



# CAREER DESIGN

未来を広げる 1461DAYS

TOYO  
UNIVERSITY



TOYO UNIVERSITY  
CAREER  
DESIGN

「諸学の基礎は哲学にあり」これは東洋大学の建学の精神です。  
この言葉には、単に哲学を学ぶだけでなく、  
常識や先入観を捨て、物事を深く考え判断し、  
行動できる人間になってほしいという想いが込められています。

皆さんもここで紹介する先輩たちのように、  
大学生活の中で自分が興味を持てるものを見つけ、  
「なぜだろう?」「どうしてだろう?」と追求してみてください。

きっとその経験が、皆さんの生きる力の原点になるはずです。

# 未来を広げる

2020年に卒業した先輩達と在学中の先輩達のインタビュー記事。

東洋大学での1461日の大学生活には、

たくさんの出逢いがある。たくさんの経験がある。

次に未来を切り拓くのはみなさんです。

# 1461 DAYS

表紙撮影協力／社会学部 社会福祉学科 山崎喜子 さん



PAGE  
05

SPECIAL 世界へ飛び立つ東洋大生



PAGE  
07

EPISODE:01 世界と繋がる



PAGE  
11

EPISODE:02 学外活動



PAGE  
22

EPISODE:02 INIAD 赤羽台キャンパス



PAGE  
23

EPISODE:03 学びの時間



PAGE  
29

EPISODE:04 大学生活のその先

# CHALLENGE and TURNING POINT

孤独も不安も、成長へのバネにして、僕は、東洋大学から世界へと羽ばたく。

## 3年生のチャレンジ

### Name:

小山 滉平 さん

### Profile:

文学部英米文学科  
大阪府立千里青雲高等学校 出身

1998年04月16日、大阪府豊中市生まれ。  
3歳の時に家族と伊丹市のスクールに参加したのをきっかけにローラースケートを始め、6歳からはスピード競技にも参加。全日本トラック選手権大会シニア1000m3位(2019年)、全日本トラック選手権大会シニア10000m3位(2019年)、全日本ロード選手権大会シニア1万メートル3位(2019年)など多くの実績を持つ。趣味はグルメ探索、旅行、料理、映画鑑賞、読書。

より良い競技環境を求めて上京、

日々揺れ動く気持ち、

将来に向けて更に一歩先へ

大阪で生まれた私が、父の影響でローラーブレードを始めたのは3歳のときです。風を感じるようなスピード感と約6メートル幅のトラックを50人もの選手が競い合うローラースピードスケートの迫力に魅せられ、この競技を突き詰めたい！という思いから、より良い競技環境を求めて東京への進学を決めました。東洋大学を選んだのは、世界大会で使いこなせる英語力を身につけるための英米文学科があり、競技施設に近い点で理想的だったためです。入学後はより高い目標ができ、大学1年次の3月には15～19歳部門で世界ランキングの10位に入るなど、学業とも並行する形で競技成績を着実に上げることができました。しかし、自身のレベルが上がるほどハードルは高くなり、競技成績が頭打ちになると、卒業後も競技を続けるか？あるいは一般企業に就職するか？といった悩みが

生まれてきました。今現在も悩んでいる最中ですし、日々考えは揺れ動いています。しかし2年次には、「悩み続けたところで未来のことはわからない、今やりたいこと、やれることを大切に行動しよう」と大人の方々とのお話を通して、思えるようになりました。そこで元々考えていた「日本ではマイナーなローラースピードスケートを少しでも広める仕組みづくり」に携わりたいという思いを実現するため、利用したのが、1年次から気になっていた「トビタテ！留学JAPAN」です。「トビタテ留学！JAPAN」とは、文部科学省が行う企業からの寄付により様々な分野で海外留学を志す大学生に給付される、返済不要の留学奨学金制度です。競技先進国を舞台に、人生に二度とはない競技人生を賭けた戦いに挑みたい。その思いを胸に書面や面接による審査をクリア。とくにローラースピードスケート競技の発展に力を入れているアルゼンチン、インドネシア、台湾、韓国の4カ国への留学が決定しました。2019年の10月から1年間休学しての留学生活では、現地のクラブチームに選手として入団し、組織運営や選手強化方法など、各国の文化や熱気も肌で感じながらどん欲に学んできたと思います。帰国後は留学経験で学んだことを存分に活かし、競技者としては2020年アジア選手権でのメダル獲得を目標に、さらに日本国内での競技人口増加と競技力の向上に継続的に取り組める仕組みをつくっていききたいと思います。大阪から東京、そして世界へというステップアップは、とても楽しみです。



## ステップアップしたきっかけ

① 15歳の時、初めて日本代表として世界大会に出場しました。世界の競技レベルに圧倒されましたが、19歳の時には10位まで成績を伸ばすことができました。結果は勿論、それまでの過程も楽しみたいです。



世界ジュニア選手権10000Mで10位

② 入学後、講義を通じて経営学に興味が湧きました。帰国後はチームや組織の運営を勉強し、将来はスピードローラースケートの競技人口を増やす仕事にトライしたいと思っています。



自分自身で企画・運営・指導をしたスケート教室



# 01

## BEYOND THE LIMIT

世界へ飛び立とう

{オックスフォード大学ビジネス英語研修}



古関 菜実さん  
経営学部  
マーケティング学科  
就職先: 楽天(株)

Q. 研修参加の目的、きっかけは何ですか？

A. 経営学部主催の「オックスフォード大学ビジネス英語研修プログラム」を2年次の英語の授業で知り、ビジネスや文化を英語で学べることに魅力を感じました。

Q. どんな活動をしましたか？

A. イギリス政府とコカ・コーラ社の実際にあった砂糖税に関する交渉を題材にロールプレイングを行ったり、街を歩いて店舗ごとの差別化戦略を調査し英語でプレゼンしたりしました。



{アメリカ アメフト留学}



三谷 快さん  
法学部企業法学科  
就職先: (株)リクルート  
ホールディングス

Q. 留学の目的、きっかけは何ですか？

A. アメフトの本当の面白さを知り、自分自身のスキルを向上させるためです。アメフトが面白くないと感じた時、根源的に考えるとアメフトは全米で一番面白いと言われている競技のため、私が面白くないとは言えないと思い、だったらアメリカに行こうと考えました。

Q. どんな活動をしましたか？

A. 主にアメフトの練習ですが1番行ってよかったと思ったことは、アメリカ人アスリートの考え方を学び、与えられたことだけで完結せず「自ら新しい正解を見つける能力」を得られたことです。

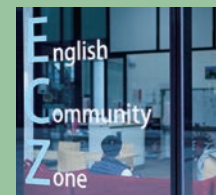


PICK UP



国際教育センター

協定校をはじめとする海外の大学のパンフレットや各種資料を数多くそろえています。また、留学した先輩の体験記や単位認定、就職活動の情報なども自由に閲覧できます。



English Community Zone

留学生との交流や英語学修を支援するスペースです。時にはスペイン語やフランス語といった多言語の学びの場にもなります。



- | when? |
- 1 高校生 夏の吹奏楽コンクールで金賞を受賞  
所属していた吹奏楽部で部長を務める
  - 2 大学1年 夏休みに参加した DiversityVoyage(短期海外研修)
  - 3 大学2年 「世界青年の船」での集合写真
  - 4 大学3年 アンコールワットにて  
初めてバックパッカーとしてカンボジアへ

“ 船上で外国青年と共同生活をする中で 経験の少なさや英語力の乏しさを痛感 ”

「世界青年の船」\*という事業を入学時オリエンテーションで先輩の体験談を通して知りました。その時、将来は国際的な分野で何かを成し遂げたいと思ったため、1年次の夏季休暇で短期海外研修を体験した後、2年次に「世界青年の船」にチャレンジしました。私が乗船したのは1月下旬から3月にかけてです。横浜を出発してインドとスリランカに寄港し、現地の人とも交流しながら240人の参加者たちとディスカッションやワークショップを行い異文化交流を図りました。船上生活ではスマートフォンも使えず、船外に出ることもできません。その中でひたすら異国の人たちとコミュニケーションをとるといふ、これまでに経験したことのない環境の中で言葉の壁や文化の違いに直面し、人よりも経験が足りないと感じたり、自分の強みを主張できないことに何度も劣等感を覚えました。でも、キラキラしている人にも苦手なことはあるし、頑張ってきたからこそ今があることに気づきました。

