

留学を考えた ことのないあなたへ

なんでも聞いてみよう。
情報収集してみよう。

情報収集

グローバル教育センター(2号館1階)

窓口時間内にいつでも相談できます。
お気軽に質問にお越しください。

留学ハンドブック

留学にまつわる全ての情報が記載
されています。
右のQRコードからご覧ください。



Loyolaダウンロードセンター

交換留学・短期プログラムの最新情報、帰国レポートや募
集要項、交換留学協定校のInformation Sheetなどを確
認することができます。

✕ @Sophia_Global 📷 @Sophia_cged

グローバル教育センターの各種イベント情報を発信しています。

ガイダンス フェア

留学ガイダンス

4月10日(水)・4月12日(金)・9月下旬に対面もしくは
オンラインで実施予定です。

短期プログラムガイダンス

4月中旬・10月上旬に実施予定です。

留学フェア

第2クォーターに実施予定です。

各説明会の詳細はLoyola・X(旧Twitter)をご確認ください。



2024

グローバル教育センター

編集・発行 グローバル教育センター

〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町7-1 2号館1階

<https://www.sophia.ac.jp>

2024年3月発行



参加した留学プログラム

2023年度(4年次)春学期~1年間 交換留学/メルボルン大学

前坂 龍太郎さん(総合人間科学部社会学科4年)

交換留学に挑戦した理由

まず第一に、海外での生活に関心があったからです。留学以前、上智大学アルペ国際学生寮で生活をしており、いろいろな人種の人と関わり、海外に興味を持ちました。二つ目が、海外での仕事の経験を積んでみたかったからです。海外だからこそできる経験を積みたいという思いが強かったです。そして三つ目が、英語力を伸ばしたかったからです。英語は元々得意ではなかったのですが、上智生になった以上、英語ができるようになりたいと考えていました。新型コロナウイルス感染症の影響で大学4年間の間に留学をするチャンスがなかったため、大学の在学を1年延ばし、交換留学に挑戦しました。

交換留学を通じて成長したこと・自分の人生に影響を与えたこと

成長した点としては、メンタルの状況に関係なく、できることから行動をし続けたことが挙げられます。留学当初、友達作りに苦戦し、孤独感を感じましたが、そんな時でも新たなコミュニティに顔を出す姿勢を貫きました。自らイベントを主催するなどして、多様な人と関わる機会を作った結果、日本人、ローカルの人、そして、第三国から来ている留学生など、多様な人との友人関係を築くことができました。

留学中の生活で楽しかったこと

留学中一番楽しかったのは、毎週金曜日の夜に参加したフットサルクラブです。私のチームは8カ国から集まった多様なチームメイトと共にプレーをしました。また、一人一人、個性がある中で、自分はどんなプレーが得意か、そして他のチームメイトに何をしたいのかを英語で伝える経験ができたのは非常に貴重でした。私はフットサル初心者で下手なのですが、たまに得点を取れた時に、チームメイトが喜んでくれて、楽しい時間を分かち合えたのは本当に良い思い出です。

失敗談や困ったこと、それをどう乗り越えたか

現地でインターンシップに参加した際に、自分で取り組みたいことを見出し、社員に自分の意思を伝える必要がありました。そして、自分のニーズに合う情報を収集し、

思考を巡らすことが求められました。オーストラリアでは自分で声を上げないと誰も助けてくれません。だからこそ、当たって砕ける覚悟で、いろいろな人に質問をし、自分の考えを主張しました。その結果、周りの人たちは自分がどんな考えを持っているか理解してくれるようになったので、いろいろなアドバイスをくれるようになりました。こうして、会社のカルチャーにフィットできるようになりました。

