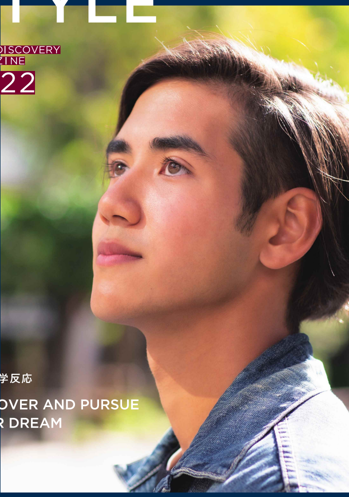
SOPHIA
STYLE
SELF-DISCOVERY
MAGAZINE
2022

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

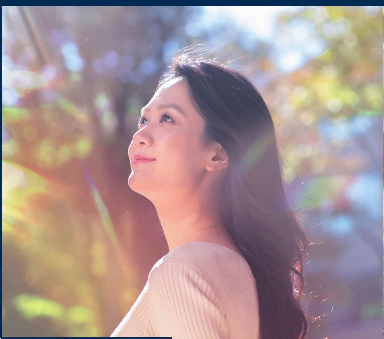
SOPHIA STYLE

SELF-DISCOVERY
MAGAZINE
2022



夢の化学反応

DISCOVER AND PURSUE
YOUR DREAM



Cross Talk

夢の化学反応

留学、部活、サークル、ボランティア、インターン。
夢を叶えるため、自分を成長させるため、
上智生が遂げてきた多彩な変化と成長を
7 つの Cross Talk でご紹介。
上智 × あなた は？
きっと、驚きと感動の“化学反応”が待っている。

CONTENTS

03 【Cross Talk No.1】 学生 × 学生
山口 芽依さん × 池田 総一郎さん

05 【Cross Talk No.2】 学生 × 学生
野島 陸さん × 叶 響さん

07 【Cross Talk No.3】 留学生 × 学生
ドンスカヤ アンナさん × 高橋 大地さん

09 ソフィアンたちの“相棒”をチェック！
WHAT'S IN YOUR BAG ?

11 【Cross Talk No.4】 学生 × 先生
ワンバ 英海里さん × 永井 敦子教授

13 【Cross Talk No.5】 学生 × 先生
高橋 孝太さん × 川西 諭教授

15 有名人から身近な人まで
ソフィアンたちの“憧れのヒト図鑑”

17 5人の学生職員にインタビュー
サステナビリティ推進本部

19 【Cross Talk No.6】 学生 × 卒業生
酒井 天音さん × 佐治 友基さん

21 【Cross Talk No.7】 学生 × 卒業生
山本 夏穂さん × 小島 彩さん

23 おすすめの科目は？ 10年後の姿は？
上智生 20 人に聞きました！

25 キャリアセンターに行こう！

表紙・裏表紙・目次ページ協力／ビディンガー 和 チャールズさん（経済学部経済学科１年）・五十嵐 啓吾さん（国際教養学部国際教養学科１年）・劉 京京さん（法学部国際関係法学科３年）

Cross Talk No.1

山口 芽依さん
国際教養学部国際教養学科４年
（日本航空株式会社 自社養成パイロット訓練生 内定）

4 年間で一番面白かった授業は？
興味関心の思うままに勉強できる学部の中で
私は社会学を専攻。
「ジェンダー＆セクシャリティ」の授業は
センシティブなトピックを恥ずかしがらず、
真剣に勉強しました。

学生生活の一番の思い出は？
飛行機オタクの友達と旅行計画を立てていた時、
内定の電話がかかってきて号泣。
実家に電話したら、母も、祖母も、
家族みんなが泣いて喜んでくれました。

学生 × 学生

様々なピンチをチャンスに変えて
努力を続けていけば、夢は叶う。

池田 総一郎さん
理工学部物質生命理工学科４年
（伊藤忠商事株式会社 内定）

4 年間で一番面白かった授業は？
理系は原子や分子など
目に見えない学びが多いですが、
「脳とホルモンの行動学」は
人間や動物の行動に着目した授業。
目に見える授業でとても興味深く、
楽しかったです。

学生生活の一番の思い出は？
最終面接の朝、
「感謝の気持ちと謙虚さだけは持っていきなさい」
と祖母に言われました。
面接最後にこの話をして
お礼を伝えたところ無事内定、
両親も祖母も涙してくれました。

“何年生であっても勇気があれば新たな一歩は踏み出せるから（池田）”

池田　僕は今サッカー部に所属していますが、実は途中入部なんです。高校の時のケガが原因で入部を断念し、高校生にサッカーを教えていました。でも本気で取り組む彼らの姿に影響されて、2年生の時に思い切って入部。温かく迎え入れてもらい、とても嬉しかったです。

山口　私はゴルフ経験があったので、そのままゴルフ部に。上智の体育会は初心者でも受け入れてくれる雰囲気があるんですよね。だからゴルフ部は初心者が多いです。

池田　サッカー部には基本的に経験者が多いかな。でも恵まれた環境ではなく、書類の提出から、グラウンドの予約、練習試合や公式戦を組むことまで、全部自分たちでやっていました。

山口　資金が苦しくなってきたらOB会を開くこともあるよね。主体的に動かないといけないから苦労したけど、今振り返るといい経験だったし面白かったな。

池田　本当に大変だったけど、今年2部リーグで優勝できたんだよ。2022年から1部リーグで戦えることになって。泥くさく頑張ってきて良かったです。

山口　就活と部活の両立は大変じゃなかった？

池田　3年生になる直前にコロナの影響で部活がなくなって、何か残さないと、と思ったのが就活のきっかけ。身近な人が働いていて憧れだった総合商社と、楽しそうに思えたデベロッパーを目指していたけど、夏は部活が忙しく、ちゃんと対策したのは3年の秋からかな。

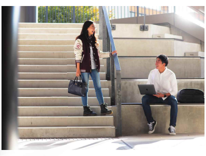
山口　両立は難しいよね。私も本当に興味がある企業のインターンシップの時は部活を休んでた。最後の大会も、最終面接と重なりそうな予感があったので主将だったけど後輩に譲りました。

池田　僕も副主将という立場があったから、本選考の日以外はなんとか調整してたよ。就活中はキャリアセンターに通って、OBに話を聞きに行って。早い段階で1社から内々定をもらったことで総合商社とデベロッパーに絞り、最終的に15人から話を聞いて間違いないと思えた伊藤忠商事に決めました。それにしても、山口さんのパイロット職はすごい！

山口　祖父が全日空のパイロットだったから、中学生の頃からずっと憧れていて。実は上智の志望動機に、国際線のパイロットになるために国際教養学部に入りたいと書いていたので、有言実行できて良かった。

池田　本当にすごいね。就活はパイロットのみ？

山口　英語が活かせる企業にも応募したけど、気持ちが入っていないことが伝わったみたいで、内々定をもらったのは外資系1社という結果に。航空業界はコロナの影響で全日空は採用がなく、日本航空の本選考1本のみで勝負しました。でもきっと、運もあると思う。



“今取り組んでいることに全力投球すれば自信になるはず（山口）”

池田　就活は運もあるけど、頑張らないと運は引き寄せられないからね。

山口　運、あるよね。就活していた時は、面接も授業もオンラインで、部活もなくて、しかも寮生活だったから一人で過ごす時間が多くて。周りに人がいたら嫌でも比べちゃうけど、一人だったから自分に向き合うことができて逆に良かったかもしれない。池田君はどうだった？

池田　僕は逆かな。志望業界がほぼ同じだった高校のサッカー部の同級生と、選考状況を共有して一緒に就活してました。お互いにリスペクトしていたから、どちらかだけが受かってもそれが縁、と割り切ってたしね。

山口　理系で総合商社は珍しいの？

池田　院生は割と多いけど、学部生は少ないかな。覚悟を持って選んだ会社だから頑張っていきたいし、特に英語には力を入れていきたい。女性でパイロットも珍しいんじゃない？

