

使い方ガイド

コミュニケーション振り返りツール

3ステップで「次の一手」が見つかる
職場コミュニケーション診断ツール

このツールでできること・できないこと

できること

- コミュニケーションで感じるモヤモヤを整理する
- 問題の「原因がどこにあるか」を構造的に考えるヒントを得る
- 自分で答えを出すための視点を手に入れる
- 5分程度で気軽に振り返りをする

できないこと

- 「こうしてください」という具体的な解決策を出す
- 人物評価を確定・断定する
- 法律・労務の専門的な判断を行う
- チームや個人への指導内容を指示する

何が起きたかを整理して入力する

01

「起きた事実」「相手の様子」「自分の感情」「本当はどうしてほしいか」を4項目で記録します。書くうちに頭の中が整理されていきます。

AIが論点を診断、行動を選ぶ

02

入力内容をもとに、15種類のパターンから最も近い「論点」が診断されます。具体的な「次の一手」となる行動が提案されます。

実践後に振り返りを記録する

03

行動した後の結果と相手の反応を記録します。うまくいったこと・いかなかったことを残すことで次回の精度が上がります。AIがフィードバックも生成します。

入力例・診断の流れ

最初に入力する 4 項目の例

項目	入力例
起きた事実	「進め方が違う」と後から指摘された。自分では正しく進めたつもりだった。
相手の様子	少し不満そうだったが、その場では何も言わなかった。
自分の感情	モヤモヤした。最初から言ってほしかった。
本当はどうなってほしかったか	最初に期待していることを教えてほしかった。

会話のイメージ

あなた：部下が指示通りに動いてくれなくて、どう関わればいいのか悩んでいます。

ツール：その「指示通りに動かない」と感じたのは、どんな場面でしたか？

よくある質問（FAQ）

Q. 無料で使えますか？

はい、完全無料です。会員登録も不要でご利用いただけます。

Q. 入力したデータはどこに保存されますか？

データはすべてご自身のブラウザ内に保存されます。サーバーには一切送信されません。

Q. スマホで使えますか？

はい。iPhone や Android に対応しています。ホーム画面に追加するとアプリ感覚で使えます。

Q. オフラインでも使えますか？

一度ブラウザで開いた後はオフラインでも動作します。

Q. チームで共有して使えますか？

URL をシェアするだけで OK です。各自のブラウザに保存されプライバシーも守られます。

Q. 振り返り履歴は残りますか？

ブラウザ内に自動保存されます。「成長タイムライン」機能で過去の記録を確認できます。

スマホでも使えます — ホーム画面に追加してアプリとして使う方法

このツールはスマホのブラウザでそのまま動作します。ホーム画面に追加すると、アイコンをタップするだけで起動できます。

iPhone（Safari）の場合

- 1 Safari でツールの URL を開く
- 2 画面下部の「共有」ボタン（四角に上矢印）をタップ
- 3 「ホーム画面に追加」を選択
- 4 名前を確認して「追加」をタップ
- 5 ホーム画面にアイコンが追加されて完了！

Android（Chrome）の場合

- 1 Chrome でツールの URL を開く
- 2 右上のメニュー（:）をタップ
- 3 「ホーム画面に追加」を選択
- 4 名前を確認して「追加」をタップ
- 5 ホーム画面にアイコンが追加されて完了！

追加後のポイント：アイコンをタップするとアドレスバーが非表示になり、アプリのような全画面表示で起動します。

ご利用にあたって

● 本ツールは、職場のコミュニケーション課題の整理を支援することを目的としたツールです。診断結果は参考情報であり、判断を確定するものではありません。

● 実名・社員番号・社外秘情報など、個人が特定できる情報や機密情報は入力しないようにしてください。

● 重大なハラスメント・メンタルヘルス対応・法的リスクを含む案件については、このツールでは対応できません。必ず人事担当者または上位者にご相談ください。

● 本ツールの診断はルールベースのアルゴリズムによるものです。専門家（弁護士・社会保険労務士等）の見解を代替するものではありません。

ツールへのアクセス:

<https://jocular-monstera-67a533.netlify.app/>

Web App | 無料