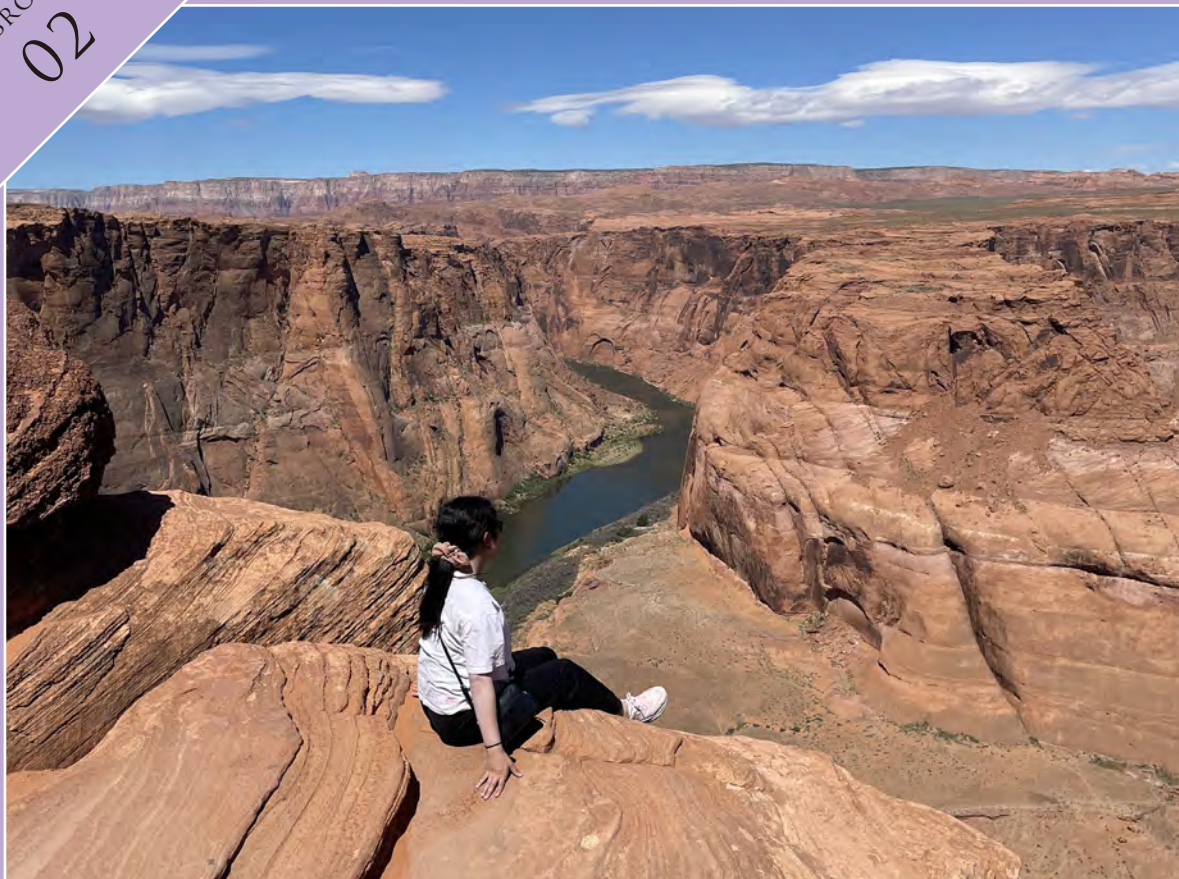
留学後の次の目標

私は、人材紹介会社に就職する予定なので、日本と海外をつなぐ架け橋のような存在になれたらいいと考えています。そして、日本との接点を持ちながら、海外でも活躍する人材になりたいです。海外で得た人脈、経験を生かし、最終的には地元、岡山に貢献できたらいいと考えています。

留学を考えたことのないあなたへ

私が留学に行き気づいたことは、留学にただ行くだけでは成長できないということです。留学生だから必ずしも優秀であるかはわかりません。しかし、覚悟と勇気、そして前向きな姿勢で思考を巡らし、努力をすれば、必ず人生の糧になります。かけがえのない経験になります。海外では日本にいる時には想像のつかない考えに触れ、環境に揉まれ、それによって、思考を深められます。上智大学には幸運にもたくさんの提携校があります。ぜひ、留学に興味のある方は新たな挑戦の記念すべき第一歩を踏み出してみてください！





参加した留学プログラム

2022年度(2年次)秋学期~1年間 交換留学/シアトル大学

平本 琴乃さん(法学部国際関係法学科3年)

交換留学に挑戦した理由

中高の2度の短期留学の経験を通して、違う価値観を知ることの楽しさを知りました。短期だと表面的な理解で終わってしまったと感じたので長期で留学し、さらに深く多様な価値観を手に入れたいと思い応募しました。最初は4年卒業と就職活動との両立のため、3年で半年の留学にしようとも思っていたのですが、学科長に相談をして背中を押してもらい2年から1年間の留学をすることにしました。

交換留学を通じて成長したこと

様々なバックグラウンドを持つ学生と交流し多くの価値観を現地で感じたことで、自分の価値観を緩めることができるようになったと感じます。自分について客観的に捉え、あくまで自分の価値観も多くの価値観のうちの一つであると考え、より多角的に物事を捉えられるようになりました。また、よくある答えですが、留学は応募を含む渡航前の準備から帰国するまで自分で行動しないことには何も進まないため、責任をもって自ら動く行動力を伸ばすことができたと思います。

留学中の生活で楽しかったこと

現地の日本文化サークルで様々な活動を行ったり、後半は幹部となり、毎週ミーティングしたり、多くの学生の協力をもらい大きなイベントの運営を行ったことは楽しかったです。また、現地で難民NGOでのインターンシップの機会を得て、学生や教授以外とコミュニケーションを取ったり、担当したSNS投稿を通して人々の難民問題についての関心を向上させるため、周りの協力のもと試

行錯誤した経験は、楽しい経験として印象に残っています。さらに現地で旅行にはまり、15都市以上を訪れ、それぞれの魅力を感じることができたのもとても貴重な思い出になっています。



失敗談や困ったこと、それをどう乗り越えたかなど

現地の学生とルームシェアをしていましたが、生活リズムやプライベート空間に対する考えがどうしても合わず互いに不満がたまり関係性が悪くなってしまった時がありました。その際には、同じ留学生や現地の友人、教授などに相談をしたり、寮のリーダーに協力をもらって部屋の変更を大学側と調整してもらったりしました。その結果、ルームメイトと本音で話し合いお互いを理解できると同時に、部屋の変更というお互いにとって一番良い選択をすることができました。

留学を考えたことのないあなたへ

海外へ旅行に行くことや海外に仕事で駐在をすることは大学卒業後でも行う事ができますが、その現地の一部となり、純粋に学生という立場で異なる意見を交わし合い、遊びとのバランスもとりつつ多くの価値観や視点を吸収することができるのは大学での留学ならではの醍醐味だと思います。留学前から心が折れそうになることもありましたが、それを含めて自分の成長を感じることができる人生で一番濃い一年となりました。上智大学には多くの海外協定校があり様々な選択肢があるので、皆さんのこれからの大学生活に留学という選択肢も加えてもらえたら嬉しいです。





