手に取る一冊、広がる興味。

tot

VOL. 54

2026 年　春

芝浦工業大学学生情報誌

特集：『足音』

私を繋ぐ

歩みの音。

Contents

留学体験記……4
大学院生大全……11
先輩図鑑……14
愛は無限、ℓ座は有限。……16
大学生から始める大人の歩み方……18
白熱教室……20
LinKU×tot×Y-ai!……22
tot編集部求人情報……26
編集後記……27

足音

夜の中を歩みとおすときに
助けになるのは橋でも翼でもなく、
友の足音だ

――ヴァルター・ベンヤミン――

フランスのあれそれ

基本情報

・面積　　：54 万 9,134 平方キロメートル
・人口　　：約 6,860 万人
・首都　　：パリ
・公用語　：フランス語

豆知識

フランスは多くの海外領土を有しており、本土だけでも日本の約 1.4 倍、海外領土を含めると約 1.7 倍もの面積を持つ。
また、フランス語話者はアフリカ北部やカナダなど世界中に分布しており、その数は第二言語を含めると 3 億人以上にものぼる。
私の暮らした「クレルモン = フェラン」は、火山に囲まれた町だ。町の中心に火山の石で作られた黒い教会がある。

カフェ文化

カフェで勉強。これは日本では普通のことだが、フランスの伝統的なカフェはちょっと違う。フランス人にとって、そこはゆったり過ごしたり、おしゃべりを楽しむための場所。長居して勉強している人はまず見かけない。何ともフランスらしい。

ストライキ

フランスは、ストライキ国家としても有名である。かの有名なルーブル美術館でもストライキが発生する。私の学校の授業も何回か休みになった。
交通機関でも、それは起こる。時刻ピッタリになったのにバスが来なかったことが、何度かあった。Google Map を見ると、出発済みになっている。どうやら、フランスには透明なバスが通っているらしい。

挨拶

フランスには絶対的な挨拶文化がある。お店に入るときに「Bonjour!」、出るときに「Merci, Au revoir!」と声をかけるのが基本の礼儀だ。

#留学体験記

Bonjour!

編集・取材：大橋

フランスの天気は変わりやすい。晴れ渡った昼下がりの空を眺める。今朝は霧がかかって、一寸先も見ることがままならなかった。
メモ帳にそんな走り書きをしていたので、そのまま載せてみる。振り返ると、私の留学はままならないことだらけだったように思う。しかし、1番記憶に残っているのは見上げた空の青さだから、私はきっと、上を向いてこの半年間を生きたのだろう。こんな他人事みたいに書いているのは、すでに記憶が薄れているからに他ならない。覚えておくことすらままならない。それでも生きていく。この留学で得た学びだ。本記事では、そんな留学の半年間を書いていこうと思う。

留学に行く前に やったこと

3月～5月

3 月に協定校出願が開始される。
何もやらずにいたら、現地の学校の担当者から心配されて慌てて動き出す。ここで厄介な敵「Birth Certificate」が現れる。これは、日本語の戸籍謄本を法定翻訳、または自分で翻訳したものを公証役場で公証人の認証を得る必要がある。私は取得するのに1か月かかった。他にも保険証明書を英語で発行してもらったり、履歴書や Motivation Letter を作成する。
留学に必要なのは、学力でも体力でも英語力でもない。書類提出力である。

7月

期末試験と居住居確保の二重苦にさらされる。フランスには、Crous という学生生活をサポートしてくれる機関がある。ここに申請すると、月に 265.99 ユーロくらいで寮に住むことができる。
非常にありがたいと思いつつ、書類とフォームの嵐で死にかける。授業との両立がつらすぎて授業中に泣き、先生や TA さんを困らせる。

結論

ぜんぶ早めにやろう！

11月～1月

留学の申し込みが 11 月から始まる。
締め切りは 1 月中旬あたり。
第一希望から第三希望の大学を決め、フォームにて提出。まだ見ぬ大学とそこに通う自分に、期待を膨らませる。背後から忍び寄る試練の足音にも気づかずに .....

6月

協定校出願が終わったと思ったら、ビザ申請に追われる。ドイツに留学する友達が「ビザ申請の予約が取れなくて、ドイツでビザを取る」と恐ろしいことを言い出す。フランス大使館は 6 月～ 8 月あたりに毎週水曜日の午前中、学生専用の予約枠を設けてくれる傾向がある。私は幸いにも、7 月 30 日に申請の予約をすることができた。
ビザ申請の予約にてこずっていたら、寮の申し込み期間が終了してしまい、絶望する。担当者の人がどうにかしてくれて、事なきを得る。

8月

8 月 10 日、家にビザが届く。狂喜乱舞。ビザがないと、住居保証人の確保ができなかった。Visale という保証人を募集するサービスに書類アタックする。
8 月 31 日、書類が審査に通らずすすり泣く。出発は 9 月 4 日。気分はさながら夏休み最終日。
9 月 8 日 19 時、入寮。達成感に包まれながらベッドで寝る。部屋の中にいる蟻の足音にも気づかずに .....

Q. フランスの物価って高いの？

A.高いけど、ニューヨークと比べると低い。

パリで入ったレストラン。写真の料理、デザート、飲み物を頼んだら、7000 円かかった。恐怖。

円安のあおりを受けて、ついに1ユーロが 186 円の壁を超えた。半年前と比較しても、10 円近く跳ね上がってしまったのである。限られた留学資金において、この差は決して小さくない。中でも、フランスの物価は容赦なく高い。一方で、他のヨーロッパの国は、フランスほど高くはないらしい。非常にうらやましい。

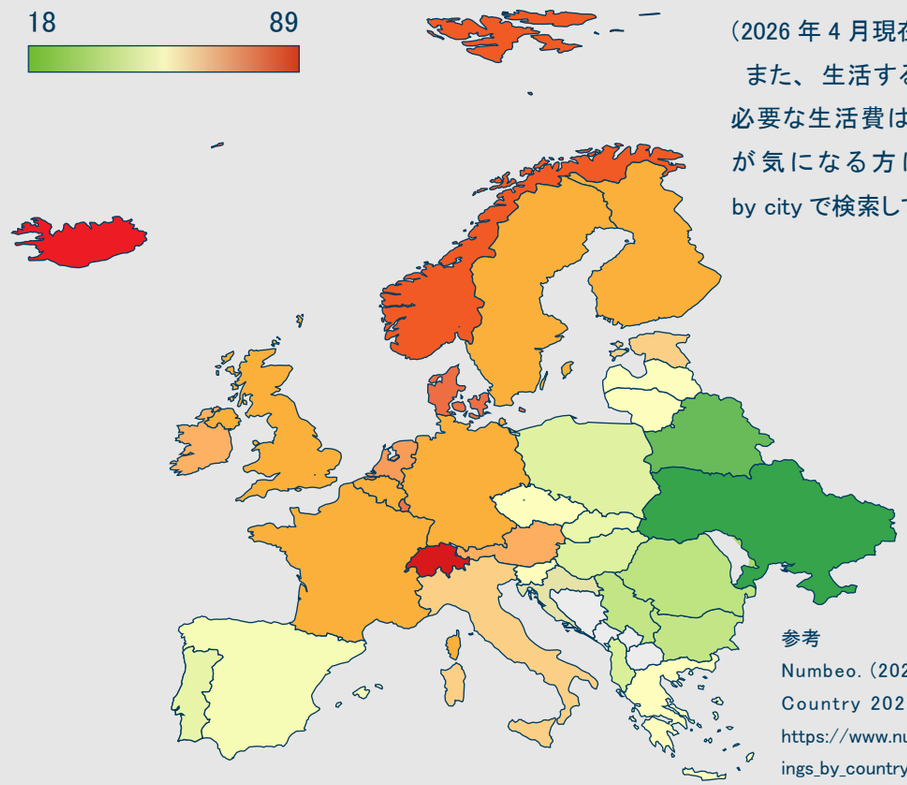
そこで、ヨーロッパ各国の物価相場を調べてみた。こうした経済的なリアルな情報もしっかりと頭に入れて、比較検討すること。それこそが、現地での生活に精神的なゆとりをもたらし、最終的に自分の納得のいく留学生活へと近づくのではないだろうか。

