

保護者のための

進学ガイドブック

//// //// 上智大学 //// ////



- 入試
- 奨学金
- 海外留学
- キャリア支援
- 学費
- 住まい・暮らし
- 課外活動団体
- 高校生参加可能プログラム



上智大学
SOPHIA UNIVERSITY

全国から多様な高校生が 上智大学に進学しています

Q1 上智を志望したきっかけは？

大学で「模擬国連」の活動があることや、卒業生の中で実際に国連やJICAなど世界を舞台に活躍されている方がいることから、上智が国際分野で“強い”ことを知り、自分に合う大学だと思いました。



Y.Y.さん (京都府出身)
総合グローバル学部
総合グローバル学科

Q2 上智で拓けた新たな可能性は？

これほど幅広く、かつ深く言語を学べる環境は他にないと感じています。英語や第二外国語のフランス語は勿論、アラビア語とスワヒリ語の履修やオックスフォード大学の海外短期研修に挑戦する予定です。言語を学ぶことはその地域の文化を理解することに繋がり、ひいては世界の架け橋になる人材になることにつながると感じています。その基盤である言語教育が手厚く提供されていることで、可能性が広がったと感じています。



保護者の声

頑張って自分の道を自ら切り拓いたことを誇らしく思います。これからも上智での学びを応援したいです。

学生インタビュー
全文はこちら

Q1 上智を志望したきっかけは？

上智が持っている「東京の中心部で学べる環境」と「ワンキャンパス (少人数) で深く学べる雰囲気」に魅力を感じたからです。



S.O.さん (神奈川県出身)
理工学部 物質生命理工学科

Q2 上智進学「決め手」は？

決め手になったのは、物理、生物、化学を融合して研究・学習ができるのは物質生命理工学科だけだと感じたことです。上智大学ラグビー部の存在も後押しとなり、「ここで4年間、本気で学び、成長したい」と思えたことが、進学を決めた大きな理由です。



保護者の声

先生方や大学スタッフ、友人に支えられながら学生生活を送れていることに感謝しています。穏やかな学風も本人に合っているようです。

Q3 上智で学ぶ価値を、一言で！

学業も部活も人間的成長も、全部本気で伸ばせる環境です。

学生インタビュー
全文はこちら



Q1 上智を志望したきっかけは？

「地元で大学が全然ない！」というのがきっかけでした。また、私が学びたい学問を教えている教授がいらしたからです。



M.S.さん (北海道出身)
総合人間科学部 心理学科

Q2 地元より上智に惹かれた点は？

国内外から進学してきた友人や留学生との交流を通して、様々な文化に触れられる点です。言語について熱心に勉強できますし、留学生向け日本語講義の手伝いを通じて交流でき、とても満足しています。



保護者の声

上智への進学が決まったとき、本当に胸がいつぱいでした。東京という地で迷いや不安もありながら、努力する姿を誇りに思います。

Q3 上智を選んで正解と思う瞬間は？

心理学を学ぶ中で感じる、教授の方々の存在です。皆さんは、人生の中で出会って良かったと思う人いますか？私は、大学に入ってから、何人もの教授の方々にそう感じています。心から誇れる教授の方々の元で学習できていることを本当にうれしく思っています。

学生インタビュー
全文はこちら



一般選抜で入学した学生の主な出身校 (2021~2025年度)

北海道

旭川北 (北海道)
旭川東 (北海道)
札幌国際情報 (北海道)
札幌光星 (北海道)
札幌北 (北海道)
札幌西 (北海道)
札幌南 (北海道)
立命館慶祥 (北海道)
帯広柏葉 (北海道)
函館中部 (北海道)

東北

八戸聖ウルスラ学院 (青森県)
盛岡第一 (岩手県)
盛岡第三 (岩手県)
宮城第一 (宮城県)
仙台二華 (宮城県)
秋田 (秋田県)
山形東 (山形県)
酒田東 (山形県)
福島 (県立) (福島県)
いわき秀英 (福島県)

北関東

水戸第一 (茨城県)
土浦第一 (茨城県)
竹園 (茨城県)
茗溪学園 (茨城県)
江戸川学園取手 (茨城県)
宇都宮 (栃木県)
宇都宮女子 (栃木県)
栃木 (栃木県)
高崎 (群馬県)
高崎女子 (群馬県)

南関東

淑徳与野 (埼玉県)
開智 (埼玉県)
市川 (千葉県)
千葉東 (千葉県)
頌栄女子学院 (東京都)
國友学園女子 (東京都)
新宿 (東京都)
豊島岡女子学園 (東京都)
國學院大學久我山 (東京都)
多摩 (神奈川県)

北陸

高岡 (富山県)
富山 (富山県)
富山中部 (富山県)
砺波 (富山県)
金沢大学附属 (石川県)
金沢泉丘 (石川県)
金沢二水 (石川県)
星稜 (石川県)
藤島 (福井県)
高志 (福井県)

甲信越

新潟 (新潟県)
新潟南 (新潟県)
長岡 (新潟県)
甲府西 (山梨県)
吉田 (山梨県)
長野 (県立) (長野県)
屋代 (長野県)
松本深志 (長野県)
松商学園 (長野県)
諏訪清陵 (長野県)

東海

大垣北 (岐阜県)
富士 (静岡県)
三島北 (静岡県)
沼津東 (静岡県)
浜松北 (静岡県)
菊里 (愛知県)
千種 (愛知県)
名古屋 (愛知県)
南山 (愛知県)
四日市 (三重県)

関西

膳所 (滋賀県)
洛星 (京都府)
西京 (京都府)
高槻 (大阪府)
天王寺 (大阪府)
三国丘 (大阪府)
神戸学院高等学部 (兵庫県)
須磨学園 (兵庫県)
西大和学園 (奈良県)
智辯学園和歌山 (和歌山県)

中国・四国

鳥取西 (鳥取県)
出雲 (島根県)
岡山朝日 (岡山県)
広島女学院 (広島県)
ノートルダム清心 (広島県)
宇部 (山口県)
徳島文理 (徳島県)
高松 (香川県)
松山東 (愛媛県)
土佐 (高知県)

九州・沖縄

修猷館 (福岡県)
福岡大学附属大濠 (福岡県)
佐賀西 (佐賀県)
青雲 (長崎県)
熊本 (熊本県)
済々黌 (熊本県)
大分上野丘 (大分県)
宮崎大宮 (宮崎県)
鶴丸 (鹿児島県)
昭和薬科大学附属 (沖縄県)

入試

Admissions

近年、入試制度や方式は多様化し、それに伴い、受験生を対象とした関連イベントも数多く実施されています。ここでは特別入試の「推薦入学試験（公募制）」と「一般選抜」に焦点を当て、それぞれの特徴や出願期間、試験日、入試に関するイベントなどについて、まとめました。

担当部署

入学センター

入試概要やイベント情報など受験生向けの情報を掲載しています



受験体験記も随時更新中!



