

SOPHIA STYLE

SELF-DISCOVERY
MAGAZINE

2023



著作・制作 / 上智大学キャリアセンター
編集・デザイン・撮影 / 株式会社ITP

SOPHIA UNIVERSITY CAREER CENTER
上智大学キャリアセンター

見晴らしのいい場所。

SOPHIA STYLE

SELF-DISCOVERY
MAGAZINE

2023





Broaden your

見晴らしのいい場所。

perspective



様々な学びと刺激に彩られた4年間。
在学生たちは何を想い、どんな景色を見てきたのか。
インタビューや対談を通して浮かび上がってきたそれぞれの^{ストーリー}物語。

視界は良好、可能性は無限大。
さあ、あなたも。これから特別な毎日が始まる。

負けずぎらい。だからこそ見えた未来。



小岩井 花梨さん
外国語学部ロシア語学科4年
(双日株式会社 内定)

漠然としていた
憧れが
徐々に明確に。

海外の映画や音楽が好きな父の影響もあって、外国文化への憧れはかなり幼い頃に芽生えていました。その頃の夢は「将来は海外で暮らしたい」という漠然としたものでしたが、新体操を始めた小学校3年生あたりからだんだんと夢が具体的になっていきました。新体操の強豪国であるロシアには自然と興味を持つようになり、高校時代に滞在したモスクワで人々と触れあった体験は、ロシア語学科へ進む大きなきっかけになったのです。数ある大学の中から上智大学を選んだ理由は、いろいろな国の人が大勢いるのにとっても自然で、まるで

海外のような雰囲気だと知ったから。私の目標を実現させるのにふさわしい場所だと思えたからです。入学してからは留学生交流サークルなど、様々な活動に参加して自分の語学力を伸ばしながら文化的な交流を深めていきました。その集大成として予定していた留学は、世界的な情勢の変化によって叶えられませんでした。その時間は自分にできることを精一杯がんばろうと気持ちを切り替え、ロシア語能力検定の勉強をしたり、アルバイトに励んだり、留学以外の経験を増やす期間として有意義に過ごしました。

INTERVIEW

01

@
1号館



どんなに大変そうに
思えても、
地道な努力で
クリアできる。

3年生から始めたNIKEでのアルバイトは、大学生活とは違った学びがありました。各店舗でMVPを選出する制度があったので積極的に挑戦し、入社3カ月でMVPに。持ち前の「負けずぎらい」を発揮すると同時に、同僚・仲間からも大事なことを学んだように感じています。私は自分自身で立てた目標に向かって努力するのは得意でしたが、そこではチームみんなで目標を達成しようという考え方が根付いていたので「これこそ自分に足りないところだ」と気付くことができました。目的意識を持って、いい意味で周囲の人を巻き込みながら目標を達成していく方法は、これからの人生でもきっと役立てられると思うんです。

就職先として総合商社を希望したのも、トレーディングという仕事が「人と人の間に入って商品を届ける」という点がアルバイトで経験した接客と通じていたから。扱う商品の規模は違っても、やはり「人柄や人間性がモノをいう世界」だと先輩から教わって、私も働いてみたかったです。

就職活動を通して気付いたのはどんな業種でも人柄や人間性が重視されるということ。それを身に付けるための方法は十人十色でしょうけど、私の場合は上智



【1号館】
1932年竣工、1階廊下に連なるアーチ状の梁も美しい大学のシンボル。日本各地のカトリック教会を手がけたマックス・ヒンデル設計の堅牢な学校建築です。

の授業を活用することでした。卒業単位を満たした今も全学共通科目などを受講しているんですよ。そうやって興味のある授業を探して学んでいると、おのずと視野も広がっていくんです。地道な努力を積み重ねるのは大変だったけど、頑固な性格が良い方に働きました。これからも「負けずぎらい」の精神で様々なことに挑戦したいと思います！



02

@
聖イグナチオ教会

自分の“好き”を原動力に、 臆せず行動してつかった夢。



思い描いていた将来像から よりワクワクする方へ。

好きなことに携わる仕事がしたい。働くことをイメージした時からずっと心の中にあり、私にとってそれは「子どもに物語を届けること」でした。

対象が子どもなのは、私が幼稚園児の時に生まれた弟がきっかけ。彼がまだ幼かった頃、教育番組の丸いパーツがただ動く映像を食い入るように見ている姿がとても印象的だったんです。当時は私も子どもでしたが、同じ番組を見ても何も感じなかったこともあり、「子どもだからこそ面白い世界があるのかな」と思うようになりました。この時から、子どもの世界への興味は色あせないままです。そして、物語を届けたい理由は、私自身が現実とは別の世界に入り込むことができる絵本や

舞台鑑賞が昔から好きだからです。そこで、インターンでも就職活動でも、放送局、出版社、エンタメ関連会社など、自分の「好き」をキーワードに進めていきました。特に憧れが強かった教育番組のイベントに参加したり、日本の放送局でアルバイトしたりするなど、自分なりに少しずつ知識を付けながら動いていく中で、物語を届ける方法は1つではないことに気付いたんです。例えば出版社なら、本はもちろん、映像や舞台など、様々な方法がある。複数のアプローチが可能な仕事に挑戦したい気持ちが強くなり、また仕事の幅が広がっていく未来への期待感もあったことから、集英社への就職を決めました。

好奇心のままに、まず動く。 思わぬ収穫があるかもしれないから。

上智大学を選んだのも、子どもの世界への興味から。進路を決める際、心理学には子どもを対象にした学問がたくさんあること、上智なら発達心理から臨床心理まで幅広い先生がいらっしゃるの、多角的に人の心に向き合いながら勉強できると思い、入学しました。4年間の集大成としての論文は、専門家との共同研究という形で取り組んでいます。実際に幼稚園に足を運び、第一線で研究されている方々とお話する中で、子どもたちの表面的な部分だけでなく、本質に踏み込む広い視野を得られたと思います。

学生生活で思い出深いのは、大学の掲示板で見つけた国際放送局のインターン。コロナ禍で留学の機会を逃した私にとって、世界が動いていることを改めて認識しただけでなく、たとえ文化や考え方が違ってても人が集うと様々な交流が生まれることを実感することができ

ました。この時、外国人上司の息子さんたちが日本の漫画やアニメのキャラクターが好きだと聞き、とても驚いたことを覚えています。バックグラウンドの違いを超えて響く日本のコンテンツ力の強さを感じ、いずれ私も人をワクワクさせる物語を世界に届けたい、と将来がより明確になった瞬間でした。

この4年間、少しでも興味があることは意欲的に挑戦してきました。特に大学の掲示板は定期的にチェックして、どんなプログラムがあるか知っておくと選択肢が広がると思います。もちろん挑戦には勇気がいりますが、時には失敗したことも。でも、もし失敗しても次に活かせばいいのではないのでしょうか。私の場合、実際に足を運ばないと気付けないこともありましたが、その場所出会った方々と話して新たな情報を得ることもありましたから。まずは臆せず動くことが大切だと思います。

