

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/9/2

■ID: A24134

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/8/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 工学部社会基盤学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

所属していた学生団体の先輩がアメリカの名門 Swarthmore に交換留学することを知って、東大の交換留学の提携校に興味を持って調べたのがきっかけである。社会基盤学科は留学しても4年で卒業可能なため、B3の夏に卒論をある程度完成させれば留学しても損はないと考え、世界の学生と切磋琢磨するために留学を志した。

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 / 学部3 / S2

■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 / 学部4 / A1

■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:

交換留学に興味を持ったのがB2の夏であり、学年を落とさずに1年留学可能なのはB3の夏から行く場合のみであるから。

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:

Theory of Structures III / 4

Structural Reliability and Risk Analysis / 3

Seismic and Vibration Isolation / 2

Solving Partial Differential Equations in Parallel on GPUs / 4

Granular Mechanics / 4

Computational Science Investigation for Material Mechanics / 4Nu

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

・世界最高峰の教育環境であり、授業のクオリティ・要求水準は高い。授業はたいてい 105 分(45+15+45) で途中で 15 分休憩がある。最後に先生への感謝として拍手をする。グループワークやプロジェクト形式の授業が多く、単に座学の授業もたまにある。groupwork はグループ組んでやった方が楽だが、1 人 group でやるもどの授業でもいた。試験が口頭試問なら 1 人でテストを受けることになる。

・ほぼすべての授業が録画され、出欠も確認されないため、同じコマに何個でも授業を詰め込むことができる。そのため出席する学生もやる気がある人であることが多い。学生のやる気にこたえるべく、先生や TA も高いモチベーションで授業に取り組む。毎 Semester 末の授業評価を学生が真剣に答えるため、授業の内容も毎年改良されることが多い。

・秋 Semester HS2024 に 29 単位(+3 聴講)、春 Semester に 34 単位(+6 聴講)を履修して合計 63 単位取得した。ETH の授業は 1 単位 25~30 時間の勉強が求められるので(上振れ・下振れ多々)、きつい授業を 30 単位取ると、14 週間の授業+2 週間テスト勉強(秋学期の例・クリスマスから正月はリラックスすると仮定した)合わせて 1 週間に  $30 \times 30 / 16 = 56$  時間以上勉強する計算。

・特に ETH には session exam という概念が存在し、春学期は 2~5 月に授業をした後、6 月上旬・および 8 月丸々テストが開催される。8 月のテストに向け学生は 7 月からずっと勉強を楽しむことができる。もちろん 2~5 月はテストを実施しない(コード・レポート・発表で評価)授業の勉強を楽しむことが可能。冬学期も同様であるため、ETH の学生は一年中ずっと勉強と戯れることができる。世界でも稀なこのシステムは PAKETH <https://ethz.ch/staffnet/en/teaching/projects/paketh.html> と言われる改革によって 2027 年の秋学期から大きく変わる可能性がある。

・ETH の授業は学部課程がほとんどドイツ語、修士課程が英語である。2024 年の秋から D-BAUG は修士の授業をほとんど英語でやるようになったが、まだドイツ語でしか開講されていない授業もある。過去問・演習問題が全てドイツ語であることはよくある。また structural engineering 分野のテストでは SIA というスイスの設計基準書(安全率・設計スペクトル・耐風設計のプロセスなどが記載されてある)を持ち込む必要があるが、これはドイツ語・フランス語は存在するが英語のものはない。その資料を私はすべて印刷(重要な箇所は翻訳)して持ち込んだ。D-BAUG の構造系の授業は 9 割以上ドイツ語話者(体感)なので皆は困らないようだ。実際、私が出席した授業の多くは私以外皆、スイス出身(EPFL 含む)が多かった気がする。私 1 人のために英語で先生が話していた授業もあった。感謝しかない。

・学部生が ETH の授業を受ける場合、事前に日本で予習をした方がだいぶ楽になる。D-BAUG にはシケプリがまとまったサイトとして、<https://baugis.ethz.ch/> が参考になる。

・最後に私が履修した授業のうち、最も大変だったものを列挙する。

① PDE-on-GPU <https://pde-on-gpu.vaw.ethz.ch/> Julia で GPU と CPU、さらには MPI を駆使して 3 次元熱対流方程式を解析する。そして最終課題は自分の好きな物理現象を授業で学んだすべての知識を生かして解析(1 からコードを書く)する。1 週間のうち 2~3 日はこの授業の課題に費やした。

② Granular Mechanics 個別要素法の理論と併せて Ansys が開発した RockyDEM を用いてヤンセン効果・土石流における粒径分離・雪崩による構造物への圧力などを解析して毎回レポートにまとめる。土日パソコンルームに籠る人がたくさんいた。

③ Theory of Structures 梁・フレームとせん断壁の組み合わせ、アウトリガー、円筒構造、純ねじり、ブラソフねじり、アーチ、ケーブル、座屈などの構造力学を学ぶ。試験には他人が作成した構造解析ソフト以外持ち込み可能。

■ 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 :

10 以上 / 21 以上 以上
■ 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 :
21 時間以上/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 :
スポーツ
■ 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 :
ASVZ の Kondi(1 時間程度の高強度エアロビクス)に週 2~3 回ぐらい参加していた。また先輩方に誘っていただき SOLA(駅伝大会)にも参加した。ASVZ を利用するうえでための南京錠とジムシューズが必須。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的に家で勉強していた。また日本の喧騒を離れてずっと一人で勉強していた結果、哲学思想・哲学書を読むことが趣味になった。人間はどこから来たのだろうか、人生に意味があるのだろうか、道徳とは、愛情とは、恋愛とは、魂とは、脳とは、、、。

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

■ 設備/Facilities :
教室、スポーツ施設(ASVZ)、プリンター(メールへのスキャン機能あり)、図書館、パソコンルーム(解析ソフトが入っている)など充実していた。自習スペースはあまりないものの、解析系の授業だと土日パソコンルームで作業している人が多い。ETH の図書館はスイス全域から無料で本を取り寄せることが可能。この制度を利用して多くの洋書を読むことができた。
■ サポート体制/Support for students :
メールでわからないことを相談すればすぐに返信をいただいた。授業は規定の 30 単位以上を履修するために学科の study administration office の方と面談を行い、快諾いただき、授業履修のアドバイスもいただいた。

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 :
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 :
<p>・大学から WOKO という業者を紹介され、WOKO の募集フォームに基本的な情報と最低限の希望(自分は büelachhof 希望と書いた)を記入する。すると WOKO から割り当てられたフラットに関する情報が届き、最初の月の家賃とデポジットを払うように指示される。最後に欠陥があるとデポジットから引かれる。最初にフラットに到着したときに壁・ベッド・皿の写真を取れば、自分のせいではないと主張できる。</p> <p>・私は büelachhof に 1 年住んだ。4 人でキッチン・大きい冷蔵庫共用、トイレ・シャワーは 2 人共用で、部屋も広くホームパーティーを開催しやすい環境だった。また Zentrum と hönggerberg キャンパスの中間地点に位置し、両キャンパスで授業を履修したい人にはおすすめ。ASVZ の施設も近い。調理器具は一通り揃っている。ただ火災報知器がなかったため、キッチンで朝早くに発生した火災に気づかず、消防隊と警察が部屋に突入して初めて危機に気付いた。幸い火は早い段階で自然消火したらしいが、キッチン・洗面所などの共用部分が全てススだらけになって部屋を移動することになった。この事件の後、自分の命のために現地で火災報知器と CO 探知機を購入した。スイスは火災報知器の設置が義務付けられていない。</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. :

・気候は特に冬の間、あまり晴れない。日の出が遅いこともあり、通学する時間帯は暗く、頻繁に冷たい雨が降り、hönggerberg キャンパスは霧に覆われる。わずかな日照時間を楽しむことが非常に重要となってくる。春になると花も咲きだし、過ごしやすくなる。夏は暑すぎず、川や湖で泳ぐのに適温。

