

2025 SELF-DISCOVERY MAGAZINE

SOPHIA STYLE

今と
未来の
あいだで

SOPHIA STYLE SELF-DISCOVERY MAGAZINE

—
2025

今と 未来の あいだで

どんな出会いがあり、どんな景色が待っているだろう。

ここに描いた思いの数だけ、夢という翼は大きく広がる。

彩りをたたえた出来事の数だけ、あなたを高く遠くへと導いてくれる。

今を自分らしく歩みながら、新しい未来を紡いでいこう。



Cross Talk

4年生 ×
キャリアセンター専任職員

良き伴走者がいたから、 納得の未来にたどり着いた。

就活中は何度もキャリアセンターを訪れたという豊島さんと、多くの学生をサポートしてきた高智さん。
豊島さんの就活を振り返りながら、実際に受けたサポートやアドバイスについて、二人に語ってもらいました。

エントリーシートや面接の精度アップは、多彩な意見のおかげ。（豊島）

豊島 キャリアセンターを利用している友達がきっかけで、2年生の時に初めて相談に行きました。小学1年生から高校卒業まで東南アジア5か国に住んでいたこともあり、日本と海外のどちらで働くかまだ考えていないタイミングだったんですけど。

高智 キャリアセンターは、豊島さんが最初に来てくれた時のような低学年の学生はもちろん、就活中の学生、多様なバックグラウンドを持つ学生、障がいのある学生など、支援の網羅性が特徴のひとつです。また、海外経験のある学生のサポートも強みですね。こういった学生の企業の選び方、業界ごとに必要な力など、現役内定者から伝えるガイダンスも開催しています。

豊島 自分もガイダンスにたくさん参加しました。就活の基礎知識を得ることができ、とても参考になりましたね。個別相談でも自分のグローバルな視点や考えを尊重していただいた上で、業界や企業をおすすめしてもらえて、ありがたかったです。

高智 豊島さんは東南アジアで多様な価値観に触れ、受け入れる力を育ててきたので、その経験をぜひキャリアに活かしてほしいと思っていました。

豊島 就活中は何度もキャリアセンターに通い、相談にのってもらいました。特にエントリーシート（以下ES）は最初何を書けばいいの分からなくて。キャリアセンターの方に自分の過去を話す中で、いろんな国での経験や高校時代に所属していたNGO団体、英語を教えるアルバイトなど、人生で印象的だったことを箇条

書きにして、ストーリーを組み立てていきました。

高智 初期段階はイメージが固まっていなかったから、海外での経験をどう企業や仕事に結びつけてアピールすればいいのか、表現が難しかったかもしれないね。

豊島 同じESでもキャリアセンターの方によって見解が違っていたので、様々な意見をまとめてESの完成形を作ることができたのは、相談したおかげだと思います。面接練習でも、優しい方もいれば、厳しい方もいましたが、本番の選考でもいろんな面接官がいるんですよ。練習段階で指摘していただけて本当に良かったです。

高智 そう言ってもらえてうれしいです。いろんなアドバイザーの意見によって豊島さんが様々なタイプの面接官に対応できたのなら、アドバイスに意味があったということですね。

豊島 それこそ最初の頃は、海外でどう考えて何をしてきたのかを面接でうまく伝えられなくて。キャリアセンターの方と話しているうちに考えが整理でき、自分のことがより分かるようになった気がします。

高智 過去によって作られた今があり、それをどうキャリアにつなげていくか、という就活支援はどんな学生でも同じ。ただ、海外で受けた影響や適応力といった強みは、自分で気づけない学生も多いですね。私たちはじっくり話を聞中で、どういった経験から強みが磨かれたのかを客観視し、ESや面接のアドバイスをするようにしています。

過去の経験をつないでいくと、未来が見えてくる。（高智）

豊島 そもそも就活当初は、自分が何をしたいのか決められなかったんです。好きなゲーム業界でグローバルに働ける企業とか、SNSの就活情報アカウントで目にした大手企業とか、目移りしたことも。

高智 SNSでの情報収集は近年のトレンドですからね。キャリアセンターとしては、SNSに就活のやり方の正解は載っているかもしれないけど、一人ひとりの人生に正解はないということをしっかり伝えていきたいところです。

豊島 自分の場合は、キャリアセンターで過去を振り返ることで、物づくりがすごく好きだったことに気づかせてもらいました。それで建設業界に絞るようになったんです。

高智 やりたいことが出てこない場合は、過去の経験を点として、その点をつないでいくと、豊島さんのように未来につながるんですね。私たちはその気づきを促すようにしています。

豊島 まさにそうでした。高校時代に所属していたNGO団体では、途上国の貧しい方々に住宅を造って提供する活動をしていました。それが自分にとってのひとつの点で、物づくりや人のためになる仕事に就きたいと思うようになりました。

高智 NGOでの活動が物づくりに、英語を教えるアルバイトが人の役に立ちたいという想いにつながって、両方を叶える建設にたどり着いたんだね。

豊島 そうですね。やっぱり過去の経験が、今の自分を作っています。キャリアセンターの方々が一緒になって自分の経験を整理してくれたおかげです。答えにたどり着くまでに時間はかかっちゃいましたけど。

高智 他の人の視点からだと、また違う景色が見えることもありますからね。それがキャリアセンターである必要はありませんが、誰かに見てもらうのもひとつの方法かもしれません。

豊島 自分のことを客観的に見るのは難しいですけど、キャリアセンターの方々と話すことで、100%に近い客観視はできたと思います。就活中は悩みやストレスも増えますが、訪ねるたびに真摯



に話を聞いてくださいました。まだキャリアセンターを利用したことがない方はぜひ一度行ってみてください。就活の進み具合も変わると思いますよ。

高智 最新の就活事情や企業が求める人材など、私たちが日々情報をアップデートしながらアドバイスしていますが、まだまだ進化する必要があると思っています。ぜひ一度ガイダンスや個別相談で皆さんの意見を聞かせてください。実際に学生の声から生まれた新たな企画もあるので、まずは気軽に話をしに来てほしいですね。



豊島 優斗さん

総合グローバル学部 総合グローバル学科 SPSFコース
2024年9月卒業（清水建設株式会社 内定）



高智 基祈さん

上智大学 キャリアセンター専任職員



神学部で学んだ 人を想う心で、 グローバル企業へ挑む。

瀧澤 夢佳さん 神学部 神学科 4年 (ユニ・チャーム株式会社 内定)

