

: 提出は当日 4:45 分までに教務課ポストへ

学生No.: _____ 氏名 _____ (ニックネーム: カッちゃん)

*自己宣言! これからの私は~~~~な私です。 幸せいっぱいな私です!!

*私の GROW モデル 自分を客観的に見る!

*コーチングの講義 15回で気づいたことをセルフコーチングしてみよう!

まずは、モーリー 本当にありがとうございました。濃い15日間でした。振り返ってみると初めからワクワクして授業に参加しました。普通の講義とは少し違う新しい学び方に刺激を受けました。FlowとNonflowから始り、自分におはよう! 今日頑張ろう! おやすみ、今日も1日おつかれまへと呼びかけるようになりました。そして、なりたい自分についてよく考えるようになりました。本当になりたい自分は心のどこかで"ムリだ"、どうせあんな風にはなれない"とっていました。しかし、コーチングでモーリーが私の中にある気持ちを毎回少しづつ引き出してきて本当になりたい自分を徐々に見つけることができました。また、感情を人に見せるのは苦手で笑っているところばかり見せてきました。でも段々仲間たちに内面を見せられるようになり、時には涙も見せました。感情を素直に表わせるようになったのもこのコーチングのおかげです。また私は"リーダーシップがあるほうだ"と今までは言っていたけれど"リーダーを決めるときも手を挙げられませんでした。そのためのあんなの合礼をしたしカバーしようとしてました。まだまだ"自分にはリーダーシップはないけれど"、怖がらずにいつでも1番に手を挙げられるようになりたいです。コーチングを始めたばかりのとき私は交換留学に行くことを決めて選考を控えて、不安でいっぱいでした。しかし、15回が終わるまでに面接を受け、合格し、もうビザをとる準備をしています。もうあと1ヶ月で旅立つなんて考えられません。そう考えると約5ヶ月本当にあ、という期間だったなと思います。今の私は不機嫌になったとき、あ、今 Nonflowだ、と自分を客観的に見れるようになりました。バイトでシフトが理不尽に組まれていてそれを当日出勤したときに知りました。1人で2時間半ホールを回さないといいなくて、でもいつもの私ならイライラしていましたがその日は頭の中で"あ、いま Nonflowだ"、flowになきゃ、ホールが1人ならお客さんを1人おめできる! それならお客さんに最高の接客をしよう"と切り換えることができました。自分で自分に拍手を送りました。コーチングの成果が表われた瞬間を身をもって感じる事ができました。本当にもうおわりなんて早く信じられません。13と10人みんな仲間らしくなってきたのに...でも、この出会いを大切にこれからもHappyになれるよう頑張っています!! ありがとうございます!!

モーリーへひと言: モーリーとの出会いは本当に大きいです!!

モーリーより: