【海外留学レポート】

はじめての留学ガイドライン

-スイス留学を踏まえて-

Study Abroad 101: With a Case Study in Switzerland

スイス連邦工科大学チューリッヒ校物理学科　**有満　慶太**

ARIMITSU Keita

(Department of Physics, Eidgenössische Technische Hochschule Zürich)

キーワード：留学全般、スイス留学

初めに

この記事では私の留学経験について簡潔にまとめたいと思う。まずは簡単に来歴から説明すると 2014 年に大学に入学し 2017 年 9 月～2018 年 8 月までスイスに交換留学をしていた。その後は 2019 年 3 月に大学を卒業し、9 月から交換留学先の大学院に今度は正規留学をしている。従ってこの記事では主に交換留学について言及し、大学院留学についてもわかる範囲で述べたい。

留学経験をまとめるといっても、「私は〇〇に行って、〇〇の勉強をした。…」のようなよくある留学体験記は調べたらすぐ出てくることで、私が書く意味もなさそうなので本記事では私の留学経験を踏まえ、留学を考えている読者がどのようなことに気を付けたほうが良いのかを主眼に置いて、なるべく役に立つような情報を伝えたいと思う。

交換留学の動機

留学を終えた後、私は大学で留学アドバイザーをしていた。これは主に留学を考えている学生の相談に乗る仕事であったが、よく聞かれる質問が「どのようなプログラムがありますか？」であった。ここから推測される留学を考えている学生の心理は次のようなものである:何となく留学をしたいが、自分に合う留学が分からない。これに対する返事はいつもこうであった。「なぜ留学をしたいのですか？」このような質問をすると、大抵答えに詰まっていた。しかし、留学の動機というものは留学するためにも留学中でも大切であることを述べておきたい。まず留学をしようと思ったら選考に通る必要がある。これは書類選考であったり、面接であったりするが、とにかく受かる必要がある。そしてこの選

独立行政法人日本学生支援機構 Copyright © JASSO. All rights reserved.

考において、絶対に留学の動機が聞かれる。したがって最低限なぜ留学するかは説明出来ておいたほうがよい。さらに、留学の動機は留学中の心の支えになる。当たり前だが留学はとても苦労をするものである。私は常にホームシックであった。「私はこれをするためにここに来たのだ」という心の支えが必要なのだ。さて、私の留学の動機であるが、「海外の大学院で勉強してみたい」というものであった。大学院留学というと響きはかっこいいが、具体的に何が海外の大学院が日本の大学院よりも優れているのかは誰も教えてくれなかったので、まず自分で 1 年経験してみよう思ったのである。

留学先選び

上に述べた留学の動機から、留学先は将来自分が受験しそうな大学院に限られる。さらに大学が提携している一番「名門」な大学はスイスの大学であった。したがってスイス留学を決めたわけである。ここで留学先選びについても少し述べておきたい。留学先は留学の動機及び専攻に多分に依存するが、アカデミックな動機で留学をする生徒に対しては、私は次のように考える:「名門」校に留学してみたらよいのではないだろうか。「名門」と鉤括弧付きで書いたのは「日本人が知っている」という意味ではないことを強調するためだ。よく留学雑誌などには「name value で決めるな」、「校風をよく調べよ」ということが述べられているが、果たしてどこまでこのアドバイスを鵜呑みにしてよいのだろうか。自分の大学受験を思い出してほしい。Name value は無視しただろうか？そこまで校風を真剣に調べただろうか？多くの場合は模試の成績を基に狙える「名門な」志望校を絞り込み、同じ位の偏差値の大学が複数あった場合は校風が合うかを少し考えたくらいではないだろうか？私は全く同じ方法で留学先も決めてしまえばよいと思う。「name value で決めるな」という主張は、日本人があまりにも海外の大学(院)について無知であることを反映したものであると思う。ETH[1]と言われてピンとくるだろうか？LSE[2]と言われてピンとくるだろうか？これらはそれぞれ理系および文系の、ヨーロッパでは知らない人はいないような大学院であるが、日本人で知っている人はあまりいないと思う。したがって自分の専攻が強い地域及び大学がしっかりとリサーチできたのなら、その中で一番だと思われる大学にチャレンジすべきであり、そのために海外の大学(院)事情に詳しくなることは一番初めの、そしておそらく一番大切な留学のためのステップであることを忘れてはならない。

留学準備

留学の動機及び留学先の志望校がはっきりしたとしよう。次に行うことは選考を通過することであるが、そのために大切なことは言語と成績である。私は留学先で主に使った言語は英語で試験としては TOEFL iBT を受験したのでそのことについて書こうと思う。まず持論として、TOEFL100 点程度なら

[1] スイス連邦工科大学
[2] ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス

独立行政法人日本学生支援機構 Copyright © JASSO. All rights reserved.

