

1年生のみなさん。

前期に行われた「てっぺんフォーラム～いつスイッチ入れるの“今”でしょう～」で1年生のみなさんから出ていた質問に対して4組の発表者が回答してくれました。これらの回答を参考にし、後期も皆さん、一人一人が輝く体験をしてください。

以下の質問事項に対して回答されています。

外国語学部

- ① サークル、勉強、バイトをどう両立しているか？
- ② やる気を維持するために気をつけていることは？
- ③ 自分を磨くために日々意識、実践、心がけていることは何か？
- ④ 向上するチャンス、きっかけを最大限に生かすためにはどうするか？
- ⑤ 今からしておくといいこと、今から考えていた方がいいことは？
- ⑥ プレゼンテーションがうまくなるためにはどうしたらいいか？
- ⑦ 海外留学するために、行くために具体的に何を準備すればいいか？
- ⑧ 留学までに身につけておかなければ行けないことや、ノルマはありますか？
- ⑨ 支援機関を探す方法は？

経営学部

- (ア) 海外留学をするにあたって、行くまでに具体的に何を準備すればいい？
- (イ) 留学までに身につけておかなければいけないことやノルマはありますか？
- (ウ) 支援機関を探す方法は？

スイッチ・オン賞 「一歩前へ踏み出すことの大切さ」

外国語学部2年 森田弥紗さん

チャットラウンジに通い続けたことにより、英語に対する視野が広がり、数々の貴重な体験をすることが出来ました。発表ではその貴重な体験を伝えていました。

- ① サークルはしてないのですが、勉強とバイトだったら勉強を優先させてシフトを決め、休みの日や電車の中なので予習復習したりしています。
- ② 今の自分に満足してしまうことが多々あるので、チャットラウンジや意識の高い友達などと話して、やる気を維持するようにしています。
- ③ なるべく英語を話すように、チャットラウンジやネイティブの先生と話したり、わからない単語があったりしたらメモをするようにしています。
- ④ 何事もトライしてみる！

- ⑤ 卒業までの日々を逆算して、今やらなくてはいけない、資格や授業の単位などしっかり考える！将来の仕事に繋がるようなことをやってみる！
- ⑥ とりあえず練習！私も緊張して話すスピードが早くなってしまったので、友達とたくさん練習して、自信をつけました！
- ⑦ その国の言葉がある程度は話せるようにする！あとは金銭面で両親と相談したほうが良いと思います。
- ⑧ 留学先のクラスで先生の言っていることや友達が言っていることがわからないとどうにもならないので、リスニングやスピーキング力を身につけたほうが良いと思います。（St. Benedict and St. John's短期留学経験）
- ⑨ 私は留学では支援機関は使っていなかったのですが、留学に行った先輩は学校の奨学金や県の奨学金など自分で探していました！

「留学を通して」

経営学部4年 阿川麻美利

中国やフィリピンの留学体験の中で、日本での学生生活では学ぶことが出来ないことを学びました。また、留学を通じての学び方や考え方の変化を発表されました。

- ① サークルは入っていなかったため、学校とバイトのみ。バイトの前に一時間空きがあることが多かったため、そういった空いた時間をつかって勉強した。一度にたくさん勉強するよりも少しの時間をできるだけ毎日続けるようにしている。
- ② 意識の高い人と話をする。同じ目標を持った人と話をする。なりたい自分を想像して、どうしたら近づけるのか考える。やる気がないときは思い切って何も

