

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: 2019/9/7

- 参加プログラム/Program: 全学交換留学
- プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>
- 派遣先大学/Host university: ミュンヘン・ルートヴィヒ=マクシミリアン大学(LMU)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 3/27/2019 ~ 7/27/2019
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部建築学科
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:  
 大学生2年になった頃から考え始めた。留学の応募時(2年夏?)は即決だった。奨学金が取れなかったら迷っていたと思う。

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:  
 2019年/Academic year / 学部3年/University year / A2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 / 学部4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:  
 学科で必修の授業がないから。

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:  
 Human Resource Management Basics / 6ECTS Management and Economics of Platforms / 6ECTS People and Organization / 3ECTS
- 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:  
 レクチャーとゼミがセットになっているものが多く、それは試験に両方の内容が出題される。大抵、論文やケーススタディの予習を義務付けられた。しかし現地の学生にもサボっている人はいるので、講師によっては授業内に改めて読む時間をくれるなど、ゆるかったりもする。でも語学面で不利があるので、予習はしないと理解しにくく楽しくなかった。(逆にすれば理解できたし楽しかった。)印象に残っているのは試験。全記述式(英語)の試験は初だったので、書く内容、時間制限に不安があった。ゼミでの模範解答を真似てどうにかなったと思うが、制限時
- 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:

|  |
|--|
| 1～3 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 :   |
| 11～15 時間 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 :   |
| インターンシップ   |
| ■ 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 :                                 |
| トビタテにて計画に組み込んでいたインターンシップに取り組んだ。ドイツの現地企業の Enobyte GmbH において、日本人顧客向けのサービス・サイトの整備や最適化などを行った。GDPR 規則について学べたし、自由でリモート、成果主義なワークスタイルも体験できて本当に有意義だった。インターンシップは探すのに大変苦労したので、考えている方は 1 年くらい前から準備し始めるのが吉。 |
| ■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :   |
| 近隣国家へ旅行する、友人と出かけるなど。   |

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

|  |
|--|
| ■ 設備/Facilities :  |
| 図書館は大学内にも街中にもあり。ジムなどスポーツ施設も多い。日本より安い。食堂は LMU や TU から徒歩圏内にある。TU の学食は LMU と違って美味しいらしいので LMU の学生でも行くと良いかも。WIFI は学内、寮内ともに完備。ただし寮内では自前でルーターが必要。   |
| ■ サポート体制/Support for students :  |
| 語学面：スクールやクラス以外だとタンデムなる語学パートナーを作るのが良い。学習面：ゼミ併設のレクチャーが多く、ゼミ内で授業内容のフォローアップをしてくれるのでわかりやすいことが多い。またわからない時は講師に聞けば快く教えてくれた。しかし、これらを含む勉強のしやすさは同大学内でもかなりばらつきがありそう。例えば、Management の授業は大抵スライドが整備され内容も難しくなく、前述のように勉強しやすかったが、ドイツ語で Japanese Study をとっていた他大の友人はスライドもなくかなり苦戦していた。生活面・精神面：現地の日本人や、日独交流会、寮生、クラスメイト、タンデムパートナー、大学からアサインされた現地学生の Buddy に支えられた。こちらから積極的にかかわらないと、現地で友人はできない。一方でアニメなど共通の趣味があると仲良くなりやすい。共通の趣味がなくても、一緒に Beer Pong すれば学生同士は仲良くなれる！（ビールはほどほどに） |

#### 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 :  |
| 学生寮   |
| ■ 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 :  |
| 大学から案内された学生寮に申し込んだ。すぐ埋まるので、案内されたら素早く申し込むのが吉。学生寮に入れるかどうかで滞在費用負担額の命運が分かれると言って良い。また、複数の寮があるが、どの寮に当たるかはわからない。もし抽選に外れ、アパートを借りることになった場合は、外国人としてアパートを借りるのは至難の技であり、さらに 150000 円くらいはかかる。そのため、現地ではハウスシェアが一般的に行われている。実際に、友人にミュンヘンでシェアハウスに入居している留学生在がいるが、家賃は 550 ユーロと言っていた。(550 は安い方なのだそう。)ミュンヘンでは、ネットでシェアメイトを探している人は多い |

