

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 24 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
- 留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/09/09 ~ 2025/02/15
- 東京大学での所属学科・専攻等/Department at UTokyo: 建築学科
- 学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 4 年

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

以前から留学に興味があったが、どの時期がよいのか分からず決めきれずにいた。
大学院入試の関係で留年を決めて半年自由に動ける期間ができたため、この機会を利用して留学することにした。

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 / 学部 4 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 1 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:

8 月の大学院入試の後に出発、3 月の卒業式までに帰国、というスケジュールが望ましかった。
(卒業論文・卒業制作は前年に終えていた。)

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:

Construction and Sustainability Design Studio 10.0
History of Contemporary Architecture 6.0
Structural Design 4.0

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

授業時間外では主に Studio の作業を行っていた。図面を制作したり、課題として気候分析やエネルギー解析をしたりといった内容であった。試験期間の 1 月には他の科目のレポート作成や試験勉強も行った。

■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:

3 科目/Subjects / 20.0 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:

授業時間 18 時間/hours + α

<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>これも学習の一環であるが、ワークショップに参加した。 Vernacular Heritage and Cultural Landscape in Lunigiana, Tuscany : from Knowledge to Preservation</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>イタリア国内の小さな村をいくつか見学した。そのうちムラッツォという村について、村をより良くするためのアイデアをグループで検討、発表した。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>ミラノ市内を散歩したり、他の都市や国へ旅行したりして過ごした。</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>シェアハウス (5人、寝室別)</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 という仲介サイト上で探して契約した。 建物自体は古く、シャワーが冷水しか出ない、ドアの鍵が壊れるといったハプニングもあった。内装はきれいでまた大学へのアクセスが非常によく、総合的にはよい物件であったように思う。 ミラノ工科大学には寮も存在するが、抽選の倍率が高く基本的に交換留学生は通らないらしいので、最初からアパートを探すのがよいだろう。</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>気温は東京に近いように感じた。夏は東京より乾燥していて過ごしやすいが日差しが強く、多くの蚊にも悩まされた。道路の水はけが悪く雨の日は気をつけながら歩いた。 交通機関は主に地下鉄を利用した。基本的に時間通りで環境も悪くないが、定期的にストライキがあるので要注意である。ストライキの情報は事前に発表される。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>Revolut のアカウントを新たに作成した。普段買い物をする分には日本のクレジットカードやデビットカードでも問題ないが、友達とお金のやりとりをする時に Revolut か Wise があると便利だろう。両替の手数料もほぼかからない。</p>
<p>■ 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 :</p>
<p>夜のバスは治安が悪いと聞いていたため、なるべく使わないようにした。</p>

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

<p>■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :</p>
<p>必要な情報を入力する他、ポートフォリオを提出する必要があった。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>必要書類を揃えて三田のイタリア大使館で手続きを行った。大使館の予約がととても取りにくく、日々ウェブサイトをチェックしてやっと数ヶ月後の予約が取れた。大学の受け入れ許可証と宿泊先の情報も必要書類に含まれるため、それらが手に入る時期を見極めながらうまく予約を取る必要がある。</p>

<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>国際交流チームから案内のあった海外留学保険に加入した。</p>
<p>■ 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 :</p> <p>必要な書類を提出した。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

<p>■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :</p>	
家賃/Rent	約 150,000 円/JPY
食費/Food	円/JPY
交通費/Transportation	約 3,500 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p> <p>交通費については、ミラノ中心部乗り放題(地下鉄、バス、トラム)の定期券を購入していた。</p>	
<p>留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p> <p>あり</p>	
<p>■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p> <p>東京大学短期海外留学等奨学金(長島雅則奨学金)</p>	
<p>■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :</p> <p>月 8 万円</p>	
<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>国際交流チームから案内があった。</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>なし</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>96.0 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>0 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>0.5 単位/credit(s) 現時点で既に取得済み</p>

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

2025 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 :

半年という長くない期間でありながらとても有意義な時間を過ごせたように感じている。

特に、多くの留学生と交流できたことが楽しく貴重な経験であった。国による文化の違いを知って視野が広がるのを感じたり、英語でコミュニケーションを取ることへの苦手意識が払拭されたりもした。授業内容も興味深かった。また、ミラノに半年住んでみて、その国で、その街で日々過ごすからこそ感じられる良さや悪さがあることに気づき、愛着が湧いた。

■ 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 :

■ 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 :

留学経験があることは就職活動において強みになると思う。

■ 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) :

■ 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 :

インスタントの味噌汁は手軽に和食気分を味わえるのでよかった。

■ 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 :

自分から積極的に動いて留学を満喫してください！

■ 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 :

■ 留学中の写真/Photos taken during studying abroad :

キャンパスの様子

