

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。



My Sophia・Loyola*

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9日(木)・4月13日(月)・9月28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

6月中旬実施予定です。

各説明会の詳細はMy Sophia・Xをご確認ください。

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>

2026年3月発行

2026

グローバル教育センター



STUDY ABROAD

Check Chart

あなたに合ったプログラムを見つけよう



在外履修制度 (ドイツ語学科、ドイツ文学科)

ドイツ語学科、ドイツ文学科の2年生が秋学期にドイツ語学習のために留学する制度です。いずれの学科も上智大学で必要な授業を履修の上、成績の要件を満たす必要がありますが、ドイツ語学科の学生は、原則全員が在外履修制度の対象となり、留学先も様々な留学先から選択することができます。ドイツ文学科の学生は、選考を経て5名がデュッセルドルフに留学します。



海外大学院
特別進学制度 P.12

海外大学院との
3+2プログラム P.11



海外短期研修 P.08

実践型プログラム P.09

インターンシップ科目 P.10



1) 交換留学 P.03
在外履修制度(ドイツ語学科、ドイツ文学科)

2) 一般留学
休学留学 P.13

3) **A** 上智大学で学位を取得し、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

- 1) 留学に際し大学からのサポートを得たい、また学費は追加で払わずに留学したい
- 2) 協定校に限らず、自分で好きな大学・学びたいことを見つけたい
- 3) 大学院で海外留学したい

1) 海外短期語学講座 P.07

- 1) 語学力を伸ばしたい
- 2) 外国語を使用して実践的な経験を得たい

- A** 外国語を使用し専門科目を学びたい
- B** フィールドワークや現地の人との対話を通し、国際理解を深めたい
- C** 就業体験を通し、大学で学んだ知識をグローバル社会で活かす経験をしたい

YES → 長期の留学(1学期間以上)をしてみたい
NO →

START!!
留学・海外勉学に興味がある
YES →
NO →

学内での国際交流に興味がある
YES →
NO →

交換留学生サポーター
Global Network P.14

留学ガイダンス・フェアへの参加、本誌やWEB PILOTIの留学体験記、グローバル教育センターのInstagramを見てみよう! 興味のあるプログラムが見つかるかも?!



2025年度春出発 交換留学

「ソガン大学(韓国)」

小山 佳凜さん(文学部新聞学科)

中学生の頃からK-POPや韓国ドラマが好きで、高校生の頃に韓国のポップカルチャーが世界的に広まっていく様子を見たことをきっかけに、その広報戦略や発信のあり方に強い関心を持つようになりました。その分野を専門的に学びたいと考え、現在の学科に進学しました。一方で、上智大学で扱われる授業内容は、日本国内や西欧諸国を中心としたものや、歴史的視点に重きを置いたものが多く、韓国に焦点を当てて学ぶ機会は限られていました。新聞学科では、留学をする場合、その分卒業が遅れるカリキュラムであったため、当初は私の中に交換留学をするという選択肢がありませんでしたが、このまま4年間で卒業してしまうのは惜しいと感じ、現地で広報戦略やメディアについて学ぶため、西江大学への交換留学を決意しました。留学の募集案内を見るまでは、韓国に交換留学するには韓国語の資格が必須なのではないかと不安に思っていました。しかし実際には、多くの韓国の大学が英語・韓国語どちらでの留学も受け入れており、私は英語の試験を受験して語学要件を満たす、主に英語で行われる授業を履修しました。授業が始まると、受講生の半数ほどが韓国人学生である環境の中、日韓の歴史的背景もあり、日本人であるという理由から教授に発言を求められる場面も多く、当初は戸惑うこともありました。



しかし、自分なりにこれまで学んできた知識をもとに率直な意見を述べると、否定されることは一切なく、むしろ議論が活発になることもありました。その経験を通して、自分の考えを恐れずに伝えることの大切さを実感しました。

また、西江大学ではメディアとポップカルチャーを結びつけた授業が数多く開講されており、その分野に関心のある学生にとって非常に魅力的な環境だと感じました。大学周辺は治安も良く、他大学も集まるエリアであるため、夜に友人と過ごしたり、韓国の飲食文化に触れたり、充実した日々を送ることができました。留学生支援サークルでの活動を通じて、韓国人学生や他国からの留学生との交流が広がったことも、留学生生活をより豊かなものにしてくれました。

