

# 工学部・工学系研究科 交換留学プログラム報告書

School/Faculty of Engineering Student Exchange Program Report Form

記入日/Date: 2024/07/15

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: EPFL
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/09/05 ~ 2024/07/13
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 工学系研究科航空宇宙工学専攻
- 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?:

以前から留学に興味があったが、コロナの大流行により一時断念していた。しかし周りの友人何人かが留学に行くという話を聞き、自分も行くことを決意した。

スイスを選んだ理由としては「英語が話せる」「EPFL のレベルが高い」「ヨーロッパ(を旅行したい)」「治安が良い」など。

## 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 / 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:

東京大学工学系研究科航空宇宙工学専攻修士課程

### ■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2024 年/Academic year / 修士 2年/University year / A1 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:

就活が本格的に始まる前に留学をしておきたかった。

## 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:

Markov chains and algorithmic applications (6)

Introduction to stochastic PDEs (6)

Martingales (6)

Numerical approximations of PDEs (5)

Numerical integration of stochastic differential equations (6)

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

自身の研究で使おうと考えていた確率過程の授業などを中心に履修した。

### ■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:

4 科目/Subjects / 24 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:

40 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 :
交換留学生同士の交流イベントやヨーロッパ周遊、就活
■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 :
友人を作るため、また英語の練習もしたかったので留学生交流イベントには最初から積極的に参加した。スイスは立地が非常によくヨーロッパであれば比較的簡単にどこでも行けるので多くの国を訪れた。留学がおわる2か月くらい前から就活に取り組み始めた。日本の時間に合わせて説明会や面接があるので、それが少々大変である。
■週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
友達とローザンヌで遊ぶか、ヨーロッパを旅行していた。テスト前や就活が忙しい時期は部屋にこもっていた。

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

■設備/Facilities :
講義室などは普通。Rolex Learning Center という施設があり、そこで勉強や談笑ができる。しかしデザインにこだわったせいか、座席数が少なく、特にテスト前などは全く座席が足りていない。お気に入りの席などに座りたい場合は朝早く行く必要がある。ガラス張りのミーティングルームみたいなものも予約すれば使用可能。 食堂もあるが、歴史的円安が重なり、一食 2000 円とかしたのでほとんど食べなかった。 キャンパス内にはTap HouseとSatelliteという 2 つのバーがある。木・金の夜などは非常ににぎわっている。終電くらいまでやっている。
■サポート体制/Support for students :
ESNという団体が留学生同士が交流するイベントを頻繁に開催しているので、それに参加すると友達もできる。

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 :
ホームステイ
■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 :
この留学体験記を読んで、その先輩にコンタクトを取った。
■気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候: 日本とそこまでかけ離れていない。一年を通しておおそ似たような気候。 大学周辺の様子: レマン湖という湖が近くにある、疲れたときにそこに行ってる人が多かった印象。大学は中心となる駅からは離れているため周りにレストランやパブなどはあまりない。 交通機関: バスもメトロも通っており、また時間にも正確。 食事: レストランは非常に高いのであまり外食することはなかった。基本的に炊き込みご飯を大量に作って毎日それを食べていた。和食風味にできるし、野菜や肉も摂れるので食事にさして興味がない人にはおすすめです。
■お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

物価が非常に高いことと旅行などにお金を使いたかったため、食事にかかるお金を極力少なくしていました。また、必要そうな日用品などはなるべく日本から持っていきました。

スイスではスイスフランが使われています。ですがほとんど現金を使う機会はありませんでした。スイスの銀行口座と電話番号を持てば TWINT というアプリが使ってそれで Paypay みたいに金銭の授受ができるので便利です。

■ 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 :

治安は大変良好。40°C程度の熱が一度出たが、コロナールを飲んで耐えた。

#### 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 :

指示に従うのみでした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザの取得は必要ないが、Residence Permit を取得する必要があります。

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

特にしていない

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

大学から義務付けられるものとスイスの国民皆保険(義務)に入りました。

■ 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 :

書類を少し提出した程度

■ 語学関係の準備/Language preparation :

特に何もしていない

#### 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	往復 20 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)	13 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)	6 万 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	10 万 円/JPY
食費/Food	4 万 円/JPY
交通費/Transportation	1 万 円/JPY

娯楽費/Entertainment/Leisure	3万 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃 10 万円/月はかなり安い方です(参考としてレートは 165-180 円/CHF でした)	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
あり	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
イノアック国際奨学財団	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
10 万円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
検索	

#### 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 :	
16 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 :	
2 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):	
2026 年 3 月 (2026 /03)	

#### 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 :	
<p>学業や語学の習得だけでなく、海外の文化を直接体験できたり、様々なバックグラウンドの人とつながりを作れたことが自分にとっては非常に良かったです。</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>もともと強く志望している職種があったのでそこに対する気持ちに変化はありませんでした。また、日本のように仕事ファーストで生きる文化が自分はあまり嫌いではありませんが、スイスのように仕事とプライベートをしっかりと分け、家族との時間や趣味を大切にすることも一つの生き方だと思いました。</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 :	

例えばヨーロッパで就活をするとなると 6-8 時間の時差があります。そのため、面接などが早朝になることもあり、そこは少し大変でした。また、就活が忙しくなる 6 月にテスト期間が被るため、それもうまくスケジュールを立ててやる必要があります。

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

留学が終了する 2 か月程度前から学業と並行して就活をしていました。

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

外資系金融機関

■ 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 :

迷ったらとりあえず行ってみると良いと思う、と言いたいところではありますが、留学には(特にスイスは)それ相応のお金もかかるので、それらの条件をすべてクリアでき、留学にそれに見合う価値があると自分が感じているのであればとりあえず行ってみるのも一つの選択肢かなと思います。

■ 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 :

過去の留学体験記

また、参考にしたわけではありませんが自分でNotionのページを作成したので、ぜひ参考にしてみてください。

<https://water-gasosaurus-90d.notion.site/Lausanne-tips-456f3623b4e3469dac24c4caeda31389>

■ 留学中の写真 / Photos taken during studying abroad



冬のマッターホルンは美しかったです。