

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2020/9/11
所属学部・ 研究科・学府	工学部
所属学科・専攻	総合工学科物質科学コース

1. 留学先について

留学先大学名	スイス・スイス連邦工科大学チューリッヒ校											
留学先所属学部等	Material Science											
留学期間	出発日	2019/8/28	入学日	2019/9/1	修了日	2019/8/31	帰国日	2019/3/23				
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/>	民間アパート	<input type="checkbox"/>	その他()							
	通学時間	15分				On campus						
	通学方法	トラム										
	居室スペース	<input type="checkbox"/>	個室	<input type="checkbox"/>	() 人部屋	その他(4人で共有スペース利用)						
	共有スペース	<input type="radio"/>	完全個室	<input type="checkbox"/>	キッチン	<input type="radio"/>	トイレ	<input type="radio"/>	バス	<input type="radio"/>	リビング	<input type="radio"/>
食事	自炊	70 %	学食	29 %	外食	1 %	その他 () %					
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険, t@biho										
	派遣先大学指定の保険(名称)	swisscare					<input checked="" type="checkbox"/> 強制加入					
	その他											
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)											
	成田 ⇄		チューリッヒ(飛行機)									

2. 留学にかかった費用について

総費用	150万 円						
出どころ							
自費	<input type="radio"/>	貯金	24万 円	アルバイト	円	その他	円
援助	<input type="radio"/>	両親	30万 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	<input type="radio"/>	JASSO	96万 円	その他名称()			円
その他	<input type="checkbox"/>	その他()					円

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="checkbox"/>	現金	10万 円	その他()	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/>	海外送金	<input checked="" type="checkbox"/>	キャッシング	その他()

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	特になし
住居にかかった費用	全額, クレジットカードで
その他	

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			13万	円
海外旅行保険			16万	円
OSSMA			2万	円
査証・在留許可証	CHF	200	2万	円
住居	CHF	5,300	54万	円
食費	CHF	4,700	48万	円
通学に要する交通費	CHF	500	5万	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
光熱費			0	円
その他 (旅行費)			10万	円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.} 正規、聴講	単位数	単位互換認定申請の有無		
			○	有	無
1 Cosmic Structure Formation and Radiation Process	正規	6ECTS	○	有	無
2 Diffraction Physics in Material Science	正規	3 (追試に合格の場合)		有	無
3 Human factor1	正規	3	○	有	無
4 Human factor2	聴講			有	無
5 Material Characterisation Methods	正規	3	○	有	無
6 Microrobotics	正規			有	○ 無
7 Physics of Food Colloids	正規	3		有	無
8 10 Credit Project	正規	10	○	有	無
9 Wood physics & Wood materials	聴講			有	無
10				有	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

ETHでは、シラバスを参照して、受けた授業の”受講”履修登録を行います。この登録はおよそ2週間の間に変更可能です。試験が近づくと、さらに”試験”登録が必要になります。この時点で、試験登録をしなければ、聴講扱いとなります。試験登録の期間は、semester exam(講義終了直後)と session exam(長期休み中または後)とで異なります。Semester examは比較的早めに登録期間が終了します。Session examの試験登録期間は長期休み中になります。また、それぞれの授業がどちらの試験形態をとるかは、シラバスに掲載してあります。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業内容は高度なものが多く、多くの授業は、授業とともにTAによるexcerciseが行われます。授業の進度は千葉大学のものと比べて、非常に早く、密度の濃い内容になっています。また、グループワークが求められる授業がかなり多いイメージです。グループでプレゼンをしたり、ディスカッションをしました。また、授業に関しては、スライドを事前に配布し、パソコンやタブレットを用いて受講している生徒がほとんどでした。授業は1コマ45分で、15分休憩をはさんだ後にさらに45分授業を繰り返す、合計で90-135分の授業を行います。十分な休憩時間をはさむので、授業時間が長かったり、授業中に眠気を感じることはあまりありませんでした。また、15分休憩を使ってZentrumキャンパス(中央駅近く)とHonggerbergキャンパス(山の近く)をETHバスで行き来する学生も多いです。2つのキャンパスの移動所要時間はおよそ15分です。ETHZの授業間休憩の生徒の過ごし方で、日本との違いを感じたのは、スイスの学生は休憩時間にコーヒーを飲み、バナナやリンゴ等のフルーツを食べる学生が多かったことです。

