

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: 2024/10/21

- 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): 2023/08/20 ~ 2024/07/31
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 工学系研究科システム創成学専攻
- 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?:

元々海外留学に興味があり、コロナ明けのタイミングで検討していた。スイスの自然に憧れがあり、EPFL は自分の研究分野である数値解析に強いので本大学を留学先に選んだ。

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:

2023 年/Academic year / 修士 1 年/University year / 春 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:

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

コロナが落ち着いてきたことと、部活を引退したことから修士で留学を検討していた。一年間留学したかったので秋からの留学プログラムに応募した。

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:

Introduction to partial differential equations 5 単位

Stochastic simulation 5 単位

Applied data analysis 8 単位

Mathematics projects (master) 10 単位

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

ランダム偏微分方程式の数値解法

■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 / 約 15 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/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:

リンクが開いている期間は大学のアイスホッケーチームの練習に参加していた。

■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 :

一学期目は ESN が主催しているイベントにいくつか参加したが友達を作る良い機会だった。

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

週末は友達に誘われてどこかに行くことが多かった。忙しい時はキャンパスに行って勉強していた。長期休暇中は主に旅行に行ったり、湖で友人と泳いだりすることが多かった。

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

■設備/Facilities :

大学から歩いて 10 分程度の所に湖があり、景色は見る度に息を飲むほど美しかった。ロレックスラーニングセンターという図書館にあたる場所は特に試験前は混んでおり空き教室で勉強していた。

■サポート体制/Support for students :

住居を探すのや行政的な手続き等については自分でやらなければいけない。学生がアルバイトをすることで運営されている安価で自転車を買える店、スマホやパソコンの修理場所、無料の医療相談などがあることは非常に良かった。

自分はスイス人のルームメートによく分からないことがあれば聞いていたこともあり、サポートが無くて困ったことは特に思い当たらない。

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 :

アパートをスイス人学生二人とシェアしていた。

■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 のグループページから見つけた。

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

夏は湿度は日本ほど高くないが日差しが強く暑かった。10 月 11 月はずっと雨で、その後寒くなる。冬も雨の日が多い。平均的な気温は日本と同じぐらいのイメージ。

ローザンヌの街が近くにあるので外食やお酒を飲む場合は街に行くことになる。ローザンヌの周辺だと、Lavaux や Montreaux、Vevey という街は観光スポットとしておすすめである。

電車やバスのチケットは SBB というチケットでゾーンごとに変える。Half fare ticket は買うべきである。自分の自治体(Bussigny)は環境保全を促進しており申請することで Half fare ticket はほぼ無料になった。自転車にも適用される。

食事は高いのでパスタをメインに食べていたが栄養バランスに注意するべきだ。

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

基本的に Apple Pay を使って支払いをしていた。Revolt を使って日本金から両替をすると手数料が抑えられる。

■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 :

治安は特に心配なかったがローザンヌに夜行くとドラッグを売っている人や使用している人がいる。一度コロナにかかったが病院には来るなということで自宅療養していた。また、一度自転車で足の爪が剥がれる怪我をして、緊急性は無かったが CHUV という緊急病院に行った。普通の病院は予約待ちが長いと聞くので早めに予約すべきである。

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 :	
国際推進課の指示に従い、EPFL のサイトから出願する。	
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :	
ビザの手続きは必要ありませんが、滞在許可の手続きが必要。	
■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :	
特にしていない。常備薬を用意したぐらい。	
■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :	
スイス居住者は入国 3 ヶ月以内に、LaMAL という条件を満たした保険に加入する必要がある。東大の保険では条件を満たさないので Golden Care という保険に加入した。	
■ 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 :	
書類の提出の他に教務課の先生と帰国後を含めた履修スケジュールについて一度面談した。	
■ 語学関係の準備/Language preparation :	
特別な準備はしなかった。	

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	120000 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.)	20000 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)	130000 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)	180000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
交換留学後デンマーク工科大学でインターンに参加した関係で帰りの航空費は負担していないので上記は片道の値段である。派遣先への支払いはスポーツチーム(アイスホッケー)の参加料等である。	
■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	100000 円/JPY
食費/Food	60000 円/JPY
交通費/Transportation	10000 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 :	
Heyning-Roelli Foundation	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
一括で 10000 フラン(170万円程度)頂いた。	

<p>■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :</p>
<p>■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :</p>
<p>先輩の留学体験記読んで存在を知った。手紙を送ることで応募できるのでスイス留学を検討している人は是非応募を検討して頂きたい。</p>

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>上記履修科目</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>14 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>10.5 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>6 単位/credit(s)</p>
<p>■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p>
<p>2025 年 9 月 (2025 / 9)</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>
<p>体感することでしか理解できないことが多くあるように思うが留学はその良い例だと思う。 学術的な面においても、人生経験においても最高の一年だったと思う。 一つ生活面での変化を上げるのならば、現実的に物事を遂行しつつも周りの人との時間も大事にするという態度が身についた。</p>
<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>具体的に決めていないが、型に嵌らない選択肢を考慮できるようになった。</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>メリットは選択肢が広がることでデメリットは特に無いように思われる。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>就職活動ではないが応用数学誌 SIAM の news letter を通じて知ったデンマーク工科大学の研究インターンに応募をした。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>博士課程を第一選択肢に考えている。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>金銭的に実現可能であれば行くべきである。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>過去の留学報告書</p>

■ 留学中の写真（任意） / Photos taken during studying abroad (optional) :

