

## 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: 2023/5/31

## ■ID: A22013

■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: ジョーンズ・ホプキンス大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/25 ~ 2023/5/19

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部教養学科地域文化研究分科北アメリカ研究コース

■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?:

進学選択前後、進学予定の学科が米国について研究する学科だったため。費用や就職についてやや迷った。

## 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:

2022年/Academic year / 学部3年/University year / S1学期まで履修/Completed semester

## ■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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期から履修開始/Semester

## ■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:

一年留年する予定を組んだ上で、この時期であれば進学選択、就活や卒論に特に影響を及ぼさず通年で留学できる時期だったため

## 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:

Introduction to Global Studies/3  
Political Polarization/3  
Power, Privilege, and Inequality/3  
US foreign policy/3  
America and the World/3  
American Leviathan; Conservative state building/3  
Public Policy/3  
Race and Ethnicity in American Society/3

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

ゼミ型の授業が多い印象だった。少人数であらかじめ指定されて読んできた文献について討論するというスタイルだったので予習は割と多かった。
■ 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 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 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 :
16~20 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 :
スポーツ、中学生向けの教育アルバイト
■ 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 :
サッカーサークルに入って適宜活動した。春学期に大学のサイト経由で中学生向けの数学チューターのパイトに採用され、3ヶ月程度勤務した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
旅行や街歩きを頻繁にした。近隣の街(ワシントン DC、フィラデルフィア、NY)であればバスや電車で往復数十ドル程度で行けるのでおすすめする。

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

■ 設備/Facilities :
いずれも非常に良い。図書館は大型のものが寮から近いキャンパス内にある。大型のジム、体育館、プールやグラウンドが常時開放されているので随時使用できる。食堂は数箇所ある。ただし割高なので注意。Wi-Fi はキャンパスおよび寮内で完備されている。
■ サポート体制/Support for students :
学習、精神サポートは各種オフィスが整備されているなど手厚い印象だった。生活については主に留学コーディネーターが手伝ってくれる。

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 :
キャンパス正面、徒歩 1 分程度の寮に指定され、特段の事情がない限りこれ以外に住むことは許可されない。3333 N Charles の場合は二人部屋、9 East の場合は四人部屋。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は東京とほぼ同じかやや寒いくらい。多少乾燥している。大学近辺はよく警備されており非常に治安がいいが、警備エリアの外に出ると非常に治安が悪く、徒歩や公共交通機関での移動はあまり薦められない。公共交通機関は大学のバスのほかオンデマンドのバンのようなものが走っているので、そこまで不便ではない。食事は大学の食堂があるが、一回 15 ドルと非常に高価なので自炊推奨。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
基本キャッシュレスなので、クレジットカードを複数枚調達、Apple pay を設定することを強く薦める。キャッ

シユは使えない場面が多い。寮費をクレジット払いか口座引き落としで払う必要があるので、利用枠に余裕のあるクレジットカードを準備するか、現地で口座開設をした後日本からまとまったお金を送金する手筈を整えるか、いずれか準備する必要がある。

■ 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 :

治安は非常に悪いが、場所を選べば昼間なら行動できる。大学近辺であれば非常によく警備されているので、行動できる場所と時間を把握することが重要。医療については、大学の保健センターが上記の保険でカバーされるので問題ない。大怪我の場合別の病院に搬送され、その場合負担が発生するが、大部分は上記の保険でカバーされる。

#### 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 :

普通の学務情報に関する書類に加えて、家計や学費に関する書類、ワクチンに関する書類、寮に関する契約の書類などについて複数回に分けて JHU 側から案内を受けた。JHU 側の案内は最小限かつ返信が遅く、サイトも外部へ一部委託するなどスムーズにいかないことが多いので、不明点は早めに先方に問い合わせ、同時期に行く学生と連携することを薦める。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザ。大学に申請して DS2019 を空輸で受け取り、米国大使館に赴く必要がある。

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

JHU 側が多くのワクチン接種などを求めてきた。変わったワクチンを病院で数本打つ必要があり、かつ医師の署名付きの書類を web ページ上で提出する必要があるため、早めに確認・動き出すことを薦める。

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

東大本部が要求する保険と JHU 側が要求する保険いずれにも加入した。いずれも必須とのことだったので諦めましょう。

■ 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 :

学科長に事前に相談した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

出発以前からある程度英語はできたので特段準備はしなかった。JHU 側の語学条件を満たせば大丈夫だろうと思われる。

#### 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	20,000 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)	80,000 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)	300,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

