

留学について

1. 上智大学の留学支援

①留学の状況について

上智大学では学生の安全を最優先とし、大学プログラム、私費留学のいずれにおいても、外務省の海外渡航危険レベル・感染症レベルがともに1以下等の条件を満たすことを、渡航を伴う海外留学派遣プログラムの実施判断基準の原則としています。尚、大学に届け出る海外渡航については、渡航準備および安全管理の確認が完了していることを明確化するため、「セルフチェックシート」の提出が必要です(※)。

大学では、学生のグローバルな学びや活動を促進、支援していますが、世界情勢は常に不安定な状況が続いています。必ず渡航先の最新情報を確認し、学生ご自身とご家族が十分にリスクを理解して準備するとともに、留学中の安全対策においてリスク低減のための対応をするよう、また、緊急時には自身で必要な行動がとれるかを考慮した上で、留学に向けてご準備ください。

※:大学主催の留学プログラムの場合、各プログラムで求められる書類の提出を必要としています。

②オンラインによるグローバルな学習機会について

上智大学では、引き続き、渡航せずに参加できるグローバルな学習機会の拡充も進め、海外大学とのオンライン協働学習を実現するCOIL(Collaborative Online International Learning:国際協働オンライン学習)を授業科目内に積極的に導入しています。カリキュラムやさまざまな事情で渡航が難しい学生にも参加しやすく、渡航留学とは違った学びが体験できるため、ぜひ積極的に参加していただきたいと考えています。

③上智大学ならではのグローバル教育プログラム、インターンシップ科目について

上智大学で参加できる海外での学習機会の中でも、「実践型プログラム」は夏期休暇中(8～9月)や春期休暇中(2～3月)に実際に海外に赴き、現地国際機関の現役職員によるブリーフィングや現地大学との交流、サービスラーニング等を通じて学びを深める、上智大学ならではのプログラムです。

また、留学ではありませんが、上智大学と協定を結んだ実習先(グローバル企業、国際機関の日本代表部、国際協力団体、報道機関など)でインターンシップ(就業体験)をする科目を提供しています。就業・実務経験を通じて、大学で学んだ専門知識や技能をグローバル社会の中でどのように活かすのかを考える良い機会となります。

④卒業後のグローバルな学びの機会について

上智大学では、在学中のみならず、卒業後のグローバルな学びやキャリアにつながる留学プログラムで、学生の将来を支援しています。上智大学 3.5年+海外大学院 2年で学士号(上智大学)と修士号(海外大学院)を取得できるプログラムや、アメリカの海外大学院に上智大学の推薦を以て出願できる特別な制度で、上智大学卒業後の学びを海外でさらに発展させる機会も活用することができます。

上智大学には、海外に 約340 校の交換留学協定校があり、2024年度は、長期留学・短期留学合わせて960名を越える学生が海外勉強をしています。北米・ヨーロッパへの留学者が多いのが特徴ですが、近年は留学費用が比較的安価な

アジア各国のニーズも高まり、行き先は多様化しています。また、アフリカやインド、中南米等発展著しい国・地域への本学の特徴を生かした短期派遣プログラムも拡充しており、在学中複数のプログラムに参加する学生も出てきています。

一人ひとりが自分の目的に合った海外での学びを実現できるようさまざまなプログラムを用意していますので、在学中にはぜひ学内の説明会等にも参加したうえで、海外での学びに参加してみることをお勧めします。

(1) 留学の成果について

本学では、すべての学生にグローバルコンピテンシー、すなわち、異文化対応能力を備え、急速にグローバル化する現在において、卒業後には国内外で活躍できるよう、多種多様な留学制度を整えています。なかでも上智大学の交換留学プログラムは、協定校の地域、数ともに充実しており、交換留学を目指して入学する学生も多くいます。

学生は、留学を通して多様な価値観に触れるといった素晴らしい経験をするだけでなく、異文化で生活する中でさまざまな困難に直面し、自主性や困難を乗り越える力も身につけ、大きく成長します。大学時代での留学は、語学力の向上や就職活動といった目の前の目標のためだけでなく、充実した人生を生きていくための強さやそのヒントを身につけられる、有意義でかけがえのない体験となるはずです。

(2) 留学の形態について

本学学生の海外勉学の形態には、下記のような種類があります。期間は長期・短期、目的も語学力向上から専門分野を学んで知見を深めるもの等、さまざまです。なお、交換留学協定校については、別項をご覧ください。

	留学先	期間	学費	単位の換算	4年間での卒業
交換留学	上智大学と交換協定のある約340大学	1年または1学期	上智大学にのみ納入	30単位まで認定可能	可
交換留学 (英語集中コース)	上智大学指定の協定校	1学期	上智大学にのみ納入	語学科目の単位付与あり	可
一般留学	学位授与権のある大学 ・事前に学科長の許可が必要 ・諸手続は個人で行う	1クォーター～2年	上智大学および留学先大学に納入(一般留学向け奨学金については別項参照)	30単位まで認定可能	可
海外短期語学講座	上智大学指定の講座	3～5週間 (夏・春期休暇中)	上智大学学費に加えて講座費用要	語学科目の単位付与あり	可
海外短期研修	上智大学指定の研修	1～6週間 (夏・春期休暇中)	上智大学学費に加えて研修費用要	全学共通科目(選択科目)または学科科目に単位付与・認定可能	可
実践型プログラム	協定校等と実施する本学指定のプログラム	1～3週間 (夏・春期休暇中)	上智大学学費に加えてプログラム費用要	全学共通科目(選択科目)の単位付与あり	可
インターンシップ 科目(長期)	本学と協定のある実習先	2～5ヶ月 (秋学期中)	上智大学学費に加えて実費要	全学共通科目(選択科目)の単位付与あり	可
インターンシップ 科目(短期)	本学と協定のある実習先	2～6週間 (夏・春期休暇中)	上智大学学費に加えて実費要	全学共通科目(選択科目)の単位付与あり	可
休学による海外勉学	個人が決定。ただし、学科長の指導要。 *諸手続は個人で行う		上智大学学費は減免措置あり	不可	不可

※上記の留学制度の他にも、下記の制度で卒業後の学びをサポートしています。

「海外大学院特別進学制度」

上智卒業後に海外の大学院進学を希望する学生向けの特別進学制度も用意しています。特別進学制度は、本学卒業後に、ボストン・カレッジ、コロンビア大学、ジョージタウン大学、フォーダム大学など一部の米国協定校の大学院へ進学を希望する学生を支援するものです。本学からの推薦を受けて応募することで、通常の審査よりもシンプルな手続きでの出願や、優先的に審査される等のメリットがあります。

「海外大学院との3+2プログラム」

上智大学の学部で3.5年間(9月入学者は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(9月入学者は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。

(参考)交換留学について

上智大学は世界63カ国345校(2025年4月1日現在)と交換留学協定を締結しており、交換留学生として、1学期または1年間海外の協定校に留学することができます。留学中の学費は上智大学に納めることで、留学先大学の授業料は免除されます。

交換留学プログラムの中には、ASEAN4カ国(インドネシア、タイ、フィリピン、マレーシア)7大学のいずれかで1学期間、英語で学ぶことができるSAIMSプログラムや、中南米6カ国13大学のいずれかでスペイン語やポルトガル語で学ぶことができるLAPプログラムなど地域に特化したプログラムもあります。

【主な出願資格】

- ①留学前年度まで(国際教養学部、SPSF、理工学部英語コースの学生は留学開始学期前の4学期間)に32単位以上を取得しておくこと
- ②入学後の成績平均(GPA)が4点満点中2.8以上であること
- ③留学先大学が求める外国語能力を満たしていること

【選考基準・合格率】

選考基準は上智大学における学業成績、面接審査結果をもとに総合点を算出し、得点の高い者から希望の留学先大学に配置します。合格率は出願言語や年度によって異なりますが、約8~9割です。上智大学の代表としての派遣となりますので、希望大学で留学の目標が達成できるよう学生自身でしっかりと留学先大学を調べた上で、現地で主体的に学ぶ自覚を持って留学することが求められます。