## 馬場絵里加

### 世界青年の船\*

訪問国: シンガポール、スリランカ(コロンボ)、インド(コチ)

国際地域学部国際観光学科  
千葉県立船橋東高等学校 出身  
日本コンベンションサービス(株)就職



\* 内閣府の行う国際交流事業。18歳〜30歳の青年が世界各地から集まり、日本参加青年と10カ国から募る外国青年と船内で共同生活をしながら、ディスカッションや文化交流等を通して、異文化対応力やコミュニケーション力を高め、リーダーシップ等の向上を図る。

## ERIKA BABA

“ 帰国後はコンプレックスがなくなり 強みを活かして積極的に行動できるように ”

それからは、より深く人の話を聞き、学びを得ようとグループではなく1対1でじっくり話し合えるような環境づくりをしたり、船内で行われる興味のあるセミナーに参加するなどして視野を広げていきました。時間をかけて少しずつ仲良くなっていくことで相手に「えりかってこういう人なんだ」と理解してもらえると、自分も安心して話したり自己表現できるようになったり、良い関係を築くことができるようになりました。帰国後は自分の強みを発信する場を上げようと、高校時代の吹奏楽部の経験を活かし、貧しい子どもたちに音楽を届けるためにフィリピンでのオーケストラ活動に参加。そうしているうちに、それまでの自分に対するコンプレックスのようなものがなくなり、自分の強みを活かして行動する積極性が生まれました。「国際会議などでエキスパートを支える仕事」に就職を決めたのも、サポートすることが向いている自分の適性を活かせると思ったからです。

“ 航空業界で働きたいという目標のために グローバルな視点を身につけようと留学 ”

高校生の頃から航空業界で働きたいという目標があったため、海外で生活しながらグローバルな視点を身につけようと、2年次に米国・フォートルイス大学に9カ月間交換留学に行きました。留学前は学内の留学支援制度を利用し、TOEFLやIELTSの高得点獲得を目指して勉強しました。イングリッシュコミュニティゾーン(ECZ)という、ネイティブスピーカーの方がスタッフとして働いている場所にも友人と通っていました。ここは英語で会話をするだけでなく、ゲームなどを使った遊びもできるので、英語でのコミュニケーション力向上に役立ちました。もともと留学に行けるほど語学力は身につけていなかったため、ECZに通ったことで英語力が向上したのだと思います。また普段の授業の中で「コミュニケーションのうち7割以上は非言語的な部分の影響を受ける」と学んだので、日頃から人と接する時は発言の間合いや表情、ジェスチャーなども意識するように努めました。

“ 英語力の乏しさに心が折れかけながらも できることを地道に続けたことで克服 ”

しかし、いざ留学してみると日本の大学とは授業の進め方が全く違うので、初めのうちはついていくことに必死でした。ヨーロッパからの留学生は日本人よりも圧倒的に英語力が高いため、自分のレベルと比較してしまい、心が折れそうになったことも何度もありました。でも、結局自分ができることをコツコツやっていくしかないと思い、勉強する時も息抜きに食事に行く時なるべく現地の人と一緒に過ごすようにし、遊びに誘われたら断らずに行くように心がけました。そうした努力を続けたことで、帰国する頃には英語力にも自信がつき、現地の友人も増えていました。米国には自分と考え方も価値観も異なる人がたくさんいましたが、だからといってそれが間違いだと思えるのではなく、それもまた一つの正解だと思えるようになりました。この経験で身についたグローバル視点と今後の社会人生活に活かしていきたいと思っています。



## AYANO AYUSAWA



## 鮎沢彩乃

### アメリカ留学

留学先: Fort Lewis College

文学部英語コミュニケーション学科  
栃木県立真岡女子高等学校 出身  
日本航空(株)就職



- | when? |
- 1 高校生 動物好きな私を表す一枚!
  - 2 大学1年 DiversityVoyage(短期海外研修)  
マレーシアにて他のメンバーと!
  - 3 大学2年 交換留学中のハロウィーンパーティー
  - 4 大学3年 友人とハイキング  
1ヵ月半働いたグレイシャー国立公園にて

学

外

活

動



02

MY WAY

「好き」なことに全力で取り組もう



鮎沢 彩乃 さん  
文学部  
英語コミュニケーション学科  
就職先：日本航空（株）



お客様から**高い評価を得られた**  
飲食店でのアルバイト



1年次から続けている「いきなりステーキ」でのアルバイトで、**お客様の投票で決まるおもてなしコンクール**の**1位**をいただくことができました。ステーキソースの容器を分かりやすく置いたり、ステーキを運ぶ前に「エプロンをつけてお待ちください」とお客様に一言声をかけていたことが良かったのだと思います。また、好むサービスもお客様によって千差万別でした。社会人になっても対応方法に**正解がないからこそ**努力をし続けたいです。



若狭 智也 さん  
理工学部  
電気電子情報工学科  
就職先：（株）NTTドコモ



GCSで外国人スタッフや留学生  
と交流し**語学力に磨きをかける**



**TOEICの点数で採用された**、川越キャンパス内グローバルコミュニケーションスペース（GCS）でのアルバイトに力を入れて取り組みました。学生の留学に関する相談や単位の状況確認などが主な仕事でしたが、**空き時間をフルに活用**することができたと思っています。また常駐スタッフの中にフィリピンの方がいたことと、留学生と月に1回くらいのペースで交流できたため、**ネイティブの人との会話の壁が低くなった**と感じています。

PICK UP



#### ボランティア支援室

ボランティアの募集情報の閲覧やボランティア関連講座の受講、ボランティア活動をする上での疑問点などについて、専門のスタッフに相談することができます。



#### 学内掲示

学内の掲示板ではボランティアの募集情報や国際交流イベント、就職活動イベントなどの告知を行っています。また、本学ホームページやToyoNet-Gでも各種情報を配信しています。



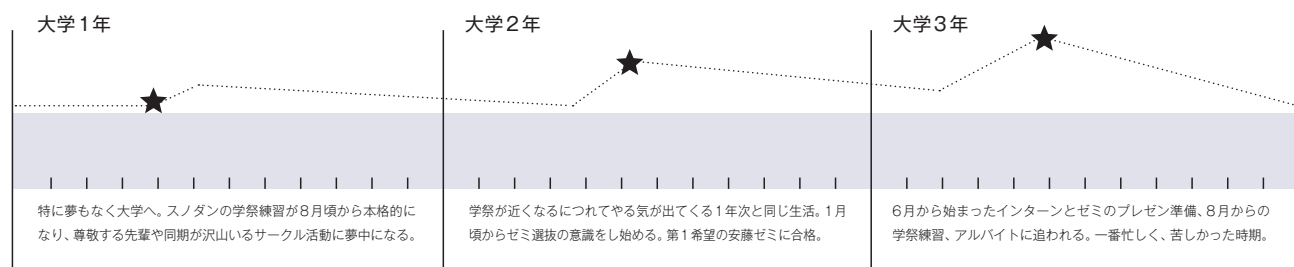
## 最高の“魅せる”作品を作るために

1年次から所属しているインカレストリートダンスサークル「Snow Dancer（以下：スノダン）」の活動が、大学生活で最も力を入れて取り組んできたことです。私が踊っていたのは腕を使うソウルダンスを取り入れた「WAACK」というジャンルです。ここで出会った同期と引退する時に先輩方をを超える最高の作品を作りたいと考えました。特に“魅せる”事にはこだわりが強く、曲調も1曲目から3曲目へのラスト感を高めていくようにしたり、衣装やフォーメーションも工夫しました。また普段の活動においては、深夜の練習中に眠な時間や眠くなる時間を作らないように、自分がこの日までここまでマスターしてくると決めたことは絶対に守り、それができなかった場合は前もって必ず連絡することを徹底しました。その結果、練習中に無駄な時間を費やすことがなくなり、後輩たちへの指導も効率良く行えるようになりました。こうして常に同じ思いで3年間で共にした同期の仲間は、私にとって一生ものの友人となりました。