みたいなので、心配な方は、寮の応募とともにそちらも並行して調べると良いのではないかと。

■ 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(滞在時期 5 月初旬-9 月下旬): 5 月から 7 月半ばまで肌寒い。8 月から 9 月初めまで一瞬の夏が来る。この時を逃すと水遊びはできないため、皆必死になって楽しむ。9 月 10 日くらいからまた秋冬の服が必要。雨がよく降り、天気は全体的に良くない印象。ただ、去年は例年と違い、夏は暑く晴れ続きだったので年によって変動がありそう。LMU 周辺の様子: イングリッシャーガーデン(世界有数の大きさの公園)、Marienplatz(ミュンヘンの渋谷)がメインの遊び場。イングリッシャーガーデンでは本格的な水遊びとサーフインの練習ができる。Olympiazentrum の寮では無料のテニスコートがある。Studentenstadz の寮では寮生同士の交流がより多い。電車に乗れば山や湖も近い。全体的にアウトドアスポットが多く、地元民もアウトドア派が多い。スポーツ好きなら道具を持参すると友人ができやすそう。交通機関: 「学生用だいたいなんでも乗り放題券」があるのでそれを買おう。バイエルンエリアなら長距離鉄道以外、すべて乗り放題、しかも激安。もちろんバイエルンエリアを出る時は使えない。旅行へ行く時には、Omio で最安値を探そう。チケットの予約は早期が吉。2-3 ヶ月前に行くと、ベルリン~ミュンヘン間バス往復 10 ユーロなど、とんでもなく安いものが見つかる。逆に、直前予約だと、これと同じバスが 100 ユーロを超える...。特にフライトの金額上下は激しいので、早めに予約してキャンセル可能とかにしておくのと賢い。食事: 外食は 10-15 ユーロくらいが普通。安いところでも 8 はする印象。学食なら、3-4 ユーロくらいだが、味は...あまり評判は良くない。長期滞在者は自炊が吉。現地学生の行うフードパーティに混ぜてもらおうと安い(2-3 ユーロくらい)仲良くなれる。買い物: 通販が便利。届くのは 3-5 日間と遅いが、返品は 28 日間以内無料がスタンダード。スーパーの物価は日本と同じか、少し安い。クレジットカードが(コインランドリーと 50 セントの有料トイレ以外)ほぼすべての場所で使えるため、現金なし生活も可能。

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

手数料が安い Transferwise を活用して日本から国際送金した。ドイツで口座開設は面倒臭いのでしていない。ソニー銀行のデビットカードで日本の口座から預金を引き出すのが多分一番お得。このカードを使う方は、日本でソニー銀行の外貨口座を開設するとカードの手数料が割安になる。(国外から開設するのは多分面倒臭かったような気がするのでぜひ国内でどうぞ)

■ 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: 良い印象。EU 域内を 11 カ国旅したが、治安面のトラブル(スリや飲み物に薬を混ぜられるなど)は 1 度もなかった。都市によって危ない場所もあるので、注意は必要。特に、ドラッグやアルコール関連のトラブルに注意。例えば、マリファナの使用者は割と身近にいるし、酔っ払って叫んだり吐いたりしている人も見かける。医療関係: 何もなかったのでわからない。ただ現地の人の話によると、病院の待ち時間がやばいらしいので、なるべく常備薬があった方が良さそう。健康管理: 自炊が苦手で、オレオとラーメンばかり食べていた時期があったが、振り返るとやはりそういうのは良くないと思う。レンジで蒸し野菜ができるシリコンのやつとか、レンジで白飯が炊ける小さい釜みたいなやつがあると便利だなあとずっと思っていたので、同様の人がいたら買ってみたいのでは。

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 :

交換留学なので学内の書類リストに載っているものを案内された通りに提出した。留学を考慮している人

は、申し込みが留学開始の 1 年半～2 年前に行われているのでとりあえず早めに手続きについて調べておくことをお勧めする。特に、奨学金は応募時期が早いため、2 年半前から見ておくことを強く勧める。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

中国国籍のため、渡航前にドイツ長期滞在ビザを申請する必要があったが、3ヶ月以上前から準備し始めても渡航を遅らせざるを得なかった。(日本国籍の場合、EU は到着後の申請でいいと聞いた。)とても不安でバタバタしたので、同様にビザを所得する必要がある方は早めに予約を入れておこう。