大変なことや国民性の違いを感じる場面もありましたが、それ以上に多くの学びと出会いに恵まれた、非常に有意義な留学生活だったと感じています。



🎓 留学までの流れ

3年生春 留学準備開始

韓国留学を決意し、TOEFLの学習に取り組みながら、交換留学学内選考の募集要項の確認や留学中に就職活動を進める必要性を踏まえて留学生向け就職ガイダンスへの参加。

3年生初夏 留学先検討

協定校の中から希望留学先を検討。韓国のみを視野に入れていたため、韓国の協定校の授業シラバスを見ていた。

3年生夏～秋 交換留学決定

6月の書類審査と面接を経て、韓国への留学が決定し、留学先大学への書類提出やビザの取得、寮の手続きのために忙しく過ごす。

✈️ 留学中

3月 春学期開始

春学期の授業開始。授業やサークルなどで一気に出会いが増える。週2回は留学生支援サークルに参加し、韓国人や日本人、その他の留学生と交流。

5月

韓国の大学名物学祭に参加

朝7時から列に並び、最前列で韓国アイドルのステージを鑑賞した。韓国の学祭は、SNSで見ると以上に華やかで、キッチンカーや占いなど多様な体験ができる場だった。



6月

期末試験、友人との別れ

日本の大学よりも1か月早く学年が進む韓国では、6月に別れの時期が訪れる。西欧から来た学生の多くは春学期終了後に帰国し、別れのつらさを強く感じた。

7月

西江大学語学堂、新たな出会い

夏休み中は西江大学の語学堂に通い、朝から夕方まで韓国語の授業を受講した。さまざまな国から来た学生と韓国語で交流する楽しさに加え、韓国でしか体験できない伝統文化にも触れることができた。



9月 秋学期開始

新たなルームメイトとの出会い。韓国人のルームメイトと、普段はなかなか触れることのない政治の話題や、それぞれの国の歴史教育について語り合う時間は、刺激的であると同時に大きな学びとなった。

11月 期末試験対策期間

期末試験の対策を行いながら、リフレッシュのためにKPOPのライブに参加。韓国で行うKPOPのライブは一味違うなど感じた。



12月 期末試験、別れ

最後にルームメイトと学校前にあるキムチチゲを食べに行った。韓国ではほぼ毎日食べていたキムチチゲとテンジャンチゲはやはり最後までおいしかった。ルームメイトや大学の友人に別れを告げた。

2024年秋出発 交換留学 「テネシー工科大学(アメリカ)」

湯浅 創太さん(経済学部経済学科)

私はアメリカ合衆国テネシー州クックビルにあるテネシー工科大学(TTU)へ留学しました。経済学を専攻していく中で、数学と英語の学習が不可欠となっていたため、理数系科目に強く英語圏にあるTTUへ交換留学をしました。初の海外長期滞在中、英語が苦手なことへの不安な気持ちはありましたが、終わってみれば非常に楽しく充実した経験になりました。

授業では、当初は指示すら聞き取れず苦労しました。しかし、そこで黙り込むのではなく、「英語は苦手だが学びたい」という意思を行動で示しました。勇気を出して発言し、意図が伝わらなかった時は、授業後に先生のもとへ行き「どう表現すればよかったのか」と聞きに行きました。こうした努力を粘り強く繰り返した結果として、2期連続で成績優秀者(Dean's List)に選出されたことは本当に誇らしかったです。

勉強以外にも、様々な形で国際交流に挑戦しました。所属したチェスクラブでは、初心者であったものの日本語や日本文化に関心がある人が多くいて歓迎されました。大会にも出場するなど、非常に充実した経験でした。大会の帰りに、日本のアニメソングを「日本語で」大合唱した時の一体感は忘れられません。週末には、ホストファミリーの家に訪れ、季節の行事と一緒に参加し、現地の文化を楽しみました。冬休みには、2つの都市に旅行に行きました。ヒューストンでは、宇宙センターや自然科学博物館を訪れ、アトランタでは、高校時代の友人と、大学の部活で出会った友人に、それぞれ再会し、大学巡りと市内巡りを楽しみました。



渡航前は一括りの「アメリカ観」を持っていましたが、アメリカの様々な都市を訪れ、場所によって人が変わり、文化が変わる多様な現実を体感したことで、「アメリカ」を一括りに語ることはできないと痛感しました。この多角的な視点は、私の大きな財産です。