入試・イベントスケジュール

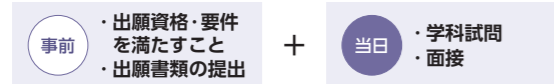
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
入試日程		●大学案内&入学試験資料公開		●入学試験要項公開	特別入試・推薦入学試験（公募制）			●出願 ●学科試験・面接	●合否発表日 ●入学手続締切日			
イベント		●All Sophians Festival (ホームカミングデー) ●アフリカ Weeks* ●国連 Weeks*		●SOPHIA OPEN CAMPUS* ●理工学部特別体験授業	●国連 Weeks*	●ソフィア祭 (文化祭) ●ソフィア・ダイバーシティ・ウィーク* ●Sophia Open Research Weeks*					●試験日 ●合否発表日 <small>※神・心理・看護学科のみ第2次試験(面接)が2月中旬にあります。</small>	●入学手続締切日
		●大学説明会・相談会		●大学説明会・相談会	全国各地の大学説明会・相談会に参加しています！ 詳細は入試情報サイトにて！							

上智大学の入試制度

上智大学の入試は、大きく分けて「特別入試」と「一般選抜」があります。

特別入試

●推薦入学試験（公募制）学校推薦型選抜



高等学校在学中の学習成績、課外活動、社会活動など、1回限りの学力試験では評価しがたい資質・能力を出願書類などで測るとともに、学科試験や面接によって志望動機の強さ、ならびに学力到達度や学科への適性を判定します。

その他の特別入試は、入試情報サイトよりご確認ください。

●TEAPスコア利用方式（全学統一日程入試）

事前に受験したTEAPスコアと、上智大学独自の教科・科目試験の結果で総合的に合否判定を行う選抜方式。



▶全学統一日程入試のため、一度の試験で複数学科を併願可能！

(※指定された受験科目が共通している必要があります。)

特に東京の大学を複数受験しようと考えている首都圏以外の受験生にとっては、負担が少なくメリットの大きい入試方式です。

一般選抜

※神・心理・看護学科のみ第2次試験(面接)が2月中旬にあります。

●学部学科試験・共通テスト併用方式

大学入学共通テストと上智大学独自の学部学科試験の結果で総合的に合否判定を行う選抜方式。



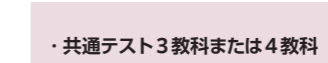
共通テストでは基礎学力を、学部学科試験では学部学科への適性を問う出題内容を通して、文章理解力や論理的思考力、表現力等を測ります。

▶午前午後/学部内併願が可能！

▶当日の対策は、1つの試験対策で受験可能！※外国語・理工学部は2つ移動や宿泊負担を軽減し、効率的に複数学科を受験できます。

●共通テスト利用方式

大学入学共通テストの結果のみで合否判定を行う方式。



私立大専願者に適した3教科型、国公立大併願者に適した4教科型があり、その両方を併願することも可能です。

▶共通テストの結果のみで受験が可能！

▶上智大学に来校せずに、地元で受験が可能！



学費

fees

入学時に必要となる費用に着目してご案内いたします。授業料や実験実習費については、毎年、物価上昇率を踏まえて改定しています。参考としてご覧ください。

担当部署

学事センター

学費の詳細を掲載しています



入学金・初年度納入金 (2026年度)

(単位:円)

	神学部 文学部 (新聞学科を除く) 総合人間科学部 (心理・看護学科を除く) 法学部 経済学部 外国語学部 総合グローバル学部	文学部 新聞学科	総合人間科学部 心理学科	総合人間科学部 看護学科	国際教養学部	理工学部	
入学金*1	200,000	200,000	200,000	200,000	200,000	200,000	
在籍料*2	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	
授業料等*2	468,000	489,000	510,000	659,000	586,000	633,000	
教育充実費*2	105,000	105,000	105,000	175,000	129,000	170,000	
実験実習費*2	-	-	-	12,000	-	42,000	
学生教育 研究災害 傷害保険料*1	2,650	2,650	2,650	2,650	2,650	2,650	
分納	春学期分	805,650	826,650	847,650	1,078,650	947,650	1,077,650
	秋学期分	603,000	624,000	645,000	876,000	721,000	875,000
完納	一年分	1,408,650	1,450,650	1,492,650	1,954,650	1,668,650	1,952,650

*1 入学時のみ *2 各学期

*翌年次以降は、入学金と学生教育研究災害傷害保険料を除いた費用が必要となります。授業料および実験実習費については毎年物価上昇率を踏まえて改定します。

入学手続き時の納入方法 (4月入学の場合)

日本国内から 銀行振込(窓口)/クレジットカード/銀行ATM(ペイジー)/インターネットバンキング など

納入方法は、「分納」または「完納」からお選びいただけます。

分納

入学手続き時
春学期分

+

9月下旬
秋学期分

新入生の方には、6月~7月頃に口座登録のご案内を送付します。新入生は入学手続き時に、秋学期学費が未納の場合のみ、秋学期学費のご案内を送付します。

完納

入学手続き時
一年分

次回の納入は、2年生の4月頃になります。



奨学金

Scholarships

上智大学では学業はもちろん、部活動やボランティア活動などさまざまなことにチャレンジしてほしいと願い、学生をサポートする多様な奨学金制度を用意しています。

担当部署

学生センター

入学前・在学中に出願する奨学金の詳細を掲載しています



入学前に申し込む学内奨学金 (返済不要の給付型)