参加した留学プログラム

2023年度(1年次)夏期休暇中 ジュネーブ国際機関集中研修(スイス)

山本 千尋さん(法学部法律学科1年)

このプログラムに挑戦した理由

以前から国際交流や海外研修等に興味はあったものの、高校在学中に参加した海外交流プログラムは、コロナ禍のため全てオンラインでした。自分の足で現地へ行き、直接雰囲気を感じたい思いが強く、海外経験に乏しいながらも入学後、真っ先に実践型プログラムに申し込みました。もともと文化財保護に興味があり、漠然とUNESCO等をはじめとする国際機関の機能や役割に関心を持っていたため、国連の機能と役割について、実際の現場で業務に携わる方々のお話を伺える貴重な研修機会に惹かれ、応募しました。

プログラムで何をしたか、特に印象に残ったこと

国連の様々な機関で活躍されている方々や、ジュネーブにある大学院“Graduate Institute”に留学中の先輩からお話を聞く機会を得ました。私は特に、UNDRR(国連防災機関)の取り組みが印象に残っています。災害は、単に自然現象に伴うものというだけでなく、社会的要因(災害の関連知識の不足やインフラの脆弱性

等)にも大きく影響されることも認識しておく必要性を学びました。そして、ときには最新の科学技術でなく、地域や先住民のコミュニティや伝統的な知識が活きる場面もあり、それらへの投資にも力を入れている点が興味深いと感じました。帰国後の個人レポートには、興味ある文化財保護と関連させ、災害リスクが高まる中で文化財をいかに将来的に守っていくかについて、まとめました。

プログラムを通じて得た学び、成長したこと

世界各地で起こる多様な問題に対して、国境や価値観の相違に左右されず世界が協調して問題解決を図るために、様々な機関が互いの専門知識を駆使して連携を図っている国連の実情とその意義を深く感じ取ることができました。特に、1つの事象について、複数の部門からアプローチを行っている具体的事例を学んだことが、私にとって大きな収穫でした。また、参加したメンバーには、多様なバックグラウンドや豊富な経験を持ち合わせている人が多く、その日のブリーフィングに関連した知識や論点を共有してくれたことも自身の学びに繋がったと感じています。

プログラム経験後の次の目標、ステップ

ジュネーブ研修に参加以降、より国連の活動に関心を強くしています。国際公務員養成コースを受講して、国連に応募する際の自己アピールの方法や具体的なポストへの入り方を学んだり、ホットピックを基に英語でディスカッションやレポート作成を行ったりと、将来の進路設計にも繋がる学習機会も得ています。春期休暇には、ニューヨークの国連研修に参加し、ジュネーブ研修で得た知識を更に深めることを目指しています。

留学を考えたことのないあなたへ

私自身、初めて短期留学という形で国外での実践的な学びの場を得ることができ、進路を考える上でとても重要な転換点になったと思っています。書籍やインターネットの情報のみでは得られない、今現在「実践」の場でキャリアを積まれている方々のお話を聞くことはめったにない貴重な機会だと思うので、どんどんチャレンジしてください!





参加した留学プログラム

2023年(4年次)海外短期語学講座(フランス語) フランシュ・コンテ大学(フランス)

福澤 海聖さん(外国語学部フランス語学科4年)

このプログラムに挑戦した理由

英語をはじめ、いくつかの外国語を学習するようになってから、日本国内で異文化交流に参加する機会が増えました。その中で、私は特にヨーロッパに住む人々のメンタリティに共感し、実際にその地域に一定の期間身をおいてみてはどうだろうと考えるようになりました。その一方で、他に追っている夢もあったため、時間的・経済的理由から留学は夢のままになるどころでした。しかし今回、1ヶ月という期間で、自分で全て計画するよりもリーズナブルに挑戦できるプログラムがあったため、葛藤の末参加しました。

プログラムを通じて学んだこと

参加したプログラムはフランス語の語学講座だったため、もちろん生活の中心は授業でしたが、それ以上にクラスメイトや先生、ホストファミリーや近所の方、町に出れば店の人、とさまざまな出会いがあります。多くの人が、人それぞれ違うということを理解し、誇りに思い、自分の考えを伝え合うことのできる土壌がそこにはあり、その場にいる一員として自己表現をするために、自分がどんな人間で何がしたいのかを見つめ直したり、それをどのように伝えるのが良いか考えたり、他人の未知の部分より深く知りたいと感じたりすることができました。日本のように人口の大半が単一の文化を共有する社会とはまた違った風を浴びる良い機会となりました。

特に印象に残ったこと

強く印象に残ったのは、若いフランス人学生やその他の国からの留学生の考えの深さです。彼らが、社会問題

や自分の将来像といったさまざまなテーマに対し、常日頃から考えを深め、知人と語り合って暮らしてきたということは、授業内でも川岸での何気ない会話でもわかります。日本では敢えて相手と違う意見を述べることを避けることも多いですが、さまざまな意見に日頃から耳を傾けてこそ自分の視点を深められるのではないかと感じました。

