1on1ロールプレイ観察シート

株式会社HEART QUAKE

実施日	ケース	上司役	部下役	観察者

使い方 開始前に重点項目を選んで「重点」欄に✓を入れます。終了後に「確認できた／確認できなかった／機会なし」のいずれかに✓を入れ、根拠となる発言を記入します。短い練習で全項目を満たそうとせず、その場面で必要だった行動を確認してください。

重点	項目	観察する行動	結果	根拠となる発言メモ
☐	**話題の確認**	本人が話したいことを尋ね、扱うテーマを確認した	☐ 確認できた ☐ 確認できなかった ☐ 機会なし	
☐	**聴く姿勢**	話の途中で結論を言わず、相手が話し終えるまで待った	☐ 確認できた ☐ 確認できなかった ☐ 機会なし	
☐	**質問**	一度に1つの問いを出し、本人の言葉で説明してもらった	☐ 確認できた ☐ 確認できなかった ☐ 機会なし	
☐	**理解の確認**	聞いた内容を要約し、認識が合っているか確かめた	☐ 確認できた ☐ 確認できなかった ☐ 機会なし	
☐	**助言の前**	本人の考えを聞き、助言を求めているか確認した	☐ 確認できた ☐ 確認できなかった ☐ 機会なし	
☐	**終わり方**	次に試すこと、または引き続き考えることを本人と確認した	☐ 確認できた ☐ 確認できなかった ☐ 機会なし	

振り返り

部下役の感想 → 観察者の記録 → 上司役の気づき の順に共有し、改善する行動を1つ決めて同じ場面をやり直します。

改善する行動（1つ）	
やり直して変わったこと	
職場の次の1on1で試す行動	

※このシートは研修での振り返り用の例です。人事評価や能力診断のために妥当性が検証された尺度ではありません。✓の数で参加者を比べたり順位をつけたりせず、「次にどの発言を変えるか」を決めるために使います。

解説記事：https://heart-quake.com/article.php?p=42728 © 株式会社HEART QUAKE