

# より良いフィードバックとPDCAサイクル実践で 成長を促す

リワーク支援プログラム

- ✔ リワーク・復職をサポートするスキル
- ✔ 成長のための「フィードバック」と「PDCAサイクル」
- ✔ 安心して学べる場



気づきを得る：フィードバックの受容



計画する：PDCAサイクルの実践



共有する：効果的なフィードバック



成長する：リワーク・職場復帰の成功

# 第1章：フィードバックを成長につなげる

## ● フィードバックを受け取る意義

成長のための貴重な情報源として活用

## ● SBIモデルの要点

事実に基づいて客観的に状況を把握する

## ● 感情の受容ステップ

- 傾聴：相手の意見をしっかり聞く
- 感情の認識と承認：自分の感情を認める
- 内容の理解：客観的に情報を捉える

## ● リフレーム質問例

### ❓ 前向きな質問で視点を変える

「このフィードバックから、次に何ができるだろう？」

「今回の経験をどうすれば未来に活かせるだろう？」



# 第2章：より効果的なフィードバックの伝え方

## ● Feed-forwardアプローチ

過去の問題を指摘するのではなく、未来への提案を行う

## ● 具体的な伝え方

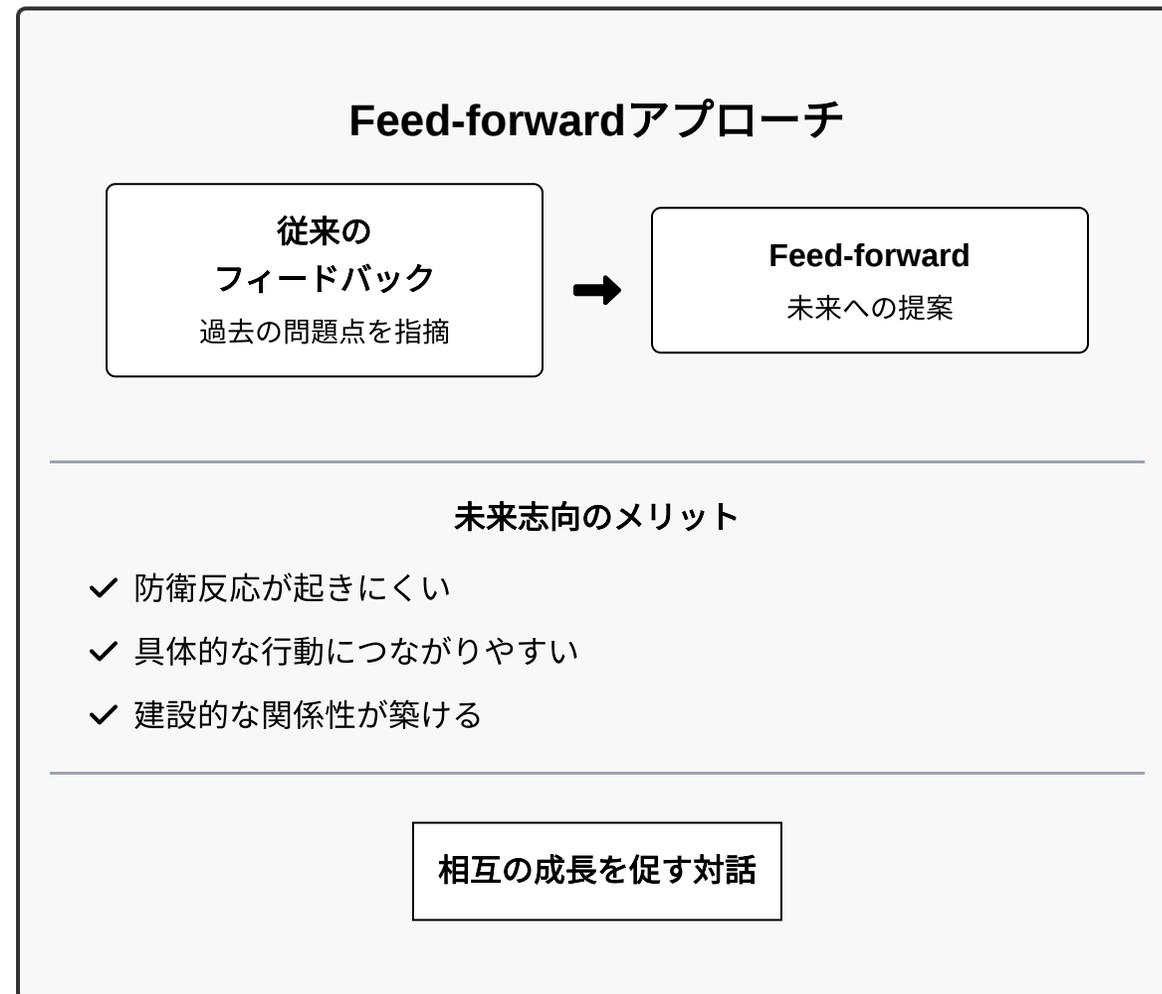
- 行動描写：客観的な行動を伝える
- 期待共有：こうなったらもっと良いという期待を伝える
- 支援提案：具体的な協力やサポートを提案する

