資料 16

「チームのコミュニケーション」や「役割」に関する振返りシート

年　　月　　日

氏名

※　　部分は帰りのミーティングで発表

1．今日のチームのコミュニケーションはどうでしたか？　不十分 | 1　2　3　4　5 | 十分

それはどのような点でそう感じましたか。今後どうしていきたいと思いましたか。

2．リーダーやメンバーに一言（ねぎらい、よかった所、自分も取り入れたいと思った所など）

（※自分自身に対しても記入）

リーダー（　　さん）に「

」

メンバー（　　さん）に「

」

メンバー（　　さん）に「

」

メンバー（　　さん）に「

」

Iメッセージで、アサーティブに伝える練習をしましょう！

3．今日のジョブリハーサルの中で、チームやあなたに影響を与えたリーダーやメンバーの言動はありましたか？

【 ①誰の　②どのような発言や言動が　③どのような影響を与えたか ④そこから感じたこと　】

①

②

③

④

4．「役割」についての気づきや、感じたことを記入しましょう。

★今後の目標★

（リーダーだったら）

（メンバーだったら）

出典：星野欣生：「職場の人間関係づくりトレーニング」金子書房（2007）をもとに作成