



与えられた環境に感謝し、学び続ける 「初志貫徹」の心で歩む

法学部卒業生 小保方愛香

これを書いている2月下旬の今、私は真夏のオーストラリア・ゴールドコーストに滞在している。約1カ月の一人旅だ。世界的に名高いサーフスポットで、サーフィンや日光浴を楽しみながら、穏やかな時間を過ごしている。

この旅の後には、東南アジア屈指のリゾート地、バリ島へ友人と向かう予定である。これほど長い時間を自分のために使うのは、人生で初めてかもしれない。というのも、私の大学生活は部活動と勉学に捧げられてきたからだ。

1年目は多摩キャンパス。体育連盟女子ラクロス部の部員として、朝6時半にはグラウンドに立ち、練習後はそのまま授業へ向かった。土日曜も練習があり、文字どおり週7日、大学に通う生活だった。

2年目以降、法学部の都心移転を機に、茗荷谷キャンパスから徒歩圏内に居を構え、一人暮らしを始めた。部活動と学業を両立させるための決断である。多摩と都心を行き来する日々は体力的にも厳しかったが、その移動時間も無駄にしないと決め、課題や予備校の勉強に充てた。

始発に乗るため毎朝4時に起床し、冬の凍えるようなビル風の中を駅へ向かう日々。自ら生活を整え、時間を管理する経験は、私に自律と覚悟を教えてくれた。

「やりたいと思った道」常に選ぶ

疲労困憊の毎日だった。それでも、女子ラクロス部のマネージャーとして「日本一」を目指す選手たちに伴走した時間は、何ものにも代えがたい誇りである。体育連盟での活動、茗荷谷での生活、予備校との両立、そして大学院受験への挑戦。振り返れば、私は常に「やりたい」と思った道を選び続けてきた。

そんな私が、4年間大切にしてきた言葉がある。社会学者の上野千鶴子氏が2019年の東京大学入学式で述べた祝辞の一節である。「がんばったら報われるとあなたがたが思えることそのものが、あなたがたの努力の成果ではなく、環境のおかげだったこと忘れないようにしてください」

私たちが「がんばれば報われる」と信じられるのは、自らの努力だけによるものではない。これまで励まし、支え、評価してくれた環境があったからこそである。祝辞の中で上野氏は、恵まれた環境や能力を、自らが勝ち抜くためだけでなく、恵まれない人びとを助けるために使ってほしいと呼びかけている。そして強がらず、自分の弱さを認め、支え合って生きることの大切さも語っている。

この言葉は、今も私の胸に深く刻まれている。部活動に打ち込めたことも、予備校に通いながら受験に挑戦できたことも、そして今こうして海外で静かな時間を過ごさせていることも、決して当たり前ではない。私の「やりたい」を尊重し、支え、環境を整えてくれた家族や周囲の存在があってこそ実現できたものである。部活動で支える立場に身を置いた4年間は、誰かの挑戦を後押しすることの責任と尊さを、私に教えてくれた。

本気で部活動に向き合い続けた日々も、今この南半球で過ごす時間も、どちらも私に確かな影響を与えてくれた、かけがえのない時間である。これからも与えられた環境に感謝し、学び続ける姿勢を忘れず、「初志貫徹」の心で歩み続けていきたい。



女子ラクロス部のチームメイトと記念の一枚。一番左が小保方さん(2025年9月)



