

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・My Sophia

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(木)・4月14日(月)・9月29日(月)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My Sophia・X(旧Twitter)をご確認ください。



2025

グローバル教育センター

編集・発行 上智大学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>

2025年3月発行

STUDY ABROAD

Check Chart

あなたに合ったプログラムを見つけよう



交換留学 P.03



海外大学院
特別進学制度 P.12

1)

2)

3)

A

B

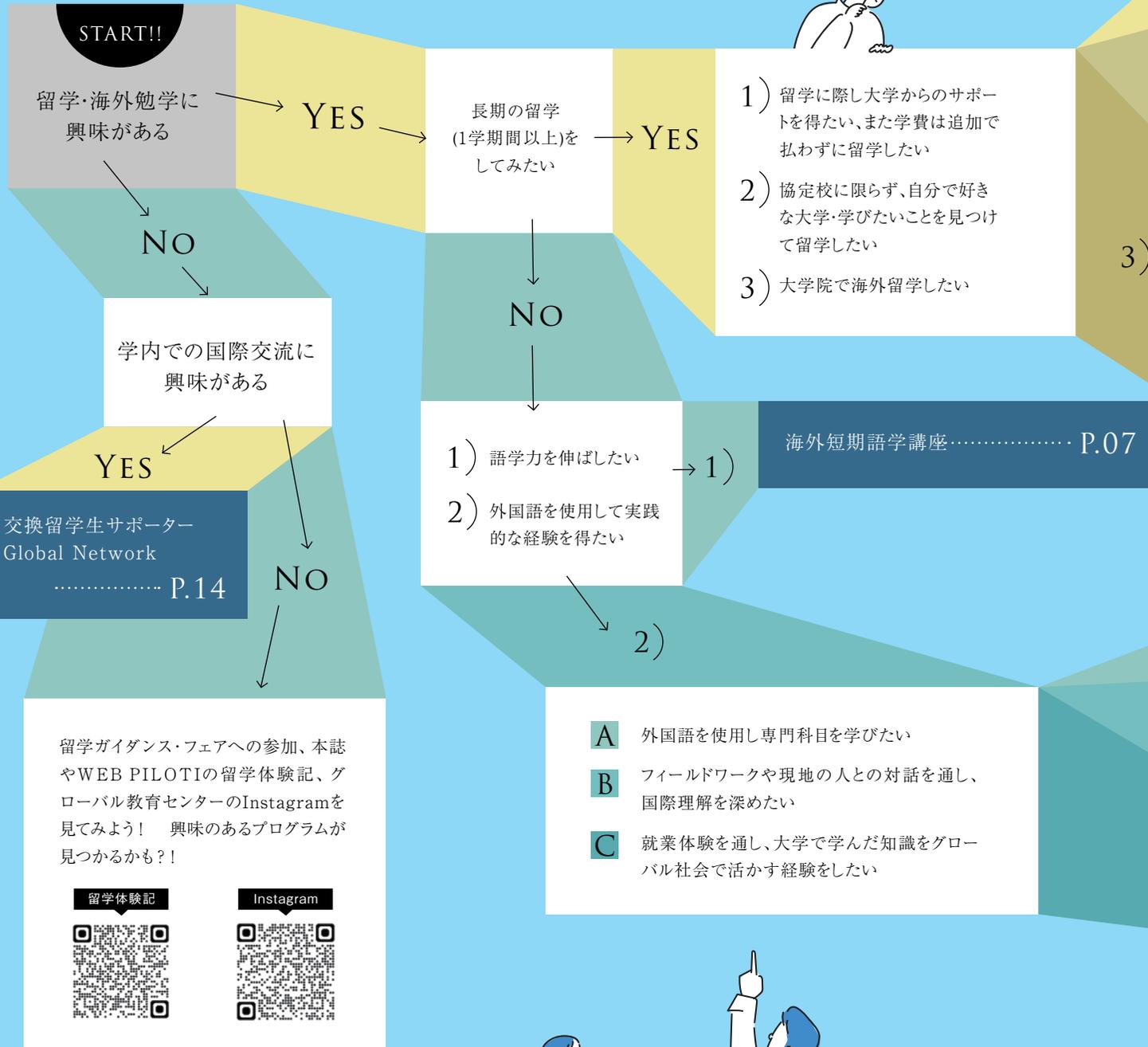
A

B

B

C

インターンシップ科目 P.10



海外短期研修 P.08

海外短期語学講座 P.07

一般留学
休学留学 P.13

- A 上智大学での学位を取得し、卒業後に留学したい
- B 学部・大学院両方の期間で留学を経験したい、または特に国際機関での就職や国際開発分野に興味がある

海外大学院との
3+2プログラム P.11



2023年度秋出発 交換留学

「ブリティッシュ・コロンビア大学(カナダ)」

平野 恵理さん(法学部国際関係法学科)

