

部下用

5つの自己開示とあなたが上司から求められていること

No.	質問項目	質問の答え
I	私(部下)が最も尊敬する人物(歴史上でも知人でも誰でもOK)	
II	私(部下)が仕事において最も大切にしている価値観	
III	私(部下)が仕事において得意なこと	
IV	私(部下)が仕事において苦手なこと	
V	私(部下)がこれまでの経験した、最も学びになった失敗や苦勞の経験	

No.	上司から求められている、期待されていると思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄(伝えたい思い、自分の考えなど)
1		進捗状況や結果を、上司が必要とするタイミングで報告してほしい	報告の遅れは信頼を損なう。 適切なタイミングで報告をしよう	
2		事実と意見を分けて、正確に状況を伝えるよう意識してほしい	事実と意見の混同は誤解を生む。 はっきりと区別して伝えよう	
3		問題や課題が発生した際、すぐに上司に相談してほしい	悪い報告は早いほど良い。 ひとりで抱え込まないようにしよう	
4		途中経過や変更点を適切に共有し、上司の不安を軽減してほしい	計画通りいっていなくても、中間報告で安心を与えるようにしよう	
5		連絡や報告を簡潔かつ要点を押さえた形で行うよう努力をしてほしい	簡潔な報告で上司の理解を助け、信頼感を高めよう	

No.	上司から求められている、期待されていると思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄(伝えたい思い、自分の考えなど)
6		指示やアドバイスに対して、素直に受け止め行動してほしい	まずは素直に受け入れることで、次の行動につなげることが重要	
7		語尾まではっきり話し、自信を持った態度で接してほしい	語尾が曖昧だと不安感を与える。 自信を持って発言しよう	
8		相手の話を最後まで聞き、要点を正確に理解するよう努めてほしい	先走らずに話を聞き、理解を深めることが信頼につながる	
9		自分の意見や考えを、自信を持って具体的に伝えてほしい	あいまいな表現ではなく、自分の意見をはっきりと明確に伝える	
10		上司や同僚の気持ちを察し、積極的に適切な対応をしてほしい	状況を感じ取り、相手に配慮した対応を心がけよう	

第1部では、5つの自己開示に関するあなたの考えを書いてください。
第2部では、1～20の項目のうち、上司から求められている・期待されていると思うこと5つに◎か○をしてください。特に求められている・期待されていると思うことには◎、それ以外は○をつける。◎と○あわせて5つです。
あてはまる質問がない場合には、21～25の欄に自由に項目内容を書き入れてください。

第2部-③ 行動力と主体性

No.	上司から求められている、期待されていると思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄（伝えたい想い、自分の考えなど）
11		指示やアドバイスに対して、素直に受け止め行動してほしい	主体的な姿勢が評価を高め、チャンスにつながる	
12		できない理由ではなく、どうすれば可能かを考え、行動に移してほしい	課題解決に前向きな姿勢を持ち、行動で示そう	
13		タスクにすぐ着手し、上司やチームの期待に応えてほしい	迅速な行動は信頼を得るための基本。 すぐに動き出そう	
14		計画的に業務を進め、予測可能なスケジュールを共有してほしい	準備と計画が結果を左右する。 段取りを大切にしよう	
15		必要に応じて他部門や関係者を巻き込みながら業務を進めてほしい	個人ではなく、周囲の力を活用ながら成果を出そう	

第2部-④ 成長力とプロ意識

No.	上司から求められている、期待されていると思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄（伝えたい想い、自分の考えなど）
16		1つ上の視点で物事を考え、リーダーシップを発揮してほしい	現状よりも上の役割を意識して視野を広げよう	
17		職場全体の流れやチームのゴールを意識し、自分の役割を果たしてほしい	チームの成果を最大化するために、自分の役割をしっかりと見極めよう	
18		現状に満足せず、自己成長のために新たなスキルや知識を学んでほしい	現状維持ではなく、常に新たな成長を目指そう	
19		最後までやり抜く姿勢を示し、上司や同僚に信頼される存在でいてほしい	途中で投げ出さず、結果を出すことで評価されよう	
20		他者の意見を受け入れる柔軟さを持ちながら、前向きに挑戦を続けてほしい	耳の痛い意見も素直に受け入れ、成長につなげる柔軟性を持とう	

第2部-⑤ 自由記入欄 ※上記に当てはまるものがない場合ご活用ください

No.	上司から求められている、期待されていると思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄（伝えたい想い、自分の考えなど）
21				
22				
23				
24				
25				