3-3. 語学力について

ETHZの学部の授業はほとんどがドイツ語なので、多くの留学生は大学院の授業(英語)か、学部の英語の授業を選択します。英語で行われる授業は、専門用語が多いため、最初は理解するのに苦しみました。単語を繰り返し覚えて、インターネットでその分野に関係のある記事を読んだりすることで、だんだんと理解できるようになりました。後悔した点は、事前に専門用語の英語に慣れ親しまなかったことです。

3-4. 図書館など学内施設について

本が陳列している図書館は少なく、多くの書籍は電籍化していて、自分の学生情報を入力すると無料で閲覧できるようになっています。また、学内にバーやカフェが数多く存在していて、驚いたことの一つに、学生が昼間からビールを飲みながら意見交換していることが挙げられます。また、ジムの充実さには目から鱗でした。ジムには、トレーニング器械が常備してあるだけでなく、毎時間異なるレッスンを無料で受けられました。例えば、ズンバやバレーボール、ヨガ、サイクリング等がレッスンの一部です。また、ジムは土日にも空いており、学生が常に体を動かす環境が整っています。学食は場所が限られていることもあり、12時近くになると、とても混みあいます。食事をとるのに長蛇の列に並ばなければいけません。値段は600円ほどが最低価格になります。

3-5. その他

新入生歓迎会が9月に開かれました。山にあるHonggerbergキャンパス全体がクラブのように改設され、1万人近くが集う一大イベントでした。また、10月末には、poly ballというヨーロッパ最大の舞踏会がZentrumキャンパスで行われました。学生や教授がドレスに身を包み、夜中まで踊るとも魅力的なイベントです。

4. 生活面

4-1. 住居について

私の寮は4人で一つの共有ルームをシェアし、2人ずつでトイレ・お風呂を共有しました。共有スペースには、大きなテーブル、4つほどのソファ、キッチンや冷蔵庫があります。キッチンと冷蔵庫は広く、それぞれの食糧を置いておくには十分な大きさです。また、4人で当番を決めて、掃除機掛け、キッチン清掃、それぞれのバスルーム清掃、ごみ捨てを分担したため、大きなトラブルは起きませんでした。違う階のルームでは、当番を決めずに、何回ももめたと聞きました。また、洗濯機は建物全体で3つを共有しました。3つしかないため、タイミングを見計らわないと、2時間以上待たされることも多々ありました。

4-2. 食生活について

外食が非常に高価なので、外食をすることはほとんどありませんでした。普段は、自炊か学食を食事にしていました。スイスは物価が高いので、お肉をあまり食べずに、野菜中心の食生活をしました。スイスで安く買えるものは、ジャガイモ、ニンジン、チーズ、パスタぐらいです。始めの頃はお金節約のため、フルーツと肉をほとんど食べずに、ジャガイモ等のみで凌いでいましたが、体調を崩したため、バランスのよい食事の大切さを痛感しました。また、寮の近くに中華物産店があったので、そこでラーメンや、うどん、火鍋のもとを買い、ルームメイトの日本人の学生と食べたりしました。また、頻繁に寮内で、異文化の食生活を知るために、違う国出身の友達を呼び、餃子パーティーやラザニアパーティーをしました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

インターネット環境は校内・寮内はとてもよく、動画を見ても特に問題ありませんでした。しかし、契約した携帯電話が格安のものだったので、旅行中は途切れることもありました。格安SIMの金額は、およそ月3000円でした。格安でないものでも、およそ5千~6千円でした。格安のものは、チューリッヒ市内で使う分には十分な通信速度でした。また、SIMカードはプリペイドのタイプ(月ごとに振込)と、契約タイプ(まとめて支払い)がありました。私はプリペイドタイプを利用しました。

4-4. 服装について

夏は半そでとショートパンツで十分な暑さで、30度近くまで上がることもありましたが、9月上旬から、一気に気温が下がり、10度前後に降温します。なので、秋服を冬服の準備は欠かせません。また、2019-2020年の冬は暖冬だったため、気温は最低で-10度ほどにとどまりました。部屋内は暖房が完備しているため、分厚いコートの下に、常に半そでを着ている人が多かったです。山に登ると、夏でも10度台でした。