金指 百衣子さん
総合人間科学部心理学科4年
(株式会社集英社 内定)

【聖イグナチオ教会】
本学キャンパスに隣接し、日曜日には様々な国の言葉でミサが行われる、国際色豊かな教会。1999年に建てられた楕円形の主聖堂は命と復活の象徴である卵の形であり、キリストの復活を表現しています。





ドーキンス アシュリー ラトーヤさん
国際教養学部国際教養学科3年

たくさんの人と

積極的に交流して



日本で自分らしく

生きる力を磨く。

学んだ後はたくさん練習！私はエントリーシートも面接も、先輩に見てもらったり、キャリアセンターで練習したりしました。

アシュリー ありがとうございます。すごく不安なんですよね……。

オルガ 私も不安だったし、自信もなかったですよ。最初は日系企業で働こうと思って、たくさんエントリーシートを出したけど、書き方が全然分からなくて落とされて。だから、どうしてダメだったのか毎回考えて、分析していました。

アシュリー 分析は大事なんですね。他に取り組んだ就活対策はありますか？

オルガ 就活をサポートしてくれるサークルや、面接対策できるアプリも使っていました。就活生向けのサイトもあるから、いろいろ調べるといいかも。就活準備も大変だと思うけど、上智での学生生活はどうですか？

たくさんの方の人に
出会い、学び、経験値が
増えていく。(アシュリー)

アシュリー ファッションの環境問題を考える「Coco Eco」と、社会問題解決のための起業家コンペを運営する「Hult Prize」、どちらも環境をテーマにしたサークルに入っています。本当にいろいろなことを学べるし、友達もたくさんできたし、日本語の勉強にもなってますね。

オルガ ファッションにはずっと前から興味を持っていたの？

アシュリー 実はカナダにいた頃は興味がなくて。下北沢や高円寺でいろんなファッションを見たのがきっかけで、好きになりました。もっとファッションのサークルに入りたいくらい！

オルガ 私は1年の時に国際交流サークルと料理サークルに入ったけど、コロナ禍で集まりにくくなってしまったんですね。サークル以外だと、レストランや語学を教えるアルバイトをしていました。特に英語とロシア語を教えるのは得意分野だから、すごく楽しくって。

アシュリー 私もバイトは3歳から80歳までの方に英語を教えています。同じですね！

オルガ 学生生活は充実していたと思うけど、1年の時にもっとサークルに入れば良かったかも。でも残りの時間で旅行したり、免許取ったり、楽しむつもり。これから入学してくる留学生も、上智での生活を思い切り楽しんで欲しいな。

アシュリー 上智ならたくさんの方の人に出会えるし、サークルもたくさんあるし、留学生であっても面白い経験ができますもんね。

オルガ そうそう。グローバルな大学だから、みんなすごくオープンだし、友達もいっぱいできるはず。せっかく日本に来たんだから、留学生たちは日本の社会に溶け込む努力をしないと、異文化理解もできて、さらに楽しく過ごせると思うよ。それから、留学生向けの就活準備の授業は上智ならではのと思うから、活用して将来につなげて欲しいですね。

自国はもちろん、世界中の大学が選択肢になる留学生たち。
その中でどうして上智大学を選んだのか、どんな学生生活を送っているのか、
海外と異なる日本での就活対策など、2人の留学生が語ってくれました。

様々な授業で学びを
深めたからこそ、
未来が見えてきた。(オルガ)

オルガ 私は父が日本人なので、母の意向もあってウクライナのアジアインターナショナルスクールに通っていたんです。日本語の授業があったり、日本文化を教えてもらったりして興味を持ち、日本で1年進学準備過程コースに通ってから上智大学に入りました。アシュリーさんは？

アシュリー 元々父が日本の文化、特にアニメが好きで。その影響で私も好きになり、日本の大学に絶対入りたかったんです。WEBで調べていた時に国際教養学科を見つけて、カナダから留学しました。

オルガ ウクライナでも日本のアニメは人気がありましたよ！中学生の時によく見てました。

アシュリー そうなんですね！オルガさんはどうして上智の教育学科に？

オルガ 上智は世界中から学生が来ているから、日本にいながら多様な文化に触れられるのがすごく魅力的で。教育学科を選んだのは、日本の社会について幅広く学べることで、他学部の科目を履修できるチャンスがあるから。興味ある授業をたくさん受けたかったし、日本人と一緒に勉強して日本語で論文を書くのが勉強になるとして。

アシュリー どんな授業が面白かったですか？

オルガ 消費者行動の心理学やマーケティングストラテジーなど、経営学科の授業が面白かったですよ。就職先ではマーケティング部門の配属になるかもしれないので、仕事でも役立つと思っています。

留学生向けの
キャリア科目は、
グローバルな
上智ならではの。(オルガ)

アシュリー オルガさんは日本で働くんですね。私はまだ将来をはっきり決めてないけど、大好きなカフェがたくさんある東京で働きたいです。そろそろ就活も気になっていて。

オルガ 私は上智で様々な分野を学んだことで、将来が少しずつ定まりました。就活は早めに取り掛かった方がいいと思う。最初の対策でおすすめるのは、外国人留学生を対象にした久保田先生のキャリア科目*の履修。留学生の就職をサポートする専門家からいろいろ教えてもらえるから。

アシュリー 全然知りませんでした。いつでも参加できるんですか？

オルガ 授業だから、春も秋も取ることができはらず。それから自分の性格や能力の分析をして、業界を

オレル オルガさん
総合人間科学部教育学科4年
(外資系大手IT企業 内定)

※2022年度 春・秋「キャリアデザイン演習」(外国人留学生対象)

【紀尾井亭】

政財界の巨物や著名人たちが会談したという高級料亭「福田屋」を活用した、当時の趣そのままの施設。情緒あふれる佇まいで、古き良き日本文化が垣間見られます。

My rule

常に客観的に
分析する

HAYASHI RIE

林 理恵さん

総合グローバル学部
総合グローバル学科4年

様々な課題に直面した時、「なぜ?」「どうして?」と原因や背景を分析するのが子どもの頃からの癖でした。それが解決への一番の近道だと思うし、気持ちや感情を落ち着かせるという効果もあるんです。

My routine

5時に起床、毎朝ジムで
トレーニングする

古清水 大河さん

国際教養学部国際教養学科3年

元々は華奢な体型を克服するために始めましたが、今では欠かせない習慣に。達成感を感じながら1日をスタートできるので何事も前向きに取り組めるようになりました!

My routine

毎晩、口角を上げて眠る



KOSHIMIZU TAIGA

少しの工夫や
アタマの切り替えで
日常は劇的に変わる!

