

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年3月1日

- 参加プログラム/Program: 工学系交換留学
- 派遣先大学/Host university: ミラノ工科大学 (Politecnico di Mialno)
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/1 ~ 2025 /1/31
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 工学系研究科都市工学専攻
- 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?:

小さい頃から漠然と海外に興味があり、大学に入ってから短期の海外プログラムや学内の国際交流に参加した。長期の交換留学は金銭面、学業・就活スケジュールの面などから躊躇っていたが、これを逃すと今後このような機会がないかもしれないと思い決断した。全学の交換留学もあるが、工学系の交換留学を選んだ理由としては、申し込み締め切りが遅いことと、自分の専攻分野で著名な協定校があったことである。

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 / S2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:

2025年/Academic year / 修士2年/University year / S1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:

金銭的な問題などから1年延ばしたくなかった。学部の際は必修の授業もあってなかなか難しかったため、修士課程の間に1学期間行くことにした。修士課程の中でも、就活や修論への影響が比較的少ないこの時期に行うことにした。

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:

Climate and global change in the age of sustainable development

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

基本的には留学先での授業を中心とし、東京大学の修士研究も並行していた。留学先では東大での専攻と同じような専攻に所属し、研究テーマに関連する授業を履修していた。日本の大学よりもグループワークや発表の機会が多いように感じた。ミラノ工科大学は必要最低単位数が定められていなかったため、自分のキャパに応じて授業数を調整できたので良かった。

東大の研究に関しては、自分のPC上で作業することが多かったが、定期的に指導教員の先生とのミーティングや研究会での発表などをオンラインで行った。時差の関係で、深夜や早朝に行わなければならないことが度々あり、少々大変だった。

| |
|---|
| <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>1 科目/Subjects / 8 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>25 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>留学生向けのイベントへの参加、就活など</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>留学生支援団体である ESN(Erasmus Student Network)主催のイベントが多く、小旅行からスポーツ、文化交流など様々なものがあった。できるだけ多くの人と関わりたかったため、積極的に参加した。就活に関しては、オンラインなどを活用して行った。</p> |
| <p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> |
| <p>イタリア国内、ヨーロッパの他の国への旅行など</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>一通り揃っている。図書館は、自習スペースはあるものの常に混雑していた。学食は、規模が小さいものの味が不評なものもあって意外と空いていた。スポーツ施設もあり、登録料を払えば自由に使えるようだった。</p> |
| <p>■ サポート体制/Support for students :</p> |
| <p>留学生の受け入れ体制は比較的整っているように感じた。最初の週にはオリエンテーションのようなものがあり、その後も定期的なイベントが充実していた。寮があるらしいが、枠が少なく入れないことが多く、周りの留学生たちもほぼ皆アパートを借りていた。</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>アパート</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>Spotahome という web サイトで見つけた。良いところはすぐに埋まると聞いていたので、早めに申し込み、渡航前にほぼ全ての手続きを終わらせた。</p> <p>ミラノは他の都市と比べても家賃が高い。家賃を抑えるために、シェアルーム(寝室、キッチンなど全て共同)のものを借りた。様々な国からの留学生と共同生活を送れたのは良い経験になった。中心部から少し離れると、同じぐらいの値段で、個室+共同キッチン・バスルームという形式のところも見つかると思う。シェアルームの形が多く、完全なプライベートなものはかなり家賃が高くなる。</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>・到着時(9 月)はまだ暑かったが、少しするとかなり気温が下がった。秋・冬は東京より少し寒く、雨や曇りが多めだった。</p> <p>・通っていた Leonardo キャンパスは市内中心部に近い。キャンパス周辺は治安の心配もあまりなかったが、ゴミや落書きの多さは気になった。もう一つの大きなキャンパス(Bovisa Campus)の周辺はあまり治安</p> |

が良くないという噂も聞いた。

・公共交通機関は比較的便利で、学生なら22ユーロ/月でミラノ市内の公共交通機関に乗り放題で、コスパが良かった。本数も多く運行時間も長いが、ストライキが多いので注意が必要(ストライキの予定は事前に知らされる)。

・食事に関しては、外食は少し高かった(レストランだと15~20ユーロぐらい?)が、スーパーマーケットなどは体感日本と同じぐらいで、野菜などは日本より安かったのも、自炊すればかなり食費を抑えられる。現地の料理が美味しいうえ、日本食が見つかる場所も多かったのも食事に関して困ることはあまりなかった。

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

現地で銀行口座などは開設しておらず、元から持っていたクレジットカードだけでなんとかなった。ミラノ市内はほぼ全ての場所でカード決済ができた。Revolut や Wise といった海外送金サービスも便利で、使っている人が多かった。

■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 :

治安は大きく心配する必要はないが、エリアや時間帯によっては注意が必要な場合もあった。ヨーロッパの他の大都市同様、近年移民が増加して治安が悪化しているようなので、最低限の注意は常に必要。

健康面に関しては、特に大きな問題は生じなかった。冬は、北ヨーロッパほどではないが曇りの日が続くこともあって、若干気分が下がることはあった。なるべく外を歩いて体を動かしたり、人と会って話したりした。薬なども現地で調達できるが、合うか心配だったので日本から常備薬を少し持っていった。