上司から部下への「1for1ミーティング™」実践シート 上司用

上司記入 あなたの氏名：[] 部下の氏名：[]

5つの自己開示とあなたが部下に求めていること

第1部 5つの自己開示

No.			質問項目	質問の答え
I			私(上司)が最も尊敬する人物(歴史上でも知人でも誰でもOK)	
II			私(上司)が仕事において最も大切にしている価値観	
III			私(上司)が仕事において得意なこと	
IV			私(上司)が仕事において苦手なこと	
V			私(上司)がこれまでの経験した、最も学びになった失敗や苦勞の経験	

第2部-① 報連相（報告・連絡・相談）

No.	部下に求めること 期待すること	特に優れていると 思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄(伝えたい思い、自分の考えなど)
1			進捗状況や結果を、上司が必要とするタイミングで報告してほしい	報告の遅れは信頼を損なう。 適切なタイミングで報告をしよう	
2			事実と意見を分けて、正確に状況を伝えるよう意識してほしい	事実と意見の混同は誤解を生む。 はっきりと区別して伝えよう	
3			問題や課題が発生した際、すぐに上司に相談してほしい	悪い報告は早いほど良い。 ひとりで抱え込まないようにしよう	
4			途中経過や変更点を適切に共有し、上司の不安を軽減してほしい	計画通りいってなくても、中間報告で安心を与えるようにしよう	
5			連絡や報告を簡潔かつ要点を押さえた形で行うよう努力をしてほしい	簡潔な報告で上司の理解を助け、信頼感を高めよう	

第2部-② コミュニケーション力

No.	部下に求めること 期待すること	特に優れていると 思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄(伝えたい思い、自分の考えなど)
6			指示やアドバイスに対して、素直に受け止め行動してほしい	まずは素直に受け入れることで、次の行動につなげることが重要	
7			語尾まではっきり話し、自信を持った態度で接してほしい	語尾が曖昧だと不安感を与える。 自信を持って発言しよう	
8			相手の話を最後まで聞き、要点を正確に理解するよう努めてほしい	先走らずに話を聞き、理解を深めることが信頼につながる	
9			自分の意見や考えを、自信を持って具体的に伝えてほしい	あいまいな表現ではなく、自分の意見をはっきりと明確に伝える	
10			上司や同僚の気持ちを察し、積極的に適切な対応をしてほしい	状況を感じ取り、相手に配慮した対応を心がけよう	

第2部-③ 行動力と主体性

No.	部下に求めること 期待すること	特に優れていると 思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄（伝えたい思い、自分の考えなど）
11			新しいタスクや役割に対し、自分から進んで手を挙げてほしい	主体的な姿勢が評価を高め、チャンスにつながる	
12			できない理由ではなく、どうすれば可能かを考え、行動に移してほしい	課題解決に前向きな姿勢を持ち、行動で示そう	
13			タスクにすぐ着手し、上司やチームの期待に応えてほしい	迅速な行動は信頼を得るための基本。 すぐに動き出そう	
14			計画的に業務を進め、予測可能なスケジュールを共有してほしい	準備と計画が結果を左右する。 段取りを大切にしよう	
15			必要に応じて他部門や関係者を巻き込みながら業務を進めてほしい	個人ではなく、周囲の力を活用ながら成果を出そう	

第2部-④ 成長力とプロ意識

No.	部下に求めること 期待すること	特に優れていると 思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄（伝えたい思い、自分の考えなど）
16			1つ上の視点で物事を考え、リーダーシップを発揮してほしい	現状よりも上の役割を意識して視野を広げよう	
17			職場全体の流れやチームのゴールを意識し、自分の役割を果たしてほしい	チームの成果を最大化するために、自分の役割をしっかりと見極めよう	
18			現状に満足せず、自己成長のために新たなスキルや知識を学んでほしい	現状維持ではなく、常に新たな成長を目指そう	
19			最後までやり抜く姿勢を示し、上司や同僚に信頼される存在でいてほしい	途中で投げ出さず、結果を出すことで評価されよう	
20			他者の意見を受け入れる柔軟さを持ちながら、前向きに挑戦を続けてほしい	耳の痛い意見も素直に受け入れ、成長につなげる柔軟性を持とう	

第2部-⑤ 自由記入欄 ※上記に当てはまるものがない場合ご活用ください

No.	部下に求めること 期待すること	特に優れていると 思うこと	項目	つまりこういうこと	自由記入欄（伝えたい思い、自分の考えなど）
21					
22					
23					
24					
25					