次の目標・ステップ

この語学研修をきっかけに多くの知人にインスパイアされ、現在は卒業後に最低1年間の渡仏を検討しています。またプログラムからの帰国後、フランス政府公認のフランス語能力試験 DALF の受験を決め、C1レベル(フランスでの大学院進学や就職に十分なレベル)に合格することもできました。長期にわたる具体的なヴィジョンはありませんが、経験とともに変化していく自分のあり方をその時々で見つめ直し、人生設計をしていこうと思います。

留学を考えたことのないあなたへ

私の留学期間はたったの1ヶ月間でしたが、それでも自分自身や世界の見え方は大きく変わりました。何年も暮らし慣れてきた暖かいこたつのような環境から敢えて抜け出すことには、もちろん恐れが伴います。それでも、外の世界でしか出会えない多くの人々や経験にはさらに大きな価値があると思います。幸いなことに、上智大学には私たち学生の留学等を支援するさまざまなプログラムがあります。ぜひ自分に合ったスタイルで留学を考えてみてください!





参加した留学プログラム

2022年(4年次)秋学期長期インターン 智利三菱商事(チリ)

山下 百花さん(外国語学部イスパニア語学科4年)

海外での長期インターンシップに挑戦した理由

私は入学前から現地で語学を習得したいという思いがあり、入学当初から交換留学を視野に学科の勉強に励んでいましたが、コロナ禍の影響で留学を諦め、就職活動を始めました。しかし、徐々に切り替えたはずの学生のうちに長期で海外滞在を経験したいという思いを無視できなくなっていたときに、この募集に出会いました。語学だけでなく、海外での仕事を約半年間経験できる本インターンシップは、私にとって非常に魅力的で即応募しました。

経験した業務

基本業務は、社長と CFO の下での業務のサポート、CSR 関連、チリ政治経済情報の資料アップデート、社内外の訪問者の受入れ、社内外のイベントなどです。また、営業部門の社内会議への参加や、毎日のチリ主要ニュースの翻訳業務を通じて、これまでイメージが持てずにいた商社の海外拠点ビジネスについて理解を深めるとともに、政治・経済について学ぶことができました。さらに、渡航前は想像もしていなかった、公的イベント、国内外への出張、子会社での約 10 日間の研修、社内外の方との会食という貴重な機会をいただき、商社に限らず、海外で活躍する多数の社会人の方々と話せたことは、自身のキャリアを考えるうえで非常に有意義な時間でした。

インターンシップの経験を通して成長したこと

最も大きな収穫はコミュニケーション能力と適応能力の向上です。多岐に渡る業務と、年次も業種も異なる社会人

の方々との交流を経てこれらの力を伸ばせたと思います。また、海外インターンシップ自体が大きな挑戦でしたが、環境に甘んじずに向上心を持って限られた期間を過ごすことで、より一層成長に繋がりました。

帰国後の学生生活と次のステップ

帰国後は、チリでの経験が自分自身のキャリアの明確化に非常に役立ち、また、他には代えがたい自信にもなったおかげで、納得のいく就職活動ができました。総合商社への就職を決め、自身の語学力を活かして活躍したいと思っています。いつかチリでお世話になった方々と胸を張って再会できるよう頑張ります。

留学を考えたことのないあなたへ

私の在学中は、多くの学生がコロナ禍による影響で留学を諦めたり、見通しの立たない渡航開始の時期を不安な気持ちのまま待機したりする状況が続きました。私自身も入学前から思い描き、計画していた4年間を送ることは叶わず、悔しい思いをした1人です。結果として素敵なご縁に恵まれ、チリでの経験に大きな意味があると感じていますが、大学生活を通じて、常に自分の心に正直に、先延ばしにせずに挑戦することの大切さを身を以って学びました。新入生の皆さんも、いつなが起こっても後悔しないよう、今いる環境に感謝し、自らの行動で少しでも多くのチャンスを掴んで沢山の挑戦と経験を重ねてください。

グローバル教育センターが実施するプログラム

海外の大学で専門分野の知識を深める「交換留学」

上智大学の協定校(P15参照)に1学期間または1年間留学する制度です。留学先大学で授業を履修し、自身の専門分野の知識を深めることができます。留学中の学費は本学に納め、留学先大学の授業料は免除になります。また、留学中に修得した科目の単位は、最大30単位まで上智大学の単位に換算することができます。

留学開始時期は地域によって春(前年6月初旬募集)、秋(前年10月初旬募集)に分かれ、学内選考出願要件(「留学ハンドブック」参照)を満たせば出願することができます。

交換留学にはSophia AIMSプログラム(東南アジア4カ国7大学対象)やLatin America Program(中南米6カ国13大学対象)等、地域に特化した派生プログラムもあります。詳細は留学ハンドブックをご覧ください。

英語の語学力を身につけたいなら「交換留学(英語集中コース)」

交換留学協定校で行われている語学プログラムに参加し、英語を集中的に学ぶプログラムです。留学期間は秋学期の1学期間のみで、通常の交換留学へ参加するには英語力が不足して出願が難しい方を対象としています。また、学費を本学に納入することにより留学先大学での授業料は免除され、プログラムを修了することで語学選択科目の単位が付与されます。

短期プログラム

長期休暇に語学を学びたいなら「海外短期語学講座」

交換留学協定校等の付属語学学校が主催する語学プログラムです。申込時の語学力は問われず、参加しやすいプログラムです。英語以外の言語のプログラムも実施されており、第二外国語の習得にもお勧めです。●実施校:12カ国24コース(2024年度予定)