本来は5月に帰国予定でしたが、現地大学の研究プログラムに参加させてもらい、夏休みの間はホームステイをしながら研究を行っていました。この研究を通して新たな気づきがあり、それは今の学習

や研究の礎となりました。今後は経済学をより深く学習し、社会に貢献できるように成長していきたいと考えています。

留学に「完璧な英語力」は不要です。必要なのは、恥を恐れず飛び込む「少しの勇気」

だけ。一歩踏み出せば、素晴らしい出会いと想像を超える成長が待っています。ぜひ世界へ挑戦してください。



留学中のある1日の様子

07:00

起床・朝食



寮から歩いて5分ほどのところに食堂があるので、朝食をしたらそのまま移動します。パンケーキ、ヨーグルト、フルーツ、牛乳などを好んで食べていました。

08:00

Natural Resource Economics

天然資源の経済学。資源配分やゲーム理論に関わる内容を学びました。基本は講義形式でしたが、グループ活動として、資源国になりきるロールプレイングをしました。



09:30

Agricultural Economics



オンラインの授業なので一度寮の部屋に戻って受講。ミクロ経済学を農業に応用していくような授業。担当の先生が決まるまで時間がかかったことには驚き、戸惑いました。

11:00

昼食



食堂に戻って食事。店員さんにポテトを頼むとき、FriesではなくPotatoと言ってしまい、それ以降1年間ポテトと呼ばれいじられました(笑)。その人とは時々一緒に昼食を食べました。

12:00

Intermediate Microeconomics

中級計量経済学の授業。先生が自筆ノートを書きながら説明してくれます。「&」の手書きが「+」を筆書きしたような形で戸惑った思い出があります。



課題の写真

15:00

Calculus I



アメリカでよく見かけるリス

微積分の授業。週に4回授業があり、授業外で小テストが8回、テストが4回。忙しかったですが、しっかり学習に取り組まざるを得ない環境のおかげでかなり力がつきました。

16:00

ジム&プール



ジムで軽くトレーニングした後、汗を流しつつスイミング。終わった後は温水プールやサウナで会った人と適当に話していました。水球部所属なので、「泳ぐの速いね」とよく言われました。

18:00

チェスクラブ

大会の看板の写真



週に2回ほど顔を出していたチェスクラブ。最初にチェスに関する講義を受け、その後でみんなで好きに対局をします。競争ではないので気楽に話しながら指しました。

20:00

夕飯・就寝



食堂で夕飯を食べ、寮に戻ってルームメイトと軽く話した後、2時間ほど勉強をします。シャワーを浴びたら就寝。

2025年度夏期

海外短期語学講座「ノースカロライナ大学シャーロット校(アメリカ)」

松浦 由典さん(総合人間科学部 社会福祉学科3年)

このプログラムに挑戦した理由

私がこのプログラムを選んだ理由は2つあります。第一に、本プログラムが上智大学独自の特別コース、そして部活動との両立が可能であった点です。上智生向けのプログラムで少人数の学生グループで渡航できる環境は、初めての長期海外滞在における心理的なハードルを下げてくれました。また私は競技ダンス部に所属しており、日々の練習や活動が学生生活の主軸にあります。そのため、夏期休暇中の3週間という短期間で完結するこのプログラムでは、部活動への責任を果たしつつ、海外での学びも諦める必要がなく最適な選択肢でした。



プログラムの内容と印象に残った出来事

現地の講義はもちろんですが、一番心を動かされたのは、渡航前からメール交換をしていた「ペンバル」との対面です。約1ヶ月間、顔の見えない相手と文字だけで交流を深めてきましたが、現地で初めて顔を合わせ、言葉

を交わした瞬間は、筆舌に尽くしがたい感動がありました。デジタルの画面越しではない、生身の人間同士の繋がりや温かさを実感した瞬間です。

プログラムを通じて得た学び

本プログラムを通じて得た最大の学びは、異文化を「五感」で理解することの重要性です。私自身、渡航前には入念なリサーチを行い、アメリカについて「半分知っ



た気」でいました。しかし、街の匂い、日本と異なる日が暮れる時間の感覚、多民族国家ならではの人種に関する空気感やコミュニケーションの作法などすべてが、スマートフォンでは決して得られない情報でした。現地で空気を吸い、人と触れ合うことで初めて理解できる「文化の厚み」を学べたことは、私にとって何物にも代えがたい財産です。