山口　女性ですごいね、とは言われるけどね。気持ちと気合いと憧れだけでここまで来て、本当にゼロからのスタート。しばらくは勉強と訓練が続くけど、すごく楽しみ！

池田　お互いに就活も部活も努力してきたからこそ今があるわけで、これからも頑張る姿勢は忘れたくないなと改めて思いました。それから、人とのつながりも自分の行動や言動で変わってくるから、今何かに迷っている人は、新しいコミュニティに飛び込む勇気を持って欲しい。何年生であっても新しい一歩は踏み出せるし、何かを始めるのに遅くはないと、途中入部した僕は実感しています。

山口　結局は自分から動き出さないと始まらないよね。私は夢のために気持ちを切らさず走り抜いたことが自信になったので、夢がある人は本気で叶えるためにがむしゃらに頑張って欲しいです。夢がなくても、変わっても大丈夫。上智に入学したということは、目標を達成できる力があるはずなので、自分を信じて突き進んで欲しいですね。

おすすめのアプリ

【Flightradar24】 山口さん
飛行機がどこを飛んでいるかリアルタイムで分かるアプリ。空港で見た飛行機がどこに向かうのか、チェックするのも楽しい！

【イヤホン目覚まし時計】 池田さん
スマホ本体ではなく、イヤホンからアラームが聞こえて便利！ 移動中や勉強中など、少し寝たい時に使うと絶対起きられます。

Cross Talk No.2

野島 陸さん
法学部国際関係法学科４年
（株式会社電通 内定）

学業以外で取り組んだことは？
高校生の留学サポートボランティアをしつつ、
長期の休みはインド、アジア諸国、アフリカなどに
一人旅しました。
“Travel alone, never be alone” は
人生で大事にしている言葉です。

コロナ禍で学んだこと、工夫したことは？
自分から情報を取りにいくこと、
取捨選択することの２つです。
たくさんの情報に惑わされず
自分の軸をしっかり持って選択しないと、
道は見えてこないと思います。

学生 × 学生

情報をキャッチして動くことが
学生生活の充実につながる。

叶 響さん
総合グローバル学部
総合グローバル学科１年

コロナ禍で学んだこと、工夫したことは？
関心のあること、何をやりたいかを明確にして、
オンラインでもいいから取りあえず
やってみることですね。
もちろん自分から情報を取りにいくことも
大事だと思います。

学業以外で取り組んだことは？
ボランティア・ビューローの南三陸企画や、
様々な境遇の若者を応援する外部プログラムにも参加。
社会問題についてディスカッションを行い、
できることを模索しています。

“たくさんの選択肢があるから自ら動いて４年間を自分色に（野島）”

叶　何か新しいことを始める時、ためらうこともあると思うんですけど、野島さんの原動力は何ですか？

野島　高校で留学した時、アジア人は僕だけで。レスリング部に入ったら同じ階級の子のレギュラーを奪ってしまって、いじめられたんですよね。この状況に負けたくなかったから、ここで何ができるかを考え、黒帯だった柔道の技をレスリングに還元して地道に信頼関係を築いたら大会で3位になって。いじめっ子におめでとうと言われた瞬間号泣して、もう何でもできるし、やったもん勝ちだと思ったんです。

叶　すごく貴重な経験ですね。勉強になります。

野島　外に出れば改めて分かることも多いし、辛くて苦しい気持ちがバネになって成長できることもあると思いますよ。この時、日本人でありアジア人であるアイデンティティを改めて実感したから、大学で留学する時は日本を発信したくて。

叶　どんなことをされたんですか？

野島　柔道部を立ち上げました。部にするために教授を説得したり、練習場所のために民間道場に交渉したり、長く存続できるよう現地の学生を巻き込んで基盤づくりを。振り返ってみると“今しかできないこと”をすごく意識してました。叶さんは学生記者クラブで活躍されているとか。入ろうと思った理由は？

叶　高校の時に上智大学公式LINEで学生記者クラブの記事を読んでいたんですけど、入ろうとは決めていなくて。寮の先輩や前の編集長さんから入学式のインタビューを頼まれたのをきっかけにお話しして、見学もして、入ってみようと。

野島　もともと記事を書くのが好きだったんですか？

叶　全然、まったく（笑）。先輩方がとても温かく、分からないことがあればいつでも聞いて、とすごくいい雰囲気だったのが決め手ですね。アクティブに活動されている先輩が多く、いろいろアドバイスしてくださり、支えてもらっています。

野島　先輩は大事にしないとね。僕も学科の仲の良い先輩に感化されて柔道部を作ったし、就活ではOB・OG訪問もして。先輩にはすごく恵まれたな。

叶　大事にします！ 上智入学をきっかけにいろいろ挑戦したくて、元々興味があったジュネーブの国際機関プログラムにも夏休みに参加しました。現役職員や日本政府代表部の方など、それぞれの立場から国際問題について考えるきっかけをもらって面白かったですね。オンラインで今できることを探しつつ、野島さんのお話を聞いて留学もしてみたくなりました。

“興味のある様々なことに挑戦して夢をカタチにしていきたい（叶）”

野島　留学こそ、自由時間の多い学生のうちの方が挑戦しやすいからね。グローバル教育センターで面談すると、いつまでにTOEIC、TOEFL（※）を何点以上取らないといけないとか、プランを一緒に考えてくれるよ。留学に限らず、4年間の計画をある程度立てておくと、勉強とやりたいことが無理なく両立できるんじゃないかな。

叶　アドバイス、ありがとうございます。就職も計画通りでしたか？

野島　外交官を目指していたけど、海外での経験を通して日本のいいものや伝統文化をもっと発信したくなり、巡り合ったのが電通でした。日本にしかできないサステナブルな社会を築く仕事もしていきたいですね。就活後の今は、日本のいいものは地方にこそあると思ったのと、生産者側をきちんと理解したくて愛媛で農家さんと一緒に働いています。

叶　全然違う方向に進んだんですね。私は今関心があるものを探っている段階で。国際機関に興味はあるものの、どんな専門性が必要なのか、社会に出た時に自分ができることは何か、考えているところです。

野島　先ほどの国際機関プログラムなど、上智に講演に来る一流の人から得るものってすごく大きいから、積極的に参加することは大事だと思う。僕も上智卒の外交官と話すシンポジウムで元駐米大使の方とつながり、特別ゼミに同行したのはいい経験になったし、聞いた話が何かを決断する際の判断材料になるしね。

叶　そうですよね。例えば「国連Weeks」も大学のHPや学内のポスターで大々的に告知されていますし、上智の公式LINEなどから情報を得ることが動くきっかけになりますし。

野島　自分から登録して誰が来るのかチェックするなど、主体的に動くことで大学生活は自分色に染められるはず。上智は選択肢がたくさんあるから、今しかできないことに挑戦して悔いのない4年間を送って欲しいです。

叶　いろんなプログラムだったり留学だったり、夢だったことが現実にカタチになっていく良さが上智にはあると思うので、頑張っていきたいです。

おすすめのアプリ

【Canva】 野島さん
プレゼン資料やポスター、リーフレットなどを簡単かつオシャレに作れるアプリ。留学先の学生がよく活用していたのを見て、使い始めました。

【Quizlet】 叶さん
高校の先生が英単語学習の教材に使っていました。クイズ形式&問題集も自作できるため、今はスペイン語学習に活用中！

※ページ内にある「TOEIC」は「TOEIC® Listening & Reading Test」を、「TOEFL」は「TOEFL® iBTテスト」を指します。

Cross Talk No.3

将来はどんな人になりたいですか？
どの国から来た学生も
安心して学生生活を満喫できる
環境作りを上智でしたい。
また、国籍やジェンダーに関係なく
信頼される人になりたいです。

自国のおすすめスポットは？
やっぱりクレムリンとか赤の広場のある
モスクワにはぜひ立ち寄ってもらいたいです。
特に夕方以降は教会などもライトアップされて
すごくロマンチックなんですよ。