長期休暇に専門分野を学びたいなら「海外短期研修」

交換留学協定校等で開講される研修プログラムに参加し、外国語で専門科目を学ぶものです。理工系・法学系のプログラムなど、特色ある内容が魅力です。プログラムごとに必要な語学能力等が定められています。●実施校:9カ国12コース(2024年度予定)

参加者が申請できる奨学金

- ソフィア会留学支援奨学金
- 叡智が世界を繋ぐ奨学金
- SCS留学奨学金

インターンシップ科目

上智大学では春期・夏期休暇中や学期中に参加できるインターンシップ科目を提供しています。グローバル企業、報道機関、駐日大使館、国際機関等、国内外でのインターンシップを通して将来のキャリアを考えてみませんか?実習先によっては海外オフィスでの実施もあります。先輩学生の体験談をぜひご覧ください。



興味関心のあるテーマの学びを深めたいなら「実践型プログラム」

学期中に学内の事前講義で各テーマや地域の理解を深めた上で、長期休暇中に現地での実践的な学びを得ることができるプログラムです。



夏期休暇中実施

- ・グローバルリーダーシップ・プログラム
- ・AJCU-AP サービスラーニング・プログラム
- ・アフリカに学ぶA
- ・インドの社会経済・人間開発に学ぶ南インドのケララ州を事例に
- ・ジュネーブ国際機関集中研修プログラム
- ・東南アジアに学ぶA
- ・エストニア・スタディーツアー-持続可能な社会構築に向けた教育の可能性
- ・多文化共生社会のリーダーシップ

春期休暇中実施

- ・東南アジアに学ぶB
- ・国連の役割と機能(国連集中研修)
- ・アフリカに学ぶB
- ・JWL-スタディーツアー



参加した留学プログラム

2022年度秋学期～2024年春学期まで在籍予定 Graduate Instituteとの3+2プログラム

塩尻 萌さん(国際教養学部国際教養学科)

私はブダペスト、ブリュッセル、ロンドンで13年間育つたため、幼少期から様々な環境や文化に触れることで、国際公務員としてのキャリアへの強い情熱を育んできました。また、学部時代には、Sophia Refugee Support Groupというボランティア団体の共同代表として、日本の難民の方々の支援や、日本の難民状況について一般の人々に広く知ってもらう活動を行い、国際開発、移民、人権等のトピックへの関心が高まりました。このことをきっかけに大学3年生の頃から国連難民高等弁務官駐日事務所 (UNHCR)、OECD東京センター、オーストラリア大使館での3つのインターンシップを経て、将来国際機関で働きたいという思いが固まりました。

そのため、国際機関の世界最大の拠点であるジュネーブほど修士課程を目指すのに最適な場所はないと思い、Geneva Graduate Institute (GI)と上智大学の3+2プログラムに応募しました。自分のキャリア願望を実現し、有意義なネットワークを構築することができる上、学生から社会人への移行に不可欠な知識とスキルを身につけられるようにカリキュラムが設計されていることが特に魅力的でした。例えば、GIでは国際NGOから国連機関まで、希望する国際機関と共に半年間研究を実施するApplied Research Project (ARP) が必須です。私のARPはOECD開発センターとのプロジェクトで、国内移民と気候緩和政策の関係を分析し、COP28での政策立案者への政策提言も含めました。学士号を持たずに修士課程をスタートしたため、平均的な学生よりも若かったことや、実務経験があまりなかったことから、はじめは少し大変でした。しかし、時間が経つにつれ、環境に慣れただけでなく、同じ志を持ち、強い決意を持った学生たちと共に学ぶことで、人権課題の解決に向けて働きたいという意欲がさらに湧きました。また、Human Rights Council、Universal

Periodic Review、Expert Mechanism on the Rights of Indigenous Peoples等の国連本部の人権関係の協議会に直接参加したり、当時インターンをしていたNGOの代表として国連で発表をする機会を得るなど、ジュネーブならではの体験を通して、国際レベルでの人権の仕組みを学ぶことができました。

課外活動としては、去年GIで行われたTEDxイベントの運営を行ったり、UNHCR本部に保管されている第8代国連難民高等弁務官の緒方貞子さんのアーカイブ書類を整理するボランティアをしています。また、授業で日本のリプロダクティブ・ライツ(性と生殖に関する権利)に関する論説を書いたところDiplomatに掲載されることになり、記事を書くことに新しい興味を持ったため、GIの学生新聞であるThe Graduate Pressの記者も務めています。また、ジュネーブは物価がとても高いですが、休日は結構充実しています。ヨーロッパの中心に位置しているので、友人と土日や授業がない日に旅行を気楽にすることができ、今までドイツ、ハンガリー、フランス、イタリア、オランダ、イギリス、スペイン、ポルトガルに行きました。

現在、OECDパリ本部のCentre for Entrepreneurship、SMEs、Regions and Citiesで長期インターンシップをしているため、その後のキャリアパスを考えています。まずは、現在書いている日本の外国人移民労働者に関する修士論文を完成させ、卒業することです。卒業後は民間企業、NGO、あるいは国際機関で人権や国際開発の分野で働きたいと考えており、その後は日本政府のJPOプログラムに応募して国際公務員として働きたいと考えています。国際公務員を目指していたり、国際開発に興味がある方でしたら、他の場所で得られないユニークな経験ができるジュネーブのGIとの3+2プログラムを強くお勧めします！