新入生・在校生へのメッセージ

私にとってこの留学は、これまでの人生のどの経験とも異なる、鮮烈で新鮮な体験でした。単なる「旅行」と「留学」は決定的に異なります。1ヶ月という短い期間であっても、その経験は皆さんの価値観を揺さぶり、人生においてかけがえのない時間となるはずです。ぜひこのプログラムに挑戦してみてください。

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役立ちます。

◇実施校:12カ国23コース(2026年度予定)

2025年度夏期 海外短期研修「教皇立ハベリアナ大学(コロンビア)」

梶井 結衣さん(外国語学部イスペイン語学科2年)

このプログラムに挑戦した理由

一年次の春休みのバルセロナでの短期語学講座がきっかけとなりました。バルセロナでスペイン語を活用する楽しさを知り、次は南米でスペイン語を学びたいと考えました。また、南米文化に興味があったり、開発途上国で生活してみたいのも理由の一つです。

プログラムで何をしたか・特に印象に残ったこと

プログラムは主にスペイン語学習が中心でしたが、遠足や現地学生との交流の機会もありました。プログラムの中で特に印象に残ったのはコーヒー農園へのフィールドワークです。大学から車で片道3時間かかったその先に待っていたのは自然の中にあるコーヒー農園でした。そこでは私たちが普段飲むコーヒーがどのようにできているのかを教えてもらったり、バナナやアボカドも植わっている農園ツアーをしました。また、コロンビアで初めて家庭料理を食べることができたのも貴重な経験になりました。



実際に渡航してみた現地の印象、プログラム経験後の次の目標・ステップ

実際に渡航して、ボゴタを私の故郷の一つにしたいと思うほどボゴタを好きになりました。現地の人々はとても親切で明るく、その温かさや助け合いを自分の目で見て、自分もその一部になれ



たことをうれしく思いました。一か月では足りないほど現地での生活は充実し、友人もできたことからボゴタに戻り長期留学することが目標になりました。また、今回の留学をきっかけに将来は南米を拠点に働きたいと考えるようになり、スペイン語学習により力を入れようと思いました。

新入生へのメッセージ

留学は現地でしか学べないことを学ぶことができ、あらゆる体験をすることができます。現地の人々との交流や自分が身に付けてきた語学の活用、現地の生活様式や食事、文化など様々な新しい体験が待ち構えていて、これらはかけがえのない経験になります。また、海外でのサバイバル力、積極性、語学力の向上など、成長を感じる良い機会になるかもしれません。短期留学を通して新しい世界へ一歩踏み出しませんか？

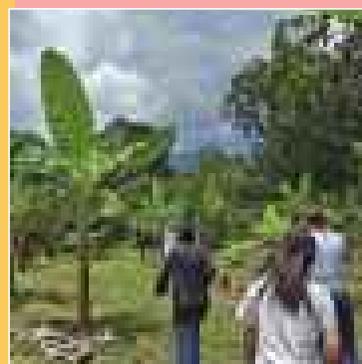


COLUMN

海外短期研修

外国語で専門科目を学びたいなら『海外短期研修』がおすすめです。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、メディアやビジネス、理工系、法学系など、特色ある専門分野を外国語で学ぶことができます。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:11カ国16コース(2026年度予定)



2025年度夏期 実践型プログラム 「ジュネーブ国際機関集中研修(スイス)」

川辺 俊介さん(文学部史学科4年)

このプログラムに挑戦した理由

私はこのプログラムに参加するまで一度も海外に行ったことがなく、卒業後も海外で働く意思はありませんでした。しかし、他の実践型プログラムに参加した友人からの勧めや親の後押しもあり、学生のうちに海外に行っておきたい、と考えるようになりました。そして、社会科教員を目指す身として国際社会の最先端をこの目で見てみたいと考えたため、数あるプログラムの中から「ジュネーブ国際機関集中研修」を選びました。



プログラムで印象に残ったこと

さまざまな国際機関で働く方々のお話を聞くことができたこと、そして国際連合ジュネーブ事務局をはじめ、そうした方々が実際に働いている場所を訪問できたことは、本当にかけがえのない経験になりました。特に印象に残っているのは、軍縮会議日本政府代表部の市川とみ子大使のお話です。史学科で日本近現代史を専攻している私にとって、核兵器をはじめとした軍縮の最前線に立たれている大使のお話はとても興味深く、勉強になりました。