以下の地図は、Cost living of Index by country というサイトをもとに、ヨーロッパの物価を色別に示したものだ。このサイトは物価が高いと言われているニューヨーク市を 100 として、その国や地域の物価が「ニューヨークと比べて何%くらいか」を相対的に示している。例えば、指数が 80 だった場合、ニューヨークより生活費が 20% 安い。

スイスは物価がダントツに高く、110.7。ノルウェーやアイスランドも高いことがうかがえる。一方で、東欧の地域やスペインは、他の国より物価が安い。これらの国に留学すると、生活費を安く抑えることができるだろう。

ちなみにフランスは 67.72。意外と低い。（2026 年 4 月現在）

また、生活する町が都会かどうかでも必要な生活費は違う。町ごとの生活費が気になる方は、Cost of Living Index by city で検索してみてほしい。



参考
Numbeo. (2026). Cost of Living Index by Country 2026: Europe. Retrieved from https://www.numbeo.com/cost-of-living/rankings_by_country.jsp?title=2026&region=150

閲覧注意！食事中は読むな！

蟻との共同生活

それは寮に入って１日経った頃だった。日用品を１通りそろえ、新生活への１歩を踏み出していた、はずだった。先客がいた。机の端にてくてくと、歩く足音を幻聴する。少し茶色い胴体。左右に動く触覚。奴は不意に止まって私を見て笑った、気がした。１匹見かけたら、100 匹いると思え。蟻との共同生活が始まった。

いや始めるな。部屋を変えてもらおう。そう思い事務カウンターへ向かったが、あいにく向こうは英語が話せず、私もフランス語を話せない。翻訳アプリを駆使してなんとか話そうとした。しかし、担当者は突如として何事かをまくし立て、そのまま帰宅してしまった。戸惑いながら窓口の張り紙を見ると、何かが書いてある。張り紙に翻訳機をかざす。そこには「ストライキ実施中」の文字。どうやら私の交渉は、ストライキ開始の瞬間と重なってしまったらしい。

いやなんでやねんと頭を抱えた。フランス人は労働に対しての向き合い方が、日本人とまるっきり違う。日本人との勤労観の違いを、これほど強く実感した瞬間はなかった。

とりあえず、室内用のスプレーと置き型タイプの殺虫剤を買った。QOL を脅かす存在に容赦はしない。これらは一時的には効果があったが、殲滅には至らない。今なら、ナワバリにマーキングする犬の気持ちが痛いほど分かる。今日も私は、机に殺虫剤を振りかけた。

奴らは光を避け、食べ物があるところに集まってくる。まるで某 G に似ている。違いがあるとすれば、私が食べ物を食べているときに、おこぼれを求めて節操なく集まってくるところだろうか。

タンス、水回り、机、ベッドの上、いたるところに奴らは暮らしている。彼らは私より先に、この部屋に生態系を構築していた。私は入居者などではなく、この生態系への侵入者であった。しかし、野生の掟がどうあれ、人間社会のルールは譲れない。私は家賃を払い、住む権利を得た人間である。

友人も蟻への被害に悩んでいたらしい。10 月ごろ、彼女から効きやすい殺虫剤を教えてもらった。これが効果てきめんだった。２か月くらいは出てこなかった。素晴らしい成果に安心する一方、その強力さに戦き、自分の体にも悪影響がないかと心配になった。

11 月ごろ、寮の住民の声にようやく事務が対応し始めた。この時期から、夢に虫がよく出てくるようになる。

12 月ごろ、蟻がまた出現し始めた。見慣れてしまったからか、もはや可愛く見えてくる。

色々あって、蟻によく効く殺虫剤がまかれたのは、寮から出ていく１か月前。タイミングが悪すぎる。ままならないことをまた１つ経験した。

効かなかった ....

↓効く

La France La France

- あしおと -
思い出ばなし

私は浮かれに浮かれていた。 明日から、 友達と4泊5日でクリスマスマーケット巡り。 うきうきで旅行の用意をしているときに気が付いた。 靴が臭い。 出発は明日の晩。 今さら洗うのも乾かすのも面倒くさい。 そこで、 迷案が舞い降りた。熱い酢をかけよう。フランスの主婦たちは、ホワイトビネガーを愛用している、らしい。ビネガーは料理・掃除に使える。消臭もできる。蟻も退治できる。私の酢への信頼度はこのときMAXだった。深夜テンションのままに、 湯気だった酢をかけた。 乾かすと、 匂いが消えた。 私は意気揚々とコルマール行きのバスに乗り込んだ。

2 日目。 靴の底がじわじわと剥がれ始めた。 気のせいだと無視し続けた。

3 日目。 靴がべちん、 べちんと鳴るようになった。 半分くらいはがれたところで、 とうとう友達にばれた。 靴屋に駆け込み、新しい靴を買う。 友達から理由を聞かれたとき、咄嗟に「登山で酷使したからかな～」といらん嘘で誤魔化した。 つまらない見栄を積み重ねて、 今の私がいる。

余談だが、ほぼ同じタイミングでリュックも新調した。すると不思議なことに、スーパーの警備員さんに「リュックの中身を見せて」と言われなくなった。世間は「靴」と「カバン」で人を判断しているらしい。 皆さんも気を付けて。

Q.留学にいくと英語力が上がる？

A.（個人的な意見ですが、）人によります。

「留学に行けば、 英語力が向上する」。そう考える人は少なくありません。 かくいう私もその 1 人でした。その認識は決して間違いではありません。しかし！そこには様々な要因が絡んでいます。 それらによって、英語力の伸び率は大幅に変わると思います。

まず大きな要因となるのが、「留学先の国」です。 英語圏であれば日常が英語で完結しますが、 非英語圏ではそうはいきません。 現地の公用語で社会が回っているため、 生活のためにその国の言語を学ばざるを得ず、結果として英語の学習に時間を割けない可能性があります。 また、「本人のモチベーション」と「事前の英語力」も影響します。主体的に話そうとしなければ、英語を使う機会は意外なほど訪れません。また、基礎力が不足している状態で飛び込むと、現地で孤立してしまい、メンタルを崩してしまうリスクさえあります。「留学＝英語力アップ」と短絡的に結びつけてしまうと、 理想と現実のミスマッチを招きかねません。 留学を実りあるものにするためには、 事前の冷静な分析が必要です。

