

第17回研修 参加者募集

研修内容（12時間）

<初日>

- ・メンターの役割と時代背景
- ・目標の見つけ方、計画作成、振り返り法
- ・自分、そして相手の潜在能力を引き出す160個の発問とは
- ・信頼関係を作る、傾聴法と承認法

<二日目>

- ・タイプ別の対話法
- ・後輩や友人と目標を共有する
- ・学生時代に創造できる自分史とは
- ・ロールプレイ 3回
- ・振り返り

※定員15名

研修概要

◆開催日時

2014年1月11日（土） 10:00-17:00

2014年1月12日（日） 10:00-17:00

◆場所

首都大学東京南大沢キャンパス
6号館402号室

◆講師

佐々木 宏（ササキ ヒロシ）
就業力育成支援室 特任准教授
学習コーチアカデミー 主席研究員

こんな人に強くお勧めします

新年に心機一転を考えている／就活に向けてモチベーションを高めたい／留学したい／他学部、他大生と交流したい／毎日モヤモヤしている等

過去の受講者数が

160名を超えました。

■主催：大学教育センター 就業力育成支援室

■申し込み・お問い合わせ：jihatsu@tmu.ac.jp（担当：松浦 佐々木）

学生メンター 養成研修

学業、部活、就活で結果を出すために、新年からスタートダッシュする

第16回学生メンター養成研修 受講者の感想

○自分は教職をとっているけれど、それはなんとなくとっていて、とくに興味はなかったが、将来考えたときに今まで体験してきた人に教えることも面白いのだと気づくことができたし、教職を取る意味が見いだせた気がします。

○二日間で、本当に多くの事を教えていただきました。実りが多すぎて、すぐには消化しきれなさそうな位です。自分とは環境の全く異なる人たちと、様々な事について語り合う機会は、学生生活を振り返っても今回がほぼ初めてでした。それでも、アイスブレイクに始まり、最後の懇親会まで、全ての活動がとても有意義で楽しかったです。

○褒める＝承認ではないことが衝撃的だった。

○自分自身の生活の中で、希望>計画>実行まで行っても、振り返りをしていないため、モチベーションがその後上がらず、結果、立ち止まってしまい、自己否定につながってしまうことが多くあった。

○一人では振り返りをすることがおろそかになってしまいがちなので、目標を人に伝えたり、自分のメンター的な存在の必要性を感じた。

○他者を承認することのむつかしさも感じましたが、バックトラッキングをするだけでもずいぶん違うのだとしっかり認識した。

○クライアント側に立ったとき、コーチからの発問を受けて、自分でも思っていなかったような答えが初めて出てくるのが何度もあり、とても気持ち良かった。

○自己肯定をしなければ他社承認もむつかしいので、自己肯定をまずは目指したいと思いました。具体的には順番が逆ですが、私は他者肯定ができないがゆえに、自己肯定ができないのではないかと思った。他者肯定を意識した会話をしたいです。

○人材育成のコンサルになるという目標の中で、コーチングの技術が必要だと思い受講した。相手を先導するのではなく、相手の能力を引き出す力がコーチングには必要であることを学べた。総じて、目的意識を持ち、自分や相手のいとや意志を考える意識が身に付いた。

第16回学生メンター養成研修 受講者の感想

○コーチングという教育をする上で、大変重要な要素を知ることができ、有意義な二日だった。

○コミュニケーションを成立させるのは受けてという話で、当たり前の事実なのに、見逃していたことに気がつきました。聞き方、聴き方、コーチングすべてが、相手が気持ちよく話せるための手段なので、ぜひ身につけて相手を会話でおもてなしたいです。

○卒論にしてもなんにしても、思っているけど行動できないところがまだまだあるので、この3ヶ月で、その恐怖心を払拭して、アクティブに動いていきたいです。

○いままではポジティブな側面にだけアクティブでしたが、ネガティブな側面を恐れずに行動してゆきたいです。

○自分のことは案外わかっていないのだと気がついた。

○普段の手帳に「その日はどのような日だったのか」「一日の達成感は何%か」「一日で何が一番心に残っているのか」など、反省、振り返りを促すような質問と回答を書き残してゆく。

○コーチ側が答えを見出していなくても、相談者側が自分で多くの答えを見つけ出すプロセスに感動した。

○教えると育てるとの違いを体験し、自分が結論を出したがるタイプだと気づいた。また、なんとなく今まで自分がやってきたことや、やりたいと思っていることがどうしてなのかを自分に問うことで、自分がどういう人間なのかを見つめ直すきっかけになったと思う。

○究極的なアイデアを浮かべる訓練を習慣づけるために、週に1つ以上は問題を見つけ、セルフコーチングか、相手と向き合うコーチングをする。