そして何よりも、高い志を持った仲間たちと巡り会えたことが、このプログラムで得られた一番の財産であると思っています。一人一人が高い意欲と目標観をもっており、彼ら、彼女らと学びを共にする日々はとても刺激的でした。参加した他の学生たちとは全員初対面でしたが、休日のスイス散策などを通じて友情が深まりました。帰国後も連絡を取ったり、ご飯を食べに行ったりしています。



新入生へのメッセージ

この冊子を読んでいる人の中には、私のように海外渡航経験がなく、英語も得意ではないという人がいるかもしれません。それでも学ぶ意欲と目標があるならば、ぜひ挑戦してみしてほしいと思います。先生や職員の方の手厚いサポートのもと、海外でしか見られない景色、得られない経験、そして切磋琢磨できる仲間がきっとあなたを待っています。私の体験談が、留学に一步踏み出すきっかけになれば幸いです。



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うえで、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。

ジュネーブ国際機関集中研修

国際機関が集中しているスイス・ジュネーブにて、実際の業務に従事している外交官や国際機関の職員から話を聞き、国際機関のあり方や国際問題に関して理解を深め、将来のキャリア形成に役立つことを目的としています。

◇実施コース:13カ国18コース(2026年度)

2024年度夏期 インターンシップ科目 NTTデータルーマニア/Babes-Bolyai University(ルーマニア)

日野 佑香さん(理工学部物質生命理工学科3年)

このプログラムに挑戦した理由

私は以前から、医薬品の研究開発に携わりたいと考えていました。今までの大学での学びに加え、以前に参加したインターンシップではiPS細胞の培養研究に取り組みましたが、研究と社会のニーズを結ぶにはデータとITの活用が重要なのではないかと考えました。本インターンシップでは、学生の背景に応じて多様な活動が用意されていると知り、アプリ開発やデータ分析を通してヘルスケア分野に応用できるIT技術の活かし方を学びたいと思いました。また、国際的な環境で働くことにも関心があったので、このインターンシップに応募しました。



プログラムで印象に残ったこと

NTTデータルーマニアでは、社員の方が作成したスライドの修正や、日本におけるフェイクニュースや企業活動に関するレポート作成に取り組みました。想定していたヘルスケア分野の業務には直接関われませんでした。英語でのディスカッションや資料作成を通じて、語学力だけでなく異文化や多様な働き方に触れることができ、非常に充実した時間となりました。国際的な職場環境を実際に体験する中で、勤務時間が柔軟であったり、在宅勤務が多くメール中心のやり取りになるなど、日本企業との違いに戸惑いながらも海外ならではの価値観に大きな刺激を受け、外資系や海外勤務を考える上で重要な指標になったと感じています。また、ルーマニアの文化や歴史について大学で講義を受けたり、トランシルヴァニア地方の都市への旅行にも参加しました。費用は渡航費が約30万円、滞在費が約26万円、現地での生活費が約2万円、合計約58万円でした。



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を通して、言語力の向上に加え、海外ならではの多様な価値観や働き方に触れる中で、社員の方々が柔軟な働き方をしながらも責任を持って業務に取り組んでいる姿がとても印象に残り、日本とは異なる形の働き方もあるのだと実感しました。今回の気づきを通じて、外資系や海外で働くことへの具体的なイメージを持つことができ、将来は国際的な環境で働きたいという思いが、これまで以上に強まりました。

留学を考えたことのないあなたへ

文化の違いに戸惑うこともあります。それ以上に、日本では得られない様々な経験を通して、自分の視野や価値観を大きく広げることができます。留学に少しでも興味のある方は、ぜひ挑戦してみしてほしいと思います。

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、駐日各国大使館、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。



2024年度秋学期～2026年度春学期 Graduate Institute (GI) との3+2プログラム

長手 愛奈さん(外国語学部英語学科卒業)

3+2プログラムに挑戦した理由

上智大学で学びを深める中で「誰かのために何かをしたい」という漠然とした気持ちはあったものの、具体的に何を目指したいのかははっきりしていませんでした。そこで、まずは交換留学に挑戦しようと考えていましたが、タイミングが合わず応募できませんでした。そのような中でGIとの3+2プログラムの存在を知り、国際問題を多角的かつ実践的に学べる環境に惹かれ、挑戦を決めました。