日本での勉強で十分だし、逆にこれくらいのスコアが意味のある留学、つまり英語を理解できるように頑張ったら 1 年が終わっていたみたいにならないためには必須なのではないかと思う。一応私が何をしたかを述べておくと、まず大学の英語オンリーで行われる授業を受講し、毎日その授業で知り合った留学生と会話を心掛けた。それに加えて週 1 回くらいで英作文の添削を日本語の添削と引き換えにしてもらった。次に成績についてであるが、これもかなり重要視されるし、交換留学の場合、奨学金は成績で足きりがある場合があるので GPA3.5 くらいは取っておくとよい。実際に私の大学の場合、交換留学生には JASSO の奨学金が支給されたが、GPA3.3 以上の学生に対してはそれ以下の学生に対してよりも多く支給された。時期的には 9～12 月に申請があるはずだから、留学をする 1 年前の夏くらいまでには十分な語学力と成績を持っているべきである。また奨学金の申請もこの時期であるから、結構忙しくなることを覚悟しておく必要がある。

さて、十分な成績と語学力を手に入れ、選考を通過したならば事務的な手続きに入る。例えばビザや寮選びなどについてである。これは留学先に依存するとしか言えない。例えばスイスの場合、ビザを取る必要がない。したがって渡航準備はほとんど何もしなくてよいが、大学の寮がないため、自分でフラットを契約する必要がある。スイスは物価が高いので家賃も高くなることがあるため、安く、かつ良いフラットに住もうと思うと情報収集が肝になる。例えば大学に頼んで同じ留学先の先輩と連絡を取ったり、トビタテ生はトビタテ留学 JAPAN のコミュニティに頼るのが良いと思う。

留学中の生活

留学中の生活の細かいことが気になる読者は、初めにでも述べたが例えば大学の web サイトにある留学体験記や他にも youtube で vlog として留学生活を動画にしてアップロードしている方はたくさんいるので、そちらを参照するとイメージがわきやすい。そこで調べればすぐ出てくるようなことは書かずに、逆に書かれていなかったような次のポイントを指摘したい：天候の大切さ、文化やシステムの違い、そして勉強についてである。

留学体験記を読んでも、留学先の説明として天候に触れることがあっても、しっかりと述べているものはあまりないように思う。しかし、天候は留学のとても重要な要素であると考えている。例えばスイスの場合、秋冬の日照時間が日本に比べるととても短い。日照時間が足りないとビタミン D が不足するらしく、その結果かなり精神的に落ち込みやすくなる。大体留学は秋セメスターから始めるので、新しい環境に慣れず知り合いも少ない状態で冬を過ごさなければならないため、かなり大変であったことを覚えている。したがって北半球でかつ緯度の高い国に留学する際は気を付けたほうが良い。具体的には日本にいる段階から同じ大学に留学する友達を作っておくなどが考えられる。家族や恋人にこまめに連絡するとよいという人もいるが、私の場合逆に会えないことが辛くなって良くなかった。また、留学の目的が「海外経験」など地域が限られるようなものでないならば、留学が日照時間の長

独立行政法人日本学生支援機構 Copyright © JASSO. All rights reserved.

い夏から始まるような南半球の国、例えばオーストラリアに留学することを個人的にはお勧めする。文化やシステムの違いも大切なポイントである。具体的には、医療制度及び食事には気を付けたほうがよい。まず医療制度であるが、国によってまちまちで、例えばスイスの場合ホームドクターを探して何か病気にかかったら医者に個人的にコンタクトを取り、日にちを設定して、ようやく診てもらうシステムになっており、医療費もかなり高い。一番良い方法は留学期間中ずっと健康でいることであるが、念のために医療システムは把握しておくべきである。次に食事だが、これは何が主食でどんな料理があるのか、ということだけではなくて、スーパーはいつ空いているのか、レストランで食事をするとどれくらいかかるのかというものである。留学したらわかるが、日本はこの点においてかなり便利な国である。コンビニもファストフード店も深夜まで空いているので、お金をあまり持っていなかったとしてもいつでもどこでも食べ物にありつくことが出来る。しかしこれはかなり恵まれた場合であり、例えばスイスの場合、大体のスーパーは遅くても夜 8 時には閉まるし、土日は基本的に空いていない。したがって買い物をこまめにする必要がある。さらにレストランは物価のせいでかなり高いため、学生が気軽に利用できるものではない。これらの事情によって、スイスでは私は週 1 回こまめに買い物をし、毎食自炊を強いられた。このように広い意味での食文化によって生活が大部分規定されうる。