## 妥協しないでやり抜く力を養う

スノダンの活動を通じて、頑張っている人と一緒にいると自分も成長できることを実感しました。同期の仲間もしかり、スノダンには他大学からもダンスレベルの高い人たちが集まっていたので、その人たちについていかなくてはという焦りや、良い意味でのプレッシャーが自身を高めてくれたと思っています。また3年間ダンスを続けてこられたのは、ただ単にダンスが好きだったからではありません。ダンスには、自分が楽しみながらそれを見る人も笑顔になれる要素があると感じていたからです。その中で私は、チームで「期限までに最高のものを作り上げる力」や、「妥協しないでやり抜く力」を養うことができました。華やかなステージや衣装を作ってくれる人が周りにいるからこそ、主役のダンサーが輝けることも学びました。スノダンで培った力や自分を支えてくれる人たちへの感謝の気持ちは、今後の社会人生活にも活かすことができると感じています。

### モチベーショングラフ



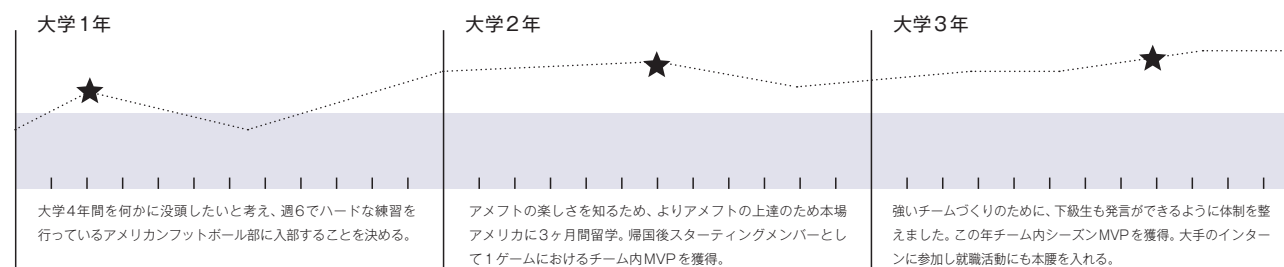
## 濃密な4年間にしたいくてアメフト部に

入学した時から何かに本気で取り組んで濃密な4年間を過ごしたいと思っていました。たまたま体育会アメリカンフットボール部の見学に行ったところ、練習がとてもキツそうなのが逆に楽しそうに思え、入部を決意しました。しかしアメフトの経験はなかったため、疑似体験を得ようと考え、家から練習場のある朝霞キャンパスまでの往復2時間を試合を見る時間に充て、年間200ほどの試合からプレーの作戦や動きを覚えしました。しかし、同じ1年生で試合に出ているチームメイトがいるのに自分が出られないと、「アメフトって本当に面白いのかな?」と思ってしまい、少し腐っていた時期がありました。アメフトの本場のアメリカでは大人気のスポーツ。ここで部活を止めてしまいう前に真の楽しさを現地で感じて来ようと思い、アメリカにアメフト留学をしました。アメリカの選手達には定めた目標から逆算して練習していく考え方が強くあり、スポーツ選手として個人事業主のように動いている姿に感化されて再び自分に火が着きました。

## 本気で取り組む中に成長があるはず

帰国後、目標とする選手の動画を見てさらに本格的に練習すると、2年次には試合に出られるようになり、チーム内のMVPを獲得することができました。その後は、勝てるチームになることを目指し、先輩後輩に関係なく気軽に意見を言い合える関係性作りに努めました。強いチームは、負けた理由を説明できます。負けた試合はその日のうちにビデオを見て、どこが悪かったのかをしっかりと洗い出して皆で考えました。失敗することで次の目標が見つかり、それを成長に繋げることができたと思います。結果的に決して強いチームにはなれませんでした。諦めずに4年間アメフトを続けられたのは、負けず嫌ひもありますが、アメフトという競技が本当に好きだったからです。これらの経験から、与えられたことだけで完結せずに自ら新しい正解を作り出す能力を身につけることができました。皆さんも部活でも何でも良いので目標を見つけて本気で取り組めば、そのプロセスの中で自分が成長したことを実感できるはずです。

### モチベーショングラフ



# MEGUMI WADA

CIRCLE

和田 恵さん  
総合情報学部総合情報学科 福島県立白河高等学校出身 ㈱七十七銀行 就職



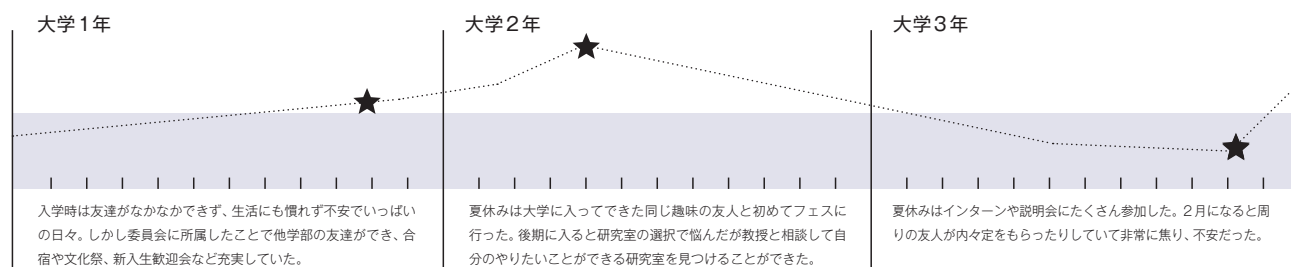
## 学生主体のイベントで社会貢献

生協学生委員会（以下、委員会）の活動に参加しています。きっかけは、友人に誘われて委員会が運営する新入生歓迎キャンパスツアー（以下、新歓）に行ってみたら、先輩方がすごく優しく、楽しそうだったからです。運営する立場になったら私も、新入生の誰もが感じる不安な気持ちを少しでも和らげてあげられるようにしたいと思いました。委員会では新歓の企画・運営の他に、生協店舗の装飾や店づくり、混雑緩和、教科書販売の際のお手伝いなども行いました。夏企画では、オープンキャンパスの時に来場者へ自分たちが作ったかき氷をふるまい、集まったお金を震災のあった熊本県へ寄付する募金活動も行いました。1年生から4年生までたくさんの人が協力してくれて、皆がSNSなどにも取り上げてくれたので途中で氷がなくなってしまうハプニングもありましたが、学生主体のイベントを通して社会貢献できたという達成感と喜びを味わうことができました。

## 後輩の言葉に3年間の結果が

委員会活動で最も印象に残っているのは、3年次に取り組んだ新歓の企画・運営です。入学直前の2日間、要所ごとにゲームを取り入れたウォークラリーで新入生たちに学校を案内しました。ウォークラリーといっても台本があるわけではなく、川越キャンパスでは、学部によって使う建物が違うので、他学部が使う実習棟や実習室も説明できるよう春休みも週2、3回は大学に来て練習を繰り返しました。先輩から「声が小さい」「説明不足」などと注意された時は、自分でも分かっているだけに辛い思いをしましたが、足りない力を養うことができたと思っています。委員会を通して特に嬉しかったのは、委員会活動の引退式で後輩が「和田さんがいなければ入会していなかったし、ここまで続けていませんでした」と言ってくれたことです。後輩のための思い心を鬼にして厳しい言葉をかけたこともありましたが、本音で向きあうことができたからこそ信頼関係が築けた結果だと思います。この経験を活かし、お客様に「あなたに相談してよかった」と思われる銀行員になりたいと思います。