未知の分野や人との出会いで、
価値観が大きく広がった。

上智大学 神学部
進学しようと思った理由は何ですか？

国際交流やグローバル課題を学べる環境が、上智大学にあると感じていたからです。その中で神学部を選んだのは、グローバルとは少し距離があるように思えますが、グローバルな問題を神学を通して導き出すことに興味があったためです。社会問題の根本が神学にあるとはどういうことなのか、今まで学んだことのない分野への挑戦という思いもありました。

神学部での学びについて教えてください。

特に印象深いのは、竹内修一先生の「性の倫理」の授業です。ジェンダーや出生前診断といったテーマをもとに人間の尊厳について考え、ひとつの命の大切さについて理解を深めることができました。誰かの心に寄り添うことを大事にするようになったのは、神学を学ぶ中で“一人ひとりをかけがえのないものとして尊重する”というマインドを常に意識していたからだと思っています。

学生生活を振り返って、
どんな成長を実感していますか？

人を尊重し、異なる価値観を受け入れる姿勢です。きっかけは、1年次に経験した寮生活です。フランス人の友人から、母国の教育事情や日本でのカルチャーショックなどについて話を聞き、これまで知らなかった考え方や視点に立つことで、改めて自分が様々な人々の中で生きていることに気づかされました。相手を否定せずどのように受け入れるかという神学の学びを、交流を通じて実践できたのは貴重な出来事でした。

学生生活の中で特に力を入れていたことは何ですか？

オンライン塾のアルバイト講師として、小学生から高校生までを対象に英語を教えていたことです。そこでは生徒から満足度を評価される制度があるのですが、周りの人たちの指導方法などを参考にしながら工夫を重ねてきた結果、生徒からの評価が上がり、先生ランキングで2位になったことは大きな自信につながりました。



誰もが夢を描ける未来に向けて、
“人に寄り添う”を仕事に。

就職活動は、どのように準備して進めましたか？

漠然とグローバルに活躍できる会社を探していました。ビジョンを明確にするきっかけになったのは、キャリアセンターのアドバイザーの方との出会いです。面談で「グローバル化している日本企業の割合を知ってる？」などと同われ、就活の軸が定まっていなかったことに気づかされました。就活のノウハウとも違い、世の中を捉える重要性を教えてもらい、特に印象に残っています。また、就活を心から応援してくれる人がいるのだと、勇気づけてもらえました。そこから自分自身を見つめ直し、何にワクワクするか考え、最終的にメーカーに絞りました。身近なものや好きなものに関わることが、モチベーションになると思ったのです。

就職先にユニ・チャームを選んだ理由を教えてください。

一人ひとりを尊重するという、私が大事にしている考え方と一致しているからです。世界に向けて影響力を持ち、ナンバーワンを目指している点も魅力に感じました。面接では神学とグローバルの密接な関係性を説明し、神学で学んだグローバルな視点と人に寄り添う精神を活かして、社会課題をどのように解決していきたいのかを伝えました。生き方や努力してきたことなど、ありのままの私を評価いただけたことも決め手です。今後は社会的に立場が弱い方々が当たり前の生活を送り、夢にチャレンジできるような物づくりに携わりたいですね。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

学生生活ではいろいろな挑戦をし、多くの人に出会ってください。私は興味を持ったらやってみるというスタンスで、たくさんのアルバイトも経験しました。それぞれで自分に足りないものに気づけて、成長につながったと思っています。また、神学部の学びは、人生を豊かにする糧となります。先生や仲間との交流を大切に、自分の価値観を広げていってください。

My Best Moment



「使える英語を身につけに、
ニュージーランドへ」

上智大学ではあらゆる場所で英語が飛び交っています。私はそのディスカッションについていけずにショックを受けて……。2年次の春、ニュージーランドへ1か月の語学研修に行ったのは、もっと使える英語を習得したかったからです。現地の学校で英語を学び、学校が終わってからはホームステイ先の子どもたちと庭やプールで遊ぶ日々。週末には豊かな自然も満喫しました。

子どもの頃から温め続けた 途上国開発の夢へ、一歩ずつ。

伊原 希乃花さん 外国語学部 イスパニア語学科 4年（丸紅株式会社 内定）

テレビ番組をきっかけに生まれた情熱が、
様々な挑戦の原動力に。

上智大学 外国語学部に進学しようと思った理由は何ですか？

途上国開発や国際協力に小学生の頃から興味があり、大学では途上国への留学を考えていたため、交換留学プログラムが充実している上智が第一志望でした。また、国際協力に携わっている外部の方の特別授業が受けられるのも魅力でした。外国語学部イスパニア語学科を選んだ理由は、高校時代に1年間留学したニュージーランドで南米の友人と出会い、言葉だけでなく文化も深く理解したいと思ったことに加えて、他学部の勉強も幅広くできると考えたからです。

途上国開発などに興味を持ったきっかけを教えてください。

原点は、子どもの頃に見た海外の情報を伝えるテレビ番組です。当時、私と年代のアフリカの少年が結婚する妹のために働く姿を見て、子どもが働く？ 結婚？ と衝撃を受けたことを覚えています。家族旅行で訪れたフィリピンやインドネシア、ベトナムなどでは美しいスポットしか見ていなかったで、この番組を機に途上国への関心が芽生えました。それからは自分で情報を集め、中学3年の夏休みにフィリピンでのスタディーツアーに参加。貧困地域の現状を目の当たりにし、何とかしたいという想いがふくらんでいきました。

進学理由のひとつだった留学はどこに行きましたか？

その理由も教えてください。

留学先はメキシコを選びました。先輩方からお話を聞いて他の候補地も検討しましたが、日本人やアジア人が少ない国で挑戦してみたい気持ちがあったからです。将来は途上国開発に携わる仕事をしたいと考えているからこそ、その覚悟が本当にあるのか自分自身に問いたい、という思いもありました。

途上国に対する想いを再確認し、
留学中に就活まで完結。

留学してみて、いかがでしたか？

約10か月の留学では、生活インフラの不安定さを身をもって体験しました。シャワーが突然冷たくなったり、ガスが止まったり、住んでいた所から中心部に行くまでの交通渋滞も激しかったですね。日常生活の小さなトラブルが積み重なる中で、日本での当たり前が途上国では違うことを強く感じました。同時に、日本の恵まれた環境を再認識し、このギャップを埋める仕事に就きたいという決意が固まりました。