出会えたすべての「縁」に感謝 10年後、自分の力で道を切り開ける人に

- ◎ 中央大学ってどんな大学でしたか
小保方愛香さん 文武両道を日常として当たり前実践している学生が多い大学でした。学問に真摯に向き合う時間と、部活動や課外活動に打ち込む時間のどちらも大切に、その両立が学生生活の基盤になっている点に、中央大学の懐の深さを感じていました。多摩キャンパスの豊かな自然の中で思考を整え、足元を見つめ直すことができる環境だったと思います。
- ◎ 在学中、一番お世話になったと感じている方へのメッセージを教えてください
小保方さん 家族には、学生生活を通して本当に多くの支援をしてもらいました。経済的な面に限らず、私の意思を尊重し、やりたいと思ったことすべてに挑戦させてくれたことに、心から感謝しています。
- ◎ ほかの卒業生にメッセージをお願いします
小保方さん 中央大学で出会えたすべてのご縁に、心から感謝しています。同じ大学で同じ時代を過ごしたという事実は、これから先も私にとって大切な財産です。いつかまた、どこかでこのご縁が交差する日を楽しみにしています。
- ◎ もう一度、中大1年生に戻れるとしたら、どんな活動をして、どんな4年間を過ごしたいですか
小保方さん 迷いなく、部活動に全力を注ぎたいです。一つのことに専心し、その過程で生まれる悩みや葛藤、達成感を含めて、より濃密な4年間を過ごしたいです。
- ◎ 10年後の自分の姿をどのように描いていますか
小保方さん 尊敬する安室奈美恵さんのように、自分の選択に責任を持ち、自分の力で道を切り開いていける人でありたいです。流されることなく、自立した一人の大人として、静かな強さを持って生きている——そんな10年後を思い描いています。

卒業する学生記者5人が、中央大学で培った財産、忘れられない思い出、出会った人々への感謝の思い、未来の夢などを綴りました。



「Challenge Yourself.」挑み続けた4年間

経済学部卒業生 合志瑠夏

英語の講義で2年間、お世話になったレーシー・ジョン先生はいつもこう言っていた。「Challenge yourself.」この言葉に励まされ、在学中にさまざまな挑戦をした。

そのひとつが取材活動だ。この「HAKUMON Chuo」の取材と並行して、一般社団法人大学スポーツ協会 (UNIVAS) の学生スタッフとして、全国の大学生のさまざまな競技大会取材をした。競技会場に足を運び、選手や関係者の方々の声に耳を傾け、記事として発信する。華やかな舞台の裏にある日々の努力や葛藤を言葉にする仕事にやりがいを感じていた。表面的な結果だけでなく、その背景にある価値観や信念、人となりまで読者に伝える記事を書きたい。その思いを軸に執筆を続けてきた。

挑戦は取材活動にとどまらない。環境問題を学ぶゼミでの研究や、国際環境NGOでのインターンシップ、フィールドワークへの参加、フードバンク分野でのボランティア活動、福祉分野でのプロジェクトへの参画など、関心を持ったテーマには積極的に飛び込んだ。教室で知識を得るだけでなく、現場に足を運び、自分の目で見て、耳で聞き、考える。その積み重ねが、私の視野を大きく広げてくれた。

「誰かの役に立つ」それが私のやりがい

こうした挑戦の原動力となったのは、実は就職活動への不安であった。大学入学当初から、私は将来について不安を抱いていた。高校生までは教員を志していたが、教育機関以外の社会を十分に知らないまま教壇に立つことに疑問を感じるようになった。

そこで私は、あえて教職課程が設けられていない国際経済学科を受験で選択した。しかし明確になりたい自分や目指す職業があったわけではない。だからこそ、自分には何が合うのかを知るために、さまざまな分野に飛び込み、多様な業界や社会課題に触れようと努めてきた。

その過程で気づいたのは、私が報酬や肩書き以上に「誰かの役に立てた」と実感できる瞬間にやりがいを感じる人間だということだ。また、同じことを繰り返すよりも、変化のある環境の中で新しい課題に向き合うほうが自分らしくいられるとも分かった。卒業後は社会に身近な形で貢献でき、変化に富んだ現場で挑戦し



初めて海外に渡航したベトナム・ホーチミンで (2025年9月)



参加したプロジェクトが賞を獲得! (2024年3月)

続けられる小売業界に就職し、「食」に携わるようになった。

「やってみたい」と思った瞬間に一歩を踏み出す、そんな一歩ずつの積み重ねが自分をここまで導いてくれた。不安や迷いを抱えたままでも、自分自身に「Challenge yourself.」と問いかけることで、道は少しずつ開けていく。これからも、この言葉を胸に、そして挑戦を後押しし、支えてくれる方への感謝を忘れずに、自分自身に挑み続けていきたい。



お世話になった方々、数えきれません… 10年後、バリバリ働くキャリアウーマン!

