



発行元：iP-U事務局 〒321-8505 栃木県宇都宮市峰町 350 宇都宮大学 TEL028-649-5411 URL <http://c-bio.mine.utsunomiya-u.ac.jp/iP-U/>

## セルフコーチングの復習

みなさんは、必修科目「セルフコーチング入門」で自分自身をマネジメントしながら目標を達成することを学びました。

今回は、みなさんの成長報告書によくある質問「たくさんのごことをどうマネジメントすればいいですか？」について考えてみましょう。

### ① 優先順位をつける

その時にやれるのは1つだけです。部活のときは部活、生徒会のときは生徒会に集中、勉強が気になるかもしれないけれど、勉強は〇時から〇時にやると決めて、自分でスイッチを切り替えることを身につけていきましょう。

### ② やらないことを決める

「これはやろう、あれはやらない」などを決めることが大事な考え方です。結果を出している人は、日頃から決断ができています。やるのかやらないのか決めないと、日々周りの出来事に振り回されてしまいます。自分で決めて動かしていくイメージで生活することが大切です。

### ③ 目標が本当にやりたいことになっているか

今やっていることが、自分の目標に繋がっているか大切です。そしてその目標が、自分が本当にやりたいことになっているかも。目標を考えただけでワクワクしますか？無ければそれが入るように設計し直すことが必要です。「やらなければいけない目標」を「やりたい目標」に替えることができれば、モチベーションが上がって集中して取り組むことができます。そうすると、いくつものことをやりきれようになります。



令和2年度グローバルサイエンスキャンパス  
全国受講生研究発表会で

遠藤 颯さん(才能育成プラン)が  
科学技術振興機構理事長賞を受賞

テーマ「栃木県にて採取された  
大型陸生貧毛類の未記載種」

今回の発表は、発見したミミズが未記載種のものであることを丁寧に検証したもので、次世代の科学者に求められる科学的探究能力の獲得度合いや、研究の専門的達成水準のほか、研究の意義や貢献を適切にアピールしたことが高く評価され今回の受賞にいたしました。

◇詳細は追ってお知らせします◇

## 11月後半の予定

22日(日) 空中ディスプレイの製作

23日(月) 才能育成プラン希望者対象ワークショップ

29日(土) コンピュータで探る物質の起源

30日(月) 成長報告書提出締切