

お願い

本日の研修はニックネームでお互いを
呼び合うカタチとします。
⇒zoomニックネーム表示お願いします。

1 o n 1 研修

研修の目標

▶メイン 1on1をやってみようと思える

(自分を発見する。相手も自分を発見できるそれが1on1)

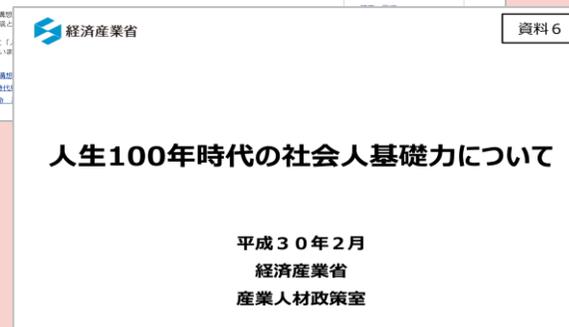
サブ そのための聴き方ってそういうこと?!を知る

本日のタイムテーブル (ニックネーム表示してね)

- ▶ 1400～ コミュニケーションの前提が変化した?!
- ▶ 1415～ 聴くって何?
- ▶ 1430～ with judge without judge
- ▶ 1500～ 毎日一億円が～
- ▶ 1600～ 4Lと1on1
- ▶ 1650～ 終了と質問タイム

「100年時代」とは…

1. 2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きる
2. 企業の寿命よりも個人のキャリアの寿命の方が長くなる
3ステージ型から「マルチステージ型」の人生に変わっていく
3. 会社軸から「自分軸」でキャリアを考えていくことが、より求められていく

