

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: 2025/02/28

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学ローザンヌ校 (EPFL)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/09/02 ~ 2025/02/04
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 工学系研究科精密工学専攻
- 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?:

将来的にグローバルに働きたいという思いと、長く日本で家族と過ごしてきたので慣れない環境に身を置いて一人で生活する経験をしたという思いから、交換留学に興味があった。スイスは教育水準の高さに定評があり、自身の研究分野と近い研究室があったことから、EPFL を希望した。

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:

2024年/Academic year / 修士1年/University year / S セメスターまで履修/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:

2025年/Academic year / 修士2年/University year / S セメスターから履修開始/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 (12 credits)
- ② Production Management (5 credits)
- ③ Legged Robots (4 credits)

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

- ① 東大での研究分野と近い研究室で、歩行のリハビリテーションに関する研究を行った。PhD の学生が面倒を見てくれ、同じプロジェクトに入ったもう一人の学生を含め、適宜ミーティングをして研究の進め方を話し合った。中間発表と最終発表があり、レポートも書いた。
- ② 製造業の生産計画について学ぶ授業。5人グループでのケーススタディを通して、売り上げ予測、生産管理、在庫管理などを学んだ。毎週 Excel を使った課題や、章ごとにレポートがあるため、毎週グループで集まって課題に取り組んだ。ハードな授業ではあるが、取ってよかったと思う。
- ③ 歩行ロボットに関する授業。授業中に演習の時間があり、3人グループで Python を使ったシミュレーションの課題に取り組んだ。歩行ロボットに興味があればおすすめの授業。

<p>■ 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 :</p>
<p>3 科目/Subjects / 21 単位/credits</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>30 時間/hours</p>
<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>タンデム(言語交換)</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容/Details of the activities you chose :</p>
<p>e-TANDEM というオンラインプラットフォームで日本語を学びたいスイス人と知り合い、フランス語と日本語で言語交換をした。フランス語を本格的に学ぶというよりは、友人を作りたいという側面が強かったが、日本語を学びたい人は多く、登録すれば気軽に現地の人々と知り合えるのでおすすめ。大学(特に修士課程)にはスイス人が意外と少ないので、スイス人の友人は貴重だった。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>洗濯は週1回だったもので、週末にまとめて洗うことが多く、部屋の掃除や授業の課題・研究もしていた。それ以外の時間はなるべくスイス国内外を含めて出かけるようにしていた。スイスは鉄道が発達していて、ダイヤも日本と遜色ないレベルで正確なので旅行しやすい。ただし、安くはない。スイスはヨーロッパの中心にあり、多くの魅力的な国へのアクセスが良いので、周辺国への旅行も複数回行った。レマン湖を船で渡ってフランスに行くこともできる。</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>キャンパスの設備は基本的にきれいで気持ちよく使用できた。 しかし、学生が多すぎて図書館やその他勉強できるスペースはどこも埋まってしまうため、朝早くに席を取りに行く必要がある。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>困ったときはとりあえず Student Services Desk に尋ねると良いと思う。大学メールのトラブルや充電器を借りたいときに訪問し、それぞれ対応してもらった。</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>ホームステイ</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>直前に留学時期を遅らせることになった東大の知り合いが確保していた部屋を譲ってもらった。 以前は大学が寮を確保してくれたらしいが、キャパが不足していて、自力で見つけなければいけない。 EPFL から受入許可が届いてすぐに大学と提携している寮(FMEL)に申し込んだが、結局連絡はなかった。 東大側に申し込みをした時点で寮には申し込める(後から気付いたが EPFL もそれを推奨している)ので、なるべく早く動き出した方がよい。</p>
<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>気候に関して、冬になるにつれてほとんど晴れない年もあるそうだが、私が行った年は運よく晴れの日も多く、大雪にも見舞われなかった。しかし、気温は東京よりも低く、9月に一桁になったときは驚いた。</p>

大学はレマン湖のほとりにあり、徒歩10分ほどで湖まで行けるので、気分転換に湖のほとりを散歩するのもいいかもしれない。大学内からも湖とその先にあるアルプスが望めて、スイスの良さを感じられる瞬間だった。大学周辺にお店は少なく、ローザンヌの中心街にコンパクトにまとまっている。