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 :

基本的には東大の留学担当部署や留学先の指示に従い、スムーズに行えた。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

90 日以上滞ると学生ビザの申請が必要。在日イタリア大使館に申請に行かなければならないのだが、大使館の予約がなかなか取れないので、予約は早めに行った方が良い。現地に到着してから滞在許可証というものを郵便局に行って申請しないといけませんが、これが厄介で、何回も郵便局に行く羽目になった。

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

渡航前に歯医者等の検診は行っておいた。ただ、加入していた海外保険が医療費もカバーしているようだったのであまり準備はいらないかもしれない。

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

東大に指定された海外保険に加入していた。

■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 :

留学担当部署の指示に従って行った。専攻の事務室にも届出などを提出した。

■語学関係の準備/Language preparation :

TOEFL のスコアが指定されていたが、大学院入試の際に受けていたので新たに受けていない。授業が英語で行われたので、イタリア語の準備はあまり行っていない(ただ、イタリア語を話せるに越したことはない。)。また、学内での国際交流などには積極的に参加し、スピーキングの練習はした。

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 | 140,000 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.) | 2,000 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) | 50,000 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 : | |
| 滞在許可証には約 100 ユーロ必要 | |

| ■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period : | |
|--|--------------|
| 家賃/Rent | 90,000 円/JPY |
| 食費/Food | 50,000 円/JPY |
| 交通費/Transportation | 3,000 円/JPY |
| 娯楽費/Entertainment/Leisure | 30,000 円/JPY |
| ■その他、補足等/Additional comments : | |
| 娯楽費は旅行の回数によってかなり変動した。 | |

| ■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 : | |
| 東京大学短期海外留学等奨学金、東京大学基金スチューデントサポーターズクラブ奨学金 | |
| ■受給金額(月額)/Monthly stipend : | |
| 13 万円 | |
| ■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend : | |
| 前者は留学期間中のみ、後者は留学期間を含む修士過程の期間 | |
| ■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? : | |
| 大学の留学情報サイトなど | |

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 : | |
|--|--|
| Climate and Global change in the age of sustainable development | |
| ■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad : | |
| 13 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>6 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>12 単位/credit(s)</p> |
| <p>■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :</p> |
| <p>2026 年 3 月</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>授業では、知識のインプットだけでなく、自分の考えや意見を発表する場が頻繁に与えられた。他国の学生は、英語力はどうであれ、自分の考えを伝えることに長けているように感じた。他の学生とディスカッションを重ねることで、自分の考えを整理し伝える力がついたように感じる。そして、今回の留学でのもっとも大きな収穫は、異なる環境の中で生活し、異なるバックグラウンドを持つ人々と関わることによって、視野が広がったことである。様々な国の学生たちとの交流を通じて、社会的な価値観や考え方の違いに触れることができた。また、長期間日本を離れることで、自分の国の文化や自分がこれまで置かれてきた環境を客観的に見ることができ、自己成長の大きな一歩となった。</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>元々、海外でのキャリアに興味があったが、実際に異国の地で生活する中で、そのイメージがより具体的に変わった。</p> <p>多くの刺激を受けると同時に、これまで自分が生きてきた日本という環境が非常に恵まれていることにも改めて気づいた。治安や公共サービスなど、生活の基盤が安定しており、非常に心地よい環境であることを実感した。今後のキャリアにおいては、ベースは日本に置きながらも、積極的に海外での経験も積みたいたいと考えている。これまで得た知識や技術を基盤に、様々な海外のプロジェクトや国際的な場で貢献できるような仕事を探し、チャンスを広げていきたいと思っている。</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>1 年延ばすのならほぼ問題なく就活を行えると思う。私の場合、それをせずに留学中に就活をしたので少し大変だった。しかし、最近はオンラインで面接を行う企業もあったり、海外の都市で日本の就活のイベントが開かれたりしているので意外となんとかなると感じた。</p> |
| <p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・オンラインでの就活: コンサル企業の早期選考は、交渉をして全てのフローをオンラインで行ってもらった。 ・ボストンキャリアフォーラムへの参加: 事前にオンライン面接を進めて、最終面接などボストンで行った。200 近くの企業が集まっており、一気に色々な企業を見ることができ、内定もいただいた。ヨーロッパからわざわざ行くのは迷ったが、航空券も意外と安かったので行くことにした。 |

| |
|---|
| <p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p> |
| <p>都市開発、インフラ関連</p> |
| <p>■ 日本から持っていくと便利な物/不要な物等 /Necessary/useful or unnecessary things to bring from Japan :</p> |
| <p>日本食(意外と現地でも見つかるので大量に持っていく必要はないかも)</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>色々不安なことはあると思いますが、意外となんとかなります！楽しいことも大変なことも含めて自分自身にとって大きな収穫になると思うので、少しでも興味があるならぜひ挑戦するべきだと思います！</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> |
| |

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



*ミラノ工科大学の Leonardo Campus