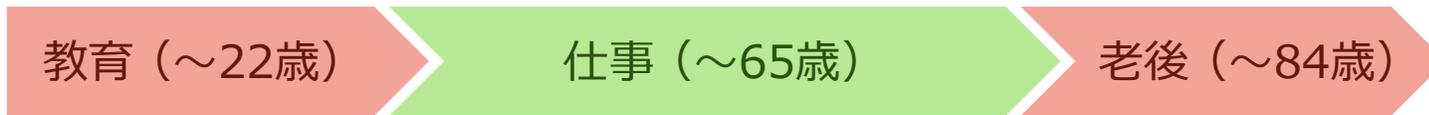


2. 「3ステージ型」から「マルチステージ型」の人生への変化

同じ役割が続く形からいくつか役割を変わっていくキャリアへ

人生戦略の変化

今までの3ステージ型



これからのマルチステージ型



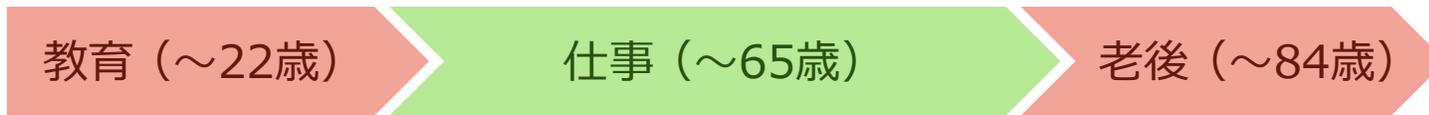
「キャリア自律」が必要

2. 「3ステージ型」から「マルチステージ型」の人生への変化

同じ役割が続く形からいくつか役割を変わっていくキャリアへ

人生戦略の変化

今までの3ステージ型



これからのマルチステージ型



今まで習得した技能が**使えなくなり**
あたらしい技能を**獲得しないと生きられない**世界

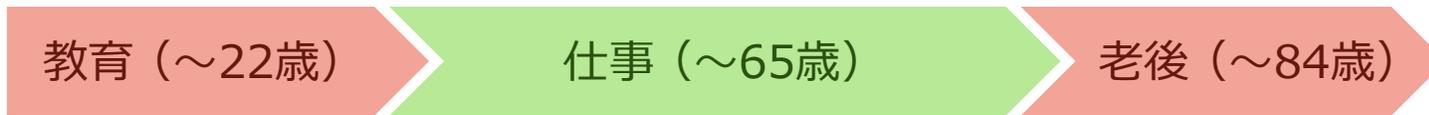
「キャリア自律（自走）」が必要

2. 「3ステージ型」から「マルチステージ型」の人生への変化

同じ役割が続く形からいくつか役割を変わっていくキャリアへ

人生戦略の変化

今までの3ステージ型



これからのマルチステージ型



今まで習得した技能が**使えなくなり**
あたらしい技能を獲得しないと**生きられない**世界

「キャリア自律（自走）」が必要

上司（終わった技能を持つ人）の意見を鵜呑みにすると自分も終わっちゃう かも
という意識だと泉谷は考える。

キャリアの自律（自走）ってなんだろうね

みんなは、これからのキャリアどう考えてるの？

えーと課長になって、それから部長になって、ある程度年をとったら
本部長になって、それから役員になって でも社長は無理だから
常務くらいで充分かな～

キャリアの自律（自走）ってなんだろうね

みんなは、これからのキャリアどう考えてるの？

えーと課長になって、それから部長になって、ある程度年をとったら
本部長になって、それから役員になって でも社長は無理だから
常務くらいで充分かな～

どう思う??

キャリアの自律（自走）ってなんだろうね

みんなは、これからのキャリアどう考えてるの？

えーと課長になって、それから部長になって、ある程度年をとったら
本部長になって、それから役員になって でも社長は無理だから
常務くらいで充分かな～
どう思う??

いやー、僕は課長で充分です。それで定年まで会社に勤めて
65歳からは、自由自在な暮らしをして、孫に囲まれてあの世に。。。

キャリアの自律（自走）ってなんだろうね

みんなは、これからのキャリアどう考えてるの？

えーと課長になって、それから部長になって、ある程度年をとったら
本部長になって、それから役員になって でも社長は無理だから
常務くらいで充分かな～
どう思う??

いやー、僕は課長で充分です。それで定年まで会社に勤めて
65歳からは、自由自在な暮らしをして、孫に囲まれてあの世に。。。
どう思う

キャリアの自律（自走）ってなんだろうね

みんなは、これからのキャリアどう考えてるの？

えーと課長になって、それから部長になって、ある程度年をとったら本部長になって、それから役員になって でも社長は無理だから常務くらいで充分かな～
どう思う??

いやー、僕は課長で充分です。それで定年まで会社に勤めて65歳からは、自由自適な暮らしをして、孫に囲まれてあの世に。。。
どう思う

自分のことを丁寧に整理する

→自分を知りそこから、行動やタスクを作っていくと納得がいく
(自律・自走)