フランスでの生活

授業

私はクレルモン工科大学という大学で、英語で授業を受けつつ研究を行った。そのため、授業は木曜日・金曜日に詰め込まれていて、それ以外の平日は休みになっていた。そう、勘違いしてはいけない。余った平日は研究に充てなければならない。

授業で扱った内容は、最適化問題や計算複雑性、HPC やモバイルネットワークなど。正直、最初は全然ついていけなかったし、英語もわからなかった。しかし人間は慣れる生き物である。最後の1か月は7割くらい聞き取れるようになった。しかも、AIにわからないことを聞けるので、意外と復習の余地はあったように思う。

生活

寮の部屋 1 室の面積は 9m²。右の写真がその部屋である。結構コンパクトな部屋だったが、棚がいっぱいあり収納には困らなかった。

一か月の生活費は 15 万円いかないくらい。もしパリで暮らしていたらもっとかかっていたと思う。私の暮らした町では、バスやトラムの定期代は 1 か月で 4.8 ユーロ（学生料金）。週末は誰でも無料で使える。また、寮の家賃は水道や電気代を含めて 265.99 ユーロと、かなり学生にやさしい値段になっ

Q. 交換留学のお金はどうしたの？

芝浦工業大学が交換留学生に提供している奨学金制度がある。この制度を使うと、留学先の場所と成績に応じた金額を給付してもらえる。私の行った地域だと、成績評価指数が 2.3 以上だと 12 万円、以下でも 10 万円を寄付してもらえた。この金額は年度で変わるので注意。ちなみに成績評価指数は、日本学生支援機構（JASSO）が定めた GPA とは異なる成績の指標で、S と A を3、B を 2、C を 1、それ以外を 0 として、以下の計算式で決まる。

{(「評価ポイント 3 の単位数」×3)+(「評価ポイント 2 の単位数」×2)+(「評価ポイント 1 の単位数」×1)+(「評価ポイント 0 の単位数」×0)}÷ 総登録単位数

芝浦工業大学の奨学金以外にも、いろいろな奨学金制度がある。締め切りが早いものもあるので、早めに調べるのがおすすめ。

参考：芝浦工業大学 . (n.d.). 留学時に利用できる奨学金 . https://www.shibaura-it.ac.jp/global/dispatch/scholarship.html

大学院、それは大学の教育のさらに上に位置する高度な教育機関です。学部で学んだ知識を基に、より深い専門分野の研究を行い、修士（2年）や博士（3~5年）の学位取得を目指します。院進する理由は様々。学部での研究が楽しくてより極めたくなった、将来自身の分野に近い研究職につきたいといった理由のほか、単に学生生活を延長させたい、学部時代の就職活動に満足できなかったなどといった方もちらほら。

皆さんは大学院進学に興味はありますか？学部生のうちはなかなか院生のイメージがつかず、判断が難しいのではないでしょうか。本記事ではみなさんが大学院の解像度を上げ、進路について悔いなく最適な判断ができるよう手助けしたいと思います。

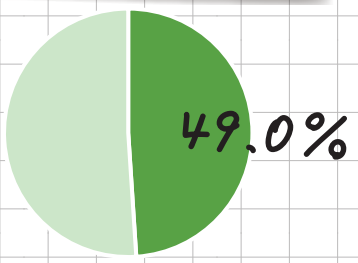
（編集：古野）

芝浦工業大学

大学院生大全

芝浦生の大学院進学率

（2024年度）



芝浦生の進学率はなんと半数。芝浦工大からそのまま芝浦の院に行きたい場合、GPAが3.1以上あれば推薦入試を受けることが可能です。教員との面接を受験するだけの手軽な試験内容に加え、合格すれば4年生の間に先取り履修が可能です。芝浦での院進を考えている方はぜひ今のうちからGPAを稼いでおきましょう。

先取り履修制度とは？
推薦で芝浦の院に合格した4年生が先に院の授業を受けられる制度（単位数制限あり）

大学院生に襲い掛かるいろんな足音...

01 進捗報告の足音

研究室によって頻度やボリュームなどは異なりますが、教授に研究の進捗を報告するゼミ発表前はバタバタ。研究結果をまとめて考察をします。学部時代なら許された内容でも、院生になるとより厳しい目で見られるため気を抜けません。発表日までにデータが足りず、頭を抱えることも。

02 卒業要件の足音

修士卒業の要件には単位の取得、TOEIC550点以上、学会発表などがあります。意外と知られていませんが院生にも授業はあるのです。必要単位数は少ないですが、学部時代に沢山単位を落とした人は要注意。2年間なので再履修のチャンスは一回です。

03 就職の足音

大学院生は研究と同時並行で就職活動をしなければなりません。学部での就活よりもスケジュール管理が一層大変に感じる方が大半です。近年、就活の早期化により修士1年の5~6月にはすでに多くの企業でインターンシップのエントリーが開始されます。院生になったばかりなのに研究に専念できない!?

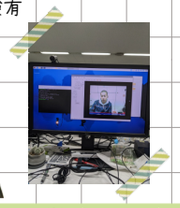
04 人生設計の足音

院生の年齢になると社会からの隔絶を感じることも。高校を卒業して就職した人は社会人5年目。出世や結婚、出産、マイホームと順調に人生設計を行う人が周りに現れる中、自分は扶養やアルバイトで生活をする学生という現実には目を背けたくなりますね。

ちなみに...院生の必要単位は30単位（研究12＋授業18）

00

#豊洲キャンパス
#研究室宿泊経験有



理工学研究科電気電子情報工学専攻１年
先端集積回路システム研究室
（電気電子工学科卒業）

研究内容は？

集積回路の設計では従来アナログ回路が主流であったが、微細化の進展に伴いデジタル化が求められている。その実現手法の研究を、PLL という回路をテーマに行っている。

8:00 起床

コーヒーメーカーのスイッチを押す。コーヒーができるまでの間、たばこを一本頂く。朝食は肌荒れした日は野菜ジュースでビタミン摂取。

9:00 研究室出勤

電車の中では読書or電子コミック。最近は金のフレーズ。到着後は喫煙所に行ってから研究室に向かう。

10:00 研究

１１時半頃、数分かかるシミュレーションを回してから７階の喫煙所に行くのがルーティン。

13:30 昼食

１２～１３時は混雑しているため、時間をずらすのが吉。まつのやで「ロースかつ定食」を注文。定価６９０円だが、アプリクーポンを使うと６００円。

17:30 間食

研究中小腹が空いたら常備しているごつ盛りを頂く。

19:30 退勤

１０時間を目安に帰る。長く居すぎると翌日が辛くなるので、切り上げるのが肝心。近隣オフィスの帰宅ラッシュと重なる。座れたら超ラッキー。帰宅前にもたばこを一本（本日９本目）