学業成績・経済状況等を総合的に判断し決定します。

〔首都圏以外の方向けの奨学金!〕

上智大学新入生奨学金	上智大学篤志家 (ソフィア会生活支援)奨学金
対象 上智大学を第一志望としながらも、経済的理由により、入学が困難で、かつ上智大学に入学する以前の学校の成績が優秀な者	対象 推薦入学試験(公募制)を受験する者で、経済的理由により入学が困難かつ出身学校の成績が優秀な者のうち、首都圏(東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県)以外の日本国内の高等学校等出身で、入学後に自宅外通学する者(一部、首都圏出身者も可)
給付額 初年度の授業料相当額、授業料半額相当額、授業料3分の1相当額のいずれか	給付額 500,000円(一括給付/年額)
給付期間 入学初年度1年間 *2年生以降は、上智大学修学奨励奨学金などを再度申請	給付期間 原則、修業年限まで(継続審査あり)
出願期間 概ね入試の出願期間と同時期 *複数の入試種別で受験する場合、入試ごとに出願が必要	出願期間 入試の出願期間と同時期

*入学後は同様の基準で審査される上智大学修学奨励奨学金に申し込むことで、継続した支援を受けることが可能です。

上智大学の奨学金のポイント

独自の奨学金は
返済不要の
給付型

50種類
以上

優秀者選出の
ものも多数あり

【学生センター】

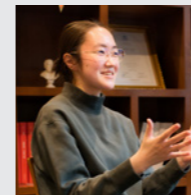
自分に合った奨学金を見つけるのが難しいときや、不明な点や疑問があるときには、気軽に学生センター(2号館1階)の経済支援窓口にご相談ください。奨学金制度を活用することで1人でも多くの学生の皆さんが、充実した学生生活を送れるよう願っています。



奨学金案内は
こちらから



上智大学生の声



M.K.さん(佐賀県出身)
国際教養学部 国際教養学科

入学前

1. 上智大学新入生奨学金(2年生からは「上智大学修学奨励奨学金」)
2. 上智大学篤志家(ソフィア会生活支援)奨学金*

学生インタビュー
全文はこちら



Q1 上智進学「決め手」は?

奨学金制度を知り、「自分の挑戦」という夢を叶えてくれるのは上智だと思いました。最大の不安は金銭面でしたが、入学前だけでなく在学中も地方からの挑戦を支える奨学金制度*があり、背中を押されました。

Q2 奨学金応募で意識したことは?

「なぜ上智で学ぶのか」「なぜ奨学金が必要なのか」「奨学金をどう活用するのか」の3点を中心に、自分の考えを深く掘り下げました。自分の熱意や意図が適切に伝わるよう、内容や表現を何度も見直しました。

Q3 応募で大変だったことは?

奨学金の出願理由に加えて、本奨学金を得て大学4年間で取り組みたいことを徹底的に考え、具体的な言葉にすることでした。履修内容や参加したいプログラム、研究の進め方まで整理するのは初めての経験でした。

Q4 奨学金を考えている受験生へ

「不安」が100%消えることはありませんが、対処法はあります。My Sophiaの「掲示板」で情報を積極的に調べたり、不明な点は一人で抱え込まず学生センターに相談したりすることが大切だと思います。



保護者の声

上智は国際的な視点を持った学生が多く、そんな友人たちとの出会いも、子供の財産になるのではないのでしょうか。子供が学びたいと思える大学に進学できて、親として嬉しく思っています。

住まい・暮らし

Housing & Life

1都3県以外から上智大学に進学した学生の多くは、一人暮らしや寮で生活しています。ここではお部屋探しのポイントや大学へのアクセス、実際に一人暮らしをしている学生の声を紹介します。

担当部署

ソフィアキャンパスサポート
(上智学院100%出資事業会社)

住まいの情報を掲載しています



直営寮については、大学Webサイトをご確認ください



住まい・お部屋の種類

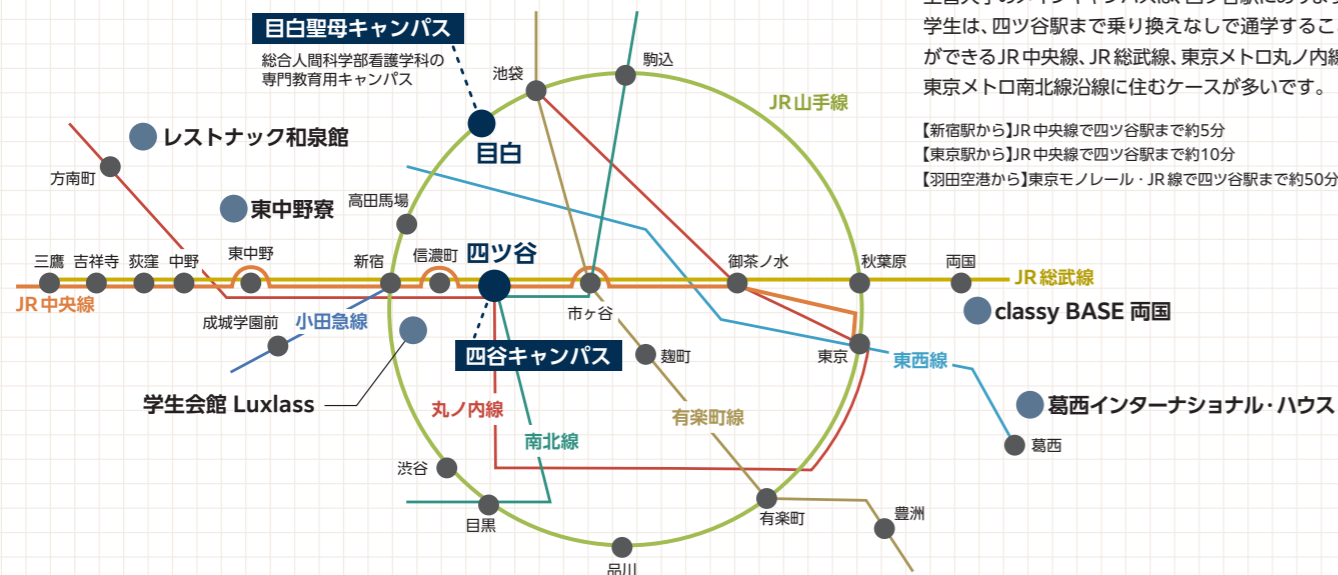
一人暮らしの住まいにもさまざまなタイプがあります。優先する条件を立てて自分にあったお部屋のタイプを選ぶのが重要！ここでは学生寮などの学生向け物件と、一般物件の違いをご紹介します。

