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.： 1412101　**氏名** 張文豪　**（ニックネーム：** 旬 **）**

***これからの私は～～な私になる！**（自己宣言）

これからの私は相手の目を見ながら、自信を持って話せる自分になります。

★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

⊷ 最初コーチング授業を受ける動機は同級生の友達から紹介してくれて、モーリー先生は親切な、他の授業からまなことが勉強になれると言われて、私はこの授業を受けてみたいと思いました。1回目のガイダンスの時、この授業は1限ので、先生は欠席するはだめ、など他にいろいろ厳しいルールを話しました。正直に言うと、私は一度やめるという気持がありました。でも、一緒に参加してくれた中国友達がいるから、私はすこし安心して、最後に残りました。最初に授業を受けて、先生は一生の目標を[illegible]自分が見つけて、決めてと言いました。自分の目標あるいは人生のありたいについて、自己分析して、見つけ出しました。[illegible]という人生を送りたくて、人生の中に、仕事ばかりではなくて、仕事以外に家族や恋人と付き合う時間も大切にして、充実な生活を送りたくて、そのために、毎日先生から教わってくれた気持スイッチを見つけて、朝起きてから気持転換して、たのしみ一日を過ごせるように意識する。このスイッチも私がコーチングの授業から身につけた一つの技能です。それで、つぎの授業に、どんどん未来へ展開し、私はもう一つのことを勉強になりました。それは、現状分析です。コーチング授業を受ける前に、いままで、自分は何回も自分の性格は何ですかって、よく聞かれました。[illegible]も考えました。しかし、ただ直接に答えて、自分の現状を客観的に見ることが一度もなかったです。現状分析というのは、現在の自分はどんな自分、何が好き、[illegible]どうやって[illegible]、[illegible]いつも大切です。一気に決めるではなくて、10点を満点と[illegible]、6、8、10点になって、[illegible]目標達成までの[illegible]を考えて、頑張って[illegible]。そしたら最後に、自分が知らないうちに、どんどん成長にできます。今の自分もそうです。半年前と今の自分[illegible]で、大変変わりました。性格も明らかになって、人の前にもそんなに緊張しなくて発表することができました。もちろん、コーチング一緒に受けた[illegible]と仲よくなって、もっと成長していく姿を見えました。この授業を受けたということ、本当によかったと思います。先生も私達を[illegible]励ましてくれました。本当に感謝の気持を持って、ありがとうございます。これから私も引き続き私の目標に達成するため、頑張って行きたいと思います。これからも[illegible]

モーリーへひと言： 1年のうちに、コーチング授業が受けて、まだ[illegible]ことになりました。この授業を通して[illegible]

[illegible]

モーリーより：

[illegible]

・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