

感想・気づき

・動機

まず、この講座を受講するきっかけは、説明会にて原田先生の話がおもしろかったこと、目標達成やメンタルトレーニングについて知りたいと感じたことです。

・受講について

今回、この講座を受講するにあたって、必ず4回とも東京で勉強しようと心に決めていました。理由は原田先生の生の声と情熱を頂くことで、自分のやる気に火をつけたかったからです。この行動は間違っていないと確信しました。受講者の皆さんの情熱やパワーがすごくて、正直、受講者の皆様に引張られて、ここまで来たことを実感しております。また、認定パートナーの皆様、事務局の皆様には、親切にご対応頂いたこと、とても感謝しております。本当にありがとうございます。卒塾課題1,2に合格し、必ず認定パートナーの資格をまず得たいと思います。

・感想

1. ルーブリック 12の力について

第1回に行った自己評価と第5回に行った自己評価を比較すると、圧倒的に第5回目のほうが点数はよかったです。理由を考えると、第1回目の評価が低く、自分に厳しいことがよくわかりました。自分に厳しくすることは決して悪いことではありませんが、成長を阻害する要因のひとつではないかと今回、実感しました。

今後は、まず自分の力を信じつづけること。決は日誌を愚直に続けることが、今の自分に必要なことと感じるからです。次に、自分はまだまだ伸びしろがあるなと素直に思えたので、認定パートナーの資格を取って、終了するのではなく、次の目標に向けて取り組む意欲になると思います。引き続き頑張ります。

2. 長目について

長目について、初めて教わったときは正直自分にここまでできるのだろうかと思いました。

ただ、第2回目の講義終了後、短期間で仕上げて提出して下さいと言われたときは「難しいな」と素直に感じました。

ただ、決が良かったと思います。なぜなら、自分の頭の中でどうすれば短期間で仕上げることが出来るだろうか考えるきっかけになったからです。

実際は、フレックス退社という名目で、退社して必死になって考え、自分で書いては修正するの繰り返しでしたが、出来たときの達成感と認定パートナーの方々の赤ペン添削内容は忘れることのできない経験となりました。

もちろん、長目完成で終わらせてはいけないことも重々承知しております。
認定パートナーの資格を得ましたら、次の目標に向かって、目標を定め実践していきます。
予測と準備に基づき、かつ、心づくりまで盛り込んだ長目は、今後も活用し、実践し、人に
自信をもって勧めたいです。

3. OW64について

大谷選手が活用していたOW64のやり方を知っている私はラッキーだと感じています
1回自分でやってみて、後日、改めて見直すと、あの時何でこの内容を記載したのかと
感じるがありました。

これを悲感に思わず、気づくことができた私はラッキーだその時は感じませんでした
今は違います。短時間で集中してできるので長目と同様に自分が納得するまでやっ
てみたら良いと感じました。基礎思考と実践思考 いい言葉です。

4. 理念について

理念の作成方法については、本当に目からうろこでした。原田先生に教わった
通りのことを実践すると、アウトプットがしやすいですね。自分が本当に望んでいる
ことが文字となって見えたと感じています。本当にありがとうございました。

5. 日誌、ルーティンチェック表

1dayの日誌を活用しつつありますが、今日1日の予定と振り返りをするこ
とで、頭の中で整理し、文字にする大切さを理解しました。今までの私は、1日を
何げなく過ごしていると感じていましたが、日誌を書き始めてからは、立てた予定
はやらなければならぬという感情が芽生えました。同時に自己肯定感を高める
ことが苦手な私でしたが、どんなに小さな事でも日誌にアウトプットすることで蓄積せよ、やがて
大きな力になるんだと自信につながります。

一方で、ルーティンチェック表は始めたばかりの時期はあまり目標達成に至りませんでした。
原因は立てた目標に無理が生じていると感じました。そこで、私は1つの行動を細かく
すること、成果を明確にすることを心がけました。すると、始めたばかりの時期に比べて
達成度が上がりました。まだまだ、目標数値まで達していませんが、引き続き取り
組みを継続してまいります。

6. ストローク実践シートについて

今までは、ストロークを意識したことはありませんでした。実際にやってみますと、相手は気分がよくなる(時間はかかるかもしれませんが。)し、自分も嬉しくなる感情が沸いてきます。

昨今、コミュニケーション能力が不足していると言われておりますが、このストローク実践シートを活用することで、リレーションシップも生まれるのではないかと感じております。なお、今回の実践シートでは、大変恐縮ですが、会社関係の方々にはヒアリング結果を記述しておりません。仕事を円滑に進めたいと第一に思っているからです。どうかご理解頂きたいと思っております。

7. ペアコーチングシートについて

ペアコーチングにつきまして、今回、対面で1名、非対面で1名実施しました。

対面は私の妹と行いました。原田メソッドのことを知らないので、丁寧に説明したつもりですが、自分の理解が浅いためか、中々思うように進まず2hほどかかりました。ただ、気づきとして、2点挙げると、

1. 大谷選手が活用していると言ったら、テレビでやってたねと反応がよかったこと
2. 「他者の無形」=「無償の愛」と表現していたこと。

特に2.については、受講者の方々は挙げていなかったと感じていたのでこの表現は新鮮にうつりました。

一方で、非対面の場合は、相手の話を注意深く聞きながら、話の内容をまとめる作業に手こぼりながらも何とか理解を頂き、作成をしたなど実感しております。最後に、気づきとしては、①対面だろうが非対面だろうが、原田メソッドをしっかりと理解すること②自分の達成目標を口に出して言えるまで落とし込むこと。この2点が非常に大切だと思っております。そして、アウトプットをする手段は書くことはもちろん重要ですが相手に端的に伝えることも方法の一つであるとペアコーチングを通して学びました。引き続き、学ぶ機会がありましたら、取り組みたい内容です。

8. まとめ

原田メソッドを学ぶ機会を頂きました原田先生を始め、講座の企画をされた関係者の皆様、本当にありがとうございます。また、認定パートナーの取得は出来ておりませんが取得ができて、成功体験を多く得るために、原田メソッドを活用し、自分のものにします。そうすることで、他者に還元し、自立した人間を数多く生み出せると思っております。私も微力ながら力になりたいと思っております。最後に本当にありがとうございます。引き続き勉強します。