3+2プログラムを通じて成長したこと・自身の人生に影響を与えたこと

GIの教授陣は、国際機関や実務の最前線で活躍してきた専門家や、経験豊富な研究者が多く、授業では現場に根ざした知識を学ぶことができます。特に国連本部でUPR(普遍的・定期的レビュー)セッションを傍聴した経験は、国際社会の「今」を肌で感じられる貴重な機会でした。また、学生も国籍

や職歴など多様な背景を持つ人ばかりで、刺激的な環境の中で学ぶ毎日は発見の連続です。こうした経験を通して、自分の視野が大きく広がったと実感しています。

留学中の生活で楽しかったこと

留学生活の魅力は、日本では体験できないことが日常の中にあふれている点だと思います。夏は友人と湖に出かけたり、公園でピクニックをしたり、冬にはさまざまな国のクリスマスマーケットを巡ったりと、季節ごとに新しい楽しみがあります。旅行が好きな私は、スイスという立地を生かして、これからのいろいろな国を訪れたいと思っています。



失敗談や困ったこと、それをどう乗り越えたかなど

言語学を専攻していた私にとって、国際関係や人権、開発分野の専門知識を一から、しかも英語で学ぶのは簡単ではありませんでした。最初の頃は授業のリーディング量に圧倒されたり、周囲の学生との実務経験の差を感じて不安になったりすることもありました。また、プレゼンテーションが得意ではなく、授業中に発言することにも苦手意識がありました。それでも、毎日少しずつ取り組み続け、友人や教授に相談し支えてもらいながら学びを深めていくうちに、自分の成長を実感できるようになりました。まだ完璧ではありませんが、少しずつ自信が付き、挑戦することを楽しめるようになってきています。

GIでの2年目に入った現在の次の目標、卒業後の展望、次のステップで活かせること

GIで幅広いテーマに触れる中で、「教育」に強く関心を持つようになりました。2年目に入った現在は教育政策に焦点を当てた修士論文執筆を進めています。まだ進路は確定していませんが、将来的には教育の分野でキャリアを築き、教育を通じて多くの人の可能性を支えられる社会づくりに貢献したいと考えています。

上智生へのメッセージ

留学は決して簡単ではありませんが、挑戦することで新しい学びや経験を得ることができます。まずは自分の「関心」や「やってみたい」という気持ちを大切に、どんな形でもいいので一歩踏み出してみたいです。私自身もまだ学びの途中ですが、これからも自分のペースで挑

戦し、失敗もしながら成長していきたいと思っています。皆さんの留学への挑戦を応援しています。



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、通年採用を行ったりする企業もあり、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。

『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
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学部の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
School of Professional Studies
- Georgetown University, Department of Government
McCourt School of Public Policy
School of Foreign Service, Security Studies Program*
※2027年秋出発より募集予定
- Boston College, Lynch School of Education and Human Development
- Hult International Business School



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

目的は？期間は？卒業時期は？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

申込時期は？必要な要件は？費用は？奨学金は？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

学内選考出願

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のお知らせで案内します。

05

留学先への出願手続き ・受入許可 (長期留学の場合)

決定した留学先の大学に出願手続きの書類を提出します。留学先から受入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、学科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®やIELTS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」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

浅野 紗希さんの体験談 (経済学部経営学科4年生)

入学当初、それまで海外経験がなかった私は、キャンパス内に多くの留学生がいることに驚きました。GL-Netや留学生サポーターの活動を始めた頃は、自分の語学力に自信が持てず不安を感じることもありましたが、交流を重ねて一緒にイベントを楽しむ中で、言葉以上に「体験を共有すること」が心を近づけるのだと気づきました。

互いの文化について話したり、自分が訪れたことのない国の話を聞いたりする時間はとても刺激的なものだったと感じます。時には、留学生の視点を通して、日本の新たな魅力に気づくこともあり、留学生との交流は自分に多くの発見を与えてくれました。

国際交流に興味がある方は、最初の一步として学内でできる交流も活用してみてください。



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200~400万円、1学期だと100~200万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15~110万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、大学主催のプログラムを利用して留学する学生に対して、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64カ国・地域