夢を叶えるため、
就活はどのように進めましたか？

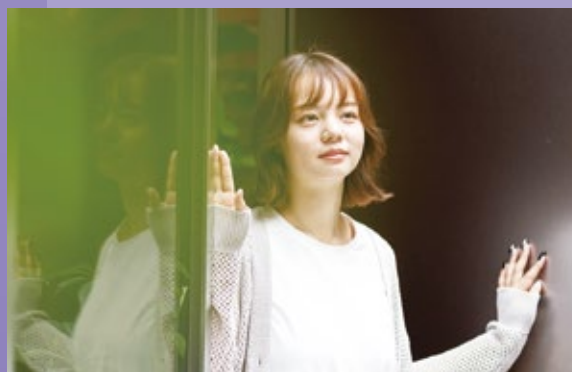
留学中に会った現地の駐在員の方々には、エントリーシートの書き方から面接練習、就活全般のアドバイスまで、親身にサポートしていただき感謝しています。特に丸紅の社員の方には何度もお会いしましたが、皆さん、一学生に対して本気で向き合ってください、この人たちと働きたい、ここなら私が一番成長できると感じました。そして、オンラインツールを活用し、メキシコにいらも就活を進めることができました。留学した大学には私以外に日本人がいなかったので、プレッシャーなく就活できたのも良かったと思います。

この先の夢について聞かせてください。

メキシコや東南アジアで重要性を体感した、途上国のインフラ整備に携わりたいです。道路の整備やメンテナンス、上下水道の管理など、インフラは人々の生活に直結しますから。将来的には収益性と社会貢献を両立させる形で、途上国支援の新たな可能性を開拓していきたいと思っています。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

私の学生生活は、周りの優秀さに圧倒されて落ち込むこともありましたが、時に厳しさもある学科でメキシコ留学までやり遂げたことは大きな自信になり、就活を乗り越える原動力にもなりました。困難に直面しても目の前のことに食らいついていけば、思わぬ形で良い方向に向かうこともあるので皆さんも頑張ってください。



My Best Moment



「友人との南米旅行」

留学中、コロンビアに留学していたイスパニア語学科の友人とともに、コロンビア、ペルー、ボリビアを旅行しました。これは、最後に訪れたウユニ塩湖で撮影した写真です。その際、英語を話せないツアーガイドと観光客の間に入り、英語-スペイン語の通訳をする機会がありました。自分のスペイン語が上達していることを実感し、とてもうれしかったです。

あなたの 未来の 出発点は？

はじめの一歩から広がる、一人ひとりのストーリー。その想い、その選択が、かけがえのない経験と新たな自分を紡ぎ出していきます。

前向きなマインドに

なれた地域留学。



清水 愛さん
文学部 新聞学科 3年

3年の夏休み、宮崎の地域留学プログラム「ヤッチャの学校」に参加。地元の大人たちと交流し、いろいろな生き方があることを実感。誰かに認められるための就職先を選ぶ必要もないし、流れに身を任せるのもあり！何でも楽しもう、と思えるようになりました。

学生団体へ仲間入り。
多様な問題に取り組む、

渡邊 聡太さん
法学部 国際関係法学科 2年



環境や社会問題に取り組む学生団体「NAMIMAT」で、メンバーたちの価値観に触れて世界が広がりました。僕たちが大切にしている言葉は、“一人の千歩より、千人の一歩”。同世代の問題意識にアプローチできるモノを発信しようと、ブランドの立ち上げに奮闘中！

コミュニティへの恩返し。
英会話ボランティアは、

ウィ ジ シュエンさん
国際教養学部
国際教養学科 4年

2022年の来日時は、言葉に不安を感じていました。でも、上智の仲間は温かく迎えてくれたんです。この出会いをきっかけに始めた英会話ボランティアは、地域コミュニティへ貢献する出発点に。子どもや学生と触れ合い、つながりや異文化理解を深めることができました。

途上国の環境問題を

目の当たりにして。



安部 朱玲さん
理工学部
物質生命理工学科 1年

タイに住んでいた時、海や川の汚染にビックリ。このことがきっかけで環境学や生物学に興味を持ち、学科選びへとつながることに。今は環境系のサークルで、クリーン活動に参加。この先、微生物などを学べる研究室に入って、環境問題の解決に取り組めるといいな！

新しいことを始めるチャンス。
大学への入学は、

神田 朔優さん
法学部 地球環境法学科 1年

幼稚園から高校までサッカー一筋。大学4年間は自由に時間を使える大きなチャンスだと思い、音楽好きもあってダンスの道へ。最初は不安でしたが、音楽の楽しさや新たな仲間との出会いに感激！これからも、自分のやりたいことに積極的に挑んでいきたいです。



ゴルフ部やゼミでの 学びを道しるべに、 世界で戦う未来にアプローチ。

安達 有沙さん 総合人間科学部 社会福祉学科 4年 (三菱商事株式会社 内定)

孤独な戦いから一転。30人を率いるリーダーへ。

上智大学 総合人間科学部に進学しようと思った理由は何ですか？

小さい頃からゴルフを続けてきた中で、個人スポーツゆえの孤独を感じることも多く、学校は私にとって大切な居場所のひとつでした。同時に、学校にも居場所を持ってない子どもたちもいるのではないかと思い巡らせるようにもなりました。そんな経験から、中学・高校では学校の奉仕活動団体に所属し、児童養護施設訪問などを行っていました。高校時代は総合学習のNPO活動プログラムの中で友人と学生団体を立ち上げ、保育園でのボランティアや難病の子どもたちのために病院への寄付活動も。様々な取り組みを通じて社会福祉について深く学びたい、当事者目線で福祉を考える授業やゼミがある総合人間科学部へ進学しました。

学生生活を振り返り、成長できたところを教えてください。

成長を支えてくれたのは、ゴルフ部での経験です。ゴルフは7歳から続けてきましたが、高校1年の時に様々なプレッシャーからイップス*を発症し、プロを目指す道を断念しました。それでもゴルフへの思いは消えず、上智のゴルフ部への入部を決めました。今までとは違い、団体戦ができるうえに、部員の9割が初心者だと聞き、新しい気持ちでゴルフが楽しめると思ったからです。1年次からレギュラーとして大会に出場し、2年次には35年ぶりのBブロックへの昇格に貢献できました。3年次からは主将を任せられ、約30人の部員を引っ張る立場になったことが大きな転機となりましたね。子どもの頃から「教わる側」だったので、今度は自分の知識やスキルを部員に還元しようと思い込んでいました。しかし、最初はチームをまとめようとしても、なかなか思い通りにいかなくて。「目標を合わせて進まない」と良いチームは作れないよと、先輩から助言をいただいたのはそんな時です。仲間とともに努力し、助け合いながら戦うことの大切さを学べた4年間でした。

※主にスポーツの動作に支障をきたし、突如自分の思い通りのプレー(動作)ができなくなる症状のこと。

学部での学びはいかがでしたか？

社会福祉学科の特徴のひとつは、複数のゼミを経験できる点です。私の場合、最初に所属したゼミの教授から「いろいろな視点を学びなさい」と勧められたことをきっかけに、複数のゼミに参加しました。特に、子どもの居場所支援に関するテーマを扱う中で、様々な考え方に触れたことは貴重な経験でした。また、コミュニティー支援についても、学生や先生方、それぞれの価値観に触れ、意見を交わす中で学びが深まったと感じています。複数の視点を取り入れることの大切さを実感し、その気づきが私の視野を大きく広げてくれました。



