



個人育成計画

氏名 石井誠司

スーパーバイザー / コーチ 棚橋のすけ

日付 2014/2/19

1) 強み／必要: どの分野で成長が必要か？ (1シートにつき一つ)	2) ゴール: 成長したことがどのように分かるか？ (測定可能、達成可能、観察可能)	3) 根にある問題: この分野において成長することの障害や妨げは何か？
相手の話によく耳を傾け、話している時に遮らない	<ul style="list-style-type: none">● 友人、家族、チームメイトから、この分野で進歩が見られると言われる● 誰かが自分に話しているときには、今やっていることを止めて聴くようにする● 誰かが話しているときには、話す前にその人の言葉のトーンをじっくりと聴くようにする	<ul style="list-style-type: none">● 自分の考えや目の前にある事柄に気を取られてしまう● 他人よりも自分にフォーカスしてしまう● セルフイメージが貧弱なため、聞いてもらえないことを恐れる
4) この分野で成長するために、何を行うか？ (以下の3つを考えると良い。すべてが当てはまらないかもしれない):		
接触: 成長を助けることができるのは誰か？	装備: 何を学ぶ必要があるか？	経験: 何を行う必要があるか？
<ul style="list-style-type: none">● コーチやチームメイトにお願いして、自分が良く聞けた時について定期的にフィードバックしてもらう。良く聴けなかったら指摘してもらう	「図解：相手の気持ちをきちんと聞く技術」(平木典子)を読む	<ul style="list-style-type: none">● 今やっていることを止めて、話している人の方を向き、集中して聴くことに取り組む。その人が世界で一番重要な人物だと思いながら。● ヤコブ1：19を暗記する
次のステップ: 簡単なフィードバックカードを作り、毎週コーチとチームメイトに記入するよう頼む	次のステップ: 本を購入：2014/3/1 まで。 本を読み、レポートと適用計画を書く	次のステップ: 毎日の聴くことに関する進展評価と毎週コーチからのフィードバック
目標期日： 2014/3/1	目標期日： 2014/4/1	目標期日： 2014/2/25 に開始
5) 評価: 振り返りの日付： 2014/6/20		
進歩したところ:		
さらに必要なステップは?		