

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)

2019年7月30日

東京大学での所属学部・研究科等:	工学部	学年(プログラム開始時):	学部4
参加プログラム:	工学系交換留学	派遣先大学:	スイス連邦工科大学ローザンヌ校
卒業・修了後の就職(希望)先:			
	1. 研究職	<input checked="" type="checkbox"/>	2. 専門職(医師・法曹・会計士等)
	3. 公務員	<input type="checkbox"/>	4. 非営利団体
	5. 民間企業(業界:)	<input type="checkbox"/>	6. 起業
	7. その他()	<input type="checkbox"/>	

派遣先大学の概要

スイス連邦工科大学ローザンヌ校はレマン湖の畔に位置する工科大学です。世界の大学ランキングでも上位に位置し、力を伸ばしています。

留学した動機

語学力の向上のため、設計の勉強に力を入れたかったから、将来的な海外への足掛かり

留学の時期など

①留学前の本学での修学状況:	2018年	学部4	年生の	S1	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	6月	
	学部4	年時に出発			
④留学後の授業履修:	2019年	学部4	年生の	A1	学期から履修開始
⑤就職活動の時期:	年		年生の	月頃に	
⑥本学での単位数:	留学前の取得単位			74	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			74	単位
⑦入学・卒業/修了(予定)時期:	2015年	4月入学	2020年	3	月卒業/修了
⑧本学入学から卒業/修了までの期間:	5年		0ヶ月間		

⑨留学時期を決めた理由:

大学入学時から一年間留学することは漠然と考えていた。自分の興味のある分野もだいぶ固まり、東京大学以外の場所で建築を学んでみたいと思ったから。

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)

自分の志望する大学をはやめに確認し、余裕をもって出願をしてください。

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)

日本でビザを申請する必要はありません。現地到着から二週間以内に市役所に申請をします。その際に、住む場所によって必要書類が異なります。私はお金を持っていることと証明できる通帳のコピー、パスポート、留学に来ている証明、カバーレターなどが必要でした。

③医療関係の準備(出発前の健康診断、常備薬、予防接種等)

歯科医療に行き、たまに痛んでいた親知らずを四本抜いてもらいました。痛み止め、正露丸、アレルギーの点眼薬は多めに持っていきました。

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)

東京大学で加入する保険に入りました。

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・論文提出等に関して)

指導教員に提出書類への捺印をお願いいたしました。推薦書は自分で書き、そちらは学科長に捺印をしていただきました。

⑥語学関係の準備(出発前の語学レベル・語学学習等)

アンスティチュ・フランセ東京で夏の集中講座を取りました。ほとんど初心者の私もA2レベルまではいくことができましたが、スピーキングとリスニングはもう少しやるべきだった印象です。

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

ほとんどのものは手に入りますが、日本の文房具と食材などは高価です。私はインスタントの味噌汁をたくさん持っていったので風邪の時はとても役立ちました。授業最終日にパソコンが壊れたので、パソコンに不安がある方は新調していいと思います。

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
Théorie et critique du projet BA5	10		Théorie et critique du projet BA5	10	
UE A: Site-specific consolidations on	4				
Français - Modules toutes compétences	3				
Français - Integrated Skills Modules	3				
Français - Intensif	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)

一年間を通じた設計プロジェクトに力を注ぎました。日本での設計の授業はセメスターごとに新しい課題に取り組み、次々とこなしていかなければならなかったので一つの課題に長期間取り組むことによってより細かく、深く、課題と向き合うことができました。

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

設計プロジェクトに多くの時間を割いていたため、座学の授業自体は週三日朝から夕方までに集中させることができましたが、友人との話し合いなどで結局毎日学校には通うことになりました。特に課題提出前は二週間ほど缶詰め状態になりましたが、それ以外は日本での生活と比べて、やりたいことに集中して取り組む時間が取れました。

④学習・研究面でのアドバイス

ここまで自分のために時間を取ることができる一年間はそうないと思うので自分の興味のある授業に全力で向き合うと自分がなぜその分野に惹かれるのか、そしてそのなかでもどの研究をしたいのかも見えてきて、充実した一年間になると思います。

⑤語学面での苦勞・アドバイス等

私は設計の授業の抽選が外れ、フランス語の授業を一年間受けることになったので毎週二日間はフランス語の授業に身を置いていました。留学開始時はオーラルとリスニングに関してはA2もないレベルで四苦八苦しましたが、周りは留学生の存在になれているので翻訳などのヘルプをしてくれる友人もいて、にっちもさっちもいなくなるほど困ったことはありませんでした。しかし、友人同士で盛り上がるとフランス語も混じったりするのでもっとスピーキングができれば、と思いました。

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)

大学に涼を探す機関があったのでそこを利用して寮を手配してもらいました。私はルームメイトもない完全個室で、広めのワンルームでした。家賃は10万円ほど。寮の建物は新しく、とても清潔感があり、満足でした。

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)

私の寮は学校からバスで15分ほどの場所にあり、終バスが比較的早めで休日はあまりバスが来なかった点は工夫が必要でした。スイスの交通機関は値段が高いので半額になるパスを最初買い、それを使って移動していました。クレジットカードはマスターとVISAを持っていき、マスターカードを主に使っていました。現金は海外でも現金が下せるカードを持っていき、本当に困ったときはそこから下しましたが基本はキャッシュレスでした。

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)
スイスの治安はとてもよく、一年間を通して危険だと思ったこともなく、盗難被害にあうこともありませんでした。健康面では大きな問題はありませんでしたが、一度胃が痛くて苦しくなった時はスイス人の友人に薬を買ってきてもらいました。現地の友人がいれば何かあったときにいろいろ聞いて助かると思います。冬の落ち込む時期は友人といることを心掛け、睡眠をしっかりとして対策しました。
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
・留学に要した費用総額とその内訳
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8万円
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)
ヨーロッパ諸国へ旅行に出向き、美術館やオペラ、オーケストラのコンサートなどを訪れました。
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)
留学生が多いため、様々なサポートが存在していました。特に学生同士の交流を目的としたイベントは数多く開催されていました。
②大学の設備(図書館・スポーツ施設・食堂・PC環境等)
建築学科が保有している作業スペースにはレーザープリンターや木を切る機械、画材のお店まであり、日本との違いに驚きました。図書館は日本の建築家がデザインをしたロレックスラーニングセンターで、通るたびに刺激になりました。
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
大学院に進学予定

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

語学力の向上による選択肢の広がり、自分の興味のある分野の絞り込み。海外でのインターンなども留学前と比べ、より積極的な気持ちになりました。

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

一人で様々なことに対処をしなければならない状況に強制的に置かれます。自分で解決させるにしても人に頼るにしても、自分が動かないと何も始まらない状況は精神的な自立を促したと思います。また、自分が一番興味がある分野に力を注ぎこむことができるのでやりたい研究、自分の将来へのビジョンなどが具体的になりました。

②留学後の予定

大学院へと進学を希望しています。大学院に入学後は海外でのインターンを視野に入れていきます。

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

留学するならばもっと語学面、知識面で成熟したあとにしようと思ってしまう人も多いと思いますが、留学は社会人になるとなかなかできなくなります。足りないものを挙げるよりも大学生の今だからこそ学べることもたくさんあると思います。もし迷われている方がいらっしゃるのでしたら、ぜひ一歩を踏み出していただければ、たくさんの経験を得ることができると思います。

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

フランス語の教材(INTERACTIONS1,Nickel2)、地球の歩き方(各国)

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。