ひとつのチームとして、世界を舞台に活躍したい。

就職活動はどのような意識で臨みましたか？

自分がどんな環境で働きたいのか、どんな価値観を大切にしたいのかを明確にすることを意識しました。これまでの経験を振り返りつつ、インターンシップなどを通じて企業ごとに異なる理念や社風に触れることで、働くことの意味を見つめ直す機会になったと感じています。私の根底にあるのは、日本を飛び出して世界大会に出場した小学4年生の時の経験です。将来も日本のみならず、世界を知り、大きく成長したいという思いを抱き続けてきました。総合商社を志望したのは、多様な資源や技術を組み合わせることで、生活者に寄り添い、より良い社会を実現するためのプロジェクトに携わることができるからです。様々なバックグラウンドの人たちが、ひとつの目標に向かって協働することは、ゴルフ部での4年間とも深くつながっていると感じています。

就職先に三菱商事を選んだ理由を教えてください。

“三綱領”という企業理念に共感したからです。利益を追求しつつも、“世のため、人のため”に貢献する姿勢を社員の皆さんが大切にしている点に感銘を受けました。私自身、ゴルフ部での取り組みや学業を通じて、人の役に立つことや社会貢献にやりがいを感じてきたため、ここで働きたい！と心を動かされたのです。ゴルフで培ったプレーヤーとしての視点も活かしたいので、バックオフィスではなく、現場での仕事に挑戦したいとアピールしました。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

就職活動は、自分自身と向き合う貴重な機会だと思うので、そのプロセスを楽しんでほしいですね。その中で、周囲の意見やアドバイスを受けることも多いと思います。しかし、大切なのは“自分がどんな人間で、どんな強みを持ち、どんな未来を描きたいのか”という軸をしっかり持つこと。焦らずじっくり考えれば、自分に合った企業と出会えるはずです。自分自身ととことん向き合い、納得のいく選択をしてください。

My Best Moment



「主将として迎えた、初の関東リーグ戦」

先輩方が卒業し、いろいろな重圧で空回りしていた時期でした。私を支えてくれたのは、雨の中で応援してくれた仲間たちの存在。プレッシャーからミスを重ねてしまいましたが、みんなの声がチームの一体感を強め、結果を残すことができました。このリボンは、試合当日、部員が一人ひとりに渡してくれたもの。チームスポーツとしてのゴルフの素晴らしさを教えてくれた宝物です。

長期インターンでの学びを活かし、投資を通じた社会問題解決へ。

谷 ゆりあさん 国際教養学部 国際教養学科 4年（外資系金融企業 内定）

大学の授業はもちろん、実践型インターンでも貪欲に学ぶ。

上智大学 国際教養学部に進学しようと思った理由は何ですか？

中学3年でオープンキャンパスに参加し、学校の雰囲気自分が合っていたことが上智を志したきっかけです。また、高校1年の時に1年間アメリカに留学したので、大学でも英語を使って勉強したいと思っていました。第一言語が英語であり、それを使って幅広く勉強できることが魅力で国際教養学部を選びました。

印象に残っている授業について教えてください。

将来は国連で働いてみたいという漠然とした夢があったので、「開発経済学」の授業はとても興味深かったです。印象的だったのは、教科書の有無で子どもたちの成長にどのような差が出るかなど、貧困に対する過去の研究や具体的なアプローチ方法について教えていただいたこと。この学びによって、将来は社会問題の解決につながる仕事に従事したいという想いが明確になりました。

長期インターンの応募理由と仕事内容を教えてください。

マーケティングの授業で先生から外資系ソフトウェア会社の長期インターン募集の話聞き、同じ学部から先輩が入社されていることや英語を使う機会がありそうなこと、長く働くことで学べることもたくさんあると思い、応募しました。働いたのは、大学3年の約5か月間です。私はプリセールス部門に配属され、お客様に製品を提案したり、導入していただいているお客様に対してフォローしたりすることが主な仕事でした。



社会人としての基礎力を身につけ、より良い社会に向けて力を尽くす。

長期インターンを振り返って、大変だったことは何ですか？

プリセールス部門はお客様の質問に何でも答えられるのは当たり前で、ニーズに合わせた提案のために製品の特徴をきちんと理解する必要があります。そのため、膨大な製品情報を覚えることに苦戦しましたが、バディである社員の方が勉強会で使っている資料を貸してくださったうえに、アウトプットする場も設けてくださったので、乗り越えることができました。また、学業との両立も課題だったため、事前に1日のスケジュールを立てて、インターンと勉強のメリハリを意識していました。

働いている時の印象的な出来事や得られた学びについて教えてください。

バディとお客様先に同行した際、先方のご要望とこちらの要望をすり合わせていくリアルな交渉を、一番近くで学ばせていただいたことは印象に残っています。特にバディの言葉遣いや交渉術は勉強になりました。さらに、名刺交換、議事録・メールの書き方、提案資料の作り方など、ゼロから丁寧に教えていただき、社会人に必要なベーシックスキルを身につけることができたと思っています。

就職先に外資系金融企業を選んだ理由を教えてください。

インターン先の仕事も知的好奇心を刺激されましたが、ずっと社会問題解決に興味があり、アプローチ方法のひとつとして投資という答えにたどり着いたからです。大学で力を入れてきた経済の学びが活かせるアセットマネジメント業界なので、企業への投資を通じて様々な問題解決はもちろん、より良い社会をつくるために働いていきたいと思っています。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

興味のあることやチャンスが掴めそうな時は、臆せず手を伸ばしてみてください。私はインターンも就活も、最初は怖気づいたり、周りと比べてエントリーを迷ったりすることがありましたが、今頑張ったら何か変わるかも、と一歩を踏み出したら多くの学びや出会いがありました。想像していなかった道が開けることもあるので、前向きに挑戦してほしいですね。



My Best Moment



軽音サークルでのパフォーマンス

大学2年の秋から参加した軽音サークルでは、ベースとキーボードを担当していました。写真は、春に行った定期ライブとソフィア祭でのステージです。私はメタル音楽が大好きで、音楽の趣味が合う仲間たちと一緒に、海外のメタルやロックを演奏する時間は練習でさえとても楽しく、その成果を披露するステージもかけがえのないものでした。