My rule & My routine
マイルール&マイルーティン

自分らしく輝くソフィアンたちが大切にしている日課や独自のルールをご紹介します。



FUJIMOTO NONOKA

藤本 野の花さん

神学部神学科4年

最近のうれしかったことやこれからの楽しみを思い浮かべて、「にっこり」しながら眠ります。睡眠の質も向上し、性格まで明るくなったような気がします。何より、終わり良ければ全て良し、「いい1日」が増えました!

My rule

他人ではなく、
過去の自分と比較する

ウィラコーン ブッディマ ワタルさん

外国語学部英語学科4年

入学当初、優秀な同級生と自分を比べて落ち込んでいた時、ある教授にこの言葉をいただきました。以来、他人との違いからは「学ぶ」だけ、比べるのは「過去の自分」とだけ、と決めました。



WEERAKOON BUDDHIMA WATHARU

My rule

家を出る前に
必ず香水を付ける



KOUDA KANNA

香田 葉菜さん

文学部史学科2年

好きな香りに包まれると自然と気持ちが上を向くから、学校に行く日はコレ、アルバイトのある日はコレ、と決めています。親友からプレゼントされた香水は特別な日にだけ使います。

アモリック龍 スタニスラスさん
法学部地球環境法学科4年(丸紅株式会社 内定)



INTERVIEW

03

@
6号館 ソフィアタワー

自分に何が
できるのか。
植林活動から
始まった挑戦。



入念な情報収集から
始めるのが、
僕のスタイル。

フランス人の父と日本人の母のもと、高校卒業までをマダガスカルで過ごしました。父がキツネザル保護区で植物園を運営していたため子どもの頃から自然に興味があり、常に自分ができることを探していたように思います。行動に移すきっかけとなったのは、学校の課外授業で焼き畑を目にしたこと。森林減少の実情を知り、それを食い止める方法を調べ始めました。そして中学生の時に植林活動のボランティアを立ち上げたのです。苗はすべて自分一人で育て、現地へ運ぶ際は大人の手を借りて、実際に植える作業は土地の人々に引き継ぐという流れです。

みんなの協力もあり活動は軌道に乗りました。ただ、次第に「ボランティアの限界」を感じるようにもなりました。つまり「利益につながらないことは、現地の人々が続けられない」という現実がぶつかってきたのです。なんとかならないかと情報を集め、バオバブが観光資源につながる木であること、モリンガに薬木としての価値があることを知り、その2種類を植林することに。すると、活動に持続性が生まれ、同時に人々のモチベーションも向上したのです。収益化することでボランティアの質が向上する……この学びが、今の自分の原点になっているような気がします。

実は高校3年の時、フランスの大学へ進学が決まっていたのですが悩んだ末に留学先を日本に変えることにしました。日本の「思いやり精神」こそ、僕がずっと続けてきたボランティアにも通じるものだと、とても惹かれたからです。そこからは日本語の勉強。母が日本人とはいえ普段日本語を使うことはゼロに等しかったので、インターネットで見つけた小中学生向けのドリルで平仮名や漢字を覚えるところから始め、なんとか中学卒業レベルの日本語までは習得することができました。また、大学選びに際しては、「法律を学べば効率よく日本という国を理解できる」と考えて法学部のある大学を探しました。僕はいつも何かを始める前にはまず徹底的に情報を集めます。それが一番の近道だと思うからです。その時も情報収集のおかげで、上智大学に地球環境法学科があることを発見。即座に第一志望にしました。

知識と経験を活かし
日本と世界の
架け橋に。

総合商社の丸紅に内定をいただいています。就職先を決める際もやはり環境保全で培った経験や考え方が根底にありました。ちょうど時代的にも循環型ビジネスが注目されるようになり、丸紅でも持続可能な森林経営を推進していたのです。それを知って、

自分も関わりたいと強く思ったのです。環境問題にビジネスを結びつけることは、高校時代に「ボランティアの限界」を体験してからずっと興味のあることでしたが、やはり大学で法律を学び、より一層具体的に考えられるようになったと感じています。また、日本に来て再認識したのですが、「地球環境を守ろう」という意識は、やはり経済的に豊かな人々にしか根付かないことなのだとなつくづく思いました。マダガスカルでは、その日の食事に困るほど貧しい方も多く、環境問題の優先順位はどうしても低くなるんです。だからこそ、日本のような先進国によるビジネスに可能性を感じます。僕も、マダガスカルの植林活動で培った経験と、上智大学の地球環境法学科で学んだ知識を存分に活かして貢献したいです。また、自分自身が大好きな「日本の精神」を世界にどんどん広げていこうと思います。

【6号館 ソフィアタワー】
全学の言語教育を担う「言語教育研究センター」、800人規模の大教室や研究室にオフィスビルを併設。2017年、四谷の新たなランドマークとなるべくオープンしました。



客観的な視点を持ったら、

好きなことを追い求める。
それが、私の原点。

小さな頃から日本のアイドルグループやK-POPが大好きで、将来はエンタメ業界で働きたいと思っていました。そのためには大学に進学しなければならないことも分かっていましたが、中学時代はライブに行ったり、グッズを買ったりすることに夢中で勉強は疎かになっていましたね。

父の海外赴任でアメリカの高校に通うようになって、アイドル以外の趣味や勉強にも目がいくようになり、高校卒業後に帰国生入試で上智大学を受けました。

私は教授や他の学生との距離が近い環境で学びを得たいという希望を持っていたので、上智がピッタリだったんです。キャンパスを見に来た時にビビッときた

のを今でもはっきり覚えています。

その距離の近さと、密なコミュニケーションが図れる環境は、授業だけでなく就活の時にもあり、ありがたく感じました。

何といってもキャリアセンターの存在は大きかったですね！気軽に相談できる環境というのはコンパクトな大学ならではの強み。グループディスカッションに失敗して相談した際も「リーダー的ポジションを取りたいなら一歩引いてごらん」とまさに私の性格を理解した上でのアドバイス。そこからは自分を客観視するよう心掛けました。

違った自分が見えてきた。



山下 友希さん
文学部新聞学科4年
(株式会社電通 内定)

INTERVIEW
04

@
中央図書館・総合研究棟

目標への近道は
自分を知ること、心を開くこと。

今振り返ると、大学に入るまでの私は、自分自身についてよく分かっていなかったと思います。クラブ活動などで部長を務めることも多かったのでリーダーシップはある方だと自負していましたが、逆に人に頼るのは苦手だったかもしれません。

自分のことを考えるきっかけになった出来事はたくさんありますが、特に印象に残っているのは、ある授業の先生に誘われて企画段階から参加した「障がい者のリアルを考える学外ゼミ」での体験です。実際に生きづらさと向き合う著名な方々にお会いする機会が何度かあって、直接お話を伺っているうちに自分の中にもすごく共感できる部分があることに気付いたんです。自分のことが分かってくると、周囲に合わせることなく自然体でいられるようになりました。すると以前よりも

