

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: 2024/10/14

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: ミュンヘン工科大学(Technical University of Munich, TUM)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024 / 04 / 10 ~ 2024 / 09 / 26
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 社会基盤学専攻
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 修士 2 年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

修士課程の一年目を東大で過ごす中で多くの留学生と交流し、彼らにもっと寄り添えるようになりたいと感じるようになった。それに加え、文化的にマイノリティな環境に身を置いて生活をした経験が必要であると感じ、学生である今がそれに最適な時期であると考えたため。

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 / 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:

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:

大学院に入学してから留学の検討を始めたため、修了を延長しない場合には修士 2 年の春学期が最初で最後の機会であった。

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:

Investment and Financial Management: 6ECT

Optimization for Transportation Systems: 6ECT

Public Transport Concepts, Planning and Operation: 6ECT

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

自らの興味や修士研究に沿った内容の講義を選択し受講した。TUM の講義は、東大のものと比較して理論よりも実務に近いものが多いように感じた。どの講義もレクチャーであったため学生間での交流は少なく、アドバイスとしてはプロジェクトやセミナー型の講義を受講することで現地学生との交流をより期待できると思う。また、修了を延期しなかったため、並行して自らの修士研究にも取り組んだ。

■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 / 9 (18ECT) 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:

15 時間/hours

<p>■ 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 :</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>日曜日はスーパーやショッピングモールなど、市民向けのお店はしまっているため、公園で日光浴をしたりハイキングに出かけたりする人が多い。私もそれに倣い、日曜日は日帰り旅行やハイキングに出かけた。長期休暇中は、平日は自らの修士研究に集中し、週末は上記と同様に過ごすという、日本にいる時とあまり変わらない生活を送った。1 週間の旅行を 2 度したが、今思えば、もっと色々な国に出かけるべきであった。</p>

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

<p>■ 設備/Facilities :</p> <p>24 時まで開いている図書館、バイキング形式の食堂(MENSA)がある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>ERASMUS というヨーロッパの大学間での交換留学協定により、ヨーロッパ圏からの留学生も多い。そのため、交換留学生を対象にしたオリエンテーションや学期中のイベントが充実している。また、学部が提供する Buddy Program を活用することで、正規学生との交流も可能である。</p> <p>セメスター開始前には Party Animals や Culture Creatures という新規留学生向けの 1~2 週間にわたるイベントがあるため、遅くとも講義開始 2 週間前には渡航しておくことをお勧めする。このイベントが留学生と仲良くなる上で最も良い機会であると思う。私は、これらのイベントの情報を得る前に航空券を予約してしまったため、講義開始 5 日前に渡航した。イベントには参加できなかったが、住民票の登録など生活の基盤を整える分には十分な日数であった。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p> <p>学生寮</p>
<p>■ 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 :</p> <p>交換留学に申し込む際に、寮の手配を希望した。(希望欄にチェックを入れ、予算を伝えたのみ)</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p> <p>ミュンヘンの気候について</p> <p>ミュンヘンは北緯 48 度に位置しており、日本と比べて夏は昼が長いことが何よりの特徴であり(札幌は北緯 43 度)、3 月の最終日曜日から 10 月の最終日曜日まではサマータイム期間中であるため、より昼が長い。夏の間は 5 時過ぎに日が出て、21 時過ぎてから日が沈んでいた。慣れてしまえば、遅い時間まで外を楽しむことができとても快適であった。気温は日本に比べればよほど心地よく、昼間は 30 度を超す日もあったが夜間は 20 度近くまで下がるため熱帯夜に苦しめられるようなことはなかった。</p> <p>ミュンヘンの生活について</p> <p>私をはじめ同時期に東大から来た留学生は全員が同じ寮が割り当てられた。この寮は、1972 年のミュンヘンオリンピックの際に選手村として作られた施設の一部が学生寮として転用されているものであり、駅徒歩 1 分という素晴らしい立地。敷地内にはスーパーや郵便局もあり、生活面では申し分ない環境である。</p>