キャリアの自律（自走）ってなんだろうね

みんなは、これからのキャリアどう考えてるの？

自分（相手）のことを整理するために
「聴く」そして「話す」
それが1on1

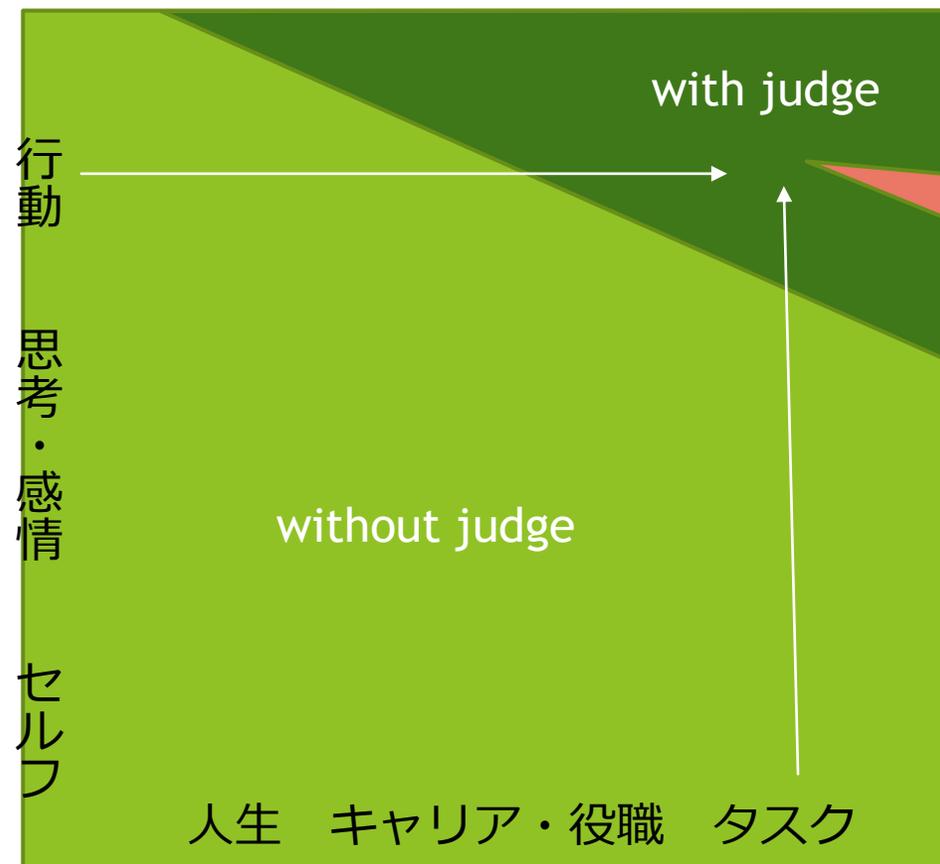
1on1が機能するために。。。

どう思う

自分のことを丁寧に整理する
→自分を知りそこから、行動やタスクを作っていくと納得がいく
（自律・自走）

with judge コミュニケーション

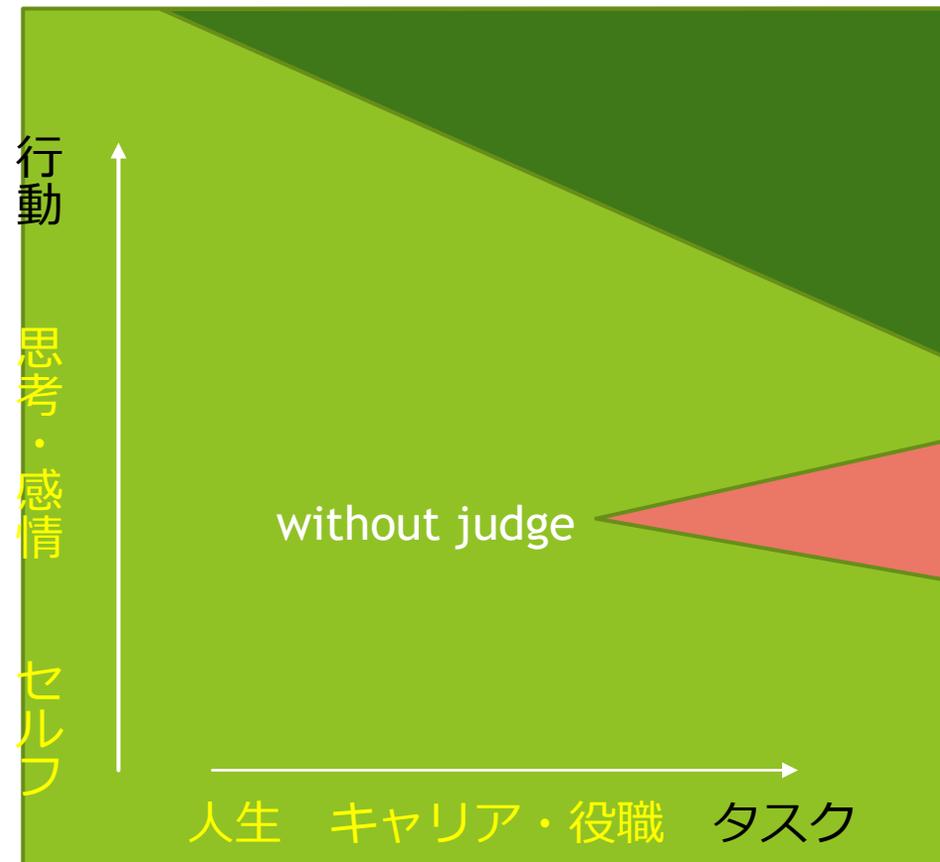
without judge コミュニケーション



我々が日々行っている
コミュニケーション
(これも必要なのよ)

with judge コミュニケーション

without judge コミュニケーション



なぜ その行動をした
いのか、タスクを達成
するのか（自律・自走
に関わる）は、その人
の思考や感情 人生観
などに根差しているも
のである。

Without judgeで整理す
る。実感する
（自分そして相手）

without judge コミュニケーション

聴くって何??

