

1on1 質問集

1on1 質問集 | 「個の価値観」に触れる面談術 (例)

対象：次世代リーダー候補・育成対象職員

使用頻度：月 1 回～四半期 1 回の 1on1

No.	質問	この質問で探ること
① 現在の仕事・職場について		
Q1	今の仕事の中で、「時間を忘れて取り組める」と感じる場面はありますか？	内発的動機・やりがいの源泉を探る
Q2	最近、「自分が役に立てた」と感じた出来事があれば教えてください。	貢献実感・自己効力感の確認
Q3	今の業務で「もう少しこうだったら」と感じていることはありますか？	潜在的な不満・改善提案の引き出し
Q4	職場の中で「この人から学びたい」と思える人はいますか？	ロールモデルの有無・人間関係の把握
② キャリア・成長について		
Q5	3年後・5年後にどんな医療職・看護職でありたいですか？	キャリアビジョンの有無・方向性の確認
Q6	今の自分に足りないと感じているスキルや経験はありますか？	成長ニーズ・研修ニーズの把握
Q7	最近、新しく挑戦したことや学んだことはありますか？	主体的な成長意欲の確認
Q8	組織の中で、将来こんなことに関わりたいという希望はありますか？	組織内キャリアへの意向を探る
③ 管理職・リーダーシップについて (昇進候補者向け)		
Q9	チームの後輩や同僚をサポートするとき、どんなことにやりがいを感じますか？	対人支援への関心・リーダー素養の確認
Q10	「管理職」という役割について、正直どんなイメージを持っていますか？	管理職への先入観・不安を安全に引き出す
Q11	管理職に対して「こうあってほしい」と思うことはありますか？	理想のリーダー像を通じて本人の価値観を探る
Q12	もし自分がチームをまとめる立場になったら、まず何をしたいですか？	リーダーとしての主体性・構想力を確認

④ 組織・環境について

Q13	「この職場で働いていて良かった」と思う瞬間はどんなときですか？	組織への愛着・定着の根拠を探る
Q14	職場の中で「もっとこうなればいいのに」と思うことはありますか？	心理的安全性・組織課題の把握
Q15	上司（私）に対して、「もっとこうしてほしい」と感じることはありますか？	管理職自身へのフィードバックを引き出す

⑤ 仕事と生活のバランスについて

Q16	最近、仕事以外で「充実しているな」と感じることはありますか？	ウェルビーイング・燃え尽き兆候の確認
Q17	仕事の量や質について、今のペースで続けられると感じていますか？	過負荷・メンタル不調の早期把握
Q18	育児・介護・通院など、仕事と調整が必要な事情があれば、遠慮なく教えてください。	配慮が必要な事情の把握（安心して話せる雰囲気です）

【使用上のポイント】

- ・質問はすべて使わず、その日の状況に応じて2～3問に絞って使用してください。
- ・「答えなければならない」プレッシャーを与えず、話したくなければ話さなくていいという空気をつくるのが大切です。
- ・Q15（上司へのフィードバック）は、管理職自身が防衛的にならず最後まで聴き切る姿勢が信頼につながります。
- ・面談内容は記録しておき、次回の1on1で「前回話してくれたこと、その後どうなりましたか？」とフォローすることで継続的な関係が生まれます。
- ・Q17・Q18はメンタル不調の早期把握にも有効ですが、深刻な様子が見られた場合は産業医・専門家へのつながりを検討してください。

作成／監修：吉澤社労士事務所