

: 提出は当日 4:45分までに教務課ポストへ

学生No.: (41104) 氏名 河村 春花 (ニックネーム: わち)

*これからの私は~~な私になる!(自己宣言)

この年の大学生活を 目的と夢と責任を持って過ごす!!

★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

私はコーチングを受講して、今まで気が付かなかったり、避けてきた自分のマイナスな本質が見えてきたように思います。留学を求めて大学に入学して、むしろ留学目標に動いていた大学1年生のころと、今現在の自分を比べると大きな差があります。今思うと1年生のころは本当に毎日楽しく、やりたい事に向かってがんばっていました。まずは留学に行きたいのか考えて、早いうちに台湾に的を絞っていろいろな人と会いました。ほぼ毎日「台湾に留学に行きたい」と周りに言って、いろいろなチャンスが転がってくるのでそれに乗り、台湾に行くと経路のある先輩や留学生、台湾の予備校の先生を受け入れていろいろサポートしてくれました。大学1年生だということ先輩のみなさんは若いわー!と可愛がって下って、自分も大学生活最中だと絶好調でした。毎日のようにやりたい事をして、できていたが、今ではそれができない事に気がきました。何か自分がしたい事をやろうとすると、いつかの果てしないといけない責任が伴うことを知ったからです。私の場合は留学に行きたいので、大きな結果を出したいといけない責任を感じていました。親はもちろん学校の先生、友達に支えられながら行きたい留学で何も成長がないのは許せないと責任を感じ、帰ってきた今も何か失敗するたびに「みんなのために留学に行きたいのか、何もできてないじゃないかと自己嫌悪にひたります。それで失敗したらどうしようとかいろいろ考えて何かも中途半端になっている自分がいることに気がきました。このままでは何も成長できません。このスランプのよけ、今の状態を脱却するためにどうするか、というのをこのコーチングの授業でよく考えさせられました。落ちこんでいるときは、姿勢を正してみる、深呼吸をしてみるといい行重かだと思えます。実践してみると、本当に気持ちまで切り替わって前向きに考えられます。受講する前に比べて私は目の前にある課題に、逃がずに何かしら努力をすることができるようになったと実感しています。



モーリーへひと言: これからも自己分析、コーチングを続け自分の成長につなげたいと思います。

今まで本当に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