上智大学入学当初から、東アジアの国際関係に関心を持って法学部の授業や課外活動に取り組んできました。その次のステップとして、カナダ西海岸のバンクーバーにある、アジア研究で有名なブリティッシュ・コロンビア大学(UBC)への交換留学を決めました。進度が速くボリュームな授業、寮でルームメイト達との共同生活、アカペラサークルでの課外活動や、大自然でのアウトドアなど、夜に自室へ戻る頃には身体がクタクタになるまで動き回った9ヶ月でした。

UBCではリベラルアーツ学部にも所属し、国際政治学やカナダ政治に加え、高校時代から学んでいた中国語の授業を履修しました。カナダ憲法やバンクーバーの華僑文化など地域性が高いテーマから米中関係や日米安全保障などインド太平洋情勢まで学ぶことができ、視野が大きく広がりました。履修した授業ではプレゼンテーション課題やディスカッションが多く組み込まれており、教授や他の学生から日常的に「あなたはどう思うのか」「そう思うのはなぜか」が問われたことが印象的でした。日本にいた時には出会わなかった考え方や価値観を身近に感じたと同時に、自分自身も徐々に授業での発言回数を増やしていくことで、英語と中国語の両方で伝える力を鍛えられたと思います。

現地では充実した日々を過ごすことができました。交換留学生同士でそれぞれの国の料理を持ち合うポットラックパーティーをしたり、5人のルームメイトと一晩中語り合ったり、24時に図書館が閉まるまで目をこすりながら友達と勉強したり。異国の地で



喜怒哀楽を共有できる友人に巡り会えて、お互いを支え合いながら切磋琢磨したことは忘れられません。

UBC時代の友達と次会える時に成長した自分でいられるよう、努力を続けたいと思います。交換留学で経た学びや出会いを将来に活かしていきたいです。



留学までの流れ

1年生春 留学準備開始

いつか留学に行きたい、という希望を胸に上智大学に入学。留学ガイダンスに出席、留学カウンセラーに相談し、出願要件(GPA)や必要書類を確認し、準備に取りかかる。2年生秋学期から1年間の留学を決意。

1年生夏～秋 留学先検討

協定校の中から希望留学先を検討。アジアか北米で迷ったが、自分は留学を通して何を学びたいかを考え直した結果、北米の大学を中心に。出願。

1年生12月 交換留学決定

書類審査、面接を経て、カナダへの留学が決定。UBCへの留学体験記を読んで、留生活の想像を膨らませる。

留学中

9月 授業開始

1学期の授業開始。入寮後に5人のルームメイトと顔合わせ。大学主催の留学生オリエンテーションやクラブ/サークルの新歓に参加した。天気が良い週末には他の留学生と一緒にハイキングに。



11月

中間試験、アカペラ練習、バンフ旅行

国際関係入門と中国語の授業の中間課題に取り組む。アカペラサークルに入り、メンバーと週2回のペースで練習に励んだ。中間休みには留学生5人でカナダ・アルバータ州にバックパック旅行に出かけた。吹雪が吹く中、バンフ国立公園やジャスパー国立公園を5日間ドライブした。



12月

期末試験、アカペラ公演、メキシコ旅行

期末試験に備えて勉強。地元の高校でアカペラサークルのコンサートを披露したり、友達とバンクーバー・クリスマスマーケットに足を伸ばしたりしてリフレッシュ。冬休みにはメキシコ旅行に行き、ラテンアメリカの魅力に浸る。

