

学生No: 1321044 氏名 吉田 愛美

: 提出は当日 4:45 分までに教務課ポストへ (ニックネーム: そにー)

*これからの私は~~な私になる!(自己宣言)

これからの私は、人に対して興味を持つ私になる!

★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

● コーチングを受講して、周りの人も将来に向けて色々な不安や課題を抱えているのだからと感じました。気づいたことは、新しく何かの課題をみつけて、それに対して何かしらの行動をすることは、今まで自分が思い込んでいたことより、ずっと良い環境に変わっているのだなと思いました。今回は、生活のリズムが整っていないということが課題として見つかりました。主に、寝る時間、食べ物、運動をすることが出来ていなかったのでも、それを変える為に、起きる時間を9:00に設定する、米を食べる、1日1回は5分ウォーキングをすることを目標にしました。最近では食生活に気をつけているので、身体の震えや吐き気がおさまり、気分も良くなっているのでも、さらに元気になるように、上記の生活習慣づけていけます。コーチングでは、プラスのストロークが多くもらえて、毎回行くのが楽しく、出来ていない事を言われても、すんなりと(?)受け入れることができて、成長を強く感じました。また、自分でこれからやる事を責任をもって選択しているんだと感じることで、勇気を出すことができました。今回のカネで、「人の話を聞いている風に見せかけて聞いている」という気づきや課題を見つけたので、これからはとんとん課題を探して、なりたい自分に近づきたいです。モーリーをはじめ、コーチングのメンバーにはたくさん助けられました。プラスのストロークをもらえて、とても嬉しい自分でも発信できるようになりたいです。モーリー、ありがとうございます! またもこの授業で自分が大きく成長できたし、モーリーの様にしんどく生きていきたいと思えました。

モーリーへひと言: 「大切な人に言っておきたい言葉」です。モーリーへ、あなたといると楽しいです。大好き!

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