キャリアの可能性を より広げるために。

就職活動はその開始時期が流動的ですが、特に最近は留学経験者を積極的に採用する方針を打ち出したり、通年採用を行う企業も多く、留学経験者のための就職セミナーも増えてきています。自主的に卒業を延期して就職活動を行う学生も多く、就職活動だけを理由に留学を諦めるようなことがないように、大学としてサポートを続けていきます。

Graduate Instituteとの3+2プログラム



The Graduate Institute of International and Development Studies (GI:ジュネーブ国際・開発研究大学院)は、スイス・ジュネーブの中心地であり、数多くの国際機関職員や外交官を輩出してきた大学院です。GIとの協定により、上智大学の学部で3年間(または3.5年間)学んだ後に、GIで2年間の修士課程を終えると、計5年間(または5.5年間)で学士号(上智)と修士号(GI)が取得できるプログラムです。募集は年に1回(10月)で翌年の秋学期から留学を開始します。



上智大学の卒業後に海外で学びたいなら 『海外大学院特別進学制度』



上智大学卒業後も、アメリカの大学院への特別進学制度があります。上智からの推薦のもと、通常の審査よりシンプルな手続きによって選考が行われます。また、一部受験料や授業料の減免措置が適用される大学院もあります。

対象校

- Fordham University Graduate School of Arts and Sciences
- Columbia University Teachers College
- Columbia University School of Professional Studies
- Georgetown University Graduate School of Arts and Sciences
- Boston College Lynch School of Education and Human Development



Georgetown University

01 留学の目的を明確化して、どのような留学をするか検討

期間は？卒業時期は？目的は？留学目的をしっかりと決めておくことが、留学中も心の支えとなります。

02 情報収集

費用は？奨学金は？申込時期は？必要な要件は？様々なプログラムの中から自分に合ったものを探し、情報収集しましょう。

03 留学先選択

地域は？どんな大学がある？Loyolaのダウンロードセンターでは、交換留学・短期プログラムに参加した学生の帰国レポートや協定校のInformation Sheetを閲覧することができます。

Check!!

Loyola > ダウンロードセンター > グローバル教育センター

04 出願

出願時期、必要な要件をよく確認し、準備を進めましょう。募集時期や出願要項は、Loyola 掲示板でお知らせします。

05 入学手続き・入学許可 (長期留学の場合)

留学予定先が決まったら、留学先の大学に入学手続きの書類を提出します。留学先から入学許可の通知が届いたら、いよいよ渡航準備に入ります。

06 渡航準備

ビザの取得、保険加入、航空券手配などを行います。ビザ取得方法や取得にかかる期間は国によっても異なりますので、留学先国の大使館のホームページ等で事前に調べておくスムーズです。

行きたい大学・

学びたいことがあるなら

『一般留学・休学留学制度』

一般留学は、学位授与権のある大学に、学部長の許可を受けて休学せずに留学する制度で、留学先大学を自由に選べるのが魅力です。学費は本学と留学先大学の双方に納入しますが、「海外留学奨励費」を受給することも可能です。休学して留学する場合、本学の学費は減額されます。単位換算と4年間での卒業はできませんが、留学先の形態(大学以外も可)を自由に選択できます。いずれも手続きは個人で行います。

外国語学習のサポート

TOEFL iBT®の勉強法など、留学準備に欠かせない語学学習のことで困ったらLanguage Learning Commons(6号館1階)を活用してみましょう。英語学習アドバイザーをはじめ、外国語検定試験に向けた講座の実施、外国語コミュニケーショングループや英語のe-learning教材など、皆さんに役立つさまざまなサービスが提供されています。

留学カウンセリング制度を

利用してみませんか？

大学の制度以外に私費で行く留学を含め、どんなことでも留学の専門家に相談できるサポート制度があります。留学に興味はあるけれど迷っている、どこから手をつけていいかわからない……そんな方はぜひご相談ください！

留学カウンセリング制度の詳細は、こちらをチェック



学内の国際交流

交換留学生サポーターとGlobal Networkについて

交換留学生サポーター制度は、留学生の生活を手助けするボランティア活動です。Global Network (GL-Net) は留学生と上智生の交流を図るため、様々なイベントなどを主催する学生団体です。どちらも留学生との交流を目的に活動しています。

交換留学生サポーター登録は「グローバル教育センター」にて、GL-Netへの問い合わせはInstagram「@glnet_sophia」/X(旧Twitter)「@GL-Net」にて受け付けています。

サポーターとGL-Net両方で活動する

湯目一樹さんの体験談 (経済学部経営学科3年生)

私は高校時代に2週間ほど留学に行ったことがありますが、長期の留学を経験したことがありません。しかし、海外の友達とはたくさんいます。この友達は全て交換留学生サポーターとGL-Netの活動で出会いました。留学生はみんなとても優しく、大きな心を持っていたので、流暢ではない英語でもコミュニケーションができ、国際交流をとても楽しいと思いました。留学生サポートではキャンパスライフをサポートすることがメインですが、花火や、たこ焼きパーティーをして交流を楽しみました。



また、一番の思い出は今年の夏、このプログラムで出会ったフランス出身の友達とフランスで再会できたことです。エッフェル塔に上ったり、おいしいケーキを食べたり、フランスの有名人に会ったり国際交流をしていて本当に良かったと思った瞬間でした。