教科書、書籍代については取る授業による。教員によって要求される額が大きく異なるので、シラバスや初回授業で確認するのが良い。

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

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	30,000 円/JPY
交通費/Transportation	100,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

交通費が膨らんでいるのは旅行の飛行機代等含めているため。大学近辺で生活する分には Uber 代などをたまに支払う程度で済む。

■ 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 :

Fung Scholarship

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 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 :

Introduction to Global Studies/3

Political Polarization/3

Power, Privilege, and Inequality/3

US foreign policy/3

America and the World/3 American Leviathan; Conservative state building/3

Public Policy/3

Race and Ethnicity in American Society/3

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

38 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 :

24 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 :

24 単位/credit(s)
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2025 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 :
米国文化を研究しているため、実際に現地に赴いてその様子を観察することは非常に楽しかった。また大学での授業も非常に密度が濃く、自分の学力が上がったと感じる部分も多い。
■ 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 :
もともと国内で就職する予定であり変わりはないが、今後のキャリアにおいて日本人や日本企業以外とも積極的に関わっていきたいと思うようになった。
■ 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 :
一年留年するデメリットはあるが、現時点ではそこまで問題がないように思える。昨今はオンラインで就活を薦める場面も多いのでそこまでマイナスではないと思う。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
現地でインターンシップに参加し、また留学先から日本の新卒採用・インターンシップなどに応募・受験した。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
民間企業
■ 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 :
留学先で得たいのは学力なのか、語学力なのか、コミュニケーションなのか、それとも単に体験なのか、ある程度考えてから行くとより有意義かなと思う。
■ 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 :
同級生と相談するのが一番有効だった。

## 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: 2023/1/22

■ID: A22150

■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: ジョンズ・ホプキンス大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2022/8/25 ~ 2022/12/11

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

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

留学を決めたのは2次募集の時に、春休みにアメリカに滞在した際に、実際にアメリカの大学に長期滞在して学んでみたいと考えたからである。留学して学年が落ちることが不安ではあったが、盲目的に進路を決めることに対する抵抗感が勝り、留学を決めた。行って良かったと思っている。

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:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■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:

2023年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■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:

2, 3年生の頃は新型コロナウイルスの影響でなかなか留学に行くことが難しかった。大学院進学で海外も視野に入れる中、自分の進路を見つめ直すために留学をしたいと考えるようになった。

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:

- Independent Research-Undergraduate / 3
- Tissue Engineering / 3
- Computer Vision / 3
- Algorithms for Sensor-Based Robotics / 3

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

課題が多かったが、思っていたほどではなかった。授業の最後には大抵グループプロジェクトが存在し、そこで周りの学生と協力しながらプロジェクトを完成させる経験は、個人的にはかなり楽しいものだった。

■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 科目/Subjects / 11~20 単位/credits
■ 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 :
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 :
Pickup Soccer という集まった人でやるサッカーがあったので、時々参加した。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
長期休暇中はニューヨークやワシントン D.C.、フロリダなどに旅行に行った。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は am 7:00~am 2:00 で開いており、勉強に集中できる環境が十分に整っていた。スポーツ施設は全て学内生は無料であり、ジムを何度か活用した。食堂は Meal Plan に入っていないでも使うことができ、バイキング形式でお腹いっぱい食べたい時にたまに利用した。図書館にデュアルモニタをサポートする環境がなく、その点が不便だった。Wi-Fi は学内中で使用でき、特に問題は感じなかった。
■ サポート体制/Support for students :
留学生は履修を決めた後に面談があり、そこで履修プランに特に問題がないか確認してくれる。それ以外のサポートは特にないが、問題が生じた際には OIS という部門に行けば対応してくれる。

### 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 :
大学に徒歩で通える距離にある学生寮だった。コモンエリアで勉強している学生もおり、全体的に良い環境ではあったと思う。大部屋を 4 人でシェアし、各自の個室が存在した。キッチン・冷蔵庫は流石に完備されていたが、特に食器類の準備はなく、自分達で全て用意する必要があった。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
気候は比較的安定しており、肌寒い日もあったものの雨は少なかった。大学周辺は Baltimore には比較的治安が良かったが、それでも毎週のように Security Alert がメールで届き、何らかの強盗事件や窃盗事件が発生していた。一番驚いたのは大学構内で誘拐事件(誘拐ののち、ATM に連れて行かれ恐喝、現金を盗られる)が起きたことで、全学的に Emergency Mail が回ってきた。大学当局もかなり頭を悩ませているらしく、Private Police の導入を検討しているが、学生の中には反対の声もあり対立が続いている。交通機関はある程度発達しているが、治安は良くないので基本的には Uber を推奨。物価は高く、基本的には外食をせず自分で買ったものを調理して自炊していた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
日本で海外で使用できるデビットカード・クレジットカードを複数準備して持って行った。現地での口座を開