海を越えた出会いや交流が
“心”を大きく成長させてくれた。

ドンスカヤ アンナさん
博士前期課程 総合人間科学研究科２年
（上智学院 職員 内定）

留学生 × 学生

将来はどんな人になりたいですか？
様々な技術や特技を持つ人同士を
上手に結び付けて、
皆で協力しながら何か新しいものを
生み出せるような人になりたいです。

自国のおすすめスポットは？
東京駅です。様々な国の人が行き交っていて
エネルギーをもらえる気がするから。
丸の内駅前広場でお菓子を食べながら
友人といろんな話をするのも好きです。

高橋 大地さん
経済学部経営学科４年
（AGC 株式会社 内定）

“留学先では様々な国の学生と積極的に交流しました（高橋）”

高橋　アンナさんはロシアから上智に来られたんですよね。

アンナ　はい。ウラジオストクの大学で日本語や日本の文化、経済について学んでいて、2年前に研究生として来日したんです。そもそも日本のアニメが好きで、日本に興味を持ったんですよ。

高橋　僕は3年生の時にアメリカのボストンカレッジに留学しましたが、そこでも「日本のアニメ見てるよ」ってよく話し掛けられました。

アンナ　高橋さんはどうしてアメリカに留学しようと思ったんですか？

高橋　僕は父の仕事の関係で中学卒業まで上海で育ったんです。長い間そこで生活していると言語だけじゃなく考え方や感性、センスみたいなものまで身に付くような気がするんですね。だからそういう経験を世界経済の中心でもしたいなって。

アンナ　交換留学生だったんですよね。

高橋　はい。実際、学費も抑えられたのですごく助かりました。

アンナ　留学して何か驚いたことはありましたか？

高橋　意外と日本って認知されていないなって思いました。留学生の絶対数も中国やヨーロッパに比べて少ないし、それこそアニメと日本車以外の認知度が低いんだなって。

アンナ　確かにロシアでもアニメは大人気だけど歴史などはあまり知られていないのかも。

高橋　留学先でいろんな国の学生を集めて交流会を開いたことがあるんです。周囲の友人に声を掛けて、オーストラリアとかベトナムとかフランス、スペインの留学生を呼んで。元々僕はパーティーを主催するようなタイプじゃないんだけど（笑）、やっぱり日本の文化だとか日本人ってこうなんだよって知って欲しかったから。

アンナ　私は逆に、ロシアにいた頃友人たちと会話クラブというサークルを立ち上げて留学生と交流していました。イベントを開いたり、ロシア語がまだそれほど話せない学生のために通訳や翻訳をしたり。いろいろな国の友人ができたんですよ。

高橋　僕たち別々の国で似たようなことをしていたんですね。

“日本に来て、日本語を話して新しい自分を発見できたんです！（アンナ）”

アンナ　高橋さんは中国で育って、アメリカへ留学して、それぞれの国の違いみたいなものって感じたことはありますか？

高橋　中国の人ってそこに暮らしていると親しみを持って接してくれるんですよね。お兄さん、お姉さんみたいな感じでフランクな人が多い。アメリカの学生はやっぱり主張が強いかな。授業中の発言回数なども多いですし。そうそう、アンナさんは「空気を読む」ってどう思いました？ 日本独自のものだよね。

アンナ　確かにそのフレーズは日本で初めて聞きました。でも、はっきり言わなくても伝わるからすごく良いなって思います。例えば男性に二人きりの食事に誘われても、考えておきます、って言ったら分かってもらえるでしょ。

高橋　ああ、断られたって（笑）。

アンナ　そう、ふわっとごめんなさい（笑）。だから、私はすごく日本向きなのかも。言葉って不思議ですよね。英語、日本語、ロシア語で自己表現の方法もかなり違ってくるから。

高橋　そうそう。僕も考えたことがある。僕は日本語でも中国語でも普通に日常会話できるんだけど、不思議と話した経験が一番浅い英語が一番自分を素直に表現できる。話す言葉でアイデンティティまで変わる気がするんですよね。

アンナ　私も日本に来て日本語で話して、ちょっと新しい自分を発見できたと思っています！

高橋　だから、留学に行くといろんな経験ができて、すごくたくさん得るものがあるんだけど、実は心の内の変化や成長が最も大きなものなのかもしれないですね。

アンナ　本当にそう思います。それからやっぱり視野が広がりますよね。海外の友達とも悩みを打ち明けたり、打ち明けられたりして。

高橋　実はさっき話した交流会は今でもオンラインで続いているんです。

アンナ　すごい！

高橋　まさに昨日、韓国の友達から労務士の資格が取れたってグループチャットが来て。すぐ集まれるメンバーでお祝いしたんです。やっぱり留学したり交流会を開いたり、一歩踏み出す勇気が大切なのかなって思います。格好付けて言うと、見える世界が変わる。

アンナ　やっぱり信頼関係を築くことが大切ですよね。

“海外で暮らしたから自国の魅力に気付けたのかも（高橋）”

高橋　就職活動でメーカーに目を向けられたのも、上海など海外から見て日本の強みは、その技術力や製品自体のクオリティだと気付けたから。そして、その魅力をもっともっと海外へ発信したい、認知させたいと思ったからなんです。

アンナ　私は上智大学への就職が決まっています。もともと教育と国際関係に興味があって。四谷キャンパスってグローバル社会の縮図でもあるから、そこで職員として働きたいと思ったんです。そして将来は、ダイバーシティ&インクルージョンをもっと促進したいんです。

高橋　留学生はもちろん、日本人の学生にとっても心強い職員さんになれそうですね！

アンナ　ありがとうございます。お互いに頑張りましょうね！

おすすめのアプリ

【WhatsApp】 アンナさん
ロシアに暮らす家族や友人とのコミュニケーションには欠かせません！ WhatsAppはシンプルに使えてとっても便利です。

【Snapseed】 高橋さん
留学中からよく使っていた写真加工アプリです。画像の加工や修正などを直感的に編集ができるので、本当におすすめです！

画像提供：Google

ソフィアン × パートナーアイテム

WHAT'S IN YOUR BAG?

9学部のソフィアンたちが毎日持ち歩いているものをチェック！こだわりのアイテムから、大学生活を楽しむためのヒントが見つかるかもしれません。

集中力アップに欠かせない「Soundcoreの完全ワイヤレスイヤホン」

01

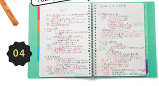
授業がある日は1日1個！小腹を満たす「ヤンヤンつけボー」

02

予定や気分でチェンジ！「お気に入りカラーのリップ」

03

担当生徒を合格に導くための「Campusのバインダーノート」



04

01

塚本 崇太郎さん
文学部
英文学科4年

音楽を聴くのが好きなので、イヤホンは毎日の必須アイテム。上智を受験した時も、空き時間に聴いて気持ちを高めていました。今は、通学中、ビシッとしたい講義前、部活前など、気分や天気に合わせて様々なジャンルの曲を楽しんでいます。

02

古川 大樹さん
総合グローバル学部
総合グローバル学科3年

日本にいた子どもの頃も、中学3年の終わりから3年間滞在したシンガポールでも食べた思い出の味。現地のスーパーで買えたうえに、チョコとトッピングを付けて食べる楽しさもあり、よくシェアしていました。今も授業がある時は持っていきます！

03

金指 百衣子さん
総合人間科学部
心理学科3年

マスクで口元は隠れてしまいますが、好きなように楽しめるのでリップは何本も持ち歩いています。ゼミの発表や弓道部の試合では"パキッとした赤"や"カシス色"で気合いを入れ、出かける時は"明るめの色"や"ラメ入り"で気分を上げていますね。

04

酒井 晴太さん
経済学部
経済学科3年

集団塾のアルバイトで欠かせないのが、分かりやすい授業のための予習教材。中学2、3年生に社会科を教えていますが、授業の板書案と、その時に説明する内容を書き連ねています。すべては生徒たちの合格のため！熱い魂を込めたノートです。

