

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: 2024/6/1

■ID: A23016

■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-USTER.html>

■派遣先大学/Host university: ジョンス・ホプキンス大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/5/14

■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?:

大学入学以前

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:

2023年/Academic year / 学部3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3年/University year / A1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:

大半の東大学部生がこの時期に留学するため。

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:

Contemporary International Politics/3 Populism and Politics/3

Elements of Macroeconomics/3

International Monetary Economics/3

AI and Data Methods in History/3

Business, Finance, and Government in E. Asia/3

Introduction to Cinema, 1892-1960/3

Introduction to Film Production/3

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

政治の授業はリーディングをこなし授業内でディスカッションを行う。中間レポや期末レポに加え、チュートリアルと呼ばれる口頭試問をする授業もある。経済の授業は先生の解説と宿題(problem set)の提出が

中心である。中間試験が 2、3 回ある授業も多い。
■ 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 以上
■ 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 :
21 時間以上/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, 文化活動, インターンシップ
■ 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 :
レクセナターはジム以外にも、スカッシュ、バドミントン、バスケットなどができ、そのための用具の貸し出しを行っている。JASA という学生交流団体の活動に参加したり、指導を受けたい先生にメールを出してリサーチの機会をいただくこともあった。米国初の研究大学ということもあり、学部生のうちから精力的にリサーチに取り組む学生は多い。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
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 :
図書館には入り口にカフェがある。2024 年 6 月からリノベーションが始まるらしい。ジムに関しては、2021 年にリノベーションされた綺麗なレクセナターを無料で使える。食堂は学内/学外に複数ある。Wifi に関しては、Hopkins Wifi または Eduroam を使う。
■ サポート体制/Support for students :
基本的には自主自律でこなす必要がある。入門クラスだと Pilot と呼ばれる、放課後にプロブレムセットを解いて上級生に解説してもらえる塾のようなサービスがある。無料のライティングのサポート(添削)も充実している。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
オフキャンパスだが大学のすぐ目の前にあるアパート(9 East 33rd)を、大学側が用意してくれる。4 人のシェアルーム(キッチン、トイレ、シャワー、リビング)だが各人に個室が用意されている。他のアパートや学生寮には原則住むことはできない。2024 年時点で 1,300 ドル/月。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
緑豊かなキャンパスである。近くには綺麗な映画館もある。食事に関しては交換留学生は基本 3 食自炊。ミールプランがあるがやや高い(平均して 1 食 10 ドル)ので交換留学生はおそらく一人も入っていないと思う。ミールプランに入らずとも学食は使えるので時々たくさん食べたい時に行くといく(1 食 16 ドル)。大学前にフードトラックが停まっていたり、近くに美味しいレストランがいくつかある。自分は Street Market とい

う近くのアジアンマーケットで食料を調達した。オンラインだと、Weee!というアジア系食料品ストアを利用した。交通について、ボルチモア市内でインナーハーバーや空港に行くなどの移動は基本的に Uber か Lyft を使う。Baltimore Penn Station に行く場合は Purple もしくは Silver と呼ばれるバスに乗って行く。午後 5 時から午前 2 時までには大学の無料シャトルを使って移動することができる(専用のアプリを現地でダウンロードする)。ワシントン DC に行く時は MARC/アムトラック(電車)で、フィラデルフィア、ニューヨーク方面に行く場合はアムトラック(電車)もしくは Peter Pan か Greyhound(バス)。それより遠くへ行く場合は飛行機を使う。レンタカーは自分は使わなかったが、カナダに複数人で行った友人はボルチモアから借りて向かってい、プエルトリコに行った友人は現地で借りて乗り回していた。車を持つ友人を作ればボルチモア周辺を色々案内してもらえる。自分は渡米の日は BWI 空港から Uber を取ってホームウッドへ向かった。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

大学の側で口座開設するとすると、JHU Federal Credit Union、Chase Bank の二つの選択肢がある。自分はどちらも作ったが、個人的には Chase Bank がおすすめ。アメリカでは友人間でのお金の送金を zelle(もしくは venmo)というサービスを使って行いが、Chase のアプリを使うととても簡単にできる。口座開設は現地についてからオンラインで個人情報記入・申請してお店で面談をすれば簡単に取れる(面談では DS-2019、パスポートなどの提示が必要)。クレジットカード/Apple Pay/J-CASH という三通りがある。Apple Pay にクレジットカードを入れておくとスマホアプリで電車のチケットを買ったりする時に便利。J-CASH というのはホプキンスの学生証と結び付けられたプリペイドカードのようなもので、お金をチャージして使う。J-CASH についても Apple Pay に入れておくと便利です。

■ 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 :