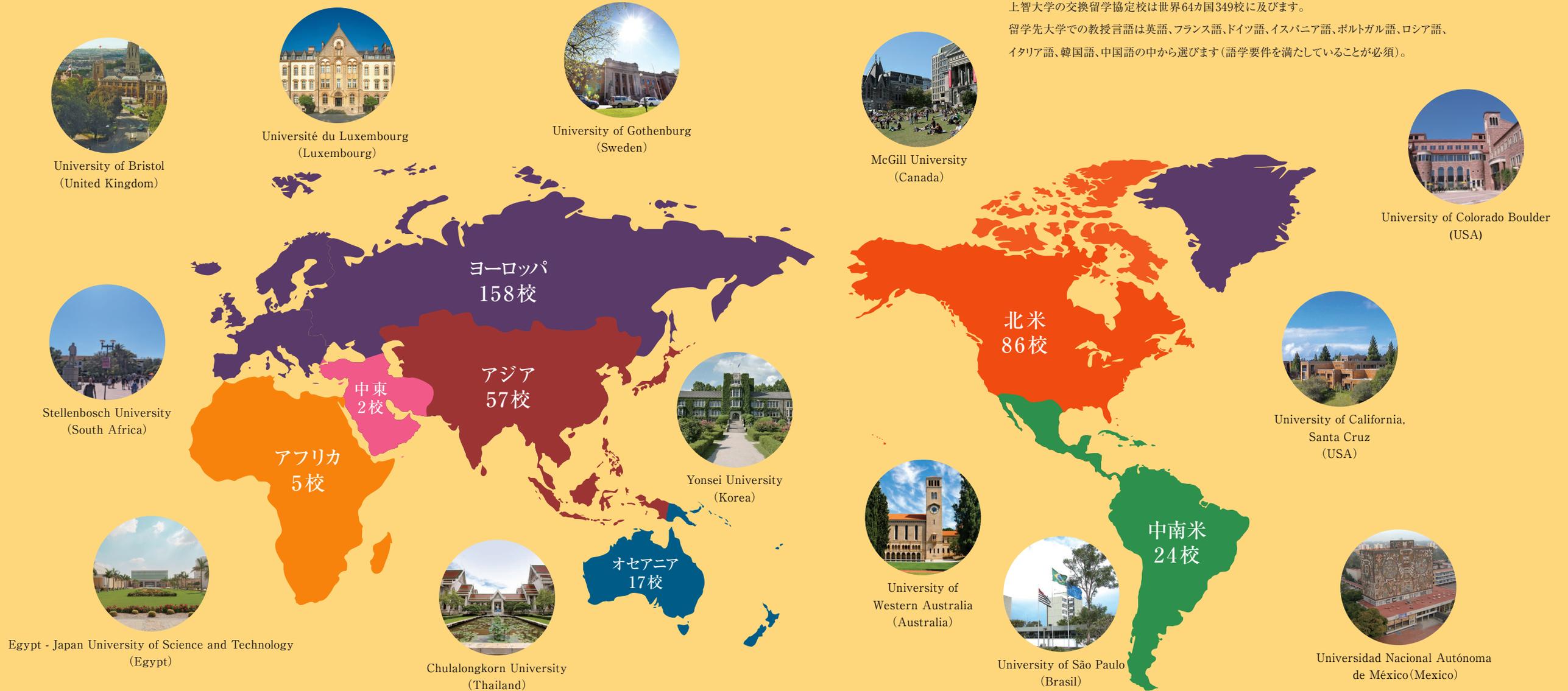
交換留学協定校349校

2026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64カ国349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)。



受入れ留学生の声

CAESAR, ROLF ERIK MAGNUS (Uppsala University, Sweden)

At UU I study a civil engineering program called "Engineering Physics". It is an integrated bachelor + master program of 5 years. I'm currently in my fourth year, but I'm taking a break from that by going to Japan and focusing on the Japanese language and other subjects.

I would recommend UU because it has an amazing student life. Since a big portion of the city's residents are students, the city feels almost tailored for us. Unique to UU are the 13 "nations", originally established for students moving to Uppsala from their respective home-regions. Nowadays, the nations serve as social hubs, hosting pubs, social events, dinner parties and more. They are open to all students - whether Swedish or international! Moreover, the courses offered at UU are of high quality and the professors are nice, engaging and helpful. Uppsala also has beautiful nature, a rich history and culture and friendly locals. My interest for other cultures and especially the Japanese language made me want to go on an exchange. So far, I believe it's one of the best decisions I've made. Whether you're especially interested in Sweden or Scandinavia, want to improve your English or simply interested in an exchange, I highly recommend UU!



