

# 内省力アップ実践 チェックシート

 Money Forward クラウド

※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。  
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。  
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

# 内省力アップ実践チェックシート

## 内省の基本理解

- 自身の思考、感情、行動を客観的に深く振り返っていますか？
- 業務プロセスや自身の行動について、良かった点と改善すべき点を客観的に分析し、将来の行動に繋げていますか？
- 反省だけでなく、良かった点も含めて客観的に分析する内省を意識していますか？

## 内省力を鍛えるメリット

- 内省を通じて、自身の能力、価値観、改善点などを客観的に把握できていますか？
- 内省によって、仕事上の目標や将来のキャリアビジョンがより明確になっていますか？
- 社員一人ひとりの内省を通じた自主的な問題解決や業務改善が、組織全体の業務効率化や生産性向上に貢献することを理解していますか？

# 内省力アップ実践チェックシート

## 内省力を高めるステップ

- 自身の言動や起きた出来事について、事実に基づいて良かった点と改善すべき点を具体的に洗い出していますか？
- 洗い出した点について、なぜそうなったのかという原因や理由を客観的に分析していますか？
- 分析結果を踏まえ、良かった点はさらに伸ばし、改善すべき点は具体的な対策を立てて、次の行動に活かそうとしていますか？

## ビジネスシーンでの内省の実践

- 業務上の課題や人間関係の悩みなどについて、事実と感情を区別し、紙に書き出すなどして可視化し、客観的に分析していますか？
- 個人では行き詰まりがちな課題に対し、チームやグループで意見を出し合い、多様な視点や新しいアイデアを取り入れていますか？
- 日々の業務に追われる中でも、意識的に内省の時間を設け、計画的に振り返りを実施していますか？
- 振り返りでは、成功体験と失敗体験の両方から学びを得ていますか？

# 内省力アップ実践チェックシート

## 内省を促進するフレームワーク

### KPT法

- 続けるべきこと（Keep）、問題点（Problem）、次に試すこと（Try）を整理し、継続的な改善に繋げていますか？

### KDA法

- 続けるべきこと（Keep）、止めるべきこと（Discard）、新たに取り入れるべきこと（Add）を明確にし、業務の取捨選択を行っていますか？

### YWT法

- 具体的に「やったこと」、そこから「わかったこと（学びや気づき）」を明確にし、「次にやること」を具体的に計画していますか？