

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: 2024/2/24

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: EPFL(スイス連邦工科大学ローザンヌ校)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/9/18 ~ 2024/2/24
- 東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学系研究科社会基盤学専攻
- 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?:

ずっと日本で生きて教育を受けてきたので、そうでない環境やそこで自分がどこまでやれるのかに対する好奇心を強く持っていた。学部生のときにも留学を試みたが、UC Berkeleyの夏期プログラムに採択されるもCovid19でキャンセルとなるなど叶わず、修士での留学となった。

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:

2023年/Academic year / 学部・修士1年/University year / Sセメまで履修/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:

2024年/Academic year / 学部・修士2年/University year / Sセメから履修開始/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:

修士課程を2年間で修了するため。

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:

- ① Semester project – 4 credits
- ② Fundamental of traffic operations and control – 4 credits
- ③ Economics for challenging times – 6 credits
- ④ Introduction to landscape and greenspace planning – 3 credits

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

- ① 東大での所属研究室と近い分野の研究室で、PhD生から彼女の研究に関連するプロジェクトをもらい、毎週ミーティングを行い、中間発表および最終発表を教授に対して行った。
- ② 東大での専門である交通の基礎について幅広く扱う修士向けの授業。グループワークでのレポート2本と中間・期末試験で評価。
- ③ EBPMについて扱う経営学科の修士向け授業で、関心のあるトピックが多かったため履修。グループワークでのプレゼン・ディベートを計3回行った。
- ④ 建築の修士向け授業。ヨーロッパで広まる環境志向の景観・緑地計画についての概念を学

ぶ。授業で扱われる概念について関連する事例を担当学生が発表し、議論を行う形式。
■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 科目/Subjects / 17 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 :
20 時間 時間/hours
■留学中の学習・研究の所感/Impressions on study/research :
<p>授業の内容や学生のレベルは、東大に比して特別高い訳ではなく、比較可能な部分においてはむしろ東大の方が高度なことを扱っているという印象を受けた。一方で、東大では授業の内容をどれだけ定着させるかは学生に任されている部分が多いが、EPFL ではカリキュラムの中で基本的なことを丁寧にやって習熟度を高めている。また、EPFL では特に修士の授業ではディスカッションやグループワークが重視されており、勉強になる部分が多かった。誰しも最初から特別良いアウトプットが出せる訳ではないが、コミュニケーションを通じて洗練させていく技術が高いと感じた。</p> <p>どの授業でも、環境問題に関するトピックが重視されており、学生の関心も高かった。環境問題が全世界で取り組むべき課題であることは言を俟たないが、日本とは異なり地震・津波や水害などの災害リスクが比較的低いため相対的に環境問題がより喫緊の課題となっていること、環境問題が研究ネタの宝庫であることがその背景にあるように感じた。</p>
■学習・研究以外の活動で取り組んだもの・内容・理由/Activities you took part in other than study/research :
<ul style="list-style-type: none"> ・Aumônier という EPFL-UNIL を拠点とするキリスト系団体が主催している、ゴスペルサークルに参加した。活動内容は、毎週水曜日夕方の 2 時間の練習と週末に不定期に開催される集中レッスン・懇親イベント・コンサートや発表など。単純に歌うことが好きなのと、学生寮に入居できなかったため留学生以外の学生との交流機会が少なく、単発のイベントではなく継続的な関係構築ができるサークル活動に参加するのが良いと考えた。実際、留学中に最も深い付き合いができたのはここで出会った人々だった。 ・走ることが好きなので、図書館地下のロッカーに荷物を置いて、レマン湖畔をよくジョグした。 ・ESL という留学生向け団体が主催するイベントに数回参加した。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
<p>旅行</p> <p>ローザンヌは交通の便がよく、国内外問わず旅行がしやすい。自分は社会基盤学専攻で交通・都市を専門としていることもあり、この機会を活かしてなるべく多くの都市を訪れようとした。Flixbus という高速バスやユースホステル・Airbnb などの宿泊施設(キッチン付き施設を選び自炊をする)を利用すれば、かなり費用を抑えることができた。(一方で、安いものには安いだけの理由がある。海外で自分の身を守るには、結局然るべきお金を出すことが必要であることも痛感した。自分でしっかりと下調べを行い、判断して欲しい。)</p>