2. 留学に向けて

(1)留学中の費用・納入金について

交換留学の場合、留学中の学費を上智大学に納入することで、留学先大学の「授業料」は免除されます(*)。現地での宿舍費、食費など個人的支出は、留学期間10ヶ月で約150~300万円と言われています。この金額は、現地通貨のレートや生活スタイル、休暇の過ごし方などにより変わってきます。

なお、「一般留学」の場合、留学中の学費は上智大学および留学先大学の双方に納入する必要がありますが、留学先の授業料を一部補助する「海外留学奨励費」に申請できます。また、「休学」の場合、上智大学の学費は減額されます。詳細は学事センター学費担当(03-3238-3195)にお問い合わせください。

* 2019 年度以前入学の国際教養学部生が交換留学する場合、留学中の学期毎に在籍料及び教育充実費を納入していただき、授業料は、留学終了後の単位換算で換算された単位数が確定した時点で請求されます。

(2) グローバル教育センターでの手続きについて

グローバル教育センターに申込を行う海外渡航プログラムには学期中の渡航を伴う(交換留学やインターンシップ科目(長期))と、主に大学の休暇を利用して実施される短期プログラム(短期語学講座、海外短期研修、実践型プログラム、インターンシップ科目(短期)等)があります。主なプログラムの準備スケジュールや手続きの流れは以下のとおりです。

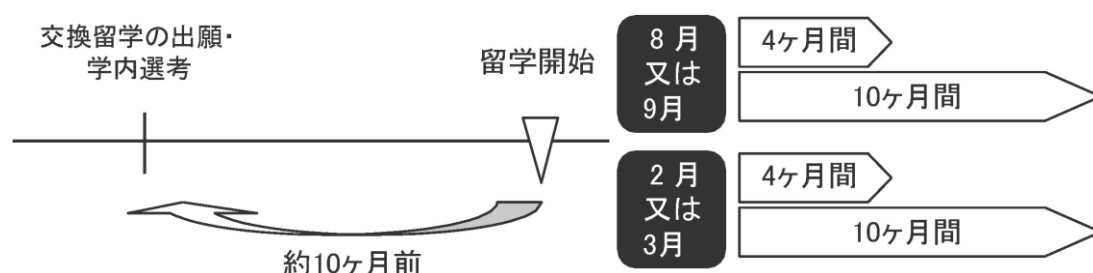
【交換留学】

留学時期: 出発時期は留学先地域により異なります。

- ① 秋出発(8 月または 9 月)で、滞在期間は 1 学期(4 ヶ月)もしくは 1 年間(10 ヶ月間)
- ② 春出発(2 月または 3 月)で、滞在期間は 1 学期(4 ヶ月)もしくは 1 年間(10 ヶ月間)

交換留学生となるためには、留学の約 10 ヶ月前(春出発: 6 月初旬、秋出発: 10 月初旬)にグローバル教育センターに出願し、まず学内選考に合格する必要があります。その後、グローバル教育センターを通して派遣先大学に出願し、入学許可を取得し、渡航前のガイダンスも受けた上で 出発までの手続きを行います。なお、入学許可取得後の渡航準備、ビザ申請や宿舍申し込み等は交換留学生自身で行います。通常、宿舍は留学先大学を通じての紹介や斡旋がありますが、地域により住宅事情は異なります。

<スケジュール(イメージ)>



【海外短期語学講座・短期研修】

研修期間: 8 月または 9 月出発で 3～5 週間程度、2 月または 3 月出発で 3～5 週間程度

学期の初めにプログラム毎の説明会があり、グローバル教育センターで 3 日間程度、申込を受け付け、書類選考を経て参加可否(応募多数の場合は機械抽選。一部研修では語学試験のスコア提出が必要な場合や、面接が行われる場合有)および参加プログラムが決定します。

