

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: 2022 / 04 / 13

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: ETH Zurich
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2021/09/06 ~ 2022/02/17
- 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 機械工学専攻
- 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?:

教養学部の「グローバル社会を考える」という授業を履修してから、留学には関心を持っていた。ヨーロッパに行きたかったことに加え、国際色が強く海外学生の多いETHを留学先として選んだ。

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 / 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:

2022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:

留学中に研究活動をするために、この時期にした。学部で卒業研究を行い、ある程度研究活動に慣れてから、渡航したかったので修士1年にした。また、この時期ならば、就活や修士論文にも支障が出ないと考えた。

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:

Process Simulation and Flowsheeting / 6単位

Skills for Creativity and Innovation / 4単位

15 Credit Project / 15単位

*留学先の大学が出した単位数で、工学系研究科の基準で換算したものでない。

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

ディスカッション形式の授業では、他の学生の積極性が非常に高く、質問の多い活発な雰囲気であった。たまに気圧されることもあったが、他学生に負けないように発言しようとするのは良い経験になった。研究活動は、研究室の博士課程の先輩が指導教官として面倒を見てくれた。その先輩と毎週ミーティングを行いながら、研究を行った。

■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:

3科目/Subjects / 25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:

35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:

大学のスポーツ施設のプログラムに参加した

■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:

大学の ASVZ というジムのスポーツプログラムが本当に充実している。フィットネスはもちろん、ボルダリングやアーチェリー、スキーなど何でもある。特にボルダリングは気軽にできる上、受講生とも会話しやすかった

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

研究が忙しいときは勉強をし、それ以外は観光地や近隣国に旅行に行っていた。週末における、勉強と旅行の比は半々くらいであったように思う。

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

■設備/Facilities:

大学は広く、新しい。研究室では、交換留学生用の研究部屋を与えていただいて、そこで主に作業した。

■サポート体制/Support for students:

履修関連で悩みがあるときは、学科の Exchange office が相談に乗ってくれる。

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:

寮（4人部屋、風呂キッチンが共用、個室は広い）

■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:

ETH から紹介してもらえます。逆に、ETH の紹介以外で安い寮を見つけるのは至難の業。学生寮は 160 人規模の共同キッチンがある大きな寮から、4人でキッチンを共有する小さい寮まで様々な種類があります。私は、Bulachhof という 4人1組の寮に住んでいました。立地、間取り、設備、環境などにおいて不満はなく非常に過ごしやすかったです。WOKO(寮管理会社)からの連絡がきたときに寮の名前を備考欄に書くと希望が通ることがあるようです。

■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc.:

東京より3~4°C低いくらい。

大学の食堂は 6.5CHF くらい。

チューリッヒはトラム(路面電車)が発達しており、移動は楽にできる。ただ距離の近い学生寮においては自転車移動をお勧めしたい。定期を買うより安く済むし、街の散策にもなる。Pro velo という中古自転車マーケットが毎週末 Zurich 駅付近で開催されているので、そこで安く自転車を買える。

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

学生証があれば、現地での銀行口座の開設がすぐにできる。日本の自分の口座から海外の口座に Wise というサービスを使って送金していた。この方法が最も手数料が安く、また便利であると思う。

■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:

治安面ではスイスは日本と同じくらい安全であったように感じる。他国に旅行に行くときは注意するようにした。

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:

ETH の Mobility-Online の手続きにのっとり行う。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas:

ビザ不要

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

基本的な市販薬は日本から持参した。コロナ禍であったため、現地の利用可能な病院などは調べてから渡航した。

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

東大の指定する「付帯海外」「OSSMA」という保険に加入した。また、スイスでは国民保険に加入しないといけないのでそちらも購入した。スイスの学生保険の免除は付帯海外では通らない。

■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:

所属する学科事務室にて、留学の手続きを行った。また、修士論文の中間試問をオンラインでも行えるよ

うに連絡を事前にとった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :
 オンライン英会話を利用してスピーキング能力の向上を図った。また、研究室で留学生と会話したり英語の論文を執筆する中で英語のアウトプットの練習を行った。

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	200000 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)	50000 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)	38000 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	65000 円/JPY
食費/Food	38000 円/JPY
交通費/Transportation	2000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30000 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 :
 東京大学 短期留学奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
 80000

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
 研究室の教授に渡航費の一部を援助していただきました。

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
 国際交流課の紹介

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 :
 Process Simulation and Flowsheeting / 2.5 単位
 Skills for Creativity and Innovation / 2.5 単位

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
 14 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)および、長期インターンシップとして 4 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 :
 7 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
 2023 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 :
新しい環境で、異なる文化の人と出会う経験は非常に面白い。
■ 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 :
ETH での博士課程の待遇を知り、海外でなら博士取得も目指してみたいと思うようになった。また、日本で就職するとしても海外に拠点のある企業に就職したいと考えている。
■ 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 :
機械系は就活の開始が3月なので、おそらくあまり影響はないと考えている。ただ、一部の企業の一次選考は1月に終わるので、注意が必要。特に早期先行は、選考という名前ではなく、キャリアディスカッションとか名前を変えていることが多いのでとりあえずイベントには参加しないといけない。これらのイベントは主にオンラインだったので、留学中も参加は可能。
■ 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) :
日系 自動車会社 研究職
■ 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 :
興味があるのならば行かない理由がないです。とりあえず行ってみたいと思います。
■ 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 :
東大の交換留学日記