心を開けるようになって、相談するのも、頼るのも簡単になりましたね。

就活を始めてからも、しばらくはずっと「エントリーシート落ち」だったのに、キャリアセンターに通うようになってからは、あらゆることがスムーズに。そこからはエンタメ業界だけでなく、新たに最も興味を抱くようになった広告業界を含め多くの企業から内定をいただきました。進路を絞る際は迷いましたが「好奇心旺盛な自分の性格を考えると幅広いキャリアを積みそうな企業が良さそう」という自己分析から広告代理店に決めました。

配属先で何ができるかまだ分かりませんが、「一緒に働けて良かった」と思ってもらえるよう自分らしくがんばりたいです。



【中央図書館・総合研究棟】

歴史学や文学から芸術学、工学まで。図書約110万冊と雑誌約11,000タイトルの蔵書で、学生たちの好奇心に応える知の海原です。多目的学習スペース『ラーニングコモンズ』も多くの学生に活用されています。

西澤 茂教授
経済学部経営学科 /
高大連携担当副学長

文武両道を目指して

充実の4年間を

過ごして欲しい。

中村 珠莉香さん
経済学部経営学科4年
(アクセンチュア株式会社 内定)

外資系総合コンサルティング会社への就職が決まっている中村さんはゴルフ部に所属。数々の大会で入賞し、プロテストにも挑戦するなど文武両道の活躍をされています。ゴルフ部の顧問でもある西澤教授と、勉学とスポーツの両立についてお話をいただきました。

上智の学びを活かしてグローバルな人材に。(西澤)

西澤 中村さんの内定先は外資系企業ですね。上智大学にはグローバル人材を育成するためのカリキュラムがたくさんあるけど、この4年間で特に影響を受けた授業はありましたか？

中村 「グローバルビジネスの現状と課題」っていう、経団連とコラボしている授業でいろいろな企業の方と関わる機会に恵まれたことは自分にとってプラスでした。

西澤 上智大学は、日本を代表する企業の本社機能が集まるエリアに位置しているので、そういった企業との連携にも強いんですね。

中村 私は留学経験もなく、英語も得意とは言えな

いので、自分自身がグローバル人材という実感はないんです。でも、内定先からも「英語ができると活躍の幅が広がる」と言われていますし、まだまだ遅くないという気持ちで勉強するつもりです。

西澤 学び続けたいというのはいいですね。卒業すると学びの機会が減ってしまうけど、それではもったいない。大学側としては、学びの必要性を感じるたびに帰ってきてもらいたいと思うんです。そうやって母校を活用する習慣が根付いてくれたらうれしいですね。

中村 ぜひ、そうしたいと思います。

西澤 中村さんは、ゴルフ部でも目覚ましい活躍をされましたよね。私は、学ぶことと同じくらいスポーツも重要だと考えているんです。何事においても世の中で活躍するのに体力は絶対に必要ですからね。競技を通して集中力も養えることも利点ですね。

中村 そうですね、ゴルフはミスのスポーツと言われることもあります。いかにミスを減らせるか、いかにし

てミスをチャンスに変えられるか。集中力でピンチを切り抜けた経験は、数え切れないくらいあります。

西澤 そういう経験は社会に出てからとても役立つと思いますよ。どこまで攻めればいいのか、失敗した時はどうやってリカバリーするのか。中村さんは、そういったことがすでに身に付いているかもしれないですね。

自分をマネジメントできれば可能性は広がる。(中村)

西澤 学業とゴルフを両立させるために工夫したことはありますか？

中村 効率が一番大事なので、1日をどう使うかということをものすごく考えてました。スケジュール帳に「やる

ことリスト」を作ってクリアしたら消す、空き時間があったら練習で埋めたり、勉強したり、いろいろ工夫しました。

西澤 そういう習慣は大学に入ってから？

中村 高校生までは親に言われてやってきましたが、大学に入ってからでは自発的に行動するようになりましたね。それに、環境も良かったのかもしれない。キャンパスとグラウンドが隣接しているので移動時間のロスもなく、授業と授業の合間や昼休みにも練習できるんです。「空きコマ練」って呼んでるんですけど。

西澤 確かに体育会系に属する学生は、特に時間を有効に使っていますよね。もともと、すべての学部とグラウンドが1カ所に集まる「グローバルワンキャンパス」は我が校の強みだけだと。

中村 別学科の科目でも興味のある授業があれば同じキャンパスなので気軽に受けられます。本当、いろいろなことにチャレンジしやすい環境だと思います！

工夫を凝らし、恵まれた環境を最大限に活かす。(中村)

西澤 体育会系クラブには初心者で始めて良い結果を出している人も多いですね。それはやっぱり学業とスポーツを両立させやすいからでしょうね。

中村 実際、ゴルフ部も9割くらいが初心者ですも

ね。私も自分の練習だけでなく後輩の指導もしましたが、みんなどんどんレベルアップしていきやすいですね！
西澤 信じられないくらい成長するでしょう。もちろん先輩のアドバイスもあるだろうけど、キャンパスの環境や雰囲気も関係していると思う。そういうところは新入生やこれから上智を目指す受験生にも知っておいてもらいたいところですね。

中村 さきほど話した「空きコマ練」も同じ時間が空くように、みんなで授業時間を調整するんです。サポートし合える仲間がいる方が練習の質を上げられるので、いろいろ工夫しましたね。

西澤 それが上智の体育会系クラブの特長ですね。大学に入るまでスポーツに縁遠かった学生でも運動部に挑戦できる。工夫次第、自分次第で4年間はとても濃いものになるよね。

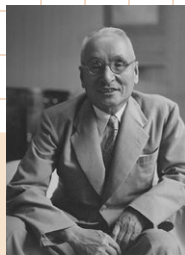
中村 確かに環境的にもゴルフと学業を両立しやすかったですね！これからは仕事も第一ですが、ゴルフ自体は続けたいと思っています。将来はアマチュアで1位になるのが目標です。

西澤 アマチュアスポーツをより発展させられれば日本はもっとスポーツ大国になれると思うんです。だから中村さんにはすごく期待しています。

中村 そうですね。内定先で直接スポーツ業界に関わる機会が少ないかもしれませんが、逆にまだ知らない業界にたくさん関われると思うんです。そうやっていろいろな知識を身に付けて、視野も広げて、いつかずっと打ち込んできたスポーツの世界に貢献できたら、と思っています。

The person I admire

大きな夢を描かせてくれたり、進路を決める道標になったり。
今年も9人のソフィアたちにリスペクトする人物とその理由を聞きました！



1

出光 佐三

出光興産創業者(創業当時は出光商会)
小説『海賊とよばれた男(百田尚樹)』のモデル。お金や権力ではなく、自国や消費者のために働く姿に感銘を受けました。自分も人々の暮らしを支える“商人”を目指し、就職は商社を志望しています！