1月

授業開始、アカペラ練習再会

2学期の授業が開始。ルームメイトや、1学期の授業でできた友達と再会。友達とパーティーに参加するなど息抜きをしつつ、授業に本腰を入れる。



2月

中間試験、ビクトリア観光

中間試験や論文試験、レポート提出に備えて、図書館に籠って勉強。試験がひと段落したら、友達とブリティッシュ・コロンビア州の州都ビクトリア観光に。

3月

中間試験、シアトル旅行

中間試験第二弾。試験後はワシントン大学からの交換留学生の案内のもと、バンクーバーからバスでシアトルまで行き、数日間観光。

4月

期末試験、別れ

メンバーで最後のアカペラコンサートを披露した。怒涛の期末試験のための勉強に取り掛かるも、コロナに感染。休みながら勉強し、テストの延期措置を受けてなんとか突破。8ヶ月を一緒に駆け抜けたルームメイトと大学の友達に別れを告げる。



5月

東海岸旅行

トロント、モントリオール、ワシントンD.C.やニューヨークを旅行。北米を周遊して帰国。

2023年度春出発 交換留学 「ステレンボッシュ大学(南アフリカ)」

小泉 森太郎さん(総合人間科学部教育学科)

私は南アフリカのステレンボッシュ大学に留学しました。キャンパスはケープタウンから車で一時間程度の大学を中心とした小都市、ステレンボッシュに位置しています。都会から離れた静かな環境で勉強に集中でき、南アフリカの自然も堪能できます。休日には登山やサーフィン、ビーチなども気軽に友だちを誘って遊びに行くことができます。もちろんご飯も美味しく、特にワインが有名です。

私が南アフリカに留学を志した理由は、格差や貧困を学ぶことへの興味と異文化で生活してみたいという2つの思いからです。

私は上智で教育学科に所属し、特に教育格差に興味を持ち勉強を進めています。世界で一番格差の大きい国で、現地の



大学生と交流をしながら学べるという点に惹かれ、南アフリカ留学を決めました。大学の授業でも格差を勉強することができ、充実した授業を受けられました。また、黒人コミュニティ・白人コミュニティとの両方と関わることができました。アジア人として関わることで、教科書以上のものが得られたと感じます。南アフリカを学問的な面から勉強すること、街を歩き人と交流することの両面から捉えることで、より深い理解を得ることができたと考えます。

加えて、私は海外で生活したことがなかったため、異文化での生活に興味がありました。最初は苦勞することが多かったのですが、人間は慣れていくもので、今では水道水が多少茶色になっても、信号機が点いていなくても動じなくなりました。

広い大西洋とインド洋、鋭い山、人々が優しい南アフリカでの生活は刺激的で、毎日が勉強の日々でした。この経験を活かし、どのような環境でも他者を思いやった行動のできる社会人を目指します。

ぜひ皆さんも、南アフリカ留学を検討してみてください。



留学中のある1日の様子

07:00

起床



朝食はパンと目玉焼きに、コーヒーを飲むのが習慣です。たまに果物を食べます。寮から見える朝の山がとてもきれいで嬉しいです。

08:00

コサ語授業



コサ語の発音は特徴的で、舌打ちなどのクリック音があります。ちなみに、コサ語(Xhosa)のXは横に舌打ちすきれいで嬉しいです。

10:00

Social Issues in South Africa授業



現地一年生向け社会学。南アフリカの社会問題を主に扱います。いわゆる第三世界かつ被植民地であるため、日本とは視点が違う社会学が学べます。

11:30

友達とカフェに行く



前の授業が同じだった友達とカフェに行きます。友達に授業で理解できなかった南アフリカ特有の事情について説明してもらいます。

13:00

Industrial Sociology授業



現地二年生向け社会学・産業社会学。主に、鉱業労働者と企業との軋轢や、過去に起きた大きな事件の背景を扱います。写真はキャンパスの様子です。

15:00

Sociology of Work and Employment授業



現地三年生向け社会学・労働と雇用の社会学。主に、労働市場での人種や性別の働きを南アフリカの文脈で扱います。白人の男性性や黒人の男性性など日本では触れないものがあり興味深いです。

16:30

図書館で自習



今日の授業を復習し、課題の論文を読みます。また、慣れないアクセントの教授の授業は録音して聴き直します。写真は休暇中の様子ですが、テスト前は学生でいっぱいになります。

18:30

ストリートワインテイasting



友人と二週に一回開催されているストリートワインテイastingに参加します。ワインの産地だけあって、沢山の人が参加しているため、新しい友達作りができます。

23:30

帰宅、就寝



たまにルームメイトとご飯を作ることがあります。今日は美味しい食事を食べながら、楽しいひとときを過ごしました。おやすみなさい。

2024年度夏期 海外短期語学講座「マンチェスター大学(イギリス)」

北村 彩花さん(総合人間科学部教育学科2年)