主な奨学金制度

「留学=お金がかかる」？留学する国・地域や個人の生活スタイル、滞在先宿舎や為替レート等によって変わりますが、交換留学の場合、1年間だと150~300万円、1学期だと80~150万円程度が滞在費用の目安となります。私費留学(一般留学・休学)の場合、更に留学先の授業料が必要となります。また、短期プログラム(1か月前後)でも参加費15~90万円程度がかかります。

十分な留学資金を準備することが欠かせませんが、留学のために利用可能な奨学金制度も多くあります。国の制度である「日本学生支援機構(JASSO)」の奨学金は、大学の制度を利用して留学する方に対して、月額6~10万円(地域により異なる)が給付されます。「ソフィア会留学支援奨学金」、「叡智が世界を繋ぐ奨学金」等、上智大学生のみが対象となる奨学金もあれば、個人で申し込みが可能な奨学金もあります。留学奨学金についての詳細は「留学ハンドブック」を参照してください。



どこで勉強したいか。

上智大学の交換留学協定校は世界63カ国335校に及びます。

留学先大学での教授言語は英語、フランス語、ドイツ語、イスパニア語、ポルトガル語、ロシア語、イタリア語、韓国語、中国語の中から選びます(語学要件を満たしていることが必須)。



世界 **63** カ国・地域



交換留学協定校 **335** 校

2024年3月1日現在 協定校の詳細は「留学ハンドブック」を参照してください。



受入れ留学生の声

Mahidol University

M.C (Thailand)

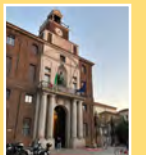
I am currently majoring in the Biological Sciences at Mahidol University (Thailand). Mahidol University is one of the most well-known universities in Thailand and is recognized to have a very large international base. The university offers a variety of courses ranging from business to fine arts, as well as courses related to Thai language and culture. Perhaps you could take this opportunity to study a subject that is not related to your major at Sophia (if your department allows). Although the University is not located in the center of the city, it's a great location for those who seek a quiet but convenient lifestyle. Nevertheless, commuting into the city is also very convenient, as the university operates a shuttle bus that will take you to the nearest train station in around 40 minutes. The classroom environment is also very diverse. Not only will you see students from many nations, but you will also get to take classes with people from different majors. Mahidol University is very big, but the international campus only has 2 buildings, so there's no need to worry about not being able to find the chance to socialize and get to know your peers. Many exchange students studying at Mahidol University also travel to different parts of Thailand during the holidays, such as Chiangmai and Pattaya. Thailand's landscape and culture can be quite different depending on the region, so I guarantee that it's going to be an eye-opening experience for you if you decide to study here! :



Università Cattolica del Sacro Cuore

B.S. (Italy)

Are you ready for a unique adventure that will change your perspective on the world? Università Cattolica di Milano offers you the opportunity to live an exchange experience that goes beyond just studying abroad – it's a dive into Italian culture and the pulsating heart of Milan! I am studying Economics and Finance but at Università Cattolica del Sacro Cuore you can find many faculties and one of these will surely suit you as: Law, Educational Sciences, Linguistic Sciences and Foreign Literatures, Mathematical, Physical, Natural Sciences, Political and Social Sciences, Art and Philosophy and even Medicine and Surgery. You'll have access to cutting-edge resources and expand your knowledge in a stimulating environment. Italy is synonymous with extraordinary history, art, and culture. Milan, the economic and cultural hub of the country, is a modern city that embraces both the past and the future. Immerse yourself in art, savor authentic Italian cuisine, and enjoy the vibrant Milanese nightlife. From fashion capital to financial center, Milan is a city in constant evolution. Through the exchange, you'll have the opportunity to experience the fast-paced life of this cosmopolitan metropolis, discovering hidden corners and meeting enthusiastic people from around the world. Meet students from every corner of the globe, enrich your social and professional life, and build relationships that will last a lifetime. An exchange is more than just a period abroad; it's a journey of personal growth. Challenge yourself, overcome cultural barriers, learn to think flexibly, and acquire skills that will be valuable for your future. The sweet Italian life awaits you!



Sookmyung Women's University

M.K. (Korea)

I am majoring in Global cooperation and Business. Allow me to introduce you Sookmyung Women's University, a place where Korean history and tradition blend seamlessly. Situated right at the heart of Seoul, the capital of South Korea, Sookmyung offers exceptional accessibility. Convenient transportation systems facilitate seamless movement, providing students with opportunities to experience diverse aspects of urban life. The university's slogans, "Be the queen, rule your world" and "Gentle power changes the world," encapsulate the strength of women and the inspiration to bring about global change. Sookmyung Women's University fosters strong leadership and the power to make a difference in the world. Everyone can grab their opportunity to be a main character in their life. Founded by the imperial family in 1906, Sookmyung carries a rich historical legacy and aristocratic spirit. This unique origin enhances the academic values and educational prestige of the university. Recognized for admitting top-performing students, Sookmyung Women's University is renowned for its academic excellence. The institution strives to elevate the quality of education, maximizing creativity and providing opportunities for students to grow into future leaders. Sookmyung Women's University provides an environment where you can truly become the protagonist of your life. It is a community where everyone supports each other, fostering mutual growth and supportive for minority. Embrace the support for new challenges and abundant opportunities that await you here! Discover your dreams and passion at Sookmyung Women's University. This collective journey will undoubtedly illuminate your path forward.