聞く

訊く

聴く



without judge コミュニケーション

聴くって何??

聞く

訊く

聴く



1on1での泉谷 (こんなこと言い始めた)

最近髪の毛が薄くなっちゃって (てっぺんのところ)

育毛剤をたくさん使うようにしたら

風呂で目に沁みちゃうのでシャンプーハットしてるんですよ～

without judge コミュニケーション

聴くって何??

聞く

訊く

聴く



1on1での泉谷（こんなこと言い始めた）
最近髪の毛が薄くなっちゃって（てっぺんのところ）
育毛剤をたくさん使うようにしたら
風呂で目に沁みちゃうのでシャンプーハットしてるんですよ～

多分 一番多い形の「聞く」

- ・何それ もーいいじゃん年なんだから
- ・育毛剤 たくさん使えばいいってもんじゃないですよ
- ・そんなこと1on1で話さないでよ



without judge コミュニケーション

聴くって何??

聞く

訊く

聴く



1on1での泉谷（こんなこと言い始めた）
最近髪の毛が薄くなっちゃって（てっぺんのところ）
育毛剤をたくさん使うようにしたら
風呂で目に沁みちゃうのでシャンプーハットしてるんですよ～

これも多いかもの「聞く」

- ・興味がない もしくは薄い
スルー系の聞く



ふーん



知らねーよ
勝手にして

without judge コミュニケーション

聴くって何??

聞く

訊く

聴く



1on1での泉谷（こんなこと言い始めた）
最近髪の毛が薄くなっちゃって（てっぺんのところ）
育毛剤をたくさん使うようにしたら
風呂で目に沁みちゃうのでシャンプーハットしてるんですよ～

話がヨレやすい「聞く」

- ・ 泉谷さんまさか 好きな人でもできたの?
- ・ 話 作ってんでしょ?

泉	谷
まさかそれは	任
は	三
く	郎

without judge コミュニケーション

聴くって何??

聞く

訊く

聴くとは



1on1での泉谷 (こんなこと言い始めた)
最近髪の毛が薄くなっちゃって (てっぺんのところ)
育毛剤をたくさん使うようにしたら
風呂で目に沁みちゃうのでシャンプーハットしてるんですよ~