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

■設備/Facilities :
<p>スイス連邦工科大は、スイスの高校出身者を無試験で受け入れているため、学生数をコントロールできておらず、見合ったキャパシティを用意できていない。特に学生数が多い(=入学したばかりで退学者がまだあまり出ていない)夏学期は顕著であった。例えば図書館は、朝早くでないと空いてい</p>

る席を見つけることは大変難しい。

■ サポート体制/Support for students :

存在するはずだが、EPFL の公式なコミュニティに所属していない交換留学生の場合、必要最低限な情報以外は自ら取得しに行く姿勢が必要である。また、情報はフランス語で配信されることが多い。大学のサポートを利用したことはなく、専ら個人的な人間関係や日本人コミュニティに頼っていた。

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 :

ローザンヌ中心部から急行バスで 30 分のところにある郊外の 1 軒家に間借りしていた。

■ 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 :

Facebook の housing グループ。父親と中高生の娘二人の家庭が住んでいる家の一室を借りた。

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

年によるらしいが、私が過ごした冬は天気がぐずつき滅多に太陽を見ることがなかった。交通機関は高額なことを除けばネットワーク・運行ともに素晴らしく不自由はない。食事は、外食は高い(体感だが東京の 3 倍)ため自炊は必須だが、記録的な円安であった影響を取り除いて考えればスーパーで売っている食品の価格は他の物価水準に比べればましである。Migros というシェア 1 位のスーパーの PB 商品が価格・質ともに良く助かった。

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

UBS の学生口座を開設した。口座を持つとスイスで広範に使われている TWINT という QR コード決済を利用できるようになり、便利である。TWINT は個人間の送金や公金の支払い、SBB(鉄道)をはじめとする各種アプリでの決済もできる。日本の口座から WISE で UBS の口座に都度入金し、日々の決済は TWINT で、カードや現金を使うことはほぼなかった。ユーロ圏などでは、WISE のデビットカードを利用した。

■ 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 :

スイスの治安は日本より良いくらい。医療保険は到着後 3 ヶ月以内に加入することが必須だったので、ギリギリまで未加入で粘って 2 ヶ月分だけ払ったが、利用することはなかった。日本で体調を崩したことはほぼないのに、強行軍の旅行をしたせいか 2 回も大きく体調を崩した。日本から持参した薬と睡眠で治した。

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 :

工学系交換留学の手続きに則った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要だが到着後の居住コミュニティでの滞在許可証取得が必要。役場職員は英語が通じたので特に支障はなかった。過去の留学報告書の参考にしただけなので詳細は省くが、私の場合は渡航前の滞在許可確約書は必要なかった。(入国で求められることはなく、滞在許可取得の際に一応職員に見せたが不要だと言われた。)しかし、滞在許可申請の際に必要な事項の入力がスムーズになることは間違いないので、ヴォー州ホームページに記載の申請フォームをあらかじめ記入しておくことは

有益であると思われる。
■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :
常備薬の用意
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :
東大から求められる海外留学保険への加入
■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 :
社会基盤学専攻秘書の方に連絡し、留学届の手続きと、留学期間と被っている修論中間審査の延期について相談した。また、専攻のカリキュラム担当の先生に、単位互換の要件と必要書類について確認した。
■語学関係の準備/Language preparation :
オンライン英会話を渡航前に1ヶ月受講した。

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 * アメリカ経由の帰国や、便変更費用のために高額になっている。	25万 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)	5万 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)	10万 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
保険・社会保障費には、税金や公共団体からの徴収金を含む。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	10万 円/JPY
食費/Food	2.5万 円/JPY
交通費/Transportation	1.5万 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0.5万 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
娯楽費は、変動が多い旅行費用を除く。旅行はトータルで1万~1.5万/1泊の予算感だった。	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
無 業務スーパー、経団連、トビタテの3つに出したが不採択だった。	

今後の予定について/About your future plans

<p>■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 :</p>
<p>全て</p>
<p>■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :</p>
<p>18 単位/credit(s)</p>
<p>■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 :</p>
<p>17 単位/credit(s)</p>
<p>■これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :</p>
<p>0 単位/credit(s)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2025 年 3 月</p>

