

2019年3月1日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学系研究科	学年(プログラム開始時):	修士1年
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(ETH)
卒業・終了後の就職(希望)先:			
	1. 研究者		2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員		4. 非営利業
	5. 民間企業(業界:商社・シンクタンク)		6. 起業
	7. その他( )		

### 派遣先大学の概要

スイス連邦・チューリッヒ市に所在する世界有数の工科大学。1855年設立で歴史も古く、アインシュタインが学んでいた大学でもある。欧州やアジアを中心に留学生が集まり、理論的な理解を重要視する校風。

### 留学した動機

欧州の都市計画に興味があった。また、専門である交通工学の分野で有名な先生がいたことも決め手の一つ。

### 留学の時期など

①留学前の本学での就学状況	2018年	修士1年生の	S2	学期まで履修
②留学中の学籍:	留学			
③留学期間等:	2018年	9月～	2019年	2月
	学部4年時に出発			
④留学後の授業履修:	2019年	修士2年生の	S1	学期から履修
⑤就職活動の時期	2019年	修士2年生の	4月頃に	行う予定
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位		15単位	
	留学先で取得し、本学で単位認定申請を行う単位		0単位	
	留学後の取得(予定)単位		5単位	
⑦入学・卒業/修了(予定)時期	2018年	4月入学	2020年	3月卒業/修了予定
⑧本学入学から卒業/終了までの期間	2年		0ヶ月	

### ⑨留学時期を決めた理由

学部後期課程の授業を履修し基礎的な部分を理解したうえで、大学院留学または交換留学をすることを、学部3年生の時から考えていた。研究との両立をして、かつ、卒業時期を遅らせないようにするため、修士1年秋学期から半年の留学を決めた。卒業時期を遅らせたくなかったのは、大学に長居しても得るものが少ないのではないかと応募した学部4年生の時に思っていたため。

## 留学準備

### 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)

申請が早いほうが、大学から早く連絡をもらうことができます。MobilityOnlineとは別にMyStudiesという登録画面があり、渡航前に両方とも登録する必要があります。適宜大学から連絡が来るので、登録を忘れずに。

### 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)

日本国内でしなければならないことは特にありません。到着後、市役所での住所登録やオンラインで外務省へ在留届を提出するなどの手続きを取れば大丈夫です。出国する際にビザを取得していないことで空港職員に詰問されるかもしれませんが、ETHからのLetter of acceptanceのコピーを見せた上で、現地で在留届などの手続きをする旨を伝えればわかっていると思います。

### ③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科医療はスイスで加入する保険の適応外なので、歯に不安がある人は事前に日本で検査してもらう方がよいかもしれません。また、私は喘息の持病があるので、かかりつけの医師に常備薬などを出してもらいました。さらに、大学の健康診断を早めにチェックすることもお勧めします。再検査の場合もあるため、時間的余裕を確保するためです。

### 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)

東京大学で加入させられる付帯海学の他に、現地で義務保険に加入させられます。SwissCareが一番安く月65CHF程度でした。

### 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・論文提出などに関して)

指導教員に提出書類への捺印をお願いしました。推薦書は自分で文言を書き先生に確認をしてもらいました。また、事前に専攻事務室で留学届と指導教員が許可した旨の書類を提出しました。私の場合、学部4年時の応募であったため、修士の時の指導教員が未確定であり、修士1年になってから後日提出するという流れでした。単位取得願いは帰国後に提出すれば大丈夫です。

### ⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

IELTSの対策教材をやったほか、大学院試験でTOEFL itpを受けるため、その対策本もやっていました。また、出国前に、簡単なドイツ語の文法書に一冊目を通しました。現地では市民の語学レベルがとても高く、英語を勉強していけば生活で苦労することはありませんが、ドイツ語を勉強していれば仲良くなれるチャンスが広がると思います。

### ⑦日本から持参したほうが良いもの、その他出発前にやっておくべきこと・アドバイスなど

爪切りと耳かきなど100円ショップで買えそうな小物類が意外と売ってないです。

## 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
Landscape planning and Environmental System	3		Agent Based Modelling in Transportation	6	
Traffic Engineering	6		Multi-criteria decision analysis	3	
			Public Transport Design and Operation	6	

### 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)

Landscape planning and Environmental System は印象的な授業でした。ランドスケープの理論と実践とを講義や演習を通してバランスよく学ぶことができます。また、常に批判的であることを求められるので、自分の意見を持ち遠慮なく発言してみることも大事でしょう。また交通工学分野の授業は、割と知識や細かい理論を詰める授業が多いので、その点は留意されるとよいと思います。都市工学、建築やIT分野は面白い授業が多くありました。