・大学周辺は hönggerberg キャンパスの場合、自然豊かであり、チューリッヒを見渡す丘の上に存在するため、69 番バスの行き・帰り道は景色・夜景が綺麗。

・交通機関はバス・電車・トラムがチューリッヒでは発達している。Half fare, Night GA, Friends day pass for youth, ZVV zone montly/yearly pass をうまく組み合わせて生活している人が多い。Half fare を買うと損するのは私のように 9 月から 2 月まで Zone110 の外に一回も出ない場合のみ。結局は 3 月から Half fare を買ってスイス国内を数回旅行した。

・食事は各自が工夫していた。スイスで“enjoy life”する方法として、湖で泳ぎ、ハイキングする以外に自炊を楽しむことがあげられる。私は最初の数か月、節約するために食事を抜くことが多く、その結果体重が激減した。その後は毎日 3 食しっかり食べることを心掛けた。・まずお米は日本から送ってもらい、日本から持参した圧力鍋で毎回 4 日分を炊いて冷凍保存した。チューリッヒ中央駅に近い Yumihana でご飯や納豆を買うこともあった。圧力鍋でカレーや親子丼、ロールキャベツを作ることに加え、鍋でスープ、オーブンでケーキ・スコーン・ピザ・鶏肉を調理した。日曜日はスーパーが閉じているため、土曜日までに買い出しをする必要がある。またホームパーティーも何度か実施した。・ごみ出しは難しい。環境運動が進んでいるヨーロッパということもあり、Biowaste・缶・ビン・紙類・プラスチック・可燃ごみなどと分類される。Biowaste は生分解性プラスチックの素材でできたゴミ袋がスーパーで売っている。缶・ビン・紙類は近所の指定された場所で捨てる。プラスチックは大手スーパーが回収運動を行っていて私は Coop の kunststoffsammelsack(レジでしか買えない)を利用した。Migros も同様のごみ袋がある。可燃ごみは青色の Züri-Sack(これもスーパーのレジで買っていた、陳列はされていないことが多い)で回収される。Züri-Sack の回収箱が一番多いため(例:缶・プラスチックの回収場所は歩いて 10 分の場所)、一番楽なのはすべて Züri-Sack に捨てること。結局は個人の意識次第。(何のために環境保護活動を行うのかという哲学に関わってくる)

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

日本のクレジットカードを 2 枚持参し、現地で UBS の口座を開設し、デビットカードを作成した。念のためカード会社に海外に長期滞在することを事前に報告してカードがロックされることを防いだ。UBS の口座には日本の銀行口座から WISE で定期的を送金した。スイスではほとんど現金を使わなかった。(現金はコインロッカーや床屋さんなど)

■ 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 :

定期的に運動する、冬季は部屋の乾燥に気をつける(濡れたタオルを干すことや桶に水をためる)、定期的に外に出て人と話す、美しい夕焼けを見る、などが肉体・精神面で気をつけた。ETH の名物教員のメッセージを記載した。・Dr. Ghislain Fourny “Studying is not a sprint, it is a marathon. Make sure you sleep enough, eat properly and take a break once in a while.”・Prof. Dr. Taras Gerya “enjoy life”

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 :

基本的に大学からの指示に従えば問題ない。今までに履修した科目や ETH での履修計画、および CV を作成した。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要。念のため ETH からの acceptance letter は印刷して持参した。チューリッヒで滞在許可の手続きが必要であるが、ETH の交換留学生向けの情報に従えば十分。財政能力証明書は不要だった。

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

スイスでインフルのワクチン 1 回、TBE(ダニ)のワクチンを 3 回接種した。無病息災で過ごすことができて幸運だった。

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

東大から指定された学研災付帯海外留学保険に加入した。周りの交換留学生はこの保険に大変お世話になっていた。

■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 :

留学許可願、修学計画書などを提出した。また学年を落とさずに留学するために履修計画について学科の教務担当の先生と相談した。

■語学関係の準備/Language preparation :

TLP フランス語の経験が役立った。スイスのスーパーに置いてある商品の包装は独・仏・伊の3か国語しかない上、電波が繋がりにくい。取り扱い説明書も同等な場合が多い。そのためフランス語を読むことで目当ての商品を見つけることができた。ただチューリッヒは基本的にスーパー・市役所・レストラン・駅員・大学・病院などの場所で英語を使用できる。経験上難しいのは床屋さん。

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	600,000 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.)	17,000 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)	97,630 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)	80,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

授業料は UZH のドイツ語の授業のため。またインフル 1 回、TBE3 回のワクチン接種が合計 40,000 円。

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	85,000 円/JPY
交通費/Transportation	18,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

スイスは物価が高いうえ、為替レートが留学後半は毎日 1CHF が 1 円高くなる感覚だった。交通費は U25

の人向けの half fare card (120CHF/年)と ZVV の zone110 の yearly/monthly pass があれば便利。夜 7 時以降の移動が無料になる Night GA Travelcard を他の人は持っていた。

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

受給した

■ 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 :

110,000 円

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

3 月まで 80,000 円。渡航支援金が 130,000 円。

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

大学(本部)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 :

Numerical Modelling I and II: Theory and Applications / 6

Road Transport Systems / 3

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

153 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 :

6 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 :

51 単位/credit(s)

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

2026 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 :

日本だと学生団体などの活動で勉学に専念することが難しかった。一度日本を離れ、自分の満足のいくまで勉強・研究に打ち込むことができ、大変満足している。加え、留学では 1 人の時間も多く、交換留学の場合は単位を取得する義務もないため、究極は己との闘いである。このような環境で人生について深く思索することで、将来も己と戦い続ける力(勇気・哲学の軸・いつ休憩すべきか判断する能力・一度しかない人生を楽しむ力などを含む)を培うことができた点も満足している。

■ 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 :

日曜日はほとんどの場所が閉じていることもあり、娯楽として湖畔でくつろぎ、たまにハイキングをし、ホームパーティーなどで調理を楽しむという生き方に影響された。私にとってはこの 3 点で enjoy life することが

可能と分かったため、どこで働いたとしても心がけようと思った。アインシュタインの相対性理論を拡大解釈すると、“everything is relative”であるから絶対的にスイスが日本より良いということはなく、所詮相対的な評価であることも重要と思う。さらに国・国籍という概念が存在する以上、母国で生活する利点もある。

■ 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 :

海外で自分の実力を証明することが可能。私は実際にいい成績をとった授業の先生から正規の修士学生と思われ PhD のオファーが来た。

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

いずれも行っていない

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

研究職, 民間企業

海外大学院、SBB(スイス国鉄)の土木職など

■ 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 :

勉強することが大好きな東大理系の学部生は ETH に留学することを強くおすすめします。学術面で大幅に成長するだけでなく、勉強(ないしは人生)というマラソンをさらに楽しむ方法を知ることができ、ETH を含む海外での修士・博士進学の道も開けます。

■ 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 :

USTEP の交換留学体験記 github <https://github.com/kstoneriv3/tips-for-studying-and-working-abroad-ja/blob/main/from-exchange-to-grad-school-at-ethz.md>

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/8/29

■ID: A24135

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/8/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部情報科学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

以前から海外の大学院に進学することを考えており、進学する前に実際に海外での学生生活について体験しておくべきだと考えて留学を決めました。当初はアメリカへの留学を考えていましたが、締切前にもう一度考えたところ、スイスのほうが学習環境や留学生として研究できる点が良いと思い直し、スイスへの留学を志望しました。その上で金銭面での負担が最も懸念点であり、職員の方や留学を体験された方に何度もご相談をさせていただきました。特に、申込みをしたものの奨学金が取れなくなってしまう事態が起きないかが不安でした。相談の結果ほとんどの学生が奨学金を得られており、また奨学金があれば十分に生活できることが分かったため、申し込みに踏み切りました。結果私は家賃の高いフラットでしたが月22万円の奨学金で、月数万円の赤字程度に留められました。確かに他の学生に比べヨーロッパを周遊・豪遊したりはしませんでした。それでも国外の旅行には2ヶ月に1回、1・2泊程度行きました。また、プロジェクトが最終的にインターンとなったことの報酬で、留学全体としては黒字になりました。

