

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: 2025/01/28

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: Aalto University /アールト大学
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/ 08/ 26 ~ 2024/ 12/ 15
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 工学系研究科技術経営戦略学専攻
- 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?:

大学の学部時代から国際交流系のサークルに所属していたこともあり、留学への興味はずっと持ち続けていました。しかし、コロナ禍もあったことからなかなかタイミングを見つけることができずにいました。大学院修士 1 年の冬に就職活動が終わり、残り 1 年の学生生活を考えた時に、このまま留学をせずに学生生活を終えたら後悔が残ると思い、家族や指導教員に相談して応募を決めました。

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 / 修士 2 年/University year / 春学期(S2)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(A2)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:

留学を検討し始めたのが修士 1 年の冬ごろだったので、卒業を遅らせずに留学するラストチャンスが修士 2 年の秋学期でした。必要単位は取り終えており、修論発表だけが要件だったので、修論発表前に帰国できる学校を選び、秋学期の 1 セメスターだけの留学にしました。

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:

- Planning Systems D (5 cr)
- Foundations of Plangineering D (5 cr)
- Human-Computer Interaction (5 cr)
- Digital Health and Human Behavior (5 cr)
- Intercultural Communication in Teamwork (3 cr)
- Get to know Finland (1 cr)

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

上 2 つは、研究内容に関連して、ヨーロッパにおける都市計画について学びました。留学生が多い大学だったので、各国で都市計画について学んできた学生たちと授業内でディスカッションをすることで、授業で取り扱われていた北欧の都市計画以外にも知る事ができました。毎週/隔週で課題があり、毎回

関連論文が2,3個ずつ用意されている形式が多かったです。

中2つは、すでに決まっていた就職先との関連で、コンピュータサイエンスやデータ活用、UIに関することを学びました。こちらは大講義室で聴講することがメインでしたが、授業中に何度か近くの人と意見交換する時間が用意されていました。課題を通じて実際のデータに触れたほか、最終課題では論文形式の執筆やピアレビューを行いました。

下2つは、フィンランドや他国の文化を学ぶことや、留学生たちとの交流を目的に履修しました。これらの授業では、通常の授業内ではディスカッションがメインで、最終課題では個人・グループでのプレゼンテーション発表を行いました。

帰国後に修士論文の提出と発表が控えていたので、研究は留学前にある程度準備した上で、指導教員に定期的にオンラインミーティングを設けていただきながら進めました。

■ 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:

6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:

学生が主催するイベントが多く、それらに参加していました。東大の方の学生団体の活動も規模を縮小しながらではありますが、オンラインで継続することができました。

■ 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:

フィンランドの大学では、専攻ごとにカラーが違うオーバーオールに集めたパッチを縫い付けて、それをオリエンテーション期間中やイベントで着用する文化がありました。私は半年間のみの滞在だったのと、オーバーオールが届くのが留学終盤だったため購入しませんでした。現地の雰囲気を楽しむのにはとてもいいかと思いますが、購入しなくてもこれらのイベントは十分に楽しめました。他にも、知り合いの日本人留学生は、スタートアップ企業が集まる大規模イベントのボランティアスタッフなどにもアプライしていました。

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

課題が忙しい時期は課題に取り組んだり予習に時間を割くこともありましたが、上述のようなさまざまなイベントが常に学内で開催されていたためそれに参加したり、そういったイベントで出会った友達とホームパーティーを開いたりしていました。ヘルシンキからはタリンやストックホルムへのフェリーが出ており、イベントやプライベート旅行でそのような観光地にも遊びに行きました。

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

■ 設備/Facilities:

キャンパスがとても広くて、さまざまな設備があります。メインの建物には授業で使用する教室がたくさんあるほか、自習に使えるフリールームもありました。自習やグループディスカッションに使える教室は、専用のアプリから予約できる仕組みになっていました。それ以外のシステムも設計がしっかりしており、履修登録や授業で課題提出や資料閲覧のために使うシステムも使いやすく、あまり困ることはなかったです。図書館も綺麗で、休日にも認証カードがあれば入れるようになっていました。

学食もキャンパス内のさまざまな建物に入っており、学生割引で非常に安く使うことができます。キャンパス内にはスーパーなどもあり、日本の大学のキャンパスとはかなり違った雰囲気です。

■ サポート体制/Support for students :

交換留学のコーディネーターが大変親身になってサポートしてくれました。留学生コーディネーターは専攻ごとに複数人いるのですが、その方達がイベントを開催してくれることもあり、他の専攻の留学生と交流することもできました。

また、学生側からのサポートも手厚く、自分の所属するギルド(専攻のような団体?)の中でオリエンテーション期間中に一緒に行動する新入生とチューターのグループが用意されていて、チューターから学校に関する様々なことについて教えてもらえました。グループは現地の新入生も留学生も一緒になるように構成されていたため、フィンランド人の学生と交流する最初の機会となったので大変ありがたかったです。

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 :

HOAS という団体が提供するアパート

学校からトラムで 15 分、ヘルシンキ駅から電車で 15 分程度のエリア

■ 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 :

留学受け入れが決まった段階くらいで、HOAS のアパートに応募するように案内が来たので、早めに申し込みました。(遅いと候補が来ないこともあと聞いたので)

宿泊先は 3 人のシェアハウスで、知り合いと一緒に申し込むこともできるのですが、私の部屋は 3 人とも初対面かつ別の国籍でした。キッチン・ダイニングやシャワールーム・トイレは共用スペースだったので、ご飯のタイミングがあった時は一緒に食事をとっていました。共用スペースの掃除は、担当を割り振って管理していました。アパートの住民全体で共用なのが、洗濯機とサウナルームで、専用のサイトから予約するシステムになっていました。

