

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	Uさん（仮名）		
所属	大学院社会文化科学研究科		
留学先機関名	チューリッヒ大学（部局間協定校）（国名：スイス）		
留学先所属	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属（文 学部・研究科） <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他：		
留学期間	2017年 9月 - 2018年 6月	留学開始時 学年	博士前期 2 年次
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input type="checkbox"/> トビタテ！留学 JAPAN 【第 期】 <input type="checkbox"/> その他（ ）		



1. 出発前の準備について

ビザの種類	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 種類()	ビザ申請先	<input type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 現地 場所()																								
必要書類、手続き 手続きに要した期間	<p>ビザは不要だが、入国後に州の住民登録が必要。必要書類を自分の住む区の窓口に入国後 14 日以内に提出し、その際移民局の予約をとる。移民局で写真撮影や指紋採取をした後、1, 2 週間程度で住民カードが郵送される。</p> <p>必要書類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パスポート ・ 住居契約書 (入居時にもらえる) ・ 入学許可証 (オリエンテーション時にもらえる) ・ 登録費 CHF162 																										
ビザ申請以外で 必要な事前手続き	<p>留学保険への加入、ドイツ語集中講座の申し込み。</p> <p>スイスは 3 か月以上滞在する場合、健康保険への加入が義務付けられている。ただし日本の健康保険に加入していれば免除される場合もある。(留学保険ではないので注意)免除申請には Form A という書類が必要で、オンラインでダウンロードできるため事前に用意していたほうがよい。</p>																										
留学に向けて 取り組んだ語学	<input checked="" type="checkbox"/> 英語 <input checked="" type="checkbox"/> 独語 <input type="checkbox"/> 仏語 <input type="checkbox"/> 中国語 <input type="checkbox"/> 韓国語 <input type="checkbox"/> その他 () 語)																										
勉強方法	<p>勉強会や、ラジオ、インターネットで特にリスニングとスピーキングの練習をした。</p> <p>留学準備のためにメールのやりとりが多く、ドイツ語でのメールの書き方の本を買う、添削を受けるなどした。</p>																										
留学先の手続き (必要書類、大変だったこと、どのように取り組んだか等)	<p>通常申請すれば WOKO という組織の運営する寮を用意してもらえるが、私の場合自分で探さなければならず大変だった。なかなか見つからなかったが、最終的に UZH の先生の紹介で入居できた。</p>																										
事前の必要経費 (留学前に必要な 支払い費用) ※概算費用	<table> <tr> <td><input type="checkbox"/> 授業料</td> <td>円</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 寮費</td> <td>約 95,000 円</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 語学研修費</td> <td>約 12,000 円</td> <td><input type="checkbox"/> 教材費</td> <td>円</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> ビザ申請</td> <td>円</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>渡航費 (<input type="checkbox"/> 片道 <input checked="" type="checkbox"/> 往復)</td> <td></td> <td></td> <td>約 180,000 円</td> </tr> <tr> <td>海外旅行保険料</td> <td></td> <td></td> <td>約 200,000 円</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> その他 ()</td> <td></td> <td></td> <td>円</td> </tr> </table>			<input type="checkbox"/> 授業料	円	<input checked="" type="checkbox"/> 寮費	約 95,000 円	<input checked="" type="checkbox"/> 語学研修費	約 12,000 円	<input type="checkbox"/> 教材費	円	<input type="checkbox"/> ビザ申請	円			渡航費 (<input type="checkbox"/> 片道 <input checked="" type="checkbox"/> 往復)			約 180,000 円	海外旅行保険料			約 200,000 円	<input type="checkbox"/> その他 ()			円
<input type="checkbox"/> 授業料	円	<input checked="" type="checkbox"/> 寮費	約 95,000 円																								
<input checked="" type="checkbox"/> 語学研修費	約 12,000 円	<input type="checkbox"/> 教材費	円																								
<input type="checkbox"/> ビザ申請	円																										
渡航費 (<input type="checkbox"/> 片道 <input checked="" type="checkbox"/> 往復)			約 180,000 円																								
海外旅行保険料			約 200,000 円																								
<input type="checkbox"/> その他 ()			円																								