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:

2024 / 学部4 / S2

■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 / 学部4 / A1

■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:

大学院進学前に、海外での学生生活を体験しておきたかったから。

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:

- Credit Project/15

- Credit Project/20

- System Security/7
<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>プロジェクトに集中していました。留学直前に興味のある研究室を見つけ、Zoom 面談をし、テーマを決めました。自分の興味に非常に合致したテーマで研究ができ、将来の進路を考える上でも重要な経験ができました。取り組み方としては分野上在宅ワークが主で、PhD の学生とは対面で週 1 ミーティングを行っていました。授業は 1 つだけ System Security という難しいと噂のものを取ったのですが、確かに試験が東大入試並みに難しく、単位は来ましたがきちんと勉強したのにも関わらずあまり良くない成績でした。最初は結構落ち込みましたが、正規留学している方に相談すると東大で優上を取るつもりで勉強してやっと単位が来るそうで、また同じ研究室の聡明な学生も同じ成績だったそうなので、少し落ち着きました。高いレベルが期待されているのだということが分かりました。</p>
<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>1~3 / 21 以上 以上</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>21 時間以上/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>インターンシップ</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>プロジェクトで交換留学に必要な単位分の活動をした後、研究室に雇っていただきインターンとして活動を続けていました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>留学初期の数ヶ月は毎週末のようにスイスのどこかに行っていました。その後は基本的に家で研究をしていました。授業を取っていない分柔軟に休めたため、2ヶ月に 1 回ほど気分転換で近隣諸国へ出向いて美味しい料理を食べに行ったりしていました。</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>(食べられないほど美味しくないと評判の)食堂を含め、特に大学の設備は使いませんでした。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>交換留学生向けにプロジェクトが単位として認められており、プロジェクトを行う環境は非常に良いと思います。PhD の学生とタッグで進めることになる形態が多いと思いますが、ディスカッションや問題解決において非常に学びが大きかったです。他の学生や教授と交流をする機会も多いです。インターンとして雇用される可能性もあります。</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>学生寮</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>寮は WOKO に斡旋されましたが、申込みの際に希望を Remark 欄に書いておく必要があるという噂</p>

がありました。私は Casar-Ritz-Strasse 1 という寮で、比較的新しく、水回り等もきれいでおすすめです。立地上 Honggerberg に通う学生が多いですが、自分は Zentrum でした。Zentrum へはバスとトラムでは 45 分ほどかかり確かに遠いのですが、自転車では道が平坦で 20 分ほどで行けるため、中古の自転車を 200CHF で購入しました。これは健康的ですし公共交通機関の定期券よりも 1 年を通して遥かに安くなるためおすすめです。周りの環境も池や湿地帯など極めて自然豊かで、チューリッヒ中心地とは違った生活が楽しめました。1 つのフラットに 15 人の交換留学生がいるのですが、シャワーは 4 つあります。国籍が固められる傾向にあり、東工大の学生含め日本人 4 人同じフラットだったので、気楽なのですが留学気分になりづらいという点がありました。

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

冬は 0 度ほどになることが多いですが、6 月から 9 月は熱波で 30 度ぐらいになることも多く、私は半袖をほとんど持ってこなかったため後悔しました。暑いと寮は 27~8 度ぐらいになりますが、エアコンは基本的にありません。バスとトラムの交通網は発達しており、時間通りに来るのですが、運賃が高く、またかなり遅く(平均速度 15km/h との情報も)短距離の移動でも時間がかかります。私は自転車を購入したことで他の人の 2 倍以上の速さでチューリッヒを移動できたので、かなり満足でした。チューリッヒには坂は多いですが、トラムが走る道等を選べば傾斜が緩いものも多くギア付きの自転車であれば特に問題ないです。冬も雪が積もることは少なく、雨もあまり降らないため 1 年を通して乗ることができます。

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

Wise を利用していました。物理カードを日本にいたときに作っておくと、支払いや現金の引き出しが便利になります。現地居住後スイスに住所変更をすることでタッチ決済やスイスの銀行振込の QR コードを直接読み込めるようになるため、やったほうが良いです。現地の銀行口座はしばらく必要ありませんでしたが、プロジェクトで報酬を受け取るようになり初めて開設しました。現地で広く使われている TWINT も、プリペイドのものは銀行口座が必要ありません。

■ 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 :

スイスのリゾート地であるツェルマットでソリをしていたところ骨折してしまい、入院しました。医療処置はスムーズで、むしろここまでされなくて良いのに…と思うことも多かったため医療の質については心配ありません。付帯海学で補償していただいたため最終的な金銭負担はなかったのですが、搬送費や小さなクリニックでの支払い、救急外来などは(Swisscare を使わないと)その場で支払わなければいけない場合が多く、常に 2000-3000CHF は払える状態にしておくと思えます。入院費は本当に高額ですが建て替えの必要なく直接払っていただきました。個室を選択しないように気をつけてください。ケガについてはツェルマット 3 回目の訪問で、かつ近隣の国と比べてスイスに在ることを安心・油断していたことが一因でした。日本に比べると自分の責任で安全を守る必要があることに変わりはないため、アクティビティでは万全な準備をする等、注意してください。

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 :

Study plan として履修計画を予め提出する必要がありましたが、これは各セメスター開始後数週間以内まで変更が可能なので、仮のもので構いません。私の場合は提出時点ではプロジェクトをすることを決めておらず、研究室も決まっていなかったため授業の履修を中心に計画していましたが、結果的にプロジェクト

に集中したため全てが異なる計画となりました。プロジェクトのために教授の署名が必要な書類等も Exchange Office に連絡することで後から提出することが可能です。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

日本国籍でビザは必要ありませんでした。チューリッヒ空港での入国も ETH の交換留学生であることをお伝えし、受け入れ許可書を見せるだけで非常にスムーズでした。滞在許可証等の申請は到着後に開始しましたが、学生専用の受付があり、これを使うと予約日程に余裕があったと思います。

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

現地で少しケガをしてしまい、不安になったので破傷風ワクチンを接種しました。現地薬局で簡単に受けられ、自費で 75CHF 程度だったと思います。詳細は専門的な情報を参照いただきたいですが、日本では乳幼児期の接種や良くて 12 歳頃の接種が最後となっている可能性が高く、現地の医師の方に 10 年ほどで免疫が低下している恐れがあると説明されました。常備薬は花粉症の薬や葛根湯を十分に持っていきました。実際集団生活の環境は風邪に脆弱で、日本より頻繁に風邪を引きました。歯科検診は日本で済ませました。

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

現地で健康保険の加入が義務となっており、付帯海学と合わせて Swisscare という保険に二重で加入しました。理論上は付帯海学が現地の健康保険の要件を満たしていることを証明することで逃れられる可能性があるようですが、書類が煩雑で確率が相当低いそうなので試行しませんでした。Swisscare のほうが一部負担があるなど条件が悪く、医療機関でお世話になった際も全て自費建て替えまたは付帯海学の保険会社に直接支払いいただく方法で済ませました。

■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 :

卒業を 1 年間遅らせ、単位交換等は全く行わなかったため、特筆すべき手続きはありませんでした。

■語学関係の準備/Language preparation :

IELTS は 7.5 でしたが、リスニングとスピーキングはあまりできておらずオンライン英会話をやっていました。留学してからも、自分の考えを体系立てて説明したり、生活の出来事をフラットメイトに共有したりするなど、長めに話す力が必要になり苦労しました。リスニングも、全員が英語圏出身でないことに加え、意外と交換留学生の多いオーストラリア・シンガポール・アイルランドの発音に触れる機会が多く、最初は全くわからず詰みかけたので、イギリスとアメリカ以外の発音にも守備範囲を広げられるような対策をしたほうが良いのかもしれない。

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	250,000 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)	97,630 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)	96,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

保険・社会保障料→Swisscare, 38CHF/月

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

家賃/Rent	134,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	4,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	15,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	

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

受給した

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

東京大学トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

220,000 円

■ 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? :

大学(本部)からの紹介, 大学(本部以外)からの案内

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 :

