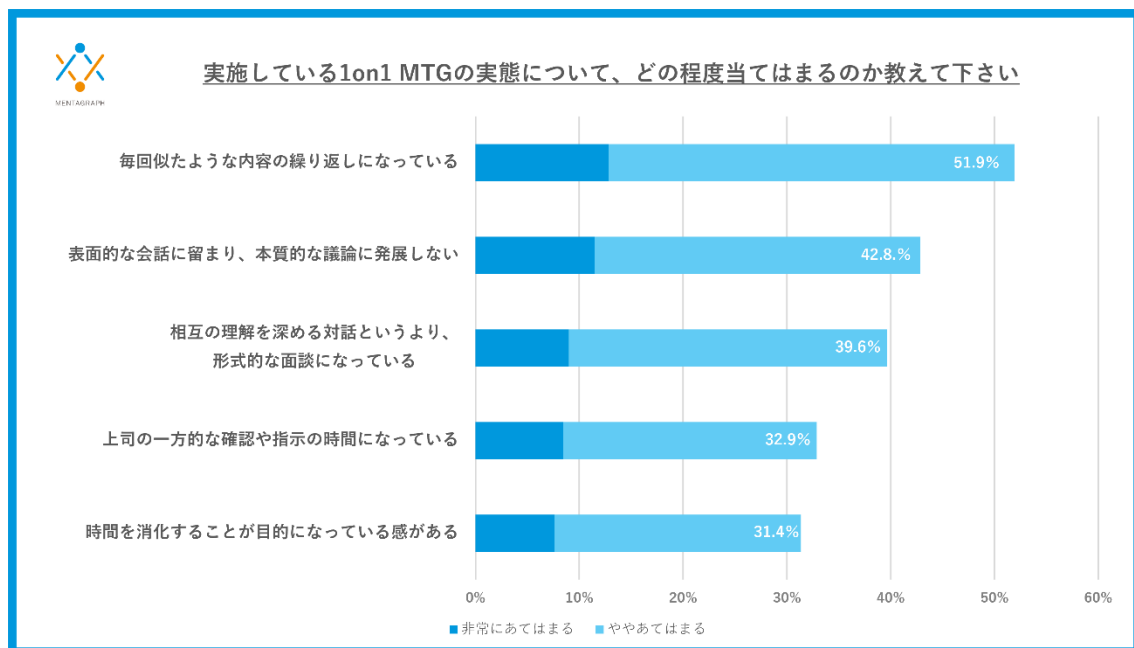


2025 年 10 月 14 日

ビジネスシーンでの「1on1 MTG」、普及の裏で進む“マンネリ化”傾向 約 7 割の社員が「1on1 ではモチベーションは上がらない」と回答 満足する部下は約 35%にとどまり、上司の“手応えあり”は約半数

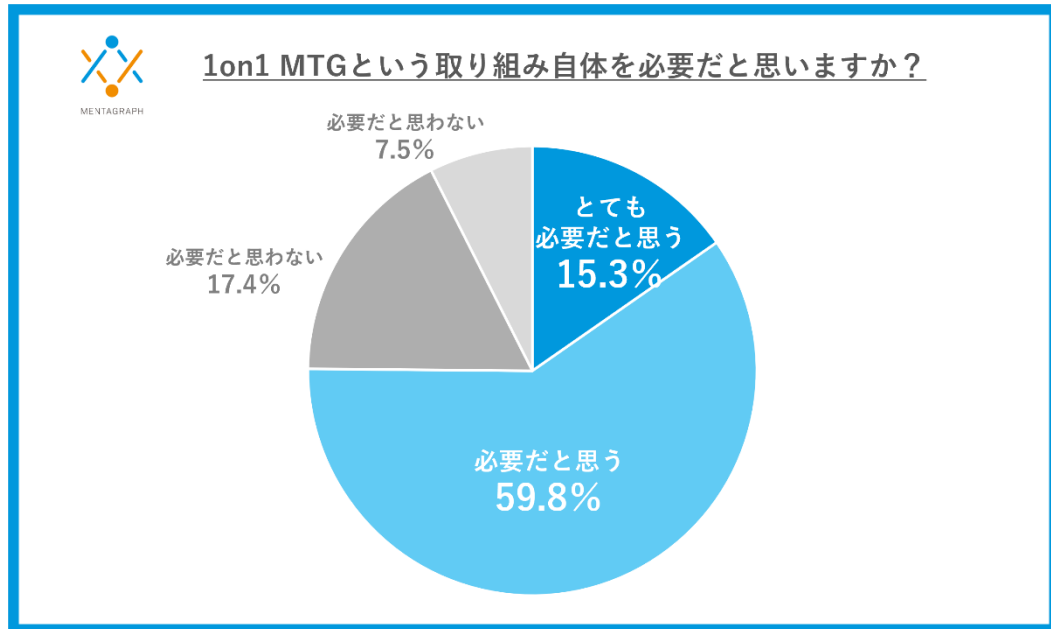
MENTAGRAPH 株式会社（本社：東京都中央区、JT 100%連結子会社）は、22～65 歳の全国のビジネスパーソン 724 人（管理職 300 名・非管理職 424 名）を対象に、マンツーマンで行う形式の 1on1 MTG についての実態データを集計し、制度普及の一方で現場が抱える「形骸化・マンネリ化」の実態を明らかにしました。