(申し込み受付) 夏期休暇分: 4 月中旬～ 5 月上旬

春期休暇分: 10 月中旬～ 11 月上旬

学期中の渡航手続きや事前講義、危機管理も含む数回のガイダンス出席を経て、研修校での研修に参加します。

【実践型プログラム】

研修期間: 8 月または 9 月出発で 1～4 週間程度、2 月または 3 月出発で 1～4 週間程度

学期の初めにプログラム毎の説明会があり、グローバル教育センターで申込を受け付け、書類選考、面接を経て、参加の可否および参加プログラムが決定します。

(申し込み受付)夏期休暇分:4月下旬～5月上旬

春期休暇分:10月下旬～11月上旬

学期中は複数回の事前講義が行われ、渡航手続きに関するものに加え、危機管理も含む数回のガイダンス出席を経て、渡航先での研修、実践活動に参加します。多くのプログラムでは期間中教員が引率します。

(3)奨学金について

留学には一定の費用がかかりますが、海外留学生を対象とした奨学金には、大学を通して申し込みを行う給付型のものがあります。交換留学生は、独立行政法人日本学生支援機構(JASSO)の留学用給付型奨学金をはじめ、ご寄付等を原資とする大学留学奨学金で支援します。大学の給付型奨学金や JASSO の募集は、プログラム参加者や留学派遣者が決定した後、対象者に別途案内しますので、積極的に活用してください。

また、対象者別の奨学金情報は大学ウェブサイトでも案内のうえ、学外団体からの情報は、大学での取りまとめが必要なものを中心に、案内が届き次第 My Sophia でお知らせします。加えて、卒業後の海外留学を支援する奨学金等もありますので、応募要件等は別途ご確認ください。

<https://piloti.sophia.ac.jp/jpn/studyabroad/international/scholarship/>

(4)留学カウンセリング

在学生からの留学に関するさまざまな悩みに、専門の留学カウンセラーが日本語もしくは英語の個別面談にてお答えします。留学に漠然と興味は持っているものの、何から手をつけて良いか分からない、留学計画をしっかり立てているけれど不安や質問がある、語学試験について悩んでいる等、短期・長期留学問わず、留学に関することなら、どんなことでも相談できます。学生の方はぜひご活用ください。

大学プログラムの制度や内容に関するご質問は、2号館1階のグローバル教育センターでも相談を受け付けます。専門の留学カウンセラーによる相談は予約制で、対面とオンライン両方で実施中です。詳細は、大学ホームページをご参照ください。

<https://piloti.sophia.ac.jp/jpn/studyabroad/international/studyabroad-counseling/study-abroad-counseling/>

【交換留学協定校・学術交流協定校】

上智大学には世界中に 400 校以上の個性豊かな交換留学協定校・学術交流協定校があります。

2025年4月1日現在：

協定校 409校 (85カ国)
うち交換留学協定校 345校 (63カ国)



最新の全協定校リストは大学ウェブサイトでご覧いただけます。

<https://piloti.sophia.ac.jp/jpn/global/exchange-partner/>

3. 留学と就職

留学という貴重な経験と、将来を決める就職活動両立させることは、悩ましい問題です。就職活動のスケジュールは、[地域懇談会WEBサイト「就職について」](#)のページで説明していますが、留学・帰国の時期と希望する業界・企業の組み合わせによって、どのように対策をするのかは異なってきます。大きく分けて、留学と就職活動を4年のうちに終えて卒業するパターンと、卒業を延期するパターンがあります。上智大学の場合、4年間で卒業する学生と、卒業を延期して5年間で卒業する学生は約半数ずつになっています。

キャリアセンターでは、卒業の延期をすぐに決定せず、4年間で卒業できるように取り組むことをお勧めしています。理由は、以下のとおりです。

- ①オンラインで参加できるインターンシップや海外のジョブ・フェア、選考が増え、長期休暇などを利用した就職活動の機会が増えているため
- ②企業の採用意欲が高まっており、4年生の夏・秋以降も採用を継続したり、通年採用を実施したりする企業が増えているため
- ③既に採用活動の終了を宣言していても、エントリー受付期間に国内にいなかった留学経験学生については、随時エントリーを認めている企業が少なくないため

留学経験者の語学スキルや、留学中のさまざまな取り組みや経験による成長を見込み、積極的に採用したいという企業は多くあります。特に③については、多くの学生が希望するいわゆる人気企業も含まれているため、自ら積極的に企業の採用部署に連絡を取ってみることは、大変有効です。