78.5 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 :

6 単位/credit(s)

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

2026 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 :

留学を通して考え方や目指す生き方が大きく変わりました。考え方としては、人に説明したり議論したりすることを中心に物事を考えるようになりました。知性の在り方として、東大(少なくとも私の周り)では入試をはじめ難しい問題を解ける人が賢いとされ、尊敬されていますが、現地では議論を引っ張っていける人が

尊敬されていました。特に ETH は入試がなく、口頭試験が多いなど伝統的にそのような文化があり、研究室のプロジェクトでも論文の執筆をはじめ様々な機会を通じて熱烈的なフィードバックを頂き説明をする力を向上させました。生き方としては、ワークライフバランスです。その学問が好きな人であっても、長期間休暇を取ってバカンスに行くなどしており、これは日本ではあまり見られませんでした。むしろ適度に離れることで長く続けられ、新たな着想が得やすくなるといった面があることも分かりました。

■ 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 :

以前から海外の大学院進学を考えておりましたが、この計画が具体化しました。海外で生活をしていくことに対する抵抗感がなくなりました。

■ 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 :

院などで海外に行くことに興味がある人であれば、正式に長期間行く前に1年程度留学に行くメリットは大きいと思います。私の研究室は非常に良く、できればここに進学したいと考えていますが、他の様子を見ると生活や研究室の雰囲気かわからない状態を出願するのは ETH に限らずリスクがあることも分かり、事前にその研究室の学生にこちらからインタビューするなどして様子を掴むようにしたほうが良いと思います。デメリットは卒業が1年遅れる場合が多いことですが、海外志向のある人はそういう決まった路線から外れることに対してあまり気にしない人も多いのではないかと思います。

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

現地でインターンシップに参加した

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

研究職

ETH での修士課程・博士課程進学を考えています。

■ 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 :

語学力や海外経験、コミュニケーション力をはじめ、考え方の変化や目標とする生き方の変化など、得られる経験は非常に大きいです。経済面の工面は奨学金や現地での研究活動等で対応可能であることが多いです。むしろ、今まで海外で生活する経験がなかった学生こそ得られるものが多いのではないかと思います。疑問や不安な点があれば色々な人に相談をすると良いと思います(それも留学と留学準備で身につくスキルの1つです)

■ 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 :

Go Global Website

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/9/15

■ID: A24136

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/8/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科 知能機械情報学専攻

■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?:

大学入学当初から留学はしたいと思っていましたが、目的のない留学は嫌だったので先延ばしにしていたところ、大学4年生の院試後に留学をするなら今だと思ったので留学準備を始めました。動機としては、卒業後の自分の進路を決めていく上で全く違う環境での生活、研究経験が大きな糧になると思ったためです。

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 / 修士1 / S1

■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 / 修士2 / A1

■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:

研究留学をしたいと考えていたので、学部より修士を選択した。

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:

・Research Project / 15

・Research Project / 25

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

Soft Robotics Lab という研究室で一年間研究を行いました。授業は取りませんでした。研究室がやっている授業のTAや聴講に行ったりしていました。

■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:

1~3 / 11~20 以上
■ 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 :
21 時間以上/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 :
スポーツ, 文化活動
■ 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 :
大学内にあるジムに通ったり、夏は湖に泳ぎに行ったりボートで川下りをしたりしました。絵が好きなので美術館に行ったり山や湖でスケッチをしたりしました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
就活の時期は土日は就活をしていました。就活が終わってからは友人の家に行ったり出かけたり、全く用事のない土日は一泊二日で旅行に行ったりしました。長期休暇はなかったのですが、事前に申請すれば数日の休暇がとれたので(なぜか勤怠が厳しかった)、ギリシャやトルコなどのやや遠い国に旅行に行きました。

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

■ 設備/Facilities :
大学に ASVZ というスポーツジムがあり、学生なら無料で利用ができます。忙しくないときは週一回ほど通っていました。食堂はラボのある建物(CLA)に一か所、近くに三ヶ所ほどありました。CLA の食堂はやや高く混雑していたので、たまにしか行きませんでした。Polyterasse と UZH の食堂に行くことが多かったです。PC は研究室にもありましたが、性能が良くなかったのも日本から持って行ったものを使っていました。
■ サポート体制/Support for students :
研究室では基本皆さん親切でしたが、研究内容の近かった学生二人が特に仲良くしてくれ、困ったとき相談に乗ってくれたり、休日に一緒に出かけたりしました。

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 :
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 :
WOKO という団体が運営する学生寮に住んでいました。ラボのある CLA という建物から徒歩 5 分ほどだったので便利でした。寮の情報は大学からメールで送られてきたので、そこから申請して WOKO とやり取り → 入寮という流れでした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は夏でも涼しい日が多く、とても過ごしやすかったです。冬は日照時間が短いので太陽がない！と嘆いている人を何度か目にしました。昼食は寮に戻ることが多かったのですが、学食(周辺に数か所ある)と近くのお店のテイクアウトにラボの友人といくこともありました。夕食は基本寮で自炊をしていました。交通機関はトラムと電車が便利で、night GA(夜間に交通機関が無料になる)、Halfware Travel Card(運賃が半額になる)を購入しておけばかなり交通費が節約できます。
■ 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 ZKB の学生口座、デビットカードとクレジットカードを作って普段はこれらを使っていました。日本からの送金は Wise を使っていました。

■ 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 :

治安は良かったので、危険を感じることはほとんどありませんでした。研究室のスーパーバイザーとのことで困ったことがあった時、他の博士課程の学生に相談して解決したことがあり、思い切って他の先輩に頼ることができて良かったと思います。

#### 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 :

留学に必要な手続きはほぼ全て、ETH の所属学部の exchange coordinator からメールで情報が送られてきて、study plan などを mobility-online という交換留学生用のウェブサイトにアップロードする形でした。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは必要なかったが、入国後 residence permit を申請する必要がありました。書類の提出と生体情報の登録で二回役所に行く必要があるが、チューリヒは役所の予約が繁忙期はかなり取りにくいので、出国前に予約をしておくことがおすすめです。

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

歯科検診はいろいろな人がおすすめしていたので出国前に行きました。薬は日頃から使っていた痛み止めや解熱剤、酔い止めと抗生物質を持って行きました。スイスでは花粉症はないだろうと思っていましたが、牧草花粉？も4月中ひどく出て、花粉症用の薬も持ってこれば良かったと思いました。

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

保険は東大で加入した海外旅行保険と、スイスで SwissCare の学生用の保険に加入しました。スイスでは保険加入が義務付けられていますが、日本で加入した保険は認められないようだったので現地で他の保険に加入する必要がありました。

■ 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 :

機械系事務室で出国前に留学の手続きを行いました。留学先で卒業証明書が必要な場面があったため、証明書関連は出国前に必要そうなものを一通り準備しておくといと思います。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前は特に語学力を上げるための準備などは行いませんでしたが、留学先の研究分野の語彙があまりなかったため、英語で数本論文を読みました。

#### 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	150,000 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.)	10,000 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)	100,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance	90,000 円/JPY

and/or social security (required by host institution/region/country)	
■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	130,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した	
■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
トビタテ留学 JAPAN	
■受給金額(月額)/Monthly stipend :	
160,000 円	
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
渡航支援金 350000 円	
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
ネット上の情報や掲示物などから見つけた	

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 :	
14 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 :	
8 単位/credit(s)	
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2026 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 :	
全く新しい環境に入ることへの抵抗感がなくなりました。英語でコミュニケーションを取ることに違	

和感が無くなり、海外で活動することに自信ができました。
■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 :
留学中所属していた研究室の研究スタイルが東大で所属していたラボとはかなり異なっていて、そのマネジメントスタイルの違いが、自分が将来どのような環境で働きたいかを考えるきっかけになりました。
■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 :
メリットとして、留学経験が就職活動において評価される場合があります。日本の企業への就職を考えていて就活時期が留学と被る場合は、留学と並行して日本時間で面接を受けなければならないこともあり体力的に大変なこともあると思います。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
民間企業 外資系企業のソフトウェア開発
■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 :
長期留学は旅行と違い、新しい環境で生活をしていくことです。新鮮、面白い、だけではない大変なことも経験すると思いますが、それも留学の醍醐味の一つで素晴らしい経験になると思います。
■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 :
留学体験記(全学交換留学、トビタテ留学 Japan)