大学周辺は基本的に安全であり、自分は怖い思いをしたことはなかった(夜 2 時まで図書館が開いており、夜遅くまで生徒や警備員が歩いているので基本的に安全)。しかし、ボルチモア全体として治安が悪いのは確かであり、キャンパス周辺で事件が起きることもあるので注意は必要。最初にオリエンテーションがあり、そこで詳しく説明してくれる。

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 :

基本的に大学の指示に従って行えば問題ない。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザを取得した。

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

予防接種は早めに済ませること。

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

東大と留学先大学の両方に加入しなければならず二重に負担がかかるが、受け入れるしかない。

■ 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 :

学科の先生に連絡をとり、留学許可をいただいた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

留学先大学が要求する点数基準は高いため、早めに準備をするのが良い。

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	500,000 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	30,000 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)	120,000 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)	400,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	200,000 円/JPY
食費/Food	70,000 円/JPY
交通費/Transportation	150,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	
旅行の飛行機代等は交通費に含む。	

■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 :	
JASSO	
■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 :	
JASSO の規定を超えない範囲で、出身高校の奨学金財団からも支援していただいた。	
■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 :	
未定	
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
104 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 :	
16 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 :
30 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 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 :
「異国の街を歩き、人と話し、困惑しつつ、そうした経験を新たな常識にする」という、思考の醸成に必要なあらゆる経験を蓄積できるのは、留学の良さである。今回初めて長期留学ができて本当に幸せだったと思う。
■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 :
海外への進学・就職に対して感じるハードルが下がった。
■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 :
国外の選択肢も入れて思考・行動することができるようになったと思う。
■留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
派遣先大学での就職活動イベントに参加した。現地でインターンシップに参加した。学会・セミナーに参加した。社会人との接点をもつように心がけた。
■進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職、公的機関、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 :
卒業が一年延びるのに特に学位も何も付いてこない点で交換留学は「まわり道」かもしれないが、のんびりした性質のものとして留学を捉えようとしないで、東京では得られない特別な成長の機会として積極的に行動していくことができれば、コスト対ベネフィットという俗な議論の外にある新鮮な達成感を味わえるのではないかと思う。無論、各人それぞれ異なる留学目的があると思うので、ストイックさと楽しさのバランスをとりながら、自由に留学をデザインしようとする精神もまた大事である。前期課程時代に影響を受けた先生が仰っていたことだが、「できるだけ早いうちに留学へ行くのがいい」と思うので、迷ったらえいや！と応募してみるのが良いと思う。
■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 :
Go Global Web サイトの留学体験記

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: 2024/6/2

■ID: A23190

■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: ジョンス・ホプキンス大学

■留学期間/Program period (yyyy/mm/dd): 2023/8/22 ~ 2024/5/14

■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 超域文化科学分科
表象文化論コース

■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?:

入学した時から留学は一度したいと思っていましたので、あまり迷うことなく留学することを決めていました。

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:

2023年/Academic year / 学部3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:

2024年/Academic year / 学部4年/University year / A1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:

先輩方、周りの人で3年生で留学している人が多く、就活や卒論執筆に最も影響を与えない時期だと考えたから。また、後期に入って専門を東大で少し固めて明確なビジョンを持った上で留学したかったため。。

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:

- ・African American Literature from 1900 to Present/3
- ・Race and Ethnicity in American Society/3
- ・Introduction to the Study of Women, Gender, and Sexuality/3
- ・Musical Theater on Broadway and Beyond/3・Public Humanities & Social Justice/3・Making and Unmaking Queer Histories, 1800-Present/3
- ・Introduction to Fiction & Nonfiction/3
- ・Gender and Sexuality beyond the Global West: the Politics of Sexual Violence Gender Nation Empire/3

・A Century of Trans Cultural Production/3
■ 留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad :
授業は予習が必須で、毎回の授業までに読む文献の量が多かったです。課題も毎週何かしらあり、東大とはそれが最大の違いだと感じました。常に何かしらやらないといけないことはありました。印象に残っている授業は "20th Century African American Literature" です。毎週一冊本を読むという、かなりハードな内容でしたが、少人数の授業で、毎週のディスカッションも濃く、教授と TA さんがかなり親身になってしっかりエッセイを読んでフィードバックをくれたため、この授業を通して大きく成長した実感がありました。
■ 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 以上
■ 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 :
11～15 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 :
文化活動、 インターンシップ
■ 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 :
合唱団に少し入っていたのと、DC でインターンシップを2ヶ月していました。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はほとんどの週は課題に費やしていましたが、DC まで 1 時間で簡単に行けるため、何度かいきました。友達とご飯にも行ったりしました。NYC までも 2 時間ほどで行けるため、何度かいきました。長期休暇はアメリカ旅行・ヨーロッパ旅行をしました。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は朝の 2 時まで開いていて最後まで多くの学生がいました。勉強をする場所には困ることはなかったです。また、図書館のシステムはとても使いやすく、資料や文献が見つけやすかったです。ジムも充実していて、無料で使えるため、通っている学生が多かったです。
■ サポート体制/Support for students :
カウンセラーには無料で話せるシステムが整っていました。ヘルスセンターも無料で使えて、数回かかりました。語学面では特にサポートはしてくれません。学習面・生活面では International Office の人に相談してアドバイスしてくれることはあります。学習面で不安なことがあれば直接授業の教授に聞けば親身になって助けてくれます。