キャリアセンターでは、留学と就職活動を両立させるためのガイダンスを実施しています。低学年から参加できる「留学検討者向けガイダンス」、留学中に参加できる海外のジョブ・フェアなどについて解説する「海外キャリアフォーラムガイダンス」、留学を経験した先輩の就職活動を直接聞くことができる「内定者アドバイス会」など、是非参加して最新の情報を得てください。また個別相談もオンラインで行っていますので、留学中もご利用いただけます。

キャリアセンターで実施した本学学生の進路満足度調査では、4年間で卒業した学生も、1年卒業を延期した学生とともに、留学を経験しなかった学生に比べて進路の満足度が高いという結果が出ています。是非自信をもって、留学で得た経験を進路選択に活かしてもらえればと思います。

4. 海外留学時の危機管理と海外渡航保険・危機管理サービス加入

本学では、大学で募集する短期プログラム、交換留学だけでなく一般留学や海外勉学を伴う休学、学会や課外活動での海外渡航者等に、大学の指定する上智大学海外渡航支援制度(SOPHIA 海外留学保険)ならびに危機管理サービス(OSSMA)の加入を必須としています。これは、大学が責任を以て海外渡航する学生の安全を管理する上で、非常に大切な制度です。

さらに、大学プログラムの渡航前には安全管理ガイダンスを実施し、海外での学生が遭遇しうるトラブル事例や対処方法を具体的に紹介し、出発前の備えについて学生への注意喚起を行っています。

学生個人での保険加入や、クレジットカード付帯の保険について相談がありますが、大学指定の場合、保険料は団体加入により約半額の割引保険料で加入することができ、危機管理サービスでは、学生と保証人両方が24時間365日、海外滞在中のトラブルや質問、相談等に対応するサポートデスクが利用できます。加えて、万一の場合は外務省や大学にも情報が速やかに共有され、渡航者の安全確保に向けた対応に活用されます。現地での怪我や体調不良の相談が増える傾向がみられるほか、世界情勢に伴う影響を受けて、入国や出国時のトラブルに直面する場合もあるため、大学に届け出を行う海外渡航時は必ず加入してください。

大学で主催するプログラム参加者には渡航準備の中で保険、危機管理サービスの案内を行います。私費留学者の方は窓口にて随時指定保険・危機管理サービスの申込案内を行います。ご自身で出発の1ヶ月前までにグローバル教育センター窓口(2号館1階)にお申し出ください。

5. 留学プログラム参加者体験談

留学プログラムの長短にかかわらず、参加者は気づきや学びを得て帰国します。新たな知見を得たり、出会いを通じて世界が広がるだけでなく、自身と向き合えたり、自立することで自身の成長を実感できた、日本のよさや家族への感謝を新たにしたりなど、その後の人生をよりよいものとするきっかけを得るケースも少なくないようです。過去のプログラム参加者の体験談は大学ウェブサイト上に掲載していますのでご覧ください。

<https://www.sophia.ac.jp/jpn/article/feature/window-to-the-world>

6. キャンパス内での国際交流

四谷キャンパスには、交換留学協定校から毎年500名以上の交換留学生在が来日しており、コロナ禍を経て留学生数は依然として増加傾向にあります。自身の留学前後に受け入れ留学生のサポートを行うことで留学学生との交流が可能なほか、キャンパスにいながらにして、異なる価値観に触れるチャンスにもなります。さまざまな機会を生かして、充実した学生生活を送ってください。

(1) 留学生サポータープログラム

毎年4月と9月に来日する交換留学生在が上智大学での生活にスムーズに適応できるよう支援するサポーターのボランティアプログラムがあります。

詳細はグローバル教育センター受入担当までお問い合わせください。(春学期の活動募集:12月、秋学期の活動募集:6月)

(2) Global-Network(GL-NET)

留学生と日本人学生の国際交流プログラムを企画・実施する上智大学生によるボランティア団体があります。留学生ウェルカムパーティ・ランチタイムサロン・ワンデートリップなど、さまざまな交流イベントを行っています。

(X(旧Twitter): @GL_Net, Instagram: @glnet_sophia)