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

虫歯の治療、親知らずの抜歯を終わらせておいた。予防接種はなし。虫歯は海外保険がきかないので日本にいる間にやっておこう。

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

大学から案内されたものに参加した。思ったより高額(合計 100000 弱かけた友人もいる)なのでお金を準備しておこう。

■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 :

単位取得の計画は学科入学すぐ始めるのが一番良い。

■語学関係の準備/Language preparation :

心配ならば、オンライン英会話などが準備として良いのではないか。ドイツへ留学したが、英語の授業を履修するためドイツ語はほぼ勉強しなかったが、全然生活できた。しかし友人は作りにくいので、やはりドイツ語は日常会話レベルができた方が良かったと思う。

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  | 200,000 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.)                    | 20,000 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)                              | 45,000 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) | 0 円/JPY       |

■その他、補足等/Additional comments :

ビザ申請費用 10000

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 家賃/Rent                   | 35,000 円/JPY |
| 食費/Food                   | 30,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation        | 5,000 円/JPY  |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 50,000 円/JPY |

■その他、補足等/Additional comments :

・交通費は学期単位で最初に一括で支払い、その後なんでも乗り放題。・留学期間終了後もサブリースで大学の寮生から借りた部屋に住んだため家賃が安く済んだ。普通にアパートを借りるなら 150000 くらいは

覚悟しておこう。・食費は自炊にしては少し高かった。(フルーツが日本より安いので、つい買いすぎた。)  
・留学期間中も日本で借りていた賃貸アパートの家賃 44000 を払い続けていたため、実際家賃にかかった費用は 80000 ほど。  
・娯楽費には服飾、通信、旅行費を含めているのでかなり高い。  
・初月はお金が飛んで行く。

■ 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 :

トビタテ留学 JAPAN

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

160,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

月額受給以外に、渡航準備金を別途で 250000 頂いた。また、途中で留学計画を変更し、今も変更の審査中であるため、奨学生資格が取り消しになり奨学金を全額返済する可能性がある。そうなれば留学費用は全額自費の予定。

■ 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、ネット上の情報や掲示物などから見つけた

#### 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 :

なし

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

71 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 :

0 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 :

20 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2020 年 9 月 (2020/9)

#### 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 :

ほぼすべてにおいて、この留学は期待以上だった。留学という機会が得られたことに対して大変感謝している。特に、周りの目を気にせず自分の意見に集中すること、自分から積極的に行動して目的を達成することにおいて成長を実感している。また、現地で出会った友人の持つ異なった価値観からも刺激を受けた。留学準備や手続き、インターン探し、友人作りなどにおいて障害もあったが乗り越えることができて、達成感がある。

■ 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 :  |
| 海外で働きたい思いが強まった。同時に、海外生活に対して憧れを抱くだけでなく、現実的に考えることもできるようになった。また、決定済みの就職先(外資系企業)に対する思いも強まり、キャリアの見通しもよくなった。   |
| ■ 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 :   |
| 日本で留学直前に就職活動をしたので「決めなければ」というプレッシャーは多少あった。留学 6 ヶ月前の 11 月に就職活動を開始し、留学直前の 3 月中旬に就職企業を決定した。検討した企業には面接日程の調整などでお世話になった。同時期に就職活動をしていた東大の友人は思うようにいかず苦勞していた人も居たため、早めに動くのが安心だろう。私は日程の都合で参加しなかったが、ロンドンやボストンのキャリアフォーラムを通した就職活動も、かなりメリットが大きいので留学生には検討してほしい。 |
| ■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :   |
| 現地でインターンシップに参加した。社会人との接点をもつように心がけた   |
| ■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :  |
| 民間企業<br>コンサルティング業界、マッキンゼーアンドカンパニー東京支社  |
| ■ 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 :   |
| とりあえず行ってみて！後悔はしないと思います。  |
| ■ 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 :   |
| 準備段階で一番読んだのは、この留学報告書のような体験談。留学中はインターン探しにオンラインのジョブポータル(LinkedIn や Startup Sucht, Stepstone など)を活用した。インターンを考えている人は、これらのプロフィールは日本にいるときから充実させておき、さらに今まで勤務した企業から英文で推薦状(フォーマットもネットで探してちゃんとしよう)をもらっておくと大変便利。  |