## モチベーショングラフ



# KYOHEI NAGASHIMA

CIRCLE

長嶋 恭兵さん  
ライフデザイン学部健康スポーツ学科 東京都立小平高等学校出身 ミノ（株）就職



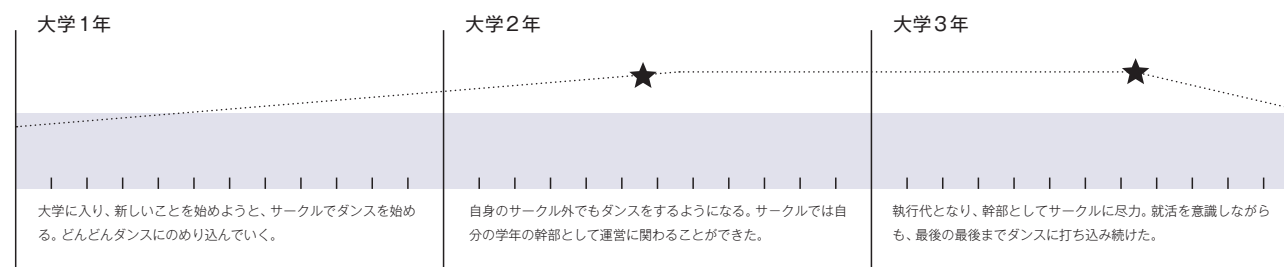
## 本気で打ち込めるダンスと出会う

小中高の12年間は野球に取り組んでいましたが、自分のレベルに限界を感じていたため、大学生になったら何か新しいことを始めたいと考えていました。そこで、本気で打ち込めるサークルを探し回り、最終的に所属したのがダンスサークル「Snow Dancer（以下、スノダン）」」。初めて練習を見に行った時に体験させてもらったヒップホップダンスを現在も続けています。その際に出会った、そのジャンルのリーダーをしていた先輩も、大学生になってから始めたということを知ったので、ずっとその人を意識しながら目標にしていました。しかし大規模なサークルだっただけに、たくさんの経験者が集まっていて、初心者の方にとっては厳しい環境でした。同じ境遇だった友人が次々と脱退し、苦しい時期もありました。それでも続けてこれたのは、関東の大きなダンス団体で代表を務めていた、信頼できる友人が同じサークルにいたからです。その友人も本気で頑張っており、「自分一人じゃない」という気持ちが支えになりました。

## 悔しさをバネにソロで踊るまでに

私は、サークル内だけでなく外部でのダンスイベントにも遊びに行くくらい、ダンスに熱中していました。ところが、サークルの同期が、自分がとてもお世話になっていたダンサーとチームを組んでイベントで踊ることになったのです。負けず嫌いの私は対抗心がメラメラと燃え上がり、「あいつより前に出て踊りたい」と思うようになりました。今考えれば、勝手にライバル意識を燃やしていただけなんですけどね。それでも負けたくない一心で限られた練習時間内でいかに多くのことを吸収できるかを意識し、「リーダーの言ったことを聞き逃さない」、「休憩時間は最小限に、すぐに鏡の前で自分の動きをチェック」などを意識し時間を効果的に使いました。結果、新入生歓迎会のショーではソロパートも勝ち取ることができました。約2000人収容の大ホールでスノダンのダンスを披露した際は、自分も練習しながら裏方を支えるという大仕事も成し遂げました。未知の世界に挑戦したことで成長できた自分を実感しています。

## モチベーショングラフ





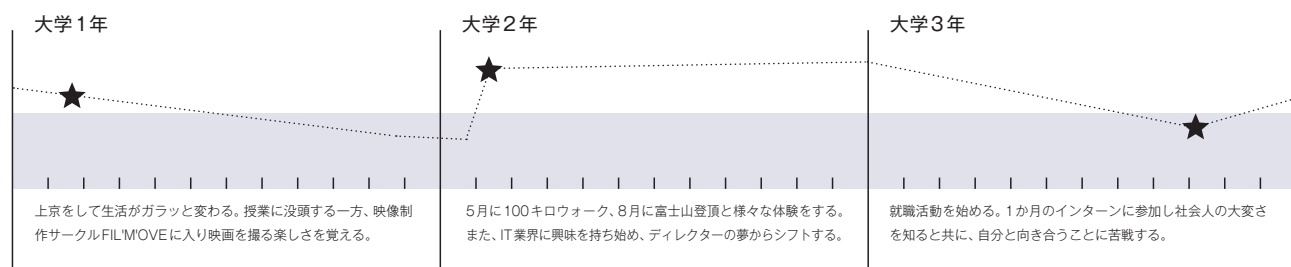
### 撮影班で毎月1本ドラマを制作

映像制作系サークル「FIL 'M' OVE」に所属したきっかけは、小学校の頃に見たテレビドラマ制作の裏側を見せるドキュメンタリー番組でした。大道具などの準備から本番までの過程を見て、「いつか自分もやってみたい」と思っていました。脚本、カメラ、編集、CG、監督の各班に分かれて活動する中で、私はカメラを担当。月に1本の割合で作品を完成させるために、毎週日曜日に35人のメンバーと集まっています。制作しているのは主にドラマで、3分の作品でも撮影から編集までに1週間はかかります。私は撮影の技術を身につけるために、自らカメラを購入して動画や静止画の撮り方を勉強しました。被写体の瞬間の動きや躍動感など肉眼で見ただけでは分からないものも、映像で少し早めたり、スローモーションにすることで迫力のあるものになります。その力に魅了され、ずっとカメラ班で活動してきました。

### 考え方の違いでぶつかったことも

大変だったのは、それぞれの立場によって作品に対する考え方が違うことでした。脚本を書いた人に「もっと刺激的に撮ってほしい」と言われても、私はその場面にふさわしくないと思うし、「それなら辞める」という人も出てくる始末でした。監督もどうしたら良いのか分からない状況の中で、結局私たちはお互いすべて言いたいことを言うようにしました。それも「こんな風にしてほしい」というニュアンスではなく「私はこうします!」とハッキリ自分の意志を伝えました。ところが、感情が入ると発言が出たり、乱暴な言い方になってしまうこともありました。伝え方って本当に難しいし、大切だと思いました。でも、相手が真剣なことは目や表情を見ればわかります。お互いの気持ちをぶつけ合うことで、それぞれの立場を超えた平等な関係ができ、それからは一貫して良い作品が作れるようになりました。地方から上京して友人もいなかった私にとって、サークルのメンバーは本当に頼れる存在でした。これからも後輩たちが後に続いてくれることを願っています。

### モチベーショングラフ



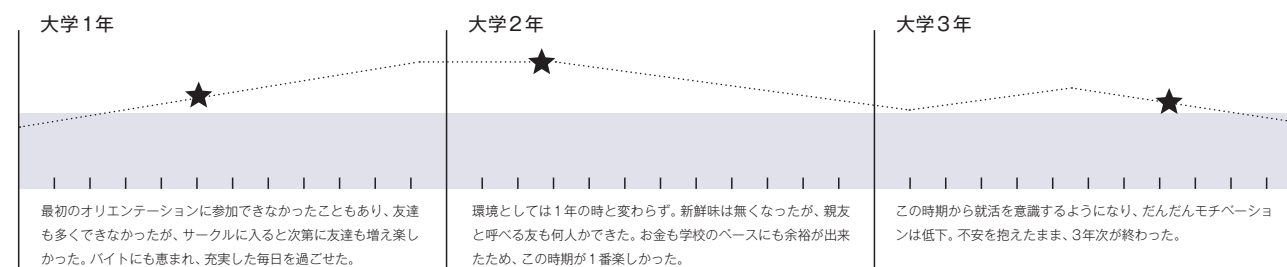
### スキルアップを目指し自己学習に励む

友人に誘われて始めたスターバックスコーヒーでのアルバイトを2年次から続けました。当初の目的は、接客レベルの高い同店でコミュニケーション力を身につけること。また、就職活動のためにも何か一つ頑張ったり、成し遂げておきたいとも考えていました。とはいえ、アルバイトを始めるまではあまり利用したことがなかったので、どんなメニューがあるのかも知りませんでした。1つのドリンクでもカスタマイズで何通りもの種類があるため、それを覚えるには自己学習が必要でした。しかし、自分の努力次第でスキルアップが目指せると思い、3カ月の研修期間は受験勉強のように自宅でも通学の電車内でもテキストを片手に一生懸命仕事を覚えました。やらなきゃいけないというよりは、早く立ち上がったかったです。アルバイトとはいえ様々な年齢層や国籍のお客様に失礼がないよう、それからは礼儀作法や立ち居振る舞いに気を配り、一人ひとりに合ったサービスを提供するように心がけるようになりました。