	学生寮・学生会館	学生マンション	一般アパート・マンション
入居者	入居対象を学生にのみ限定。 ※専用寮は上智大学生のみ。	入居対象を学生にのみ限定。 女子専用マンションや女子専用フロアもあり。	様々な年齢、職業、性別の人が生活。
空室予定	入居学生の卒業予定から空室予定を早期(年内)に把握可能。 推薦合格後、すぐに部屋探しをしても、空室情報が多い。	通常、退室の一ヶ月前くらいにならないとわからない。	
安全性	管理人が常勤、日々の生活をサポート。	防犯カメラ付きオートロックや防犯キーを採用。 有人管理、24時間管理体制の物件も多い。	物件によって様々。
設備	基本的にベッド、机、エアコンが設置されている。 お風呂、トイレ、キッチン、洗濯機は共同利用が多く、3点ユニットバスタイプも増えている。	基本にお風呂、トイレ、キッチン、収納、エアコンが設置されている。最近は家具家電付も多い。	物件のグレードにより様々。 家具家電付の物件もある。
食事	食事付きの所も多く、栄養バランスが考慮されている。	自炊がメイン。自分で自由に食事ができる。	
入居者の交流	共有スペースなどで、入居者同士の交流が活発。	学生だけが参加できるイベントなどが開催される場合もある。	学生以外も住んでいるため、交流をはかる機会はほとんどない。
規則	友人や家族の入館に制限や、門限がある場合が多く、生活に関する諸規則がある。	ゴミの出し方など、一般的な生活のルール。	

Route Map

上智大学のメインキャンパスは、四ツ谷駅にあります。学生は、四ツ谷駅まで乗り換えなしで通学することができるJR中央線、JR総武線、東京メトロ丸ノ内線、東京メトロ南北線沿線に住むケースが多いです。

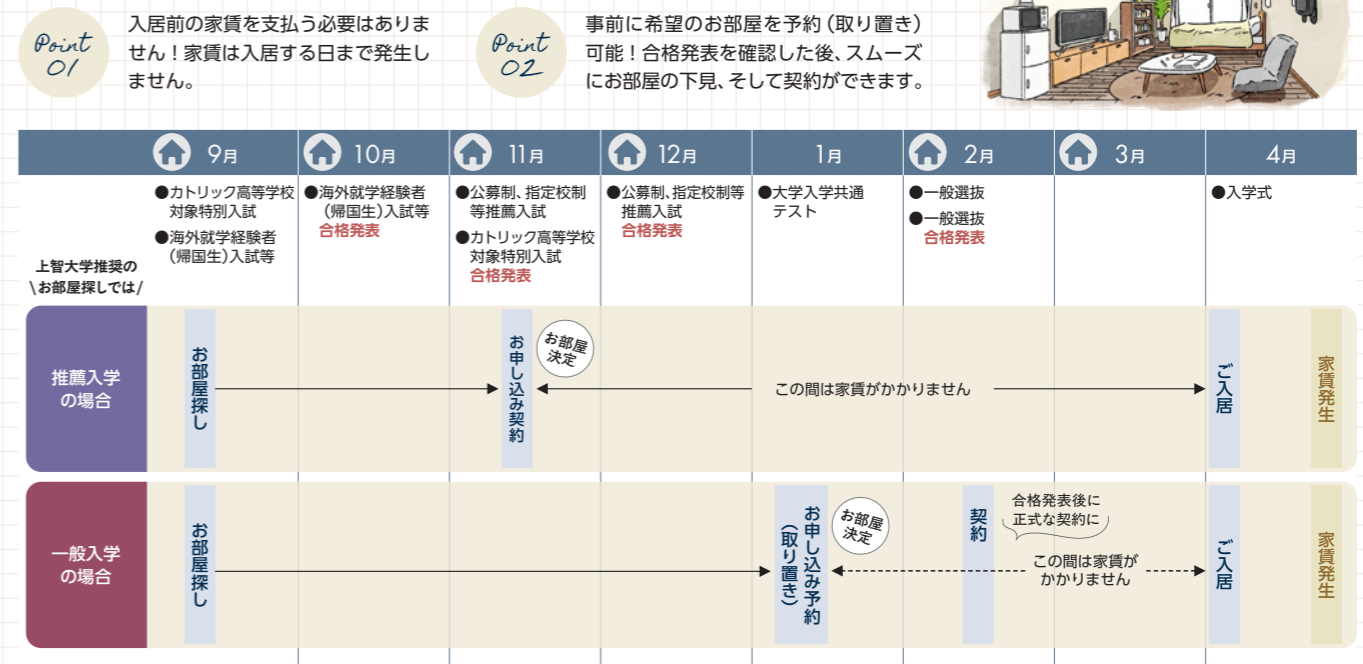
- 【新宿駅から】JR中央線で四ツ谷駅まで約5分
- 【東京駅から】JR中央線で四ツ谷駅まで約10分
- 【羽田空港から】東京モノレール・JR線で四ツ谷駅まで約50分



お部屋探しのスケジュール

学生寮・学生会館・学生マンションのお部屋は退去予定がはっきりしているため、事前に空く予定のお部屋を予約することが可能です。大学で開催される「住まい探し相談会」で専門スタッフに相談できます。

上智大学が仲介するお部屋探し



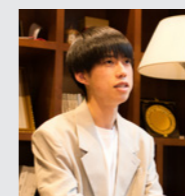
※直営寮の申込スケジュールは、大学Webサイトをご確認ください。

上智大学生の声

Q1 住まい探しで重視した点は？

買い物や病院、通学など、これまで保護者のサポートが必要だった事柄を一人で行わなければならないことに強い不安を抱いていたため、病院や食料品店、公共交通機関などが揃っており、それらにすぐアクセスできるような住まいを重視しました。

一人暮らし



S.M.さん (岡山県出身)
総合人間科学部 社会学科

Q2 自立した生活で得たものは？

主体性と自律性が鍛えられることです。家事全般に加え課題やアルバイトなど、全て自分自身で管理し、タスクを完遂しなければいけません。

保護者の声

広い視野を持った、経験豊富な人間へと成長していると感じます。さまざまな地域からの友人がいると聞き、多くの人と交流しながら学ぶ環境はとても良いものだと思います。

Q3 新生活で心配だったことは？

東京の治安は悪く、犯罪やトラブルに巻き込まれてしまうのではと心配でした。しかし、今では東京都出身の友人や先輩から話を聞いて東京への理解が深まり、治安の良さや悪しに見当がつくようになりました。