05

秋田 彩名さん
法学部
国際関係法学科3年

2020年に一新された「SOPHIANS' DIARY」は、会議に学生代表として参加し、デザインや機能について話し合った思い入れのあるアイテム。就活、ゼミ、ボランティアなどの予定を手で書き込むことで、スケジュールを覚えておけるようになりました。

06

西山 彰さん
理工学部
物質生命理工学科3年

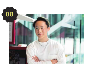
週3～4日ジムに通っていますが、リストバンドはベンチプレスやダンベルを使う時のマストアイテム。体操部に所属していた高校3年生からずっと愛用しており、思い入れの深いもの。青と緑もあるので、服に合わせたコーディネートも楽しんでいます！

07

小松 文子さん
神学部
神学科3年

レポート、授業の資料、サークルの提出書類など、大学で必要なデータをこのUSBにすべて入れています。なくさないように付けた将棋の駒のキーホルダーは、知人の駒師からのプレゼント。表は苗字、裏は顔文字が彫られたオリジナルです。

08



チョウ コウカンさん
国際教養学部
国際教養学科4年

日本で暮らす祖母は、いつも私を応援し、支えてくれた大切な存在。七五三や卒業式といった節目には台湾に住んでいた私の元を必ず訪れ、お祝いしてくれました。勉強やインターンで疲れてもこの写真を見ると頑張れる、私のパワーの源です。

リニューアルに携わった「SOPHIANS' DIARY」

05

トレーニングタイムの相棒！高3から愛用中の「リストバンド」

06

大学で使うデータを入れた駒キーホルダー付き「USB」

07

見るたびに元気をもらえる「祖母とのツーショット写真」

08

高校時代から使い続けている祖母からもらった「時計」

09

09

中津川 夏帆さん
外国語学部
英語学科3年

高校の合格祝いにプレゼントされて以来、大切にしてきました。高校時代のカナダ留学、大学受験、勉強に集中する時、アルバイト中など、大事な瞬間から日常生活まで、一緒に過ごしてきたお守りみたいな存在。就職活動でも使い続けると思います。

Cross Talk No.4

全力で飛び込めば、
新たな"世界"が拓かれる。

学生 × 先生

ワンバ 英海里さん
総合グローバル学部総合グローバル学科4年
（大手総合商社 内定）

上智大学・上智生の良いところは？
様々なバックグラウンドがあって、興味や関心のあることも違うけれど、みんな夢に向かって一直線。行動力のある仲間たちから、たくさん刺激を受けています！

学生生活で印象的な出来事は？
2年生から3年生に上がる春休みを使って東アフリカ4カ国を2カ月掛けて一人旅したこと。その時感じた様々なことが、その後の進路選択に大きな影響を与えました。

永井 敦子教授
文学部フランス文学科

上智大学・上智生の良いところは？
誰かと一緒に行動もできるし、1人でも力を発揮できる学生が多い印象です。それは人のことも想えるし、行動を起こす勇気と自立性もあるということですよね。

学生時代の印象的な出来事は？
今も研究している作家の1人、ジュリアン・グラックに出会えたこと。実際に彼の故郷、フランスの空気や時代の風に触れられたことがその後の研究に大きな影響を与えています。

“上智の豊かな国際性は、人がベースになっているから（永井）”

永井　私とワンバさんの共通点は、やはりアフリカでしょうか。
ワンバ　そうですね。ルーツはナイジェリアです。アフリカはフランス語圏の国も多いですものね。
永井　アフリカ大陸では近年、フランス語を使う人がどんどん増えています。フランス語やフランス文学を教える者として、そういった地域の歴史や文化を多くの学生に知ってもらいたいって常々思っているんですよ。
ワンバ　そうなんですね。私は高校時代からアフリカの開発などに興味があって総合グローバル学科を選びました。勉強していくうちに、もっと実際の現場を知りたいと思うようになり、奨学金制度を使って2カ月間、東アフリカのタンザニア、ケニア、ルワンダ、ウガンダを周ったんです。
永井　じゃあアフリカで、いろいろな出会いや学びがあったんじゃないですか？
ワンバ　ウガンダでは、HIV陽性のシングルマザーを支援するNGOでボランティアに参加してたのですが、1日1日を前向きに生きる人が多いなって感じました。
永井　そうね、それが他者に対する寛容さにもつながっているのかも。ワンバさんはシングルマザーたちのためにクラウドファンディングも立ち上げられたそうですね。
ワンバ　はい、ボランティアをしていたのがコロナの前で、私が日本に帰ってからアフリカでもコロナが深刻化してきたんです。ただでさえ彼女らは経済的に逼迫しているのに物価も上がってしまって。
永井　でもNGOも資金がないから充分な支援ができない…？
ワンバ　そうなんです。「英海里、どうしよう」って仲良くしていたスタッフから連絡をもらって。私に何ができるか考えて、日本でクラウドファンディングを始めました。おかげさまで目標金額にも到達できたんです。
永井　素晴らしい。頼もしいです。
ワンバ　でも私の周りには他にもクラウドファンディングを始めた学生がいますし、バックパック1つでアフリカ横断やアジアを旅する学生も結構いるんですよ。
永井　"上智の国際性"みたいなことは学外からもよく言われるけれど、それは学生達の意識と活動が世界へ向けて開かれているからでしょうね。海外の現状を素直に知りたいって思えて、日本の人のことも海外の人のことも同じように考えられる。国とか民族ではなく、人間がベースになっているように思います。

“伝えたいのは、今、見えている世界が全てじゃないということ（ワンバ）”

ワンバ　上智には「国連Weeks」や「Africa Weeks」といったイベントもたくさんありますよね。いろいろなゲストの講演が聴けて、質問もできる。そこで私は自分がどんなことに興味や関心があるのか具体的にイメージすることができました。
永井　でも、その一方で就職活動を始める時期がどんどん早くなってきているでしょう？ つまりいろいろなことを考えたり試したりできる期間も短くなるってことじゃないですか。教員として、学生が率直にどう思っているのか聞いてみたかったの。
ワンバ　そこは学生も苦戦しているところではあると思います。だからこそ、早い段階で自分の興味を探ることが大切なんじゃないでしょうか。私自身もアフリカを旅して、クラウドファンディングにチャレンジして「こんなこともできるんだ！」の連続で。今見えている世界が全てじゃないって気付けたのが良かったのかもしれません。
永井　その意見に私も大賛成！ 様々な体験をしたり、いろんな人の話を聞いたりすることが大切ね。
ワンバ　本当にそう思います。私もクラウドファンディングの経験を通して、アフリカで人々の生活を大きく変えるような仕事を創り出したいって夢が生まれたんですね。それまではNGOとか国際協力団体とかに興味があったのですが、より持続的な"ビジネス"という形でアプローチしたいなって思うようになりました。だから、就職活動もその方向で探したんです。
永井　興味のあることを見つけて、思い切って飛び込んだ結果が将来につながったのね。
ワンバ　はい。前例はあまりない中でのチャレンジになるとは思うのですが、それができればアフリカの頭脳流出の食い止めにもなるんじゃないかなって。
永井　雇用が生まれれば優秀な人達がヨーロッパやアメリカに行かなくて済むものね。ワンバさんならきっと出来ると思います。
ワンバ　ありがとうございます。これからも頑張ります！

おすすめのアプリ

【been】　ワンバさん
行った国を登録すると世界の何%を訪れたか表示されるんです。次はどこに行こうって考えながらコロナ禍を乗り越えました！

【FIND SOPHIA】　永井教授
アプリではなくてサイトですが、学生目線で上智の様々な活動やトピックスを掲載しています。ぜひチェックしてください。

相手に寄り添った対話が
未来を描くヒントになる。

学生 × 先生

上智大学・上智生の良いところは？
みんな表立って口にしませんが、帰属意識は強いかもしれません。規模が大きくないので友達の友達がつながることもありますし、学外で上智出身と聞くと親近感が湧きます。