このプログラムに挑戦した理由

以前までは海外未経験という理由から英語力に自信が持てずアルバイト先などで英語が必要な状況になったときに消極的になってしまうことが多かったので、スピーキング能力を身に付ける機会やきっかけが必要だと感じていました。

イギリスの音楽やスポーツなどのカルチャーに興味があり、また高校時代にコロナ禍でイギリスの修学旅行が中止になった経験から、イギリスへの憧れや行ってみたい気持ちがあったのでマンチェスター大学のプログラムへの参加を決めました。

プログラムで印象に残ったこと

プログラムでは平日は現地の大学に通いながら英語学習や文化を学ぶことを通じて英語学習へのモチベーションを高めることや異文化理解を学びました。

授業は英語技能を高める時間と文化を学ぶ時間に分かれており、毎日新鮮に学ぶことができました。このような充実した英語学習に加えて、特に印象的であったのは観光やアクティビティを通じた文化交流です。イギリスは由緒ある都市がコンパクトにまとまって点在しているため、短い時間でも様々な土地へ足を運ぶことができ、濃密な1か月間を過ごすことが出来ました。とても楽しい日々でしたが、コロナのこともあるのか、アジア人ヘイトを向ける人も多くいることが分か



りました。今までマジョリティの立場であることが大半だった自分の人生にとってはこの留学経験はマイノリティの立場が分かるとても貴重で刺激的なものになりました。今回の留学を通して海外の文化や言語に触れもっと理解を深めたい、英語力を上げたいと思うことが出来たので、また機会があったら渡航してみたいと考えています。

留学を考えたことのないあなたへ

海外未経験で長期滞在には不安のある方にもこのプログラムはとてもおすすめです。参加する際はアクティブな友達や現地で作ってみたいことが共通している友達を作り積極的に活動を計画してみてください。大人になっても海外に行くことはできるかもしれませんが寮生活をしながら仲間とともに一から予定を組んで街を探索したり、交流を楽しむ経験は今しかできないということに気づくことができました。みなさんにも是非このようなかけがえのない経験をしてほしいと思います。

COLUMN

海外短期語学講座

長期休暇を利用して語学を学びたいなら『海外短期語学講座』がおすすめです。協定校等が主催する語学プログラムに参加し、自身のレベルに合ったクラスで語学力向上を目指します。英語圏以外の言語圏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23コース(2025年度予定)



2024年度夏期 海外短期研修「カリフォルニア大学デービス校(理工)(アメリカ)」

光澤 太郎さん(理工学部機能創造理工学科2年)

このプログラムに挑戦した理由

1年次の夏期休暇中にノースカロライナ大学シャーロット校での短期語学講座に参加したことが、私にとって初めての海外渡航となりました。この経験を通じて異なる文化や価値観に触れることの楽しさを実感するとともに、英語力の不十分さも実感したので、もう一度短期留学に挑戦し、現地の人とよりスムーズに自然なコミュニケーションが取れるようになりたいと考えました。また、自分が専門としている分野についても英語で学んでみたいという気持ちも重なり、このプログラムへの参加を決めました。

プログラムで印象に残ったこと

現地の学生にインタビュー調査を行う授業や、理工系のトピックに関する授業などがあり、英語を使って専門的な内容を学び、各テーマについてディスカッションを行う機会が多くありました。アメリカの授業では積極的に発言することが求められます。英語で的確に考えを発表することは決して簡単ではありませんが、積極的に発言することで、自信を持って英語で意見を述べる力が養われたと感じています。また、アメリカには様々な国籍や文化を持つ人が暮らしており、異なる背景を尊重し、異文化を受け入れる価値観も深く印象に残っています。特に、ホームステイ先の家族の誕生日パーティーでは、出身国が多岐にわたる親戚や友人たちが集まり、パースデーソングを4か国語で歌ったことは良い思い出となっています。



留学を考えたことのないあなたへ

「Get out of your comfort zone」—はじめは言葉の壁や文化の違いに不安や戸惑いを感じることもありますが、それらは誰もが経験するものです。留学経験や海外渡航経験がない方もぜひ挑戦してほしいと思います。1ヶ月という短い期間でしたが、英語でのコミュニケーション力に加えて、自分の視座を高め、さまざまな価値観に触れることができる貴重な機会となりました。また、留学を通じて得た英語力も、今後の学びや研究などにきっとつながるはずです。



COLUMN

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:10カ国14コース(2025年度予定)

2024年度夏期 実践型プログラム

「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実例に(インド)」

早坂 京夏さん(経済学部経済学科2年)

このプログラムに挑戦した理由

2年生の春、交換留学の出願準備に本腰を入れるか悩んでいたとき、短期留学に挑戦してから交換留学について考えようと思ったことをきっかけに、この短期プログラムへの参加を決めました。また、大学受験の時から、人口増加で注目を浴びるインドの経済発展やアマルティアセンが提唱した人間開発に関心がありました。いつか自力で行きたいと思っていたインドに大学のプログラムで行く機会があるならば、今行くのがチャンスだと思い立ちました。

プログラムで印象に残ったこと

まさに「百聞は一見に如かず」を痛感するプログラムでした。インドで出会った小中学生からは学ぶことへの強い意欲を感じ、毎食カレーでも味が異なる品々にはインド料理の多様さに気付かされ、積極的に話しかけてくれる協定校の学生からは、異文化を理解する姿勢とは何かを学びました。また、プログラムタイトルにある「人間開発」に関しては、経済開発が追い付いていないために起きる頭脳流出がケララ州の問題であることを知り、日本の格差問題や教育課題と関連付けられるのではないかと考えました。さらに、同じくプログラムに参加した上智生とは、学年や学科を越えて関わり、尊敬すべき先輩や心強い友人に出会えたことも良いご縁でした。

プログラム経験後の次の目標・ステップ

渡航前まで「交換留学に行く」という目標は身の丈に合わないとはぼ諦めていましたが、帰国後は、やはり交換留学に行きたいという気持ちになりました。そう思えた瞬間は、現地の学生に、私が1年生のミクロ経済学で学んだ内容の話が通じたときです。国や言語は違っても、大



学で学んでいることは同じなのだと自分で確信できたことが自信になり、そして海外で経済学を学んでみたいという好奇心へ繋がりました。次の目標は、プログラムで出会った先輩方のように、英語での講義や海外生活に臆せず立ち向かう語学力と適応力を身に着けることです。

留学を考えたことのないあなたへ

留学に興味はあるけれど、「自分なんかが行けるのかな」と思う方がいたら、留学カウンセリングに行くこと、帰国レポート*を読んでみることをおすすめします。留学に関する情報へのアクセスは開かれています!せっかくなので活用して、自分に合った留学を探してみてください。

*過去の参加者の帰国レポートをMy Sophiaに掲載しています。

COLUMN 実践型プログラム

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」がおすすめです。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。

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実例に

南インドのケララ州において、地域の抱える特徴や課題について考察し、現地の文化や社会についての理解だけにとどまらず、就労見学などを通じて急成長を遂げているインドを学び、途上国と日本との関わり方について理解を深めることを目的としています。



2024年度夏期 インターンシップ科目

「Fujisankei Communications International, Inc.(アメリカ・ワシントンD.C.)」

野口 莉佳さん(文学部新聞学科4年)

このプログラムに挑戦した理由

私は4年間の新聞学科での学びの集大成として、実際の報道現場でのインターンシップを経験したいと考えていました。また、1年間の交換留学を通して、学生としての海外生活経験はあるものの、社会人としての海外生活はそれとは大きく違うことを感じていました。インターンシップ前に海外駐在を実現できる会社の内定を頂いていました。そのため、会社に入社してからの当面の目標を「駐在」としたときに、実際に海外で働くことの想像がつかなかったの



で、「駐在生活とはどんなものか?」を知りたいと考え、参加を決めました。

プログラムで印象に残ったこと

フジテレビのワシントン支局では、アメリカの報道機関が発信した記事などを基に指定された秒数に合わせた原稿執筆や街

でのレポート、インタビューのやり方を学びました。これらを通して、要点を探す力やそれを一言でわかりやすく伝える力を教えて頂きました。実際の現場での研修を通して、報道をする上で必要な無限にある情報から要点を捉え、決められた時間内にわかりやすく伝えることの難しさを学ぶことができました。加えて、現地で働く社会人の方々に引き合わせて頂き、貴重なアドバイスを頂くことができました。また、費用についてはホテル代が約12万円、航空券が約40万円、現地での生活費が約13万円で合計約65万円かかりましたが、15万円の奨学金を頂いたため、実質約50万円の出費となりました。