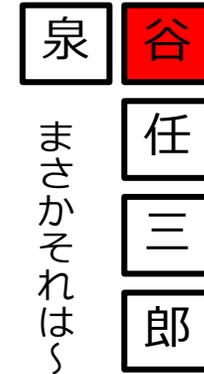
ジャッジしない



興味を持つ



知らねーよ
勝手にして



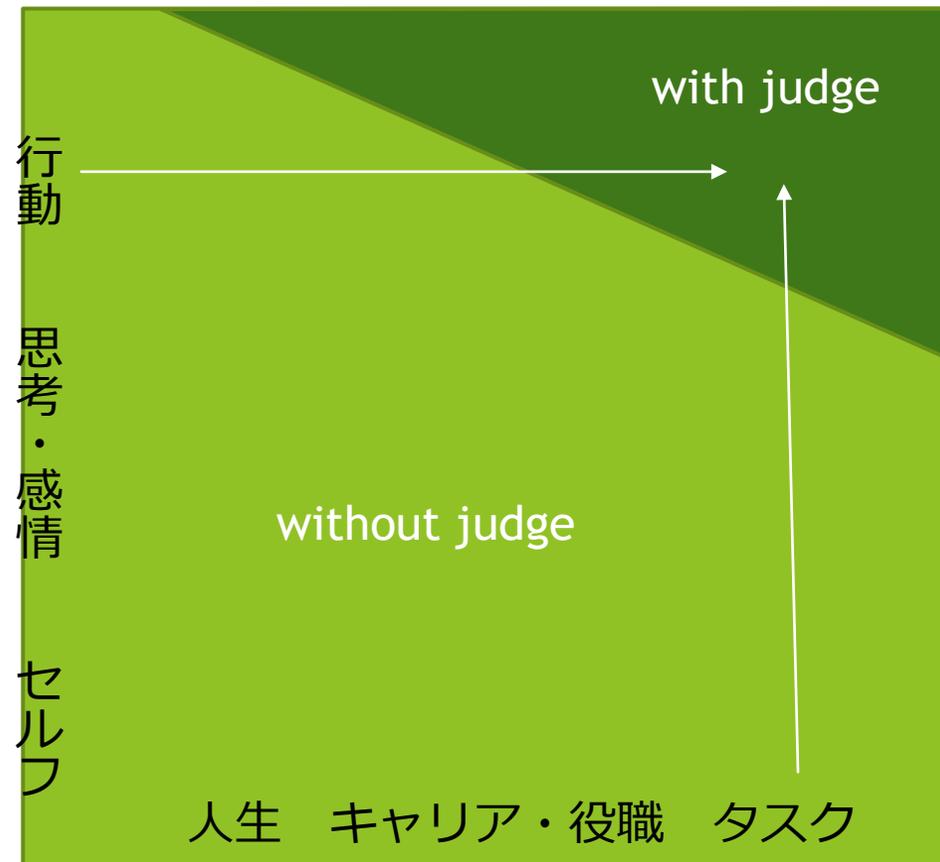
ありのままを受け入れる

with judge □ ミュニケーション
without judge □ ミュニケーション



with judge コミュニケーション

without judge コミュニケーション



アプローチは
Withoutから

with judge コミュニケーション
without judge コミュニケーション

▶ 俺の息子が言ってた ※社会人1年生

入社3年くらいで転職したいって
思ってるんだよね。。。

だれか、やってみる。俺が息子役しますよ

without judge コミュニケーション

1on1は、自分を知るとうまくいく

▶ 毎日 1億円 自分の口座
に振り込まれる あなた
は、どうするのか??

では、各人7分で考えてください。
その後 whitout judgeで会話してみますよ～

without judge コミュニケーション

1on1は、自分を知るとうまくいく

▶ 毎日 1億円 自分の口座
に振り込まれる あなた
は、どうするのか??

