

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: 2025/2/3

■ID: A24142

■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: チューリッヒ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2024/9/16 ~ 2024/12/20

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 新領域創成科学研究科新領域創成科学研究科

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 博士 1

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

KIV という柏にある国際寮に住む中で、様々な留学生が留学を楽しんでいることを目にし、自分も留学を試みたいと思うようになった。

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 / 博士 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 / 博士 2 / S1

■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 :

博士論文にあまり影響がないようにするため

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 :

研究留学を行ったため 0

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

基本的に一人で研究をしつつ、適宜教授とディスカッションをする。

■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 / 1~10 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 :
フットサルの社会人チームに参加し、練習や練習試合を行った。途中で足の指を骨折したため、試合に出ることができず、残念だった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
フットサル、旅行、寮の友達と料理

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

■ 設備/Facilities :
ジムが無料で使える。食堂は 1000 円程度でスイスにしては安い。
■ サポート体制/Support for students :
職員の方はかなり優しく、質問等に真摯に対応していただけた。

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 :
大学からの紹介

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候については、冬はかなり寒いので、防寒着をあまり持って行かなかったことを後悔した。大学周辺は、Irchel キャンパスという主要なキャンパスとは異なる場所だったため、自然が豊かで居心地がよかった。寮からはバス等で片道 30 分程度だった。学食は 1000 円程度で食べることができるため、平日昼は基本的にそこで済ませた。外食はかなり高いため、寮の友達と料理をしたり、50%OFF のものを見つけて買うことで安く済ませた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
クレジットカードや電子マネーを用いた。
■ 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 :
治安はかなり良い。何度か病院に行ったが、対応はかなりよかった。

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 :
チューリッヒ大学からのメール通りに提出を行うことで、問題なく留学することができた。メールでの質問等にも、丁寧に対応してもらい、安心して渡航することができた。
■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :
スイスに 3 ヶ月以上滞在するには Residence Permit を取得する必要がある。チューリッヒの場合は、渡航前に何か特別なことを行う必要はなく、渡航後に大学からの指示通りに申請を行い、取得した。帰国前に移民局に行き、帰国日を伝え、Residence Permit を取り消す必要がある。

■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health : 特に行っていない
■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance : スイスでは保険に入るのが義務付けられており、東京海上日動の保険だと条件を満たさなそうだったので、スイスの Swisscare と呼ばれる保険にも加入した。
■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 : 留学中も輪講に参加できるよう、輪講担当の教授に連絡をした。
■語学関係の準備/Language preparation : 出発前は英語が B2 レベル、ドイツ語は未習だった。研究で使いそうな英単語を暗記した。

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	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)	58,000 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)	32,000 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	148,000 円/JPY
食費/Food	90,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 : 若手研究者海外挑戦プログラム、チューリッヒ大学
■受給金額(月額)/Monthly stipend : 330,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend : 若手研究者海外挑戦プログラムから、渡航支援金をいただいた。
■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:

研究留学を行ったため 0

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

4 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:

20 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:

研究者として、海外での経験を積むことができ、セミナーや学会等での発表も行うことができたのは良かった。一方で、少し研究分野が他の学生や研究者とは異なり、密なディスカッションを行うことが難しかった。

■ 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:

今後、海外学会や海外出張をする際の自信がついた。

■ 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:

海外の研究者との接点を持てた。一方で、博論を書く時間が少し減った。

■ 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、社会人との接点をもつように心がけた

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

研究職, 起業

データサイエンス系の研究を行いつつ、情報系のスタートアップで働きたい。

■ 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:

自分は、フットサル中での骨折やスノーボード中での脳震盪で、かなり時間を無駄にしてしまったので、留学中の怪我には気をつけてください。

■ 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:

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: 2025/9/4

■ID: A24282

■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: チューリッヒ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/1 ~ 2025/7/31

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 総合文化研究科総合文化研究科

■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?:

元々フランス語圏への留学を希望していましたが、語学準備が間に合わず春募集になってしまいました。結果、希望大学の募集枠が埋まってしまいました。就職先でも英語が必要であることや元々留学自体に関心があったこと、研究対象がヨーロッパであったことから、関心に沿う大学を見つけて応募しました。

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2 / A2

■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:

留学できる最後のチャンスだと思ったため。交換留学自体は学部生の時から検討していたが、コロナ禍・選考落ち等でチャンスを逃していた。修士入学後、卒業論文の研究を深めるべくフランス語の勉強を始めたが、語学力が追いつかず春募集になってしまった。結果、志望していた協定校の募集枠がなくなっていたものの、研究内容に修正がありフランスに限定されなくなったこと、依然として留学を希望していたことから、応募に至った。可能なら1年間留学できるのがやはりベストだとは思うが、修士2年の夏は就職活動に全力を注いでいたため、**内定取得後**、冬から半年留学する選択は悪くなかったかもしれないと感じる。

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:

Contemporary History of Law/6

Christine de Pizan's The Body Politic. A female Machiavelli from Venice?/6

Legal History/6Intensive Course German 2: A1.2/2

German3: A2.1/2

<p>■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :</p> <p>輪読の授業では、事前に課題図書を読んできて、担当者がプレゼン発表をし、授業内でディスカッションを行う形式だったので、普段の教養学部の授業と近しかったです。法学部の授業は講義形式でしたが、生徒も積極的に質問・発言でき、双方向的に進められていたのが印象的でした。留学中にも東大の授業をオンラインで1コマだけ受講し、修士論文への準備を進めていました。</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>4~6 / 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</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>オンラインで日本のアルバイトを継続していました。留学中に日本語を使うのは少々勿体無い気もしましたが、総合的(自己の学び・時期的に今しかできない・経済面等々)に見て得られることが大きいと判断しました。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p> <p>友人との交流を大切にしていました。寮の友人は過ごす時間が長く、留学初期は、ESN という留学生のコミュニティのイベントに積極的に参加していました。ドイツ語のインテンシブコースや学期中のドイツ語コースに参加すると、周りの学生と仲良くなりやすいです。日本と違うと感じたのは、外食が高いので一緒にご飯を作ったり、ハイキングに行ったり、湖や川に行ったりすることが多かった点でしょうか。日本人コミュニティにも積極的に顔を出すようにして、留学先ならではの面白い出会いを得ることができました。また、スイス内外を旅行して、自分の</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>図書館や自習施設は充実していました。ASVZ というスポーツ施設があり、非常にバラエティに富んだスポーツを楽しめます。基本的に無料なので、積極的に参加していました。食堂は始めのうちは楽しいですが、やはり自炊に比べると高いので、基本的には友人と一緒に時だけ行くことにしていました。Wifi の接続も問題ないです。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p> <p>語学面についてはドイツ語コースの受講をお勧めします。学習面については、受講している授業によっては教授が親身になってくれるという話を聞きました。</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>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>大学から紹介を受けた WOKO という紹介会社に応募し、部屋の割り当てを受けました。申請時に希望を記</p>

入る欄はありますが、必ずしも反映されるとは限らないようです。私が入居した寮は、寝室は個別ですが10数名でキッチン・バス・トイレ(複数)をシェアする形式でした。同じフロアの学生とはキッチンで頻りに顔を合わせるので、積極的に話しかければ仲良くなりやすい環境にあったと思います。寮によってキッチン共有する人数や様子は若干違うようです。

■ 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:2月の初めに到着しましたが、気温は寒いものの雪は数度降ったくらいでした。6月には30度を超える暑さだったので、冬服・夏服両方必須かと思います。

交通:寮が大学から遠かったので、定期券を購入しました。ハーフフェアカード(1年間、チケットを半額で購入できる)とNight GA(夜間~早朝の間チケット購入不要)はおすすめです。