4-5. 健康管理について

病院の費用が高額なので、常に風邪をひかないように注意しました。冬はとても乾燥しているので、よく喉が痛くなったのですが、日本から持参した薬を飲んだり、ハーブティー&蜂蜜、おかゆなどで、できるだけ自己治癒力を高めました。日本よりも乾燥しているため、日本人の友達の多くが風邪をひいたり、喉を傷めていました。私は加湿器を購入しました。また、スイスの水道水は硬水のため、到着後の2週間はお腹を下しました。ルームメイトは皆寝るのが早かったので、私も生活リズムが良い方向に変わり始め、12時近くに就寝、7、8時に起床しました。十分は睡眠時間を確保していたため、日中眠くなることはあまりありませんでした。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

留学中に突発性難聴を患いました。(現在は完治しています。)なので、その治療費を保険会社(tabiho)に請求しました。Tabihoの対応は非常に迅速かつ丁寧で、留学中あるいは、帰国後の手続きについて詳細に教えてくださり、かつ治療費の返金を直ぐに受け取ることができました。

4-7. 課外活動について

サークル等の活動はなく、学校のジム(チューリッヒ市内の多くのジム)を初め、プールや登山等のレッスンを無料で利用することができたので、下校後にジムに通う学生が非常に多かった印象があります。施設に関しては、シャワーや、ヨガマット等が完備していて、着替えとタオル、室内履きがあればどんなスポーツもできるととても素晴らしい環境でした。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

学外のコミュニティとの交流は特にありませんでした。

4-9. 日本から持参してよかったもの

風邪薬, 解熱剤, 下痢止めは必須です。また, 食生活の変化が激しいので, 乾燥うどん, そば, ふりかけ, 味噌汁等の日本食を持参すると, 日本食が恋しい時に役立ちます。また, 水着やスポーツウェアも持参するとお金の節約になります。個人差があると思いますが, 私は日本の筆記用具はすごく使いやすいと思うので, ボールペンや蛍光ペン, ノートもいくつか持っていきました。これも大学によって異なると思いますが, ETHの場合はスライドを使用した授業が多かったので, iPadがあると授業が受けやすいと思います。私は前学期終了時に友人とiPadの大事さに気づき, 買いに行きました。服については, 少なめに持っていき, 留学先で不足時に買い足す友人が多かったです。しかし, ヒートテック等の, 日本の優秀製品は多めに持参した方がいいと思います。また, コンタクトや眼鏡などの, 医師の診断書をもとに購入するものは, 必要以上に多く持っていきました。途中で足りなくなったので, 日本からさらに輸送してもらいました。また, 必須ではないのですが, あると助かるものとしては, 大判のタオル, 移動用のスリッパ, 旅行時の歯ブラシや持ち運びやすい化粧品セットなどがあります。これらは留学先でも購入できますが, 到着後は慌ただしく買い足しにくいことを考えると, あると便利だと思います。寮の友達へのあいさつに日本のお菓子を持っていったらすごく喜んでくれたので, 持参してよかったと思います。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

保湿クリームは多く持っていっていったのですが, スイスはとても乾燥している気候なので, スーパーで随時買え, わざわざ日本から持参する必要はなかったと思います。バスケットボールシューズを持参したのですが, 室内用スポーツシューズで事足りたので, 不要だと思えます。

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

挨拶面で日本と大きな違いを感じた点としては, 日本では会釈するのが一般的であるのに対して, スイスでは, ハグ, 握手, 頬つぺたにキスが当たり前だったことです。最初は挨拶のあまりの違いに驚きましたが, ハグを頻繁にかわすことで, 友達に対して親近感がわきやすい等のアドバンテージがあるため, とても素敵な文化だと感じました。また, スイス人はヨーロッパの日本人といわれているほど, 日本人と性格が似ていて, 几帳面, 丁寧, 親切, 人見知りをする人が多い, キッチリしている等を初め, 様々な共通点を感じました。この点, スイスはすごく過ごしやすい国と感じました。また, マナーとして耳にはさんだことは, 日曜日朝に掃除機をかけてはいけない, ترام内ではできる限り電話しない, ベランダに花を飾らなければならない等がありました。(地域差があると思いますが)