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/9/1

■ID: A24137

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/8/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部天文学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

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

1年生のころから漠然と留学する可能性は考えていた。2年生の夏に TLP 研修に参加した際、知り合った文系学生の多くが交換留学に申し込むと知り、自分も挑戦してみようと思い切るきっかけになった。研修が終わってすぐに申し込み期間が始まったので、勢いそのままに留学決定までたどり着いた。

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 / 学部3 / S2

■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 / 学部3 / A1

■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:

2年生で留学に本格的に興味を持ち、早めに越したことはないと考えとりあえず申し込んでみた。再び学内選考に通れる保証はないため、正しい判断だったと思う。

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:

2024 秋学期

General Relativity/10

Planet Formation/4

Astrophysics I/82025

春学期 Astrophysics II/10

Introduction to Nuclear and Particle Physics/8

Electromagnetics and Differential Forms/4

Potential Field Theory/3

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p>
<p>学期の間は毎週授業があり、1～2か月間の休みを挟んで最後にテストを受けるという流れだった。演習クラスの付いてくる科目もあったが雰囲気は苦手だったためほとんど参加しなかった。テスト対策期間が長く、録画公開されている授業も多かったため、授業期間中にすべてを理解するというよりは自分で納得がいくまで理解を深めることを期待されているように感じた。テストは口頭試問が主流で、これがETHの一番大きな特徴だったと思う。短い時間に少ない質問で理解度を測られるため公平な評価になっているかは疑問だが、新鮮な体験であり終わった今となっては面白かったと言える。要点を押さえて何がどのように聞かれるか予想することと、授業内容を一度分解して自分なりに再構築する練習が必要だったと思う。</p>
<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>1～3 / 21 以上 以上</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>11～15 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>スポーツ</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>ジムに通ったり、近所を走ったりしていた。基本的に一人で、健康維持のために気ままに行っていた。日本にいる頃から運動習慣があったわけではなく、ジムに通い出したのは一緒に授業を取っていた現地学生に誘われたのがきっかけで、ランニングを始めたのは寮で仲良くなった友達の影響だった。帰国後も続けたい。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>秋学期は Friends Pass を使って日帰りの観光やハイキングによく出かけた。春学期はまとまった休みにヨーロッパ各国に旅行に行くことが多かった。</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>ASVZ のスポーツ施設を利用していた。海外の学生は健康な身体作りへの意識が高く感化された。食堂は、週一回 Zentrum で授業がある時に UZH のものを利用していた。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>停電など、寮でのトラブルは WOKO にフォームを送ればちゃんと解決してくれた。Language Center が運営しているタンデムパートナー制度に申し込み、UZH のスイス人学生に週一回ドイツ語を教えてもらっていた。</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>学生寮</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>大学から案内が来るので、フォームで申し込むとどこかしらの寮に入れてもらえる。自分は Cäsar-Ritz-Strasse 1 という新しめの寮があてがわれた。水道なしの個室で、キッチンと複数のバスルームを同じ階の</p>

15人で共用する形だった。食器一式とベッドシーツが各部屋に支給され、共用のキッチン用品も揃っていた。道路の向かい側に林と湖、農場が広がり自然がいっぱいだった。わりと当たりの寮だったと思う。

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

気候は湿気を取り除いた日本マイナス5度という感じで、四季がしっかり存在していた。太陽がよく出る時期と出ない時期がある。自分が主に通っていた Höggerberg キャンパスは小高い丘の上に独立しているのに対して、メインの Zentrum キャンパスは街の一角に溶け込んだようなイメージだった。どちらもちよつとしたハブになっており、交通アクセスがよい。二つのキャンパス間を結ぶ eLink というバスも出ている。交通については SBB で調べればいろいろ出てくると思うが、Night GA/Half Fare は誰でも必ず元が取れるくらいお得。Zone パスは学期休み等使わない期間が長いなら月ごとで買った方が安かった。あとは Friends Pass には大変お世話になった。食事は基本自炊で、たまにイベントとして友達と外食に出かけるくらいだった。アジアンスーパーで早めに調味料を揃えると和食が捗る。

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

Wise を使っていた。日本の口座から Wise に入金、両替してデビットカードで支払うという流れ。スイス国内において現金はほぼ不要だった。現地で UBS の口座を開設したが、メリットとしては・口座開設時に 50 フラン相当のポイントがもらえる・TWINT と連携して現地の友達とのお金のやり取りに便利・毎月の家賃、保険料の支払いで送金手数料がかからない・寮退去時のデポジット等の受け取りに使えるがある。

■ 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 :

チューリッヒは特に治安がよく、一度も怖い思いをしなかった。電車やバスでも人が寝ていた。スイス国外を旅行するなら注意が必要で、長距離列車で物を盗られたという話をよく聞いた。スイスの医療は信用できるが、最悪の場合を想定して過剰な処置をする傾向があるように感じた。また、東大で加入する保険ではまず自費で高額な医療費を払う必要があるため、1000 フランくらいは常にぽんと支払える用意と覚悟をしておくべきだった。(実体験)メンタル的には寮でできた友達が半年で留学を終えて帰ってしまった時が一番辛かったが、そのうちに新しい友達ができた。複数のコミュニティや友達グループに属することが大切だと思った。あとは体を動かすことが効果的だった。

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 :

mobility online という留学生用の web サイト上で書類提出等のやり取りをした。自分の留学は授業を取るだけだったので、提出書類で入手や作成が難しいものは特になかったと思う。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

ビザは不要で、入国後 residence permit を取得する必要がある。大学から手続きの指示があった。

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

親知らずを抜いておいた。4、5月ごろに花粉症と思しき症状が出たので該当する方は想定しておくといいかも。自己体験からのアドバイスとしては、破傷風(tetanus)ワクチンを打っておくことをおすすめする。日本では成人の追加接種は任意だが、国外だと感染リスクも高いはずなので、余裕があれば渡航前に接種しておこう。

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

スイスの法律関係でほぼ例外なく現地の保険に加入しなければならない。東大で必須加入の保険と併用

できないため、使うことはなかった。免除申請にかかる時間を利用して加入せずに逃げ切ることも可能らしいが、トラブルの可能性が怖かったので一番安いプランに加入していた。こちらも大学から指示がある。

■ 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 :

所属学科に留学届を出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

英語は C1 でネイティブレベルからは程遠かったが、生活、学業で特別困ることはなかった。実用上はリスニングが一番大切だと感じた。英語はどうせ渡航後に伸びると踏んでいたのドイツ語を少し勉強していったが、'grüezi'と'mit Karte, bitte'以外ほとんど使わなかった。

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	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.)	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)	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)	80,000 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	130,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	80,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

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

受給した

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

業務スーパージャパンドリーム財団

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

200,000 円

■ 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? :

ネット上の情報や掲示物などから見つけた, 知人から聞いた

## 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:

Astrophysics I/8

Introduction to Nuclear and Particle Physics/8

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

44.5 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:

8 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:

38 単位/credit(s)

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

2027 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:

学業の面では、使用言語が英語になっただけで学生としてやっていることは日本と大差なかったように感じる。英語能力は確かに向上したが、留学先が英語圏ではないことに加え、周囲に気軽に話せる日本人がたくさんいたため没入感はなかった。それよりも、一年間という時間を外国で生活し、一から友達を作って楽しく過ごせたという事実の方が大きな成果だったと思う。自分は日本の外でもやっていけるんだという自信につながった。特に、お互いの国や言語に興味があるわけではないニュートラルな状態から始まって、外国人と友達になり、時間をかけて自然に仲を深めていくということは初めての体験であり本当に楽しかった。友達は主に寮でできたが、一緒に生活し毎日話すという外から与えられた条件のおかげで、より深い人間関係が築けたのだと思う。自分とは異なる文化背景、社会システムで育った人々とも折り合いをつけ、適切な距離感で付き合いつつ、もっと仲良くなれそうな人とは親密な関係に発展させていくというダイナミクスを乗り越えるうえで、社会性が身についたと言える。不満が残るとしたら、ETHでの研究活動にほとんど関わることができなかった点だろう。自分の専門も決まっておらず、東大でもまだ研究をしたことがないという能力、経験の不足があるので、仕方なかったとも言えるかもしれない。しかし、せっかく留学という安全装置が付いている環境で、もっと大胆に挑戦してもよかったのではないかと反省している。