わからないことがあったら遠慮せずに、 グローバル教育センターへ。

留学データ

以下のデータは、2023年度のもので。

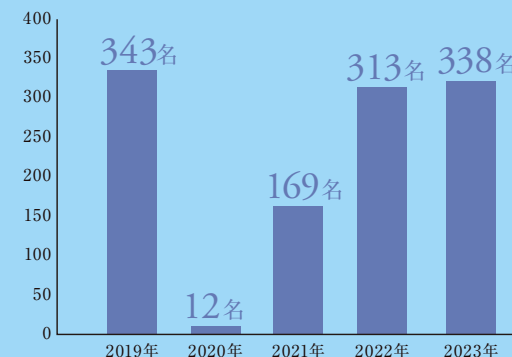
交換留学に参加した学生数

338名

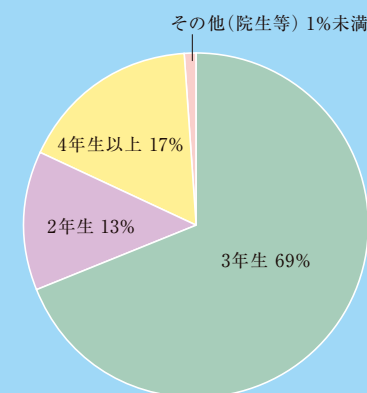
(うち11名は英語集中コース、2名はLAP)

2022年度以降、留学に参加する学生数は回復し、今後も多くの学生が交換留学に参加する見込みです。

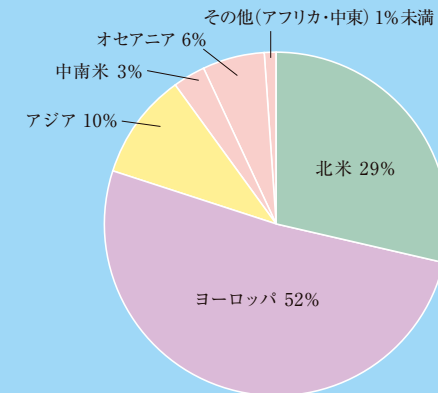
※2022年度の学生数については、2021年度より出発期を延期した学生も一部含まれます。



交換留学出発年次



交換留学先地域



世界中に上智大学の学生が留学しています。

海外短期語学講座に参加した学生数 **312名**

海外短期研修に参加した学生数 **99名**

実践型プログラムに参加した学生数 **124名**

一般留学した学生数

7名

協定校以外の大学へ留学する学生もいます。

休学して留学した学生数

196名

語学学校など、興味・関心に応じて留学先を自由に選択して学ぶ学生も多くいます。

交換留学で受け入れた学生数

817名

(短期プログラムを含む)
世界中の交換留学協定校から留学生を受け入れています。

Q 留学のための情報はどのように収集すればよいですか？

A まずは「留学ハンドブック」やLoyolaダウンロードセンターをご確認ください。ご不明な点がありましたら、グローバル教育センターの窓口にお越しください。

Q 感染症拡大以降、渡航を伴う留学は自由にできますか？

A 留学説明会やLoyolaダウンロードセンターで留学に関する状況を発信していますので、最新の情報を確認してください。

Q 留学するのは外国語が専門分野の人ばかりですか？

A そんなことはありません。
外国語学部や国際教養学部から留学される方が多いのは事実ですが、外国語が専門でない学部の方もたくさん留学していますし、申込に所属学部の制限はありません。

Q 成績は留学に影響しますか？

A 交換留学の場合、出願にGPA2.80以上が必須です。
そのため、1年次から優秀な成績を修められるよう心がけが大切です。長期留学を希望して成績が要件を満たさない場合は、一般・休学留学といった選択肢があります。短期プログラムは成績を問いません(一部除く)。

Q 交換留学を希望する場合、いつ申し込めばよいですか？

A 年2回募集があり、交換留学先の地域によって募集時期が異なります。
例えば、秋出発の北米は10月に、春出発のオセアニアは6月に募集します。学内選考があり、出発のおよそ10カ月前に出願となりますので、出願時に必要なTOEFL iBT®の受験等、早めの準備が必要です。

Q 交換留学はどのように選考されますか？

A 出願者のGPA、TOEFL iBT®のスコア(留学先大学教授言語:英語)及び出願後の面接点をもとに総合点を算出し、点数の高い方から順に希望大学に配置されます。協定校ごとに語学要件が設定されており、要件を満たす限り何校でも希望を出すことができます。なるべくたくさん希望大学を記入することで、配置される可能性が高くなります。

Q 留学をしても4年間で卒業できますか？

A 交換留学・一般留学の場合、留学先大学で履修した科目の単位換算ができるため、4年間での卒業も可能です。
ただし、事前に所属学科にも履修計画を相談してください。休学すると4年間で卒業できません。就職活動については、最近では留学経験者をターゲットにした採用活動を行う企業も増えています。

Q 英語に自信がないのですが、留学できますか？

A もちろんです！
ぜひ留学制度を活用してください。
海外短期語学講座からチャレンジして、交換留学を目指すのも良いでしょう。GL-Netや交換留学生サポーター制度等、学内の国際交流プログラムにも積極的に参加してみてください。

留学・国際交流プログラムについての情報はこちら:上智大学HP [Web Piloti]
<https://piloti.sophia.ac.jp/jpn/studyabroad>