## ● タイミングと場所の選択

相手の状況を考慮し、落ち着いて話せる環境を整える

### 💡 実践のポイント

相手のためになる情報を、相手が受け入れやすい方法で伝えることを心がける



# 第3章：PDCAサイクル実践と指標設定

## ● PDCAサイクル

継続的な改善のフレームワーク

## ● PDCAの各ステップ

- Plan：目標設定と計画立案
- Do：計画の実行
- Check：結果の評価と反省
- Act：改善策の実行と次への反映

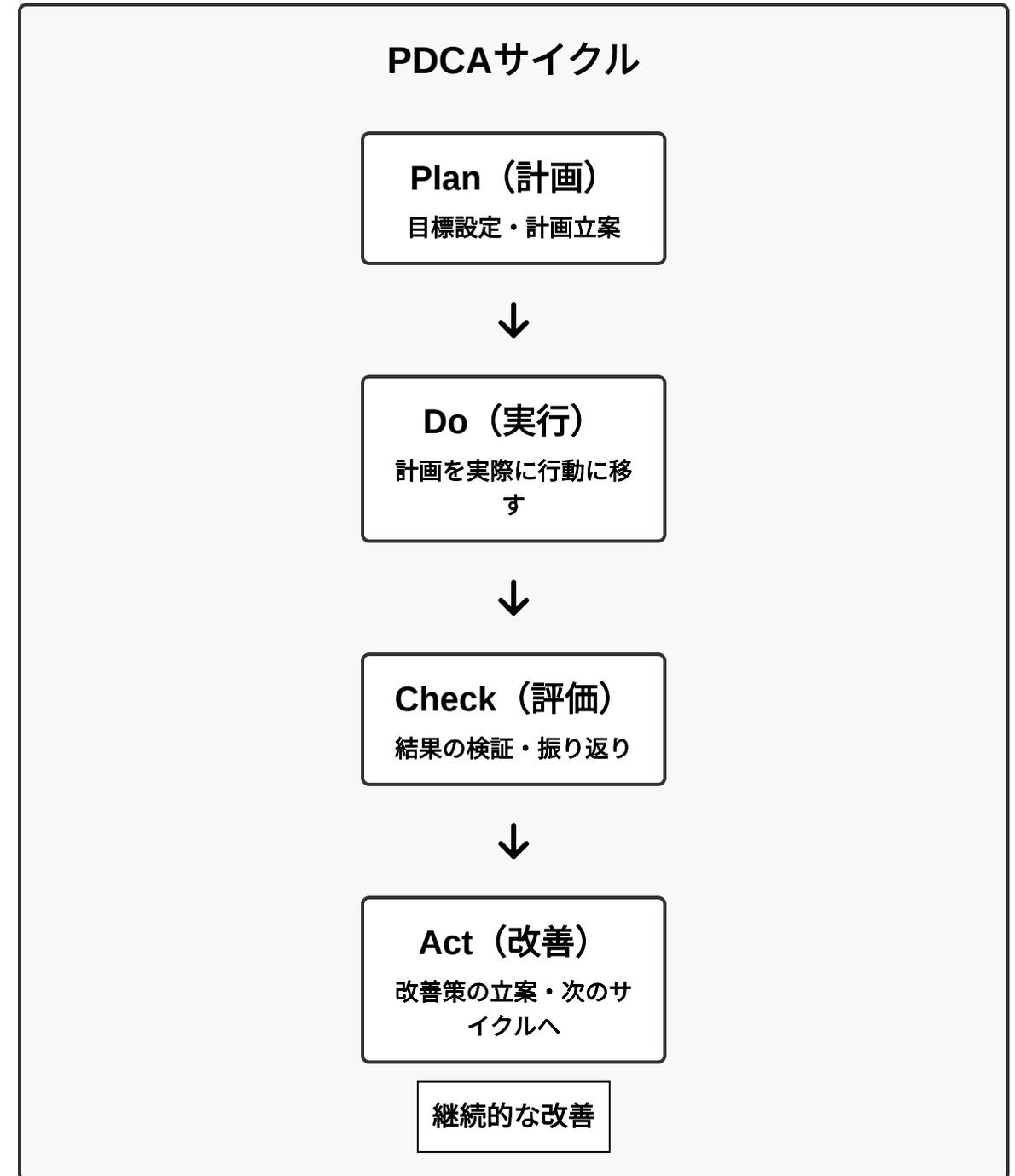
## ● 小さなPDCA事例

### 💡 日常の小さな改善例

- 起床時間の改善
- タスクの優先順位付け
- 集中作業の時間管理

## ● 指標設定と可視化

- 具体的な目標数値（例：週3日の通所、1日1時間の集中作業）
- グラフやチェックリストでの進捗管理



# ワーク：ケース演習 『納期遅延』

## ケース状況：

チームで資料作成中、あなたの担当箇所の納期が遅延し、他のメンバーに影響が出ている状況です。

**1**  
この状況で、あなたがフィードバックを受け取るとしたら、どのように受け止め、次にどう活かしますか？

**2**  
もしあなたがチームリーダーで、この状況をメンバーにフィードバックするとしたら、どのように伝えますか？（Feed-forwardの視点も踏まえて）

**3**  
今後、納期遅延を防ぐために、どのような小さなPDCAサイクルを回しますか？

🕒 考える時間：1～2分程度