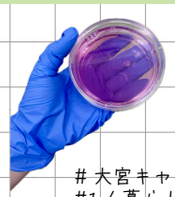
21:00 夕食・入浴など

朝時間の時短のために、風呂で髭を剃る。

25:00 就寝

メッセージ

回路設計の研究はシミュレーション中心のため時間の自由度が高く、試料の培養や装置の稼働待ちでの拘束がある分野とは異なります。代わりに優先順位をつけて、自分で計画を立てる力が求められます。研究自体は非常に楽しく没頭できる一方、就活や授業を後回しにして後から苦労した経験もあります。限られた修士の2年間を有効に使って下さい！



#大宮キャンパス
#1人暮らし５年目
#アルバイト週４

理工学研究科システム理工学専攻１年
分子細胞毒性研究室
（生命科学科生命科学コース卒業）

研究内容は？

美容機器メーカーと共同で、肌の細胞に LED を当てることによる美容的効果の検証、最適な光の波長や照射強度、時間など条件の同定を行っている。この成果を美顔器に搭載させることが目的。

8:00 起床

生き物（細胞）を扱う研究のため、それに合わせてスケジュールや起床時間が変わることがほとんど。こちらはあくまで一例。早朝と夜出勤して昼間は空き時間の日なんかも。すっかり細胞に左右される生活習慣。

9:30 研究室出勤

東大宮に住んでいるので近くて便利だが、それでも朝はきつい。最近はギリまで寝てノーメイク出勤する癖がついてきた。

13:00 昼食

実験の待ち時間を狙って学食に行く。いったん帰宅してご飯だけ食べることも。

15:00 研究再開

２時間待ちの実験が多いのでこの時間。いつもバイト時間に追われながら気合で進めている。

17:30 退勤・アルバイト

家でリモートの塾バイトをしている。電車に乗らず東大宮に幽閉される生活を送っている。

21:30 夕食・自由時間

夕飯は大体自炊。皿洗いさぼりがち。自由時間は就活をしたり、その日の研究データをまとめたり、ゼミが近いとスライド作成を進める。暇な日はお酒を飲みながらお笑いかアニメを見る。

26:00 就寝

早く寝たいと思いつつ気づいたらこの時間

メッセージ

生命科学研究は生き物の状態に研究が左右されるため、スケジュール管理が難しいことが特徴です。慣れるまではかなり大変ですが、個人では一生できないような設備や試薬、莫大な研究費が必要な研究ができ、加えて生物の命や健康に貢献するという経験を学生のうちにできることは何にも代えがたい価値だと思います。この貴重な機会を２年間で存分に楽しみましょう。

#大宮キャンパス
#在宅研究可能
#TOEIC 高得点

理工学研究科システム理工学専攻２年
量子情報システム研究室
（機械制御システム学科卒業）

研究内容は？

原子や電子などの小さな世界には、「不思議」に感じる性質がある。なぜそんな性質があるのか人類は未だ知らない。その謎に、紙と鉛筆一本で少しでも迫ろうとしている。

8:00 起床

その日に公開された論文をチェックする。タイトルと概要に目を通し、自分の研究に関係するものを数本ピックアップする。

9:30 朝食・ゼミ準備

朝ごはんを食べながら、このあとのゼミに向けて資料を急いでまとめる。

10:50 個人ゼミ

先生とzoomで個人ゼミ。研究の進捗を報告し、今後の方針について相談する。

13:00 昼食・共同研究のゼミ

共同研究をしている同期のゼミに、zoomで参加する。

16:00 休憩

少し疲れたので、ここでいったん休憩する。気づけばそのまま少し寝てしまうこともある。

17:00 研究再開

PCに向かって、論文を読んだり、計算したり、コードを書いたりしながら研究を進める。

20:00 夕食・散歩

今日まだ家を出ていない」と焦って外へ出る。２時間ほど、１万歩を目安に歩きながら、翌日どこを進めるか考える。英語のリスニング対策も兼ねており、歩きながらぶつぶつ英語を話していることもある。

25:00 就寝

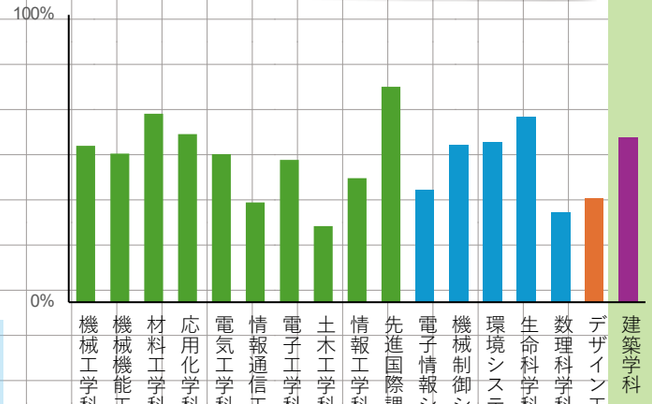
メッセージ

院生生活は、決して楽しいことばかりではなかった。研究と就活の両立に悩み、示せたと思えたことがすぐに崩れることも何度もあった。それでも、楽しむことはできたと思っている。逆境のなかで楽しむことは、ただ与えられる「楽しい」とは違う。大人として磨くべき技術なのだと思う。戯れ遊び、したたかにかつしなやかに乗り越えてほしい。

実録 院生生活 24時

tot編集部には2026年3月現在、3名の大学院生（修士）が所属しています。その3名から大学院の一日を教えていただきました。進路選択の足音が聞こえてくる前に院生生活の解像度をさらに上げて、今後の選択にぜひ生かしてみてください。

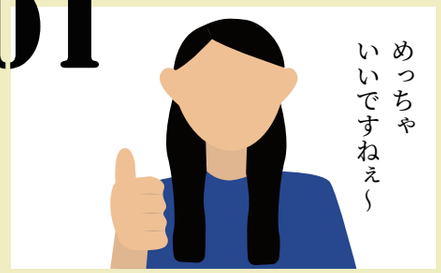
各学科ごとの大学院進学率



新学期を迎え私は二年生になった。そして同時に押し寄せる新一年生。ついこの間まで先輩に甘えていたというのに…。着実に近づいてくる後輩の足音。部活・サークルに所属している私は必ず後輩を迎えることになるだろう。せっかくなら「うわ、この先輩いい人すぎん？」って思われたい。ということで、この一年で出会ってきた芝浦の素敵な先輩方を振り返ってみようと思う。そう、芝浦には理想の先輩サンプルがすでにそろっている‼（編集：小林）

芝浦工業大学
先輩図鑑
Senior picuture book

01



全肯定先輩

その名の通りどんなことでも全肯定してくれる先輩。意味の分からないことを言っても、とりあえず笑って受け入れてくれる。受け入れたうえで助言をしてくれるので全く不快感がない。褒めて伸びるタイプの後輩との相性◎

02

記憶力おばけ先輩

名前、誕生日、話した内容、いかなることも記憶する先輩。誰よりも自分のことを知ってくれるので嬉しい。“記憶力 × まめさ”が最強の組み合わせ。誕生日に必ずメッセージをくれるあたり、抜かりなさまで完璧だ。