佐久間 大空さん
神学部神学科3年



写真提供: KADOKAWA

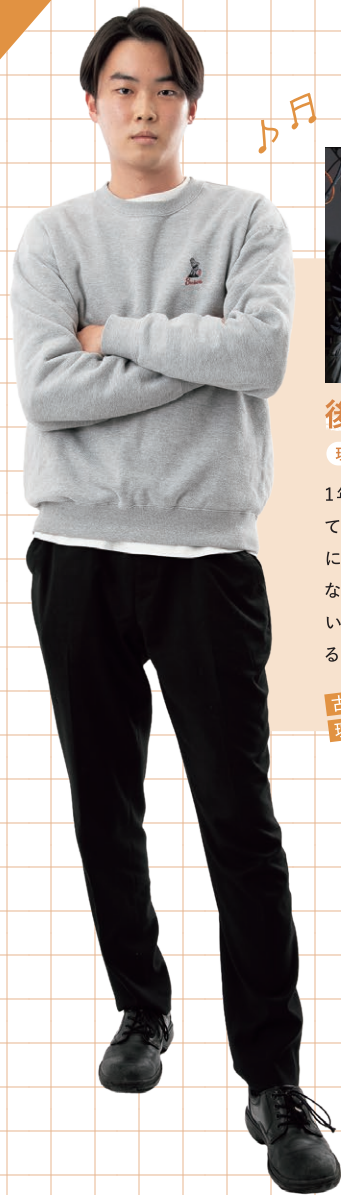
森見 登美彦

小説家

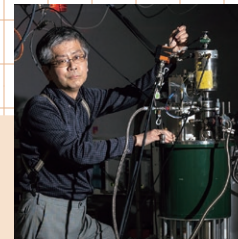
長編小説を読み切ったことなかった中学生の私が、なんと3日で読み終えたのが『夜は短し歩けよ乙女』でした。それ以来、私は本の虫に！先生の描きだす世界と登場人物に日々背中を押されています。

水口 莉里花さん
文学部新聞学科3年

2



♪月



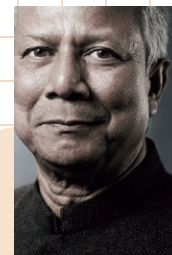
後藤 貴行

理工学部教授

1年生の頃から講義は受けていて、4年生になって教授の研究室に入りました。本当に優しく、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。上智大学で一番尊敬する先生です。

古川 大雅さん
理工学部機能創造理工学科4年

5



ムハマド ユヌス

経済学者

2年生の時に受講した「開発経済学」の講義で知りました。グラミン銀行をはじめとするユヌスさんの功績は素晴らしく、僕も上智で学んだ経済学の知識を使って、途上国の発展に寄与したいと思うようになりました。

鈴木 貴大さん
経済学部経済学科4年

6



写真提供: 集英社

荒木 飛呂彦

漫画家

『ジョジョの奇妙な冒険』が大好きです(特に第3部!)。荒木先生の無限に出てくるアイデアと唯一無二の創造性に憧れています。僕も常にクリエイティブな人間でいたいから。

細川 貴正さん
総合人間科学部教育学科2年

7



マルティン・ファン・マイテンス パブリック・ドメイン

マリア テレジア

オーストリア大公妃

「私は寝ません。死に直面しても起きていたいのです」。心が折れそうな時、私を鼓舞してくれる言葉です。いつでも主体的に、自らの手で未来を切り拓く、マリアテレジアこそ、私の理想の女性です。

奥村 優さん
法学部法律学科1年

3



母

勇気を振り絞って未知の国、米国へ父と渡った母(その後生まれた兄は“ゆうき=友貴”と名付けられました)。常に笑顔で家族を引っ張ってくれる母に将来、ラクをさせてあげることが今の僕の夢なんです。

片山 雅貴さん
国際教養学部国際教養学科3年

4



写真集「オードリー・ヘプバーン」/クレヴィス

オードリー ヘプバーン

女優

女優としてももちろんですが、ユニセフ親善大使など、強くなやかな慈愛に満ちた姿にずっと魅了されています。私も将来、彼女のように誰かのためになる仕事に就きたいと思っています。

鈴木 れんさん
外国語学部英語学科4年

8



ノートルダム清心女子大学

Sr.渡辺 和子

ノートルダム清心学園前理事長

シスターの著書『置かれた場所で咲きなさい』は気持ちを前向きにしてくれる特別な1冊。私も様々なことに挑戦しながら、いつかシスターのように多くの人に勇気や笑顔を届けられる人になりたいです！

野田 萌々子さん
総合グローバル学部
総合グローバル学科3年

9



The person I admire

心が魅かれたら挑戦する！ その行動力が実を結ぶ。

空手、勉強、コーヒー。
何でも取り組めば道になる。

私は、何でも先頭に立って自分で決め、みんなを引っ張っていくのが得意だと思っていました。でも、大学で空手道部の主将となり、全体を動かす立場になると、自分一人の力ではどうにもならないことや、良かれと思ったことが「ちょっと違うかも」と言われるようなこともあったんです。今まで自分の人生で大きな失敗をしたことがなかったので、その自信が崩れそうになりましたね。でもそんな時は副主将や同学年のみんな、先輩たちが助けてくれたのです。さらにOBの方にアドバイスを求め、問題を何とか解決することもできました。それが空手道部の主将としての最も大きな経験です。それから、コーヒーがすごく好きで興味もあるので

希少なコーヒー豆を取り扱うカフェでアルバイトしています。いつか、コーヒーに関わる仕事を何かの形でできたらいいな、と思っているんです。

就職活動は、3年生の6〜7月くらいから意識し始めました。理工学部物質生命理工学科は、どちらかというと生物や化学といった領域をメインで研究しているところなんです。

ただ理工学部は1年生の時に、例えば基礎実験として情報、物理、化学、生物の4種類を体験できるなど、幅広く学ばせてくれる学部。その中で1年生の頃から一番興味を持っていたのが「情報」だったわけです。

森岡 俊太さん
理工学部物質生命理工学科4年
(株式会社エヌ・ティ・ティ・データ 内定)



INTERVIEW

05

@
9号館

いつまでもチャレンジ精神を忘れずに。

就職はエヌ・ティ・ティ・データのSEに内定していますが、うちの学科からSEになる人は、あまりいません。SEと聞くとプログラミングをやって、システムを作ることがメインのように思われるでしょう？しかし例えばチームで1つのシステムを作っている時に、コードを書く人、それを管理する人、というようにいろんなポジションがあって、それをまとめてSE職と呼んだりすることもあるんです。私はその中でもPM(プロジェクトマネージャー)という、目標達成に向けて全体を管理する役割を目指したい。それはやっぱり空手道部の主将を経験したことが大きく影響しています。

会社での仕事は、国や銀行などの大規模なシステムに関わることも数多くあると聞きました。そんな大きなシステムを扱うということは、それだけ使う人がたくさんいるということです。みんなが利用するので、みんなが心地良く使えるようなシステムを作りたいのです。

