実践「コーチング」講座　参加ワークシート　　　2016年 7 月 18 日

：提出は当日４：45分までに教務課ポストへ

学生No.： 15110110　**氏名** 新宮 [illegible]也　（ニックネーム： ユキヤ　）

*これからの私は～～な私になる！（自己宣言）

いつでも笑顔を忘れない!!

★コーチングを受講して感じたこと、気づいたこと、成長したと思えたこと、これから活かしていくこと

まず今回コーチングを受講して一番自分の中で成長したと実感したことは自分の中でのテンションやコンディションを以前より整えるようになりました。具体的には部活動中や試合中の調子があまりブレなくなったこと、疲れを感じた時やテンションが少し下がってしまった時でもすぐに切り替えて最初の良い状態に戻れるようになったので、コーチングで最初の目標としていた「テンションをちゃんとコントロールできるようになる」というのが完璧とはいかなくても30%から60%くらいにまで成長できたかなと実感しています。今度は次の半年間で80～90%に上げてもっと自分のコントロールができるようにしていきたいです。目標以外で感じたことはコーチングの難しさです。今まで自分たちがしていたことは「アドバイス」であって結局クライアントの意志を変えないし、何より会話が終わって表面的な事しかクライアントを理解できなかったので、今回のコーチング実践で少しずつ会話の量が増えていると思います。今後人との関わりを持つうえでとても大事な内容をコーチングで学べたことは自分の武器になると思うのでもっと活用して扱えるようにしたいです。最初の講義を受けた時と今日の自分を比べてみると、最初より「何かをしてみよう」というチャレンジ精神や、「今週の目標」に書いたことをどれくらい達成できてどこができなくて次はどうやって達成できるようにするかなど、無意識にセルフコーチングを少しずつするようになって、今自分の中で一番使える武器になりつつあります。これはこの講義を受けるまで全く考えてもいなかったし絶対に他では得ることのできない貴重な時間を過ごしたことがこれから先自信を持てる要素になりました。ありがとうございました!!

モーリーへひと言： 15回の講義本当に楽しかったです!! ありがとうございました!!

モーリーより：

・提出期限：　点／５点　・量　点／５点　・内容の理解度と深まり　点／30点　計40点