学生インタビュー全文はこちら



Q1 新生活で最初に感じた不安は？

勉強やバイトと家事を両立することができず不安でした。大変な時、語り合い支えてくれる寮母さんや寮の友人の存在は非常に大きいです。

寮生活



N.K.さん (青森県出身)
外国語学部 ドイツ語学科

Q2 寮生活の魅力は？

自己管理能力が身についただけではなく、寮ならではの学部を超えたかけがえのない出会いがあることです。

保護者の声

寮の友人と共に毎日前向きに楽しんでいるようです。試験期間も支え合うなど、日常のさりげない支えがある点は親としても安心できるポイントです。

Q3 地方出身の後輩へ一言！

寮には、同じような不安や期待を抱えた仲間が集まっているため、自然と会話生まれ、支え合う環境が整っていると感じます。慣れない環境の中で無理に「東京の学生」になろうとせず自分が育ってきた場所や経験を大切にしたいと思っています。地方での生活で身についた感覚や人との距離感は、東京ではむしろ強みになります。

学生インタビュー全文はこちら



海外留学

Study abroad

上智大学の制度を利用して海外で学ぶ手段は、1学期以上の長期留学、夏期・春期休暇を利用した短期留学、海外でのインターンシップ、海外大学院への進学などがあります。在籍学部を問わず、自分に合ったプログラムを活用できます。

担当部署

グローバル教育推進センター

各プログラムについての詳細を掲載しています



長期留学

海外の大学や教育機関に1学期以上在籍し学びます。

短期留学

夏期・春期の長期休暇などを利用して世界各地で学びます。

交換留学

上智大学と協定を結んでいる海外の大学との間で、1年間または1学期間(半年)で学生を相互に派遣、受入をする制度です。

Point 01 学内要件を満たしたうえで複数の大学を希望すれば、交換留学できる確率は**ほぼ100%**

Point 02 上智大学の学費を通常通り納入すれば、留学先の学費は**免除**

【その他の留学】

- 一般留学…学位授与権のある大学から留学先を自由に選択し、私費で留学をする方法
- 休学留学…上智大学を休学して留学をする方法

海外短期語学講座

上智大学の交換留学協定校等が主催する語学プログラムに参加するもので、語学能力の向上を目的としています。

海外短期研修

上智大学の交換留学協定校等で実施される短期プログラムへ参加し、外国語で専門科目を学びます。

実践型プログラム 上智大学オリジナルのプログラム

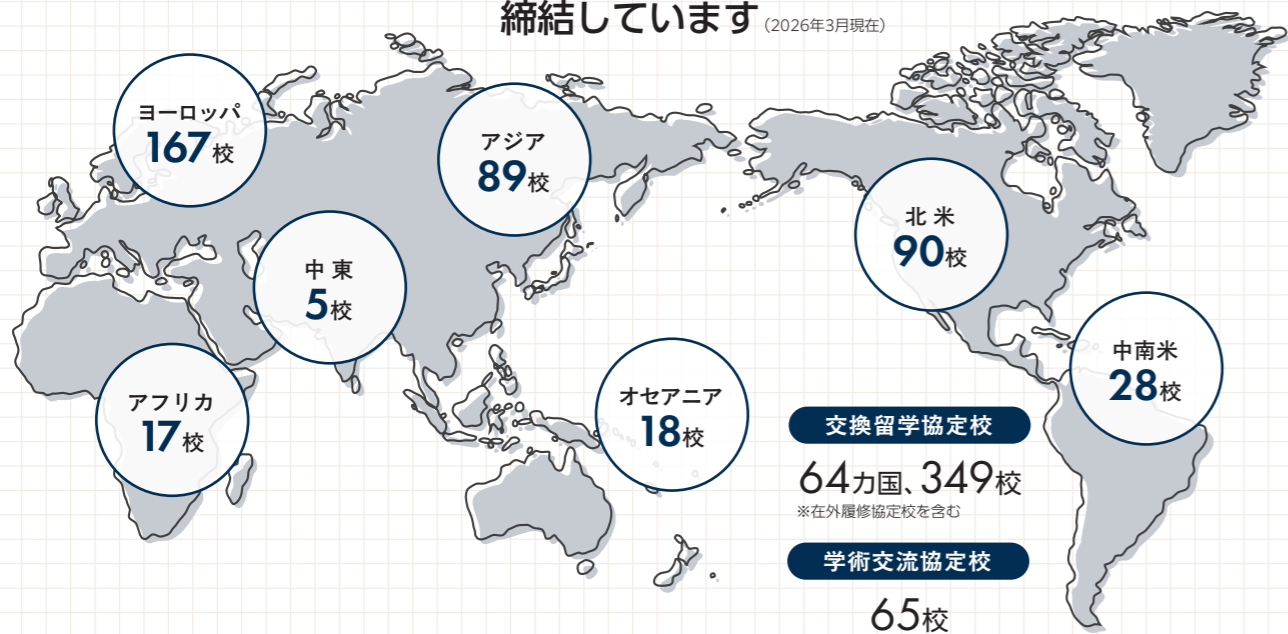
事前講義で各地域やテーマへの理解を深め、現地でのフィールドワークなどを通じて実践的な学びを得るプログラムです。

【例】●ジュネーブ国際機関集中研修プログラム

- 多文化共生社会のリーダーシップ
- アフリカに学ぶ



世界**87**カ国・地域、計**414**校の大学と
締結しています (2026年3月現在)



留学費用

	交換留学	海外短期語学講座	海外短期研修	実践型プログラム
期間	1年間または1学期間(半年)	3~4週間 夏休み・春休み	2~6週間 夏休み・春休み	1~2週間 夏休み・春休み
費用	留学先の学費は免除 (上智大学の学費のみ)	約30~117万円 (授業料・渡航費・滞在費込)	約50~160万円 (授業料・渡航費・滞在費込)	約1~65万円 (授業料・渡航費・滞在費込)
対象者	2年生の2学期目より参加可能 ※一部協定校除く	1年生より参加可能	1年生より参加可能 ※一部プログラム除く	1年生より参加可能



