

: 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: ちびっぴ)

\* 自己宣言! これからの私は~~~~な私です。これからの私は、物事に全カでチャレンジする私です。

\* 私の GROW モデル せらないといけない事を 余裕をもって取り組む!!

\* 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!

今日、15 回講義を受けて、自分は変わろうと思えば本当に変われるんだと実感しました。私は、文章を考えるのが苦手で、伝えたい事があるのにいざ文章にしようとしたら、上手く書けなくてすごく時間がかかって嫌になっていました。このレポートも最初は、9 点で正直ショックを受けました。けど、何回も練習を重ねるうちに前回より 29 点を取得でき、自分が書けるようになったこと、相手に自分の考えを正確に伝えられるようになった事がすごく嬉しかったです。また、10 月からバイトを始めました。最初は、ミスしたらすごくネガティブになって、全社に対してやる気をなくしていました。しかし、コーチングの授業を重ねていくうちに考え方が変わってきました。ずっとネガティブでいても楽しくないし、いかに自分がネガティブから抜け出せるかが大切だと思いました。私がネガティブから抜け出す方法は、好きな音楽を聞いたり、楽しいことを考えて、「頑張ろう!」と自分に言って気持ちを変えるようにしています。あと、店長に話すのが上手になったと最近ほめられました。Yes か No で返ってくる質問をしなくなり、SWIH を心がけて話していたので、コーチングの力がついた! と実感しました。そして「コーチングを通して何より嬉しかったのが、他の授業で体験できなかった強い繋がりを築けたことです。おもしろい事でもっと仲良くなれたし、みんなで考えることの素晴らしさ、失敗しても周りを頼ればもっともっと強い絆が生まれることを体験できました。これから、毎日続けている朝起きて自分に声をかけることを続けていこうと思います。そして、悩んでいる人がいたら、<sup>学んだ</sup>オゾンクエスチョンなどを活かしてメンタルコーチングをして少しでも力になってあげたいです。書ききれないくらい学んだことを日常生活で活かしていきたいです。

モーリーへひと言: 正直月曜日の 1 限、しんどい時もあったけど本当にとってよかったと思います。少ない人数だからこそその強い繋がりが、嬉しかったです。あとだからもうあのメンバーとモーリーで授業できないと思うとさみしくなります。4 年生になって、コーチングに遊びたいです。

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