学生生活で印象的な出来事は？
2年生の時、ラグビーの公式戦で11年ぶりに一橋大学に勝利！1年生で出た試合は惜敗し、次は絶対勝つという目標を掲げてきたので、とても印象に残っています。

高橋 孝太さん
経済学部経済学科4年
（三井不動産株式会社 内定）

“自分の弱さを武器にした対話が視野を広げてくれた（高橋）”

高橋　1年生の時、新入生を勧誘するフレッシュマンウィークの実行委員でしたが、メインストリートや9号館のブースの割り振りを体育会、文化部、サークルと分かりやすく改良したり、各団体の話を聞いて調整したり、結構大変でした。
川西　1年生だと何も分からないもんね。
高橋　そうなんです。団体同士の力関係もあり、その時に対話の重要性を感じました。1年生だから相手も言いやすかったと思いますけど。
川西　1人でも多く入って欲しくて、みんな勧誘するのに必死だから。
高橋　なので、説明会の無断欠席や提出物の期限を守らなかった団体はペナルティを付け、きちんと説明できるようにして、相手を知るために話すしかないということは、この実行委員でも所属するラグビー部でも身にしみました。
川西　私は大学をより良くするために教職員が取り組む「教職協働イノベーション」の1つ、「フューチャーセンタープロジェクト」の代表をしています。対話の場を作るために9号館のリニューアルに携わったり、授業とは違って先生方がフランクに話す「U-Talk」イベントだったり、いろいろ企画してます。
高橋　そのプロジェクトは知りませんでした。9号館は他の学食と照明も違いますし、明るい雰囲気だなと思っていましたけど。
川西　元々は暗くて魅力的じゃなかったんだよ。みんなが集える素敵な場所にしようと、教職員、学生、卒業生、専門家からアイデアを募り、みんなで作っていきました。その時重視したのは、Face to Faceで責任を持って意見を出してもらうこと。サイレントマジョリティの声をちゃんと聞かないといけないから。
高橋　そういう意味では、僕もラグビー部の戦術リーダーとして、全国レベルから初心者まで、いろんな部員と話すようにしていました。練習メニューや戦術はみんなが納得する着地点をすごく意識していたと思います。

上智大学・上智生の良いところは？
カトリック精神のある学生が多いようで、時には私の方が教えられることも。真面目で意欲があり、自信を持って頑張っている学生が増えているのは嬉しいですね。

川西 諭教授
経済学部経済学科

教員生活で印象的な出来事は？
リニューアルに携わった9号館アクティブ・コモンズで、FIFAワールドカップロシア2018グループステージのパブリックビューイングを企画。初戦のコロンビアに見事勝利し、大勢で盛り上がりました！

“互いの立場を理解し合い丁寧に気持ちを伝え合おう（川西）”

川西　自分が望んでいる戦術じゃなくても、チームが納得する戦術で試合して勝つと、みんなで喜べるよね。
高橋　そうですね。僕は親しみやすいリーダー像をイメージしていたので、初心者の後輩たちを萎縮させないように心掛けていました。そうすると彼らから本質を突くような意見が出てくることもあって、それが自分の考えを客観視することにもなり、とてもありがたかったですね。
川西　会社にはいろんな上司がいるけど、何でも言って、とフランクに声を掛けてくれる人は下から信頼されるし、高橋君も最高の上司になりそうだね。ところで、経済学科の学生ならではの強みは何だと思う？
高橋　文系の学部ですけど、数学的な処理ができるところは自信になってます！
川西　素晴らしい！ その言葉は嬉しいですね。でも数学に強い分、弱点になっている英語の科目は増やしています。卒業生に会うと、もっと英語を勉強しておけば良かったと言われるのでね。
高橋　僕は英語が苦手で1、2年生の時の授業はすごくしんどかったです。
川西　経済学科は数学ができることが個性だと思うけど、英語ができれば活躍の場が広がるからね。就職は決まってる？
高橋　はい。勉強したことを活かそうと金融は一通り受けましたが、最終的にはデベロッパーに決めました。何か施設を作る時は行政、地主、近隣住民など、様々な人とコミュニケーションを取って、全員の利益が最大化するように進めていく認識があったので、先ほどの「フューチャーセンタープロジェクト」の話は聞いていてすごく面白いなと思いました。
川西　コミュニケーションは"したつもり"になりがちだから、相手の立場を理解しようと互いに伝え合うことが大切だと思うんだよね。先ほどの高橋君のフレッシュマンウィークの話も、場合によってはトラブルの可能性があったけど、自分たちが大切に扱われていないと憤ってしまう人に対して、丁寧に気持ちを伝え合う対話は今後も続けて欲しいですね。
高橋　大学生活で僕は自己開示したり、相手に寄り添ったり、自分の弱さを出しながら相手の話を引き出し、また対話を通して視野も広がりました。内定先の社長からも言われていますが、今後は人間としての深みを身につけ、幅をもっと広げたいですね。高橋になら話したいと相手に思われれば接点も対話の総量も増えるので、どんなことでも一生懸命取り組んでいきたいです。

Cross Talk No.5

おすすめのアプリ

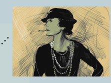
【日経電子版】　高橋さん
気になる企業を登録すると関連記事が出るため、就活生におすすめ！新聞は苦手でしたが、毎日読むと面白くなりました。

【Facebook】　川西教授
フューチャーセンターの方々やコラボレーションする外部の方とはFacebookを通じたネットワークが重要。SNSで一番使っています。

ソフィアンたちの“憧れのヒト図鑑”

The person I admire

誰もが知る有名人から、身近な友人、恩師まで。8人のソフィアンたちにリスペクトする人物とその理由を聞きました。小さな憧れが、やがて大きな「夢」へと成長するのかもしれませんね。



ココ シャネル
デザイナー

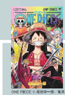
ゼミや授業で詳しく調べたことをきっかけに好きになりました。ファッションデザイナーとしてももちろん素敵ですが、1人の女性として自ら道を切り拓いた行動力や熱意にとても憧れます！

藤田 咲さん
外国語学部フランス語学科4年

葉一
YouTuber

勉強が遅れている子や学校に行けない子のために動画をアップされています。将来は教育関係の職に就きたいと思っているので、私も子どもたちに心から寄り添える大人になりたいと思っています。

杉崎 拓馬さん
神学部神学科2年



ONE PIECE © 尾田栄一郎／集英社

尾田 栄一郎
漫画家

母のすすめで「ONE PIECE」を読み始めるまで、漫画に全く興味が無かったんです！世界中で愛される作品を生み出す尾田先生はまさに私のヒーローです。

窪田 美玲さん
経済学部経済学科3年

田島 璃子
インクルーシブ社会の構築 くつばこ＋代表

彼女は障がいの有無に関わらず多くの人が"よく生きる社会"の実現に向けて活動している早稲田の学生。彼女を見ていると、自分も社会を変える一人になりたいと思えるんです。

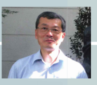
萩原 稔樹さん
神学部神学科2年

The person I admire

母

幼い頃に父が亡くなり、一人で私を育ててくれた母。計り知れない時間と労力を注ぎ、無償の愛を教えてくれました。僕も大切な人たちに大きな愛を与えられるような人になりたいです。

三浦 ロドリゴさん
外国語学部英語学科4年



小山 英之 神学部教授
司祭

私にクリスチャンとしての生き方を教えてくださった恩師。いつも私の話を楽しそうに聞いてくださる優しい一面と、アメフト部部長という力強い一面をお持ちの魅力的な先生です。

島﨑 怜さん
法学部地球環境法学科2年

柴田 愛海さん
神学部神学科2年

高橋 恭彩
上智生

同級生のトランスジェンダー。様々な壁にぶつかりながらも前進し続ける姿や、いつも明るく温かな人柄など尊敬する所がたくさんあります。上智に入って彼と出会えたことに感謝！

緒方 貞子
日本人初の国連難民高等弁務官／上智大学名誉教授

小学生の時に彼女のドキュメンタリーを見て以来、ずっと私の目標なんです。上智を選んだのも緒方さんの影響。私も将来、難民保護や紛争解決に携わる仕事に就きたいと思っています。