最後に勉強についてであるが、これは専攻に依存するだろう。私の専攻である物理学の場合は、授業のシステム自体はあまり変わらなかった。スイスの方がフォローアップが丁寧、teaching assistant(TA)が教えてくれる、テストが oral exam といって口頭試問であるなどの違いはあったが、「週 1 回教室で教授の説明を席に座って聞く」という点においてはあまり変わらないと思う。ただ一つ言っておきたいことは、よく留学体験記などを読むと「日本よりも勉強させられる」「海外の大学の方が質が高い」などの意見がよく見られるが、これらについて私は否定的な立場である。どの国のどの大学も、ある程度は同じ内容を習うのであるから、海外の大学の方が勉強するということはあり得ない。もしこう感じるのであれば、その人が日本にいたときにしっかりと勉強をしていなかっただけである。たしかに日本の方が単位取得自体は簡単かもしれないが、ちゃんと勉強していれば差はない。私の場合、確かに教材が充実していたのはスイスの大学であったが、学生のレベル及び教授の教える内容のレベルは日本の大学の方が高いと感じた。

留学後について

留学アドバイザーをしていると、留学後の進路についてもよく質問される。文系学生からは留学中と留学後の就活について、理系学生からは留学後の院試について聞かれる。私は理系でかつ海外の大学院の院試しか受けていないので、日本の就活及び院試については友達から聞いた話をここで少しだけ書く。ところで、留学は大体 5～6 月に終わって帰国する場合が多い。この時期は就活ではほとんど佳

独立行政法人日本学生支援機構 Copyright © JASSO. All rights reserved.

境といってよい時期らしく、日本の(理系の)院試は大体 7～8 月なので出願時期くらいであろうか。留学が就活に与える影響について、良い面も悪い面もある。良い面は、留学したという事実自体が高く評価される点だ。とは言っても昨今留学経験を持つ学生はかなり多いので、留学をしているだけで良い会社に入ることが出来るわけでもないが、多くの場合企業は留学経験者を評価しているらしい。加えてキャリアフォーラムの存在も大きい。キャリアフォーラムをうまく活用すると場合によっては実質就活期間 3 日で内定が取れることもあるらしく、イリノイに留学していた同期もキャリアフォーラムだけで内定を取っていた。ただ留学の及ぼす悪影響もやはり存在していて、日本にいないので就活で得られる情報が少なく、スケジュールもかなりタイトになるらしい。

日本の大学院に進学しようと思うと状況はもっと厳しい。基本的に日本の大学院は院試を合格しないと入学できないので、受験の年の春くらいから院試対策として勉強を始めるが、留学していると授業または研究等でそれが厳しくなる。また院試では専攻の知識のみが問われるので、留学していたという事実は何も手助けにならない場合がほとんどであると思う。したがって今いる大学とは異なる大学院を受験しようとするとそれなりに大変なのではないだろうか。

最後に私の大学院受験について少し話をしよう。先ほど留学は 5～6 月ごろに終わると述べたが、私の大学では 8 月の終わりまでテストがあったので、それを受験してから帰国した。したがって、日本の大学院は受験できなかった。そのため、海外の大学院を受験するしか道はなかった。今思うと、退路を断つという点ではよいかもしれないが、リスキーすぎるのであまりお勧めしない。大体が 12～1 月に出願締め切りであったので、その時期までに卒研をしながら、TOEFL を受けなおし、GRE[3]を受け、SOP[4]を書き、推薦状を揃えたりしていた。この時期が最も大変だった。大学院受験の詳しい話については本記事の主旨からずれてしまうので割愛させていただくが、次に(つまり PhD で)出願するときはもっと時間に余裕を持って準備すべきだと痛感した。

終わりに

留学と聞くとおそらく何も知らない人には「なんか楽しそう」と思うだろうし、調べたりしたことがある人にとっては「色々大変そうだな」と思うかもしれない。私自身「修士を海外でとるってなんかかっこよさそう」から始まり、「大変な」経験をしてようやくもともとの目標のスタートラインに立つことが出来た。個人的には日本は素晴らしい国であり、日本で出来ないことは他の国でも出来ないだろうと思っている。したがって他の人に留学を勧める気はない。しかし、「留学を考えているが、今は時期尚早なのではないか」と考えている人に対しては、「時期尚早では決してない、遅すぎる」と言いたい。留学準備のセクションを見たらわかるように、英語、成績、情報収集など、やることはとて

[3] 学術系大学院入学希望者を対象とした学力試験
[4] 志望理由書

独立行政法人日本学生支援機構 Copyright © JASSO. All rights reserved.

も多い。今この時点で留学したい(が、何もしていない)としたら、実際に留学するまで最低 2 年はかかる。少し絶望的なことを言うと、読者が大学 2 年生とすると、留学に行けるのは頑張って大学 4 年の秋からで、この場合留年しなければならない。もし学部生が大学院で留学できればいいやと考えているならば、今日から準備を始めないと大学院で留学は出来ない。お説教臭くなってしまったが、少しでも興味があるならば、今すぐ始めよう。最後に本記事が留学に興味のある方に役に立つことを願いつつ、筆を置くことにする。

独立行政法人日本学生支援機構 Copyright © JASSO. All rights reserved.