しなかったり、遊んだり、やる気が起きるのを待つ。

- ③ 色んな人の話、意見に耳を傾ける。人に流されない。人の話を聞いて、否定する必要はない。人それぞれこのような意見を持っていると参考にする。マネする必要もないし、たとえ自分が間違っていると思っても否定すれば言い訳ではない、また受け入れるだけがいいことではない。たとえ教授や両親、後輩、身分や肩書を関係なく、このようなスタンスでいつも人の話を聞く。
- ④ 何かしたい！という野望を常に人よりも少し強くもつこと。
- ⑤ 自分が何か始める時のために貯金。勉強（どんな教科でも）。勉強をしすぎて損することはない。
- ⑥ 自信を持てるようになるまで何度も練習をする。
- ⑦ 支援機関を探す方法は
 - (ア) 行く前にその語学を勉強すればするだけ、行ってから得をする。行く前にTOEICで600とか中国語検定の2級をとるといった、具体的な目標を立てる。
 - (イ) ノルマなどは全くない。留学までに勉強しただけあとで得をする。
 - (ウ) 留学している人に尋ねる（できる限り多く）。インターネットで探す。大学の職員の方に尋ねる。

てっぺん賞「ゼミナール活動を通して果たしたリベンジ」日本を知り隊

外国語学部4年 西村ゼミ 代表-小山さん ※代表者のみ回答

ゼミナール活動において、昨年9月に参加したインナー大会では予選敗退に終わり、非常に悔しい思いをしました。挫折から社会人基礎力育成GPで準優秀賞を獲得するまでのプロセスを紹介し、この活動を通じて学んだことを発表されました。

- ① スケジュールや時間配分を立てすべてこなしていく努力はしていました。
- ② 何事にも全力!!
- ③ やれることは全力でやる!
- ④ そして少しでも興味のあることには挑戦していくとチャンスがめぐってくると思います!
- ⑤ //
- ⑥ なるべく、人前で練習を行い、ある程度練習を重ねることだと思います。また他の人のプレゼンや場数を踏めば自然と慣れもするしプレゼン力も身に付くと思います! 失敗をしないように、未来の事を少し考えながら生活することをオ

ススメします。

「プロジェクトV～5人の挑戦者達～」VIVAMORE

外国語学部4年 西村ゼミ

福島友美さん、島田真衣さん、細野愛美さん、一ッ谷侑奈さん、小山幸恵さん

私たちは2つのビジネスプレゼンテーション大会に挑みました。1回目の予選に破れ、再び挑戦した大会では全国へと進みました。そこで大回に向けて大切にしていたもの、そこから成長したことを発表されました。

- ① **福島** : 予定をスケジュール帳に書くなど、なるべく細かく自分のすべきことを見える化にしています。
- 細野** : 私はサークルに入っていないので勉強とバイトのみの話になりますが、予定を立てるときにまず勉強関係を最優先にしています。大会や資格試験などの目標から逆算して勉強計画を大まかに作って、それに影響が出ない範囲でバイトをしていました。
- ② **島田** : 目標を立てること。応援してくれる人を見つけること。
- 私の場合、勉強面、特にTOEICは良い結果が出せれば一緒に喜んでくださる先生方がいたため、それが励みになり結果としてモチベーションの維持に繋がっていました。
- 一ッ谷** : 常に目標をもつこと。大きい目標ももちろんだが、小さい目標（一日単位、週単位）をもって、一日一日を有意義に過ごすこと。
- 小山** : 「頑張るぞ」という気持ちを持って、気合いを入れる。
- ③ **福島** : 結果に満足しないことです。反省点を改善するためにはどうすればいいか、を考え次に向けて行動するようにしています。
- 一ッ谷** : 自問自答を繰り返す。自分の伸ばしたいスキルであれば、時間を割いてでも自分が納得するまで練習を行い磨き上げる。
- 小山** : 丁寧な言葉づかい、思いやりの心を持つ意識を心がけている。
- ④ **島田** : 普段からの努力を怠らないこと。毎日少しでもいいので歩みを止めないこと。そうすればチャンスが目の前に来た時にしっかり自分のものにできます。
- 細野** : チャンスが来てから行動するのではなく、行動しながらチャンスを待つ！

一ッ谷 : 自分のアンテナをはりめぐらしておくこと。例えば、学内や街の中のポスターであったり、人との交流関係など。自分の興味あることへ関心を常にもっていればふとしたときにチャンスが巡ってくる。