木村 奈穂さん
国際教養学部
国際教養学科4年

左光 七瀬さん
経済学部
経済学科2年
「情報発信チーム」

ビヤンビラ キララさん
総合グローバル学部
総合グローバル学科4年
「企画実施チーム」

松本 千咲さん
総合人間科学部
社会福祉学科2年
「企画実施チーム」

庄司 萌瑠さん
外国語学部
英語学科2年
「キャンパス環境向上チーム」

オ ミニョンさん
文学部
新聞学科3年
「情報発信チーム」

サステナビリティ推進本部

Office of Sophia Sustainability Promotion

上智＝サステナブルな大学といわれるようになって欲しい！

サステナビリティ強化に向けた多面的・積極的な活動の推進と、学院全体の有機的な連携の促進を担うサステナビリティ推進本部。今年3月の任期終了まで、学生職員として「企画実施チーム」「情報発信チーム」「キャンパス環境向上チーム」で、活躍してきた5人の皆さんにお話を伺いました。

Q.1 なぜサステナビリティ推進本部に参加しようと思いましたか？

庄司　まず大学の中で働くことのできる「学生職員」という立場に興味を持ちました。国内でこのような取り組みを行う大学はあまり例がなく、内容もサステナビリティやSDGsといった、私たち若い世代が中心となって考えなければいけないことだと感じていたので。約120名の申し込みがあったそうですが、多くの学生が自分と同じように何かアクションを起こさなければ、と考えているのだと思いました。

オ　私は以前から上智大学で開設していた様々なSDGs科目を受講していたんです。自分なりにZERO Waste、脱プラスチックに取り組むなど努力してきましたが、一人で活動することに物足りなさも感じていて。学生職員になればSDGs実践活動の領域を広げられ、かつ専門性も深められると思ったので応募を決めました。

松本　大学生活がコロナ禍と共に始まり、学業以外に夢中になれるものを探していたこと、2年生の春、新入生をサポートしたことをきっかけに、上智大学にはもっと良くなる点があると感じていたこと、学生職員の取り組みと密接な大学の社会的責任について関心を抱いていたこと、ちょうど、これら3つへの関心が高まっていた時に、学生職員募集のお知らせが目に飛び込んできて、「私にはこれしかない！」と強く思ったからです。

Q.2 各チームはこれまでどのような取り組みをしてきましたか？

松本　「企画実施チーム」は学内外のイベントに数多く携わってきました。創立記念日には、タレントの小島よしおさんを招いてSDGs超入門講座を行ったのですが、事前準備として、イベントの台本や会場に映すスライドの作成、当日の司会進行補佐を学生職員が担当しました。

ビヤンビラ　それから、私たち学生職員という存在に興味を持ってくださった企業の方との意見交換も「企画実施チーム」の主たる業務の1つでした。

左光　「情報発信チーム」の主な業務は、SDGsに関する学内の取り組みを、特に外部に向けて発信すること。これまで取り上げられてこなかった学生団体のSDGsに対する意識や活動にフォーカスした記事を大学の公式HPに掲載したり、1年の取り組みをまとめた「SDGsレポート」を作成したりしました。

庄司　「キャンパス環境向上チーム」として大きく2つのことに取り組みました。1つは学内にあるウォーターサーバーをもっと使ってもらえるようポスターを製作。皆がマイボトルを使えばペットボトルのゴミを減らせると考えてのことです。もう1つはキャンパス内の看板やサインを一斉に調査し、見直しました。

Q.3 学生職員としてどのような抱負や目標をお持ちでしたか？

オ　コロナによって密を避ける、衛生を徹底することが当たり前になったように、SDGsを実践することが"SOPHIA NEW NORMAL"になれば良いなと思っていました。ですから推進本部のことをもっともっと知ってもらいたいですね。そしてより多くの学生に、この持続可能な未来を創り出すプロジェクトに協力してもらいたいです。

ビヤンビラ　これからの時代、どれだけ"サステナブルな大学か"というのが、中高生が進路選択をする際の1つの指標になってくると思うんです。だから上智大学が選ばれる理由に"サステナビリティ"が挙がるようになっていって欲しいと思っていました。

左光　大学が学生を職員として雇い、アイデアを取り入れること自体が珍しく、他大学にも影響を与える活動だと自覚してきました。ですから、学生だからできることを模索しながら、私たちがサステナビリティに対し責任を持って取り組むことを目標に据えて活動していました。

庄司　私の携わってきた仕事は特に目に止まりやすい部分なのでシンプルだけど上智に通いたい、また来たいって思ってもらえる環境づくりを意識してきました。私自身は学校に対し愛着や帰属意識があるので、SDGsを通して1人でも多くの学生に同じように感じてもらえたら良いなと思います。

松本　学生職員の初期メンバーは、ほぼ全員が別々の学部学科でした。多様性があり、多角的な意見が求められる環境だったので、協働する上で「考えることをやめない」をモットーにしていました。同様に"他者のために、他者とともに"という上智の教育精神を体現すること、本学と社会に貢献することを大切にしてきました。

Q.4 持続可能な社会に関して、どのような夢をお持ちですか？

左光　一人ひとりが自分の持つ影響力を認識しつつ、他者を思って行動すれば、持続可能な社会は必ず実現されると信じています。そういうことを全ての人が認識し実践できるようになることを願っています。

オ　消費、食、エネルギー使用など環境に関することや人権に対する意識など、私たちが日常的に接する様々な分野での個人の意識再考と実践努力が持続可能な社会を作る礎になると思います。そういうことを皆が呼吸をするように、当たり前に考えられる世の中になって欲しいです。

松本　私の専攻は社会福祉学なのですが、一言で表すと人々の"well-being（幸福）"の向上に資する学問だと個人的には考えています。その観点から、社会的排除や人間の尊厳が尊重されない状況では、持続可能な社会は成立しないと思います。誰一人取り残さない、全ての人が幸福な社会の実現こそが持続可能な社会に向けた私の夢です。

庄司　ウォーターサーバーの利用を推奨するためにポスターを作りましたが、まだ多くの人がマイボトルを持参してくれているとは言えない状況です。サステナビリティやSDGsを皆が当たり前のことだと捉える社会が一刻も早く訪れて欲しいと思います。

ビヤンビラ　今や謳わない大学や企業は存在しないほど、流行っている「持続可能性」ですが、単なる流行語にしてはいけないことを、総合グローバル学部の学びと自らの経験から痛感しています。持続可能性を追求し、持続可能な社会を希求する姿勢を、流行で終わらせたくないですね！

Cross Talk No.6

1つ1つの経験が
自分らしさを磨いてくれる。

学生 × 卒業生

酒井 天音さん
経済学部経営学科1年
（「Sophia Start-up Club」代表）

ぶつかった壁とその乗り越え方は？
受験失敗と両親の離婚が重なり、大きな挫折感を味わったことも。でもそれを機に自分を見つめ直し、サークルなど本当にしたいことに全力で取り組み乗り越えました。

大切にしているルーティンは？
毎日じゃないけれど、夜中に音楽を聴きながら2～3時間歩きます。住んでいる場所が田舎なので、まるで世界に私1人しかいないような気持ちになって落ち着くんです。

佐治 友基さん
BOLDLY株式会社 代表取締役社長 兼 CEO
（経済学部経済学科 2009年卒業）

ぶつかった壁とその乗り越え方は？
壁だと思うと何でも壁になるからなるべく意識しないようにしていますが、視野を広げて別の方法を見つけるか、視座を高めて長期的に問題解決を図るようにしますね。

大切にしているルーティンは？
靴磨きです。忙しさのバロメーターになっていて靴を磨けていない時はちょっと余裕がない。それこそ視点や考え方を切り替えるタイミングだと思うので何か手を打つようにします。

“起業家を目指す学生の“ふるさと”を作りたかったんです（酒井）”

