

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: 2025/04/17

- 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/ 10/04 ~ 2025/ 03/31
- 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?:

私が留学を決めた経緯に、特筆すべきカッコ良い動機は存在しないということを、正直に打ち明けないといけない。

あえて挙げるとすれば、「漠然とした憧れがあったから」、「“今しかできないことを全力で楽しむ”が人生のモットーだから」、「知らない世界(留学)があるまま学生生活を終えたくなかったから」などである。

もちろん、英語力の向上や、EU 圏におけるインフラマネジメントを学びたい(私は社会基盤分野に関する研究をしているので)という目的は一応あったが、それ以上に「今の自分にしかない選択肢を大切にしたい」という漠然としつつも、それでいて強い思いこそが私の留学のきっかけとなった。

しかし、こういった漠然とした理由でも、実際に留学をしてみると非常に様々な学び・成長を実感できた。

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 2 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:

まず前提として、私は卒業を半年伸ばす決断をしている。

その上でこの時期を選んだ理由は、就職活動を終えた後に留学を検討したかったからだ。私は就職活動に対して不安を抱いていたため、研究活動・就職活動と並行して留学を検討することは自分のキャパを超えると判断した。そのため、就職活動を終えてから、留学に向き合えるタイミングとして、この時期を選択した。

また、留学に行く・行かないにかかわらず進路の選択肢を確保できるよう、2025 年 4 月入社と 10 月入社の内定を双方得て、どちらにも対応できるようにしておいた。

■ 留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned :

- German as a Foreign Language A1.1 : ECTS credits : 4
- Sustainable Mobility : ECTS credits : 5
- Land Management and Land Policy : ECTS credits : 6
- Sustainable Architecture, Urban and Landscape Planning - Lecture : ECTS credits : 3

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

留学中は、社会基盤学に関連する分野の中でもソフト寄りの科目を選択した。(一応ドイツ語も(笑))
コンクリート工学や土質力学などのハード寄りの分野は学部と M1 までで学び切った感覚があったため、現在の研究テーマである社会インフラマネジメントに関連して、EU のインフラ政策や、都市計画に関する授業を中心に選択した。

内容としては、EU における土地取得と土地管理に関して学ぶ授業であったり、EU の都市計画に関する様々な関連分野をオムニバス形式で解説するような授業であった。理想論をぶん回して講義するあたりが EU の良い面と悪い面が双方象徴している気がして面白かった。

■ 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 :

5 科目/Subjects / 18 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 :

18 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 :

ESN が主催するイベント、東大の方の研究、ブログ(note)の執筆活動

■ 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 :

私は ESN(Erasmus Student Network)が主催しているイベントに色々参加して、多くの外国人の友人を作り、最高の思い出を残すことができた。

特に私がお勧めしたいのは、TUM の交換留学生向けにセメスター開始前に実施される 1 週間のイベント「Culture Creatures」である。おそらく事前のアナウンスが日本にいる間からメール等で案内されると思うが、必ず申し込んで欲しい。以下の ESN のインスタアカウントにて、様々なイベントのアナウンスがされているのでフォローをお勧めする。

(https://www.instagram.com/esn.tumi?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzIxNw==)

このイベントは、主にその学期から TUM に参加する交換留学生向けに行われ、60~80 人ほどが参加していた。参加者は 4 つのチーム(各 15~20 人程度)に分かれ、7 日間にわたってチーム戦でスポーツをしたり、ハイキングや湖への遠足などを通じて、交流を深めていく内容である。私はそこでできた友人を中心に Dinner Party をしたり、旅行に行ったりと、非常に International な交友関係をそこで形成することができ、日本に帰国した今でも毎日のように連絡を取り合っている友人を何人も作ることもできた。

東大の方の研究活動に関して、留学期間中の 11 月にはオンラインによる学会への発表を控えていたほか、研究室で進行中のプロジェクトにも関わっており、時差を考慮しながらオンラインで研究活動を継続していた。(学会は無事成功を収め、賞も受賞することができた。)

また、ブログ(note)の執筆も留学中に始め、理科大から東大院に進学した経緯、就職活動、留学といった自身の経験をもとに、Tips や自分なりの考え方を発信する活動を行っていた。

もし興味があれば覗いてみて欲しい。

https://note.com/rikei_daigakuin1

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

外食, 合トレ(筋トレを友人たちとジムで行うこと), 旅行, スキー・ハイキング, 勉強, 事務作業, 研究活動など, ごく普通の活動を行っていた. その上で意識していたことが2点ある.