食事:基本的には毎日自炊していました。肉は高いですが、格安スーパーLidlでならなんとかなりです。日本食は何も持っていきませんでした。スーパーで醤油は購入できます。日本食(アジア)スーパーはありませんが、高いので日常使いは難しそうです。どうしてもアジア料理が恋しくなったら、友人の中国人に頼んで火鍋パーティーに混ぜてもらったり、周辺国を旅行するときに外食したりしました。Mensa(学食)はありますが、高いので友人と食事をする時だけ行っていました。外食をすると軽く30フランを超えるので、特別な時しか行きませんでした。どうしても料理をしたくない時は、Too Good to Goというアプリで割安にテイクアウトするのもお勧めです。

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

日常生活ではWISEのデビットカードで支払いを行い、友人とのお金のやり取りではWISEやRevolutを利用しました。日本円で収入を得ている場合、どちらも日本で開設してから出発することをお勧めします。私は半年なので現地口座(UBS)は開設しませんでした。1年間の留学の場合は開設すると良いと思います。TWINT(paypayのようなサービス)で友人に手数料無料で送金できるのがメリットです。

■ 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 :

チューリッヒの治安は基本的に良かったと思います。ただチューリッヒでの生活に慣れすぎて、スイス外に出た時に油断しないように注意が必要です。健康面ではバランスの良い食事を心がけていました。肉は高いですが、格安スーパーLidlなら手に届きます。

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 :

協定校への応募に当たっては、CV, Motivation Letter, Tentative study plan(どの授業を履修するか), 語学能力証明書、東大の成績証明書などが求められました。受入決定後にも、最新版のシラバスに基づいたDefinite study planを再度提出しました。その際、授業開講元の学部の担当者にメールして履修許可を貰いました。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

入国の際にはビザは不要。ただし入国後は、滞在許可証の取得手続きが必要です。Resistration Officeの窓口を予約(意外と予約が埋まっているので早めが吉)→写真撮影,生体認証→後日カード受取、という流れでした。事務手続き関係(滞在許可証、保険等)については、チューリッヒ大学の隣のチューリッヒ工科大学(ETH)のサイトで分かりやすい説明が記載されています。

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

飲み慣れた腹痛・頭痛薬を持参しました。

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

東大から案内を受けた海外旅行保険に加入しました。それとは別にスイスの保険として、Swisscare の一番安いプランに加入した上で、指定保険への免除申請を出しました。日本の保険でも免除申請は不可能ではないそうですが、却下される可能性が高いと記載されていたので諦めました。

■ 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 :

指導教員・専攻事務室の承諾を受けた上で、教務課に留学許可願を提出しました。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTS7.0 を取得。友人を沢山作りたかったので、会話力を磨くべくオンライン英会話を受講していました。リスニング力は高ければ高いほど望ましいと思うので、youtube や podcast を聴くと良いと思います。私は受験や研究偏重の英語勉強をしていた自覚があったので、初めての英語での日常生活に不安もありましたが、友人に text する際に chatGPT に添削してもらったり頻出フレーズを調べたり友人の言葉使いを真似したりする中で、実践的な英語表現がストックされていく感覚がありました。渡航前から語彙力を伸ばしたければ、英語の小説等を読むのが良さそうです。ドイツ語に関しては、東大の第三外国語の授業を一度履修したことがあったので、復習しておきました。おかげで学期開始前のインテンシブコースでは超初級ではなく A1.2(下から二番目のコース)を受講でき、日常に必要なドイツ語をみっちり学べた感覚があったので良かったです。

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	180,000 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.)	36,000 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)	46,090 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)	23,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

交換留学なので基本的に授業料は東大に納めるのみですが、学期開始前の intensive German course、学期中の German course を受講したので、授業料とテキスト代がかかりました。

