



講師：(株)コーチング・システムズ 稲垣友仁氏

必修科目「セルフコーチング入門」

コーチングは、目標を達成する手助けをしてくれる実践的なコミュニケーション技術です。ここでは目標設定のコツ・継続して行動するコツ、時間管理のコツを学び、演習を通して身につけます。

コーチングの考え方の基本は「答えは相手の中にある」です。ですので、セルフコーチングならば、「答えは自分自身の中にある」ということになります。みなさんが、「①自分の課題や目標を見つけ ②現在の状況を整理し ③解決方法を自分で考え ③実践して自分で振り返りをする」ことを繰り返し行うことで、自身のビジョンに必ず近づいていけます。この講座だけでなく、毎月提出する成長報告書にしっかり取り組むことで、みなさんはセルフコーチング力を身につけていけるようになります。iP-Uテキスト(P42～)の「よりよくセルフコーチングするために知っておいた方がいいポイントQ&A」も活用して、ひとつずつ目標を達成していきましょう。

「セルフコーチング入門」リフレクションシートから

いつも目標を立てても不完全燃焼で終わることが続いていましたが、原因は振り返りをしていないことだと気づいた。一日の初めにその日にやることを優先順位の高い順に整理し、一日の終わりに振り返りをするだけで、人生の時間の密度ががぜん高くなることがわかった。

話を聞くときに、たった1回頷くのか頷かないかで大きく印象が変わることがわかった。人と話をするときの態度の重要性ははっきりとわかり、聞き方が身についた。

今回、自分から積極的に挙手して発言することがなかった。「iP-U では積極的に挑戦する」という自分の目標に対して、具体的な行動に移せなかった。後になって悔しい気持ちが出てきたので、次の授業では1回は挙手しようと思う。

今までは、やらなければいけないことが後回しになることが多くても、原因を考えることはなかった。今回、「ギャップ」を分析することで、期限を設ける・To-Doリストを作ることが解決策と気づいた。

夏季休業のお知らせ

8月8日(土)～17日(月)

上記期日はお休みとなります。

電話、メール、LINEの対応は

8月18日(火)以降になります。



編集後記

R2年度受講生の皆さん、iP-Uへの「入学」おめでとうございます。私たちスタッフは、皆さんのエネルギーをピンピン感じています。不自由な時期ですが、ウイルスという天災を足掛かりにして科学を学び、科学と人間、科学と社会を考えるには絶好のチャンスであるとも言えます。焦ることなく、一つ一つやっていきましょう。(大)