プログラム経験後の次の目標・ステップ

今回のインターンシップでは、現地スタッフの方と関わるうえで文化への理解や緊密なコミュニケーションの大切さを学ぶことができました。また、どこにいても人脈作りが大切だと感じました。

海外の方も多く働く会社に入社するので、今回学んだことを生かし、仕事を通して日本と世界を繋いでいきたいと思います。日本国内に住んでいても海外との関わりが増えていく中で、外国の方と一緒に仕事をする現場を経験し、必要な力を学ぶことができたのはとても良い経験だったと思います。

留学を考えたことのないあなたへ

留学プログラムへの参加を悩まれている方がいらしたら、是非一步踏み出してみてください。人生で経験することは全て自分の糧になると思います。

COLUMN 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。先輩学生の体験談も是非ご覧ください。



2022年度秋学期～2024年度春学期 Graduate Institute との3+2プログラム

シナバーガー 英利佳さん(国際教養学部国際教養学科卒業)

3+2プログラムを目指した経緯

10歳から国連で働きたいという夢があり、上智大学を志望した時から海外大学院特別進学制度を利用して修士課程に留学したいと思っていました。大学一年で参加したニューヨーク国連研修で大変お世話になった担当教授からGeneva Graduate Instituteとの3+2

プログラムについて伺ったこと、またコロナ禍で国際保健に強く興味を持ったことから、今後のキャリア形成にジュネーブの大学院進学は不可欠だと確信し応募しました。

3+2プログラムでの経験

Geneva Graduate Instituteでの国際関係開発学修士課程は

分野を越えた学びを軸としており、様々なバックグラウンドや専門知識を持った学生と出会うことができます。教授の講義はもちろん、学生同士のディスカッションや日常会話の中から新しい考えや知識、キャリア形成に関するヒント等を得られたことは大変有意義でした。また国際機関やNGOと共同研究ができるApplied Research Projectでは、国際機関やNGOと共同研究ができ、UN Habitatと共に都市部における感染症抑制と緊急時の対応力向上に関する政策を提言しました。修士一年目の夏には学内の国際保健センターのリサーチアシスタントに採用され、治療薬のイノベーションとアクセス双方の改善に向けた研究のほか、学内のイベントや、外交官・国際機関職員を対象とした国際保健外交セミナーの企画・運営に携わりました。

ジュネーブでの生活

世界最大の国際機関拠点であるジュネーブでは、学内外でイベントやワークショップが日々開催され、机上での学びだけでなく、実務者の視点や多様な考え方を知る機会が非常に多くあります。またGeneva Graduate Instituteは国連に隣接しているため、日頃から国連職員や関係者と接することができ、常に高いモチベーションを維持して学業に



励みました。ヨーロッパのほぼ中心に位置するジュネーブは、週末でも周辺各国に気軽に旅行ができるので、見聞を広げるにはうってつけの国際都市です。またスイス国内の交通アクセスも良く、日帰りでのスキーや観光を楽しむこともできます。

卒業後の展望

国際保健の専門家になるというキャリア目標がこの二年で明確になり、大学院在学中のご縁や巡り合わせが功を奏して、卒業直後の昨年9月からGeneva Graduate Instituteの国際保健センターで正規職員として働いています。20代では業種を限定せず、国際保健分野の様々な視点や役割に精通した人材になれるよう経験を積み、いずれは、保健と政治・外交を結ぶプロフェッショナルになるため邁進し続けたいと思っています。

留学を考えたことのないあなたへ

私は、高校生活を単身カナダで過ごしたことで、世界情勢への関心や今の社会に対する問題意識が高まり、より世界を見てみたいと思い、その頃から海外の大学院への進学を真剣に考えるようになりました。一度海外に出て日本を外から見ると、グローバルな社会で生きていく上で必要だと感じます。入学したばかりの皆さんにとって留学はまだ想像しにくいことかもしれませんが、上智大学には海外に行くための様々な制度があります。どのような形でも良いので、在学中にぜひ海外へ行くことにチャレンジしてみてください。そして、国連や国際機関に興味のある方は、Geneva Graduate Instituteでの3+2プログラムを通じて、真の国際都市ジュネーブを体感してほしいです。



