

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: 2025/9/5

■ID: A24021

■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): 2024/8/20 ~ 2025/5/13

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教養学部(前期課程) 理科三類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部2年

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

自分はアメリカ生まれの帰国子女で、自分が将来アメリカで働きたいかが不明瞭で、進路に悩んでいたために、実際にアメリカを再び肌で感じてから考えたいと思い、東大に入学した4月中にアメリカ留学を決意した。

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:

2024 / 学部2 / S2

■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:

2025 / 学部2 / A1

■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:

医学部に進学予定で、後期課程より前に

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:

- Third Year Korean: 3
- Fourth Year Korean II: 2
- French Elements I: 4
- French Elements II: 4
- Spanish Elements I: 4
- General Biology I: 3
- Cell Biology: 3- AIDS: 3
- Independent Research in Biology: 3

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

授業数、時間ともに東大と比べて短かったが、その分予習復習に時間を使うことが前提とされている。授業時間以外の復習セッションとして、TA セッションや教授の Office Hours が設けられていた。
■ 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 / 11~20 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
■ 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 :
日本文化の交流サークル JASA に参加した。それから東大でも取り組んでいた英語ディベートのサークルにも参加し、東海岸の数々の大学で開催された大会に参加することができた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は勉強をすることも多かったが、DC、NY への短い旅行に行くことも度々あった。ディベートの大会にも数々行った。長期休暇には、パナマで開催された英語ディベートの世界大会に参加し、日本にも 2 週間帰国した。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は夜遅くまで空いており、夜遅くまで勉強することが多かった。スポーツ施設は大変充実している。食堂はあるが、味は大したこともなく、その分値段がかなり高かったので使用しなかった。大学の Wifi はある。
■ サポート体制/Support for students :
学生の生活・精神衛生のサポートが大変充実していた。勉強以外にも定期的に友達と遊べるようなイベントが数々開催されていた。

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 :
交換留学先の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/Climature, environment around the institution, transportation, food, etc. :
ボルチモアの気候は東京と大変似ており、東京よりも湿気が少ないためより過ごしやすと感じた。大学周辺には遊べる場所があまりなく、休日には DC や NY などに遠出をして遊ぶことが多かった。交通機関は都市のため、発展はしているが日本ほど便利ではない。メリーランド州が運営しているバス、アメリカの鉄道 Amtrak, MARCTrain を利用することが多かったが、ボルチモアの地下鉄は危険だと聞いたため、一回も使わなかった。JHU が運営しているシャトルも多く使った。外食は大変高く、味もそこまで満足はいかないものがあったため、自炊をすることが多かった。

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

アメリカの銀行口座を開設し、クレジットカードもアメリカのものを使用した。アメリカは現金文化がかなりなくなっているため、現金をあまり交換する必要性は感じなかった。日本の PayPay に当たる zelle, venmo というサービスを利用すると便利。

■治安、医療関係事情、心身の健康管理で気がつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

ボルチモアは危険な都市というイメージがあるが、大学周辺エリアは大学が雇った警備員が常駐しておりあまり危険ではない。都市の中でも危険な場所を避ければ身の危険を感じることはない。JHU は学生のメンタルヘルスを大変重視しており、メンタルセラピーなどを無料で受けられます。

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 :

提出物情報をなるべく早く知り、計画的に準備してください。

■ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

アメリカ国籍のため、申請不要でした。

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

出発前の健康診断、予防接種の予約はなるべく早めに済ませると良いです。

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

東大が指定している保険のサービス内容が良いため、新たに渡航先の学校の指定する保険に入るのは不要に思えた。

■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 :

前期教養課程在籍者は、進振り要件を満たす単位数を取得しておくことをおすすめします。

■語学関係の準備/Language preparation :

留学1年前に資格の勉強を開始し、USTEP 応募前に言語要件を満たす資格証明を取得することをおすすめします。

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	300,000 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)	100,000 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)	0 円/JPY

■その他、補足等/Additional comments :

保険・社会保障料 0 円は父の米国での保険を利用。

■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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	15,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 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 :
JASSO, 東大友の会 FUTI
■受給金額(月額)/Monthly stipend :
160,000 円
■受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :
JASSO 渡航支援金 16 万円、東大友の会 FUTI 渡航支援金 45 万円
■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, ネット上の情報や掲示物などから見つけた, 知人から聞いた

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 :
なし
■留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :
57 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 :
0 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 :
80 単位/credit(s)
■卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :
2030 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 :
まずは、自分の将来のキャリアのゴールが留学に行くことで明確化できたことに満足している。そして、自分の世界の中での位置付けがわかり、グローバルシティズンとしての意識と教養を得られたことに満足している。他にも幅広い国、文化圏からくる友達をたくさん作ることができたことも満足している。
■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 :
アメリカで将来働きたい意志が固まり、在学中にアメリカの医師国家試験の勉強を進める計画を進めてい

る。

■ 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 :

履歴書においていい印象を残すことができると思う。

■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :

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) :

専門職(法曹・医師・会計士等)

医師

■ 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 :

留学を少しでも迷ってる方は、本格的に考えてみる価値はあると思います。ありふれた言葉ですが、留学をした人で留学をしたことを後悔している人はほぼいないと思います。ぜひ留学への一歩を踏み出してみてください！

■ 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 :

GoGlobal ホームページ

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: 2024/12/16

■ID: A24022

■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): 2024/8/20 ~ 2024/12/19

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

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3

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

大学2年時の海外研修を期に日本国外に行きたいという思いがぶり返したため、大学2年の秋(2A)に留学することを決めた。

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:

2024 / 学部3 / S2

■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:

2025 / 学部4 / S1

■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:

卒業予定にあまり影響の出ない時期だから。

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:

・Advanced Spanish Conversation/4
・Nuclear Weapons and World Politics/4
・Arab-Israeli Conflict/4・Reintroduction to Writing: The Rhetoric of Digital Networks

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

基本的には講義スタイルの授業を履修していたが、日本の大学に比べて質疑応答は活発に行われていた。少人数の授業では教授と密な関係を築くことができた。

■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 / 11~20 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:

1～5 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 :
ボランティア
■ 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 :
大学の団体である Hopkins Votes に所属し、選挙関連のボランティアをしていた。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末はワシントン DC に行ったり、ボルチモア市内にご飯を食べに行ったりした。しかし、たいていの週末はアパートで勉強をしたりすることが多かった。長期休みには他の留学生とロードトリップをしたりした。また、ボストンやニューヨーク、トロントといった比較的近場の都市にも旅行などした。

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

■ 設備/Facilities :
図書館は改装工事中だったので、使用できなかった。キャンパス内に食堂はいくつかあるが、私自身は一度も使わなかった。Wifi は東大のより断然安定している。
■ サポート体制/Support for students :
交換留学生専属のスタッフが基本的にサポートしてくれる。

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 :
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 :
大学側から指定されていた。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
割と東京に似た気候。夏は湿度が高く、それなりに気温も高い。私がいたときは地球温暖化のせい、10月末まで日によっては 20°C に達することもあった。寒い時は温度が一桁台になることもある。大学周辺は至る所に警備員が配置されているため基本的に安全だが、夜中や早朝は強盗などが頻発するので、その時間帯の外出は避けた方がいい。市が提供している無料バスや大学が提供している無料バスなどがあるので、そこまで交通の便は悪くはない。18 時から大学が提供する送迎シャトルがウーバー式に使えるので夜の外出の際には非常に便利。アパートの近くにこれといったレストランがないため、基本的には自炊がほとんど。スーパーも徒歩 15 分ほどの場所にあるが、重い荷物を持つ運びするのはあまり現実的でないため、Amazon Fresh や Whole Foods Delivery などのサービスを活用していた。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
現地で口座を開設し、家賃はその口座に紐づけて払っていた。その他の決済に関してはクレジットカードを使用した。アメリカはタッチレス決済の導入が進んでいるため、Apple Pay などを使用できるように事前に準備しておいた方が、現地での生活がスムーズになる。
■ 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 :
治安は日本に比べると悪いので、夜中の外出時は気をつけた方がいい。強盗もあるが、基本的には真夜

中の 2 時～3 時に発生することが多いので、変な時間帯に外を歩いていなければ言われるほど心配しなくても大丈夫ではある。夜外を歩く際は複数人で行く方が安心ではある。また、普段の生活エリアで銃撃などもないので極度に心配する必要はない。

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 :

JHU に派遣が決まると、基本的に JHU 側の担当者が必要な提出書類や手続きについての案内を行ってくれるので、メールは頻繁に確認したほうが良い。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 Visa。JHU は比較的ビザに関する手続きが早いですが、大使館に直接赴く必要があるなどそれなりに面倒くさい手続きがあるので早いうちに済ませておいたほうが良い。特に、パスポートの有効期限に気をつけてビザ申請する必要がある。また、留学期間開始前にアメリカに入国する際には ESTA の手続きも必要になるので気をつけよう。

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

留学に際してワクチン接種証明を学校のサイト経由で提出しないとイケない。日本では普通は打たないワクチンも接種が求められている場合があるので、早めに接種しなければいけないワクチンを確認しておいたほうが良い。出発前に特段健康診断は受けなかったが、常備薬を処方してもらいに病院に行く程度のはした。

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

東大で加入必須の保険と留学先大学で加入必須の保険。JHU の保険は為替レートにもよるが、20 万円くらいするが加入必須なのでちゃんと払いましょう。

■ 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 :

各学部で手続きが違うので、きちんと自分の学部は何が要求されているのかウェブサイトをきちんと見た方がいい。私は法学部だったので、法学部チームに留学する旨を連絡し、必要な提出書類や手続きについての案内を受けた。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

以前アメリカに住んでいたことがあったので、特に語学学習などはしなかった。強いて言うなら、リスニングなどに不安がある人は様々なアクセントや音程の英語を聞いて慣れておいた方がいいかもしれない。

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	250,000 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	50,000 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)	200,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

航空賃は一部マイル利用。

■ 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	40,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	60,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

滞在中の為替レートの変動が激しかったため、月によって生活費の差がある。

■ 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 :

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 :

- ・Advanced Spanish Conversation/4
- ・Nuclear Weapons and World Politics/4
- ・Arab-Israeli Conflict/4・Reintroduction to Writing: The Rhetoric of Digital Networks

■ 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 :

12 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 :

25 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 :

世界各国の友達ができたとする点で非常に満足している。大学の立地上、いわゆる college town life を満

喫できなかった点だけが心残りである。
■ 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 :
より海外で働きたいという思いが強まった。
■ 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 :
就職活動を留学と並行してやらなければならないのは相当のデメリットではあるが、うまくやればなんとかなる。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
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 :
留学をして後悔することはそうそうないので、やる気と機会があれば是非参加す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 :
東京大学 Go GlobalWebsite