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

フランス・ストラスブール クリスマスマーケット 2019/11 日帰り 7000円
 リヒテンシュタイン 観光 2019/10 日帰り 6000円
 チェコ・プラハ, オーストリア・ウィーン, ドイツ・ニュルンベルク 観光 2019/12 3泊4日 3万円
 ハンガリー・ブタペスト, オーストリア・ウィーン 観光 2019/12 6泊7日 5-6万円
 スペイン・バルセロナ, スペイン・マドリッド, ポルトガル・リスボン 観光 2020/1 8泊9日 8-9万円

スイス国内 複数箇所

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

ジムが無料なので, ジムに通いました。また, チューリッヒ市内の中央駅近くの旧市街の景観はすごく素敵だったので, 散歩も頻繁にしました。友達と寮でパーティーを開いて, 悩みごと相談をしたりしました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

スイス連邦工科大学チューリッヒ校(ETHZ)は、世界トップの大学であり、学習環境、研究環境、運動施設、学食等すべてにおいて、非常に充実しています。キャンパスは二つあり、中央駅近くに1つと、そこからバスで15分ぐらいの距離の山の上に一つあります。交通の便は両方非常に優れています。学科によって、どちらかのキャンパスが決まります。なお、チューリッヒ市内に多くのETHZの建物があり、学科によっては、2つのキャンパスでない建物で授業や研究が行われることもあります。スイスの公用語はドイツ語なので、ETHZの学部の授業はほとんどがドイツ語で行われます。大学院からは、留学生の割合が著しく増加するので、授業は英語で行われます。学生の質は、現地の学生、留学生ともに非常に優秀で、授業中に積極的に教授に質問したり、休憩時間や下校後に友人同士で授業・研究内容について討論する姿が目立ちました。チューリッヒ市内の景観がとても優れているので、放課後に散策することもできます。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

ETHZへの派遣留学は私の代で終了だと伺いましたが、もし研究室留学等の機会があれば、是非お勧めします。研究施設は非常に整っていて、理想的な環境といえます。派遣留学の条件としての英語のレベルは高くはないのですが、授業内で扱う専門用語を最低限暗記しておいた方がいいと思います。学習内容等のレベルは非常に高いので、日常的に電子辞書を持参し、わからない単語をその都度メモしましょう。また、スイス人は初見ではあまり積極的に他人にコミュニケーションをとらない人が多いので、自分からどんどん話しかけていきましょう。皆親切なので、親身になって話を聞いてくれます。学期中に学生メールアドレスに色々なイベントのメールが来るので、定期的にチェックして、そこで友達を作りましょう。スイスは自然豊かな国なので、週末に友人と山登りに行くことをとてもお勧めします。私は日本では見れないような、そびえ立つ山々を目前にし、感動で言葉が出なくなりました。

5-3. 留学を終えて

まず、留学する機会を与えてくださった、両親、千葉大学留学生課、ETHZの留学生課に心から感謝しております。両親からは精神的に、金銭的に本当に助けていただきました。留学の機会があったからこそ、異なる文化を持つ国の大学の授業を、一学生として体感することができました。この経験からは非常に多くのことを学びました。異文化を初め、異国で病気になったときの無力さ、寮生活における人間関係の維持、一人暮らしの生計の立て方、お金の大事さなどを身をもって学びました。これらは、留学に行かなければ、中々体験できないものばかりです。留学先では、今まで殻にこもっていた自分から、周りの人からの前向きな影響を受け、自分が興味ある分野は一通り学習しよう！どんどん自分から進んで機会をつかみ取ろう！と思うようになりました。なので、高校の時に夢だった宇宙物理学にも手を伸ばし、自分に本当に合う学問かどうかを少しだけ見極めることができたように感じます。また、留学先で自ら積極的にコンタクトをとった結果、先生方から、大学院や今後の研究で必要であれば、他大学の教授に連絡する手伝いをしてくれるともおっしゃっていただきました。また、人間関係の面では、初めて違う国の友人ができ、異文化について本当に多くのことを教わり、自分が今までいかに外国に対して無知であったかを痛感しました。また、留学先で突発性難聴にかかったことで、無力さや焦り、他人からの暖かいサポートのありがたさを理解しました。この経験、帰国後は、在日の留学生に積極的に話しかけ、彼らが困っていたら自分から助けてあげたいと思います。学習面、精神面において非常に多くのことを学べたこの留学の経験は一生忘れません。この機会を与えてくださった皆様に恩返しをしつつ、さらに成長していきたいです。ありがとうございました。