BACKPACK



頑張るシーンでいつも隣にいた「リュックサック」

妹が使っていたものを譲り受けたリュックは、あまり見ないデザインや収納力、背負いやすさが好みて高校から愛用中。学校、部活、塾、旅行と、常に一緒に歩んできた相棒を使うたび、努力してきた記憶がよみがえります。

古平 拓磨さん
総合人間科学部 社会福祉学科 3年

励ましの言葉が書かれた「付箋」

小学生の頃に通っていた塾の先生にメッセージを書いてもらった付箋は、高校までペンケースに入れて持ち歩いていたほど。この付箋を見てから試験や部活の本番に臨むと良い結果になることが多く、お守りみたいな存在です。

小森 美優さん
経済学部 経営学科 2年



STICKY NOTE

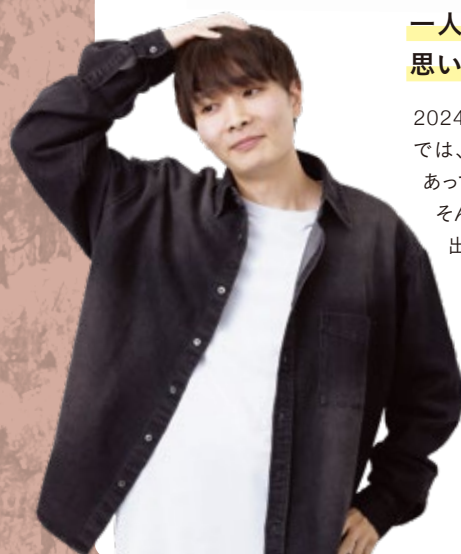
CAP



一人旅で買った思い出深い「キャップ」

2024年の夏休みにに行ったNYでは、英語が伝わらない時もあって緊張が続いていました。そんな中で手に入れた思い出のキャップです。それ以来、自分を励まし、気持ちの切り替えにも役立つ大切な存在になっていますね。

富永 悠飛さん
法学部
地球環境法学科 1年



HANDKERCHIEF

大事な日に必ず持っていく「ハンカチ」

昔からハンカチを握ると不思議と落ち着いたり、気合いが入ったりするので、ここぞという時は気分が上がるデザイン一枚を持っています。特にプレゼントされたものは、その人の顔が浮かんできて安心できますね。

大野 真依さん
文学部
新聞学科 3年



CHARM

大きなパワーを与えてくれる「お守り」

全力でやれば何でもできると思わせてくれるお守りは2024年のお正月に買ったもの。大学院入学試験にも持っていき、一生懸命だった日々を振り返っていました。アメリカに住む家族からお守りを通して力をもらっている気がします。

田結 渚苑さん
国際教養学部 国際教養学科 4年



ここぞという場面で力をくれるアイテムは?

勝負時や一歩踏み出す時などの大事なシーンも、いつも通りの自分であるために。力を授けてくれたり、頑張ろうと思えたりするアイテムを9学部の上智生に聞きました。



甘い香りに気持ちが落ち着く「香水」

高校生の時、勉強を頑張っている自分へのご褒美で手に入れた香水です。大学入学当初にドキドキしていた時も、この香水のおかげで心が落ち着きました。日常はもちろん、自分に自信を持ちたい時もつけるお気に入りです。

丹羽 琴子さん
理工学部 物質生命理工学科 1年



PERFUME



CHEWING GUM

集中する時にマストな「ガム」

きっかけは、高校生の時のマスク生活。顔が熱くて眠い時もガムを食べると涼しくなって集中でき、ボトルで持ち歩くように。大学に入ってから余っていたコンタクトケースに2個だけ入れて、昼と夜に食べています!

河村 遼人さん
神学部 神学科 2年



COMPETITIVE SWIMWEAR

タイム更新&自信をくれた「競泳用水着」

高価なので買うのを迷っていた競泳用水着は、親が「とことん頑張って!」とプレゼントしてくれました。自分の体に合う水着のおかげで、100m背泳ぎの自己ベストを2秒近く更新できたのもうれしかったですね。

石田 洋輝さん
総合グローバル学部
総合グローバル学科 3年



NOTEBOOK

受験や留学、就活など、その時々悩みや思い出をいつもノートに綴ってきました。文字にすることで素直に自分に向き合える、私の成功ノートです。たまに見返すと、当時の頑張りを思い出して自信や力をもらえます!

藤澤 郁さん
外国語学部 ポルトガル語学科 4年





留学での気づきを糧に、 より便利で豊かな 社会を創造する。

山本 雪乃さん 経済学部 経営学科 2024年9月卒業（株式会社野村総合研究所(NRI) 内定）

留学先のいたるところで、 様々な知識と体験がつながった。

上智大学 経済学部に進学しようと思った理由は何ですか？

高校時代は北海道で過ごし、クラスメイトは10人ほどでしたから、自分の考えを発表したり、企画立案から実行まで進めたりする機会が数多くありました。具体的には学園祭でのフェアトレード商品の販売、学校に献血バスを呼ぶキャンペーンなど……。いろいろな活動が楽しくマーケティングに興味を持つようになり、経済学部を選ぶことにしました。憧れの先輩が上智にいるというのも大きかったですね。

学生生活を送る中、留学しようと思った理由を教えてください。

転機は東京で行われた世界的なスポーツの祭典です。アルパイトで開会式に関わるようになっていましたが、無観客となり予定が消えてしまった日、その模様をテレビで見っていました。様々な国旗や選手の姿に感動し、海外に行って多くの人と交流したいという思いが湧いてきました。行き先をイタリアにしたのは、第二外国語でイタリア語を学んでいたからです。留学の申請締切が迫る中、希望大学の要件を満たすために取り組んでいた英語の勉強が大変だったことを覚えています。

留学先ではどのような出会いや学びがありましたか？

ミラノへの留学は、3年次の秋学期から約1年間です。大学では経営とミラノの特色を掛け合わせたような、ファッション関連の授業を意識的に選択しました。留学中は、イタリア語が実際に通じた喜びや、世界史で学んだ絵画を目の当たりにする感動など、点と点、知識と体験がつながる経験をしました。それと同時に、将来つながるかもしれない、たくさんのタネをまくことができたと感じています。

留学で特に印象に残っていることを教えてください。

20か国を巡ったバックパッカーの経験です。キラキラの宮廷文化に憧れていましたが、実際は古城などにテンションが上がる自分がいたのは新しい発見でしたね。また、後の会社選びにもつながりますが、カード1枚で様々な国の交通機関が使える共通のシステムに触れ、社会がより便利になるヒントを得ました。将来、物づくりに携わりたいと考えていた中でITという手段があると気づけたのは、その時の経験があったからです。