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	スイス航空	手配	ANA
移動経路 ※往路のみ	熊本-羽田-成田-チューリッヒ	到着時刻	15:50 (成田で1泊) 【※移動時間(約 16時間)】
大学(寮)への 移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車) <input type="checkbox"/> その他()		
空港から移動する 際の注意点 行き方、料金等	チューリッヒ空港からチューリッヒ中央駅まで SBB で CHF6.80、10分ほど。基本的にスイスの治安はいいが、空港や中央駅は観光客相手のスリや詐欺が多いので注意。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他()	住居 手配	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他(教員の紹介)
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 その他()	ルーム メイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの学生 その他()
住居の申込手順	通常はネットで申し込むが、UZH の先生の紹介だったため、先生から入居の書類等がメールで転送されてきた。5 月中に書類をメールで提出し、管理費 CHF800 を送金。(この管理費は、退去後に一部返金される。) 部屋や家賃が決まったのは 8 月だった。		
住居でのトラブル および解決方法	平日の日中はレセプションにスタッフがいるので、そちらに相談した。閉まっている時間は他の寮生に助けを求めていたが、緊急時連絡先もある。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	ケーブルカー、路面電車 チューリッヒの交通機関は料金がゾーン制で、Zone110 の定期を買えば市街地は乗り放題。CHF874/年。		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 約 12 万円/月 (生活費内訳) 住居費: 65,000 円/光熱費: 0 円/通学費: 12,000 円 食費: 30,000 円/通信費: 1,500 円/書籍代: 2,000 円 その他: (保険及び洗濯等の雑費) 10,000 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの: 0 円/学期		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス (口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など)	スイスは保険加入が義務だが、日本の健康保険に加入していれば、申請すれば免除される。(留学保険ではないので注意) ただし担当者によっては却下されるという話もあり、あらかじめ加入するという日本人留学生もいた。スイスの保険は日本と違い自己負担額が決まっており、それを越えた部分を保険会社が支払う形。ちなみにスイスの病院は、後日家に請求書が送られてくるシステム。 様々な銀行が学生口座を用意している。パスポートと住民カードを持って窓口に行けば、後日カードやパスワードが郵送されてくる。スーパーだけでなく学食など様々な場所で、銀行のカードを機械にタッチするだけで支払いができるので非常に便利。 携帯電話は Salt など様々な会社があり、パスポートがあれば手続きできる。日本でスマートフォンの SIM ロックを外していけばそのまま使える。 SBB で購入できる、国内の鉄道などが半額になる Halbtax-Abo と夜 7 時以降乗り放題になる Gleis7 は買ったほうがよい。		

3. 留学先の大学について

<p>授業(カリキュラム)の概要について</p>	<p>語学の授業は Sprachenzentrum にて登録。少人数制の授業は基本的に1つしか受講できず、その他文法等の講義形式の授業を受講することになる。授業によってはプリント代が別途必要。また2018年秋学期より、1授業当たり80CHFの有料になった。</p> <p>通常の授業は日本とあまり変わらないが、ドイツ語で行われるものと英語で行われるものがあるのでシラバスを要確認。文学部はほぼドイツ語での授業。Vorlesungが講義形式の授業、Übungの授業は担当教員によって違うが、発表やレポート作成といった演習形式が多く、Proseminarは演習形式で、Seminarに向けての基礎ゼミ。</p> <p>授業で使うテキストやレジュメの配布、レポートの提出等はOLATというシステム上で行われる。</p>
<p>履修登録の時期 登録方法</p>	<p><input type="checkbox"/> 渡航前 <input checked="" type="checkbox"/> 渡航後 ⇒ (9月頃)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類の提出</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p>
<p>留学生特例措置 (履修制限、優先措置、 留学生専用のオリエン テーション、チュー ター制度等)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 有り (具体的には以下のとおり)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1学期につき20ETC以上履修 ・オリエンテーションは、留学生全体のもの、欧米外からの留学生のみ参加必須のもの2回 ・日本学の学生がチューターとしてついてくれる <p><input type="checkbox"/> 無し</p>
<p>留学先大学でのサポ ート体制について (語学面/学校生活/ 住居・日常生活等)</p>	<p>日本学の学生がチューターとしてついてくれ、空港に迎えに来たり、手続等わからないことがあれば尋ねたりできる。また日本学の学生主催でパーティーや、チューリッヒの案内などもある。</p>
<p>留学開始後に行った 留学先大学の手続き (学生証、履修登録、 大学IDの設定等)</p>	<p>日本での留学の手続き後、6月ごろに大学のIDやパスワード等が郵送され、授業登録システムや専用のメールアドレス等が利用できるようになる。</p> <p>学生証は最初のオリエンテーション時に仮のものが渡され、その後カードがもらえる。カードは、毎学期学内の機械に通して登録、更新しなければならない。</p>
<p>授業外活動について (サークル、部活、イ ンターン、フィールド ワーク等)</p> <p>※どうやって探したか、 どのような活動か、入る きっかけなども具体的に</p>	<p>タンデムの相手は Sprachenzentrum のサイトに登録すると、マッチングしてくれる。タンデム以外でも Sprachenzentrum は自習教材等が揃っている。</p> <p>ASVZ というスポーツ組織があり、無料で利用できる。市内数か所にジムがある他、格闘技やスキーなど様々なレッスンが受けられる。ただし道具は貸出していない場合も多いので、テニス等は日本からラケットを持っていくことを勧める。</p>