■ 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:

海外大学院進学が現実的に見えてきた。ETH では PhD に給料が発生するということが衝撃だった。博士学生や研究職に対するリスペクトの大きさが日本とは全然違う気がする。また、学校を卒業するのにかかる年数や兵役の有無が国ごとに違うせいで、同じ学年でも年齢がばらばらということも新鮮だった。一度社会に出てから学生に戻って来る人も多く、自分もあまり年齢や学年に縛られず自由な選択がしたいと思うようになった。

■ 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:

海外大学院に進学する場合、この留学時の成績等がプラスに働くとよいが、まだわからない。

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

いずれも行っていない

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

■ 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 :

奨学金頑張りましょう。

■ 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 :

USTEP 留学体験記、ETH 公式の留学情報

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/8/13

■ID: A24138

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/8/29 創造情報学専攻 修士課程

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科

■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?:

修士課程に進学したからには、専門分野の知見をより深めたいと考え、留学を決意しました。留学によって卒業時期は1年遅れましたが、その後の就職活動におけるキャリアビジョンや選択肢に大きな変化をもたらすことを期待していました。実際に留学経験が自分の視野を広げ、多様な可能性を実感するきっかけとなりました。また、社会に出てからはなかなか経験できない海外での一人暮らしは、自立心や問題解決能力を養う大きな自信にもなりました。

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:

2024 / 修士1 / S2

■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 / 修士2 / A1

■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:

就職活動が本格的に始まる前に、学業や異文化交流を通じて自身の視野を広げる経験を積んでおきたいと考えた為

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:

- Intensive Course German 1: A1.1 / 2 ECTS
- Technology Entrepreneurship / 2 ECTS
- Mixed Reality / 5 ECTS
- ETH Zurich Distinguished Seminar in Robotics, Systems and Controls / 1 ECTS
- 15 Credit Project / 15 ECTS
- 20 Credit Project / 20 ECTS

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>【プロジェクト型講義】情報科学系の講義では、数名の同級生とチームを組んでプロジェクト開発を行う形式が多くありました。これにより、仲間と協力しながら実践的に理論を学べる貴重な機会となりますので、ぜひおすすめしたい授業スタイルです。グループワークが中心となるため、講義開始前に少なくとも一人でも知り合いがいるとスムーズに取り組みます。成績評価は、プロジェクトの成果物だけでなく、授業中のプレゼンテーションやファシリテーション能力も含めて決まります。</p> <p>【一般講義・輪講型講義】本学の一般的な座学と同様の形式で行われます。学期末には口頭試験または筆記試験があり、それらの成績により評価が決まります。</p>
<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>1~3 / 11~20 以上</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>21 時間以上/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>スポーツ, 駅伝大会</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>私は ETH Zurich のスポーツ施設 ASVZ を通じて、バドミントン、バレーボール、ビーチバレー、テニス、コンディショニング、ジムなどさまざまなスポーツに参加しました。スポーツを通じて友人ができ、その友人たちと旅行に出かけることも多かったため、積極的に参加することを強くおすすめします。また、5 月には ASVZ と地元のスーパー Migros が協賛するチューリッヒ市内の駅伝大会にも参加しました。この大会は 1000 チーム以上が参加する大規模なイベントで、脚に自信のある方には挑戦をおすすめします。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>週末はスイス国内の電車乗り放題チケットを利用して、ハイキングに出かけることが多くありました。美しい自然を楽しみながらリフレッシュできる貴重な時間でした。また、長期休暇の際には隣国へ旅行することが多く、ヨーロッパ各地の文化や歴史に触れる良い機会となりました。</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>【図書館】キャンパス内には複数の図書館があり、学術資料や学習スペースが充実しています。</p> <p>【スポーツ施設】留学生は ETH Zurich のスポーツ施設「ASVZ」に自動的に加入されます。ASVZ はチューリッヒ市内に複数のジムやスポーツ施設を運営しており、テニスやスキーなど一部を除き、スポーツイベントに無料で参加可能です。</p> <p>【食堂】キャンパス内に複数の食堂がありますが、1 食あたり 8~15 スイスフランと比較的高額で、味についてはあまり期待できないこともあります。経済的かつ味の面で満足度を上げたい場合は、自炊や弁当の持参をおすすめします。</p> <p>【WiFi 環境】キャンパスでは「eduroam」という学術機関向けの無線 LAN サービスが利用可能で、快適にインターネット接続ができます。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>特に利用しなかった</p>

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :

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 :

ETH Zurich では、大学提携の学生寮斡旋業者を通じて宿泊先の申請を行います。申請時に希望条件を記入できる場合もあるため、希望があれば積極的に記載してみることをおすすめします。私の認識では、すべての学生寮は4~5人の学生でルームシェアをする「フラット」と呼ばれる形態でした。設備や清潔さについては特に際立って良い・悪いという印象はなく、どの寮も標準的な環境です。そのため、立地条件を重視して選ぶことをおすすめします。また、多くの場合、東京大学から派遣された同期の学生が同じフラットや建物に割り当てられるため、少なくとも1人は日本語でコミュニケーションが取れる人が近くにいる環境です。現地生活に不安がある場合でも、安心して過ごせると思います。

■ 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】到着後、9月中旬頃から急に肌寒くなり、半袖や半ズボンではほぼ着られなくなります。したがって、留学初期は冬服を中心に準備することをおすすめします。全体的に晴れの日が多く、冬でも大学周辺で大雪になることはほとんどありませんでした。

【大学周辺の様子】ETH Zurich の Zentrum (チューリッヒ中心部) キャンパスは、チューリッヒ中央駅から徒歩圏内にあり、スーパーや飲食店など生活に必要な施設が充実しています。特に「Yumihana」というアジア系スーパーがあり、現地での食材調達に便利です。中央駅周辺にはほぼ何でも揃いますが、価格はやや高めです。

【交通機関】スイスの公共交通機関は日本と同様に時間通りに運行されており、非常に信頼できます。チケットはオンラインで購入する仕組みで、無賃乗車が発覚すると高額な罰金が科せられますので、必ず事前にチケットを購入してください。料金は日本より高めですが、安心・安全な移動のために必須です。

【食事】現地の主食はチーズ、ジャガイモ、パンが中心です。外食は一食あたり6,000円以上かかることもあり、経済的には自炊が基本となります。大学の学食でも一食約2,500円と高価なので、慣れてきたらお弁当を持参するなど工夫すると良いでしょう。

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

現地での主な支払い方法としては、クレジットカードとスイス版のスマホ決済サービス「TWINT」を利用しました。TWINTは日本のPayPayに似た電子決済サービスで、日常の買い物や割り勘などで便利です。海外送金については、「Revolut」や「Wise」の2つのサービスを利用しました。両者とも為替手数料が比較的低く、スムーズに資金を送金できます。また、スイスの大手銀行であるUBSにて銀行口座を開きました。現地口座を持つことで、家賃の支払いや公共料金の支払いがスムーズになるため、可能であれば開設を検討すると良いでしょう。

■ 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 :

スイスの医療機関は質が高い反面、費用が非常に高額です。例えば、レントゲン検査1回で5万円以上かかることもあります。ただし、私は東京大学指定の保険に加入していたため、これらの費用は基本的に保険でカバーされ、過度に心配する必要はありませんでした。とはいえ、怪我や病気を未然に防ぐことを心掛けるに越したことはありません！