元々IT企業への就職を考えていたのですが、人材、

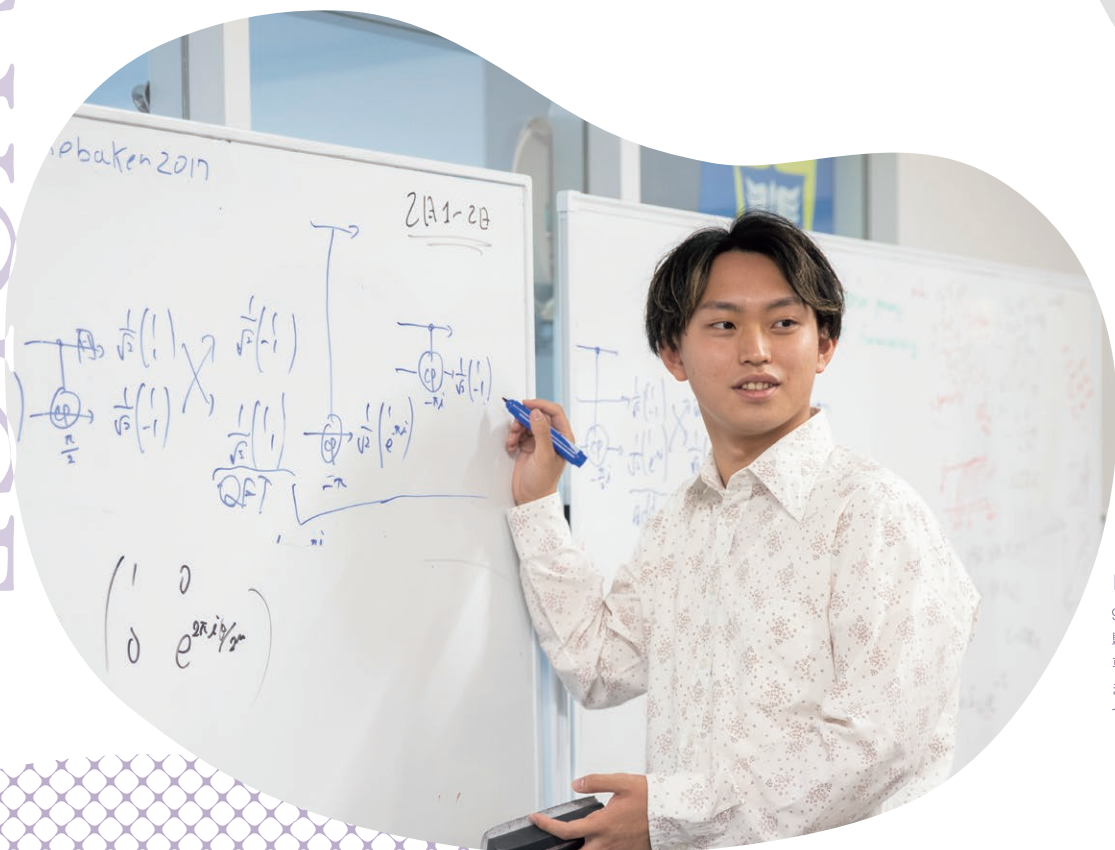
商社、コンサルなど、いろんなところに興味を持っていて、最終的にエヌ・ティ・ティ・データに決めました。理由は「人」です。説明会に参加した時「この人たちと働けたらな」と感じられたのがエヌ・ティ・ティ・データだったんです。SEというと友人からは驚かれますが、目指すのはPM。理系出身という利点を活かし、その知識もできる限り役立てたいと思っています。

大学に入ったらくさんのチャンスや選択肢が急に与えられますよね。1年生をはじめとする後輩の皆さんに伝えたいのは「いろんなチャレンジをすることが大事」ということ。私の場合は空手、コーヒー、情報の勉強がそうでした。プログラミングに興味を持った時は、パソコンでプログラム作りに挑戦しました。そういう意識で過ごせば、充実の毎日になるんじゃないでしょうか。

目標を持って挑戦した様々な経験が、将来に大きな実をつけるのだと信じています。



【9号館】
9号館に入る様々な研究室や実験室が、上智大学の横断的かつ専門的な学びを支えています。また地下1階には462名を収容できる「アクティブ・コモンズ」も。



好きなコトにまっすぐなら、
夢に向かって飛び立てる。



伊藤 翔次郎さん
日本航空株式会社
(外国語学部ドイツ語学科 2012年卒業)

INTERVIEW

06

@
15号館

思いを貫き航空会社へ転職。

日本航空の採用試験に何度か挑戦し、2015年に合格。入社後は、羽田空港のグランドスタッフ、国際路線事業部を経験し、さらに経団連に社外出向。2022年の4月に日本航空に戻ってきました。現在は日本航空の経営企画本部で「中期経営計画」策定に関する業務にあたっています。これまで会社の方針や考え方というのは、上からおりてくるものというイメージがありました。しかし現在は、会社の方向性を決める会議に出席し、経営陣が決断する瞬間に立ち合うこともあるので、やりがいと同時に重大な責任も感じながら働いています。

また、有志による社内ベンチャーチーム[※]でも活動しています。その取り組みの中で、チャーター便でプロのオーケストラの方に演奏していただく「JAL音楽チャーターフライト」を企画し実現しました。「コロナ禍で苦しい時こそ、飛行機と音楽を掛け合わせ新しい可能性に挑戦し、世の中を元気づけたい」という発想です。機内は音楽会場として決して良い環境とは言えませんが、お客様からは「飛んでいる飛行機の中で生のバイオリンの音を聞く状況が面白かった、感動した」といった感想を

いただき、本当にうれしかったです。会社から与えられた仕事ではなく、好きなものを取り入れて、自ら生み出した仕事を成し遂げたという思いから、実際に機内で演奏を聴いた時は感動で涙が出そうになりました。

自分の失敗経験を含めて後輩の皆さんにアドバイスをすれば、就活時にあまり周りに気にし過ぎないこと。誰が一次通過したとか、どこに受かったとか、そういう情報に振り回されても良いことは何もありません。私の場合はとにかく焦ってしまい、手当たり次第にエントリーシートを出しては時間を無駄にしました。転職活動中にスクールのコーチから言われ、今でも強烈に覚えている言葉は「自分のやりたいことは自分しか分からない」です。とにかく自分自身と向き合う。生まれた環境や家族との関わり、小学校、中学校、高校、大学で、どう物事を考え、どう友達と付き合っ、どう感じたのかを全部棚卸しする。そうして自分の嫌な部分までも観察できると、何か見えてくるものがあるし、大切な物にも気付けるはず。結局、自分のやりたいことは自分しか分からないのですから。

[※]「W-PIT (Wakuwaku-Platform Innovation Team)」。
個人のWakuwaku (潜在的意志) を起点に、異業種パートナーとの共創を通じてそれを実現していく、JAL社内のベンチャーチーム。
(オフィシャルサイト) <https://wpit-official.themedia.jp/>

【15号館】

SDGsの達成と脱炭素社会の実現に貢献するため木造で建てられた最も新しい校舎。建物を覆う格子は東京都産の木材で地産地消に貢献、壁面緑化や屋上緑化も採用しています。

震災に翻弄された 就職活動。

ドイツ語学科を選んだのは、ドイツの鉄道や自動車、クラシック音楽が好きだったから。3年生の時には、念願だった交換留学に行くことができました。留学中は鉄道に1日中乗ったり、LCCを駆使してヨーロッパの周辺国に飛んだり、楽しく過ごしたのはいい思い出です。小澤征爾さんが、ベルリンフィルで指揮棒を振られたコンサートを生で聴けたことも忘れられません。

またアルバイトも、大学時代の記憶に残る大きな経験です。新幹線や特急列車で車内販売をしていたのですが、単純に列車に乗れるということがすごく楽しかったし、お客様が車内でくつろがれていたり、旅を満喫されている姿を見るとうれしかったですね。

たし、お客様が車内でくつろがれていたり、旅を満喫されている姿を見るとうれしかったですね。

そういった経緯から「人の移動を快適にしたい」というのが就職の目標になりました。しかし、ちょうど就職活動のタイミングと東日本大震災とが重なり、エントリーシートを出した企業からは「今年は採用を見合わせます」という連絡が来ることも多く、思うように就活は進みませんでした。最終的には内定をいただいた食品会社への入社を決めました。駅弁という形で人の移動を支えることができるのでは、と思ったからです。

しかし、納得のいく就活ができなかったという思いもあり、転職のためにキャリアスクールへ行くことに。そこで「自分は本当は何がしたいのか」を本気で考え、「人の移動を快適にしたい」という思いを再認識したのです。



スペシャル座談会

外国語学部・木村教授のもとに新旧の教え子が集結。
留学の経験談を中心に、日々の学びやキャンパスライフの中で感じた
上智大学の魅力を語り合っていました。



伊藤 翔次郎さん
日本航空株式会社
(外国語学部ドイツ語学科
2012年卒業)

古賀 美礼さん
外国語学部
ドイツ語学科3年

**木村 護郎
クリストフ教授**
外国語学部ドイツ語学科

上智の学びは常に進化しているんですね！
(伊藤)

木村 伊藤君は直接会うの何年ぶりかな？
伊藤 2012年卒なので10年ぶりです。でもオンライン上では1度お会いしましたね。
木村 そうだね。伊藤君の卒論の話は今でも学生にしているから、現役ゼミ生の古賀さんも伊藤君のことは知っていますよ。
古賀 はい、伺っています。『車内供食サービスの日欧比較』についてまとめられたんですね。
伊藤 私、列車をはじめ乗り物が大好きなんです(笑)。完全に趣味に走った卒論でした。
木村 いやいや、学生が型にはまった考えしかできていなかったり煮詰まったりしていたら、こういう風にもできるんだよ、っていうお手本にしているんだよ。3年生のドイツ留学の時にはもう研究テーマを決めていたんでしょ？
伊藤 はい。だから論文に使っている写真は留学中に自分で撮影したものばかりでした。
木村 今、JALで働いているよね。伊藤君がすごいのは乗り物という興味・関心を仕事にまでつなげられているところだよ。古賀さんも少し前

でドイツに留学していたよね？
古賀 初めてのヨーロッパだったので、すごく刺激的な半年間でした。景色も言葉も匂いも違って。
伊藤 匂い、確かに違いますよね。他に留学中に印象的な出来事はありましたか？
古賀 私はずっとクラリネットをやっているのですがドイツでもオーケストラに参加したんです。日本でいつも注意されることをドイツでも指摘されてしまっ。やっぱり音楽って世界中どこでも同じなんだと妙に納得してしまいました(笑)。
木村 でも、そういう感想こそ留学の醍醐味だよ。伊藤君の頃にはまだ無かったけれど、ドイツ語学科独自の制度として「在外履修」というものがあるんです。現地大学の履修科目だけでなく、いわば留学中の生活すべてを単位として認定する仕組み。試験もするけど面接もして、何を考えどんな風に生活したか、自分の言葉で伝えてもらいます。
伊藤 それは、とってもいい制度ですね。
古賀 サッカーのクラブチームに入る人や筋トレに打ち込む人もいますよね。もちろんドイツ語の授業に出ることが前提ですけど。
木村 自分の好きなことを通して人間関係を築きながら、ドイツ社会を理解して欲しいという狙い。もちろん上智には他にも制度がたくさんあって、様々な形で学生たちの留学をバックアップしているよ。
伊藤 上智の学びそのものが進化している印象ですね。



Ito Shojiro

人生観や価値観が違う、だから面白い。
(古賀)

木村 そうそう、伊藤君がいた頃のドイツ語学科は全員、日本の学生だったけど、今は私のゼミだと半分ドイツ人の学生なんだよ。
伊藤 えっ、そうなんですか！
木村 日本語を学んでいるドイツ人とドイツ語を学んでいる日本人が机を並べられるよう、ドイツ語圏の大学にアプローチして交換留学できるようにしたんだ。
古賀 グループディスカッションなどもドイツ語と日本語でしています。案外日本人の方がドイツのことを、ドイツの方が日本のことをよく知っています(笑)。だからドイツ人の友達から日本のことを教えてもらっています(笑)。視点が違うから新しい発見や気付きもあるんですよ。
木村 どの学生にも言えることだけれど、せっかく上智に来たのだから留学や授業を通して、海外と日本の価値観や人生観の違いまで理解してもらいたい。単に知識を身に付けるだけじゃなくてね。
古賀 留学して知りましたがドイツはほとんどのお店が日曜日お休みですよ。平日も営業時間びったりに終了しちゃうし。普段日本で接客業のアルバイトをしていたので当初はサービスの違いにとまどいました。
木村 それこそお客を重視する日本と、働き手を重視するドイツとの価値観の違いだよ。
古賀 そうなんです。一見不親切に思えるけれど、働く方にしてあげれば休みが取りやすかったり融通が利いたり。実際に暮らさないと分からないことですよ。それにお店が週末閉まっているのなら買いためたり、こちら柔軟に対応できるようにしますし。
伊藤 留学すると日本での“こうするべき”が通用しないというか、そういう考えをしなくなるよね。
木村 日本の社会だってこれからどんどん変わっていくんだから、いろいろな価値観や人生観に触れて柔軟な視点を養っておくのはすごく良いことだと思うよ。



あらゆる可能性の中から未来を選択しよう。
(木村)

