

SOPHIA



STYLE



2026

SELF-DISCOVERY MAGAZINE

SOPHIA STYLE

SELF-DISCOVERY MAGAZINE

2026



未来をつくる、彩りとなれ。

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



未来をつくる、彩りとなれ。

迷いながら進んだ一歩も、思いがけない出会いも、

夢に挑み続けた情熱も、すべてがあなたの色になるから。

さあ、自分らしく歩んでいこう。



転機になった海外経験から、自分らしい未来をつかむ。

1年休学し、海外インターンを経て就職先を決めた上田さんと、自分の未来に向き合っている最中の竹野谷さん。海外で得た学びから就職活動まで、学生生活のリアルを語ってもらいました。きっと、明日からのヒントになるはずです。



上田 航さん

法学部 国際関係法学科 4年

(デロイト トーマツ
ベンチャーサポート株式会社 (DTVS) 内定)



竹野谷 慶さん

法学部 地球環境法学科 3年

Cross

No.1

Talk

自分の意思で人生を決めていく。

部活も海外一人旅も就活も。(竹野谷)

竹野谷: 僕は大学で体育会の卓球部と海外一人旅に力を入れてきましたが、上田さんはどうですか?

上 田: 高校までサッカーしてたけど、大学ではブラブラして。このままだとまずいと思って、休学を先に決めただよね。そのきっかけが、2年次10月に一人で行ったアメリカ旅行。ロシア人高校生と出会って、国の情勢や戦争で友達と離れ離れになった話を聞いた時に、日本のパスポートの価値に気づいて。遊んじゃいそうな留学ではなく、海外でインターンすることに。竹野谷君はどうして一人旅に?

竹野谷: 高校までは敷かれたレールの上を走ってきて、自分で意思決定しなかったせいか勉強に身が入らず1年無駄にしたんです。その時初めて、主体性を持って人生をコントロールする大切さに気づきました。大学では、自分で人生を切り拓くために一人旅にこだわり、20カ国以上行きましたね。

上 田: すごい! 海外で得るものはあった?

竹野谷: 同世代と交流したくて必ずホテルに泊っていますが、世界の学生たちは自分の将来や国のことなど、いろんなことを考えていて日本との差を感じます。

上 田: 海外は1年次からインターンする人もいるし、必死で勉強することが当たり前だね。

竹野谷: 自分で直接同世代の声を聞いたから、よりリアルでした。海外インターンはどうでしたか?

上 田: 海外の日本食レストランの事業再生を行うシンガポールの投資会社で、半年ほど働いたよ。シンガポールの飲食店はマレーシア人が多く、お互いに英語が第一言語じゃないからコミュニケーションを取

るのが本当に大変で。信頼されるために毎日お店に行って掃除を手伝ったり、自ら看板作ったり。泥臭いことも無茶ぶりもあったけど、忙しい時に「楽しい」と話す上司はすごいと思ったし、尊敬できたな。

竹野谷: 一人旅の経験から、日本の優れた技術を世界に発信したい想いや、外資への興味もあります。就活ではまだフラットに見ている最中です。

上 田: 日本のいいものを海外に届けたい想いは僕も同じ。就活は人生で初めて戻れない意思決定をするタイミングだから悩むし、怖い。だからこそ、ちゃんとやる意義があると思うよ。

竹野谷: 確かに大学までの意思決定とは違って、人生が大きく分岐する印象があります。就活はどうでしたか?

上 田: インターンシップでプロたちの仕事の裏側を知れたのは面白かったよ。大変だったのは、不確実性が大きすぎること。決まったルールがなく、情報戦なんだよね。できれば自分よりレベルの高い5、6人で一緒に取り組むのがおすすめ。それから、数字で結果が出る受験と違って、生き方が如実に出るのが就活だと思っているよ。

竹野谷: インターンでつながった人たちとは情報交換していますが、持っている情報がそれぞれ違うから、みんながやった方がメリットは大きいと改めて思いました。



自分に期待してくれる会社で、楽しくて仕方がないと思って働きたい。(上田)

上 田: 上智だけでなく他大学の人も協力関係を築けるように、自分の質を上げていくといいよ。就活中の人脈は、社会人になった時のアドバンテージになると思うから。どんなことを重視して就活してるの?

竹野谷: ひとつは成長環境です。今、卓球部でキャプテンを任されていますが、これまで以上に当事者意識を持つようになり、すごく成長できたんです。だからこそ裁量権や扱う案件の大きさを意識していますね。もうひとつは、人。仕事への向き合い方が尊敬できて、一緒に飲みに行きたくなる魅力的な人と働きたいです。

上 田: 僕は熱量高く、仕事が面白くて楽しくて仕方がないと思っている人たちと働きたかったんだよね。案件の大きさというのも共感できる。せっかくなら大きな仕事がしたいし、自分に期待してくれて、挑戦させてくれる会社が良いと思ってたんだ。

竹野谷: 卓球部の経験から主体性を持って取り組めると、仕事もやりがいや楽しさにつながっていくと思っています。就職先の決め手は何だったんですか?

上 田: 一番は全員が楽しそうに仕事をしてたこと。それからDTVSは2030年にアジアNo.1のイノベーションファームになると宣言していて、やりたいと言えば応えてくれる感覚があったのも決め手かな。個人的には大企業を大きくするより、もうひとつの大企業を自分でつくる方が面白かったんだよね。

竹野谷: 僕は今、グローバルに活躍できる企業を見ているけど、成長環境で考えるとどんな業界も可能性がある、とやりたいことが具現化できず、各企業の解像度が上がらない中で選択肢を更に広めて難しくしています。

上 田: みんな、全部を網羅しようとして全然関係ないところを押さえようとするんだよね。自分にとって大事なことを見つけられれば意思決定がブレないと思う。

竹野谷: 自分にとっての守るべきポイント……、それがなかなか決まらないんです。

上 田: 外資では英語を使わない企業もあるし、反対に日系企業で海外駐在の可能性もあるかもしれない。グローバルに働きたいなら、自分にとってのグローバルとは何かを突き詰めると、行きたい企業に近づくんじゃないかな。今はいろんな就活塾があるけど、漏らされてほしくないから、外資系の就活サポート団体を立ち上げて就活の「事実」を話すようにしてるよ。

竹野谷: 勉強になります。事実とは例えばどんなことですか?

上 田: 就活は2年次から始める人もいるくらい早期化していること、受ける企業によって必要な情報が変わることなど、知っていた方が良い事実かな。知らない人同士の方が就活についてフランクに話せるインサイトがあったから、懇親会も開催したよ。

竹野谷: お話を聞いて、就活は正解がありませんが、努力を惜しまず行動しようと思いました。結果は分かりませんが、納得できるまでやり切りたいです。同時に部活人生もラストイヤーなので、悔いなく終わりたいと思っています。

上 田: 僕はまず、他大学も含めた仲間と取り組む“伝統工芸品を世界に広めるプロジェクト”を通して、後輩たちに人生が変わるようなきっかけを与える大人でありたいかな。DTVSでは大企業の新規事業立ち上げ支援や、世界で戦うエッジの利いたスタートアップ企業のサポートにも携ってみたいと思ってるよ。

海外勤務を切り拓いた、 自分を信じ抜く想い。

小笠原 毬亜さん
法学部 国際関係法学科 4年
(ゴールドマン・サックス 内定)



Q 上智大学 法学部に 進学しようと思った理由は何ですか？

小学校から中学校まで中国語を第一言語とするインターナショナルスクールで学び、将来、中国語と英語を活かしたいと考えていたため、グローバルな環境の上智大学を選びました。法学部の中でも国際関係法学科を選択したのは、国と国をつなげる外交官の仕事がしたいという目標があったからです。

Q 学生時代のターニングポイントは何ですか？

大きな分岐点は、2年次に参加した外務省のインターンシップでした。憧れていた外交の世界に飛び込み、いろいろな学びがありましたが、国の仕事というのはイメージと違ったんです。コミュニケーションや自由が好きな私にとって、フィットしないかもと。ずっと追いかけてきた目標が消えてしまってから、すぐに就活の方向性を決めることはできませんでした。そこで1年のギャップイヤーを設けました。気候のいいところで将来を考えようと向かったのはオーストラリア。かかる費用はすべて自分のお金で決めていたので、現地で長期インターを探し、給料をもらえるように企業と自ら交渉しました。今振り返ると、学生時代は挫折を経験しながらも、歩みを止めない自分らしさを再認識できました。オーストラリアでの日々はとても有意義でしたね。

Q 就職活動はどのように進めましたか？

今までは点数が出る絶対評価で順調に進んできましたが、就職活動は相対評価。評価の基準が変わったことが大変でした。どこか漠然としていて、難しさを感じていた時期があったんです。でもふとした時、人と人が一緒に働くのだから、大切なのは人間性だと気づけました。面接では友達と接するようにリラックスし、ありのままの自分を受け入れてもらえるように、一方で自分も相手を知ろうという姿勢で臨んだところ、人間性が評価されるように。コミュニケーションを取る中、どうすればもっと会話がスムーズになってより深まるのか、相手のタイミングや話し方で意識するようになっていました。



Q オーストラリアで 印象に残っていることを教えてください。

長期インターン先で、日本産のお米のプロモーションイベントを、日本と中国の企業と協力して行いました。当初は日中の企業間に意図のずれ違いがあって調整が難航しました。そこで対面での会議を増やし、また両者の価値観を共有したところ、物事がスムーズに進むようになり、結果的に成功を収めることができました。この経験で感じたのは、お互いの思いや文化を理解し合うことの大切さでした。また、在豪日本人向けにM&Aの記事翻訳や執筆の仕事にも携わりました。企業がグローバル化して収益を上げていくための仲介や資金調達に関われる、外資系金融企業への憧れがその時に芽生え、新たな目標が定まったんです。

Q 今後について教えてください。

就職先はゴールドマン・サックスで、選考の時にシンガポール勤務を選びました。もともと海外で働くことが夢だったので、1年目からシンガポールという選択肢があったのは幸運です。この先、法学部で得た法律や規制に関する基礎知識を活かし、金融規制などを理解する一助にしたいと思っています。大学で習得したものでなく、これから必要になるであろう新たな学びも楽しみです。“金融×法”というものを専門的に究め、いつかニューヨーク本社で働きたいですね。

Q 後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

自分自身が一番の武器！私はいろいろな人と関わったり、興味があるところに行ったりして、自らのことを知るようになっていました。これ合わないな、とやめてしまうこともありましたが、自身にフィットするものを見極めるプロセスだととらえてきました。アルバイトや恋愛、勉強などを通して、自分を知ってってください。それがより充実した人生につながるのかなと思っています。

逆境をエネルギーに変えて、 人の人生に彩りを生み出したい。

Q 上智大学 文学部に 進学しようと思った理由は何ですか？

もともと英語が好きで、教師になる夢がありました。言語を通してコミュニケーションを取る楽しさを、たくさんの人に知ってもらいたかったんです。教師とは人生に豊かさを与えられる職業。英語教育に力を入れている上智大学で、英語の歴史や教育を専攻したいと思い、英文学学科を選びました。充実のカリキュラムや国際的なキャンパスも魅力に感じましたね。

Q 学生生活で特に力を入れたことは何ですか？

教職課程と教育支援ですね。教職課程は授業だけでなく、膨大な課題や年単位で組まれるガイダンスがあり、多忙さから脱落する人も。そこで、仲間内でコミュニティをつくり、課題やガイダンスのリマインドをし合いながら乗り越えてきました。上智の教育精神「他者のために、他者とともに」をみんなが体現していたんです。教授からの依頼で幹事の役割も担う中、仲間から求心力があると言われたこともありましたが、私にとってリーダーシップとは、一人ひとりが力を発揮できる環境づくりをすることだと考えています。イギリス短期留学では学生リーダーも務め、みんなが留学先で安心して過ごせるように従事しました。注力したもうひとつが教育支援です。「教育はインフラ」という考えに共感し、学生が運営するNPOに所属。また、自治体による、困窮世帯向けのキャリア教育および学習支援事業では、講師としてだけでなく、運営面にも関わっていたんです。当初20人程度だった生徒数は100人ほどに増え、大学進学率が向上するなどの成果も。誰かにとつての身近な理解者になるために、相手の立場に立ってサポートすることが自分のアイデンティティになっていきました。

河野 竜征さん
文学部 英文学学科 4年
(株式会社オリエンタルランド 内定)

Q 直面した困難をどのように乗り越えてきましたか？

私は好奇心旺盛で、すぐ行動に移すタイプです。探究心や行動力ゆえに教職やNPO活動など、いろいろな活動に打ち込んできました。一方で、家庭環境の変化もあり、奨学金を利用しながら、生活費は自ら賄う必要があったんです。アルバイトは生活を支えつつ、自己成長を追求する場でした。多くの人に助けってもらった経験から、教育現場における学習や心のサポートに長く関わってきました。また、語学を磨くために、外国の方が多く衣料品店や家電量販店での仕事も。多忙な学生生活を乗り越えられたのは、寄り添ってくれる人、一緒に頑張ってくれる仲間がいたから。自分が始めたことは責任を持って最後までやり抜く、という思いも支えになりました。

Q キャリアセンターを どのように活用しましたか？

「今のままでは落とされるよ」と指摘されたのは、初めて参加した模擬面接会で自分の経験や熱意を上手に伝えられなかった時でした。その後はキャリアセンターに通い詰め、悩みを聞いてもらったり、面接の指導をしてもらったり。常にアドバイスを受け入れ、素直に実行していくことを意識しました。志望企業の統合報告書の読み込みも、そのひとつ。企業に共感できる点は何か、自身が貢献できそうな部分は何かを深く考えるためです。この取り組みは、最終面接日まで一貫していました。今振り返ってみると、謙虚さや他者の痛みに寄り添える点こそが、自分の大切にしてきた姿勢だと気づき、等身大の自分を信じて就職活動を進めることができたと思います。

Q 後輩の皆さんへ メッセージをお願いします。

一つめは、どんな環境でも必ずチャンスはあるので、自分が信じて挑戦したものは最後までやり抜いてほしいです。二つめは、心に素直に従うことです。私は進路に迷った時、人の人生に彩りを生み出すという根源的な目標に従い、道を選んできました。そして三つめは、人とのつながりに感謝して、謙虚さを大切にするということです。これまで自分一人のできたことは、ひとつもありません。誰かと一緒に成長することで、新しい自分に出会えたのだと思います。



Q 教師ではなく、オリエンタルランドを 志望した理由を教えてください。

心に残る思い出を作ってもらふこと、そして人の人生に彩りを生み出すことを重視しました。幼少期からつらい経験があった私ですが、ここなら誰もが笑顔になれる空間をつくれると思ったんです。ゲスト体験価値の最大化を目指し、ハピネスを生み出し続けるというビジネスモデルにも魅力を感じました。私が携わってきた支援活動のように、新しい世代や社会への貢献にも積極的で、親和性が高いと感じたんです。10社以上のインターンシップに参加しましたが、社員の皆さんの温かさや傾聴力、相手のことを思って助け合う精神性に強く惹かれました。

ソフィアンたちの

NOW & THEN

「SOPHIA STYLE 2024」に登場したソフィアン2人の今をフィーチャー。

1・2年生の頃に描いていた夢を叶えることはできたのか、この2年間でどんな学びや経験を得たのか教えてもらいました。

山下 仁さん 国際教養学部 国際教養学科

THEN 1年

在学中に叶えたいこと
異なる文化を取り入れた
アパレルブランドを立ち上げたい!

あの頃の想い
文化をひとつに束ねることから
ブランド名は「OBI(オビ)」。
自分たちの気持ちをどう反映させるか模索中。

NOW 3年

今取り組んでいること
交換留学でミラノへ。日本、イタリア、幼少期の
故郷・インドネシアの文化を融合させた創作活動。

帰国後の夢や目標
サウンドデザインやアパレル制作といった
イタリアでの経験を通して、
多様なアイデンティティの可視化を狙いたい!



SOPHIA STYLE 2024

**アパレルブランドを
立ち上げたい!**

当時は異文化が融合する時代。異なる文化からインスピレーションを得て、新しいブランドを立ち上げたいという夢を抱いていました。自分たちの気持ちをどう反映させるか模索中。

① どんなアクションを果していますか?
ミラノで交換留学し、イタリアのファッション業界の現場で学びました。また、幼少期の故郷・インドネシアの文化を融合させた創作活動を行っています。



『1・2年生が上智大学でやりたいこと』

**積極的に
国際交流したい!**

異文化に触れたいという夢を抱いていました。積極的に国際交流を通して、自分たちの文化を世界に発信したいと考えていました。

① どんなアクションを果していますか?
交換留学でミラノへ行き、イタリアの文化やファッション業界の現場で学びました。また、幼少期の故郷・インドネシアの文化を融合させた創作活動を行っています。



豊島 来美さん 外国語学部 フランス語学科

THEN 2年

在学中に叶えたいこと
積極的に国際交流して、フランス留学もしたい!

あの頃の想い
日本語を積極的に話す留学生は、
語学の習得が早い!
どんどん話すことが何より大切だと実感。

NOW 4年

今の夢や目標
留学で培った積極性を、
就職後の仕事に活かしていきたい!

学生生活 & 留学で得た学び
挑戦をしなければ何も始まらない!
一歩踏み込み、成功を積み重ねていく経験は
人生のプラスになるはず。



Q 過去のインタビューで話していた夢は叶いましたか?



多様性の時代に様々な文化を取り入れ、それぞれに感謝するという思いで始まったアパレルブランド「OBI(オビ)」は、2024年に「OBI-Sounds」という音楽を通した文化交流、2025年にはバリ島でのポップアップイベントへと発展。今は交換留学でイタリア・ミラノに拠点を移し、学びながら、イタリア伝統のシルクテキスタイルとワイン染めを組み合わせたバッグコレクションを制作中です。

Q ブランド立ち上げを経て、成長したことは?

バリ島のイベントでは、着物やジャケットをアップサイクルしたバッグをディスプレイしましたが、制作時は一人で試行錯誤するのではなく、チームメンバーと協力して素材や技術の学びを深めたことは成長につながりました。また、ミラノの友人たちの今を楽しむ考え方に触れ、仕事や人生に対する価値観が広がったことも大きな変化です。

Q 留学後の「OBI-」の未来について教えてください。

イタリアでの異文化交流やファッションの講義を通して、「OBI-」の哲学を考えることが増えました。ファッション業界の課題も自分なりに解釈し、時間をかけて育てていく伝統や文化をベースにしたものが好きだという実感も。留学後は、ミラノで得た新たな視点を持ち帰り、ギャラリーイベントを行いたいとチームメンバーと話しているところです。



Q 過去のインタビューで話していた夢は叶いましたか?



念願のフランス留学を叶え、積極的な国際交流という目標は達成できました! 特に印象的だったのは、道に迷った際に声をかけてくれた親子と一緒に歩きながらお話をしたことです。別れ際、「あなたの国の言葉でMerciは何て言うの?」と聞かれたのです。2人は日本語で「ありがとう!」と言い、笑顔で去っていましたが、少しの間でも私の国のことを知ろうとしてくれて、うれしかったですね。

Q 上智大学で得た学びや経験を、どう活かしていきたいですか?

2年次の時に「交換留学生サポーター制度」でフランス人の生涯の友人と出会うことができたり、キャンパスで様々な国の人と友達になったり。大学での日々は、私の交友関係を国際的に広げてくれました。こうした交流や留学で得た積極性と、友人と過ごす中で学んだ文化の知識を掛け合わせ、就職後の仕事に活かしていきたいです。

Q 留学前と比べて、成長したことは?

留学先で、世界中の言語の文構造をフランス語で分析する「言語構造学」を学びましたが、最初は難しすぎると躊躇しました。でも念願の留学で挑戦しないのはもったいないと思い、予習・復習・質問を徹底すると、教授に褒められることが増えて無事に単位を取得。挑戦する度胸が付き、努力と工夫で最後までやり遂げられる! と実感しました。



“好き”を貫く情熱が 次のフィールドを開拓。



川畑 瑞穂さん
理工学研究科 電気電子工学領域
修士2年
(丸紅株式会社 内定)

Q 上智大学 理工学部へ 進学しようと思った理由は何ですか？

子どもの頃から、物づくりや機械いじりが大好きでした。身近に工具がある環境で育ち、夏休みの自由研究や自転車の整備に夢中になった原体験は、今でも自分の軸にあります。理系科目が得意ではなかったため、周囲から文系を勧められることもありましたが、それでも気持ちは変わらず、上智大学の理工学部へ進学しました。英語なども好きでしたから、理系と文系が同じキャンパスにある点や、国際色豊かな学びの環境も魅力でした。

Q 大学院への進学はいつから考えていましたか？

大学1年次からです。就職活動は行わず、学びをさらに深めることに集中してきました。学部で所属した機能創造理工学科は、機械・電気・物理を横断的に学べる学科で、最初は機械系に進もうかと考えていましたが、社会の基盤として欠かせない電気に強く惹かれるように。大学院で電気電子工学を専攻したのは、身の回りのあらゆる物に関わる電気を学ぶことで、未来の技術や暮らしに貢献できるかもしれないという想いが芽生えたからです。