DE DOMENICO, CLARA LAURE (University of St. Gallen, Switzerland)

As the saying goes, "home is where the heart is," and that couldn't be truer when it comes to an exchange semester. Studying abroad opens your world—and your heart. Currently enrolled in the Graduate Program for Global Studies at Sophia, this is actually my second exchange in Japan. These experiences have been transformative, teaching me not only about Japan, but about people, cultures, and perspectives from around the globe. That's why I warmly recommend studying abroad, and the University of St. Gallen (HSG) in Switzerland as your next academic destination. One of the world's leading business schools, HSG offers top-tier courses, hands-on projects with real companies, and a strong, global alumni network. The intimate campus fosters a close-knit, ambitious community full of student initiatives, clubs, and creativity: just walking by the art installations on campus is inspiring. Nestled near the Swiss Alps and at the crossroads of Europe, St. Gallen is also a gateway to beautiful landscapes and diverse cultures, just minutes away from Austria and Germany. As a Marketing Management student, I've especially loved the collaborative, practice-oriented learning. If you're looking for a study abroad experience that will challenge you, grow your worldview, and connect you with fun and smart minds, HSG is the place to go!



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、2025年度のもので。

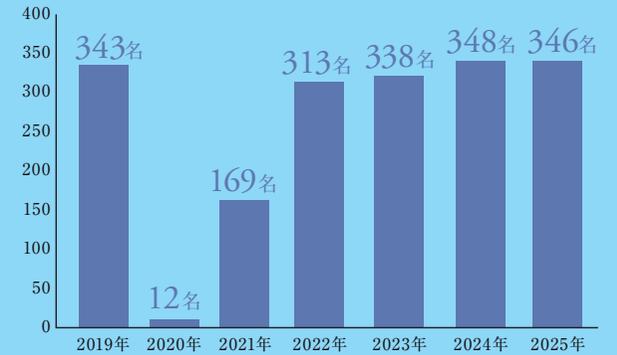
交換留学に参加した学生数

346名

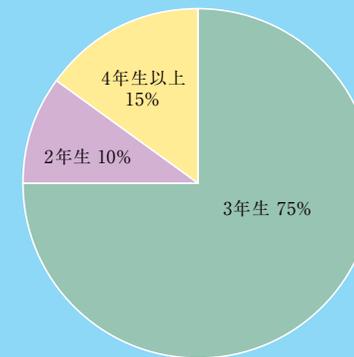
(うち19名は英語集中コース、3名はLAP)

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。

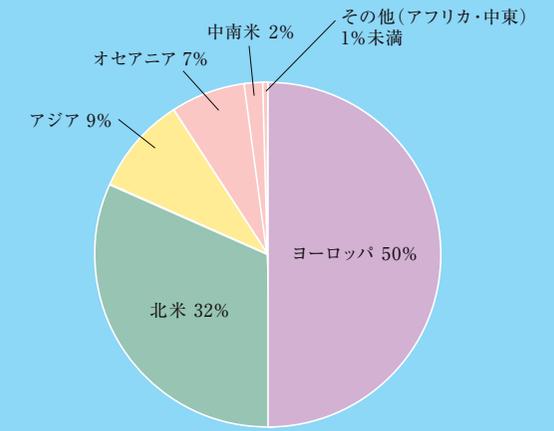
※2022年度の学生数については、2021年度より出発期を延期した学生も一部含まれます。



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 **278名**

海外短期研修に参加した学生数 **139名**

実践型プログラムに参加した学生数 **191名**

一般留学した学生数 **5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 **156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 **829名** (短期プログラムを除く)
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 留学するのは外国語が専門分野の人ばかりですか？

A 申込に所属学部の制限はありません。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。

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9月末～10月初旬に、春出発のオセアニアは6月初旬に募集します。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 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年間では卒業できません。就職活動については、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 留学先は自由に選べますか？ (制限や注意点はありますか？)

A 大学主催プログラムの場合には、各プログラムで募集する留学先から選択します。私費留学の場合には原則として自由に選ぶことが可能です。但し、大学主催、私費いずれの場合でも、外務省が発信する海外安全危険レベル2以上の国・地域は渡航が認められないほか、世界情勢を踏まえ、留学が制限・中止される場合があります。最新の状況については、留学説明会やMy Sophia、外務省の海外安全情報をご確認ください。

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 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>