



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/>

令和2年度 iP-U 基盤プランが始まりました

7月23日(木)、iP-Uが開講しました。

オンラインで行われた開講式では、受講生を代表して、 さんがiP-Uでの抱負と決意を述べてくれました。

今年度は、東北・関東甲信越地区の、中学2年生から高校2年生の46名が参加します。これまでになく広域から幅広い年齢の受講生が集まりました。これは、新型コロナウイルスの困難な状況の中でも、みなさんが新たな学びの場を強く求めたことに他なりません。iP-Uは意欲の高いみなさんを歓迎します。

iP-Uでは、みなさんが将来グローバルに活躍する傑出した科学技術人材になるために、素晴らしい学修プログラムを用意しました。それらが、みなさんの中にある「新しい何か」を引き出すことを期待しています。来春のiP-U修了まで頑張りましょう。

君が未来を切り拓く iP-Uへようこそ



▲ 式辞を述べる
石田朋靖学長



▶ 受講生代表の
言葉を述べる
 さん



8月の予定

- 1日(土) 起業家RPG～会社をつくろう～
- 2日(日) 10代からのアンチエイジング
・美肌科学
- 天文学研究の最先端
EC Lab①
- 22日(土) 光るクラゲの光るワケ

- 23日(日) バイオイメージングの世界
SDGs時代における社会形成基盤としての土壌の役割を研究・発信しよう①
EC Lab②
- 29日(土) 海洋プランクトンから進化を探る①②
レーザーと医療
- 30日(日) 感性工学入門
SDGs時代における社会形成基盤としての土壌の役割を研究・発信しよう②



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)