1点目は, 基本的に全ての誘いに“Yes”と答えるということ.

2点目は, 家で休息を取るにしても, 日本語のコンテンツには出来るだけ触れないようにすることである. いずれにおいても, “ドイツでしか得られない体験を最大化すること”を常に意識していた.

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

■設備/Facilities :

私は, 研究活動や TUM での課外活動を特に行っていなかったため, 研究設備などの特別な施設は使用していなかった. TUM には複数のキャンパスがあり, 私は主に「Theresienstraße」駅が最寄となる, いわゆる“メインキャンパス”を利用していた. 図書館には, 昇降機能付きのデスクや仮眠スペースなどがあり, まさに“海外のカッコ良い図書館”という印象を受けるような洗練された環境が整っていた. ただし, 常に混雑しているのが難点だった. また, 「MENSA」と呼ばれる学食・カフェテリアもあり, 手頃とはいえ特段安いというわけではなかったため, 私は友人に誘われた時だけ利用していた.

Olympia の寮に住んでいる学生は, Olympic Park 内にある TUM の設備にも気軽にアクセスできるため, 非常に便利でおすすめである.

■サポート体制/Support for students :

私は, 特にサポート体制を利用することはなかったが, 不自由のない快適な生活を送ることができた. 学生寮については, 設備に不備があった場合, 専用の報告フォームから連絡すれば迅速に対応してもらえる仕組みが整っており, さらに TUM からのメールには「何かあれば気軽にメールしてね」といった温かみのある一文が常に添えられており, いつでも頼れるサポート体制があった.

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 :

Studierendenwerk München Oberbayern が管理する学生寮

■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 :

恐らく, 交換留学生には自動的に学生寮が割り振られる仕組みになっているため, Studierendenwerk München Oberbayern から留学前に送られてくるメールに従って, 様々な事務手続きを問題なくこなしていれば, 自動で寮が割り当てられる仕組みになっている.

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

気候について:

冬のヨーロッパ(ミュンヘン)の気候は, 個人的にはあまり好みではなかった. もともと私は環境によってメンタルヘルスが左右されやすい体質のため, 太陽がほとんど見えない日が続くことが精神的に辛く感じられた. ただし「自分が気候に影響されやすい」ということを実感できたのは, ある意味で良い気づきでもあった. 青空の見える日は珍しかったため, そのような日には散歩やランニングに出かけるようにしていた.

また, 晴れた日には朝晩の寒暖差が激しく朝は 0 度近くでも昼には 20 度近くまで気温が上がることもあつ

た。

大学周辺・治安・施設など：

大学周辺では特定のカフェなどを頻繁に利用していたわけではないが、近くにある「Fitstar」という 24 時間営業のジムによく通っていた。Fitstar は日本でいう「Anytime Fitness」のようなジムで、どの店舗も自由に使える点が便利だった。また、大学周辺に限らずミュンヘンは治安が非常に良く、安心して街を歩くことができた。

交通機関について：

交通機関に関しては、「ドイツラントチケット(Deutschlandticket)」という MVG が発行する月額サブスクリプション型のチケットを利用していた。これ 1 枚で、電車・トラム・バスのすべてを利用できるため、非常に便利であった。私の時は大学から案内があり、学生用メールアドレスを使って学生料金で購入することができた。

食事・自炊について：

食事に関しては、基本的に自炊をしていた。Lidl や Aldi といった価格帯の安いスーパーを主に利用していたが、どうしても料理が面倒な日は、手軽に購入できるケバブをよく食べていた。ケバブは約 7 ユーロで、タンパク質・野菜・炭水化物がバランスよく取れるため、コスパが良い。笑 また、ミュンヘンにはアジアレストランも多く、特におすすめしたいのが「Yanyou」という中華料理店である。帰国直前、アジアの味が恋しくなったときに友人に連れて行ってもらったのだが、「安い・旨い・多い」という三拍子がそろった店だった。

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

私が現地で使用していた口座は主に 2 つある。

1 つ目は「Expatrio」の閉鎖口座(Blocked Account)、2 つ目は「Wise」の通常口座である。どちらも、日本にいううちからオンラインで手続きを行うことができた。