佐治　酒井さんは上智大学公認の起業サークルを立ち上げたんでしょう。1年生なのにすごいね。

酒井　「Sophia Start-up Club」といって、私も含め起業に興味を持つ学生の居場所を作りたいと思って。世界に羽ばたく起業家を輩出することを目標にしています。

佐治　僕は学生の時に起業するなんて思ってもみなかったな。だって1、2年で取った単位は16ですよ（笑）。就職活動を始めたのも4年生になってからだったし。

酒井　そうなんですか！ 意外でした。佐治さんはどんな学生だったんですか？

佐治　ストリートダンスのサークルに入っていてね。夕方の練習に参加するために18時に北門をくぐる。皆が帰る時に来るんだから、そりゃ単位なんて取れないよね・・・。

酒井　サークルが中心だったんですね。

佐治　しかもダンスは得意じゃなかったんです・・・。でも、だからこそ自分の役割を見つけていくわけですよ。当時はパソコンを使って音楽や映像の編集ができる人なんて少なかったから、そういうことを積極的に請け負って。DJ的な立ち位置を確立しました。

酒井　なるほど！

佐治　バイトも頑張ってました。ベンチャー企業から、レストラン、工場、建設現場まで様々な場所に身を置いて、とにかくオリジナリティを深めるために、いろいろやろうと決めたんです。

酒井　オリジナリティ、ですか。

佐治　うん。酒井さんのオリジナリティって何だと思う？

酒井　独自性、私だけの新しさとか？・・・難しいですね。

佐治　ある日受けた「人間学」の授業で、社会に出た時自分のオリジナリティをどう使うのか問われたんです。当時はうまく答えられなかったんだけど、先生は「自己を積極的に生かし、他者に貢献しなさい」とおっしゃったんですね。だから将来何になるか分からないけれど、とにかくいろんな人の気持ちを知っておこうと。

酒井　いろんな職種を経験されたんですね。

佐治　結局、結論は出なかったけれど、とにかくたくさん吸収してオリジナリティを磨いた学生時代でしたね。先生のその言葉が今でも僕の価値観の礎になっています。

酒井　私も常々、起業して世の中に愛されるサービスを提供するためには、大学の外の人も知らなくちゃいけないと思っていたので、すごく共感できました。

佐治　「Sophia Start-up Club」は、どんな活動をしているんですか？

酒井　今は知見を広げるための勉強会を開いたり、様々な企業とコラボしてイベントを開催したり。上智出身の起業家の方に講演していただいたりもしています。

佐治　コロナだからって停滞なんてしていられないよね。酒井さん自身は将来、どんな会社を起こしたいか決まっているの？

“うまく前に進めないと思ったら一生懸命、横に行けば良いんだよ（佐治）”

酒井　メンタルヘルスケア関連で起業してみたいなって思っているんです。

佐治　へえ、もう具体的なんだね。

酒井　佐治さんは、ソフトバンクの営業部門で販売施策などに携わってこられて、社内の事業戦略アイデアコンテストに応募されたことが会社設立につながったんですよね。どうやって自動運転というテーマに出会ったんですか。

佐治　よく調べてきましたね（笑）、ありがとうございます。実は締め切り間際、急に思いついたんですよ。携帯はモバイル、mobileは移動、移動といえば車・・・通信を使って車を遠隔コントロールできれば運転手がいらなくなって、人手不足解消になって、過疎地のお年寄りも自由に移動できて、社会貢献にもなる！ という具合にどんどんアイデアが出てきて。書類審査は通ったんですよね。

酒井　すごい！

佐治　学生時代はダンスやバイトでどうやったら人が喜ぶかを考えてきたでしょ。就職してからはそのスキルを活かして魅せる資料作りをしてきたので、実は営業部でもプレゼンテーションは結構評価されていたんです。で、役員の前でもうまく発表できて、会社設立となりました。

酒井　全部つながっているんですね。

佐治　本当にそうだよ。「自己を積極的に生かし、他者に貢献する」の精神で、1つ1つの経験を積み重ねてきた結果です。もちろん、その時はどうつながるか分からないこともたくさんあるんだけど。

酒井　日常で経験する1つ1つの出来事を、大切にしたいって思いました。

佐治　酒井さんとは違って、現状目標が明確でない学生もいっぱいいると思うんですよ。やり方が分からないとかさ。でもまっすぐ進めなかったら、横に行っても良いし、上に行っても良いんだよね。

酒井　私も含め、たくさんの学生に勇気を与えてくださる言葉だと思います。

佐治　自然体で一生懸命やっていれば、チャンスはいろいろあると思うんです。せっかくの学生時代ですから、たくさん学んでたくさん出会って、何より楽しんで欲しいよね。

おすすめのアプリ

【Twitter】　酒井さん

一緒にやりたい人いますか？って投稿がサークル発足のきっかけ。活動情報の発信もしているし私は絶対、Twitterです！

【PayPay】　佐治さん

社会を変えたと思うんですよ。できることも増えていますし。これからもっと僕らの生活に身近になってくるんじゃないでしょうか。

サークルまたはゼミの思い出は？

1年生の時、ほんの一瞬ですがチアダンスで映画にエキストラ出演しました。自分がチアダンスをやることも、映画に出ることも想像してなかったので、思い出深いです。

日常生活での気分転換の方法は？

チアダンスサークルに入った当初は体が硬く、周りは開脚できて当たり前。そこでストレッチを始めたところ、何も考えず無心で取り組めて、いい気分転換になってます。

山本 夏穂さん
外国語学部英語学科３年

上智での学び、挑戦、経験。その全てが社会で生きてくる。

学生 × 卒業生

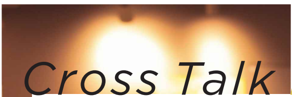
サークルまたはゼミの思い出は？

国連に勤務されていた植木教授のゼミに入りました。当時のエピソードを聞いたり、国連関係のセミナーに参加したり、ずっと国連に憧れていた私にとって、全てが貴重でした。

日常生活での気分転換の方法は？

場所で気持ちを切り替えていますね。学生時代は図書館やカフェで勉強し、家ではゆっくり過ごしていました。仕事は出社と在宅の併用ですが、出社時は自然とスイッチが入ります。

小島 彩さん
マルハニチロ株式会社
（総合グローバル学部総合グローバル学科
2018年卒業、地球環境学研究科 2020年修了）



Cross Talk No.7

“人生は一度きり。積極的に動いて何でもチャレンジを（小島）”

山本　私は就活を始めたところですが、1つはいろんな人と関われたり、様々な場所に行けたり、変化が大きいこと、もう1つは海外で働くチャンスがあること、この2つを軸にしています。でも、まだ業界を絞れず幅広く見ているところです。小島さんは大学院への進学を最初から決められていたんですか？

小島　元々国連やNPOに興味があったんだけど、学部生の時に国際政治を勉強する中で興味が湧いたのが食糧問題。その要因の1つに挙げられていた環境問題を学ぶため、地球環境学研究科に進みました。

山本　国連やNPOではなく、マルハニチロに就職した決め手は何ですか？

小島　大学院でCO_2排出量を学んだ時、CO_2を出している企業側から変わらないとダメで、企業側に立って自分が社会を変えていきたいと思ったんだよね。条約を決めるのは国連だけど、実際に動くのは企業だから。環境問題を軸に就活したけど、弊社は食品ロス削減につながる寄贈も積極的だし、なんといっても会社の雰囲気と社員の人柄が良かった（笑）。

山本　雰囲気や人柄についてのエピソード、ぜひ教えてください！

小島　最終面接で最近腹が立ったことを聞かれたから、「朝、布団を畳まなかったら母親に“面接落ちてこい”と言われて腹が立ちました」と答えて。その面接の最後に「今日帰ったらお母さんに内定もらったよって言いなさい」と当時専務だった今の社長に言われたの。ユーモアもあるこの会社に絶対入ろうと思ったんだよね。