03

しごでき先輩

常に論理的で、的確なアドバイスをしてくれる大黒柱タイプの先輩。先輩との議論は分析力が求められ難しい部分もあるが、とても勉強になる。また、仕事の正確さとスピードも圧倒的。フランクで話しやすい先輩でもある。

04

お姉さん代表先輩

まるで私たち後輩の頼れるお姉さん的先輩。右も左も分からない後輩たちを導いてくれるお姉さん。とてもフレンドリーで話しやすい。話し合いの場に先輩がいると場が明るくなる。私にもこんな姉がいればなぁ by 一人っ子

05

漢気会計先輩

どんな時でも奢ってくれる太っ腹すぎる先輩。迷いなく会計に向かう姿はあまりに自然。後輩の憧れの的であることは間違いない。本当にお金持ちなのか、それとも身を削ってでもそのかっこよさを演出しているのかは謎である。

06

話題デパート先輩

音楽、ドラマ、芸人、アイドル、ゲーム、小説、etc. あらゆる話題に対応する先輩。どんな後輩とも話を話を弾ませる後輩キラーだ。語り合える先輩なんて最高に決まってるじゃん！！このような先輩になるには好奇心と行動力が必須。

赤枠の中に書くこと
▼▼▼

愛は無限、口座は有限。

～推し活は趣味か、投資か、それとも来月の自分への丸投げか～

突然だが、あなたは何か特段熱中する趣味があるだろうか。ゲームだったり、楽器を奏でたり、十人十色だろう。様々な趣味がはびこる中で、今や日本のサブカルチャーと言えるものがある。それは「推し活」。漫画やアニメであったり、アイドルだったりを熱心に応援する活動全般のことだ。

「チケット当選」の文字を見た瞬間、気持ちが舞い上がる。授業、バイト、課題などの現実にライブという大きな存在でモチベーションになる予定が割り込む。推しに会えるというだけで頑張れる。しかし、同時に考えなければならないことがある。「金勘定」だ。交通費、宿泊費の計算、物販の制限などである。特に地方に住む学生にとっては小旅行と同じだ。飛行機や新幹線を利用し、ホテルを予約、バイトをしていればシフトの調整、テストと近ければさらに日程の調整が必須である。一方、都内に住む学生はライブ後電車で帰れる距離にいる。身軽であるのは得だと考える人が多いだろうがその分物販の制限がゆるくなる、現場に行く回数が増える。近場イコール出費が少ないではないのだ。

本特集では遠征をする学生と、都市部在住の学生とでの支出を比較してみた。私の地元、函館にいる友人にアンケートを取り、都内に住む私とでの違いを見る。愛は無限、口座は有限。その間で葛藤する大学生オタクのリアルを見てみよう。

推し活の金額の内訳を比較してみた

遠征型

函館⇔羽田の往復航空券 30,000 円
都内交通費 2,500 円
ビジネスホテル（1 泊） 9,000 円
ライブチケット 10,800 円
物販 15,000 円
飲食代 5,000 円
お土産代 3,000 円
その他 2,000 円

total : 77,300 円

VS

都内在住型

都内交通費 1,000 円
ライブチケット 10,800 円
物販 10,000 円
美容代 20,000 円
その他 1,000 円

total : 42,800 円

※一度のライブでかかる金額とする

▲▲▲
赤枠の中に書くこと
ページ番号
位置固定⇒
動かさない

10mm

赤枠の中に書くこと
▼▼▼

投資か、浪費か

推し活における決済方法は現金に限らず、クレジットカードやバーコード決済などの実体のないお金を利用する場合も多い。これらは無意識に支払をしてしまう。よって、私たちの口座をじわじわと苦しめる。しかも質の悪いことに現実を知るのは翌月なのだ。

ここで、先ほどの二人の学生の比較を見てみると、遠征型は都内在住型と倍差ついていることがわかる。地方に住んでいるオタクのほうが損していると考える人が多いとおもうのだが、友人はそのように思っていないとのこと。確かに短期間の出費で考えると厳しいものではあるが、地元での公演がない分、年に一、二回ほどしかチャンスがないため、遠征前の期待度、遠征後の幸福度で満足できるそうだ。一方で、都内在住だからと言って出費が少ないわけではない。身近だからこそイベントに赴く機会が増えるだ。たくさん推しと会えるからこそ日々のモチベーション向上や多好感を生む。

これらを踏まえて、推し活はただの無駄遣いと言って良いのだろうか。確かにお金は減る。しかし、推し活をすることによって QOL が向上しているのではないだろうか。ただの浪費ではなく、精神のインフラへの自己投資と私は考える。

推し活危険度チェック

当てはまる項目に✓

□同じ公演に何度も行くことがある

□衝動的にグッズを買ってしまう

□ランダム商品を揃うまで買う

□使った金額を正確に把握していない

□何があっても現場に行く

0-1 個：安全オタク

2-3 個：ちょい危険

4 個以上：口座が泣いています

好きでいるために

実際の数字を見てみると、少しだけ冷静になれる。

一回のライブ
一回の遠征
一回の物販

その瞬間は、たったこれだけの出費かと思えても、積み重ねればかなりの金額になる。居住地によって金額、機会に差が生まれる。遠ければ遠いほど機会は減るが出費がかさむ。逆に、近くても交通費がかからないからこそ、機会が増えグッズやライブ費用が増える。

どちらが大変か、という話ではない。どちらもちゃんと大変でどちらもちゃんと楽しい。前向きな衝動によって駆り立てられるが、そのまま走り続けると口座が体力より先に疲弊してしまう。だからこそ、必要なのは「やめる勇気」ではなく、「整える勇気」なのかもしれない。

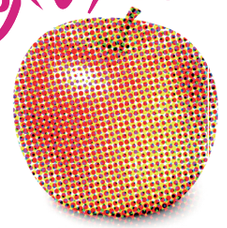
推しが活動を続けられるように、私たち自身が推し続ける努力が必要だ。愛は無限、だが使い方にはセンスやバランス感覚が必要そうだ。

▲▲▲
赤枠の中に書くこと
ページ番号
⇐位置固定
動かさない

『自由』をどう使う？？

大学生から始める大人の歩み方

編集：ぺんぎん



幼稚園、小学校、中学校、高校、そして大学入学、成人式にお酒解禁…。大人になった後の人生の大イベントは何でしょうか…もちろん、背後からは「就職」という大きな足音が近づいていて、少し身構えてしまうかもしれません。今回は大人になってからの『自由』な人生をいかに楽しむか、考察していこうと思います。

成人して初めて、足の乾燥を気にするように…

その日は急に訪れた…

「なんか足かゆいな。」

成人する前まではこんな気にすることはありませんでした。まあそのうち治るだろうと思っていました。悪化するばかり。世の中にボディークリームがある意義をこの時深く実感しました。

私のお酒デビュー

二十歳になった誕生日。お酒デビュー…しようとしましたが、なんだか怖くて飲むことができませんでした。編集部の先輩方が飲み会に誘ってくれたのをきっかけに誕生日から三ヵ月経ったころにお酒デビュー。ほろ酔いカシスオレンジを飲みました。酔いました。おつまみは、そらまめチップスでした。