留学を振り返って/Reflection

<p>■留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :</p>
<ul style="list-style-type: none"> これまで培ってきた関係性から切り離され、未知と連続的に出会う環境では、既知との差異から未知を理解しようとする行為を通じて、逆に自分の中に無意識にあった「当たり前」を見つめ直すことができた。このような相対化の視座の獲得によって、より自由にものごとを考えることができるようになったと思う。 スイスという非常に豊かな恵まれた環境しか経験していないのに不遜であることは承知だが、どんな新しい環境でもなにか慣れやっけていける、という自信を得た。 一方で、どんなに慣れたところで留学先は自分の場所ではなく、留學生活も旅行もその充実は異邦人としての賞味期限の短いものに過ぎない。「問いと答えと、今あなたにとって必要なのはどっちですか。」(長田弘「最初の質問」)の二元を借りれば、非日常の連続であった今回の留学は、問いを立てる機会であり、答えとは帰ってから日常そのものであると思う。未知との出会いでさまざまにものを思うが、その基盤にあるのもその先にあるのも、東京であり、地元であり、東大での勉強で出会ってきた地域である。いくら環境が変わったところで、新しい環境だからこそ、日常の中で形成されてきた今の自分を出発点とするしかないことをまざまざと認識した。これにより、環境に対する中身の無い期待を捨てることもできたのも、また今回の留学の収穫である。
<p>■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 :</p>
<p>「一般的」でない選択をすることへの抵抗がなくなった。また、日本での生活を相対化できたことで、自分がキャリア全般において求めるものが明確になった。</p>
<p>■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 :</p>
<p>キャリアに関しては、海外生活に一定の自信を得たという意味でメリットのみ感じる。就活については、スケジュールがタイトであったことと、就活に取り組む同期たちと隔絶された環境にいることは、直感的にはデメリットばかりだが、メリットとして、強制的に短期集中型の就活となるので</p>

時間をかけ過ぎないで済むこと、周囲との比較に踊らされたり非本質的なことに時間を割いたりせずに済んだことがあり、自分には合っていた。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

基本的に留学中の就活はしない方針で、出発前の夏休みにインターンシップに集中的に参加し、そのうちの1社からは内定を得た。例外として、関心があるもののスケジュールが合わず夏休みにインターンに参加できなかった企業1社のインターンにオンラインで参加した。帰国後の春休みに再度日本で本選考に参加する予定。

■ 進路・就職先（就職希望先）/Career/Occupation (planned) :

留学前は、専攻に関係する分野の企業に就職するつもりでいた。留学を通して考えが変化した部分もあり、それを叶えるためにはどうすればいいのかがわからず、今のところ迷走している。

■ 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 :

- 海外=交換留学、と固定して考えてしまうのはあまり良くないと思う。インターンや各種プログラム、あるいは海外院への正規留学などの選択肢から、自分が求めるものと照合して選ぶことが望ましく、その際には他の選択肢に比べ交換留学生は「お客さん」としての性格が強くなることに留意する必要があると考えている。もちろん、個人の意思で如何様にもデザイン可能だが、交換留学は「ただ経験として」「楽しむため」といった雰囲気も否めない。
- 長期間対面での意思疎通を取れなくなることに備え、出発前に東大での所属先関係先とのコミュニケーションを十分にとっておき、可能であれば明文化しておくこと。特に、2年での修士課程修了を望む場合、不可能ではないが多少無理があることをしっかりと認識し、帰国後の見通しをしっかりと計画・共有してから出発するべきであったと反省している。
- 帰国半月前に、90歳の祖母が倒れた。彼女がそれを望まないだろうという両親の判断のもと、帰国を早めることはしなかった。帰国3日前に亡くなり、前日が葬儀だった。帰らなかったことに見合う充実した日々にしたつもりだが、これで良かったのかは分からない。年齢的にリスクがあるのは確かだったのに、当たり前のように帰ったら会えると信じてしまっていた。海外に長期間いるということはどういうことなのか、心当たりがある人は渡航前・留学中ともに後悔のない行動をとって欲しい。

■ 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 :

過去の留学報告書