



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聞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聞くようする	<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、聞いてもられないことを恐れる

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、集中して聞くことに取り組む。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: 毎日の聞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?