海外留学をサポートする奨学金

交換留学参加者対象の奨学金

- 日本学生支援機構(JASSO)海外留学支援制度(協定派遣)奨学金
- グローバルリーダー養成奨励費
- ケルン奨学金
- 大坂ドイツ留学奨励費
- 吉彌・愛琳アイルランド留学奨励費
- SAIMS/LAP留学奨励費
- ソフィア会留学支援奨学金
- 後援会派遣交換留學生奨学金

留学中の費用負担軽減のため、さまざまな奨学金制度があります。(年度により異なる場合あり)

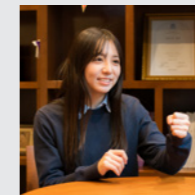
海外短期プログラム参加者対象の奨学金

- グローバルリーダー養成奨励費
- 上智大学篤志家(理工学部同窓会)奨学金
- ソフィア会留学支援奨学金
- 叡智が世界を繋ぐ留学奨励費
- ソフィアキャンパスサポート留学奨学金

留学した上智大学生の声

Q1 留学を決めたきっかけは?

海外で学ぶ経験をしてみたいという気持ちがきっかけでした。安心・安全を感じられる留学先としてカナダを選択しました。



K.H.さん(山形県出身)
経済学部 経済学科

留学データ

【プログラム名】
交換留学(約4ヶ月間)
【留学先】
ビクトリア大学(カナダ)

Q2 留学して、変化はあった?

以前より、課題解決力がついたと思います。留学中はトラブルが起きた時も英語で解決する必要があったので、日本語なら交渉も対話もなんでもできると思うようになりました。

Q3 留学して正解、と思った時は?

現地のソフトボールチームの試合に勝った瞬間です。高校で熱中した競技に海外で再挑戦できたことが自信になりましたし、チームメイトとの連携も感じられました。



保護者の声

手厚い支援のおかげで大変心強く、安心して送り出すことができました。また、周囲の留学経験者に相談できた点もとても良かったと話していました。

学生インタビュー全文はこちら



Q4 大学支援の活用法と効果は?

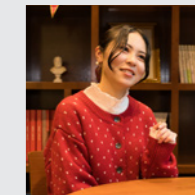
関東圏の人たちとは、海外経験や知識に差があると感じていたため、留学カウンセリングを重ね、留学に行く方法・手段から学び挑戦しました。

交換留學生サポーターの声

学内でも国際交流ができる!

Q1 サポーターを始めた動機は?

「上智=留学生」という印象が元々あり、入学前から交換留學生と交流したいと思っていました。一人暮らしや大学生生活に慣れてきた秋のタイミングで挑戦しました。



K.S.さん(福岡県出身)
文学部 新聞学科

Q2 サポーターの活動内容は?

日本の生活のサポートだけでなく、休日に遊びに行くこともあります。最初のサポート内容はSIMカードの購入方法を教えるというものでした。活動の中で、二人ともポケットモンスターが好きという共通点があったため、一緒にその話で盛り上がったこともあります。留学生は27歳の方でしたが、年齢差も国籍も超えて仲良くなれました。



保護者の声

Q3 サポーター活動の喜びは?

サポートしていた留學生が福岡の実家に遊びに来てくれたことです。2泊3日を共に実家で過ごして、家族とも和気あいあいと話してくれたのが非常に嬉しかったです。いつかドイツに来るときは家族と一緒に泊まりにおいでと言ってくれました。

学生インタビュー全文はこちら



課外活動 団体

Extracurricular activities

上智大学には、およそ300もの団体があります。体育会をはじめとするスポーツや、音楽・文化芸術・学術・研究・イベント運営・ボランティア・地域連携など、多種多様な部活・サークルが学年、学部学科を超えて活動しています。

担当部署

学生センター

課外活動団体一覧を掲載しています



Pick Up!



T.Y.さん (広島県出身)
法学部 法律学科

学生インタビュー
全文はこちら



体育会バレー部

楽しくバレーをするのももちろん、勝利にもこだわり日々練習に励んでいます。

Q1 部活が支えになった点は？

練習以外でも共に過ごす時間が長く、一般的な友人とは少し違う仲間意識があります。大学生活のことも先輩に頼ることができ、様々な面で信頼できる相手がいることはとても心強いです。

Q2 入部してよかったことは？

生活の軸を作れることです。一人暮らしの場合は柔軟に生活を調整できるので、部活を基準に課題やアルバイトの時間を組み立てています。



保護者の声

部活を通じ、身体的なこと以外にも人間関係やコミュニケーション能力が培われることは大変喜ばしく思います。地方出身で一人暮らしですが、しっかりバックアップするので、大学生活を楽しんでほしいです。

Q3 部活の雰囲気は？

スポーツ推薦がない上智だからこそ多様な経歴の学生が集まり、入部しやすくも真剣に競技へ取り組める環境があります。大学で何かに打ち込みたい人や、再度スポーツを真剣にやりたい人に強くおすすめします。

Pick Up!



S.M.さん (宮城県出身)
神学部 神学科

学生インタビュー
全文はこちら



上智大学放送研究会 (SBC)

アナウンス活動や映像制作を中心に、放送に関わる幅広い活動を行っています。

Q1 サークルが支えになった点は？

入学当初は、慣れない環境への不安と身近に友人がいない孤独感がありましたが、さまざまな企画や制作活動に取り組む中で自然と交流が広がり、悩みや不安も共有できる仲間ができました。

Q2 入部してよかったことは？

新しい人間関係を幅広く築くことができたことです。企画や制作を通して協力し合う経験が友人関係を越えた信頼を育み、サークルを通して得た人間関係は成長のための大きな財産となりました。



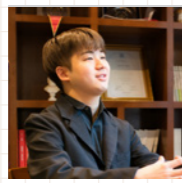
保護者の声

サークル活動や、異なる学部での専門的な学びを通して、新たな視点や出会いを大切にしてほしいと思います。一つひとつの経験を積み重ね、充実した時間を過ごしてほしいです。

Q3 サークルの雰囲気は？

真剣さと楽しさのバランスを大切にしながら、全員で活動を作り上げていく雰囲気があるサークルです。部員同士の距離が近く、学年や学部を越えて食事や遊びに行くことも多いです。

Pick Up!



