

＼あしたから使える／ 部下を育てる1on1 自分が伸びる1on1

開催日	令和7年11月18日（火）	ファシリテーター・講師
会場	アオッサ6階 研修室601	キャリアコンサルタント
参加者	13社19名	Promeni 代表 宮下 麻衣子 氏
対象者	20～50代の働く女性	パネリスト
内容	・パネルディスカッション ・ミニレクチャー ・グループワーク	（株）アタゴ 石田さん 永森建設（株） 永森さん リコージャパン（株） 金田さん

1on1導入企業で働く女性によるパネルディスカッション

Q 1on1、どんな感じでやってる？

月に1回、30～60分程度。業務上パディ制を導入しているので、**パディとの1on1が基本**。そのほか**メンターとの1on1も可能**。パディは年の近い先輩だが、メンターはライフステージの異なる幅広い年代の社員から**自分で選ぶことができる**。

月に1～2回、30～60分程度。**状況によって実施しない月もあれば、もっと多くやる月もある**。部下側が日程を決めて、直属の上司と実施。ツールの導入など**細かいルールはグループによってさまざま**。

半年に1回、1時間程度。人事考課の評価内容について伝えてから、1on1を実施している。

Q 部下編：1on1やコミュニケーションで工夫していることは？

できるだけ**自分の情報を具体的に伝える**ようにしている。自分の状態だけでなく、家族の状況など、不要かなと思う情報も伝えている。

話す内容を整理してから1on1に臨むようにしている。

相談したことの結果も伝えるようにしている。

Q 上司編：1on1やコミュニケーションで工夫していることは？

1on1は**部下の自律的な成長の促進という目的を忘れない**。信頼を構築し、対話を深め、成長への導きとなるよう心掛けている。

目と体を相手に向けて、話をする・聞く姿勢を見せる。

相手の話を**最後まで聞く**。

自分が話すときは**否定から始めない**。

話している相手の雰囲気や態度を**よく観察する**。非言語の情報をできるだけ多く得ようと思っている。



Q 部下編：1on1やってみてどう？印象に残っていることは？

親の介護関係で休みが増えるかもと相談したときのこと。周りに介護の相談はできる人が少ないところ、上司の体験談とともに辛さに共感してもらったことで、気持ちが軽くなった。自分の話を聞いてもらうだけでなく、**上司のプライベートな話を聞いたことで、相談のハードルが下がり、関係性が深まったと感じた**。

Q 上司編：1on1やってみてどう？印象に残っていることは？

ある女性社員とのやり取り。3人目のこどもがほしかったが、会社や同僚のことを思い踏みとどまっていたところ、1on1で背中を押してくれたことで今があると話してくれた。**会社のことを度外視してその社員の人生を応援できたのは1on1だからこそ**。自分にとってもよい経験になった。

1on1でキャリアアップしたくないと言わなかった後輩に、全体が見えるような仕事をそれとなくお願いすることにした。**相手の意向がわかっていればチャンスもあげられる**。視点も変わることでキャリアアップにより前向きになると期待している。

ミニレクチャーで1on1について基礎から知ろう



キャリアコンサルタント 宮下 麻衣子 氏によるミニレクチャーでは、1on1について基礎から丁寧に学びました。

1on1は部下の評価ではなく成長のサポートが目的という本質から、傾聴スキルや効果的な進め方などの実践的な内容まで、あしたからすぐに使えるポイントを幅広く知ることができました。

グループワークでスキルアップ！本音で話せる1on1ってどんな感じ？

部下の視点でのディスカッションと、上司の視点でのディスカッションをしました。

自身の経験談や、私だったらこうしてほしい、こうしてあげたいといった意見が活発に交わされました。職種や年代を超えて、多くの共感が生まれました。

ディスカッションのあとは各グループの意見を全体に共有しました。同じテーマでのディスカッションでもさまざまな意見があり、新たな価値観の発見につながりました。



参加者アンケートから

- 普段他社の女性の方とお話する機会がないため、今回いろいろな方とお話できてよかったです。
- 皆がいろんな立場で活躍しているのを聞いて、より頑張ろうと思いました。
- いろんな職種のいろんな年代の方の意見が聞けてとても勉強になりました。
- 同じく上司、部下として接している方と情報共有でき、とても勉強になりました。
- 他社の1on1の取り組みを参考にしたいです。
- 今後の1on1導入に向けて大変参考になりました。
- 声かけの内容を変えようと思えました。
- 部下への対応で、実践してみようと思えることがありました。
- すぐにでも意識できること、社内に持ち帰れることがありました。
- 部下の話をしっかりと聞きたいと思います。