TUM やミュンヘンの中心部へも 10 分以内でアクセス可能である他、オリンピアパークに隣接しており、サッカーやテニス、バスケットボールにビーチバレー、水泳やスケートなどの様々なスポーツがいつでも格安で楽しめる。スタジアムでは頻繁にライブが開催されるため、寮の部屋の場所によっては騒音に苦しめられることもしばしば。それもまた一興である。オリンピアパークは日々のお散歩にもってこいで、このミュンヘンの住環境だけは東京に戻った後もあってほしいものである。

交通機関

ドイツランドチケットと呼ばれる、電車バス地下鉄トラムが全てカバーされているチケットが存在し、学生は月額 29 ユーロでサブスクできる。ICE と呼ばれる日本でいう特急や新幹線のような位置付けの鉄道のみ対象外である。このチケットのおかげで、ドイツ内の移動に困ることはまずない。ドイツの交通機関の特徴として、改札がないことが挙げられる。代わりにスタッフが巡回しており、チケットの提示を要求されることがある。利用する交通機関にもよるが、たとえばミュンヘン市内の地下鉄であれば月に一度、そのような場面に出くわす程度である。空港へ向かう電車ではほぼ必ずスタッフに出くわす。

旅行をする際は、FlixBus に代表される高速バスや Ryanair などの格安航空を利用する学生がほとんどである。他の国に陸路で行く感覚は新鮮であった。せっかくの機会なので、ぜひさまざまな場所を訪れてほしい。

食事

基本自炊をしていた。外食は、目安として 1 食 15-20 ユーロといったところ。もちろんこれより安く抑えることもできるが、1 食 2000 円はどうしても超えてしまうため自炊が中心となる。アジアスーパーが充実しており、お米や醤油などの和食に主要な調味料はすぐ手に入れることができる。他の材料ももちろん日本に比べれば値は張るが、基本的に何でも手に入れることはできるため自炊に困ることはない。野菜や乳製品は日本より安いものも多い。

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

閉鎖口座について

ドイツに長期滞在するにあたり学生ビザを取得するためには十分な経済力の証明が必須となる。その条件として、閉鎖口座と呼ばれる口座に滞在月 × 934 ユーロの額を預金しておく必要がある。この口座は、普通口座のように自由に引き下したりできるものではなく、閉鎖口座から現地口座に毎月 934 ユーロ振り込まれる仕組みとなっている。

私は、Expatrio というサービスを利用し閉鎖口座を日本から開設した。また、このサービスから国際学生証の発行や現地の健康保険への加入も可能であるため非常にお勧めである。

普通口座について

日本円からユーロに両替し送金する手段として、Wise というサービスが有用である。また、Wise を現地の普通口座としても使用可能であるため、Wise を利用し閉鎖口座に振り込んだのち、毎月閉鎖口座から Wise の口座に振り込まれるようにするのが一般的である。Paypay のように友人間での送金も容易であり、何かと重宝する。

現地の通貨事情

9 割方クレジットカードで支払いが可能である。Wise でデビットカードが発行できるため、出国前に発行しておくことを強くお勧めする。

■ 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 :

治安は非常に良い。スリの話もあまり聞かず、基本的なことに注意を払っておけば良い。

ドイツの健康保険に加入しておくことで、あらゆる医療費はカバーされる。英語が通じるところも多い。

ただ、日本から慣れ親しんだ薬を十分量持っていくに越したことはない。

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 :

基本的には、OICE の方々からの指示や渡航先大学からの指示に従って書類作成・手続きを進めていくだけである。資料にはしっかり目を通すこと、期日を守ること、不明点はすぐに OICE の方に質問すること、を意識しておけば何も問題はない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本からドイツに渡航する場合、必ずしも日本で手に入れる必要はない。現地に到着後、住民登録→ビザ (Residence Permit) の順で申請を行った。しかし、ビザの発行は往々にして時間を要し、シェンゲン協定に定められている 90 日の滞在期間を超過してしまうことがあるため、確実に 90 日以内にビザを取得したい人は、日本で発行していくことをお勧めする。