山本　その場で内定なんて、ドラマみたいで憧れます！ 人柄の良さを見抜くポイントはありますか？

“いろんな企業を見て、自分の肌に合う業界へ進みたい（山本）”

小島　人柄は言葉で表現できない部分かもしれない。他社のインターンに参加した時は、話しにくい、居づらい、ということがあったので、居心地が良くて楽しいと思えたことかな。山本さんはインターンしてる？

山本　英語学科のOBの方が立ち上げた会社で1年生から長期インターンしています。短期の夏のインターンでは、考えていなかったメーカーが思いのほか楽しくて視野が広がりました。小島さんのインターン経験も聞きたいです！

小島　四谷会（※）でOBや内定者からどれほど頑張ったかという話を聞いて焦っていたら、テレアポ営業代行の長期インターンの誘いがあり、すぐ始めました。私はそんなにたくさんインターンは受けなかったけど、中小企業やベンチャーを知らないのはもったいない気がして、ある程度見るようにしてたかな。

山本　いろんな企業を見て、自分に合う業界を肌で感じることが大切なんですね。学生時代の話も聞いていいですか？ 私は大学で未経験からチアダンスを始めたんですけど、マネジャーだった高校時代と違って、同じ舞台で一緒に輝けるのは楽しいです。最初は大変でしたけど、周りにすごく支えてもらいました。

小島　私は3年生の夏休みにフィリピンのスラム街で音楽を教えたボランティアが思い出深いかな。楽器が足りない現状を知ったうえで翌年も行って、周りから集めたギターやピアニカ、リコーダーなどを寄贈しました。失敗したとしても、次にどう活かしていくか、1つの過程として考えていたかも。あとは軽音サークルにも入っていたし、アルバイトもたくさんやったよ。人生は一度きりだから、いろいろ体験したくて。

山本　人生は一度きり！ お話を聞いていたら、私も何でも挑戦してみようと思いました。上智での学びは社会に出た後、どう役に立ちましたか？

“学ぶことが多いから学科以外のコミュニティも大切に（山本）”

小島　ディスカッションやプレゼンの機会が多く、ただ調べたことを述べても教授に納得してもらえないので、常に“なぜ”を追求していました。実践を重ねることで人前でも躊躇しない強さを得られたし、いろんな国の人の意見を全部受け入れて、どう良くしていくかを考えるようになったのは私の強みかな。海外の人たちは自分の意見を大切にしているから。

山本　分かります。意見しない人は寝ているように扱われますし、リモートだといない存在になっちゃうので。だからこそ自分から発信しないとな、と思います。

小島　上智は国際色豊かで国連とのつながりも強いから、在学中は講演会にも積極的に参加して欲しいですね。チャンスがあれば留学もおすすめ！ 1年の後期から留学した友達は英語力がアップしたうえに顔つきも変わったので、私も行けば良かったなと、今になって思います。

山本　国連本部に訪問できるプログラムもありますよね。2年生で国連英検を受験してから、と思っていたらコロナで無くなってしまい、挑戦しておけば良かったです。新入生にはサークルや部活など、新しいコミュニティにもぜひ入って欲しい！ いろんな人と出会えて学ぶことも多いし、一緒に活動すると絆も強くなりますから。

※四谷会：2017年に設立された上智大学就活支援団体。様々な業界のOB・OGや内定者と就活生を結ぶプラットフォームとして、グループディスカッション講座やセミナーなどを開催している。

おすすめのアプリ

【LINEのリマインくん】　山本さん

忘れたくないタスクや持って行くものなどをトーク画面に送ると、その日時にリマインくんがお知らせ。スヌーズ機能もあって便利！

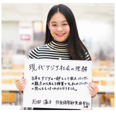
【ココナラ】　小島さん

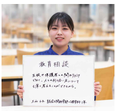
いろんな分野のプロがいるアプリ。軽音サークル時代には録音した鼻歌を送って、ピアノの伴奏を付けて楽譜化してもらいました。

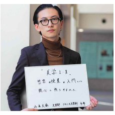
上智生20人に聞きました！

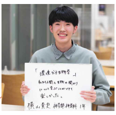
Answer × 20

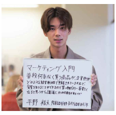
Q.1
後輩にすすめたい
履修科目は？

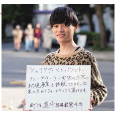

現代アジア社会の理解
日本もアジアの一部として捉え、ジェンダーの観点から考える授業です。私はジェンダーの関心をもつきっかけになりました。
石田 温子　外国語学部英語学科 3年

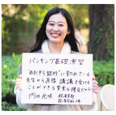


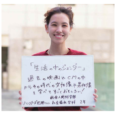


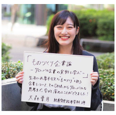

「環境分子生物学」
楽しかった。
横山貴史　神学部神学科 1年

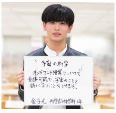

マーケティング入門
平野 裕大


「キャリアディベロップメント」
グループワークで実際の企業の新規事業を体験できます。企業の方からフィードバックも頂けます。
町田 直斗　経済経営 4年

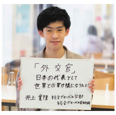

バンキング基礎演習
“あおぞら銀行”に勤めている先生から直接講義を受けることができる貴重な機会だから
内田 光咲　経済学部 経済学科 3年

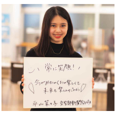

「生活の中のジェンダー」
過去の映画やCMの中からその時代の女性像や男性像を学べてすごくおもしろい！
総合人間科学部 社会福祉学科 2年

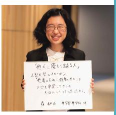

「ものづくり企業論 －グローバル企業の実例に学ぶ－」
大森 葉月　経済学部 経済学科 3年

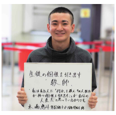

「宇宙の科学」
オンデマンド授業でいつでも受講可能で、宇宙のことを詳しく学ぶことができます。
金子光　神学部神学科 1年

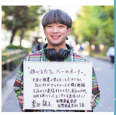
Q.2
10年後の
自分の姿は？

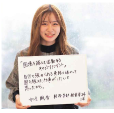

「外交官」
日本の代表として世界との架け橋になりたい
井上 寛隆　総合グローバル学部 総合グローバル学科

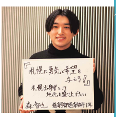

常に笑顔！
今がめちゃくちゃ楽しくて未来も楽しみだから
平山 菜々子

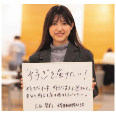

「他人に優しく出来る人」
森 あやか

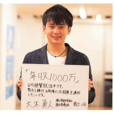

生徒の個性を引き出す「教師」

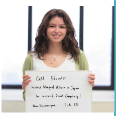

「遊べるカフェ・バーのオーナー」
国際教養学部 国際教養学科 3年


「国境を越えて活動するキャビンアテンダント」
自分の強みである英語を活かして国を越えた仕事がしたいと思ったから。
経済学部 経営学科 1年


『札幌に勇気と希望を与える！』
札幌出身者として地元を盛り上げたい
森 智也　経済学部 経済学科 1年






Child Educator
Increase bilingual children in Japan for increased Global Competency!
FLA 1年

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に開催しています。

4 キャリアディベロップメント（全学共通科目）

実在する企業の社員になった想定で、グループで解決策を検討、発表するという参加型講義です。企業の社員の方も授業に参加し、フィードバックをしてくれます。入学間もない時期に社会の課題に触れ、また社会人の目線を獲得でき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。

ABOUT CAREER CENTER
キャリアセンターに行こう！

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。

キャリアセンターガイダンス参加者数（2020年度）延べ17,228人

キャリアセンター個別相談利用者数（2020年度）延べ4,513人

ガイダンス実施数（2020年度）約320件

キャリアセンター登録求人件数（2020年度）26,306件

6 OB・OG交流会

ソフィア会（卒業生同窓会）と共同開催の「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て仕事をしていきたいか、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。

※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。

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

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。2021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。

「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。

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

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）。

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

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てとても参考になります。

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。