

1on1で なんでも 話そう



どんなことを話す？

メンティが話したいことであれば
テーマはなんでもOK
事前にテーマを考えておくことで
今の自分の棚卸しにもなります

それでも何を話せばいいか
分からないよ～という方は



こんなテーマで話してみよう

- 雑談、気の合う話題
- 普段の業務について
- 職場環境について
- 自分の目標設定や
評価について など

1on1とは？

会話の機会を作り、信頼関係を深めて
コミュニケーションの量と質を上げ、
一人ひとりのモチベーションアップに
つなげることが目的です



相談内容は、
職場のことや
私生活のことなど
なんでもOK！
気軽に話して
みましょう

1on1のルール

- 他の職員が居ない場所を選び
1対1で行いましょう
- 1on1は継続が大切です
月に1回・30分程度
定期的に行いましょう

メンティは、
事前に話すことを
考えておきましょう



1on1は叱責や注意の場ではありません
仕事の話、キャリアの悩み
時には他愛もない話を混ぜながら
互いにリラックスして行いましょう



1on1の流れ

メン
ティ

話したい・相談したいことを話す

メン
ター

現状の悩みや不安を受け止める

メン
ティ

一緒に解決策を考える

メン
ター

相談の途中で
出た話題や言葉を整理する

メン
ター

メン
ティ

解決のためにやるべき行動や
目標を考える

メン
ター

1on1は必ずしもこの流れじゃなくてOK
メンティ自身に相談事がなければ、
雑談からスタートしても