まず、Expatrio の閉鎖口座は、ドイツのビザ申請に必要となるもので、留学生が経済的に自立していることを証明するための制度である。この口座には、月額約 1,000 ユーロ × 滞在月数分の金額(例：半年滞在なら約 100 万円)をあらかじめ入金しておく必要がある。その後、渡航後は毎月 25 日に 1,000 ユーロずつが自動的に引き出され、留学生の生活費として支払われる仕組みとなっている。私は Expatrio 経由でデビットカードを発行し、実物のカードと、iPhone の Apple Wallet に登録できるバーチャルカードの両方を利用していた。

次に、Wise 口座は、日本の銀行口座からユーロを送金するために使用していたものである。送金手数料が比較的安く、為替レートも良いため、日常生活に必要な追加の資金移動には非常に便利だった。

これらの口座については、ネット上に詳細な解説記事が多数存在するため、渡航準備の段階で一度調べてみることをおすすめする。

■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：

ミュンヘンの治安は非常に良く、日常生活において特に不安を感じるような場面はなかった。

一方で、健康面に関しては、私は滞在中に何度か体調を崩すことがあった。そのようなときには、日本人の友人に頼ってサポートしてもらうことが多く、非常に助けられた。ミュンヘンには多くの日本人交換留学生が滞在しており、留学中に友人関係を築いておくことは、心身の健康管理やいざというときの支えとしても非常に有意義だと感じた。

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

基本的に(OICE:国際推進課国際交流チーム)と, TUM は丁寧に様々な手順を示してくれるためそれに従っていれば問題はない.

TUM に関しては, 次のサイトが参考になる. ([リンク](#) ※1)

※1:

<https://www.international.tum.de/en/global/exchangestudents/general-information-for-international-students/preparing-your-stay/#c7188>

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

私はビザを現地(ドイツ)で申請・取得したが, 発行までに約 5 か月を要した. 中には, 申請したにもかかわらず結局最後までビザが発行されなかった友人もいたため, 日本国内での取得が可能であれば, 日本であらかじめ取得しておくことをおすすめする.

日本から持参しておく便利なものとしては, ビザ発行用の証明写真(ID 用写真・3.5×4.5cm)を 2 枚ほど用意しておくが良い. また, 必要書類についても, 日本にいううちに印刷しておく安心である(ドイツでもプリントは可能なため, 必須ではないが, 事前に準備しておくスムーズである).

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

私は, 東京大学から案内された保険に加えて, ビザの発行に必要なドイツの公的健康保険(Techniker Krankenkasse, 通称 TK)にも加入した. Expatrio を利用すれば, 閉鎖口座の開設と同時にドイツの国民健康保険への加入手続きも進めることができるため, 指示に従って進めれば特に問題はない.

繰り返しの内容となるが, OICE や TUM からの案内に加え, インターネット上にも多くの情報があるため, 保険加入を含めた様々な情報に関して過度に心配する必要はないだろう.

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

上記の通り.

■ 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 :

渡航前に, 東京大学の OICE(国際推進課国際交流チーム)および所属の社会基盤学専攻事務室に対して, 所定の留学手続きをすべて完了した.

主な内容としては, 誓約書の提出, 振込口座情報の登録, 留学許可願・修学計画書の提出, TUM の入学許可書(和訳含む)の提出, 留学保険(付帯海学・OSSMA)の加入手続き, Forms 登録, たびレジ登録などである.

■ 語学関係の準備/Language preparation :

語学準備として, 私は大学院入試で使用した TOEFL のスコアをそのまま活用したため, 出発前に特別な英語試験対策は行わなかった.

今後留学を検討する人へのアドバイスとしては, 海外の YouTuber の動画や Netflix の映画・ドラマなどを日常的に視聴することを強くおすすめしたい. TOEFL の学習では, ニュース番組などの教科書的な英語(いわゆる“Textbook English”)に慣れていていたが, 実際の現地生活ではスラングやイディオムが多く使われるため, 留学当初は会話の内容がほとんど理解できなかった. こうしたリアルな英語に日頃から触れておくことで, 実際のコミュニケーションに備えることができると思う.

