実践「コーチング」講座　参加ワークシート　　2016年　月　日

：提出は当日４：45分までに教務課ポストへ

学生No.： 1212040　**氏名** 梶川 高志　**（ニックネーム：** かじくん　**）**

＊これからの私は～～な私になる！（自己宣言）

自分の意見・前[illegible]私になる。

★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

コーチングにて学び、これから活かせると明確に思える事が、4つあります。1つは、話し方、思いの伝え方について、相手の立場に立って分かりやすく伝える意識が生まれた事。今までは、[illegible]んだりながりに話す事に対し快感と評価をもらっていて、今まではそれでも良かったのかもしれないけど、コーチングで自分の思いを伝える場面を多く経験する中で、伝わらないと意味がないと思う様になりました。日常でコミュニケーションの時も、伝えるかを意識してやっていきます。2つ目は、失敗への向かい方、意識の向けで、今までは失敗を[illegible]いた事で、モーリーからリカバリーが大切と教えて頂いて、失敗した後に落ちついてリカバリーをする意識が根付きました。逆に失敗してもリカバリーが出来ると思うと、失敗も怖くないと思えています。それと授業の中で[illegible]の成長は、感情の自己コントロールを忘れなかった事でした。最近も、自分のやりたい事と離れている事や、言いたくない[illegible]自分を[illegible]場面が多く[illegible]不快な気持ちでいるのですが、10ヶ月は自分の思い込み必ず良い状態がやってくると、自分に言い聞かせながら、[illegible]を意識的に取り入れて、乗りこえる事ができました。これまでのワークシート内でも毎週のように、心の調子は[illegible]相談していましたが、自己コントロールの教えは本当に自分にとっては収穫で、毎週ワークシートでふり返る事はなくなっても一生忘れない習慣になって行くと思っています。それと最後4つ目は、自分にも大きな[illegible]が生まれて、[illegible]自分を認めてあげて自分に自信を持って、[illegible]自分を明確に教えて頂いて思えたのは、[illegible]自分は何でも自分次第で[illegible]なるんだと信じてあげなければいけない。この事[illegible]自分を信じ[illegible]挑戦[illegible]こ[illegible]としていけば[illegible]頑張ります。本当に大きな[illegible]自分を愛し、誇りある自分を目指して生きて行きます!! ありがとうございました。

モーリーへひと言： 大学生活の最後にモーリーの授業を受けれて良かったです！
必ず自分の人生を楽しむ人間になります！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