キャリアの可能性を より広げるために。

『海外大学院との3+2プログラム』



上智大学の学部で3.5/3年間学んだ後に、提携する海外大学院で2年間の修士課程を終えると、計5.5年間/5年間で学士号(上智大学)と修士号(海外大学院)が取得できるプログラムです。

対象校

- ・The Graduate Institute of International and Development Studies
スイス・ジュネーブ中心地にあり、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。
- ・Università Cattolica del Sacro Cuore[2026年秋出発から募集予定]
イタリア・ミラノに所在するヨーロッパ最大のカトリック大学で、毎年複数名の上智大学生が交換留学生として学んでいます。



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



Georgetown University

就職活動はその開始時期が流動的ですが、特に最近で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。

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/My Sophia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。

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、My Sophia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。

自由に留学先や

目的を決めたい場合は

『一般留学・休学留学』

一般留学は、学位授与権のある大学に、学長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による個別相談・アドバイスをはじめ、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

岩浅歩花さんの体験談（国際教養学部国際教養学科3年生）



留学生サポーターとGL-Netでの活動を通じて、私は様々な国籍やバックグラウンドの学生と出会うことができました。活動では、日本に来たばかりの留学生の手続き等をお手伝いしたり、観光地と一緒に巡ったりするのですが、「自分の母国では～だよ」などと、彼らの母国の文化と日本文化の違いを楽しみながら交流することができるため、サポートしながらもたくさんの学びを得ることができます。

北米しか訪れたことのない私ですが、国際交流を通じて、いつか留学生たちの母国に自分の足で訪れ、彼らに教えてもらった文化を実際に体験してみたいと思うようになりました。仲良くなった留学生たちと、彼らの母国で再会できる日を心から楽しみにしています。



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8～12万円（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。



世界63カ国・地域



交換留学協定校345校

2025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。

上智大学の交換留学協定校は世界63カ国345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、スペイン語、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)。



University of Bristol
(United Kingdom)



Université du Luxembourg
(Luxembourg)



University of Gothenburg
(Sweden)



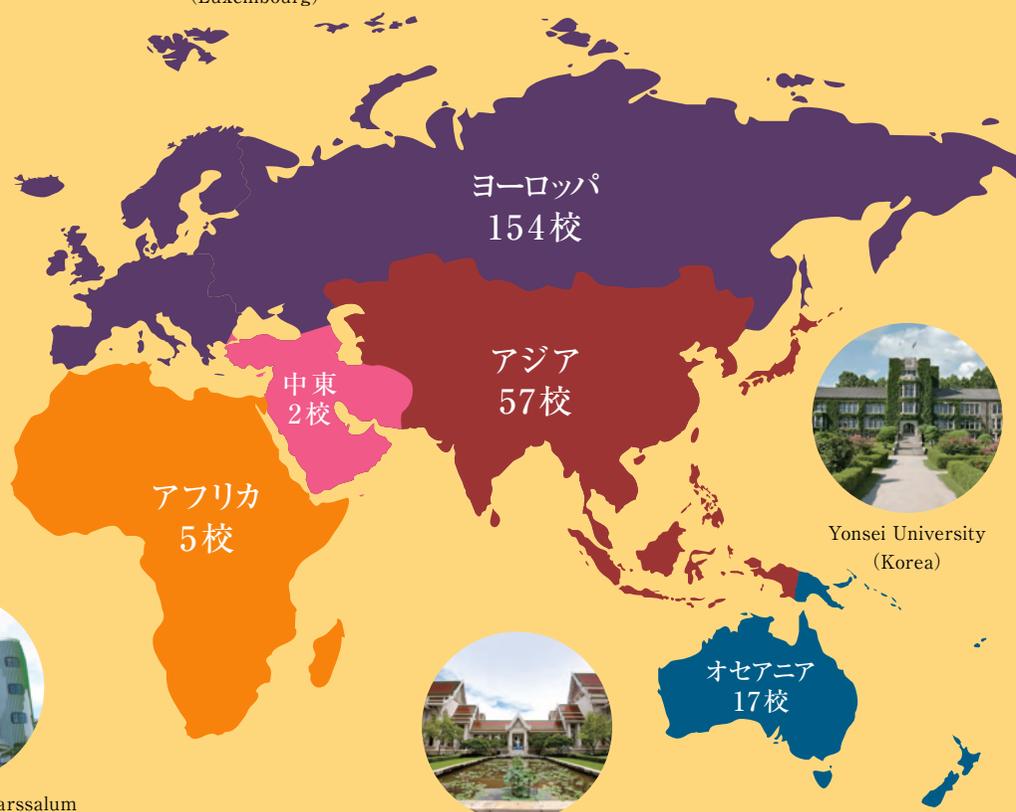
McGill University
(Canada)