ヨーロッパへ二週間ほど留学に行ったのですが、向こうのビールは日本のビールとは違く苦みがあるものの後味がスッキリしているためとても飲みやすかったです。ヨーロッパの友達に誘われて毎晩のようにお酒を飲み歩いていたため、ほんの少しお酒に強くなりました。とはいうものの、私はほろ酔いなどの度数の弱いお酒でも酔ってしまうことがあるので気を付けてお酒を嗜みたいと思います。

趣味

就職先が決まり、毎日働く社会人にとって趣味の時間はとても大切な時間です。自分をいたわり日々の疲れをとる自分だけの時間です。皆さんの趣味は何ですか…？じつは、私ぺんぎんは今年の二月に編集部のブログにて「趣味とは何か。」考察しました。「趣味」ってちょっと硬い感じを放っちゃってますが、難しく考えずに好きなことでいいと思うんです。「しゅみ」は案外さささいなことでいいと私は思います。ちなみに私のしゅみは公園でお散歩すること、花の写真を撮りに行くこと、おいしい食べものを食べることです。みなさんのしゅみは何ですか？

社会人になると自由の時間が減る、とよく言われています。本当に自由は少ないのでしょうか。就職先、クレジットカード会社、毎日を過ごす家、人生を共にするパートナー…。成人した後から自分で決めること、つまり選択の自由が増えると私は考えます。

趣味についても同じことが言えるのではないでしょうか。私自身、幼いころは両親に心配をかけまいと一人で外出することを控えていました。一人暮らしを始め、金銭的な面以外で自立することができたことをきっかけに、電車で遠くに出かけるようになりました。大人になると趣味の時間、お金、優先順位を自由に決めることができます。もちろん自分の思うがままに趣味をしたい。時間を使いすぎてしまうと家族を不安にさせてしまうかもしれません。（私と趣味どっちが大切なの…？！）お金を使いすぎてしまうと生活に支障が出てしまうこと可能性があります。

自分の周りの人への思いやりを持ちつつ、自分のすきなこと「しゅみ」を楽しむことができる大人を目指したいです。

LOVE

恋愛

生涯を共にするパートナーに出会うために、毎日を彩らせるために…。幸せの形は人それぞれです。恋愛を通じて毎日を楽しくこともまた自由の選択の一つであると考えます。

大学生のうちは自由に使えるまとまった時間を作りやすいですが、社会人になるとそうはいきません。長期休みがなくなり定休日の時間を使って恋愛を楽しむ必要があります。そこで今回はぺんぎん的社会人がデートに行きやすい場所をピックアップしてみました。まずは家デートです。家なら時間を気にすることなくゆっくり過ごすことができます。ただし家をいつでもパートナーが来ても大丈夫なように綺麗な状態に保つ必要があります。私と同じように片付けが苦手な皆さん、頑張りましょう。二つ目に、公園デートです。お弁当を作ってピクニックに出かけたり、お散歩をしましょう。公園で散歩するメリットとして、東京などの都心部でお買い物デートをするのも勿論楽しいのですが、とにかく人が多い。私は人混みが苦手なためお買い物デート終盤は疲れてしまうことが多いです。公園なら人混みがあっても個々のコミュニティ間の距離を保つのに十分な広々とした空間があるためストレスなく楽しむことができます。三つ目に、カフェ巡りデートです。個人的な意見ですが、電話で話すよりも対面で相手の顔を見ながら話す方が好きです。（同士さんいらっしゃいますか？）カフェならおいしいものを食べながらゆっくり話すことができます。毎回のデートで新しいカフェをすることもできます。

自分の時間を大切にする趣味、パートナーとともに時間を過ごす恋愛。一方に偏ってしまうことは理想的ではありません。恋愛をするにしても自分自身の時間をきちんと作ることが大切です。

友達

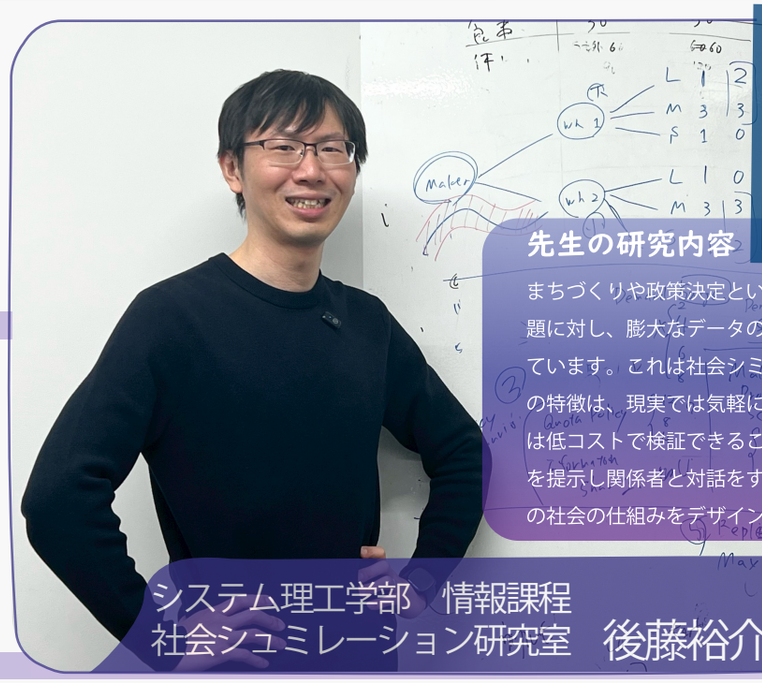
成人以降の人生を楽しむうえで友達を大切にすることは一番重要だと私は考えます。自分と向き合う趣味、心の距離の近いパートナーと過ごす恋愛。自分との距離が０か100の２つのコミュニティーしかない毎日は窮屈かもしれません。近いわけでもないし遠いわけでもない自分を理解してくれる友達はとても大切な存在です。学生時代のようにふざけ合ったり、相談を聴いてもらったり趣味と恋愛とはまた違った形で自分をいたわることができます。友達と遊びに出かけたりして楽しむことはもちろんのこと、ときにすれ違いがあることから学ぶことは沢山あります。社会に出てから人間性の面から叱られる機会は減ります。けんかして、仲直りできる友人は自身の成長を止めないためのとても貴重な存在です。そして大学時代の友人は社会に出る最後の機会で出会う人たちです。苦しいことや楽しいことがあったときに何気ない会話をこれから先何十年も分かち合う仲間になるかもしれません。

どうしても就職してしまえば人との出会いの場が職場先など社会的なコミュニティに限られてしまいます。息抜きをするためにも社会的コミュニティだけではなく、生活コミュニティ内で関わる人を増やしていくべきではないでしょうか。恋人、家族のような距離の近い人たちも大切にしながらかけがえのない友人関係を重んじる必要があると考えます。

（編集：ぺんぎん）

趣味、恋愛、友達3つのカテゴリに分けて今回書かせていただきましたが、私自身趣味が定着したのは20才夏。友達が本当に大切な存在だと実感したのが20才冬です。まだまだです。ただ、一つだけ決めていることがあって、「実るほど頭が下がる稲穂かな。」仕事にも慣れてきて、趣味、恋愛、友人との時間が増えていく時期が私にも訪れるかもしれませんが、『自由』があるのは自分のいる環境があるからこそだということを自覚し生活していきたいです。