Q 学部では、どのようなことに力を入れましたか？

他学部の授業も積極的に履修していました。特に印象に残っているのが、看護学部の授業です。海外の看護師が現場でどのように活動しているかを学ぶ中で、ドローンで医薬品を届けるなど、理系の技術が実際の医療現場で活用されている事例を知り、自分の専攻分野が社会とどうつながるかを強く意識するきっかけになりました。また、4年間を通して打ち込んだのが、自動車部での活動です。部の所有する車を自ら整備し、成田のサーキットに持ち込んでタイムアタック競技に挑戦していました。“好き”を追いかけられる環境があったからこそ、学びの幅が広がっていったように思います。

Q 就職先に丸紅を選んだ理由を教えてください。

就職活動を始めた頃は、技術系、特にプラントエンジニアリングなどインフラ系の企業を志望していて、いくつかの企業から内定もいただきました。ただその後、建築という枠にとらわれず、より包括的なビジネスに関わりたと思うようになり、実現できる場として総合商社が浮かびました。キャリアセンターに相談したところ、「納得いくまで続けた方がいい」と肯定してくれたことが商社の本選考に進む後押しに。丸紅は、電力インフラ分野の強みとグローバルな事業展開が魅力です。電力部門における資産の多さや、海外との強固な関係性を知り、自分の知識と経験を活かせると確信しました。将来的には、火力発電所の開発や風力発電など、エネルギーを活用したまちづくりにも携わってみたいですね。

Q 後輩の皆さんへ メッセージをお願いします。

修士課程は、理系としての専門性を高められるだけでなく、自分の適性や将来の可能性を見つめ直す大きなチャンスだと思います。私自身、当初は研究職を考えていましたが、学びの中で視野が広がり、新たな選択肢に出会うことができました。研究が楽しいと感じるなら進学する価値は大いにありますし、進んだ先で方向転換することも決して遅くはありません。自分の気持ちに正直になって進路を選んでほしいと思います。

Q 大学院ではどんな研究をしていますか？

学部時代に修士課程の一部の科目を履修する制度を利用していたので、修士では研究に全力で取り組んでいます。修士1年次は国際会議への参加も。上智大学の修士課程には、学生が裁量を持って研究に打ち込める環境があります。現在は、国の最高レベルの機関である理化学研究所と共同で、超電導の研究を行っています。私はその中でも、新型コロナ治療薬の研究にも使われた、NMRという分析機器の高性能化に関わる研究を担当。新薬開発や材料科学の基礎となる分析技術を支える分野で、自分の研究がいつか誰かの役に立つかもしれないという思いで、日々修士論文を執筆しています。

Q 技術系専門職ではなく、 総合商社を選んだ理由は何ですか？

学びを深める中で、研究職よりもビジネスの世界に挑戦してみたいという気持ちが芽生えてきました。きっかけは、日頃から研究の先を意識する指導教員・中村一也教授との出会いでした。科学技術を社会に実装するには、利益やビジネスの視点も不可欠という点に刺激を受けて、研究以外の選択肢にも目を向けるようになり、技術と経済の橋渡し役としての自分の可能性を意識するようになったのです。

自分にベクトルを向け、 個の力で勝負する金融の道へ。

Q 学生生活で特に力を入れたことは何ですか？

0歳から18年間、水泳の全国大会に向けてハードに練習してきましたが、大学でも情熱を傾けるのは難しかったため、体育会のウインドサーフィンに挑戦。水泳は得意でし、楽しみながらうまくやれる、と変な自信もありましたから。ところが、風を読む・つくるのが難しく、最初はまったく歯が立たなかったんです。サークル気分スタートダッシュが遅れたことが一因でした。2年次後半から気持ちを入れ替えて少しずつ成績も上がりましたが、最初からもっと努力すれば、と後悔が残る結果に。何かを突き詰めるには、情熱を持ち、時間をかけて取り組むことが大切だと学びました。

Q ウインドサーフィン部では、 どんな役割を担っていましたか？

部活に全力で向き合うようになったのは、3年次から後輩を引っ張る幹部になったからです。会計係として遠征費の回収や現金の管理をしていましたが、資金繰りはかなり厳しいものでした。卒業生の方々に寄付金を募っていたものの、なかなか資金が集まらない。そこで、卒業生年会費制度を仲間と一緒にシステム化し、初年度を運営しました。トラブルには真摯に対応し、卒業生の方々と信頼関係を築くことができたと思います。銀行窓口のようにお金のすべてを担っていたので、経営学科での学びも活かすことができました。

Q 上智大学 経済学部 進学しようと思った理由は何ですか？

高校の頃から英語が好きで海外の人と話してみたいという思いが強く、大学では留学しようと考えていました。上智大学は海外の提携校が多く、国際色豊かなキャンパスに憧れもありましたね。経営学科を選んだのは、実家が不動産業を営んでいて経営に興味があったから。グローバルと経営の2点に当てはまったので、進学を決めました。

鈴木 雅晴さん
経済学部 経営学科 4年
(三菱UFJ信託銀行株式会社 内定)

Q 就職活動はどのように進めましたか？

最初は不動産業界を考えていましたが、水泳でもウインドサーフィンでも、自分の力で勝負することが好きだと気づきました。そこで、個の力が問われる無形商材、中でも金融業界にシフト。積極的に卒業生を訪問し、約150人にお会いする中で印象に残っているのは、たくさん選択肢から選んだ道を自分自身で正解にするということ。いろんな選択肢があるからこそ迷っていいし、どの道に行っても構わない。そう思ってからは、就活を前向きにとらえられるようになり、視野も広がりました。

Q 就活中に大変だったことを教えてください。

ずっと意識していたのは「一期一会」。ここで働きたいかを自問し、卒業生の方々にも、応募する企業にも敬意を持ち、全力で向き合いました。ただ就活は、試験の点数のように定量化されるものと違い、目に見えない要素が多いもの。何が正解か分からず、自信がありませんでした。そこで頼ったのがキャリアセンターです。孤独な闘いの中、「あなたは魅力的な人間だよ」と言ってもらい、本来の自分で勝負しようと思えました。ES添削や面接対策はもちろんですが、常に励ましていただき、安定したメンタルで就活できましたね。

Q 就職先に三菱UFJ信託銀行を 選んだ理由を教えてください。

ひとつは将来性です。高い専門性と幅広いキャリアを得ることができ、それが個の力にもつながっていくことが自分の就活軸とも合いました。もうひとつは、社員の方々の温かさ。速いレスポンスや真摯な対応など、いつも丁寧に接していただいたことが決め手になりました。

Q 就職活動を通して、 どんな学びがありましたか？

これまでは周りの笑顔が見たくて他人軸で生きてきましたが、就活では他者からの評価を正確に把握することに限界があります。だからこそ自分の内側にベクトルを向け、自分で自分を評価すること。本来の自分をさらけ出し、それを認めてくれる企業と出会うことが就活のあるべき姿だと気づきました。ベクトルが自分に向いていると、自分軸で道を選択していけるため、キャリアの豊かさにつながっていくと思います。