一時停止ボタンを押して、じっくり考えてみましょう

# 第4章：さらなる成長のための視点

## ● 改善アイデア管理

小さな気づきも記録し、改善につなげる

## ● シナリオブリーフィング

事前に状況を想定し、対応策を検討する

## ● 原因分析フロー

問題の根本原因を探る（例：5回の「なぜ？」）

## ● 関係者調整

周囲との連携を円滑にする

## ● レトロスペクティブ

過去を振り返り、未来に活かす会議

### 成長を促進する5つの視点



#### 改善アイデア管理

日々の気づきを集め、組織的な改善へつなげる



#### シナリオブリーフィング

起こりうる状況を想定し、準備を整える



#### 原因分析フロー

「なぜ？」を繰り返し、問題の本質を理解する



#### 関係者調整

チームやステークホルダーとの協力体制を構築



#### レトロスペクティブ

経験から学び、次のアクションにつなげる

継続的な成長と学習のサイクル

# まとめ：未来へつなぐ成長のサイクル

---

💡フィードバック：成長のための貴重な情報源

🔄PDCAサイクル：継続的な改善と目標達成の道しるべ

♥自分を信じて、一歩ずつ前に

🚶今日学んだことを、ぜひ実践へ

## 成長のステップ

🗨️フィードバックを受け取る  
客観的に状況を把握し、感情を認める

👉効果的に伝える  
未来志向で建設的な提案を行う

🔄PDCAを回す  
小さな改善を積み重ね、進捗を可視化

★継続的な成長  
学びを実践し、新たな視点を獲得