◎ 中央大学ってどんな大学でしたか

合志瑠夏さん 多くの学部があり、さまざまな学びの可能性を秘めた大学でした。学部内でも多様な科目を受講でき、他学部履修制度、学部横断の講義も充実しています。

◎ 在学中、一番お世話になったと感じている方へのメッセージを教えてください

合志さん お世話になった方は数えきれません。学部の勉強でお世話になった小森谷徳純先生、吉見大洋先生、英語の講義で2年間お世話になったレーシー・ジョン先生、ゼミで丁寧に指導して下さった中野智子先生、4年生のとき第三外国語履修でスペイン語を教えてください下さった坂本宏先生、南映子先生と、たくさんの教員の方にお世話になりました。警備や清掃をご担当くださった皆様、大学職員の皆様のおかげで、安心して快適なキャンパスライフを送ることができました。皆様、本当にありがとうございました。

◎ ほかの卒業生にメッセージをお願いします

合志さん 春から私たちはさまざまな進路へと向かいますが、中大卒業生としてのつながりは一生続きます。VUCA (不確かで複雑であいまいな状況) の時代で困難も多いと思いますが、一緒に頑張りましょう!

◎ もう一度、中大1年生に戻れるとしたら、どんな活動をして、どんな4年間を過ごしたいですか

合志さん 学生限定割引を活用して、もっと、いろいろな場所に行ったり、たくさん遊んだりしたかったです。

◎ 10年後の自分の姿をどのように描いていますか

合志さん バリバリ働くキャリアウーマンを思い描いています。



小尾ゼミでの経験「何にも代えがたい財産」

経済学部卒業生 高橋璃々

大学生活で最も力を注いだことは、小尾晴美先生のゼミでの研究活動です。3年間所属したこのゼミで、深く心に残っているのがチームで取り組んだ経済学部のプレゼンテーション大会での経験でした。私たちは「労働力不足が加速する航空業界の労働問題」というテーマを掲げ、9カ月にわたる研究(調査、分析)を行い、2024年11月のプレゼンに臨みました。

研究を進める中で直面した最大の課題は、メンバー間のモチベーションの乖離と、それに伴うコミュニケーション不足でした。就職活動の影響で、多くのメンバーがゼミ活動に割ける時間に制約が生まれました。ミーティングもなかなか人が集まらず、議論が深まらないまま活動は停滞し、チームの士気が低下していきます。

本来の私は、人との衝突やもめごとを避ける傾向が強く、「自分が人一倍努力すればいい」と、メンバーに対して何かを求めて指摘することを躊躇するタイプです。しかし、このままでは研究の質も下がり、目標である優勝に届かないと危機感を抱き、チームのために主体的に行動を始めました。

プレゼンへ主体的にチームを導く

まず取り組んだのは、互いの状況を理解し合える雰囲気と、建設的な話し合いができる環境を整えたことです。各自の就活スケジュールを詳細に共有して可視化し、忙しい時期を迎えた人のフォローに誰かが回れるよう、柔軟な協体制度を構築しました。さらに、一人ひとりの役割を明確にしたことで、自分の貢献がチームにどう影響するかが実感できるようになり、意見交換が次第に活発になっていきました。

プレゼンに向けて、航空業界の中でも業務負担が大きいとされる「グラウンドハンドリング」(航空機の駐機中に行われる地上の支援業務全般)という仕事について、現地調査やインタビューに重きを置いて研究し、負担軽減のため、機械化による作業工程の簡略化などが有効であるという結論に至りました。

