

特集

セルフコーチング入門(後)

みなさんこんにちは、コーチング・システムの
稲垣友仁です。

今回は「セルフコーチング入門」の後半です。前
回に引き続き、みなさんのリフレクション・シート
を紹介します。

●Seeing

「振り返る」

- ・自分は Seeing をしていなかったので、自分自身を問うという Seeing の方法は自分を高める過程で非常に有効だと思った。
- ・1 週間の振り返りを 1 時間もとっていいと聞いたので、これからは実践していきたい。

「改善する」

- ・私は学習計画を立ててもあまり実行できずに悩んでいたが、今回の授業を受けて、改善策を考えればよいということを学び、とても心が軽くなった。また、実行に移すために、夜寝る前に 15 分、次の日にやることを決めてから寝たいと思う。

「計画」

- ・計画を書き出して分析すれば、今の自分の現状やすべきことが分かりやすくなるとわかった。また、自身にとどめるだけでなく、人に話し意見を受けたことでより現実味を帯びた計画を立てることができた。

●その他

「自分を知る」

- ・今日の授業で、自分は感情に流されやすいタイプで、かつ熱中しやすいタイプだということが分かった。これらは今までは「短所」だと思っていたが、今日の授業を受けて、「自分の意見を伝えようとする」「思い立ったら行動できる」という「長所」にも言い換えられるということに気づき、自分をもっと理解して、自分の特徴にあった目標達成の方法を考えようと、前向きな気持ちになることができた。

「人の力」

- ・夢の実現のためには、自身の努力がもちろん必要であるが、コーチング等、他力を頼ってもいいとわかった。

「非認知能力・5つの基盤的能力」

- ・非認知能力、基盤的能力が将来成功する可能性があることを知り、IP-U の重要性が再確認できた。

「セルフコーチング入門」では、自分自身をマネジメントする方法、自分で自分の主体性を引き出していく方法を学んでもらいました。

みなさんには、来春の iP-U 修了までの間、自分なりのセルフコーチングの方法を身に付けてもらうため、毎月 1 回以上内省の時間を持ち、「成長報告書」として 1 ヶ月の振り返りを提出してもらいます。それに対して個別にコーチングを行い、一人ひとりの成長を支援していきます。

iP-U ホームページに、
Q&A も含めた詳細な
バージョンがあります



10 月前半の予定

- 5 日(土) セルフコーチング入門
- 6 日(日) 天文学研究の最先端
EC Lab
- 12 日(土) 国立科学博物館見学ツアー
- 13 日(日) グローバルコミュニケーション
- 14 日(月) イノベティブデザイン入門
【場所変更注意】
微化石から進化を探る⑤

グローバルサイエンスキャンパス(GSC)

全国受講生研究発表会一般来場者募集のお知らせ

と き 11 月 16 日(土)~17 日(日)

ところ 日本科学未来館(東京都江東区青海)

内 容 GSC 受講生の研究成果発表
(iP-U の代表も研究発表します)
トークセッション

日本化学未来館・サイエンスアゴラ見学

申込み GSC の HP から各自で(iP-U による交通費等の補助はありません)



編集後記 2 年前の GSC 全国受講生研究発表会で、帰国子女のようにペラペラと英語でプレゼンした女子生徒(名古屋大 GSC)に聞いたら、「私はラジオ基礎英語で勉強しています」と言っていました。あらためて思いますが、NHK ラジオの英語プログラムはとても良いですね。しかも今は、どこにいても、いつでも、スマホでも聞けるのでおすすめです。(大)