Q 後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

まずは焦らないこと。様々な選択肢の中から突き詰めたいことをじっくり探せばいいし、心が赤い旗を振ったら無理してその道を進む必要はないと思います。とはいえ、挑戦をやめた瞬間に成長は止まってしまうもの。自分は4年次の夏休みにカナダ留学に挑戦し、人生が変わったんです。現地の人たちと交流する中で意見が主張できるようになり、さらに成長することができました。皆さんもパッションを持って、やりたいことに取り組んでほしいですね。

最短距離でなくてもいい。 自分らしく歩んでいきたい。

2025年6月、上智大学で開催されたセミナー「女子学生のキャリア形成と大学院進学」に登壇した卒業生の吉武希恵さんと、当日、会場スタッフとして参加していた安永こころさん。
偶然のきっかけからつながったお二人が、自分らしいキャリアの見つけ方について語り合いました。

修士修了生

在校生



吉武 希恵さん

PwCコンサルティング合同会社 シニアアソシエイト
（博士前期課程グローバルスタディーズ研究科）
地域研究専攻 2018年修了



安永 こころさん

外国語学部 英語学科 1年

留学する時、不安だったけど、 行きたい気持ちの方が勝ちました。(安永)

安永：セミナーでは、私も吉武さんのお話を伺い刺激を受けましたので、今日は直接お話しできてうれしいです。

吉武：「女子学生のキャリア形成と大学院進学」がテーマでしたから、私も数少ない文系の修士として、どんな思いで大学院に進学し、どんなキャリアを歩んできたかをお話させていただいたんですね。安永さんは外国語学部ですよね？ やっぱり国際的な環境での経験が、進路の軸にもなっていますか？

安永：はい。私は小・中学校の9年間をインターナショナルスクールで過ごしていて、国際協力や異文化交流が身近にある環境で育ちました。高校は公立に進んだんですが、それまでとはまったく違う雰囲気、最初は戸惑うことばかり。毎日泣いていた時期もあるくらい、カルチャーショックが大きかったです。そこで改めて、もっと国際的な場に身を置きたいと感じて、高校の時にアメリカへ1年間の留学をしました。

吉武：高校生で1年間の留学って不安ですよね。

安永：確かに、決断は簡単ではありませんでした。自分の英語力への心配と、帰国後の進路に対する不安がありましたね。でも最終的には、行きたいという気持ちの方が大きくて、勇気を出して踏み出しました。

吉武：その決断力、素晴らしいですね。私は大学時代にスペインへ留学しました。文化に惹かれて行ったのですが、実際に外国人として生活するのは初めてで、自分が外の人になるという経験に新鮮な衝撃を受けました。今後、自分のように世界を往来する人が増える中で、社会がどのように変わっていくのかと考えるようになったことで、移民に関心を持つように。次第に国際関係や社会貢献といった分野への

興味も深まり、自然と研究の道を意識するようになりました。

安永：私も、最初はまったく違う進路を考えていました。中学生の頃から医学部を志望していて、高校でもずっと勉強していたんです。でも現役では届かず、浪人も経験しました。その間、国際的な交流などから完全に離れることになって、自分にとってそれがどれだけ大切だったかを痛感しました。そこで、自分がやりたいのは人と関わること、英語を使って世界とつながることだと、原点に立ち戻ったんです。

吉武：私は中高一貫の女子校だったので、そこであるべき姿とされていた画一的な女性の生き方というものに疑問を持っていて、少しずつ反発しながら自分らしさを勝ち取ってきたのですが、安永さんは自分のやりたいことに早くから向き合っていたんですね。

安永：もしかしたら、高校時代の留学で免疫ができたのかもしれませんが。卒業が遅れることで、1学年下の新たな友達ができたり、みんなと違って悪いことばかりじゃないと実感できました。年齢のことも気にならなくなって、自分のペースで進んでいいんだと思えるようになりました。

吉武：そうだったんですね。国際的な興味やチャレンジ精神など、私と似ている部分も感じますが、私よりもずっとしっかりされている気がします(笑)。



大学院進学って、やりたいことを 突き詰める究極のチャンス。(吉武)

安永：最近改めて感じたのは、ストレートに進まなくてもいいってことなんです。私は遠回りもしてきたけど、それがあったからこそ、今の道を選べたし、どれも無駄じゃなかったなって。

吉武：すごく共感します。私自身も、大学時代から就職を意識して準備したというよりは、好きなことに携わるうちに人脈が生まれて、それがキャリアにつながるというイレギュラーな方法でした。そのぶん、納得してとど着いたという実感がありますね。大学院って、今までの延長というより、やりたいことを突き詰める場所だと思っていて、自分の中に問いが生まれた時、ようやく進む意味が見えてきました。私は、アメリカとメキシコ間での移民のコミュニティの変遷に関心があって、それを研究するためにメキシコの大学院にも留学しました。

安永：大学院という選択肢は、セミナーでお話を聞くまで考えたことすらなかったです。特に文系で修士に進んだ方が周りにもいなくて。

吉武：誰かのレールじゃなくて、自分の正解を探すプロセスこそが大切なんです。私の場合は、就活して正社員になるのではなく、大学院進学だったというわけです。大学院修了後は外務省の在外公館で専門調査員として2年間、パナマの大使館に勤務しました。その後、

総合商社のシンクタンクを経て、現在はコンサルティング会社にいますが、一貫してラテンアメリカ情勢を分析する仕事をしています。もともと営利目的の企業での働き方がイメージできなかったんですが、その後、公的機関から民間企業に移ったのは、お金の流れを変えることで、社会を変えられないかと考えたためです。今はその立場で貢献していきたいと思っています。

安永：私は、まだ進路を考える入り口にいる感じです。今は「交換留学生サポーター制度」の活動など、校内の様々な機会を活かしていきたいと思っています。今後、内閣府の「世界青年の船」というプログラムに参加する予定で、たくさんの人と出会って、また価値観が広がりそうでワクワクしています。

吉武：良いアクションですね。私自身、いろいろな出会いに助けられてきました。多分もう安永さんは実践されていると思いますが、自分の好きを発信し続けることで、こういうことに興味があるんだって周囲に伝わっていく。それが結果的に、キャリアにつながる人脈やチャンスを生むかもしれないんですね。

安永：いつも、何事にも後悔ないように、一つひとつ全力で向き合いたいと思っているんです。結果がどうであれ、納得できるように生きたいという考えが、私の芯にあるかもしれません。自分が興味あることを突き詰められるのなら、大学院もあたりだと思えるようになりました。

吉武：これからのAI時代においては、自分がどう思考するかが一番大事になってくると思います。情報があふれる中で、何をどうとらえ、どう考えるか。思考力そのものが問われる時代です。そうした力を鍛える手段として、修士課程に進むことはひとつの選択肢だと思いますよ。

Cross

Talk

No.2

あなたの インターン REPORT

キャリアを探索すべく6人のソフィアンが、さまざまなインターンにチャレンジ！貴重な体験を経て見つけた新しい視点や価値観、そして将来を切り拓くためのヒントとは？



戸塚 渉太さん
総合グローバル学部
総合グローバル学科 2年

業界
官公庁・
公社・団体
期間
長期間
(1年次4月～)

果敢にチャレンジ！失敗も学びのひとつ

政治や外交に関わりたいたいという夢があり、上智大学へ進学しました。現在の衆議院議員事務所での長期インターンは、政治家を直接支えるポジション。選考の面接では、大学で国際的かつ地域的な視点で学んでいることをアピールしました。とにかくやってみよう！という気持ちが原動力です。