### 受け身だった自分が積極的になった

スタバのアルバイトを始める前は自ら積極的に行動することが少なく、1、2年次は恥ずかしがり屋な面もあって授業も試験勉強も1人で行っていました。しかしアルバイトを始めて1年ほど経つと、同じ学部学科の友人ができたこともあり、授業中に友人と話をするなど、受け身ではなく自主的に動けるようになりました。ゼミでは自ら発信しないと仲間と同じ土俵に立てないと思い、常にグループの一体感を意識しながら積極的に発言。他学部にも開放されている科目もたくさんあったので、東洋思想文化学科の友人について行って中国語に触れてみたり、多国籍の学生が多い科目では自分の世界の狭さを感じながら多様な価値観を学びました。この積極性が社会でも大切なことを実感したのは就職活動の時でした。東洋大学には、自分がやろうと思えばやりたいことを実現できる環境が整っていると思います。それらを有効的に利用し、4年間でいろいろな経験をして、皆さんも将来の進路選択の幅を広げてほしいです。

### モチベーショングラフ





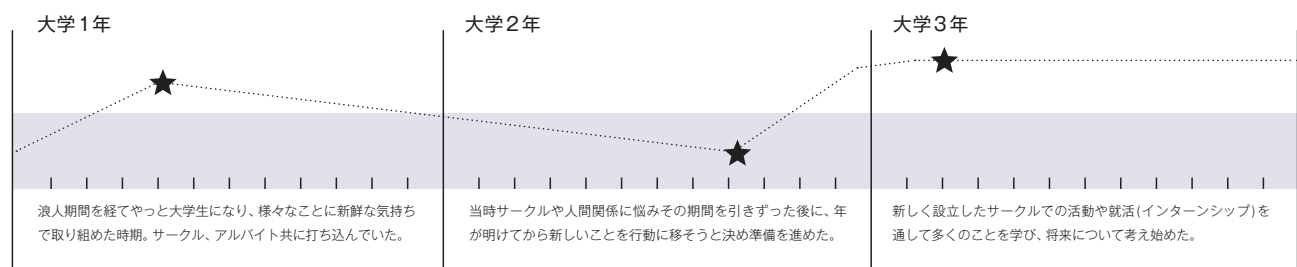
### 自ら新しいサークルを立ち上げる

「新しいことに挑戦する」ことが入学時の大きなテーマでした。また、社会に出た時には人前で何かをする機会が多くあると考え、その経験を積むために1、2年次は大道芸サークル「PASTIME」に所属。公演でお客様に囲まれて自分のペースで物事を進めることで、自分の考えをしっかりと表に出す力に繋がりました。その後、高校時代の部活で取り組んでいたクライミングや登山の幅を広げようと、アウトドア&ボルダリングサークル「コールピーク」を設立。新しいサークルを立ち上げるとなると、当然、誰かをまとめることになります。それもまた自分にとっては新しい挑戦でした。メンバーを集める際は、友人の中からアウトドアスポーツが好きそうな人を誘っていった関係上、同じ学年の人が多くはなりましたが、あまり関わることがなかった他学部の人たちと関わる機会にもなりまし、コミュニティの場を作るという点では自分の思い通りにできたと思います。

### 行動に移して後悔した方が絶対良い

しかし、当初は「ボルダリングサークル」という名前だったこともあり、ボルダリングだけやっていますと言っても集まってくれる人は多くありませんでした。そこでもっと幅をきかせて、色々な人に参加したい時に参加してもらえるサークルにしようと思い、その年の夏はキャンプを行い、学園祭で出店。今年の夏は富士登山もしました。色々なことに挑戦してきたからこそ、様々な選択肢があり、それをサークルの中で活かせたのだと思います。新しいことに挑戦するのは勇気がいります。特に自分は、行動後に達成感よりも「これで本当に良かったのだろうか？」とってしまう方なので、初めから自信などあるわけがありません。それでも、何もしないで後悔するよりかは、行動に移して後悔した方が絶対に良いと思っています。後悔を過去の自分のせいにするのは嫌だと思ふ気持ちが、すべての原動力に繋がっています。

### モチベーショングラフ



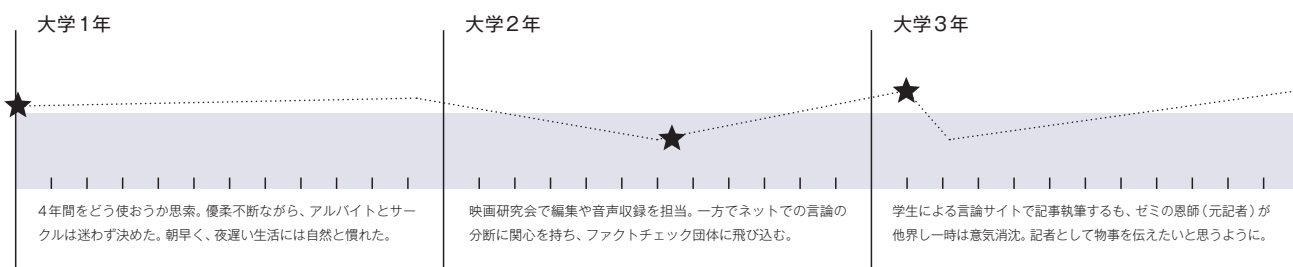
### ネット情報の正確性について追究

米国でトランプ大統領が誕生した時、日本でもインターネット上に取り上げられるフェイクニュースの問題が話題になりました。そこで関連するシンポジウムに出向き、翌年の衆院選の時期に合わせて、社会に広がる情報の正確性や妥当性を検証する日本初のファクトチェック団体のプロジェクトに参加。一日当たり約5000件のツイートを検証の対象にするか否かを仕分けしました。インターネットには個人の主観的な意見が多く溢れています。ファクトチェックもそれを検証する人の立場や主義主張が影響すると考えていました。しかし、実際は正確性や事実関係といった観点でのみ判断する過程を知り、たとえインターネット上の意見が個人的なものであったとしても、公平に保たれることは十分可能だと思いました。そして、人々がインターネットに流している情報に公共性のあることを追究した成果が認められ、大学から社会貢献者として表彰されました。

### 現場に行ってこそ初めて確認できる

この経験から、授業や人の話を聞く時も与えられた情報を咀嚼し、それが事実に基づいているものなのか、主観と客観の両面から捉えて公平に判断する癖がつきました。昨年夏、福島第一原発の敷地内に視察という形で入れてもらったのも、「東日本大震災から8年過ぎて復旧が進んでいるとはいえ、果たしてその実態はどうか」をこの目で確認したかったからです。実際に現場に行ってみて、メディア上の写真からは分からなかった距離感や大きさが初めて実感でき、現状も把握することができました。それまでは放射線に対する知識がまったくなく、漠然と怖さを感じましたが、現場で正しい知識を得たことで自分の勘違いが多かったことにも気づきました。そのことを友人に伝えると、彼らにとっても「そうだったんだ!」という驚きと共に新たな発見をしたのが一番の収穫でした。新聞業界の一員として動く上でも、自分の視点で物事を捉えて、正しく公平な情報を伝えていきたいと思っています。

