**「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