S.K.さん (静岡県出身)
理工学部 機能創造理工学科

学生インタビュー
全文はこちら



上智大学管弦楽団

約130名が所属する、学内最大規模の音楽団体です。

Q1 部活が支えになった点は？

大学生活の中で、部活は友人関係を広げてくれるだけでなく、日々の学生生活をより充実させてくれる大きな存在になっています。

Q2 入部してよかったことは？

部活にはさまざまな学部・学科の学生がいるため、授業や履修の情報を教えてもらえます。ワンキャンパスのため、実際におすすめされた授業も履修でき、学びの幅が広がっていると感じます。



保護者の声

友人にも恵まれ、学業や部活動など充実した学生生活を送っています。多様性のあるキャンパスでさまざまな価値観に触れながら学べることを、保護者として大変心強く感じています。

Q3 部活の雰囲気は？

先輩がとても優しく、分からないことがあれば丁寧に教えてくださるため、学年を越えた交流ができる魅力があります。部活を通して多くの人とつながりを持つ温かい環境だと感じています。

キャンパスライフ

私のお気に入りの場所



2号館と6号館を繋ぐ通路からみる6号館は迫力があって好きです！



真田堀グラウンド。所属している体育会ラグビー部の練習で使用しています！



大学で最初に写真を撮った、学生生活の始まりを象徴する思い出の1号館。



2号館5階ラウンジは、席数も多く休日にも利用可能なためお気に入りです！



天気の良い日には、9号館アクティブ・commons屋上庭園で、読書をしたりコーヒーを飲んだりします！



試合で勝つために、日々第3体育場でバレーボールの練習をしています。



6号館5階。ここで友人と意見交換をしたり、課題を行ったりしています。



リニューアルされた2号館4階 Breeze Lounge。勉強が捗る空間です。



授業の合間や授業後に、友達と一緒に小休憩をとるのに活用している6号館。



中央図書館。上智大学の昔の紀要を読むのにハマっています！



管弦楽団の練習で使う第2音楽練習室。音楽と真剣に向き合える大切な場所です。

キャリア支援

Career support

上智大学では、正課や課外活動、留学などを通じて、学生として培うべき学力や多様な能力、人間性を育成し、就職・進学・起業などの進路について、学生自身が納得のいく意思決定をし、自らの進路を選択できるよう支援しています。

担当部署

キャリアセンター
キャリアセンターでの支援内容を掲載しています



キャリア形成 3つのポイント

Point 01

自分をつくる、可能性を広げる

進路・職業を選択していくとき、一番大事なことは「**自分をよく知る**」ことです。自分は何をやりたいのか、何ができるのか。それらを主体的に考え、行動するきっかけとなるプログラムを提供します。

Point 02

未来の自分を思い描く

インターンシップや卒業生との交流会など、仕事の内容ややりがいについて知るための幅広いプログラムを開催します。業界や企業についての理解を深め、**社会で働くことのイメージを掴みます**。

Point 03

目標に向かって行動を起こす

主に3~4年生を対象として、就職活動に備えた実践的なプログラムを提供します。就職活動の基本事項のガイダンスや筆記試験、エントリーシート、面接対策まで、**採用選考の突破に向けた対策**を行います。

キャリアセンターの支援

キャリアセンターでは、進路選択のための各種ガイダンスや個別相談など、情報提供からアドバイスまでキャリア形成の総合支援を行っています。

求人・インターンシップ等の情報

公開求人数/
54,200件
以上!

上智大学生を対象に、大学に届けられた求人やインターンシップ等の情報を公開しています。就活支援サイトには載っていない限定求人や外国語を使用する求人もあります。



卒業生座談会



社会で活躍する先輩から、卒業生だからこそ分かるリアルな体験談を聞くことができます。

2025年度開催例 ソニーグループ(株)、日本銀行、日本放送協会、日本政府観光局(INTO)、アンダーソン・毛利・友常法律事務所など

地元就職した上智大学卒業生の声



M.U.さん(沖縄県出身)
法学部 法律学科 卒業生
就職先 沖縄県内のテレビ局

卒業生インタビュー全文はこちら



Q1 地元企業を選んだ理由は?

東京での学生生活を通して、沖縄の文化の魅力や、暮らしやすさを改めて実感しました。メディアを通してその魅力を多くの人に伝えたいと思い、生まれ育った沖縄のテレビ局への就職を決めました。

Q3 東京での経験はどう活かしている?

地元ではなかなか体験できないライブやイベント、最新スポットなどを楽しめたことが、学生生活の充実につながりましたし、新しいトレンドや情報が集まる環境に身を置けたことで、自然と視野も広がったと感じています。そうした学生時代の経験は現在の仕事にも活かしており、新しい企画を考える際のアイデアの引き出しや、発想のヒントになっています。

Q2 地元を出て上智で得たモノは?

全国・世界から集まった多様な学生と出会えたことです。様々な価値観に触れて視野が広がり、自分の将来について深く考えるきっかけになりました。地方出身だからこそ外の世界を知る経験は大きな意味を持っています。卒業後も沖縄ソフィア会*を通して世代や業界を超えた上智のOBOGの方々との交流が続いています。



保護者の声

大学でやりたいことを見つけ、それを職業として実現できていることを嬉しく思います。地元の発展に貢献できるよう、頑張ってください。

*ソフィア会

世代を超えて、同窓生がつながるネットワーク「ソフィア会」。2025年現在では320団体、14万8,000人の会員数に達しています。国内地域ソフィア会は75団体にのぼり、全国都道府県ほとんどすべての地域でソフィア会が活動しています。



先輩たちの主な進路(2021~2025年度)