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
1学期あたり5科目の授業を履修していました.現地調査にいけるような授業や演習形式の授業を中心に履修していたため,座学だけで終わらず興味深かったです.
④学習・研究面でのアドバイス
学期末に最終レポートを課す科目をいくつも取らないようにした方が賢明です。試験を課す科目については、学期終了から試験期間までかなり時間があるため、多少多くとっても対応可能だとは思いますが
⑤語学面での苦勞・アドバイス等
議論をしているときに絵でかいて説明することや写真を見せる等,言葉で伝わりにくいと感じたら,別の手段を模索してもよいと思います。基本的に英語がわかれば問題はないです.
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)
Meierwiesenstrasse62というAltstetten駅の近くにある学生寮に滞在.ベットやシーツ,枕,その他食器類など一通りそろっていた.シャワーとトイレは共同利用.100人程度学生がいる一方で大きなキッチンが一つだけであり,冷蔵庫も狭い.食事を作る際に会話ができるのは楽しみ.Wokoという斡旋業者が寮の情報を載せているので参考にされたい.
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)
夏から秋にかけては晴れの日も多く気候はとても快適である一方で,冬は曇りや雨,雪がほとんどのため,少し気がふさがちになるかも.家賃の引き落としなど高額な支払いは現地の口座支払いで,日常生活は日本のクレジットカードのキャッシングで対応.ソニー銀行などで予め外貨預金を作っておけば両替手数料などもかからずお得かも.物価が高く,自炊スキルがあるとよいです.ZVV110というゾーンチケット(月60CHF程度)とGleis7という午後7時以降乗り放題チケット(1年有効120CHF程度)を使用.中央駅に着いたらSBBの窓口が駅の地上にあるので,最初に手続きをすとお得.SBBのアプリがあると時刻表検索などで便利.
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)
治安はとても良いです。また,医療費はとても高額ですが,歯科治療費以外は現地の保険でカバーされます。スイスの歯科治療費は高額のため,万一現地で歯科治療をしなければならなくなった場合には,ドイツで医師を探した方がよいと思います。運動したり音楽を聴くなど適度にリラックスするとよいと思います.
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) ・毎月の生活費とその内訳
毎月5万円の奨学金で生活していました.
・留学に要した費用総額とその内訳
家賃約40万円 生活費30万円【うち食費が月あたり3万円(ほとんど自炊で2週に1回程度学生食堂を使う)】 娯楽費20万円
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)
JASSO 月額5万円
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)
スイスはヨーロッパ主要国へのアクセスがとても良いため,旅行によく行きました。また,スイス国内も鉄道旅行がとても快適なため1日時間が空いた時には,有名な建築や土木構造物(橋梁など)を見に行くことや友人とハイキングに行っていました.

## 派遣先大学の環境について

### 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)

交換留学生の数がとても多いため、各種手続きに関する説明会や学生同士の交流会などのイベントはとても充実していました。

### ②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)

スポーツ施設がとても充実しています。Zentrumキャンパスの場合には、UZHの食堂が安く比較的好い味です(5~7CHF程度)。その他の食堂は満足するまで食べると1000円を超してしまうので、ご飯を炊いてくるなどの工夫をしている人はいました。PCルームがあり22時で閉まってしまうのですが自由に使えます。図書館の本はドイツ語の本が多く英語の本は思ったほど置いてありませんでした。しかし、とても快適で自習には最適です。

## 留学と就職活動について

### 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

これから行う予定。

### 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

語学が上達し、また、日本の情報にはあまり触れられなかったため日本や自分自身を一度客観視することができました。海外では色んなキャリアを自由に設定している人が多く、主体的にキャリアを形成する意識もできました。

### ③留学中の就職活動への対策など(もしあれば)

### ④就職が決まっている場合は、差し支えない範囲で就職先をお知らせください

	1 研究職
	2 専門職(法曹・医師・会計士等)(職名: )
	3 公的機関(機関名: )
	4 非営利団体(団体名又は分野: )
	5 民間企業(企業名又は業界: )
	6 起業(分野: )
	7 その他( )

## 留学を振り返って

### ①留学の意義、留学を通じて成長したこと、その他留学を通じての所感

- ・ドイツ語が主流で英語が必ずしも通じない場面もあり、語学学習に対する意欲が増し、同時に、海外の人が日本語を理解できない時に感じる不安なども実体験できた。
- ・友人とのグループワークを通し、わかりやすい論理や絵で描くなどの工夫を意識するようになった。
- ・同じ国の人でも全く性格が異なることもあり、国民性への知識を持ちつつもできるだけその人個人を見るように接するようになった。
- ・都市計画の考え方や空間の使い方が日本とかなり異なるため、街を観察するだけでかなり勉強になる点があった。居心地の良い空間を作るうえで、街を見る癖は日本でも活かせると思う。

### ②留学後の予定

3月から就職活動を開始するほか、OB/OG訪問をする予定です。  
2月中旬の修士論文中間発表に備え、早めに帰国します。

③今後留学を考えている学生へのメッセージ・アドバイス

留学前に「なぜ留学するか、留学先で何をしたいのか」を具体的に描くのはとても重要です。また、始まった後に描いていた計画とは違う方向に進んだとしても、新しい環境で新しい問題意識をもって取り組んでいるのであれば有意義になるでしょう。柔軟性と行動力、課題意識をもって頑張ってください！

その他

①準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト・出版物

ETHで行われる保険加入に関する説明会のプレゼンテーションスライドです

[https://www.ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/internationales/pdf-en/180921\\_presentation\\_slides.pdf](https://www.ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/internationales/pdf-en/180921_presentation_slides.pdf)

②その他東京大学のホームページ・出版物等に掲載してよい留学中の写真があれば添付してください。



リマと川と歴史地区(中央駅付近)