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 :
アパートなどの賃貸
■ 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 :
留学先大学から指定されました。

■ 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、東京とさほど変わらなかったです。冬は若干東京より寒く、大雪も降りました。交通機関は東京ほど発達しておらず、不便でした。大学のシャトルバスを主に使い、それ以外は公共のバスか Uber/Lyft を使っていました。食事はほとんど自炊していました。たまに友達と外食することはありませんでしたが。

■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :

主にクレジットカードを使っていました。アメリカはほとんど完全キャッシュレスで現金を使う場面はほぼありませんでした。ですが、念の為現金はある程度持っていました。手数料をかけずドルで支払いできる GlobalPass というカードを作ってから行き、それを主に使っていました。

■ 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 :

ボルチモアは治安が悪いと言われますし、実際治安が良い場所とは言えません。とはいえ、大学の周りでは特に夜一人で歩いても身の危険を感じませんでしたし、夜でなければあまり身の危険を感じることはありませんでした。ですが、少し大学の周辺地域を離れると夜一人で出歩くのは危険だと思います。とは言え、大学も安全には気をつけているため、大学のシャトルや警備員などが用意されています。

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 :

東大からの推薦が決まった後は、指示が書かれたメールが送られ、それに従って留学先の大学へ手続きをすれば特に問題ないかと思います。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザを取得しました。留学先大学から指定があったため J-1 でした。アメリカ大使館に申請しました。手続きは全てインターネットと郵送で終わりました。2週間ほどでできましたが、なるべく早くに手続きを始めることをお勧めします。

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

留学先大学から必要な予防接種のリストを送られ、それに従って予防接種を受けました。日本では簡単に受けられないものも多かったため、トラベルクリニックで接種してもらいました。結構時間がかかったのも早めに動くことをお勧めします。また、常備薬はたくさん持っていました。

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

東大から指定された保険、そして留学先で指定された保険に入りました。重複して保険に入ってしまったが、東大で指定されたものに入っていたら留学先から指定されるものから免除される可能性もあるので要チェックです。

■ 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 :

コース主任、分科長へ留学許可願を提出し、許可をもらった。単位交換についてはまだ申請していない(今後する)のでわからない。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

小さい頃(5~9 歳)アメリカに住んでいた経験があったため、英語はすでにネイティブレベルで喋れたので特に勉強はしませんでした。

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

430,000 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	45,000 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)	380,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	235,000 円/JPY
食費/Food	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	0 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	10,000 円/JPY
■その他、補足等/Additional comments :	

■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 :	
日本学生支援機構(JASSO)	
■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 :
・African American Literature from 1900 to Present/3 ・Race and Ethnicity in American Society/3 ・Introduction to the Study of Women, Gender, and Sexuality/3 ・Musical Theater on Broadway and Beyond/3 ・Public Humanities & Social Justice/3 ・Making and Unmaking Queer Histories, 1800-Present/3 ・Introduction to Fiction & Nonfiction/3 ・Gender and Sexuality beyond the Global West: the Politics of Sexual Violence Gender Nation Empire/3

・A Century of Trans Cultural Production/3
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
40 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 :
27 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 :
13 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm):
2026 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 :
海外で一人で生活するという経験は、自分自身を大きく成長させ、自信ができました。また、勉学の面でも自分の興味関心ある分野についてより深く勉強し視野を広げる機会となりました。本当に多様な人がいる中、全く新しい環境の中で勉強することができたのは大きな刺激になりました。しかし、もう少し色々な活動をできたのではないかと少し心残りはあります。
■ 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 :
海外での就職も少し検討し始め、大学院を目指すことも視野に入れ始めました。
■ 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 :
海外就職や海外大学院というキャリアを検討するようになり、視野が広がった一方、その分選択肢が増えてより迷うようになりました。
■ 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た、社会人との接点をもつように心がけた
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):
研究職、公的機関、非営利団体、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 :
留学は不安が多く、新しい環境に入っていくこともかなり勇気がいることかもしれませんが、学びも多い体験だと思いますので、迷っている方は勇気を出して飛び込んでみることをお勧めします。
■ 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 :
東大の Go Global Web サイト以外は特に見ていません。