住民登録

市の HP から予約をしたのち、役所で手続きを行う。手続きそのものは 15 分程度で終わるが、予約の空き枠を見つけるのがやや大変である。

ビザの申請

住民登録が完了したのち、オンラインでフォームを記入し必要書類とあわせて送信する。公式のアナウンスでは 6-8 週間後にメールが届き、メールにて定められた日時に役所に向かい手続きを行う。そこからさらに 3-4 週間すると自宅にビザが届けられることとなっている。しかし、8 週間以内にメールが届かないケースが約半数近くあり、この場合はただひたすらに待つのみである。90 日を超えてしまった場合、ビザが発行されるまでは国外旅行には一定のリスクを伴う。メールが届き役所に出向いた際、追加料金 35 ユーロを支払うことで、そこから 1 週間で発行してもらえるサービスもある。この場合、ビザは郵送ではなく、自ら役所で受け取ることとなる。

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

東大から指示をうけて入る留学保険である付帯海学と、ドイツの国民健康保険の2つに加入した。ドイツの国民健康保険は複数の会社が提供しているが、価格は政府によって決められているためどこも同じ値段である。私は、前述の通り Expatrio 経由で申し込んだため、特段手続きは行なっていない。

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

上に同じ。

■ 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 :

留学許可願というものを提出する。これは学科の事務室に留学する旨を伝えると記入すべき書類などを指示してもらえるので、それを言われた通りに提出するだけであった

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学申請のために TOEFL を受験した。ドイツ語については未学のまま渡航した。

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	220000 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.)	30000 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10000 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)	50000 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)	100000 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	64000 円/JPY
食費/Food	40000 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 :	
JASSO 奨学金(協定派遣)	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
講義期間(4-7 月)	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
OICE の方に紹介していただいた。	

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 :
24 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 :
10 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2024 年 3 月

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>本留学の意義として私が感じたのは、冒頭でも述べたように文化的にマイノリティな環境で生活する、という経験を得たことである。</p> <p>異国で生活することは、住環境だけでなく人間関係など自らを取り巻くありとあらゆる環境が必然的に変化する。そのような環境に順応していくプロセスの一つ一つが貴重な経験であり、自らを客観視する良い機会であったと感じている。現地での生活に慣れてきてからも、友人関係の構築や距離感など、些細な違いを日々体感し、そういった中でどのように付き合っていくのか、日本にいたら考えもしなかったことを考えながら過ごす日々はとても新鮮であった。</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 :
ある程度ライフラインの整っている都市であれば海外でも生活できることを実感し、将来の選択肢として海外での生活がより身近なものとなった。
■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 :
留学前に内定をいただいていたため、特に影響はなかった。留学の経験を就活に活かすことはできなかったが、安心して留学に臨むことができた。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
なし
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
コンサルティング
■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>私は留学の動機として、冒頭で述べた通り「マイノリティの環境に身を置く経験を得たい」という非常に漠然としたものを挙げていました。このように具体性のない動機であっても留学させていただけることが、交換留学の何よりの良さだと思います。少しでも留学に興味を持ったのなら、それを実現できる状況に身を置いているのなら、理由の具体性は横に置いてとりあえず目の前にある機会を掴んでみることを強くお勧めします！</p> <p>備忘録的なものを作成したので、必要に応じてご覧ください。留学について多少調べた方や渡航直後、帰国直前の方に役立つ内容になっていると思います。</p> <p>https://sleepy-angora-543.notion.site/2be77176b6944d7b85d34c3f702ce9aa?pvs=4</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 :
https://choco8blog.com/