イタリアでの学びを活かし、 社会に貢献する物づくりを。

就職活動はどのような意識で臨みましたか？

留学から帰国したのは4年次の8月です。もともと卒業を遅らせて就活をしようと考えており、業界こそ決めていませんでしたが、物づくりがしたいと考えていました。就活にあたり、キャリアセンターにはとてもお世話になりました。ガクチカや志望理由を整えて臨んだ最初の面談で、強みをコミュニケーション力としていましたが、ネタから分かる強みは主体性だとして指摘をいただきました。その後、伝え方を変えてみたところとてもしっくりきたので、アドバイザーの方から客観的な意見をもらえて本当に良かったと思っています。

就職先に野村総合研究所を選んだ理由を教えてください。

大きなきっかけは同級生からの紹介です。IT企業のイメージですが文系出身者も活躍できると知り、インターンシップに参加しました。5日間の中、金融部門で電子マネーのシステムに関する会議に出席したり、不正利用防止策のアイデアを出したりと、実践的な経験を積みました。社員の方々の丁寧なアドバイスや他者を尊重する社風に惹かれ、ここで働きたいと強く思いました。入社後は、コンサルタントとエンジニアの視点を持ち、自分で考えたことを形にできる仕事に携わる予定です。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

帰国後、「留学していたなら就活は余裕だね」と言われることが多くありました。しかし、留学はあくまでひとつの経験に過ぎません。重要なのは、留学を通じて自分が何をどのように考え、感じたのかという点です。その中で就活につながるのは、新たに得た視点や価値観だと思います。留学や学生生活での様々な経験を、未来につなげていってください。



My Best Moment



留学中に触れた美食と芸術

イタリアのアペリティーボは、食前酒を楽しむ文化で、ミラノのナヴィリオ地区では地元民や観光客で賑わっています。留学中、友人と学校帰りやスカラ座観劇前にアペリティーボを楽しみ、日本にもこうした文化が広がればと感じました。また、スカラ座では手頃な価格で一流のオペラやバレエを鑑賞でき、文化的な趣味が広がったことは貴重な体験でした。

社会を見つめながら、 人と感動をつないでいく。

原木 風歌さん 全日本空輸株式会社（総合人間科学部 社会学科 2020年卒業）

多様な好奇心に導かれ、
新たな出会いも、新たな学びも。

上智大学 総合人間科学部に
進学しようと思った理由は何ですか？

高校生の時、父が単身赴任しているフィリピンの職場を一人で訪問したことがきっかけです。働いていたのは、父を除いて女性ばかりでした。フィリピンでは多くの女性が活躍している一方、日本では女性の管理職問題やジェンダーギャップ指数といった話題が絶えません。もともと、社会学者の上野千鶴子さんの本などを通じ、社会学に興味を持っていました。国際的な視点から女性の課題を学んだり議論したりできるのではと思い、総合人間科学部の社会学科を選びました。

学生生活で成長できたのはどのようなところですか？

高校は特別支援学校に通っており、コミュニティが狭かったのが、大学での知識欲や好奇心は人一倍強かったのかもしれない。4年間で、人と意見を交わすことも、いろいろな挑戦もできるようになりました。転機となったのは、2年次に行ったカナダ・モントリオールでの語学研修です。1か月ほどでしたが、多様な考えに触れることができたと感じています。特に“自分が何をしたいか”“何ができて何ができないか”“どのようなサポートを必要としているか”と三段論法のように、人に思考を伝える大切さを学べました。この経験は今の仕事でもとても役立っています。

学生生活の中で特に印象に残っている
授業について教えてください。

社会学科でありながら、メディアに関する授業を幅広く取れるコースに入っていました。ひとつの事象に対して複数の報道機関がどう報じているか分析し、いろいろな視点から物事を見ていくことで、自分の考えをいかに人に伝えて共感を得るかという点を学べたのはとても印象に残っています。また、ゼミで労働社会学を専攻し、社会の仕組みを勉強する機会が得られ、働き方への考えも確立できました。

五感に響く体験を大切に、
誰もが自由に羽ばたける社会へ。

就職先にANAを
選んだ理由を教えてください。

たくさんの授業を取って楽しかったことから、どんな人も自由に学び、知識を得られる社会になってほしいと感じ、当初はメディア業界に関心を持っていました。しかし、高校時代のフィリピンへの訪問は、とても大きな経験でした。メディアを通して物事を知ることもいいですが、その場に行き、五感で感じ、人と話す……。それを実現できる社会にしたい、私自身も自由にどこへでも行きたいという思いがありANAを志望しました。

現在の仕事内容について教えてください。

今はデジタル変革室イノベーション推進部サービスイノベーションチームに所属し、デジタルトランスフォーメーションの業務に携わっています。お客様やスタッフに向けたデジタルサービスの開発や運用をし、お客様一人ひとりに合わせた情報やサービスの提供により、ロイヤリティの向上を目指しています。私が手がけるシステムを通じ、「業務がスムーズになった」「助かった」といった声をいただけることが大きなやりがいとなっています。入社当初はコロナ禍で先行きが不安な中、航空業界のことだけでなく、ITの知識も蓄えなければなら大変な日々でした。しかし、期待してくださる方の声もあり、その時々で何ができるのか自問しながら仕事と向き合ってきたのです。

今後のキャリアプランについて聞かせてください。

多くの人が思い思いに様々なことを知り、体験できるような社会の実現に、わずかでも貢献できればと考えています。デジタルトランスフォーメーションに携わる中で、いろいろな視点に立ったり、インタビューや観察をしたりと、社会学科での学びが仕事のベースになっているので、それを活かしながら取り組んでいきたいですね。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

学生の時しかできないことを全力で楽しんでほしいです。頑張ったものがあれば、社会に出て壁にぶつかったとしても、大丈夫だと思えるはずです。今何をやりたいのか、自分に問いかけてみてください。挑戦することで、きっと想像を超えるものが得られますから。



My Best Moment



「カナダで学んだ、 思いを伝える大切さ」

語学研修でカナダを訪れた時の写真です。モントリオールでは、セリーヌ・ディオンが結婚式を挙げた教会を訪問。そんなトリビアを聞いたのも、現地に行ったからこそです。一方のケベックシティは階段が多いため、坂道をひたすらぐるぐるすることに。この時も三段論法を活用し、現地のコーディネーターと会話をしながら対応策を考えました。

取材は正解のない仕事。

カメラを向ける重みを感じながら。(長谷川)

音 新聞学科という名称は、現在では非常に少なくなっていますが、上智大学の新聞学科は1932年に新聞科として設立された伝統ある学科です。ニューズペーパーに限らず、ジャーナリズム、コミュニケーション、メディアなどを多角的に学べるのが特徴ですが、二人はどうして上智の新聞学科を選んだのですか？

