実践「コーチング」講座　　参加ワークシート　　~~2014~~ 2015年 1 月 19 日

：提出は当日４：45分までに教務課ポストへ

学生No.：[redacted]　氏名 [redacted]　（ニックネーム：みゅうみゅう ☆%。　）

＊自己宣言！　これからの私は～～～～な私です。いつも笑顔 ＼(^o^)/♡

＊私の GROW モデル non-flowになったとき、パッと気づいて平常心にもっていく。

＊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！

　このコーチングの授業を振り返って学んだことが沢山あります。その中でも大きな2つについて取り上げてみたいです。まず1つ目は、「誰かを頼る」ということです。モーリーが「社会は、あったかい。メンバーで失敗したら必死に周りでリカバリーしようとする」とよく授業で言ってました。私は、それを聞くまで「仕事というのは、相手を蹴落として自分が勝ち取るもの」という認識がありました。自分が13回目の授業を休んだ時に、まだその認識の方が強く頭の中に残ってたので、あまり周りには関心のないことだと思っていました。ですがミントンさんとLINEでヒントを頂いた時に、「ちゃんとコーチングのメンバーに頼らないといけないし、そうしないと自分も成長しないんだ」と気づくことが出来ました。実際、メンバーと話し合ってみると自分が見えてなかったことを沢山発見することができました。この件で、本当に人との繋がりって大切なんだと思いました。今回自分は皆に助けられましたが、今後集団行動をする中で似たようなことは沢山起こると思います。その時に、ただ傍観するのではなく、助ける側にも回りたいです。2つ目は、「自分の気持ちをみつめるってこと」です。アスリートとかが、「気持ちのコンディションとかも良くないと良いパフォーマンスができない。」とか言って試合前などに音楽を聴いたりしますが、実際そんなのは言い訳でしかないと思っていました。しかし、モーリーの授業を受けて「$\overset{\text{must}}{\text{have}}$ to より〜したい」や「テンション低くて調子が悪くてもそれなりに出来ればいい」とか色々言われたことを騙されたつもりでやってみると何事も上手く事が進めるようになった気がします。そこで気持ちの自己管理って大切なんだと思いました。また、よくわからないけどモヤモヤしている時に人と話すのも1つの解決方法だと思います。このように、コーチングで学んだことを今後もフルに生かして、Happyな人生を歩みます☆

モーリーへひと言：授業自体は最後ですが、ちょこちょこミントンさんや宇野さんのようにモーリーと仲良くしていきたいです(^^)/ また、和しゅんさん達みたいに、暇が出来たら後輩達に色々伝授しにいけたらいいなと思います。

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