

# Voice

グロエキ認定者の声  
#02

スポーツ科学部

中込悠さん

(2026年3月卒業)

「シニア」認定



## 【継続的なイベント参加から広がったグロエキ活動】

1年生の頃から国際交流イベントに参加してきました。最初は一人で参加したので少し緊張したんですが、2年生になってからは同じ部活の友人を誘って一緒に参加するようになりました。2年生の頃からより積極的にイベントに参加するようになったと思います。2年生の終わりには、「チャレンジ！海外」のプログラムでオーストラリアへの短期の留学にも参加しました。3年生もイベントの参加を継続して、4年生になってからは少し時間ができたので、「ピア・サポーター」に応募して、留学生の日本語サポートの活動にも参加しました。卒業後は、タイの大学院へ進学することが決まったので、English Cafe Lesson (ECL) にも通うようになりました。

## 【イベント参加の壁が低くなった瞬間】

シャイな性格だったということもありますし、同じ部活の人以外と、ましてや留学生とはほとんど話したことがなかったんです。でも、イベントに参加する中で、周りの人を見てみると、完璧じゃなくてもいいんだ、もっとしゃべりかけてもいいんだ、相手も自分の話を汲み取ってくれようとしているんだということに気がついて、壁が低くなったと感じました。

## 【成長の実感が大きなモチベーション】

「グロエキ」の認定を受けて、認定証をもらって、階段を1つ上がったみたいな感覚も、もっと頑張りたいというモチベーションになりました。それから、もっと新しい人と関わってみたい、留学生とも話して色々な国の文化とかも、聞いてみたいという気持ちも大きかったと思います。イベントに参加する中で、コツがどんどん掴めていって、初めましての人と交流したいという気持ちが生まれました。日本語でもコミュニケーションが苦手でしたが、少しずつ上達している感じが自分でも分かってきて、それが嬉しかったんです。友達からも、よくしゃべるようになったって言ってもらえるし、本当に性格自体が変わったっていうか、語彙力とかも上がった気がします。

## 【グロエキの経験を卒業後も活かしたい】

進学先のタイでは、コミュニケーションは必要不可欠ですし、そうすることで、困った時に助けてくれる友人もできると思います。「グロエキ」の活動で成長できたことをタイでも活かしたいと思っています。