政治のリアルを、実践的に学ぶために

現在のインターンは、政治や外交を深く理解する機会になっています。2024年秋の解散総選挙では候補者の当選を目指し、SNS発信や街頭演説をサポート。現在は、学生による政策研究の場を広げたいと思い、学生団体を立ち上げ、研究会の企画や統括を担っています。



工藤 羽音さん
文学部 新聞学科 3年

業界
官公庁・
公社・団体
期間
5日間
(3年次9月)

Uターン就職！という 目標を持って

地元の県庁へのインターンシップに5日間参加しました。地域の課題を考えるグループワーク、ワークショップ、広報物制作体験、職員の方々とのお話会などを体験し、進路を考える上でとても参考に！特に同じ高校の先輩たちも多く、安心して働ける環境だと感じました。

新聞学科の学びを、 地域の課題解決へつなげる

思っていたよりも雰囲気が堅苦しくないのは、新たな発見でした。県庁だけあって部署はさまざま！職員の方からは「異動すると転職してみたい」と聞き、いろいろな仕事を体験できそうなものも◎。少子化対策など地域の課題は、新聞学科で学んでいることと密接に結びつくのではないかと考えています。

業界
サービス・
インフラ
期間
5日間
(2年次9月)

楽しそう！から始めた、 インターン体験

参加を決めたのは、自分に向いている仕事を早めに知りたかったからです。レジャー業界を選んだのは、楽しそう！という直感。選考のステップでは、大学での取り組みやインターンへの情熱をアピールしました。実際に那須塩原の施設を訪問し、家族連れの楽しんでいる様子が印象に残っています。

いろいろな挑戦で、 未来の可能性を広げる

現地では接客だけでなく、売り場の課題点を見つけて解決する業務も体験しました。その中で、お客様の質問に答えられない場面も……。もともと興味があったマーケティングとは方向性が少し違うという気付きもあり、体験する大切さを実感。日本で就職する目標に向け、今後は他の業界にも挑戦します。

イ スピンさん
総合人間科学部 心理学科 2年



自分の進む道に、 理由づけをしたい

現場の雰囲気に触れ、社員の方々と接し、働くイメージをしっかりと掴みたい！何となく将来を決めるのではなく、自分に合った分野や働き方を見つけようと、さまざまな短期インターンに参加しました。選考では、自身の強みを業務でどのように活かせるか言語化し、アピールにつなげました。

企業を見ることは、自らを見ること

自分なりにタスクを整理し、重要なことから取り組めるようになったのは、インターンを通しての成長です。大切だと思ったのは、自己分析や企業研究を通じて目的を明確にすること。過去の経験や価値観と向き合うことで、意思のある行動につながると感じています。



小澤 白玖さん
理工学部
機能創造理工学科 3年

業界
メーカー (4社)
期間
計17日間
(3年次8月)

業界
商社
期間
2日間
(3年次8月)

業界
官公庁・公社・
団体 (2社)
期間
計5日間
(3年次8月)

企業文化や現場を知りたい

日本の企業文化や働くということを深く理解したい！そんな思いから、学校提携のプログラムでサービス業とメーカーのインターンに参加しました。まずはいろいろな業界を体験し、自分の興味や適性を知ることが目標。職場で使われる、ビジネス日本語や敬語のレベルアップも目的のひとつでした。

小さな好奇心で、 新しい扉を開ける

ホテル運営の企業では、客室管理やベッドメイキングを体験し、楽しさや難しさを実感。バルブ製造メーカーでは製品テストを行い、文系ながら3Dモデリングなどの理工系の技術にも触れました。未知の業界には気付きが多く、体験する価値あり！今後はコンサルや商社にも挑戦したいです。



チョウ ショウケイさん
経済学部 経営学科 2年

業界
サービス・
インフラ
期間
5日間
(2年次8月)

業界
メーカー
期間
12日間
(2年次9月)

業界
広告・出版・
マスコミ
期間
長期間
(3年次8月～)

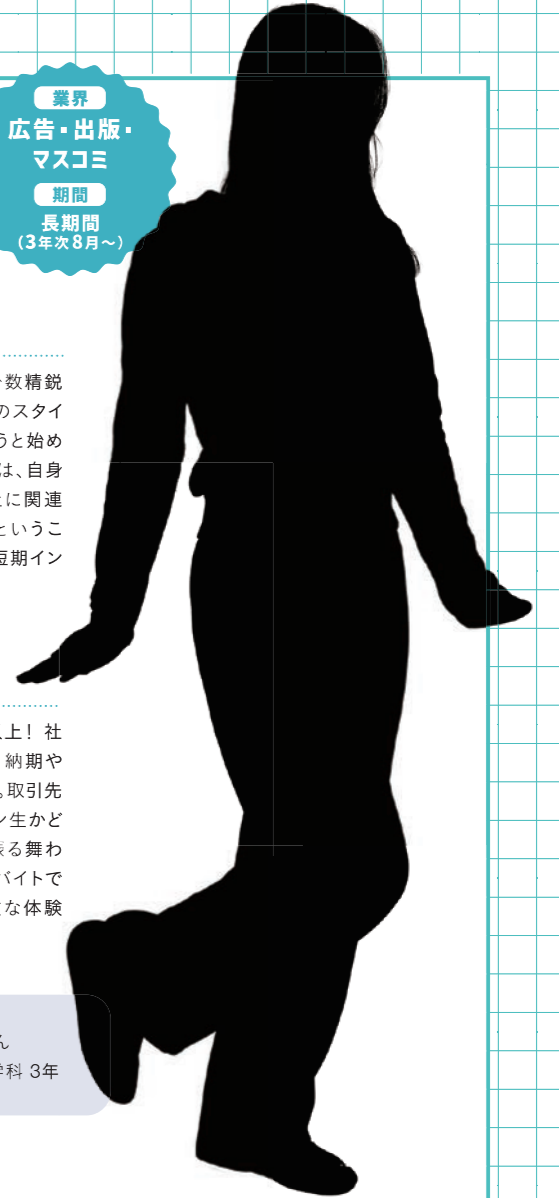
企業のスタイルを 見極めるために

さまざまな部門を持つ会社か、少数精鋭で裁量が大きい会社か。どちらのスタイルが将来自分に合うか見極めようと始めました。事前の選考で感じたのは、自身を幅広くアピールするより、会社に関連する話を交えたほうが効果的ということ。今の長期インターンの傍ら、短期インターンにも挑戦する予定です。

社会人の振る舞いを、 実践で身につける

広告代理店の仕事の幅は想像以上！社員と同じように仕事が与えられ、納期やクオリティーにも責任が伴います。取引先の方と関わる時は私がインターン生かどうかは関係なく、社会人として振る舞わなくてはなりません。普段のアルバイトでは学べない、将来に役立つ貴重な体験ができています。

富田 映さん
神学部 神学科 3年



大きく巡回した先で、 本当の夢に出会えた。

平山 直さん
神学部 神学科 4年
(日本航空株式会社
自社養成パイロットコース内定)