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

【全体の流れ】ETH Zurich の場合、“Mobility Online” という留学生向けの専用登録サイトがあり、その指示に従って手続きを進めていく形になります。私が行った手続きは、以下の順番でした：

1. 基本情報の登録
2. Study Plan(履修計画)の登録
3. Project 登録(※研究活動を希望する場合)
4. 本学での成績表、CV、派遣許可書(UTAS 画面のスクリーンショットで代用)等のアップロード
5. ETH Zurich の学生アカウントの登録

サイト上で求められる書類を順に提出していけば、基本的には大きな問題なく進められます。

【※Project 申請について(研究活動希望者向け)】

ETH Zurich に留学した東京大学の学生の中には、講義履修に加えて現地の研究室に所属し、研究活動を行っていた人が一定数います。こうした「プロジェクト」を行う場合、1ヶ月あたり5 ECTS 分の単位が認定されるため、授業よりも研究活動に重点を置きたい学生には非常に有効な選択肢です。

ただし、このプロジェクト単位の取得には、渡航前からの準備が必要です。具体的には：

- 留学開始の約3ヶ月前を目安に、受け入れ先となる研究室の教授・ポスドク・PhD 学生にコンタクトを取り、受け入れの可否を確認する必要があります。
- アプローチは、研究室の公式サイトやメールフォーム(ある場合)を通じて、研究計画書・履歴書を添えて連絡を取るのが一般的です。
- 実際に返信が得られる確率は高くはなく、体感としては3割程度でした。
- 返信をいただけた場合、面談を経てプロジェクト参加が決定するケースが多いです。

プロジェクト参加を希望する場合、なるべく早めに動き出すことを強くお勧めします。交換留学の選考が終わり次第、準備を始めるのが理想的です。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスでは、日本国籍の学生が1年以内の滞在を行う場合、ビザの取得は不要とされています。ただし、現地到着後には「滞在許可証(Residence Permit)」の申請が義務付けられており、これは実質的にビザに相当する扱いとなります。滞在許可証の申請は、到着後14日以内に、滞在先の市役所(大学から指示あり)で行う必要があります。

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

出発前に義務付けられている健康診断や予防接種は、私の認識する限りでは特にありませんでした。必要なワクチン接種なども求められていませんでした。

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

東京大学指定のもの(学研災、OSSMA への加入)

■ 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 :

創造情報学専攻に所属したまま「在学」ステータスで留学をする場合、必修科目である「創造情報学修士輪講」を留学期間中も継続して受講できるかどうか、あらかじめ輪講担当の教員に相談する必要があります。私も留学前に指導教員と相談し、履修の扱いについて確認を行いました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発前の語学レベルとしては、英語は上級、ドイツ語は未修でした。ETH Zurich では、大学内および日常生活の多くの場面で英語が通じるため、英語力にある程度自信がある方であれば、特別な語学準備は必須ではないと感じました。一方で、スーパーでの買い物や公共交通機関の案内など、簡単なドイツ語がわかると日常生活がよりスムーズになる場面もあります。ドイツ語に興味がある方は、出発前に Duolingo などの無料アプリで基礎的な表現を学んでおくと、現地での生活に役立つかもしれません。

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	250,000 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	3,000 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)	150,000 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)	75,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

教科書代は基本的にかかりませんが、ドイツ語を履修する場合には、テキスト購入費として約 20CHF が必要です。また、東京大学指定の保険だけでは、スイス連邦での滞在に必要な保険要件を満たさないため、現地でスイス移民局が認可する保険への追加加入が義務付けられています。私は、必要条件を満たす中で最も費用を抑えられる保険に加入し、その費用を記載しました。

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

家賃/Rent	100,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	50,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

交通費については、割り当てられた学生寮の立地に大きく左右されます。私は定期券を購入せず、必要に応じて都度支払う形を取っていたため、記載している交通費には、週末の遠出や近隣への買い出しなど、私的な移動にかかった費用もすべて含まれています。

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

受給した

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

東京大学(2024年度 東京大学 トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金)

■受給金額(月額)/Monthly stipend :

220,000 円

■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

航空券費用などの渡航支援金の支給はありませんでした。奨学金は月額ベースで算出された金額が、2

回に分けて振り込まれる形式でした。

■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

ネット上の情報や掲示物などから見つけた

#### 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 :

- Mixed Reality / 5 ECTS

- ETH Zurich Distinguished Seminar in Robotics, Systems and Controls / 1 ECTS

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

9 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 :

3 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 :

5 単位/credit(s)

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

2027 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 :

留学を通じて、世界屈指の研究者と交流し、共に研究活動に取り組む中で、多くの知見や刺激を得ることができました。学業面での成長はもちろんのこと、これまで出会ったことのない多様な人々や文化、そして豊かな自然に触れる経験は、自分の世界観や自信を大きく広げるきっかけとなりました。全体を振り返ると、留学は学問的な深まりだけでなく、自己成長や視野拡大の面でも非常に満足のいく経験だったと感じています。

■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 :

留学を通じて培った専門性を活かし、今後のキャリア選択においてより明確な方向性を持つようになりました。就職活動においても、自分の専門知識や経験を活かせる職種を積極的に探す姿勢が強まりました。

■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 :

留学によって就職時期が同期よりも 1 年遅れるため、体力的な負担が大きい職業には就きにくくなる可能性があります。一方で、それ以上に技術的なスキルや人間的な成長が評価されるケースが多いと感じています。結果として、留学経験はキャリア形成において大きなプラスになることが多いと考えています。

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

社会人との接点をもつように心がけた、留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した

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

■ 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 :

興味があるなら機会を逃す前に挑戦してみることを強くおすすめします！国籍・文化を超えた交流、世界屈指の研究者/学生との交流、海外で自立して生活することに依る自信、留学同期など仲間との絆など、日本には手に入らないもので満ちています！20代前後の1年間の最高の投資先だと思って積極的に挑戦すると、その後の人生の強力な糧になるでしょう！

■ 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 :

特になし

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/7/25

■ID: A24139

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/8/29

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 理学部情報科学科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

3年の時から留学を考えていたが、いろんなことが重なり申請を忘れてしまった。最適な環境を選ぶためにはまず体験しないとわからないので、1年ほど現地に滞在できるのはかなり貴重な機会だと思い、交換留学を志望した。

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 / 学部4 / S2

■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 / 学部4 / A2

■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:

3年時の申請を失念していたため

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:

Hardware Security/8

Project/15

Advanced Operating Systems/7

Project/20

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

試験を行わずに課題だけで評価するような授業を取ったが、レベルが高くなり苦労した。逆に言えば勉強になることは非常に多かった。

■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:

1~3 / 21 以上 以上
■ 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 :
21 時間以上/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 :
スポーツ
■ 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 :
定期的にバドミントンをやっていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
周辺国に旅行に行ったりしていた。

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

■ 設備/Facilities :
図書館はそこまで大きくなく、試験前とかはかなり混雑する。スポーツ施設は前述した通り、無料で使えるため非常に便利である。食堂はメインのところは平日の昼と夜、それ以外は平日の昼のみ営業している。
■ サポート体制/Support for students :
全学レベルの重要な締め切り(授業や試験の登録)はリマインダが送られてくるので、メールをチェックしていれば大丈夫だと思う。語学(ドイツ語)はインテンシブなコースがあったが参加しなかった。生活面については、基本的にシェアフラット(キッチンとトイレが共用)になるので、共同生活を送らないといけない。

#### 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 :
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 :
大学からの紹介で、交換留学生の場合は基本的に用意されるらしい。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
学食を含めて食事は高くてもまずいので、自炊は必須かもしれない。公共交通はゾーン制(距離ではなく、運賃は有効時間と区画で決められている)で、改札がない代わりに抜き打ちチェックが行われ、ミスした場合も問答無用で高額な罰金が課されるので、事前に調査しておいた方がよい。気候は留学を開始した 1 週間後から涼しくなり、すぐ長袖にシフトしたが、六七月は暑くなる時期(30 度以上)もあるため、長く滞在する人は注意した方がよい。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開き、日本円からの両替と送金は Revolut・Wise などを活用した。
■ 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 :
治安はヨーロッパで良い方だと思うが、深夜に一人で出歩くのは避けたほうが良いと思われる。学生は御殿下記念館みたいなものが無料で使えるため、ジムに通ったり、アプリから予約すればスポーツやトレーニングのセッションにも参加できる。

