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.： 1311166　**氏名** 松田 晃知　**（ニックネーム：** アックン　**）**

＊これからの私は～～な私になる！（自己宣言）

素直な私になる！

★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

コーチングは本当に面白かった。こんなこというとまた怒られるのでこのぐらいにしておいて…、とにかくコーチングでは自分自身を見直すきっかけになった。コーチングを受けるまではいろんな経験をしたという事実だけで何かが変わって、何でもできるという無根拠な自信だけが自分の中にあった。ただ実際向き合ってみて、自分の自信のふたを開けてみると薄っぺらい[illegible]経験という[illegible]過程だけにおぼれている自分がいました。その自信だけがついていって何かしら人を見下すようになっていたところがあり人の話に耳を貸すことなどなく聞きもせず、言われても常に自分は間違っていないと思っていました。しかしコーチングでのこの時間、モーリーが具体的にダメな部分、欠点をついてくれたおかげで何か[illegible]されていたのかということがしっかり認識できて、自分の甘さや弱さなどを気付かされた。その上で、振りかえってみると、自分が何かしようと思ったとき、ただ夢や目標をたてて策を練るといった形で、夢と現実のギャップに気付けていなくて、ギャップに気付けていないので、それを埋めるための行動策というのも全く取れていなかった。できるだけ早く目標を達成したいというだけの思いが結果的に大幅な遠回りになっていたことが多かった気がする。全くもって「ステップアップ」ができていなかった。今回はモーリーが自分を見てくれたから具体的な指示をいただけたのだが、今後出会う上司などが自分のあらを見つけてくれた時に具体的な指示をくれるとも限らない。となるとまた自分も変わろうとしないと変えようがない。なので、その都度、上司の指摘を素直に受け入れて、客観的に見た自分の具体的な欠点をききだし、具体的な問題を見つけ、そこで出された言葉を自分の中にしっかり落としこんで向き合えるような素直な人間になる！

モーリーへひと言： 今まで過ごしてきた月曜の中でここ3ヶ月の月曜が一番楽しかったです。
また、ぼくが調子にのってたらけちょんけちょんにしてください（笑）

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