Q 上智大学 神学部に進学しようと思った理由は何ですか？

高校入学前に初めてフランスを訪れ、ノートルダム大聖堂に強く心を動かされました。その後、大聖堂が火災に遭ったニュースをきっかけに、宗教と文化の関係に関心を持ち、価値観の源流を学びたいと思うようになったんです。また、幼い頃から打ち込んできた硬式野球を大学でも継続したいと考えていました。上智大学の野球部にはスポーツ推薦がなく、競技の結果だけにとらわれない、和やかな雰囲気が魅力です。そうした環境なら、のびのびと学業との両立ができると感じ、上智大学を志望しました。

Q 就職活動はどのように進めましたか？

当初は、創作物や社会の課題解決に携わってみたいと考えていたので、広告業界やコンサルティング業界を目指していました。ただ、選考が進む中で、当初思い描いていたイメージと現実とのギャップを感じるようになりました。そんな葛藤もあって面接で熱意をうまく伝えられず、残念な結果に。しばらくは途方に暮れていましたが、母との会話をきっかけに、幼い頃に憧れていたパイロットという職業を思い出したんです。ちょうど航空会社でインターンの募集をしていることを知り、思い切って応募しました。飛行機は、人や物を運ぶだけではなく、人々の思いや期待、大切な瞬間をつなぐ存在で、強い社会的意義を感じました。最初に葛藤があったことで、本当にやりたいことにたどり着けたと思います。

Q 神学部であることをどのようにアピールしましたか？

神学部で学んだことは会社の業務の中でというより、社会の中で生きるものだと考えていたので、自分がなぜこの学部を選び、どんな関心を持って学んできたかを丁寧に伝えるようにしていました。宗教や文化に興味を持って入学したこと、そして自分の好奇心や問題意識に従って学ぶ姿勢を見せることが大切だと思っていました。神学部での学びは、自分らしさを伝えるひとつの軸になったと感じています。

Q 硬式野球部の副主将としての経験は、今後のキャリアに活かそうですか？

もともとリーダーシップに自信がなかったからこそ、挑戦してみたいと思い、副主将に立候補しました。それまでは受け身の姿勢が多かった中で、自分から動き、チーム全体を見ながら考えることが増えました。パイロットという職業は、常に状況を把握し、的確な決断を下す力が求められる仕事だと考えています。副主将としての経験は、責任ある立場での判断力や主体性を意識する大きなきっかけに。まだ成長の途中ですが、今後もこの力を高めていきたいと思っています。

Q 後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

大学時代は、リスクなく挑戦できる貴重な期間です。だからこそ、自分がやりたいと思ったことには、迷わずチャレンジしてほしいと思います。自分自身、最初に志望していた業界では思うような結果が出ず、悩んだ時期もありました。でもその経験をきっかけに、子どもの頃に憧れていたパイロットという職業を思い出し、方向転換することができました。大きなことでも小さなことでも構わないので、自分の気持ちに正直に、思い切って一歩踏み出してみてください。

Q 学んできたことや経験の中に共通する価値観はありますか？

野球、神学、パイロット——。どれも終わりが無いものを追いつけるところが共通していると思います。神学は答えのない学問です。野球においても、すべての技術が完璧な選手は存在しません。航空の世界も同じで、技術や知識は常に更新されていきます。さらに安全への意識や判断力、チームとの連携などを重んじる“エアマンシップ”という文化の中で、みんなで安全を守り続けていく姿勢も求められるため、どこまでいっても終わりが無いんですね。おそらく自分は、終わりのないものを究めていくことに惹かれるんだと思います。

※ページ内にある「TOEIC」は「TOEIC® Listening & Reading Test」を指します。

当たり前前を棒を取り払って、 好奇心と行動力で突き進む。

長澤 ひかるさん

総合グローバル学部 総合グローバル学科 4年
(独立行政法人国際観光振興機構)
日本政府観光局(JNTO)内定

Q 学生生活で特に力を入れた活動は何ですか？

短大時代の「上智Jr.ボランティアサークル」の活動です。2年次になってからはサークル長に立候補し、イベントの企画や運営を担当しました。コロナ禍で十分に活動できない時期だったので、オンラインの女子会やクリスマス会での出し物を企画し、人とのつながりを大切にしてきました。また、外国にルーツを持つ子どもたちへの教育支援活動として、神奈川県秦野市にある小学校で日本語を教えるボランティアも印象に残っています。活動の根底には、身近な社会課題に向き合い、自分にできる形で関わりたいという思いがありました。



Q 上智大学 総合グローバル学部へ編入しようと思った理由は何ですか？

高校卒業後、上智大学短期大学部*に進学しました。上智大学への入学は叶いませんでしたが、再挑戦しようと最初から編入を考えていたんです。原点にあったのは、高校2年の時に参加したフィリピンでの語学研修です。スモーキーマウンテンを訪れ、貧困の現実を目の当たりに。貧困問題がなぜ起こるの？ローカルな問題がグローバルとどう関わっているの？そんな疑問を抱き、国際問題を深く理解したいと思ったんです。

Q 上智大学への編入後、どんな学びがありましたか？

東南アジアの地域研究に力を入れ、フィールドワークやバックパッカーとしての旅、ベトナム技能実習生の送り出し機関でのインターンシップなど、長期休暇を使って現地を頻りに訪問しました。かつて父がマレーシアで日本人学校の教員、母がベトナム人技能実習生の支援をしていたこともあり、東南アジアは幼少期から馴染み深い場所でしたね。また、アメリカ・テキサス州への1セメスターの留学も貴重な経験でした。友達ができるか不安でしたが、日本に関心が高い方が多く、いろいろな交流がありました。海外ではその国の文化を学ぶだけでなく、客観的に日本を知ることができたんです。国内にいとネガティブな政治・経済のことを耳にしがちですが、海外の人の見方は違ったものでした。言葉や文化が異なっても、お互いを理解しようとする姿勢があれば、温かい人間関係が生まれることも実感できました。

Q 就職活動はどのように進めましたか？

両親や留学の影響もあり、日本と世界をつなげたいという気持ちが強くなりました。最初はいろいろ見てみようと、手当たり次第にエントリーシートを出しましたが、まったく通らずに悩みました。それからというもの、キャリアセンターをはじめとした専門的な支援機関の個別相談やガイダンスを利用し、また、家族や就活を終えた友人にも自己分析や企業分析のやり方を教えてもらった結果、漠然としていた自分自身を言語化できるように。アピール内容を精査し、大きな目標だった独立行政法人に絞って就活を進めたところ、エントリーシートが通るようになりました。じつはJNTOではエントリーシートの一環として、自分史も作成したんですよ。面接では「いろんな経験してるね」と言ってもらえ、ありのままの自分を受け入れてくれる印象を持ちました。

Q JNTOではどのようなビジョンを描いていますか？

日本と世界の架け橋になって、温かいつながりを導きたいですね。私は北海道北見市の出身ということもあり、まだ知られていない地方の魅力を世界に発信し、地域の活性化に貢献できればと思っています。具体的には、オーバーツーリズムなどの課題にも目を向けながら、訪日観光客だけでなく、その土地に暮らす方々の視点に立った観光の在り方を模索したいです。5年後には海外駐在のチャンスがあるので、世界26カ所に点在するどの事務所に配属されるか楽しみにしています。その国に寄り添った日本のプロモーションもしてみたいです。

Q 学生生活で成長できたのはどんなところですか？

総合グローバル学部の情熱的でバイタリティーあふれる仲間や先生との出会いに刺激をもらい、チャレンジのハードルがとて低くなりました。家族の後押しもあって、やりたいことはやってみるという行動力が身についたと感じています。特に海外を訪れて思ったことは、ゼミの指導教員である久志本裕子准教授が日頃から話している「当たり前という棒を壊す」ということの重要性です。異文化に触れる中で、自分が当たり前だと思っていた社会の見方を疑い、視野の狭さに気づけたことは、人間的な成長につながったと実感しています。

Q 後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

自分がやりたいと思ったことは、失敗を恐れずに挑戦してほしいです。無駄かもしれないと思ったことの一つひとつの点が結ばれ、後から線や形になる瞬間があることを実感しました。就活では情報に振り回されず、それぞれの方が持つ魅力を大切にしながら、自分のペースで進めてください。応援しています！

*2025年度以降、学生の新規募集停止。なお、編入学試験(3年次)に関する詳細はこちら。▶ https://adm.sophia.ac.jp/jpn/gakubu_tokubetsu_ad/hennyu/

踏み出して、体験する。

現場で学んだ

チャレンジ精神。



南 吉隆さん

日本航空株式会社 業務企画職
(総合人間科学部 社会学科 2019年卒業)

Q 総合人間科学部での学びについて教えてください。

在学中はSDGsや国際協力について幅広く学びました。今でこそ社会で広く知られるようになったSDGsですが、私が授業で初めて出会った頃はまだ“それって何?”という状態。国連の採択に基づく枠組みであることや、その背景にある課題を知り、興味を持ちました。国際協力系の授業を多く履修する中で、地球規模の問題に対する理解が深まり、社会の一員として何ができるのかという視点を得られたのは大きな学びでした。

Q 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？

英語といえば上智という印象があり、英語で学ぶ授業が多いと知って志望しました。英語を学ぶだけでなく、英語を使って学ぶ環境に惹かれたんです。もともと英語が好きでしたが、高校1年の夏にアメリカへ短期留学をした経験が転機になりました。言葉も文化も違う人たちと交流する楽しさに触れ、話せるようになりたい、中身のある会話ができるようになりたい、と思うように。さらに、幅広い分野から自分の関心を探せる総合人間科学部の柔軟な学びのスタイルにも魅力を感じました。好奇心旺盛な自分にはぴったりの学部だと思ったんです。

Q 学生生活で特に力を入れたことは何ですか？

新入生歓迎会でたまたま出会った、学生主体のNGO「アジアの子どもたちの自立を支える会」での活動に注力しました。インドやフィリピンの子どもたちが学校に通うための支援金を集め、毎年1カ月ほど現地に滞在して、使途の確認や家庭訪問、先生へのインタビューなどを行っていました。その中で目にしたのは、ゴミを運んだり、路上で食べ物を探したりする子どもの姿。この環境で人が生きていけるのか？と衝撃を受けました。厳しい状況下でも勉強したいと願う子どもの意欲、また子どもたちにしっかり勉強してほしいと願う親の愛情——。そうした人々の想いを支えたいという気持ちが、活動の原動力になりました。

Q 大学時代に成長できたところを教えてください。

どんな環境にもまずは飛び込んでみるチャレンジ精神が身についたことです。インドやフィリピンなど、様々な環境に身を置く経験は、自分の価値観を大きく広げてくれました。また、海外の人と接する中で、単に英語を話すだけでなく、何を語れるかが重要だということ、そして日本の社会や文化を説明するには、幅広い教養が必要だということを実感しました。統計学や政治学など学科の枠を超えた学びは、今の業務に活かされています。視野の広さや伝える力も磨くことができたと思います。

Q 就職先に日本航空を選んだ理由を教えてください。

NGO活動を通じて、現地で活躍する日本企業の存在に心を動かされました。インド・グジャラート州の山奥の小学校で、日本製の給水器を見かけた時には「この水があるから学校が成り立っている」と聞き、企業の力が人々の暮らしを支えていることを実感しました。社会インフラを支える仕事に携わりたいという思いが芽生え、企業研究を進める中で出会ったのが、利益の追求だけでなく、社会貢献にも真摯に取り組む日本航空でした。世界と日本をつなぎながら、人と人、想いと想いをつなぐ——。その理念に強く共感し、入社を決めました。

Q 現在の仕事内容について教えてください。

入社から1年半は福岡空港で現場を経験し、その後、財務部に配属されました。現在は、資金調達、為替ヘッジ、航空機の損害保険の3つを主な業務としています。配属当初は、同僚の多くが金融機関出身ということもあり、会話についていくのもやっとでしたが、大学時代に未知の分野に飛び込む経験を重ねていたおかげで、前向きに取り組むことができました。日々、私が心がけているのは、まず全体像から理解すること。この業務が会社全体でどういう位置づけにあるかを把握した上で、大事なポイントを見極めて進めるようにしています。まったくの異分野でも、包括的な観点と挑戦意欲があれば乗り越えられると実感しています。将来は、かつて支援していた東南アジアへの路線をつくり、人の交流を支え、新たな出会いを生むことが目標です。

Q 後輩の皆さんへメッセージをお願いします。

自信を持って様々なことに挑戦してください。そうすることで見えてくるものがたくさんあります。やってみたいという気持ちを大切にしながら前進するのみ。小さな一歩の積み重ねが、きっと未来につながります。私自身、今でも仕事で悩んだ時や、気持ちをリセットしたくなった時に上智大学を訪れています。私にとって大学は原点です。



※所属・担務は取材当時のものです。

ABOUT CAREER CENTER

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」は必ず拓けていきます。とはいえ、今すぐ何をすべきか知りたい方、未来のことが気になる方もいるでしょう。そんなあなたが一歩を踏み出せるよう、キャリアセンターでは様々なプログラムをご用意しています。ここではその一部をご紹介します。

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(2024年度)	延べ11,870人
キャリアセンター 個別相談利用者数(2024年度)	延べ5,622人
ガイダンス 実施数(2024年度)	約134件
キャリアセンター 登録求人件数(2024年度)	53,922件

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。

X @Sophia_Career Instagram @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 9:30～17:00
 (11:30～12:30は資料閲覧、PC利用、WEB面接用BOX利用可能)
 お問い合わせ: 03-3238-3581 career-co@sophia.ac.jp



PROGRAMS OF CAREER CENTER

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。



SUPPORTS OF CAREER CENTER

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. 卒業生情報検索コーナー

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。また、卒業生照会などが可能なパソコンを設置しています。



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「動く」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などを実施しています。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. 卒業生交流会

「卒業生交流会」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。



3. 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。



4. 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. 内定者アドバイス会・内定者座談会

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上で、視野を広げ考えを深めることのできる会です。



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。理系出身の卒業生を交えて職種や業界理解を促進する交流会を数回開催しています。



5. 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。



6. 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。



7. 作業コーナー

キャリアセンター内には、就職活動中の皆さんがフリースペースとして利用できる作業コーナーがあります。採用試験の勉強などにも使うことができます。

※本誌掲載の写真の無断複写・転載を禁じます。