- ⑤ **福嶋** : 自分は将来どんな事をしたいのかをイメージしてみる。私の場合はこれが出来ておらず、目の前の事をただやりこなすばかりでした。しかし、将来的な目標があれば、それにつながる今できる事にモチベーションをもってチャレンジ出来ると思いますし、就活時にも役立てると思います。

島田 : 自分の興味関心がどこにあるのか、常にアンテナを張って大学4年間で成し遂げたいことを探しましょう。そして、興味をもったことには積極的に挑戦してください。どんな経験も無駄にはならないので躊躇わないで。

細野 : 目上の人や初対面の人と接する機会を作る。卒業するまでに達成したい目標を立てる。

一ッ谷 : やりたいことは全てやる！ 1, 2年生の時に就職のことは想像がつかないと思うので、とにかく迷ったら後悔しないように全てチャレンジすること。その中で自分が何に興味があるのか、ないのかが見えてくると思います。勉強に関しては、後に留学や就職などに響いてくるので1年生のときからコツコツとTOEICやTOEFLなどを勉強しておく方が良いと思います。

- ⑥ **福嶋** : 私の場合、まずは話し方・ジェスチャーを自分の納得の行くまで録音を行い、鏡の前で練習してベースをつくる。そのうえで、先生や友達に見てもらい、聴衆側からの目線で、どのようにしたら分かりやすいかアドバイスをもらう。この二つのステップを繰り返し行い、改善を繰り返します。

島田 : プレゼンの事前準備をぬかりなく行うこと。これだけ準備をしたのだから！という思いがあれば堂々と発表ができます。また、声の抑揚・時にはジェスチャーも大切。

細野 : 練習あるのみ！実践なしで上達は出来ません。友達や先生からアドバイスを貰ったり、発表している姿を撮影し、自分を客観視して反省点を見つけ出すのも効果的です。プレゼンが上手な人の真似をしてみてもいいかも！

一ッ谷 : とにかく練習を重ねること。できることなら人前でたくさん練習する。自分で練習するときは鏡の前で行ったり、録音をすると改善点が見つかる。

- 1 原稿の暗記（自分の言葉で話せるようにする）
- 2 アイコンタクトとボディランゲージ

3 声の質と間のあけ方 (強弱など)

小山: 笑顔、アイコンタクト、声の大きさを意識して何度も練習する。

- ⑦ **福島**: 具体的な準備は人によって違うと思いますが、何のために留学するのかを明確にすることです。その目的を達成するための事前準備をしておくべきだと思います。また、留学経験者の話や国際交流センターの方のお話を聞いてみると良いと思います。

島田: 語学力 (簡単なものでいいので日常会話の本を購入し、頭に入れておきましょう。) 現地の情報をしっかり調べておくこと。過去の先輩の報告集も熟読しておくこと。

細野: 語学力はもちろんですが、現地では日本についての質問を頻繁にされるので、日本文化に関する知識もある程度身に着けるべきだと思います。

一ッ谷: ・ TOEIC や TOEFL の勉強。現在アメリカに留学中だが、特に「リスニング」「リーディング」スキルが必要だと思います。

・ お金

- ⑧ **福島**: ノルマはないと思います。ただ、留学先で日本に興味をもって接してくれる方も多くいると思うので、日本のことや、自分のことを英語で説明できると良いと思います。言葉だけでなく、写真や日本のお土産など物があると喜ばれると思います。また、人に頼るのではなく、主体的に行動するくせを付けておくが良いと思います。

島田: 日常会話表現を身につけておくこと。英語になまりがある土地の場合、どういう傾向があるかを知っておくといいです。

細野: 自分が行きたいところの応募基準は満たさないといけないですが、それ以外では特にノルマはなかったと思います。

一ッ谷: ・ 語学力。特に「リスニング」「リーディング」スキル

・ 留学の目的 (これをはっきり持つか持たないかで留学中の過ごし方が変わる) ノルマは人それぞれ。

- ⑨ **一ッ谷**: 学校の国際交流センターを利用すれば丁寧に教えてくれる。ただし、文京学院と提携している学校の情報のみ。校外の機関に関しては、あまり情報は教えてもらえない。