

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
