



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

〇〇さん(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

## 11月のリフレクションシートから

### 必修科目「イノベティブ・デザイン入門」特集

前半はデザイン概論、後半は『大谷石(おおやいし)の「文化を大切に作る心」と「文化財を護り伝える」ための持続的プログラム』をテーマにワークショップを行いました

デザイン思考とはどういう事なのか身をもって実感した。ブレインストーミングのパワーを感じながら、出来上がったアイデアのプロトタイプ制作(計画)をやれて、デザインは本当に大切なものなんだと分かった。特にトピックの背景を調べることは重要で、中身がなければ宣伝・プレゼンしても意味がなくなってしまうことも理解した。

午後のプロジェクトで、大人数での進行の難しさを実感した。経験上4人以下であればできた、全員から意見を引き出すこと、進行状況を把握するといったことが、たった2人増えただけで難しくなったので、とても驚いた。

また、締め切りまでに考えをまとめることに必死で、あまりプレゼンの内容が練られず、せっかく皆で出し合った意見をあますことなく発表することができなかった。この悔しい経験は、今後自分の考えを素早くまとめ、伝えていく中で、必ず何か役に立つと思う。

まちづくりを考えるときには「こうなったらいいな」という目標と、その地域のプライドを持ってやるのが大切だと感じた。グループワークでも、実現された結果やその企画はどの部分で社会貢献するのかを話し合った。今回のテーマ「大谷石」はとても大きなものだったが、こうして話すことから徐々に実現していくのだと思った。

私は今、自由研究で大谷石と建築について調べている。大谷石が最も昔に使われたのは1500年前の県内の古墳の石棺だが、石というのはもっと昔からあったはずなのに、なぜそれより以前に使われた形跡が残っていないのか疑問に思った。また、新大谷石についての先生のお考えをぜひ聞いてみたい。

これまでアートとデザインの違いをあまり認識していなかったが、「アートは自分の個人の考えや思いをその痕跡として表しているだけ」というのを聞き、ものづくりの目的がアートかデザインかでは全く違う物ができると分かった。大谷石のプロジェクトのグループワークでは、zoomで話し合う難しさを感じた。Zoomでは、ひとりが話している間は別の人に話しかけにくくなるので、工夫が必要だと思った。

### 編集後記

先日の新聞に、ケータイに初めてカメラを付けた人の話に乗っていました。当時、JKのカバンの中には必ずケータイとレンズ付きフィルム(写ルンです)があって、プリクラが流行っていた。そこから、ケータイ後発組だったシャープの開発担当者が着想。それから20年。社会は全く変わってしまいました。フィルムと、フィルムで撮るカメラというものはマニアだけのものになり、世界最大手のフィルム会社コダックは倒産。iPhoneにもカメラは標準装備で、インスタだって「写メ」から始まっていると考えられます。これこそ「イノベーション」ですね。(大)