

実践「コーチング」講座 参加ワークシート

15
2014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: _____ 氏名 _____ (ニックネーム: ゆずぽん)

- * 自己宣言! これからの私は~~~~な私です。 心の底から 笑顔 あふれる私です!
- * 私の GROW モデル 考えたこと、思ったことを いろんな人と話して共有し合う
- * 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!

ついに今日で「コーチング」が終わってしまいました…。これまでの講義では味わったことのない達成感や充実感でいっぱいです!! 私は商学部ではないので、「コーチング」という講義の存在も知らないくらいでした。また、雄大さんから話を聞いてコーチングの存在を知り、話を聞いていくなかで受講を勧められ、最初は「他学部なのにな」とか、「絶対アカー感でいっしょだ!!」「ホア、いいねのかなあ」といふなど、不安ばかりでした。結構ギリギリまで受講を悩んでいましたが、雄大さんの推しで受講することを決めました。

9月29日、コーチングの2回目の講義から参加して、初め教室に入り自己紹介もしましたが自分が思ったよりみんなめたくて迎えてくれたことに嬉しかったのを覚えています。その時、学部の違いを気にしていたのは自分だけなんだと感じました。実はその日(9月29日)は私の誕生日だったのですが、20歳という節目の日に思い切って一歩踏み出せて良かったです。皆とはその日が初対面で、何回か回数を重ねていくうちに笑顔も増えたりと話す回数も多くなり、みるみる仲良くなる気がしていました。これは自分の内面について、自分だけで考えるのではなく、周りの人たちとも話し合い、質問し合う、という講義があったからこそ仲良くなれたのだと思います。15回前までは顔も知らなかったような人々と自分の内側をさらけ出して話していくことで、自分自身のこと、また、周りのことを見つめ直していきけるようになっていきました。そして15回がすぎると、少しでも変化することができて、自分でも驚いています。コーチングを受けて、コーチングのメリットが小さな社会を表しているように感じました。みょうみょうの件で横との繋がりが「つもり」になっていたのだと気づき、日常生活においても自分と周りの人との繋がりに対して「つもり」になっている部分は多いのか考え直すことができました。また、コーチングで学ぶことで、「自分」について深く考えることが多くなったと思います。自分が何をやっているのが楽しいと感じているのか、失敗した

モーリーへひと言: 最後のレポート、手が止まらずに裏まで書いてしまいました。(笑) ついに終わってはい