伊藤 在学生には4年間でいろいろな経験をしてもらいたいですね。僕自身、あれを学んでおけば良かった、それをしておけば良かったという後悔がゼロではないので。
木村 上智大学は1つのキャンパスの中にいろいろな学部がまとまっているからね。学ぶチャンスはいくらでもあるんだよ。
古賀 私が上智を志望した理由もそこなんです。語学だけでなく、政治、文化など自分次第で何だって学べそうだったから。
木村 以前、講義を終えて教室を出ると、僕の授業を取ってはいはずの学生が隣の教室から出てきたんだよ。「すみません……すごく面白そうな講義があったので」だって。
伊藤 その学生さんは環境を最大限に活かしてますね(笑)。
木村 本当に(笑)。授業だけでなく、国連WeeksやAfrica Weeks、Sophia Open Research Weeksなど大規模な催しもたくさんあるし、そういうものに参加するのも視野を広げるチャンスだよ。
古賀 大学のHPを見たりキャリアセンターへ行ってみたりすると、こんなにもいろんなイベントがあるんだって驚きますよね。これからもこまめにチェックしてどんどん参加していきたいです。
木村 人生って、特に大学の4年間は、“集める時期”と“広げる時期”の繰り返しだと思うんだよ。ドイツ語学科でいえば最初の1年半で文法、語彙など知識を集中的に詰め込んで、その後の留学で一気に視野と世界を広げる。帰国すれば新たな知識や感じたことが自分の中に集まっているだろうし、他の学科の講義や学内のイベントに参加すればさらに可能性が広がるし。その結果、希望の職種に就けたら最高だよ。
伊藤 そうですね。あらゆる可能性の中から進路を選択できた、ということが自信にもつながりますよね。
古賀 私も最高の進路を選べるよう就職活動がんばろうと思います！



Koga Mirei



Kimura Goro Christoph

キャリアセンターが提供するプログラムなど

1 WEB キャリアセンター

キャリアセンターからのお知らせや個別相談、ガイダンスの申込など、キャリアセンターに関するすべての情報のポータルサイトです。過去に配信されたガイダンスのオンデマンド動画もこちらから視聴できます。詳しくは一度アクセスしてみてください!



2 就活支援ガイダンス

就職活動を行う上で「これだけは押さえておきたい」基本事項やポイントをお伝えする「総合就職ガイダンス」をはじめとして、「採用試験対策セミナー」や「合同企業説明会」等、就職活動時期と内容に応じた様々なプログラムを実施しています。



3 インターンシップ

インターンシップは将来の進路選択に向けて、就業観を醸成するための機会です。参加に向けた基本的な情報や、選考対策などを含めたガイダンス、また企業を招いての学内合同説明会等も定期的開催しています。



4 キャリア ディベロップメント (全学共通科目)

企業の方から提示された課題に基づき、チームに分かれてディスカッション。その成果をプレゼンテーションし、企業側からもフィードバックをいただけます。入学間もない時期に社会の課題に触れられ、社会人の目線も得られる低学年向け正課授業です。



5 キャリア形成支援 プログラム

低学年のうちから「働く」ことについて自分自身の価値観を知り、また社会人と一緒に多様な価値観を発見できるようなワークショップ型セミナーも実施しています。将来の選択肢を広げるためにもぜひ参加してみてください。



6 OB・OG 交流会

「OB・OG交流会」では、近い距離で、卒業生にざっくばらんに質問ができます。大学時代の過ごし方やそれが社会に出てどう活かされているかを聞くことで、社会人の考えがより身近になります。



7 業界研究セミナー

様々な業界で働く方々から、実際の仕事内容や難しさ、やりがいなどリアルな話を聞けます。世の中にどんな仕事があるのか、自分は何を大切にしたいか、視野を広げ理解を深められるセミナーです。



8 留学前後支援・ 国際派就職プログラム

留学に行きたい、将来は語学力を活かして世界を舞台に活躍したい...という方に向けたガイダンスを複数開催。留学時期に応じた就職活動の進め方や、留学経験者によるアドバイス会の他、グローバル人材を積極的に採用したい外資系企業等を集めた英語キャリアフェアなども実施しています。



「今、心動かされること」に熱中して取り組むことで、「未来」は拓けていきます。ただし今、未来のことが知りたい方、気になる方もいるはず。そんなあなたが一步を踏み出せるよう、キャリアセンターが用意するプログラムなどをご紹介いたします。

Q. キャリアセンターってどんな場所?

悩める上智生たちの強い味方が上智大学キャリアセンターです。進路に関わる個別相談、学校に寄せられる求人情報の照会、卒業生検索、書籍の閲覧など、1年生から卒業するまで、活用できるものがたくさんあります。自分の可能性や魅力を広げる場として、どんどん活用しましょう。



キャリアセンターのお知らせはLoyola「就職・キャリア支援」→「WEB キャリアセンター」で確認できます。TwitterやLINEでもタイムリーなキャリアセンターのガイダンスなどの情報を配信しています。

@Sophia_Career
instagram.com/sophia_career
LINE@ @sophia_line

場所: 四谷キャンパス2号館1階
開室時間:
月曜日~金曜日 10:00~16:30
(11:30~12:30は資料閲覧のみ可能です。)
お問い合わせ: 03-3238-3581
career-co@sophia.ac.jp

ABOUT CAREER CENTER
キャリアセンターに行こう!



キャリアセンター職員:
オジェ・ギャリーさん

1 個別相談

就職や進路についての様々な質問・相談を個別ブースで受け付けています(WEBでの事前予約制。2022年度はオンラインまたは対面で実施)。他の人に話すことで、自分の考えが次第に形になります。1年生からでも気軽にご利用ください。



2 OB・OG 情報

キャリアセンターカウンターには、各企業・団体から送られてきた卒業生名簿を設置しています。実際に社会で活躍している先輩を訪問し、仕事理解や働くイメージを具体的に持ちたい時に活用できます。



3 PCコーナー

Loyolaシステムが利用可能なパソコンを4台設置しています。この専用端末では卒業生照会などが可能です。



4 シリーズ別情報掲示板

インターンシップ、マスコミ、公務員、教員、外国人留学生など、カテゴリ別に注目すべき情報を掲示しています。また、自由に持ち帰ることができる資料も各種配置しています。



5 WEB 面接用 BOX

キャリアセンター内にWEB面接用BOX(テレキューブ)を3台設置しています。近年増えているWEB面接や面接用動画の撮影に利用できます(事前予約制)。



6 キャリアセンター 窓口カウンター

キャリアセンターの活用法や就職の悩みなど、ちょっとした質問も気軽に聞くことができます。



7 就職活動体験報告書 閲覧コーナー

内定者の就職活動体験報告書の閲覧をすることができます。先輩たちの就職活動の記録が詰まっています。とっても参考になります。



※新型コロナウイルス感染症の状況によって開催形式、内容を変更する可能性があります。
※本誌掲載の写真およびイラストレーションの無断複写・転載を禁じます。

キャリアセンターで受けられるサポート・利用方法