は主に現金引き出し用で、支払いには使わなかった。オンラインショッピングの際は、クレジットカードだとエラーになり支払いができないことがあったので、PayPalのアカウントを持っておくことと安心(これはその都度)。海外での口座開設は行わなかった。</p>
<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:非常にいい。スリすらも見たことはない。しかし油断せずに最低限の警戒(電車の中で寝ないなど)は怠らないほうがいいと思う。</p> <p>医療関係:スイスでは90日以上滞在する外国人は保険に加入しなければならない。これは大学の方からもアナウンスがあるので、指示に従えばよい。これまでの体験談では東大の付帯海外に加入していてもスイスの保険に加入しなければならない(ほとんどの旅行保険がスイスの定める保険の基準に達しないため)とされていたが、少なくとも京都大学では、去年あたりから京都大学指定の保険(付帯海外とは違うらしい)に加入すれば、スイスの保険に加入しなくてもよくなったようなので、一旦保険の免除申請を試みる手もありかと思う(自分は申請最中に留学期間が終了したので、実はスイスで保険料は払っていない)。</p> <p>健康管理・危機管理:風をなるべく引かないように気をつけていたが、油断して乾燥にやられ、2回ほど風をひいた。長引かせたくないの、早めに寝るなどしてすぐに治した。また、ハイキングなど外のアクティビティをする際には、安全第一で無理をしないようにしながらも楽しむように心がけた。スイスの治安は日本とあまり変わらない気がするが、旅行先ではフランスが一番危機感を感じたので、できる限りの警戒を行なった。</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>出願時は志望動機、レジュメ、受講予定の授業名リスト、パスポートの写しなど。志望動機は一番時間をかけた。すぐに用意できる書類もたくさんあったが、意外と時間を持っていかれるので計画的に準備した。</p>
<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>ビザは不要であった。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>常備薬は日本から持参した。予防接種は特に行わなかった。</p>

■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
東大の指定する付帯海外に加入した。加入の際の手続きは簡単だが、書類の受け取りに時間を要するので早めがよい。	
■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 :	
履修は通常通り行い、留学前に指導教員に許可をもらった。自分は修士の学生だが、研究は留学時には行わず、帰国後に開始予定。	
■語学関係の準備/Language preparation :	
TOEFL iBT 94/120で、「悪くはない」というレベルかと思う。100点以上あれば留学先大学の可能性も広がる。スピーキングの準備はほとんどしなかったが、現地到着後に後悔した。他の体験談にもあるように、語学は出国前になるべくやったほうがよい。自分は留学中に、とっさに言えないフレーズをメモしてあとで調べたり、様々なジャンルのYouTubeの動画で使える表現を増やしたり、tandem (language exchange)のパートナーに英語で日本語を教えたりするなどしていた。日本語の文を英語に翻訳して発声する時間が長いと、コミュニケーションにタイムラグができてしまい、言いたいことを言うタイミングを逃したり相手が待つ時間を増やしたりしてしまうので、出国前に(大学受験で学ぶような)小難しい表現よりは、日常会話・アカデミック議論で使われるより実践的でナチュラルな表現を様々な強度(Youtubeでリスニング向上・表現の学習、洋書でリーディング速度向上、英会話でスピーキング力強化など)で学ぶといいと思う。	

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships for studying abroad

■留学するために要した費用/Expenses of study abroad :	
航空費/Airfare	140,000 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.)	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	1,700 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)	46,000 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)	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
日用品, 食品, 留学先での交通費, 寮費, 住居登録費など	
■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	60,500 円/JPY
食費/Food	6,300 円/JPY
交通費/Transportation	13,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 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 :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円/JPY	
■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? : 大学(本部)からの紹介
--

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 : Advanced Machine Learning/8 Deep Learning/4 Discrete time and statistical signal processing/6
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : 19 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 : 6 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 : 5 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) : 2021 年 3 月 (2021/3)

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 : 留学の意義は人さまざまと思うが、私の場合、上記の留学への動機が意義そのものである。留学を終えて、英語でのコミュニケーションや挑戦心の養成、自己のアイデンティティの確認などにおいてはある程度の成果を残せた。しかし、より多様な人との交流、多文化理解に対する寛容度、より多彩なイベントへの積極的な参加という観点では、もう少し努力が必要だったと思う。これらが十分に達成できなかったのは、自分の趣味や旅行に充てた時間が多かったのもあるが、自分のこれまでの内気で慎重な性格、自分の殻に閉じこもりがちな性格の影響も大きい。もっと自分をオープンにして、いろんなことに興味を持つことで、限られた留学期間の 1 日 1 日をいろんな色で彩ることが可能だったのではないか。この留学は、自分の持つやや傲慢な性格を考えさせるものでもあった。自分はこの点で他人より優れているといった根拠の薄いうぬぼれを多少抱いていたが、よくよく現実を見れば、自分はそうでもないことに気づいた。常に他者に敬意を払い、謙虚さを忘れないことがいかに重要かを改めて学んだ。
■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 study abroad experience on your thoughts for a career or job hunting : 海外では残業は極端に少ない。過労死という言葉が日本から世界へ広まったように、日本人は働き過ぎていて日々感じている。欧州のように、アフターワークは家族と過ごし、日中の仕事にも集中するというのが自分に合っているのではと考え始めた。会社の同僚との飲み会もほとんどないという仕事仲間とのある種ドライな関係も自分の性格に合致していることから、将来はヨーロッパで働きたいと思うようになった。
■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 : 自分の就職活動における指針が一つ定まったことは大きな進歩であると思う。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad : 学外の就職活動イベントに参加した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) : 民間企業

■今後参加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 :
留学しようか迷っているのであれば、「やらない後悔よりやる後悔」なので、是非日本の外に出て、日本とは異なった環境に身を置くことをお勧めします。
■準備段階やプログラム参加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 program :
・GoGlobal(手続き関連や体験談を参照した) ・スイス留学体験ブログ