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(往復)/Airfare	230,000	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.)	20,000	円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	5,000	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)	100,000	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)	150,000	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	80,000	円/JPY
食費/Food	50,000	円/JPY
交通費/Transportation	6,500	円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000	円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :		
娯楽費については、外食や旅行などによる出費を含めた金額であり、月平均でならずとおおよそこの程度になると考えられる。		

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
有り。	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO 奨学金(交換留学用<協定派遣>, 給付型)	
■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 :	
留学継続特別奨学金として、月額 3 万円の支給が最後の月に追加された。	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
OICE のスタッフの方に案内していただいた。	

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 :
21 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 :
2 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2025 年 9 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 :
留学の意義を自分の中で定義するならば、大きく4つに分類できる。 それは、①英語力の向上、②世界中に友人ができること、③非常に優秀でバイタリティに溢れる日本人と出会えること、④自分を定義する相対的な世界が広がること、である。 まず、英語力の向上については、結果論として現れた面もあるが、何より「英語が“勉強科目”から“コミュニケーションツール”になった」というマインドの変化こそが最も大きな収穫である。英語を使うことが日常となり、友人たちとより深く関わるために不可欠な道具として自然に身につけていった。現在も、YouTube や Netflix は主に英語のコンテンツを視聴しており、読書も洋書を中心に行っている。英語力が向上したことはもちろんだが、何より「英語に対する心理的なハードルが消え、生活の一部になった」ことが、自分にとって最も大きな変化であると感じている。 次に、世界中に友人ができたことも、留学の大きな意義である。 まったく異なる環境で育ち、異なる言語を話し、異なる文化的背景を持つ友人たちとの交流は、非常に刺激的だった。それまで“教科書上・ネット上”でしか知らなかった国々の人々と実際に会話し、時には母国の料理を持ち寄るパーティーで交流する中で、彼らの文化を肌で感じることもできたことは、貴重な経験である。また、いつか彼らが日本を訪れる時や、自分が再び彼らの国を訪れる時に備えて、英語や世界の文化・歴史をもっと学び続けたいと思うようになったことも、自分にとって良い変化だったと感じている。 そして、留学中に会った、非常に優秀でバイタリティに溢れた日本人との交流も、忘れがたい財産となった。 この点については、私の note にて詳しく記しているので、ぜひそちらも参照してほしい。(リンク ※2) 留学中に日本人との関わりを意図的に避ける人もいるが、私個人としてそれは非常にもったいないことだと考えている。 ※2: https://note.com/rikei_daigakuin1/n/n459b6d7526cc?sub_rt=share_sb 最後に、「自分を定義する相対的な世界が広がること」について述べたい。 留学中に触れるすべてが、日本にいたときとは異なるものであるという事実が、この感覚の根本にある。異なる文化や社会システムの中で生活し、日々の旅行や人との交流、博物館や美術館の訪問など、あらゆる経験を通して、自分の中に存在していた価値観や常識を形づくっていた“ものさし”が壊れ、新しい視点で自分自身を捉え直す空間が大きく広がっていく感覚があった。もちろんそこには、経験と学びを通じた知識や価値観の再定義、そしてそれをより精緻にしていくプロセスが必要となる。この点について、私の note にも詳しく書いているので、ぜひ読んでいただければと思う。(リンク ※3) ※3: https://note.com/rikei_daigakuin1/n/n6c979c7e09ae?sub_rt=share_sb

■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:

私はすでに就職活動を終え、内定も承諾した上で留学に臨んだため、キャリア選択に対して直接的な影響はなかった。

しかし、この留学を経てこそ、今後、日本の高水準な社会インフラのマネジメントに携わることに對して、より強い誇りと喜びを感じるようになった。（日本ってやっぱりすごいと何度感じたことか…笑）

さらに、欲を言えば、将来的には東南アジアやヨーロッパ圏におけるスマートシティ関連のプロジェクトにも関わり、仕事の文脈でもグローバルに活躍したいと考えるようになった。

■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:

上記に記載の通り。

■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):

シンクタンク

■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:

便利なもの(サランラップ・バスタオル・あったかいユニクロのスリッパ)

不要なもの(日本食(現地にアジアンスーパー、日本スーパーがあるので不要です))

■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:

「今しかできないことを全力で」

「今の自分にしかない選択肢を大切に」

「将来の自分が後悔しないように」

「知らない世界をできるだけ見てみたい」

こういった言葉に少しでも心が動く人、そして少しでも留学に興味がある人は必ず留学に行くことをお勧めします。

東京大学にはそれをサポートしてくれる体制が整っており、それをサポートしてくれる優しいスタッフの方々がいらっしゃいます。この環境を利用しない手はありません。

この文章を読んだ方が最高の留学生活を送れることを心から願っています。

■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:

特にこれといったものはない。その都度で調べていた。