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

家賃/Rent	140,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	11,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 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 :
日本学生支援機構(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 :
■ 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 :
40 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) :
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 :
<p>私にとっての留学の意義:・英語力向上:実践の場に身を置くことで必要に迫られ、学んだことを使う機会がすぐに得られるためモチベーション高く勉強できました。・研究への還元:スイスや周辺国の中で研究にゆかりのある土地を実際に訪れることで、本を読むだけではわからない現地の風土や暮らしの雰囲気を感じる事ができ、リアリティが増しました。多くの博物館や美術館の展示を気軽に見に行ける環境も有り難かったです。・新しい出会い:日常で出会うスイス人の方々はもちろん、大学には様々な国の大学から色々な目標を持つ学生が集っており、刺激を受けました。日本人もまた交換・正規留学生・ポスドクの方・現地駐在中の方・スイス人の方と結婚されて移住された方など様々な経歴を持った方々がいらっしやうり、大変興味深かったです。同じコミュニティ・同じ社会にいと価値観が凝り固まってしまうと感じていたので、貴重な機会でした。・自分を全く新しい環境下に置き、そこで生じる自分の反応と向き合いの中で、自分を見つめ直すことに繋がりました。様々なタイプの友人との関わり合いの中で色々な自分の側面を発見し、彼らと寮での暮らしや旅行等で長い時間を共にする中で自分の悪いところにも気づけました。人と時間を共にするために必要なコミュニケーションには国籍は関係ないと思うが、バックグラウンドの差異が大きい相手と関わってこそより顕著に気づけることがあったように思います。こうすればよかったという所感:正</p>

規・交換留学中の友人は多くできたように思いますが、スイスで生まれ育った現地学生とは知人程度止まりになってしまった点が勿体なかったと感じます。半年の留学では、留学生同士のイベントやドイツ語の授業に参加して交流を深めることで精一杯になってしまいました。おそらくタンデムパートナーを見つけたり、研究室や交流型の授業やスポーツチーム等に参加していれば違った結果になったかもしれないです。

■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 :

就職活動を終えてからの留学だったので直接的な影響はありませんでした。ただ、一度海外に出たことで、様々なしなみが自分の中で相対化されたと思います。第一に、今後のキャリアで海外を現実的に視野に入れられるようになりました。今は海外オフィスへの転勤をより一層希望しています。また、現実的に海外で働くために必要な条件を考えた時に、自分の場合はまずは日本(あるいはアジア)のエキスパートになることが必要ではないかと考えるようにもなりました。加えて、世界中の同世代の学生と話をする中で、(当然ではあるのだが)いわゆる「日本におけるエリートコース」だけが世界の全てではないという感覚を持つことができました。

■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 :

長期的に視野が広がるという意味では留学は非常にメリットが大きいです。さらに直接的なメリットとしては、条件次第ではキャリアフォーラムの選考に参加できるはずです。ただし、実際の選考時期と就職活動の時期が重なると、時差や距離の制約もあり、両立は不可能ではないが大変そうではあると周囲を見ていて感じました。また、当然ではありますが、留学したことそれ自体に価値があるわけではなく、そこで何を目指してどんな困難を乗り越え、何を成し遂げたのかを話せて初めて強力なアピールになり得るのだとも思います。

■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

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

民間企業

Bain & Company

■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 :

迷っているなら応募すべきだと思います！どの時期に行くか、どの国を選ぶか迷うかもしれませんが、いつどこに行ってもその時々・場所で素敵な出会いや学びがあるはずです。目的意識を持つことは機会最大化のために必要ですが、私は迷いすぎて学生終了ギリギリになってしまいました。早く行っていればまた別の新しい機会に繋がられたと思いますし、逆に色々経験を積んだ後だからこそ得られた学びもあったように思います。

■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 :

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: 2025/9/12

■ID: A24283

■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: チューリッヒ大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2025/2/1 ~ 2025/6/30

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

■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?:

大学入学時には、学部生のうちに留学をしようと決めていました。進振り先によっては5年間大学に通わないといけなくなるので多少迷いましたが、両親とも相談の上、自分が進みたい学科に行きつつ留学もすることを決めました。

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:

2023 / 学部2 / A2

■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:

学部生の中に留学したくて、部活動との兼ね合いも考えると、3年次のSセメスターが一番都合が良かったため。

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:

・German 1: A1.1 / 2
・River Landscapes in the Anthropocene / 9
・Switzerland in the Modern World / 6

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

英語論文を沢山読まないといけなかったので予習に多くの時間を割きました。授業は少人数で、参加型でした。2泊三日のフィールドワークの授業が印象に残っています。

■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:

4~6 / 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 :
6~10 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 :
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 :
ESN が主催するイベントに参加しました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
授業課題をしたり、遠出して日帰り旅行をしたりしていました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館や食堂はたくさんあり、便利でした。スポーツ施設はあまり利用しなかったです。ただ、さまざまなスポーツプログラムがあって楽しそうでした。
■ サポート体制/Support for students :
特に個人的なサポートを受けることはありませんでしたが、困った時に相談できる体制はきちんと整えられていたように感じます。

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 :
チューリッヒ大学と提携している学生用不動産屋から学生寮の案内があったので、手配をお願いしました。寮は留学生向けの学生寮でフラットメイトは 10 人ほどです。部屋は個室で水回りとキッチンが共用でした。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
自然が多くて気持ちよかったです。冬場は曇りの日が多いですが、だんだんと青空が増えていきました。バスやトラムは時間通りに運行していたのでとても助かりました。食事は大抵自炊と学食で済ませていました。外食は高いです。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本的にはデビットカードで支払いました。
■ 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 :
スイスの治安はとてよく、日が落ちてから女性一人で出歩いても危険は感じなかったです。

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 :
基本的には大学から送られてくるメールに従って手続きを進めていきました。基本的に全ての書類はオンライン提出で期限が決まっており、特に最速のメール等もないので早めに準備を進めるといいです。

<p>■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :</p> <p>入国ビザは必要ありませんでした。入国後にチューリッヒ市内の移民手続きセンターのような役所に行き、長期滞在のビザを取得しました。</p>
<p>■医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :</p> <p>特にしませんでした。</p>
<p>■保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :</p> <p>大学から提示された付帯海学のみです。</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>前期教養学部にて、3年次に進学する手続きを行いました。また、帰国後に所属する文学部においても留学許可をもらい、その後の履修や卒業についてのアドバイスを受けました。</p>
<p>■語学関係の準備/Language preparation :</p> <p>IELTS を受験しました。スコアは 6.0 でした。また、ドイツ語の勉強を軽くして、挨拶には困らないようにしました。</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	30,000 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)	37,660 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
<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	10,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	20,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY
<p>■その他、補足等/Additional comments :</p>	
<p>家賃は、事前に一括払いでした。</p>	

<p>■留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :</p>	
<p>受給した</p>	
<p>■奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :</p>	
<p>Go Global 奨学金</p>	
<p>■受給金額(月額)/Monthly stipend :</p>	

10,000 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 :
・River Landscapes in the Anthropocene / 9 ・Switzerland in the Modern World / 6
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
61 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 :
15 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 :
50 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2028 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 :
留学の意義とは、違う環境に身を置いて現地の人と同じように生活すること。これはただの旅行ではできないことだと感じた。そこで生活してるからこそできることがあるし行ける場所がある。ただの旅行ではなく長期留学として憧れていた場所で生活できたことは満足している。
■ 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 :
留学前は卒業後に就職をしようと考えていましたが、今は院進も視野に入れてます。
■ 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 :
メリットは視野が広がり自分の中での選択肢が触れること。デメリットは同期と就活時期がずれた場合に助け合いにくくなる。
■ 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) :
公的機関 国家総合職
■ 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 :
少しでも興味があるなら挑戦してみることをお勧めします。準備期間はやるのが重なって大変だけど、現

地に行ってからの日々は本当にあつという間です。かけがえのない経験になるだろうから、日記や写真など沢山の記録を残しておくことをお勧めします。

■ 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 :

日本の出版社が出してる旅行雑誌。