ペアワークです。各人7分×2→15分で戻ってきてね

without judge コミュニケーション

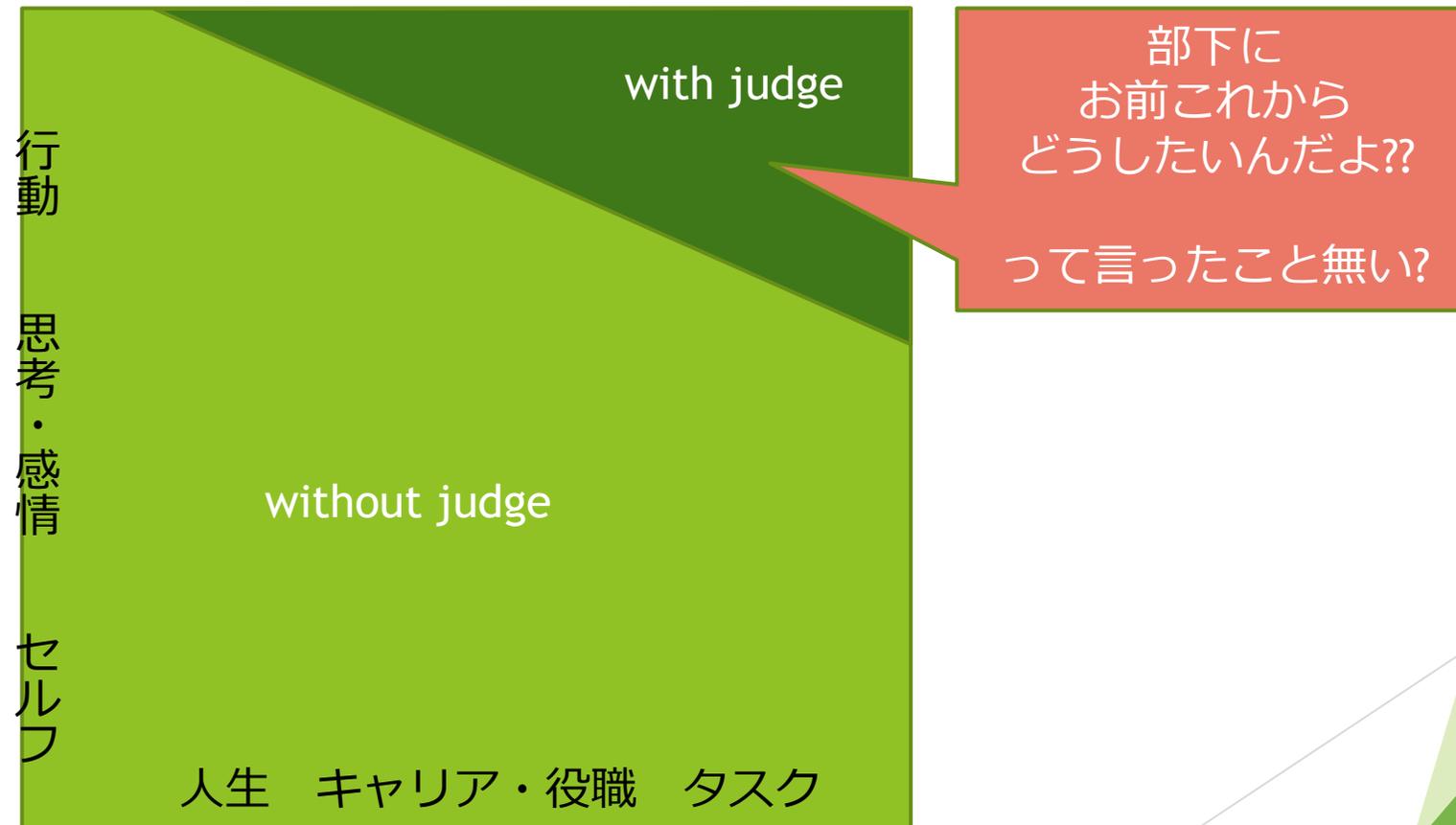
1on1は、自分を知るとうまくいく

▶ 毎日 1億円 自分の口座
に振り込まれる あなた
は、どうするのか??

感想 どうだった??