チーム一丸となってプレゼンに臨んだ結果、優勝という最高の成果を得られ、全員で喜びと達成感を分かち合えたことが何よりうれしかったです。この経験を通じて、困難な状況でも逃げずに主体的に行動し、チームを前向きな方向へと導くことの大切さを学びました。

中央大学での4年間は多くの人の優しさに支えられた時間でした。小尾ゼミで培った「周囲と対話し、共に高め合う経験」は、私にとって何物にも代えがたい財産です。常に温かく背中を押してくれた小尾先生、そして切磋琢磨した仲間から心から感謝しています。卒業後も目の前の課題に真摯に向き合い、周囲の人から信頼され、誰かの支えとなる大人になれるよう、一歩ずつ歩んでいきたいと思えます。



プレゼン大会に出場したチームの仲間たちと(一番左が高橋さん)



親身な指導、ゼミの小尾晴美先生に感謝 仲間のおかげで彩り豊かな学生生活に

Q 中央大学ってどんな大学でしたか

高橋璃々さん 圧倒的な開放感の中で、たくさんの仲間と出会えた大学でした。都心の喧騒から少し離れた多摩キャンパスの穏やかな空気の中で、テスト前には皆で集まって勉強したり、芝生の上で取るに足らないような話で盛り上がり、和気あいあいとした空気感こそが、私の思う「中大らしさ」です。

Q 在学中、一番お世話になったと感じている方へのメッセージを教えてください

高橋さん ゼミの担当の小尾晴美先生です。ゼミのことはもちろん、就職活動で悩んでいたとき、いつも親身に話を聞いてくださり、背中を押してくださいました。小尾先生の優しさにいつも助けられました。心から感謝しています。ありがとうございます。

Q ほかの卒業生にメッセージをお願いします

高橋さん コロナ禍の高校時代を経て、当たり前のように仲間と集まり、和気あいあいと過ごせる時間の尊さを、誰よりも強く実感できた4年間。特に小尾ゼミのみんな、3年間本当にありがとう! みんなと出会えたおかげで、大学生活が驚くほど彩り豊かなものになりました。研究に熱中した時間も、他愛もない話で笑い合った時間も、すべてが最高の思い出です。ゼミという最高の居場所があったから、最後まで走り抜けることができました。

Q もう一度、中大1年生に戻れるとしたら、どんな活動をして、どんな4年間を過ごしたいですか

高橋さん 多言語の習得と留学に挑戦し、自分の世界をもっと広げる4年間を過ごしたい。英語だけでなく多くの言語を学び、実際に海外へ行って自分の視野をさらに広げたいです。

Q 10年後の自分の姿をどのように描いていますか

高橋さん 周りの人の力になり、「誰かの背中をそっと押してあげられる人」になりたいと考えています。在学中、先生やゼミ仲間から話を聞いてもらい、たくさん助けていただきました。だからこそ、今度は私が悩んでいる誰かに寄り添い、サポートできる人になりたい。これまでの学びを忘れず、誠実に人と向き合い、人や組織のために全力を尽くせる人になりたいです。



全力で駆け抜けた4年間 中大で行動力培う

総合政策学部卒業生 小西結音

中央大学の入学前のガイダンスで初めて多摩キャンパスを訪れた際は、多摩モノレールの車窓から見える豊かな自然に静かな感動を覚えた。一方で、通学に2時間かかることを初めて知った。これからの生活を思うと少し不安が頭をもたげた。新しい学生生活への期待と不安が入り交じる中、それでもこの場所で4年間をやり切ろうと心に決めた春だった。

高校時代は目の前のことから逃げることが多く、親や先生に迷惑をかけてばかりだった。その反省をもとに「悔いのない学生生活を送りたい」と決意して、授業やゼミ活動に積極的に取り組んだ。

そして、1年生のある日、偶然にも「学生記者募集中!」と書いてあったリーフレットを見つけた。幼い頃から新聞を読む習慣があり、記者という仕事に関心を持っていたため、「HAKUMON Chuo」の学生記者に迷いなく応募した。

初めての取材は2022年10月、プロ野球ドラフト会議で指名された硬式野球部の選手の取材だった。それまで野球について詳しく知る機会がなかったため、「私に務まるだろうか」と不安

に包まれながら、記者会見場に足を運んだ。緊張で張り詰めたような選手たちの様子と、カメラを構える報道陣の空気感に圧倒された。指名の瞬間、こぼっていた選手の顔が一気にほころび、会見では率直な言葉を聞いた。その場、その瞬間に立ち会い、声を届けられることに、記者という仕事の醍醐味を感じた。

取材で得た多くの学び、「模索」の連続

しかし取材後、野球についてもっと事前に下調べをしていれば、選手たちの思いをより深く引き出せたのではないだろうか。反省点も浮かび上がった。会見場には、選手の地元紙の記者も陣取り、「地元ならではの」質問をしていた。その姿に、自分の未熟さと熱意の差を痛感した。

その後も、学生記者としての活動だけでなく、ジャーナリズムを専攻するゼミに所属し、全国各地でさまざまな事柄の取材を経験してきた。取材相手との信頼関係の築き方、言葉の引き出し方、読者の記憶に残る伝え方。机上では得られない多くの学びがあった。「模索」の連続ではあったが、自分なりに全力で駆け抜けた4年間だった。

春からはテレビ局のディレクターになる。中央大学で培った行動力を強みに、人々の暮らしを豊かにできるような情報を届けたい。



就活を終えた後、ドイツの旅先で



通学に往復4時間、実りある4年間 社会に良い影響を与えられる人に

◎ 中央大学ってどんな大学でしたか

小西結音さん 居心地の良い、素敵な大学でした。豊かな自然に囲まれ、温かい人柄の方々と出会うことができ、その中で大きく成長することができました。

◎ 在学中、一番お世話になったと感じている方へのメッセージを教えてください

小西さん 韓国人留学生のキム・ユミンさん(経済学部)に一番お世話になりました。学部も国籍も違う私たちが、広大な多摩キャンパスで偶然出会い、ともに成長できたことを奇跡のように感じます。テスト勉強や就活に二人三脚で向き合ったことや、韓国の実家に招待してもらったことなど、全てがかげがえのない経験でした。

◎ ほかの卒業生にメッセージをお願いします

小西さん ご卒業おめでとうございます。器械体操サークルに所属したり、他学部履修をしたりと多くの出会いがありました。卒業後もつながりを持っていただけたら、うれしいです。

◎ もう一度、中大1年生に戻れるとしたら、どんな活動をして、どんな4年間を過ごしたいですか

小西さん 実りある4年間だったので、もう一度同じように、恵まれた先生と仲間とに囲まれた学生生活を過ごしたいです。あえて言うなら、通学が往復4時間と大変だったので、大学の近くに住みたいです。

◎ 10年後の自分の姿をどのように描いていますか

小西さん 幅広く興味を持つ性格なので、10年後に何をしているのか、全く想像がつきません。常に向上心を持って挑戦を続け、社会に良い影響を与えられる人でありたいです。



刺激を受け続けた学生記者の活動

国際経営学部卒業生 倉塚凜々子

好奇心の“海”で舵を切り続けた5年間だった。

10カ月間のデンマーク留学、「HAKUMON Chuo」学生記者としての活動、広告表現を研究するゼミに加え、他学部履修制度を活用して法学部・理工学部・総合政策学部・商学部・文学部などの講義を受け、多摩と都心の各キャンパスで多岐にわたって学びを深めた。