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

夏はちょうど良い気温で過ごしやすく、外で日光浴をしている人たちが多かったです。一方、11 月からは日が短くなり曇天の日が続くので、冬季鬱に注意するようにいろんな人から言われました。12 月には雪が降り始めるため、日の反射で外が 11 月よりも明るくなるのですが、変わらず日は短く、かなり寒くなりました。しかし、アパートの室内や学校の室内は常に暖房がきくようになっているため、室内で過ごす分には全く寒さに困ることはありませんでした。

大学の周辺は基本的にあまり栄えていない(大学の施設と学生アパートがメインのエリアで、周りは海や森に面しているため)なのですが、私が住んでいたエリアは商業施設があり、カフェや大きなスーパー、アパレル店、雑貨屋など様々な店舗を使うことができました。

私は学校かヘルシンキの中心地に行くことが多かったのですが、基本的にはトラムか電車を使っていました。たまにそれらが止まる時や、終電に間に合わなかった時はバスを利用していました。

食事は学食が安かったのでアールト大学やヘルシンキ大学の学食に行って食事をするのが多かったです。物価は確かに日本と比べると高いのですが、大型スーパーで食材を選んで買い物しながら自炊していました。特に私の家は他の友達の家よりもキッチンが大きくて使いやすく、調理器具や電子レンジもあったため、ルームメイトたちも朝と夜は基本的に自炊をしていることが多かったです。

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

基本的にデビットカードかクレジットカードを使用していました。出国前に知り合いに教えてもらった Wise というサービスに登録しておいたので、オンラインのヨーロッパ口座を持つことができ、色々な場面で便利だった覚えがあります。学生のイベントで飲み物を買う時は現金を使ったのですが、それ以外は現金で支払

うことはほとんどなかったです。

■ 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 :

治安はとても良かったので、特に心配になることはなかった。

課題が忙しかった期間に睡眠不足になり、体調を崩してしまったこともあったが、基本的に現地の病院にかかるようなことはなかった。

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 :

基本的には東大を通して応募手続きを行った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

在留許可カードが必要であり、時間を要すると聞いていたので早めに必要書類を集めて準備した。

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

日本から常備薬を多めに持参した。

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

学研災付帯海外留学保険(付帯海学)への契約(6ヶ月)と OSSMA の加入を行った。

■ 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 :

留学届けやカバーレター作成などで事務室の方にお世話になった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

院試で取得済みの TOEFL のスコアを使用した。特にスピーキングに不安があったため、数ヶ月前からオンライン英会話で練習をする機会を設けた。

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	240,000 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.)	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)	72,410 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 :

在留資格申請 59,000 円

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

家賃/Rent	85,000 円/JPY
食費/Food	25,000 円/JPY
交通費/Transportation	6,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

娯楽費に旅行などの費用は含めていません。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

無

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

■ 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? :

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 :

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

31 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 :

0 単位/credit(s)

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

2025 年 3 月 (2025/03)

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 :

英語力を磨きたい・異国の文化に触れたいという思いで決意した留学でしたが、言語化できないものも含めてとても多くのものを得ることができたと思います。特に、留学から帰ってきて日が経つにつれて感じるのは、自分の中の色々なことに対する考え方が変わったことです。完全に自分のバックグラウンドとは異なる文化の地で半年弱過ごす中で感じたことや、様々な国の方々と会う中で得た気づき・教えてもらった知識、そして自分を含めた多国籍の人々が集う場で交わされるコミュニケーション・雰囲気・情景などが、今考えれば全て新鮮で貴重なもので、それらが自分の様々な部分に影響を与えたのだと感じます。

日本にいと、小さい頃からずっと続いてきた道の中で出会った人たちと過ごしますが、留学先で出会った人たちは自分にとって真に新しい出会いで、あの人たちとの思い出はまるで第二の人生を始めてしまったのかと思うほどに不思議な感覚をおぼえました。今でも仲良くなった子達とはたまに連絡をとりますが、それすら違和感を感じるほどに留學生活は異質な時間でした。もちろん失敗もしましたし、悔しい思い・やり

きれない思いをしたこともありましたが、それらがあつたからこそ、様々な挑戦や楽しかった・幸せだった瞬間が際立って思い出されます。帰ってきてから日が浅いのでまだ留学生活についての考えを整理できていない現状ではありますが、おそらくこの半年間弱は自分の人生において大きな意義を持つことになると思います。

■ 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 :

働き始めてからもう一度大学に戻ってアールト大学に留学に来た方と出会い、日本で考えていた以上に柔軟にアカデミックに戻る選択肢を人生設計に入れることができると感じた。また、働くこと・キャリアを築くことと同じくらいに自分のプライベートの生活の方も自由に設計していきたいと、より強く思うようになった。

■ 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 :

就職活動を終えてから留学に行ったため、デメリットはない。
メリットとしては、留学中の授業で就職先の企業で活かせることを学べたことや、働くことに対する価値観を更新できたことが挙げられる。

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

留学前に就職先が決まった状態だったため、留学中は特にしていない。

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

国内企業への就職

■ 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 :

迷っている方がいたら、ぜひ挑戦することをお勧めします。実際に留学に行かないとできない経験・学び・出会いがたくさんありますし、自分のこれまでの経験やルーツについてもたくさんの気づきが得られました。また、留学を検討している方には、早めの情報収集をお勧めします。私は就職活動が一区切りついたあとに急いで進めたので、奨学金を取ることができなかったので、前もって準備を進める必要があったと感じています。留学経験者や、志望校に実際に留学している人の話を聞くととても参考になるので、インターネットのみでなく、そのような手段も併用するのが良いかと思います。

■ 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 :

「スーイのフィンランド留学日記 Enter Finland 徹底解説！フィンランドのビザ在留許可申請」<https://suvi-finland.com/visa/>