白熱教室



システム理工学部　情報課程
社会シュミレーション研究室　後藤裕介教授

先生の研究内容

まちづくりや政策決定といった人間が関わるテーマの社会問題に対し、膨大なデータのシミュレーションを通じて研究しています。これは社会シミュレーションと呼ばれます。最大の特徴は、現実では気軽に試せないことをコンピュータ上では低コストで検証できること。そこから導き出される選択肢を提示し関係者と対話をすることで、納得感のあるこれからの社会の仕組みをデザインしています。

「没頭する力」こそが、社会に出たときの本当の武器になる。

データの裏にある文脈を読み解く力と、選んだ専門分野を心から楽しむ没頭の力。それらが、社会へ出たときの本当の武器になる。本記事では、シミュレーションがもたらす新しい価値、独自のゼミ運営の仕組み、そして芝浦生へのメッセージについて紐解きます。

（取材：宮崎、好村　編集：宮崎）

社会シミュレーションは未来予知ではない

シミュレーションと聞くと、物理法則で未来を正確に計算するものを想像するかもしれません。しかし、人間が関わる社会はそう単純ではありません。人間はコントロールできないし、人間の思考ルールも解明されてはいません。もし人間の思考ルールがすべて解明されていて、それを私が知っていたら今頃研究者なんてやっていません。多分億万長者になっていますよ（笑）。みんな正解がわからないから困っている。だからこそ、社会シミュレーションは必要になります。シミュレーションの価値は予測の的中率にはありません。その真の価値は、シミュレーション結果を見て学習や理解あるいは対話の道具として使うことにあります。

対話の真ん中に、シミュレーションを

社会シミュレーションは、データの結果を押し付けるものではありません。シミュレーションが使われる例は、街にどのような施設を配置するかなどの賛否が分かれやすいテーマです。私たちは自分が損をするから嫌だという自分の得失で判断しがちですが、それが結果的に街全体の停滞を招くこともあります。そこで、社会シミュレーションでは新しい施設が配置されることによってどんな人がそこを訪れ、賑わいがどう変化するかを可視化します。例えば、その施設を目当てに男性高齢者が外出するようになると、その街で課題になっている高齢期の社会的孤立の解消につながるかもしれません。加えて、外出により歩数が増えれば医療費も下がるかもしれません。これは街全体にとっても良いことですよね。このように複雑な社会問題に対し、感情的な対立ではなく、エビデンスに基づいた共通認識を作り、対話のための共通言語となる力が社会シミュレーションにはあるのです。

研究の裏側：気合と根性に頼らない、ゼミ運営の仕組み

研究室といえば、研究室に必ずいなければならない時間である「コアタイム」や学会発表や論文の締め切り間近の「徹夜」などの気合と根性で乗り切る場所というイメージがあるかもしれません。気合と根性に頼るのではなく、自然と成長が促されるような仕組みが大事だと思います。

多くのゼミでは、発表時に学生が教授から丁寧な指摘を受ける光景がよく見られます。しかし、その中には往々にして資料不備や初歩的なミスへの改善コメントも含まれます。中身の議論が本質ですので、この時間はちょっともったいないですよね。そこで、事前にスライドをピアチューターと呼ばれる事前チェック担当の学生にチェックをするようにルールを決めています。本番では、全員がチャットで意見を出し合うことで、短時間で多角的なフィードバックをもらえる環境づくりをしています。

また、学生の研究時間をコアタイムというルールで漠然と縛るのではなく、その役割を明確にした「もくもく会」を設けています。週に一日一同に会して同じ空間で作業に没頭するものですが、狙いは、先輩や後輩と物理的に同じ場所にいる状態を意図的に作ることです。そうすることで、作業の合間にふとした相談ができ、学年を超えた縦・横の繋がりが自然と生まれるよう設計しています。

芝浦生へ　数字に隠されたノイズを見抜ける力を

「数字は客観的で嘘をつかない」と思われがちですが、慣れてこないとその裏側を正しく読み解くことはなかなか難しいです。例えば、五段階評価のアンケート調査では、日本人はメリハリをつけず真ん中をなんとなく選んでしまう傾向があります。つまり、データの正しさというのは、回答者の特性やその場の状況といったデータの裏にある文脈に依存します。数字を鵜呑みにするのではなく、いつ、どこで、誰が、どんな意図でその調査を行ったのかといった文脈を正しく理解する必要があります。では、どうすればデータを正しく扱えるようになるのでしょうか。それはコンペやプロジェクトで、時間を忘れてデータと格闘し、没頭する経験を積むことです。そうした泥臭い経験を通して初めて、数字の裏にある文脈を読み解く感覚が養われます。まずはデータを安易に信じない姿勢を持つことから始めましょう。

この「没頭する力」はデータ分析に限らず、皆さんのこれからの大学生活においても全く同じことが言えます。

芝浦生へ　自らの可能性を過小評価するな

芝浦の学生の中には、「国立大学に落ちた」「第一志望に入れなかった」という過去を気にして、自分の可能性を過小評価している人が多いように感じます。しかし、高校までの成績と大学での学びは、全く別物です。大学で学ぶ専門科目は、高校では一度も触れなかったことばかり。いわば全員が同じスタートラインに立っています。過去の成績に縛られるのはやめて、自分が選んだ専門分野を心から楽しんでください。その没頭する力が、社会に出たときの本当の武器になります。

また、外の世界を知ることは、自分自身を深く理解することに繋がります。僕自身も、かつて東北で十年間働く機会があり、現地の価値観と文化に触れて東京が日本のすべてではないと肌で感じました。これからの時代、エンジニアが技術力だけで突き抜けるのは難しくなっています。今後はますます、多様な背景を持つ人々と協力してプロジェクトを動かす力が求められます。だからこそ、学生のうちに国際的な経験をして視野を広げることには、とてつもない価値があります。グローバルPBLのような気軽に異文化交流ができる機会を存分に使い、自分とは違う考えを持つ人たちと交流してください。その経験こそが、将来チームで仕事をしていくための土台になるはずです。

求人情報 tot 編集部員募集中

手に取る一冊、広がる興味。読む人の世界がちょっと広がる。そんな 1 冊を一緒に作りませんか？

私たちは、学生ならではの視点でキャンパスライフがもっと楽しくなる情報を発信している大学公認サークルです。フリーペーパー「tot」を年 2 回発行しています。毎号テーマを決め、**部員 1 人が 1 つの記事を企画・取材・執筆・デザインまで一貫して担当しています。**