### モチベーショングラフ



# WATARU MATSUNAGA

## PART TIME JOB

松永 渉 さん  
文学部教育学科  
私立八千代松陰高等学校出身  
千葉県教育委員会 就職



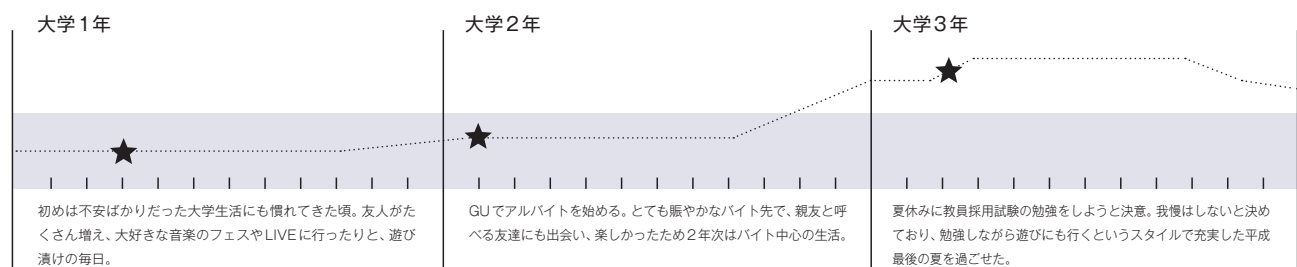
### 人見知りを克服したくて始めた アルバイト先で後輩を指導

大学2年に若者向けの衣料品を扱う「GU」でアルバイトを始めました。高校時代から人見知りを克服したいとずっと考えていて、今のアルバイトが決まった時はどんな些細なことでもいいから毎日お店の人たち全員と会話をしようと思いました。始めは先輩に聞きたいことも上手く聞けませんでした。同じ年のアルバイトの人たちと仲良くなれたことで徐々に素の自分を出せるようになり、誰に対しても伝えたいことをきちんと言えるようになりました。3年次には、学生アルバイトのリーダーを務めることになり、後輩に指導する立場に。仕事は楽しくなければ続かないと思っているので、後輩と接する時は冗談を言ったり、第三者の笑える話を持ち出すなどして、できるだけ笑顔で働いてもらえるように努めています。それでもお客さんの前に出ると、ぎこちなくなってしまう後輩には、初心に戻って自分が先輩に言われたことを思い出しながら自然な接客ができるようにアドバイスしています。

### 教員として生徒と関わるようになって 寄り添える存在でありたい

初めてアルバイトをする子はメモの取り方から教えなければなりません。萎縮させないように「ここは忘れるから絶対にメモしておいた方がいいと思うよ」など、ふんわりと伝えるようにしています。緊張のあまり、お客さんに渡すレシートを汚すほど汗をかいていた後輩には、「自分も同じ経験があるから大丈夫だよ」と言って寄り添いました。レジ、売り場の進捗状況のチェックなど段階を踏んで指導し、教えた後輩がまたその後輩に教えるという循環を生むようにしています。このアルバイトを通して培った対応力は、社会人に必要なコミュニケーション能力の一つになったと感じています。教員として生徒と関わるようになって、教室に1人である子がいたら「好きな音楽は何?」「普段何しているの?」などとさりげなく言葉を投げかけてあげられるような、寄り添える存在でいたいと思います。

### モチベーショングラフ



将来に向けて模索中の4年生

# SHUNTA ASAMI

## PROJECT

浅見 駿太 さん  
情報連携学部情報連携学科  
筑波大学附属桐が丘特別支援学校高等部出身  
現4年生



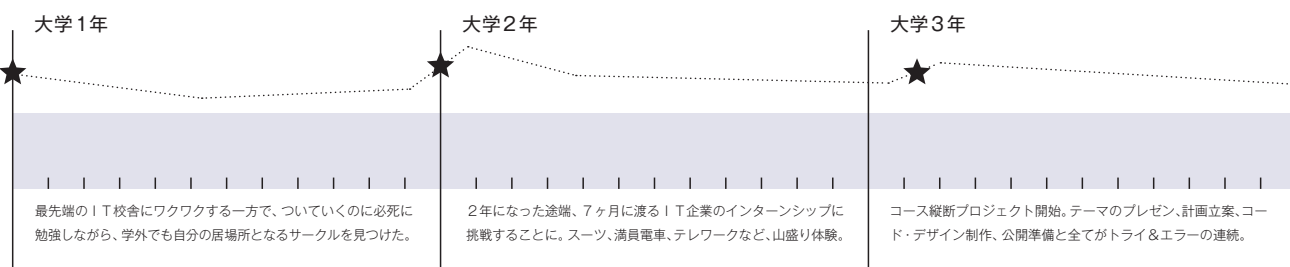
### モノづくりのワクワクさ楽しさを 感じながらアプリ開発に取り組む

脳性麻痺という障がいによって車椅子を利用している私は、高齢者やベビーカーを使う人も含めた「すべての人」に役立つものやソフトウェアを開発できる人材になりたいと思い情報連携学部に入学。1年次の春休みから7カ月間にわたって頑張ったIT企業でのインターンシップで、英語力があればプログラミング言語についての知識がさらに深まることを実感してからは、英語の勉強にも力を入れるようになりました。現在は、学部の4コースを横断して行う1年間のチームプロジェクト活動に力を入れています。私のチームが取り組んでいるのは、東京都のオープンデータの中から、現在地に近い多目的トイレや駅のエレベータといった自分たちに必要な情報だけをWeb上に抽出・表示する「マイマップ」というアプリです。習いたての知識を使っただけのアプリ開発はトライ&エラー×2くらい道のりですが、モノをつくるワクワクした嬉しい感覚を感じながら空き時間のほとんどを費やしています。

### 勇気を持って一歩踏み出すことの 積み重ねが将来の選択肢を広げた

私は、障がいのある友人が中心となって活動している音楽演奏系のサークルでホームページの制作にも取り組んでいます。高校までにその知識があったわけではないので、1年次で学んだことを基に試行錯誤しながら日々更新、機能強化しています。最近はホームページだけでなく、広報担当として活動の助成金を得るためのプレゼンテーションの資料作成と発表を担当するなど、新しい役割も楽しんでいます。勇気を持って一歩踏み出し、興味のあることをインプットしてアウトプットする作業を繰り返すことで新たな知識や技術が積み重なり、将来の進路に対する選択肢が広がりました。以前は「アプリの開発＝IT企業への就職」という考え方でしたが、今は大学院に進んでさらに新しい技術を学ぶことで、「すべての人に対してより効率の良い解決策を模索できるのではないか」と考え方が変わってきています。

### モチベーショングラフ



学

び

の

時

間

## 03

## All roads lead to Rome.

普段の授業も将来に繋がります



馬場 絵里加 さん  
国際地域学部国際観光学科  
就職先：日本コンベンションサービス(株)

## 学業で力を入れたこと

## 国内／総合旅行業務取扱管理者試験

国際観光学科に入学したからには取得したいと思い、授業外でも講座を受講したり友人と勉強したりしました。目標を持つことによって、より意欲的に勉強に取り組むことができました。

*check!*

卒論テーマ：

「日本のMICE分野における  
国際競争力強化へ向けた  
取り組みと今後の課題」

MICE先進国を目指す日本における、  
競争力強化のための取り組み事例と直  
面する2つの大きな課題について。



坊向 美香 さん  
社会学部  
社会文化システム学科  
就職先：富士通(株)

## 学業で力を入れたこと

## ウェブ情報処理および実習

将来IT業界に就きたいということもあり履修。  
HP作成やプログラム言語を使い簡単なゲームを  
作りました。プログラミングは楽しく、これなら  
仕事にできそうと思いました。

*check!*

卒論テーマ：

「日本におけるインターナショナル  
ハイスクールの果たす役割  
ー在日インド人の事例からー」

インド人生徒がインド人学校や日本の  
公立学校ではなく、どのようにして国  
際学校を選び、何を求め、どのような  
進路を描いているのかを明らかにする。



相澤 一朗 さん  
社会学部第2部社会学科  
就職先：一般社団法人  
共同通信社

## 学業で力を入れたこと

## 基盤教育科目全般

専門科目だけでなく、できるだけ幅広い分野を履  
修しました。分野横断的な知識が様々な「きっか  
け」を生みます。思わぬところに自分の興味の持  
てる分野が転がっていると気づきました。

