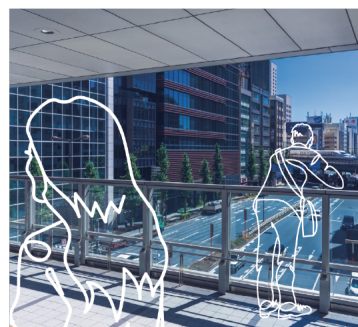
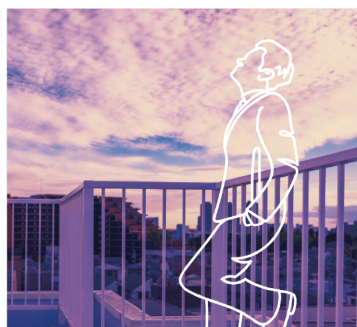


1on1 実践 チェックリスト

～対話の質を高め、部下の力を引き出す～



はじめに

lon1は、部下がより良く成長し、活躍するための時間です。単なる業務報告ではなく、部下の悩みや目標を共有し、継続的に支援する場として活用することが重要です。

しかし、こんな課題を感じることはありませんか？

- － lon1の目的や意義が部下に伝わっていない
- － 何を話せばよいかわからず、場当たりのになっている
- － 形骸化してしまい、部下の成長や成果につながっていない
- － 上司が一方的に話しすぎてしまい、対話になっていない

このチェックリストを活用することで、lon1定着、質を向上させるためのチューニングポイントを探ってみましょう。

また、部門内で課長同士がチェックした内容を共有することで、組織全体のlon1の質を高め、一貫した部下支援を実現することにも繋がります。

lon1の対話の時間をより良いものにするために、ぜひご活用ください。

1on1実践チェックリスト

あなたの1on1を振り返ってみませんか？ 5点満点でチェックしてみましょう。

カテゴリー	No	チェック項目	点数チェック
1on1に 取り組む前に	1	1on1の目的や意義を、上司自身の言葉で部下に伝えられているか	
	2	1on1の頻度・時間・進め方を、部下に分かりやすく説明できているか	
1on1の 事前準備	3	1on1の日程を、定期的に「繰り返し予定」として設定できているか	
	4	部下が話したい内容と、上司に期待する対応を事前にイメージしているか	
	5	部下が選んだテーマと、期待する対応 を上司が把握し、適切な準備をしているか	
	6	部下がテーマを選んでいない場合、上司が適切なテーマを提案できるよう準備しているか	
1on1の始め方	7	部下が安心して話せる雰囲気 を作るため、上司が工夫できているか	
	8	部下の話したいテーマや期待する対応を上司が確認し、部下の関心に寄せたスタートができていますか	
1on1の対話中	9	相互理解や業務への切り替えのためのアイスブレイクを取り入れ、自然な流れで会話を始められているか	
	10	部下が話しやすいように、上司は適切な相槌やリアクションを取れているか	
	11	「なぜそう思う？」、「もう少し詳しく教えて？」等の上司からの問いかけで、部下の思考を深める対話ができているか	
	12	上司が沈黙を恐れず、部下が考える時間を確保できているか	
	13	部下が話す時間の方が長くなっているか（上司が話しすぎているか）	
	14	1on1で話した内容を記録し、次回の対話に活かせる形でメモを残しているか	
1on1の 終わり方	15	次回の1on1の日程 を予め設定できているか	
	16	1on1の内容を踏まえて、必要なアクションを確認できているか	
	17	「次回はどんな話をしたい？」と上司が部下に問いかけ、次につながる会話ができていますか	
1on1の 振り返り	18	部下が1on1を「意味のある時間」と感じられているかを定期的に確認できているか	
	19	上司自身が1on1の進め方を振り返り、必要に応じて改善できているか	
	20	これまで話した内容を振り返り、継続的に対話すべきテーマを整理できているか	

- 5点 一貫して実践できている（習慣化している）
- 4点 概ねできているが、継続にばらつきがある
- 3点 意識しているが、安定した実践には至っていない
- 2点 試みているが、継続や実施が不安定
- 1点 ほとんど実践できていない／取り組めていない

合計 点

1on1が継続的な部下の成長や活躍支援の場になっている

80～100点

Good

- ・ 1on1の目的が明確で、部下が主体的に対話に参加できている
- ・ 業務だけでなく、キャリアやスキルアップの話も積極的にできている
- ・ 対話の質を高める働きかけの工夫(アイスブレイク・沈黙を活かした問いかけ・メモの活用等)ができている

More

- ・ 部下の長期的な成長を見据え、「次にどんな経験を積むべきか?」といった問いを増やす
- ・ 部下の強みや成果に対するフィードバックを意識し、モチベーション向上につなげる
- ・ 1on1の成功事例をチーム内で共有し、組織全体の1on1の質向上を図る

成長支援のための場として工夫・改善の伸び代がある

60～79点

Good

- ・ 1on1を定期的の実施し、対話の時間を確保できている
- ・ 部下が話したいテーマに沿って対話を進める意識がある
- ・ 部下が話しやすい雰囲気を作るために、適切な相槌やリアクションを意識できている