活動頻度

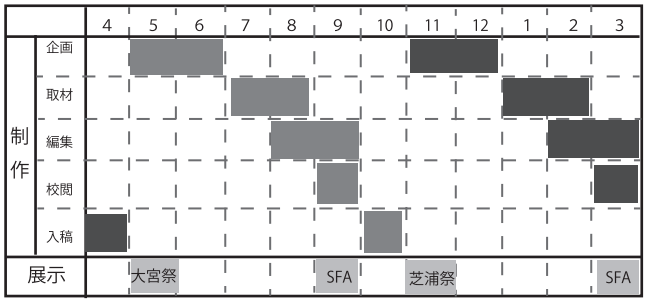
ZOOM 定例会：週 1 回（約 1 時間）
&
対面会：月 1 回

部活・研究・就活と両立可能！！！

部員数

少人数で活動中です。
学部生、院生、豊洲・大宮キャンパスの枠を越えて所属しています。様々な境遇の学生と仲良くなれます！！

tot YEARLY SCHEDULE



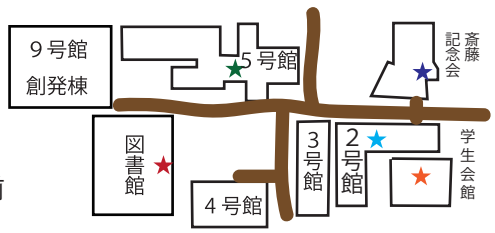
春・秋、年 2 回の入稿に向けて活動してます。
制作のほかに、最新号や過去に制作されたフリーペーパーの配布活動もしています。前回の大宮祭・芝浦祭では次号に関する企画を行いました。また、SFA（Student Freepaper Awards）という学生フリーペーパーを作っている他大学の学生との交流の場もあります。

FIND US! tot配布場

芝浦工業大学 各キャンパスのラックにて絶賛配布中！

大宮キャンパス

- ★斎藤記念館　入口
- ★2 号館　学生課前
- ★学生会館　自販機横
- ★5 号館　入口
- ★図書館　IC タッチ入り口手前



豊洲キャンパス

- 教室棟 1 階
  エントランス
- 教室棟 2 階
  学生課前

WEB でも tot を楽しもう♪

バックナンバー（PDF 版）
冊子をそのままのデザインで。
※60〜120MB と大容量のため、Wi-Fi 環境と大きな画面での閲覧を推奨します。

WEB 編集版
紙面を WEB 記事として再構成。サイト上でじっくり読み進めたい方に最適です。

https://tot-ch.com/

学年・経験不問、部費 0 円なので気軽に記事制作始められます！！

TOT_SHIBAURA

入部希望は DM で連絡ください!!

tot 2026 Vol.54 CONTENTS

tot 公式 HP https://tot-ch.com/

配架場所 【豊洲校舎】教室棟 2F 学生課前, 教室棟 1F エントランス
【大宮校舎】図書館 ICタッチ入口手前, 5号館 入口右手
齋藤記念館入口, 2号館 学生課前, 学生会館 自販機横

大学院生大全 古野さゆり

ずっと温めていた記事がかけて大満足。ここ半年間は就活と研究に泣かされて生きていましたが、tot の定例会と記事制作がいい感じに息抜きになりました。そう考えると院生こそサークル入るべきでは。

先輩図鑑 小林真緒

最近は東大宮のグルメ巡りにハマり中。今は週に2回程現れる屋台ラーメンを狙っています。キャンパス移動の前にひがおグルメをコンプリートするのが目標です！意外と飲食店が多いので頑張ります！

愛は無限、口座は有限。 鈴木舞

初めての記事です。拙い文章や構成だとは思いますが暖かい目で見てください。オタ活最高 !!!!!

「自由」をどう使う？ 大学生からの大人の楽しみ方 中塚江梨

最近 akb にハマり始めました。いとももが可愛いです。akb ライブ一般部門で申し込みました。アイドルって素晴らしいなとこの頃とてもしみじみ思います。みなさんはどのアイドルが好きですか〜？

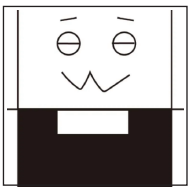
白熱教室 〜後藤先生〜 宮崎紗恵

白熱教室で初めて取材記事を担当しました！後藤先生のメッセージは大学生活を送る上でヒントになるはず。さて、今期は月・火曜日１コマ金曜日全休。この自由を何に捧げるか問われる日々、私は１０時間睡眠を目標に昼寝に捧げます！

巻頭カラー

★交換留学を終えた大橋先生、7p の超大作をもって vol.52 ぶりに本誌に帰還！

留学体験記〜フランス〜 大橋華音

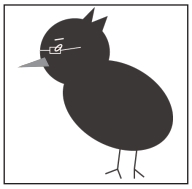


無事フランスから帰れました〜こっちの時間の流れは本当に早くて浦島太郎状態。時々向こうのゆったりした時間が恋しくなります。最近、妹から滅！とパペットスンスンを教わりました。後でゆっくり見ようと思います

Pick up

★好村先生、涙の最終回！今までお疲れさまでした！ tot 初の他団体コラボ記事を見逃すな！！

tot×LinKU×yai! 好村 清貴



4月から、社会人になった。研究は手放した。子どもには選択肢を広げることが望まれる。だとすれば、大人になるとは、選択肢を狭めることにあると思う。自分で決断し、選んだ道だ。世界に明かりを灯せ。

tot 編集部オリジナルパーカー 大好評発売中！？

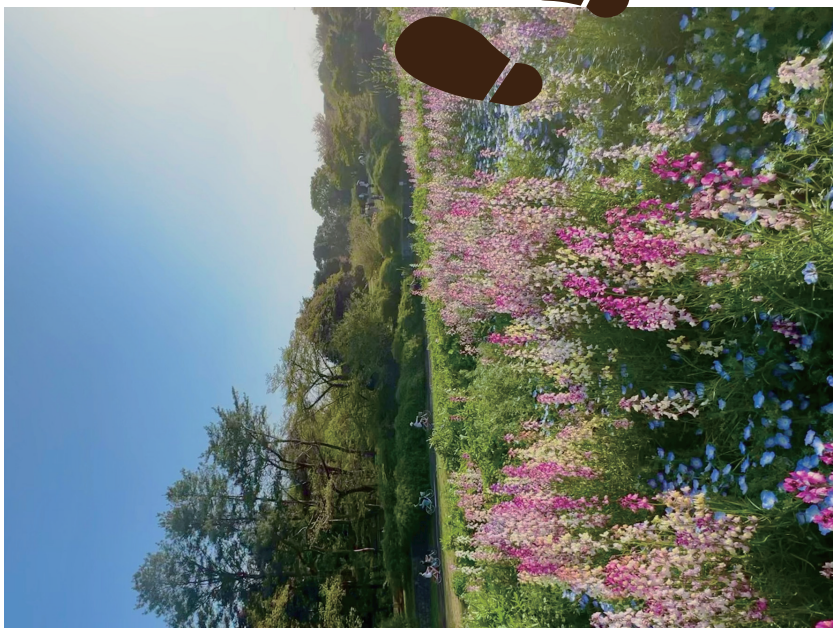
information

表紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1p 中塚江梨
目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2~3p 小林真緒
tot 編集部紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26p
編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27p 古野さゆり
裏表紙・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28p 宮崎紗恵

次号告知

tot vol.55

10 月下旬 頃発行予定！



pitter-patter

tot

Vol.53　2025 年 4 月あ日発行　編集・発行：tot 編集部

Web サイト：https://tot-ch.com/
お問い合わせ先：info@tot-ch.com