*check!*

卒論テーマ：

「東洋大学新聞の盛衰」

東洋大学にはかつて、「東洋大学新聞」  
という学生新聞がありました。大正  
15年創刊の歴史ある新聞の、創刊か  
ら廃刊に至るまでの変遷を、原資料を  
元に辿ります。

## PICK UP



## 各学部教務課

履修相談や証明書発行など各種手  
続きを行うことができます。



## ラーニングサポートセンター

学習支援アドバイザーが常駐し、  
レポート・論文の書き方や高校  
までの基礎学力向上支援などを  
行っています。

〔 オフィスアワー 〕 教員が研究室で質問や相談に対応してくれる時間です。開空時間等詳細はToyoNet-Gのシラバス・教員プロフィールをご確認ください。

## ゼミで実習のための準備を重ね 障害者の方々の作業をサポート

高校生の頃から人の役に立ちたいという思いがあり、両親が福祉系の仕事をしていた影響もあって社会福祉学科に進学しました。その中で最も力を入れていたのは、3年次の8月から9月にかけて行った障害者支援施設でのソーシャルワーク実習です。2年次の初めからゼミで実習に行くための準備が始まり、事例検討をして学生同士で現場を想定したロールプレイを行うなど、社会福祉士としての学びを積み上げていきました。その上で臨んだ実習先で担当したのは重度の知的障害がある18歳から50代までの利用者でした。私は主にボールペンやシャープペンシルの組立や梱包などの作業に関わり、障がいがある人が作業しやすいように扱う物の向きを揃えたり、シールをはがしやすいようにしておくなどのサポートを行いました。最初の1週間は、利用者の方が職員とはコミュニケーションがとれているのに自分とは通じてもらえず辛い思いをしました。また一人ひとりでできることが違っていたため、その都度どのようなサポートを行えば良いのかを考えなければならませんでした。



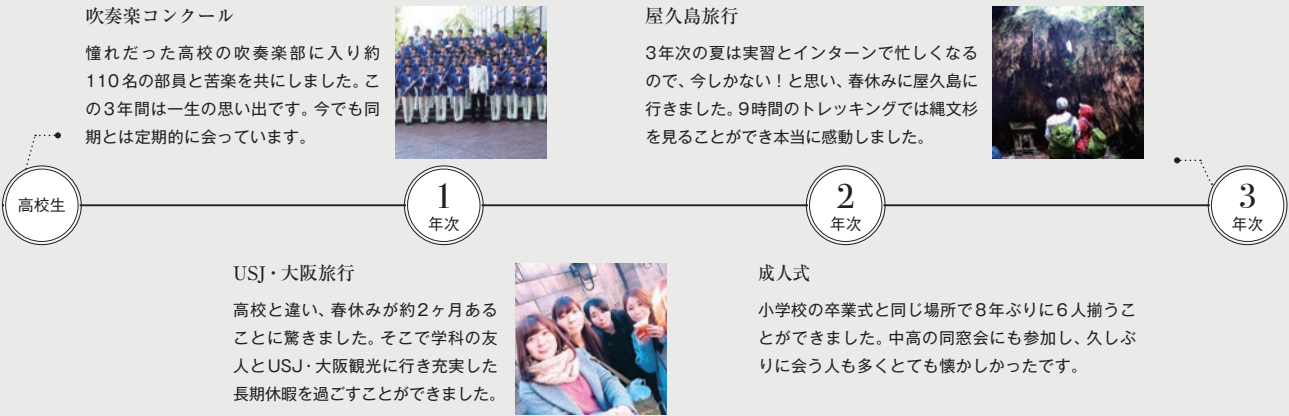
**Name:**  
瀬戸 萌未 さん

**Profile:**  
社会学部社会福祉学科  
横浜市立桜丘高等学校 出身  
大田区役所（福祉職）就職

## 一人ひとりの 特徴を掴むことで 対応の仕方が 分かるように

そのため、まずは自分でどのように行動するべきかを考え、その上で職員さんに質問したり、自分の価値観と職員さんや他の実習生の考え方をすり合わせていくようにしました。また日誌には行動だけをまとめるのではなく、誰々さんは今日どんなことがあったということを、気づいた時に個人別に書いていきました。こちらがあまり口出しをしなくてもいい人、一緒に盛り上げながら作業をした方が上手にできる人など、少しずつ各人の特徴が掴めるようになると対応の仕方が分かり、単語だけやジェスチャーだけで会話をする人とも意思疎通できることが嬉しくなりました。この経験から身につけたそれぞれの人に合わせたコミュニケーションのとり方を、公務員として障がいを抱えている方だけでなく、生活保護を受けている方や虐待に悩んでいる方などへのアプローチにも活かしていきたいと思います。

### TURNING POINT



## 知識を増やすのは今しかない 実験やレポートにも力を入れる



**Name:**  
若狭 智也 さん

**Profile:**  
理工学部電気電子情報工学科  
千葉市立稲毛高等学校 出身  
（株）NTTドコモ就職

「電気も電子も情報も学べるので単純に楽しそうだな」と思って入った学科でしたが、情報系の通信分野に出会ってから勉強が楽しくなり、自分からどんどん学びたくなっていきました。一方で電気系はあまり好きじゃない分野。でも、ここでやっておかないと今後も勉強することはないだろう、今が知識を増やすチャンスじゃないかと思い努力は惜しみませんでした。もともと負けず嫌いというのもあって、自分と同じ年代の人ができていることができないのは嫌だという気持ちもありました。だから、興味のある通信関係の勉強にはけっこう力を入れました。毎週の実験レポートでも「ここまで考察する」というノルマを自分に課して、最低5冊の文献にあたり精度の高いレポートを目指しました。遠距離通学をしていたので、往復5時間かかる通学時間の半分以上を勉強に充てることに決めて、それを毎日続けました。

## 本気で学べば、楽しくなる TOEICのスコアが急上昇 奨学金も手にできた

これからのグローバル社会の中で活躍できる場所を増やすためにTOEICの勉強にも力を入れていたので、電車の中ではよく英語のリスニングをしていました。3年次には、入学時に385点だったスコアが885点まで伸びて、目標の800点を超えることができました。TOEICのスコアアップに伴い、現在はキャンパス内のグローバルコミュニケーションスペースで、在学生のサポートを行っています。ネイティブの先生方や留学生と日々交流することで英語の雑談力も上がったと思います。実は、入学して1年間は、成績がとても良いという訳ではありませんでした。他大学への編入学を考えていたために目標みたいなものが少しブレていたのだと思います。1年次の終わり頃、ある先生が言った「まずは自分の大学を好きになることが自信に繋がる」という言葉に「与えられた環境で頑張ってみよう」とスイッチを切り替えることができ、そのことに気づきました。それから猛勉強し2年連続で東洋大学第1種奨学金をいただくことができました。勉強して理解が深まればより勉強が楽しくなり、知識を高めていくという好循環を生み出した結果だと思います。

### TURNING POINT



## マーケティングって何だろう？

## 素朴な疑問から所属したゼミ

高校時代からよく遊びに行っている東京ディズニーランドは「マーケティングが上手い」と言われています。そこで、マーケティングが何なのかを知るために、2年次からゼミに所属して研究を始め、学部主催の学会に出場しました。テーマは「経験価値マーケティング」。モノや商品の機能的な価値ではなく、それを使用したり体験することで消費者の感情にどう響くのかを探る内容です。そこに着目したのは、チームのメンバー4人のうち3人が東京ディズニーランドでのアルバイトを経験していることから、イメージが付きやすく、やりがいのある研究ができると思ったからです。しかし「物事を論理的に考え、仮説を立てて検証する」というスタイルを徹底していたゼミの中では、仮説を立てる段階で行き詰まってしまうことが何度もありました。しかも学会までには半年間ほどしかなく、気持ち焦るばかり。その中でそれぞれのメンバーの意見をまとめるのはとても大変でした。