興味や関心の赴くままに時間を使ったことは、学生ならではのぜいたくだったかもしれない。それぞれの経験が新しく刺激的だったが、中でも学生記者の活動が印象深く胸に残っている。

箱根駅伝出走やオリンピック出場の現役学生、その活躍を支えるマネージャーのほか、卒業生で企業の経営トップを務める方など、さまざまな立場の人々に会い、興味深い話を数多く伺った。とくにスポーツ観戦が趣味の私にとって、取材や記者会見でアスリートの姿や思いを直接、見聞きしたときは緊張と高揚感が同時に湧き、胸が高鳴ったのを覚えている。

予測不能な活動、それが魅力 人の思いを肌で感じる経験

人から話を聞くという同じ活動でも、取材のたびに、会う人ごとに、全く異なる刺激を受け取る。その“予測不能さ”こそが最大の魅力だった。普段の私の日常ではおそらく交差しないだろうという方々の人生を、その人の言葉を架け橋として感じ取ることができる。それまで気づかなかった生きることへの考え方、挑戦する姿勢などを授けてくれる本当に特別な体験だった。

スマホやパソコンの画面を見つめる時間の長いSNSの時代にあって、対面した人の思いを肌で感じる経験は、心を駆り立てた。そして、取材を通して、何より「どのような立場、境遇の人もやはり人間なのだ」と実感できたことも印象深かった。

学生記者の活動を経て、スポーツ観戦がより身近な存在に変わ



留学先では日本茶を広める「日本茶エバンジェリスト」の活動も行った(写真は日本国内での研修の様子=2023年8月)



留学中の旅先のイタリアで(2023年12月)

り、新しい視点を手に入れることができた。どのような背景で、どのような思いで、活動に打ち込んでいるのか。実際に見て、話を聞いてみると、「そうだったのか」とハッとする経験も多かった。

私は留学の関係で卒業を1年遅らせて、中大生として5年間を過ごした。1年生に戻るなら、もう一度、この5年間を過ごしたいと思うほど刺激的で濃密な時間だった。



ゆったりとした雰囲気豊かな大学 ある程度自分勝手、好奇心に従順な人に

◎ 中央大学ってどんな大学でしたか

倉塚凜々子さん どこかゆったりとした雰囲気が流れ、大きな校舎にはさまざまな学生がいて、さまざまなことを学び、さまざまな景色があり、豊かな大学でした。「挑戦したい」「知りたい」と積極的に手を伸ばしたところに、数多くのチャンスと環境があると感じます。

◎ 在学中、一番お世話になったと感じている方へのメッセージを教えてください

倉塚さん たくさんの人に支えていただき、刺激をもらった大学生活。私のやりたいことをそっと応援してくれた家族をはじめ、熱量を持って講義をしてくれた先生方のおかげで、学ぶことは楽しみでした。個性的な友人たちに出会い、世界を広げてもらいました。大変お世話になりました!

◎ ほかの卒業生にメッセージをお願いします

倉塚さん 中大には、さまざまな活動や学び、趣味にそれぞれの思いと熱量をそそいでいる人がいると感じていました。皆さんが自身の望む場所で、望む形で輝いていてほしいなと思います。全ての卒業生に素晴らしい未来が待っていますように!

◎ もう一度、中大1年生に戻れるとしたら、どんな活動をして、どんな学生生活を送りたいですか

倉塚さん 私がこの5年間を過ごしてきたように、おそらく同じような学生生活を送るかと思います。少し変えるとするなら、学食(メニュー)を制覇すること、図書館を1年生から利用すること、文学部の中村昇教授(哲学専攻)の授業をもっと早く見つけて受講することかもしれません。

◎ 10年後の自分の姿をどのように描いていますか

倉塚さん 大学院に行ったり、当てもなく世界中を漂流したりと、何にでも答えを求めすぎず、不確かさに寛容な、ある程度自分勝手に自分の好奇心に従順な人間でいられたらいいな、と今の私は思います。