University of
Colorado Boulder
(USA)



Stellenbosch
University (South Africa)



Yonsei University
(Korea)



University of California,
Santa Cruz
(USA)



Universiti Brunei Darssalum
(Brunei)



Chulalongkorn University
(Thailand)



University of
Western Australia
(Australia)



University of São Paulo
(Brasil)



Universidad Nacional Autónoma
de México (Mexico)

受入れ留学生の声

Piyarat Bhatarat (Kasetsart University, Thailand)

'Are you crazy?' -is a common comment I'd get from people when they heard about my decision to go on an exchange program. Well, maybe I am, but why not? Exchange experience would allow me to see the world even more; to explore not just about the world but yourself too. I've never regretted my decision to go on exchange and come to Sophia University. It's a life-changing and eye-opening experience. Kasetsart University, my home university, is the largest university in Thailand and Thailand's one-third oldest university. It is also located in Bangkok, so you can travel and live in the big city! Since my university is one of the top universities, the curriculum is well-built and challenging, however, the professors and students are supportive, in case you're worried about catching up. I can confirm how Thai people are friendly, fun and welcoming, so no worries about making friends and learning about our cultures. A big plus don't miss out our unforgettable tasty Thai food with affordable prices. Break out your comfort zone and jump into an unforgettable exchange student experience!



Sofie Kiil Brocker (Aarhus University, Denmark)

I think most exchange students will agree that spending a semester or a year abroad is an incredible and enriching journey. That was, at least, the experience I had studying Global Studies at Sophia University. During my time in Tokyo, I experienced an incredible mix of cultures, made friends from across the globe, and significantly broadened my perspectives both academically and personally. Aarhus University, though small, offers a tight-knit and welcoming community that makes it easy for international students to feel at home. The city of Aarhus is old, charming, and full of cultural experiences, providing the perfect backdrop for a memorable study abroad experience. Denmark is small and well-connected, so you can easily visit Copenhagen or other European cities during your days off. I study political science here and the campus for social sciences (as well as lots of other faculties) is situated around a big, beautiful park that allows you to watch the seasons change around you, and when the sun is shining, there is no place I would rather be. Aarhus University also has a strong emphasis on academic excellence, along with a variety of activities that help you engage with Danish culture and make you feel at home. I strongly encourage Sophia students to consider Aarhus University for their exchange program. The opportunity to study in Denmark will challenge you academically, enrich your personal growth, and provide you with unforgettable experiences. I hope that you will have as wonderful a time at my home university as I did at yours!



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、2024年度のもので。

交換留学に参加した学生数

348名

(うち21名は英語集中コース、2名はLAP、3名はSAIMS)

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。

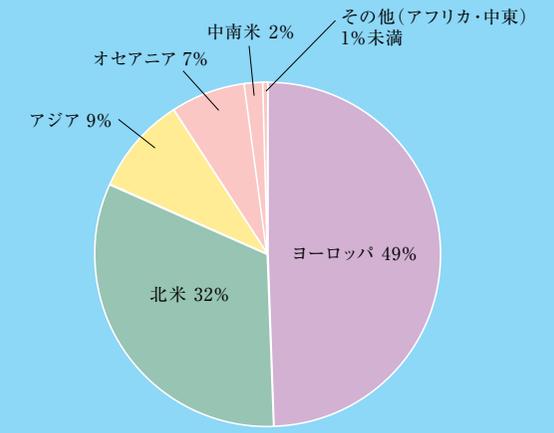
※2022年度の学生数については、2021年度より出発期を延期した学生も一部含まれます。



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 **325名**

海外短期研修に参加した学生数 **107名**

実践型プログラムに参加した学生数 **145名**

一般留学した学生数

13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

163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・My Sophiaをご確認ください。ご不明点がありましたら、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My Sophia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する学生が多いのは事実ですが、外国語が専門でない学部から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®/IELTS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と出願後の面接点をもとに総合点を算出し、点数の高い学生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>