with judge コミュニケーション

※キャリアプラン系の行動、タスク管理だから日々指示しなきゃいけないことは除く

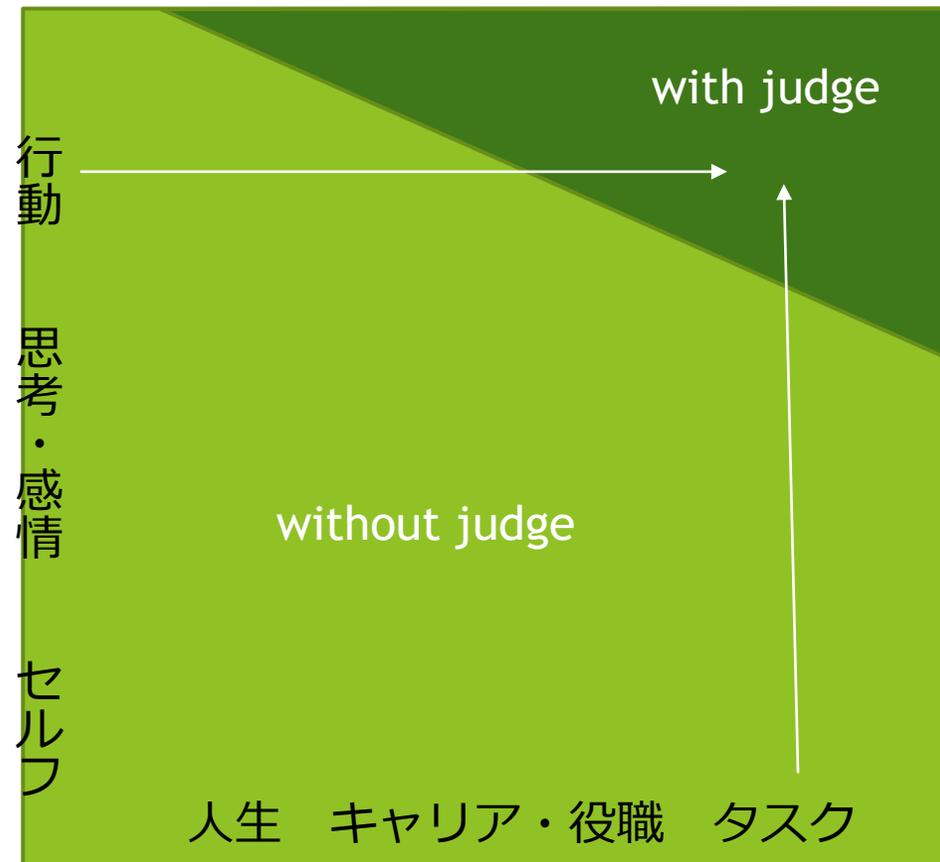


with judge □ ミュニケーション
without judge □ ミュニケーション



with judge コミュニケーション

without judge コミュニケーション



アプローチは
Withoutから

with judge コミュニケーションの手前で行う相手への理解

1on1は、相手を知るとうまくいく

4Lという
手法

1. 仕事 (Labor)

- 本業・副業問わず収入を得る活動

2. 愛 (Love)

- 家事、育児、介護、ペットの世話など大切な存在と過ごす時間

3. 学習 (Learning)

- 読書、通信教育、セミナー参加などの自己啓発

4. 余暇 (Leisure)

- 趣味、ボランティア、地域の活動など

with judge コミュニケーションの手前で行う相手への理解

1on1は、相手を知るとうまくいく

4Lという 手法

でも これは例えばでね
仕事…女房の肩たたきとしてもいいんですよ。
(愛じゃなくってね 笑)

学習…ぬる爛、人肌、飛び切り爛なんて一のを
学ぶも学習だったりする。
(それは余暇なんじゃね?というなかれ)

皆さんがこの四象限をどうとらえ
(何が入りますか)

それをどう変えてみたいか??
が今日の議論です

3. 学習

4. 余暇

• 趣味、ボランティア、地域の活動など

with judgeコミュニケーションの手前で行う相手への理解

1on1は、相手を知るとうまくいく

4Lという
手法

理想（こうありたい）を実現するために

今



未来



変化させたいのはどうして?
without judge

変化させるためにどう行動しようか
With judge

with judgeコミュニケーションの手前で行う相手への理解

1on1は、相手を知るとうまくいく

4Lという
手法

理想（こうありたい）を実現するために

今



未来



自分の4Lを作ってみよう。（10分）

それを説明してみよう（10分）ペアワーク×2→20分

変化させたいのはどうして？

without judge

変化させるためにどう行動しようか

With judge

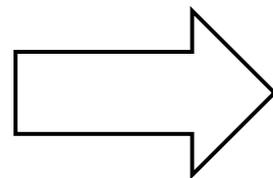
with judgeコミュニケーションの手前で行う相手への理解

1on1は、相手を知るとうまくいく

4Lという
手法

理想（こうありたい）を実現するために

今



未来



課員・部員のキャリア
アプランを一緒に作
る。すると自分のプ
ランも見えてくる。

自走・自律ができると同時に心理的安全性も生まれるよ

変化させたいのはどうして?
without judge

変化させるためにどう行動しようか
With judge

Appendix サンプルシート

+

【ルール】+

- ① ミーティングテーマは自由です+
- ② ミーティング内容はどこにも共有されません+
(守秘となります。情報の他部署、人物への展開が必要な場合 明示ください) +
※パワハラ、セクハラは会社ルールとして守秘の対象外とする場合があります+

+

ミーティングテーマについてご参考+

「テーマが思いつかないな~の場合」+

+

◇個人のコンディションやキャリア開発について+

- ・最近疑っていること (マイブーム) や、気になっていること+
- ・体調面、家族の状況、人間関係で気になっていること+
- ・開発したい個人の強み、これから描きたいキャリアについて+

+

◇業務について問題や課題+

- ・ミッション達成の障壁について+
- ・マネージャーにお願いしたい困りごと事、リクエスト+
- ・チームがよくなるアイデア (現状改善 未来構想) +