野口 高校の授業で英字新聞を読み、意見を発表する機会があったんです。その時、海外と日本の新聞で報じ方に違いがあることに気づいて、メディアに興味を持つように。もっと深く学んでみたいと思ったのがきっかけです。

長谷川 私は、留学したいという思いがあって上智大学を選びました。新聞学科にしたのは、漠然と報道に興味があったからですね。オープンキャンパスなどで、座学だけではなく、実践的な授業がありそうだと分かって惹かれました。

音 このスタジオでの授業がそのひとつですね。ところで、ここは、わざとサブ(副調整室)からスタジオが見えるように設計していますが、長谷川さんの働くTBSでは違いますよね。

長谷川 効率性や緊急時の対応のため、報道局ではサブとスタジオは同じフロアに配置されています。

音 でも教育の現場では、全体を見渡せる視点が大事なので、あえてサブを上階に設置しているんですよ。このスタジオは、テレビで描かれる社会が、実態をそのまま反映しているわけではないことを体験する場でもあるんです。理論と実践を行ったり来たりしながら、視点を変えることで、より理解が深まるということですね。

長谷川 視点を意識することで、確かに学びが濃くなりました。ドキュメンタリーを作る授業で、いろいろなところに行ってカメラを回すという経験もしたんです。実際に作品を手がけながら学んでいくにつれて、他の作品の見方が変わりましたから。

音 二人が履修したその授業は、全部英語。番組作りの過程もすべて英語で話し合うんですね。言語も国籍も様々なチームで大変だったんじゃない？

野口 そうですね。中国・韓国・日本の混合だったので、台本の作り方とか、撮影のスケジュールとか、かなり意見のぶつかり合いがありました。番組を作るためには、何を伝えたいのかという意思のもと、裏側の調整や話し合いが大切だと気づきました。

長谷川 人にカメラを向けるという行為は、すごく重いことだと感じています。本当にこの人にカメラを向けていいのだろうか、向けることで何を伝えられるか、ということは今も現場で悩みます。正解がない仕事として難しさがありますね。

音 テレビ番組を作る授業ですが、目的はメディアと社会の関わりを学ぶことなんです。ちょうど野口さんは、社会に対する問題意識を卒論にまとめている最中ですよ。

野口 はい。再生可能エネルギーが日本国内の新聞記事でどのように取り上げられているかを調査して、その利点欠点を探っています。日本の場合、エネルギーごとに報道量の偏りがあるように感じたので、現在研究を深めているところです。

学び、成長する。 スタンダードが 通用しない現場で

Special Symposium

卒業生

長谷川 美波さん

株式会社TBSテレビ 報道局社会部記者 司法担当
(文学部 新聞学科 2020年卒業)

文学部 新聞学科の音好宏教授と、

在学生および卒業生の3名による座談会。

ジャーナリズムを学ぶ中での発見や、留学を通じて得た貴重な経験について語っていただきました。

4年生

野口 莉佳さん

文学部 新聞学科 4年 (株式会社クボタ 内定)

教授

音 好宏教授

文学部 新聞学科

多様な人々に出会ったことで

発想が豊かになりました！(野口)

音 野口さんの留学先は環境への配慮や社会福祉制度が充実しているノルウェーでしたね。

野口 3年の秋から4年の夏まで留学し、環境学だけでなく、福祉も学びました。特に印象に残っているのは、エネルギー転換に伴う住民との対立を、心理的なアプローチでどのように緩和させるかを学んだことです。化石燃料から再生可能エネルギーへの転換には新たな発電所が必要で、その過程で様々な対立が生じやすいことが分かりました。

音 エネルギーとメディアは決して無関係ではないんだよね。政治経済学の視点からメディアのあり方を分析するというのが、この学びのメインですから。ところで、どんな意識を持ってノルウェーに行ったの？

野口 もともと北欧には福祉先進国のイメージがあり、高齢化社会を迎える日本にとって学ぶことが多いのではと考えていました。実際は、豊富な資源や高い税率など、ノルウェーだから実現できる部分が多く、日本が取り入れるのは難しいのではと感じています。じつは留学中、ルームメイトのお父さんが超過勤務で倒れたと聞き、とても驚きました。福祉先進国にも課題があり、その表と裏を知ることができたのも大きな学びでした。

音 長谷川さんは、シアトル留学中に地元の新聞社でインターンをしていましたよね。

長谷川 日系人が多いエリアのスーパーで、日系コミュニティ向けの新聞を見つけ、自分から連絡を取ったのがきっかけです。半年間、大学に通いながらインターンをさせてもらいました。ちょうどアメリカに日本人が移住してから150周年の節目だったので、その特集記事の担当に。日系人の家族や戦時中に収容された方々に向けてインタビューしました。一番身についたのは、自分から恐れず人に会いに行けるようになったことだと思います。

音 うまくいくことも、いかないことも含めて、その経験が将来のためにとっても大事。

野口 私がメディアではなく、環境インフラ系の企業に志望を変えたのは、留学を経験したからなんです。

音 価値観の変化があったの？

野口 もともと固定観念にとらわれるタイプでしたが、留学先で世界中から集まった人と出会ったことで影響を受けたと思います。子どもを預けて大学で勉強している人や、学士号を5つほど取得している人など、世代もまちまちで、年齢に縛られることがないんですね。そうしたら、自分の中の凝り固まったものが緩んできて、一番したいことを考える余裕が生まれました。

音 シアトルでの長谷川さんと同様、多くの人に出会ったんだね。

長谷川 私がアメリカで知り合ったルームメイトも、大学に入る前に、ドイツでベビーシッターをしていた人とか、農業をしてきた人とか、バックグラウンドがいろいろ。でも一方で、皆さん、将来やりたいことのビジョンが明確で、私も刺激を受けました。

音 ジャーナリズムを学ぶことって、大袈裟にいうと民主主義の仕組みや、社会における公正さを維持することの価値などを学ぶことにもなります。さらに幅広く解釈して、野口さんのように社会貢献を意識した進路を考える人も多いよね。

野口 内定をいただいたクボタは、環境ソリューション事業に取り組んでいる企業として興味を持っていたので、新聞学科や留学先で学んだことを存分に活かしたいです！

長谷川 音先生の授業では、メディアが多様になれば、世間に届きにくい小さな声や、誰にも知られていない真実などを掘り起こせて社会の多様性に貢献できるということを学びました。報道の現場にいる今もこれからも、そのことを大切にしていこうと思っています。