More

- ・ 業務の話だけでなく、「今後どんなスキルを伸ばしたい?」と成長につながる話題を増やす
- ・ 部下の発言を増やすために、「どうすればもっと良くなる?」といった問いかけを意識する
- ・ 1on1の振り返りを定期的に行い、どのテーマが日々のアクションにつながったかを確認する

上司が主導する場になりやすく、部下の本音を引き出す対話が不足している

40～59点

Good

- ・ 1on1の時間を確保し、実施をすることは習慣化できている
- ・ 上司が1on1の重要性を理解し、継続しようとする姿勢がある
- ・ 部下の話を聞く姿勢はあるが、対話の深掘りに伸び代がある

More

- ・ 本音を話しやすい雰囲気を作るため、雑談やアイスブレイクを取り入れる
- ・ 部下が自分の考えを話しやすくするために、「あなたはと思う?」「この選択肢の中だとどれに意見が近い?」などの問いかけを増やす
- ・ 1on1の進め方について「この時間は役に立っている?」と部下にフィードバックを求める

1on1の時間を有効活用するために、改善の余地が大きい

0～39点

Good

- ・ 1on1の必要性を感じており、改善しようという意識がある
- ・ 1on1の枠が設けられているため、対話の機会を活かす余地がある
- ・ 今後、1on1をより有意義なものにするチャンスがある

More

- ・ 「1on1の目的」を部下とすり合わせ、「どんな時間にしたいか?」を明確にする
- ・ 話すことがない場合に備え、事前にテーマをリスト化し、部下に選んでもらう
- ・ 上司が一方向的に話すのではなく、部下の考えを引き出す質問を増やす

lon1特有の問題をテクノロジー・UX・特許で解決

全てのlon1を進化させる lon1ツール「Kakeai」

よりよいlon1を追求し設計されたUX

lon1の負担を取り除く、便利で楽な仕組み

lon1の質を高める、社会のナレッジ展やAI

lon1専用で発明された複数の特許

日本企業が初めて世界のHRtech
サービスTOP30に選出されるなど、
国内外からの高い評価



「Kakeai」の日常的なlon1機能

部下やメンティー

負担のない事前準備

- 話したいテーマを選ぶ
- 上司やメンターに期待する対応を選ぶ
- Outlook、Googleカレンダー等との同期、
会議室予約、lon1希望時間表示...etc.



お互いに

スムーズで手応えのあるlon1実施

- 上司への「対応のヒント」提供
- ビデオ通話内蔵でリモート・対面に対応
- 生成AIによる要約や自動文字起こし
- リアルタイムに同期されるメモ ...etc.

上司やメンター

AIやデータから改善方法を掴む

- lon1ビッグデータから、上司自身の得意・苦手を
リアルタイムに可視化
- 数十万の「Kakeai」ユーザーから共有される、
具体的な改善策
- 社会全体や、過去の自分との比較...etc.



経営、エグゼクティブ、人事、企画・推進系部門

実態を掴み、シャープに現場を支援

- lon1の状況や、各組織のlon1の特徴、
lon1実施回数等を可視化
- 外部システム連携によるユーザー管理
...etc.





パーソルクロステクノロジー株式会社

ITエンジニアリング本部 本部長
大久保さん

「Keakei」のデータから組織・個人の状態に対して仮説を立てることができる。そこからマネジャー自身の内省機会を作るなど、次の一手の意思決定に繋がる。



KDDI株式会社

執行役員 コーポレート統括本部
人事本部長 菱田 直人 さん

「Keakei」を導入してから、lonlが定着し、実施率はほぼ100%に達しました。システムに関する満足度の調査も行っていますが、以前のシステムと比較しても高い満足度を維持しています。



旭化成ホームズ株式会社

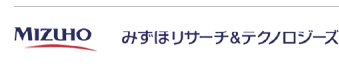
住宅事業集合建築本部 本部長
佐藤 友亮 さん

営業組織でメンバーが主体的になり日々の活動を下支えできるようなlonlができてきているので「Keakei」を導入して良かったと感じています。



lonlツール「Keakei」を
ご利用中の組織・チーム

82,000+



※2025年2月時点でご利用いただいているお客様の一部抜粋(順不同)

その他にも導入事例を多数掲載！

keakei.co.jp/case/

Keakei 事例

検索

BRAND STATEMENT

このとき、 これから変わるとき。

1on1、

この瞬間が、あなたの節目であるように。

この時から、あなた自身を肯定できるように。

このドキメキが、明日もあなたを輝かせるように。

この時間が、人生の分岐点に出会ったと感じられるように。

Keikai の1on1 は、継続的に対話の質を高めます。



お気軽にご質問、ご相談ください

Keikai

検索



kakeai.co.jp

Keikai
このとき、これから変わるとき。

株式会社KAKEAI

メール: contact@kakeai.co.jp TEL: 03-6721-1176

住 所: 東京都港区北青山2-13-5 青山サンクレストビル8F