#### 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>留学先から送られる案内に従って準備した。特別なことはなかったと記憶している。</p>
<p>■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p>
<p>日本国籍の場合、スイスの学生ビザは不要だが、それ以外は大使館に行って申し込む必要がある(必要な書類は先方が用意してくれる)。</p>
<p>■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p>
<p>特にしなかった。</p>
<p>■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p>
<p>スイスに強制保険があり、東大のものだけではカバーできないので、別途加入する必要がある。入学後に現地大学から保険関係のイベントがあるためそれに参加した。</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>所属学科から必要な手続きについて案内があったためそれに従った。(理学部情報科学科では)必修の単位交換は前例がなく難しいと聞いたため、留学に行くとはほぼ留年確定になる。理学部は9月卒業の仕組みを活用して、留学後にすぐ卒論を提出して半年の遅れだけで卒業することも可能である(一定のハードルはあるので事前に要相談)。</p>
<p>■ 語学関係の準備/Language preparation :</p>
<p>現地の公用語はドイツ語だが、学部高学年から授業等は全て英語になるため、ドイツ語の知識は特に不要だと思われる。英語は TOEFL を 1 年前に受験して十分な点数を取得した。</p>

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

<p>■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :</p>	
航空費/Airfare	200,000 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)	130,000 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)	80,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

<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	100,000 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	20,000 円/JPY
<p>■ その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p> </p>	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :
東京大学トヨタ高度人工知能人材育成のための海外留学奨学金
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :
220,000 円
■ 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? :
大学(本部)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 :
なし
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
180.5 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 :
6 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 :
授業の他に現地の研究室でプロジェクトに関わり、実際に論文投稿までやることができた。日本にいるとなかなか難しいヨーロッパ旅行も何回か行き、プライベートの面でも充実した留学生活を送ることができた。
■ 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 :
特になし。
■ 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 :
特になし。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
学会・セミナーに参加した
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
大学院に進学

■ 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 :

興味があるならぜひ挑戦してみてください。

■ 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 :

留学先のホームページや現地在住の方が書いたブログ記事など

## 東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2025/2/25

■ID: A24140

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: スイス連邦工科大学チューリッヒ(ETH)

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2025/2/14

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 情報理工学系研究科コンピュータ科学専攻

■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?:

留学を決めたのは申請期限の1ヶ月前であった。留学の動機は、修士卒で就職する場合、あまりにも研究にコミットできる期間が短すぎるため、じっくり研究を行う機会が欲しかったからである。

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 / 修士1 / S1

■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 / 修士1 / A1

■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:

自身の研究分野も決定し、留学先で専門的なことを学ぶことができたから

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:

20 Credit Project

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

私はフルタイムで研究室に所属した。

■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:

1~3 / 11~20 以上

■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:

21 時間以上/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:

スポーツ
■ 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 :
ETH のスポーツ施設でバドミントンとテニスを何回か行った。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
基本的には研究室で作業をしていた。今思うと、現地で仲良くなった友達ともう少し旅行に行くべきだったと思う。

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

■ 設備/Facilities :
スポーツ施設が充実しており、体育館やジムなどを利用することができる。食堂も大学内にいくつか点在しているが、最低でも一食 10 フランはするので私は自炊していた。学内の Wifi は eduroam を利用することができる。
■ サポート体制/Support for students :
技術的な質問であれば、Student Exchange Office の方に連絡すると親身に対応してくれる。

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 :
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 :
ETH から学生寮の案内があるので期限を忘れなければ宿泊先に困ることはない。もし希望の寮があれば、備考欄に指定しておくと考えられる場合がある。私は Bulachoff という寮に入寮したが、他の寮より広く綺麗で、キャンパスまではトラムで 15 分程度と交通の便も悪くなかった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は東京より少し寒い。私の寮は暖房が弱く布団が薄かったので、持参した布団を重宝した。交通機関は短い距離であればトラムを利用することが多い。SBB のアプリからオンラインでチケットを購入することができる。Night GA という夜 19 時以降乗り放題の定期券が便利だった。食事に関しては、とにかく物価が高いので外食はほとんど行わなかった。日本から持参した電子レンジでお米が炊けるグッズと電子レンジでパスタが茹でられるグッズを重宝した。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
Swype とソニー銀行を利用した。基本的にはソニー銀行で円高のときにフランを購入し、ソニー銀行のクレジットカードで支払っていた。(余談だが、出国してからそのようなものに登録しようとするマイナンバーカードの撮影が必要になるため、マイナンバーカードは携帯しておくと思う。)また、寮の家賃を支払うために現地で口座を開く必要がある。朝市などを除き、基本的にキャッシュレス決済のみ。
■ 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 :
治安はとても良く、深夜でも問題なく街を歩くことができる。保険を利用することで安価に病院を利用することができるが、歯科には適用外だったはずなので注意が必要である。ETH には、バドミントンやバレーボールなどの練習会や、立食形式の交流会など、無料のイベントが多くあるので、息抜きに参加すると良い。

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 :

東京大学の成績証明書や CV など、特別準備が必要な書類は無かった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

スイスでは 90 日以上滞在する場合に residence permit を取得する必要がある。日本のパスポートを持っている場合、入国後 2 週間以内に移民局に申請を行う。出国前に行う必要のあることは、その移民局への申請の日時の予約を取っておくことだけで問題ない。以下いくつか注意点:- 出国時に空港で permit について聞かれた場合、ETH からの confirmation letter を見せると良い。- ETH のマイページからダウンロードできる permit の申請専用の書類を移民局に提出しないと、ETH の正規学生だと勘違いされ銀行残高などを求められる場合がある。その場合、移民局に再度訪問して ETH からの書類をしっかりと提出することで問題なく permit が発行された。- 移民局に問い合わせたい場合、オンラインフォームは返信が来ないので、電話か直接訪問して聞く。

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

インフルエンザのワクチンは保険がおりないので、解熱剤や抗生剤を持っていった方が良い。

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

東京大学から指定されたものと ETH から指定された必須の健康保険に加入した。

■ 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 :

指導教員への相談と、学科の事務室へ所定の書類を提出する必要がある。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

東京大学の Special English Lesson で英会話を数ヶ月行った。私の体感では、スピーキングに関しては文法がめっちゃくちゃでもある程度伝わるが、リスニングに関してはそもそも聞き取れないと会話にもディスカッションにも全くならないので、英語の音声を日頃からちゃんと聞いて耳を慣らしておいた方がよい。

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	250,000 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)	80,000 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)	50,000 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	35,000 円/JPY

交通費/Transportation	10,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :
受給した
■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 :
■奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :
大学(本部)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 :
20 Credit Project
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
10 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 :
20 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 :
10 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2027 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 :
<p>学業面では、世界でもトップクラスの研究室に受け入れてもらったことが大きかった。研究室での活動を通じて、ドメイン的な知識はもちろん、問題への取り組み方を学ぶことができた。語学面では、純粋な英語力の向上はあまり感じなかったが、英語でコミュニケーションをとるうえで、どのようにすれば自分の思ったことを伝えられるか、相手の意図を汲み取れるか、などの対応力は上がったと思う。</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>受け入れていただいた ETH の研究室で修士修了までオンラインでコラボレートを続けられることになり、アカデミックな進路に近づいたと思う。</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 :

PhD や研究職などアカデミックな進路に少しでも興味があれば、留学先での研究活動はその後のキャリアに大いに役に立つと思う。一方で留学時期によっては、現地で就職活動を行わなければならないというデメリットはあるが、十分に準備しておけばあまり大きな問題はないと思う。

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

学会・セミナーに参加した

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

研究職, 民間企業

■ 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 :

必ず良い経験になると思うので、ぜひ応募してみてください。

■ 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 :

USTEP の留学報告書、ETH 留学経験者のブログなど