5歳で描いた夢が、 創薬の未来を切り拓く。

安藤 慎さん 理工学研究科 理工学専攻生物科学領域

研究者になるという目標に向けて、 早期卒業を果たす。

上智大学 理工学部に進学しようと思った理由は何ですか？

5歳の時に母が治療薬のない難病と診断され、医薬品の研究者になろうと決めました。現在の医療では治せない病気に取り組むには、新しい視点を取り入れる必要があると考えていたため、高校1年の時に生物物理学と核酸医薬品の2つの最先端の研究分野に興味を持ちました。それらを融合した研究を行っているのが日本で上智大学理工学部だけだと知り、進学を決意。また、複数の分野を学んだ後に専門を絞る大学が多い中、幅広い学びを継続できる点も魅力でした。

研究者を目指すにあたり、どのような心持ちで行動してきましたか？

大きな目標を達成するために、中くらいの目標や小さな目標と、今何をするべきか逆算しながら行動してきました。専門書もたくさん読みましたし、高校1年の頃から自ら調べて大学のセミナーや勉強会に参加し、学びを深めました。もともと知的好奇心は強かったです。子どもの頃から「なぜ？」と聞くと、「なぜだと思う？」と問い返してくれた母との対話で、探究する姿勢が培われたのだと感じています。

学部時代に特に印象に残っている授業は何ですか？

全学共通科目の「日本辞書の歴史」です。辞書の語釈には時代背景が如実に反映されていて、それを通して歴史を見るというテーマの授業でした。ひとつの言葉を昔から現在までの辞書で調べ、その意味の変遷を歴史的な背景と結びつけていく、点と点を線にし、線を面にするような授業内容で、視野を広げることができました。物事の筋道を明らかにする、学問における“問う”作業は、大学ならではの学びだと思っています。

早期卒業をどのように知り、

どのような学部生活を送りましたか？

目標を持ちつつも、視野が狭くならないように気をつけていたので、化学系や生物系など様々な研究室の先生に話をうかがいました。そんな中、博士後期課程へ進みたい人向けに早期卒業制度があることを知ったのです。それが1年次の夏頃で、意識し始めたのはそこからです。目標があるので、毎日高いモチベーションで学業に打ち込むことができました。ただし3年次は早期卒業に向けて、授業や実験、研究を並行する必要があって大変でした。

生物物理学と核酸医薬品の融合で、 難病治療の革新に挑む。

安藤さんが取り組んでいる研究について教えてください。

核酸医薬品というものを生物物理学的に研究しています。DNAやDNAに似た分子を総称して核酸といい、核酸医薬品はそれのできた医薬品のことです。また、生物学の研究対象に対し、物理学的にアプローチするのが生物物理学であり、僕はその中でも分子の立体的な形を解析する研究を行っています。形に基づいて薬を設計すると、難病にも有効な新しいタイプの薬が合理的に作れると考えられているため、核酸の形を調べる基礎研究と、その知見を使って核酸医薬品を設計する応用研究の両方に取り組んでいます。

大学院での生活はいかがですか？

学部生の頃と違い、大学院では研究がメインです。僕の場合は自由度が高い研究のため、自分で計画を立てて進めています。早期卒業したことで、同級生とも、ひとつ上の学年の方とも交流できるメリットに気づけました。将来について現段階では、アカデミアの研究者としてキャリアを積んでいければと考えています。この環境は、学問ができたり、自由があったりというだけでなく、物事を極めた先生に会えるのも大きな魅力です。圧倒的な知識と経験を持つ存在が身近にいて、努力を怠ってはいけない、もっと向上したいという気持ちが湧き、人間的な成長にもつながるのだと思っています。

後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

大学院は研究に打ち込む場所です。これまでに学んだことをベースにして、自ら新しいことを求め、開拓していくという楽しさがあります。いろいろな好奇心を持ち続け、どんどんチャレンジしてほしいと思います。



My Best Moment



「初めての学会発表」

2024年は核酸化学の国際学会をはじめとする、いろいろな学会に初めて参加しました。学会発表は、世界中の研究者、時には著名な研究者とも議論ができる貴重な機会。今後の研究方針を考えるためにもとても有意義ですし、純粋に楽しいです！写真は、「日本結晶学会」に参加した時のものです。そこでは口頭発表とポスター発表をして、賞も受賞できました。

キャリアセンターが提供するプログラムなど

1 学生ポータルアプリ「My Sophia」

ポータルアプリ「My Sophia」では、キャリアセンターからのお知らせや個別相談、ガイダンスの申し込みなど、キャリアセンターに関する情報を確認できます。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「模擬面接会」など、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2日間にわたるインターンシップ集中講座なども定期的に開催しています。



4 キャリア形成支援プログラム

学部1年次のうちから「働く」ことについて自分自身の価値観を知り、様々な業界の社会人の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。



5 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。



6 内定者アドバイス会

先輩たちは就職活動をいつから・何から始めたの？どんな学生生活を送っていた？など、様々な業界の内定者から、就職活動の経緯や苦労したことなどリアルな話が聞けます。先輩の体験談を参考に、自分の進路を考えるうえで、視野を広げ考えを深めることのできる会です。



7 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のほか、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。



8 技術系就職支援プログラム

研究と就職をどう考えるか、院に進むか就職を選ぶか等「理系学生ならではの選択」についてサポートします。理系出身のOB・OGを交えて職種や業界理解を促進する交流会も年に数回開催しています。



SUPPORTS OF CAREER CENTER

キャリアセンターで受けられるサポート・利用方法

1 個別相談（日・英・中対応）

就職や進路についての様々な質問・相談を1対1で受け付けています（WEBでの事前予約制。オンラインまたは対面形式）。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てたい時に活用できます。



3 PCコーナー

卒業生照会などが可能なパソコンを4台設置しています。



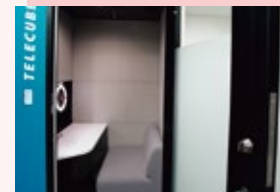
4 シリーズ別情報掲示板

インターンシップ、公務員、教員、外国人留学生など、カテゴリー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 図書貸出コーナー

自己分析・業界研究・採用試験対策に関連する本を揃え、在校生への貸出書籍用として配架しています。



夢を叶えるために
ベストな道を
一緒に探そう！

キャリアセンター職員：
オジェ・ギャリーさん

キャリアセンターに行こう！

「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。そんなあなたが一歩を踏み出せるよう、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、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
ガイダンス参加者数 延べ11,190人
(2023年度)

キャリアセンター
個別相談利用者数 延べ5,356人
(2023年度)

ガイダンス実施数
(2023年度) 約136件

キャリアセンター
登録求人数 46,358件
(2023年度)

キャリアセンターのお知らせは学生ポータルアプリ「My Sophia」で確認できます。X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

@sophia_career

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



※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。