交通機関はメトロやバスが発達しており、ダイヤも正確。

食事は自分で用意するスタイルだったが、外食は学食でも1200円～、夕食を街で食べると平気で5000円するので、ほとんど自炊していた。MIGROS という大手のスーパーが家の最寄り駅にあったので、そこをよく利用していた。スーパーはそこまで高くないのだが、閉店が早い。平日でも19時、土曜は18時に閉まり、日曜に至ってはそもそもやっていないので、時間を気にして買い物に行く必要がある。大学にもMIGROS と DENNER というスーパーがあり、こちらは20時まで営業しているので、遅くまで大学にいたときは利用していた。

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

現地の銀行に口座を開く人が多いように思うが、私は滞在許可証の発行に手間取ったこともあり、開設しなかった。基本的にはクレジットカード決済が使える、コインランドリーや市場で現金が必要な時は日本で両替していった現金で払った。家賃のみ WISE という海外送金システムで振り込んでいた。

■ 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 :

治安は日本と同じくらい良い。それでも駅の近くにはホームレスや物乞いがいて、電車の中でもお金を求められることがあった。

留学中に病院を利用したことはないので医療事情は分からないが、風邪気味のときは睡眠を十分にとるよう心がけた。また、食生活には常に気を遣っていた。

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 :

OICE の手続きに従った。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスへの入国にビザは必要ないが、入国後14日以内にコミュン(日本でいう市町村にあたる)に滞在許可の申請をする必要がある。市役所に行ったら、今年からオンライン申請に切り替わったといわれ、QRコードが印刷された紙を1枚渡されただけだった。オンライン申請に際してもウェブサイトの説明がわかりづらく、とりあえず何かしら提出してその返信に従って不足している書類を提出した。結局、滞在許可カードが届いたのは到着から3カ月近く経ってからだった。

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

整腸剤、葛根湯、頭痛薬などを持って行った。

■ 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 :

事務の方に必要な手続きについて問い合わせた。また、単位互換の条件や必要書類を確認した。担当教員には早めに留学を考えていることを相談し、今後のスケジュール感など共通認識をもつようしていた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

東大構内のスタバの上でやっている International Lounge で英語に触れるようにしていた。

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	170,000 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)	66,000 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 :	
税金で 2.5 万円払った。	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	110,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
家賃は 11 万円/月でも安い方だった。為替レートは 175 円/フラン程度だった。	

■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 :	
JASSO	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
30,000 円が追加支給されるとのことだが、今のところ詳細は不明。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
OICE の方からの紹介	

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 :	
すべて	
■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)	

<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>21 単位/credit(s) (単位のシステムが異なるので東大での単位数は不明)</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>0~6単位/credit(s) (単位認定されるかによる)</p>
<p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):</p>
<p>2026年 3月 (2026/03)</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>海外の文化に肌で感じ、様々な国籍やバックグラウンドの友人ができたことが最大の収穫だったように感じる。また、自分の英語力がまだまだ足りていないことを自覚し、帰国後も英語に触れようというモチベーションにつながった。</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>留学中に面接などの就活はあまりしていなかったが、研究室のメンバーとの雑談や、単純に自分の中で考える時間を通して、自分が将来何をしたいのかについて考え直すことはでき、帰国後の就活にも影響があると思う。スイスでは日本に比べてプライベートの時間や休暇を大切にしている、日本とは異なるワークライフバランスの感覚も刺激になった。</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>これまで周りにいた友人とは違うキャリア観に触れて、今後のキャリアについて考え直すきっかけとなるのがメリットだと思う。一方、修士課程を2年で修了する場合、業界によっては選考が始まる秋冬に日本にいないことになる。時差が7~8時間あることや、同期と物理的に離れてしまうといったデメリットはある。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad:</p>
<p>渡航前に夏季インターンシップに参加したが、留学中にはあまり就活をしなかった。帰国後に焦らないためにも、渡航前にもっと本腰を入れてやっておけばよかったと後悔している。帰国後に再び就活する予定。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>メーカー、IT</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>興味があればぜひ行ってみたいと思う。ただし、お金や時間はそれなりにかかるので、自分なりの目的をしっかりと持っていくべきだと思う。交換留学はいろんな意味で緩いので、サボっていても過ごせてしまう。EPFLの学生はハードワーカーが多く、勉強に対する熱意のようなものに差を感じた。学生のうちだから経験できることはあると思うので、勉強にも娯楽にも全力で取り組んでほしい。</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 先輩が書いてくださった Notion (https://water-gasosaurus-90d.notion.site/Lausanne-tips-456f3623b4e3469dac24c4caeda31389)</p>



大学から見えるレマン湖とアルプスの景色がきれい