

# グループプロセス チェックシート

～ 自社の会議の風土を客観的に見つめてみませんか？～

**使い方：**最近の会議やミーティングを一つ思い浮かべてください。あてはまる数字に○をつけてください（1～6の6段階、中間点はありません）。全部つけ終わったら、次のページで合計点を出します。

## A. 自由で守られた場

本音を安心して言える、全員が参加できていたか

あてはまらない ←→ あてはまる

(1) 発言する人が偏らず、話していない人にも発言の機会があった。	1・2・3・4・5・6
(2) 意見が違う場合も、意見を安心して話すことができていた。	1・2・3・4・5・6
(3) 相手の話を最後まで聴き、否定より理解しようとする姿勢があった。	1・2・3・4・5・6
(4) 一部のだけでなく、全員で考える場になっていた。	1・2・3・4・5・6

## B. 目標に向かって真剣に話しあえる場

目的とテーマが最初から共有され、ぶれずに話し合えていたか

あてはまらない ←→ あてはまる

(5) 「何のために、何を決める」会議なのかが、最初に共有されていた。	1・2・3・4・5・6
(6) 必要な情報が共有された状態で、話し合いが始まった。	1・2・3・4・5・6
(7) 話が脱線しても、軌道修正し、会議の目的を見失わなかった。	1・2・3・4・5・6
(8) 決まった理由を理解でき、自分の意見も十分に扱われたと感じた。	1・2・3・4・5・6

## C. たがいに学びあえる場

納得して終われ、次の行動につながったか

あてはまらない ←→ あてはまる

(9) 他の人の意見によって、自分の考えが深まった。	1・2・3・4・5・6
(10) 「決められた」のではなく「一緒に決めた」と感じられ、結論に納得できた。	1・2・3・4・5・6
(11) 次に何をするか、誰が担当するかが明確になっていた。	1・2・3・4・5・6
(12) 会議が終わったあと「やってみよう」と前向きな気持ちになれた。	1・2・3・4・5・6

## 集計してみましょう

セッションごとに○をつけた数字を合計し、下の表に記入してください。

場 (セッション)	項目数	満点	あなたの合計
A. 自由で守られた場 (1~4)	4問	24点	点
B. 目標に向かって真剣に話しあえる場 (5~8)	4問	24点	点
C. たがいに学びあえる場 (9~12)	4問	24点	点
合計	12問	72点	点

## 診断結果の見方

合計点	診断	状態
12~33点	危険水域	会議に心理的なブレーキがかかっている可能性大。メンバーは受け身になり、知恵と力があわないまま時間だけが過ぎていく状態かもしれません。
34~55点	発展途上	土台はできているが、まだ噛み合っていない部分がある状態。特定の「場」に課題が偏っていないか、セッション別の点数を見てみましょう。
56~72点	良好	すでに知恵と力があう場づくりができています。次は、この状態をどう仕組み化し、再現性を持たせるかがテーマになります。

## セッション別の弱点を見してみる

会議で起きていることには、**人間関係やコミュニケーションに関わる「ヒューマンプロセス」と、目的や進め方に関わる「タスクプロセス」**の2つの側面があります。3つのセッションのうち、点数が最も低かった「場」に、あなたの会議の課題のヒントがあります。

**Aが低い場合：**ヒューマンプロセス、なかでも「心理的安全性」（安心して本音を言える状態）に課題がある可能性があります。議事録には残らない、いわば会議の「見えない水面下」の課題です。

**Bが低い場合：**タスクプロセス、つまり目的の共有・情報共有・進め方の整理といった、一般的なファシリテーションスキルに課題がある可能性があります。「何のために」「何を決めるのか」を最初に確認する一言があるだけで変わることが多いところです。

**Cが低い場合：**「成功の循環」（関係の質→思考の質→行動の質→結果の質）でいう、関係の質や思考の質が、行動や結果に結びつく手前でとどまっている可能性があります。会議のふりかえりやフィードバックを重ねることで、この循環を良い方向に回していけます。

## 気づいたこと・メモ

もっと深めたい方へ

このチェックシートは「気づき」のための入り口です。実践から詳しく学びたい方は、ファシリテーション講座などをご検討ください。WEBサイトに様々な情報があります。

スマイルコミュニケーションオフィス 広瀬義浩

hirose@sumacomi.com / <https://sumacomi.com/2026/07/08> (ファシリテーション講座)