楽天グループ株式会社	192	株式会社JT	28	住友商事株式会社	11
アクセンチュア株式会社	130	三井住友信託銀行株式会社	27	三井不動産株式会社	11
日本アイ・ピー・エム株式会社	85	三菱重工株式会社	26	株式会社フジテレビジョン	11
株式会社NTTデータ	85	株式会社日本経済新聞社	26	花王株式会社	11
全日本空輸株式会社	73	ダイキン工業株式会社	26	LINEヤフー株式会社	11
日本航空株式会社	62	外務省	24	P&Gジャパン合同会社	11
株式会社三菱UFJ銀行	57	阪和興業株式会社	23	農林水産省	10
東京海上日動火災保険株式会社	55	TOPPANホールディングス株式会社	23	清水建設株式会社	10
株式会社NTTドコモ	54	株式会社大和証券グループ本社	22	西村あさひ法律事務所・外国法共同事業	10
株式会社日立製作所	53	株式会社キーエンス	22	厚生労働省	10
株式会社三井住友銀行	53	株式会社野村総合研究所	21	株式会社テレビ東京	10
PwCコンサルティング合同会社	52	三井物産株式会社	19	株式会社KADOKAWA	10
PwCアドバイザリー合同会社	52	東京電力ホールディングス株式会社	18	株式会社朝日新聞社	9
三菱電機株式会社	49	大日本印刷株式会社	18	日本郵船株式会社	8
株式会社リクルート	48	日鉄物産株式会社	17	積水ハウス株式会社	8
アマゾンジャパン合同会社	47	伊藤忠商事株式会社	17	三菱自動車工業株式会社	8
東京都(公務員)	46	三菱商事株式会社	16	鹿島建設株式会社	8
株式会社ファーストリテイリング	46	日本銀行	15	株式会社時事通信社	8
SMBC日興証券株式会社	44	丸紅株式会社	15	株式会社オリエンタルランド	8
日本放送協会	42	株式会社電通	15	株式会社TBSテレビ	8
ソフトバンク株式会社	42	スズキ株式会社	15	ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社(日本法人)	8
株式会社みずほフィナンシャルグループ	38	ソニーグループ株式会社	15	ゴールドマン・サックス証券株式会社(日本法人)	8
日本電気株式会社	37	住友生命保険相互会社	14	東宝株式会社	7
株式会社リソナホールディングス	37	株式会社東芝	14	国土交通省	7
アビームコンサルティング株式会社	37	トヨタ自動車株式会社	14	株式会社バンダイ	7
富士通株式会社	36	三菱地所株式会社	13	味の素株式会社	6
三井住友海上火災保険株式会社	35	株式会社読売新聞東京本社	13	東京エレクトロン株式会社	6
国家公務員共済組合連合会 虎の門病院	35	株式会社日本政策投資銀行	13	森永乳業株式会社	6
KDDI株式会社	35	株式会社マイナビ	13	川崎重工株式会社	6
双日株式会社	33	パナソニック株式会社	13		
株式会社サイバーエージェント	33	サントリーホールディングス株式会社	13		
日本通運株式会社	32	日本製鉄株式会社	12		
株式会社ニトリ	30	大塚製薬株式会社	12		
合同会社デロイトトーマツ	30	株式会社あおぞら銀行	12		

学部学科別の進路状況は
こちらから



\ 上智大学の学びにいち早く触れてみませんか? /

高校生参加可能プログラム



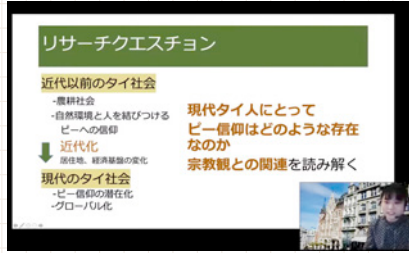
国連 Weeks



対面 オンライン (開催時期: 6・10月)

年2回、「国連の活動を通じて世界と私たちの未来を考える」をコンセプトに、国際機関のトップや政府関係者、第一線で活躍する研究者などの多彩な登壇者が集い、講演会やシンポジウム等を実施しています。

せかい探究部



オンライン

高校生が、世界の事柄やフィールドを題材に、「高揚感-わくわく感」を持てる探究に取り組み、未来へ進みきっかけとなる学びを継続的にサポートする学習プログラムです。

上智地球市民講座 (公開講座)



対面 オンライン

中高生から社会人まで学びを志す全ての方を対象に、「地球に生きる市民として、自らの生き方を自らデザインする」をコンセプトとした公開講座です。高校生の進路選択の一助としても活用いただけます。

ソフィア未来塾

オンライン

国連や国際機関などの現役職員や、それらの機関で勤務経験を持つ専門家と高校生が対話する講座です。変わりつつある世界や社会の現状、そして今後の展望について、皆さんと共に考えます。

アフリカ Weeks

対面 オンライン (開催時期: 5月)

成長著しいアフリカ地域を理解し、連携を深めていくため、講演会やシンポジウムなど多彩なプログラムを実施しています。

Sophia Open Research Weeks

対面 オンライン (開催時期: 11月)

様々な研究活動を、講演会やシンポジウム等を通じて紹介します。本学の研究所を中心とし、幅広いテーマを取り扱います。

ソフィア・ダイバーシティ・ウィーク

対面 (開催時期: 毎年11月25日から12月10日)

多様性を受け入れる共生社会の実現を目指してイベントを開催しています。

SOPHIA OPEN CAMPUS 2026

各学科の教員による体験授業や在学生による個別相談コーナー、学内施設キャンパスツアーなど、上智大学ならではの学びを体験できるプログラムが満載です。



開催日 2026.8.4 火・5 水

アドミッションズオフィス (受験生相談窓口)

事前予約なしで入試や学校生活についてのご質問・ご相談にお答えします。

【四谷キャンパス12号館1階】

10:00~11:30、12:30~16:00

(土・日・祝日、夏期・冬期休業期間、大学が定める休日を除く)



上智大学をもっとよく知るために

上智大学の最新情報をお届けします

上智大学公式ウェブサイト

<https://www.sophia.ac.jp/jpn/>



大学の概要や教育プログラム、研究内容、教員情報、学生生活など、上智大学の全てがわかる公式サイト。最新情報を随時公開中です。

受験生の「知りたい!!」に応えます

入試情報サイト

<https://adm.sophia.ac.jp/jpn/>



上智大学
入学センター
公式LINE



最新のイベント情報をお知らせします

タイムリーな情報をお伝えします

YouTube / 上智大学公式チャンネル



上智大学公式Instagram



上智大学公式X



上智大学公式TikTok

学部での学びや課外活動など、大学の魅力を伝えるコンテンツ



季節の表情やキャンパス風景など、ここでしか見られない写真や動画を公開



大学のニュースやイベントなど、上智大学の今を伝えるコンテンツ



在学生の日常や活動の様子など、キャンパスの新たな魅力を紹介