設できると、友人同士の送金サービスなどを活用できて便利である。留学生は別プロセスで口座を開設できることが多いので、まずは窓口にご相談すべし。

■ 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 :

治安はかなり悪かったので、できるだけ深夜に出歩かないことにした。メンタル面での準備はかなり重要で、元々日本にあった人脈や友人などはいないため、最初の期間に積極的にコミュニティを広げることが重要である。幸い大学は病院に近かったため、特に医療関係で不安を感じることはなかった。運動不足に陥りがちなので、スポーツをするコミュニティに入っておくと友達もできやすいのでとても良いと思う。

#### 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 :

ワクチンの接種証明書類などを提出する必要があった。事前に渡航者医療センターに赴き、必要なワクチンを接種、書類に記入をしてもらった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1ビザを取得した。申請先は東京のアメリカ大使館であり、手続きはスムーズだった。一般にビザは予期せぬ時間がかかる場合があるので、手続きは早めに行うこと。

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

ワクチンの接種証明書類などを提出する必要があった。事前に渡航者医療センターに赴き、必要なワクチンを接種、書類に記入をしてもらった。常備薬としては、風邪薬と胃腸薬を持っていき、どちらも大いに役立った。薬類は本当に貴重なので自分が使う可能性のあるものは全部持って行った方が良い。

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

現地でも現地の保険(しかも東大で加入した保険よりも保障内容が悪いのにはるかに高価)に留学生は入らざるを得なかった。これらの点は事前に東大、留学先双方に確認をしておくとも良いかも知れない。私は全額支払いました。

■ 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 :

理学部物理学科にて、必要書類の提出を行なった。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

IELTSを受験し、Overall7.5を取得した。

#### 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	600,000 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)	50,000 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)	100,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :



一時帰国により航空賃が増加。

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

家賃/Rent	250,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	30,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

交通費, 娯楽費に関しては旅行を多くしたため, 金額が増加している。

■ 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 :

Go Global 奨学金

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

80,000 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 :

- Independent Research-Undergraduate / 3
- Tissue Engineering / 3
- Computer Vision / 3
- Algorithms for Sensor-Based Robotics / 3

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

134 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 :

8 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 :

12 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2024 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>留学先での一番の誤算は、最初にうまくコミュニティに入りきれなかったことである。英語の不安はあるかも知れないが、とにかく積極的に話しかけに行ったり、色々なコミュニティに顔を出すようにすることが重要である。留学中はアニメの話題でかなり色々な人と話が盛り上がり、友達もできたのでそれが非常に良かった。一方で東京にいた時ほど人脈がないため自分の得たい情報が思ったように入らず、退屈してしまうこともあった。正直半年の留学でそれらを修正することは難しく、どうせ留学に行くなら1年以上を計画して行くのが良いと感じた。</p>
<p>■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 :</p>
<p>留学前は学部卒で海外大学院を受験しようと考えていたが、留学後は修士を日本で取得してから海外大学院を受験することも考えるようになった。留学した際に一番困ったのは人脈や外部リソースに関する知識であり、これらが取得できる環境を構築するには少なくとも1年ほどはかかる。一方で学部卒で海外大学院に進学した場合は、東京での環境を活用しきれないまま環境を変えることになる。私は一度修士課程の間に東京の環境を存分に活用してから海外に出たいと考えるようになった。</p>
<p>■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 :</p>
<p>今後のキャリアへのデメリットは特にないと思う。メリットとしては、より解像度高く、海外で学んだり働くことの意味を認識できたため、キャリア選択の精度が高まったように思う。</p>
<p>■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>いずれも行っていない、研究室に自らコンタクトを取り、研究を行なった。</p>
<p>■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :</p>
<p>研究職, 民間企業, 起業, 宇宙工学分野</p>
<p>■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 :</p>
<p>留学は思ったほどはキラキラしているものではなく、どちらかというと辛いことの方が多いた方が実情です。しかし、海外で自分がマイノリティとして生活するを経験すると、今後のキャリアの選択が大きく広がるだけでなく、人間的にも大きく成長できると思います。留学して後悔することはまずないと思うので、積極的にチャレンジしてほしいと思います。</p>
<p>■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 :</p>
<p>Xplane</p>