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00				タンデム	ハイキング など遠出	マーケット で買い物	
10:00		授業		タンデム			教会のミサ
11:00		授業		タンデム			
12:00			授業	授業			
13:00		図書館	授業	授業			
14:00	授業	授業	授業			中央図書館	
15:00	授業	授業	授業				
16:00		授業					
17:00	映画鑑賞	授業					
18:00	映画鑑賞						
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

とにかくトラブルなく帰国したいと留学前は考えていたが、スイス到着 1 週間後には病院のお世話になる羽目になっていた。とんでもないことになったと思ったが、意外とどうにかなるということ学ぶことができた。その後も小さいトラブルはあったものの、トラブルを楽しめるようになった。

ドイツ語圏への留学だったが、ドイツ語を話せない留学生も多く実際の会話は英語中心だった。また授業や書き言葉は基本的に標準ドイツ語ではあるものの、スイスドイツ語は標準ドイツ語と発音や単語、文法から違う。最初は混乱したが、標準ドイツ語との違いやフランス語等の影響を見つけることは楽しかった。さらにスイスは多言語国家で、駅のサインや商品パッケージなどは複数の言語で書かれている。言語は確かにツールで英語ができると事足りてしまうことはあるが、言語を学ぶことは自分の世界を広げることでもあるのだと強く思った。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関する事、生活全般に関する事など自由に記載してください）

チューリッヒ大学はレベルの高い大学で、隣の工科大学も世界トップクラス。世界中から、本当に様々な留学生が集まってきている。学内外へ向けたイベントやセミナーも多く、勉強するにはとても刺激的な環境だった。

スイスはとにかく暮らしやすかった。治安も周辺の国と比べてよく、遅い時間に女一人で歩いていても危険は感じなかった（もちろん路地裏等には行かなかったが）。電車の本数は多く、運行は時間通り。役所の仕事も早い。ただし、物価は高い。基本的な生鮮食料品に関してはそこまで高くないので自炊をすれば出費は抑えられる。外食は高く、マクドナルドのハンバーガーで 2.50CHF（約 300 円）。まとまった買い物をする場合は、電車で 1 時間ほどかけてドイツまで出かける人が多い。スイスは EU ではないため、洋服等を購入した場合免税がきく。コルマールが比較的大きく駅前にショッピングモールもあり人気だが、日本人留学生の間では Waldshut も人気。

留学を通しての感想

スイスは豊かな国だった。それは経済だけでなく、自然や、時間の使い方もだ。大きな駅や空港を除き、ほとんどの商店が日曜日には閉まる。スイス人の先生曰く、スイス人は休日湖や山、公園へ行き「なにもしない」そうだ。私も留学中は、遊ぶといえば友達とおしゃべりをしながら湖沿いを散歩したり、ハイキングに行ったりすることだった。日本と比べれば利便性もエンターテイメントも少ないかもしれないが、そういったものがなくても十分充実した時間は過ごせた。日本でも近年ワーク・ライフ・バランスが叫ばれているが、もっと思い切っても構わないと実際生活してみて思った。

留学当初は奨学金がもらえず留学期間終了まで滞在できるか不安だったが、10 か月間滞在できてよかった。