

1on1事前シート

基本情報

記入者(メンバー)	
相手(マネージャー)	
1on1の日時	
記入日	1on1の前日までに書いて共有する

今の状態(仕事の充実度)

正解はない。話のきっかけ用

☐ とても良い ☐ 良い ☐ ふつう ☐ 少ししんどい

☐ しんどい

そう感じる理由:

前回の1on1で決めたこと

決めたこと	状況	補足
	できた/途中/未着手	
	できた/途中/未着手	
	できた/途中/未着手	

最近うまくいっていること・進んだこと

小さなことでよい。自分の言葉で

困っていること・もやもやしていること

解決策はまだ考えなくてよい。事実と気持ちを書く

今日話したいテーマ(優先順)

テーマ	話したい理由・背景	希望する時間

マネージャーにお願いしたいこと

判断・決めてほしいこと	
調整・手伝ってほしいこと	
フィードバックがほしいこと	

少し先のこと(キャリア・成長)

半年～1年で身につけたいこと	
やってみたい仕事・役割	
働き方で変えたいこと	

共有前チェック

- ☐ テーマに優先順位を付けた
- ☐ 前回決めたことの状況を書いた
- ☐ マネージャーへのお願いを具体的に書いた
- ☐ 1on1の前日までにこのシートを共有した

1on1のあとで(メモ)

話して分かったこと・次にやることを本人が書く