そこで私は、一人ひとりの意見をしっかり聞いて納得のいくまですり合わせることに。特に私は、誰が、何について理解できていないのかを明らかにすることを意識しました。そして何度も何度も議論し、納得がいかなかったところがあれば、それについての論文を改めて探し出し、とことん話し合うことを繰り返しました。そうして情報や意見をすり合わせることで、問題点が明らかになるだけでなく、自分にはなかった視点や考え方の発見があり、研究をより良い方向へと導くことができたのだと思います。努力が実り、学会の審査員の方々から研究の完成度やプレゼンテーションについて最も良い評価をいただいた時は、大きな達成感と喜びがありました。私は、ゼミでの研究を通して物事を「論理的に考える力」だけでなく、他者の意見を参考にしながら様々な角度から事象を捉えるといった「複眼的に考える力」も身につけました。これらの力は社会に出てからも大いに役立つと思います。



## Name:

古関 菜実 さん

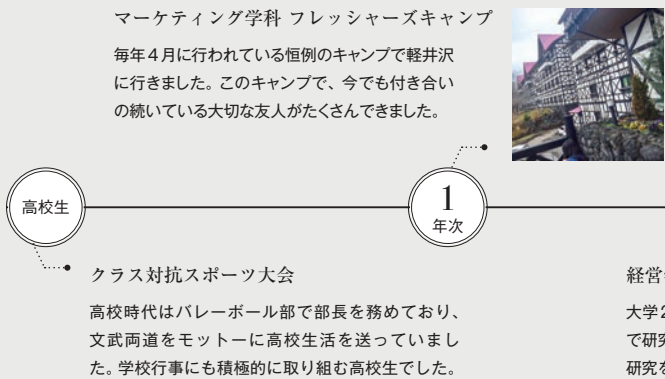
## Profile:

経営学部マーケティング学科  
福島県立福島東高等学校 出身  
楽天（株）就職

## メンバーと議論を繰り返す中で

## 自分にはなかった視点に気づく

### TURNING POINT



オックスフォード大学 ビジネス英語研修

世界トップレベルの大学でビジネスを学びながら、様々な文化や価値観、魅力ある人々に出会えたことは、とても大きな刺激になりました。



経営学部研究報告会（経営学会）

大学2年からゼミに所属し夏から冬にかけてチームで研究に取り組みました。苦難を乗り越えてチームで研究を成し遂げたことは私の大切な財産の一つです。

2年次

3年次

## 食品研究開発職を

## 目指して



## マレーシア研修で

## 独自の料理を考案

2年次には他の国の食事を知りたいと思い、大学のプログラムを利用して1週間のマレーシア研修（クチン）に参加。現地の学生と東洋大学の学部生、院生で構成された5人のチームメンバーと、異文化を肌で感じながらマレーシアの食材「ラクサ」を使った料理のレシピを考えました。ラクサは、マレーシアのクチンで最もポピュラーなココナッツ風味のカレー麺ですが、もちろん扱うのは初めてのこと。どうしたらおいしく、世界にも広められる料理にできるかと悩んだ末、私は日本らしさを感じられる「お好み焼き」を考案し、食品開発に近い経験をしました。卒業研究は「アミノペプチダーゼの精製と特性解析」というテーマ。市販されている酵素剤に含まれるアミノペプチダーゼという成分を精製し、その特徴を調べる研究です。在学中は、将来に役立つ食品衛生管理者やフードスペシャリストといった資格も取得しました。卒業後は誰もが使用する調味料の世界で、念願だった研究開発の仕事に取り組みます。

もともと食べることが好きな私は、おいしいものを提供して多くの人を喜ばせたいと思い、食品系の学問を学べる食環境科学部に入学。入学当初から、将来は食品会社で研究開発に携わりたいという思いがあり、1年次から専門分野の学びに力を入れました。中でも興味深かったのは、フードサイエンス実験です。食品に含まれるタンパク質や脂質といった成分の割合を、専用機器を用いて調べるのですが、それぞれの成分について考察するのが大変でした。同じ実験班の仲間と意見交換をしたり、自分でも図書館やインターネットを活用して参考文献から知識を深めました。それによって文献の探し方が上達し、分からないことをそのままにせず追究する姿勢も生まれました。そして日々の勉強で疲れたり、行き詰った時は思い切って遊びの予定を入れるなど、頭を切り替えてリフレッシュすることに努めていました。特にテスト期間中は、そうやって乗り切っていましたね。



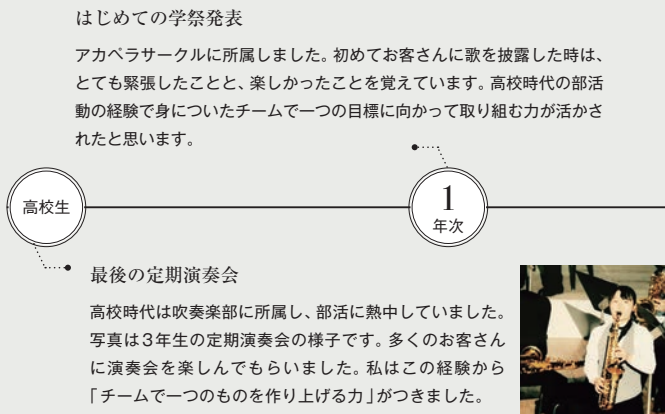
## Name:

田口 楓 さん

## Profile:

食環境科学部食環境科学科  
群馬県立桐生高等学校 出身  
正田醤油（株）就職

### TURNING POINT



沖縄旅行

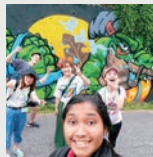
同じ学科の友人と4人で沖縄へ行きました。宿泊施設や飛行機の予約などを一からやるのは初めての経験だったので、印象に残っています。この友人たちとは就活の時に悩みを相談し合ったり、励まし合って大きな支えとなりました。

2年次

3年次

短期海外研修（マレーシア）

人生で初めて海外に行きました。異文化を実際に肌で感じ、様々な刺激を受けました。時に言葉がうまく伝わらなくて苦労したこともありましたが、とてもいい経験になりました。この経験を通して「自分とは異なる考えを受け入れる力」が身につきました。



# 大学生活のその先

卒業後の  
キャリア  
について

卒業後の人生は4年間とは比べ物にならないほど長いもの。しかし、この4年間の経験や培った力が卒業後の長い人生に繋がっていきます。

Next Stage

Name:

野地 洋平 さん

Profile:

外資系IT企業

経済学部経済学科2012年3月卒業

EVERY LITTLE STEP LEADS TO SUCCESS

教養を高める経験を積み  
他者に刺激を与えられる存在になってほしい

私は大学時代、多様なスキルを身につけて、色々な会社を経験する方が楽しそうだと思っていました。そこでまず、成長スピードの高い日本のIT企業に転職を見据えて就職し、プラットフォーム通販のサポートを行いました。そして現在は転職し、外資系IT企業にて、デジタルで自社のビジネスを発展させたいと考えている新規顧客を対象に、マーケティングや経営戦略などを行っています。経営課題を解決するためにあらゆるビジネススキルが求められ、しかも自分の提案を信頼してもらい結果までコミットしなければならないので責任重大です。そんな今、活かされている大学時代の経験は、経済哲学の授業です。経済学には物事を見る時の基準になるものがたくさんあるのですが、中でもこの授業は今までの人々の行動を分析し、社会の動きを紐解いていく内容で、社会人になった時の自分の判断軸を作ってくれたように思います。ビジネスでもそうですが、社会に出てどのような保険に入ろうかなどを考えた時でも、経済が分かっていると極端に間違った判断をしなくなります。また、学生時代の「読書」も現在、非常に役に立っています。日本史に興味のある私は、暇さえあれば図書館に行ってひたすら日本史の本を読んでいた。普段、仕事で接する企業の社長たちも経営哲学や歴史の話が好きな方が多く、タイミング良くその内容を持ち出すと、ギョッと心を掴める瞬間が多くあります。東洋大学の図書館は蔵書が豊富なので、みなさんぜひ積極的に利用して、教養に結びつく本や古典をたくさん読んでほしいと思います。また、できるだけ他大学の学生や目上の人と話す機会を設けて刺激を受けるのも良いでしょう。大学時代に色々なことを吸収し、人に刺激を与えられる存在に成長してほしいです。



大学時代の野地さん