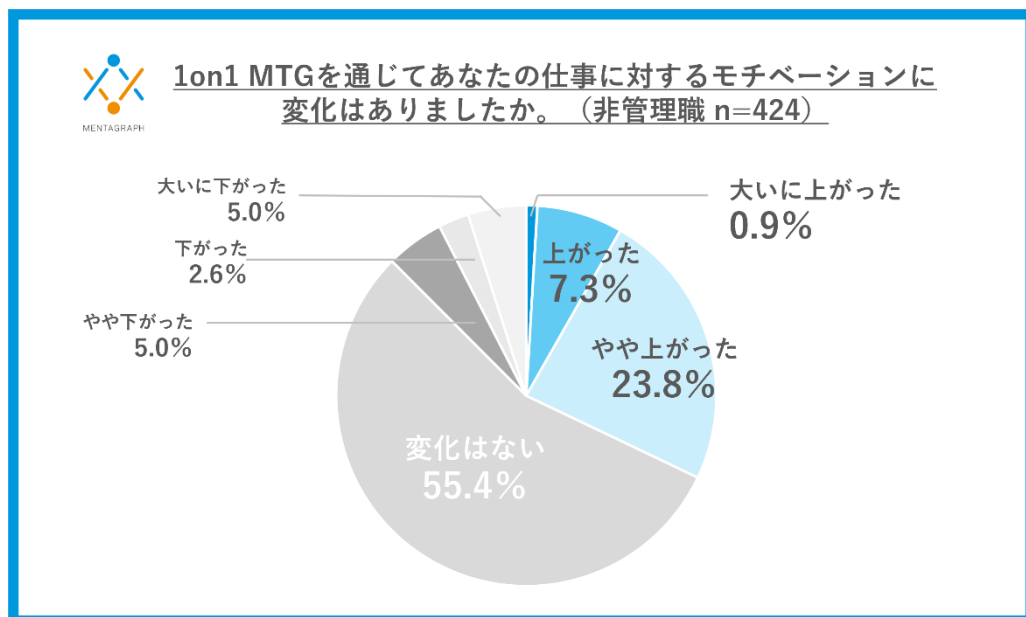
本調査は、部下の成長支援や不安・不満の解消を目的に導入が進む 1on1 MTG について、その実効性と運用上の課題を多面的に把握することを目的に実施しました。今回は、「1on1 MTG の形骸化、マンネリ化」という観点から、上司・部下それぞれの実感や認識のギャップを明らかにします。

調査の結果、上司と部下間で 1on1 MTG を実施している企業の割合は、41.3%になることが分かりました。1on1 MTG は必要だと思うか、という質問に対して、75.1%が必要だ

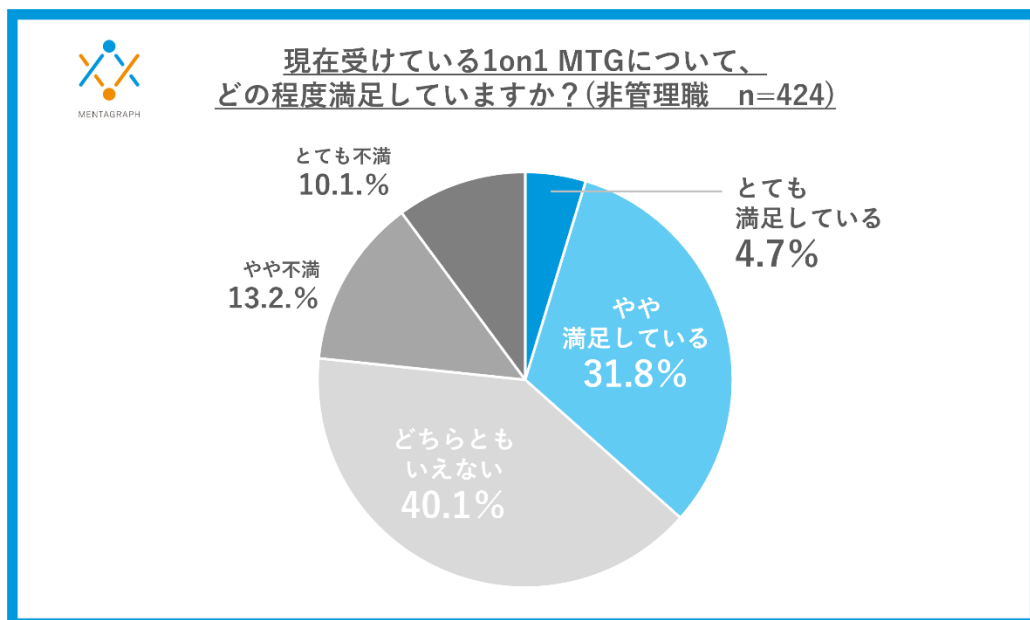
(とても必要：15.3%、必要：59.8%) と回答しており、上司も部下も必要性を実感しているという結果になりました。



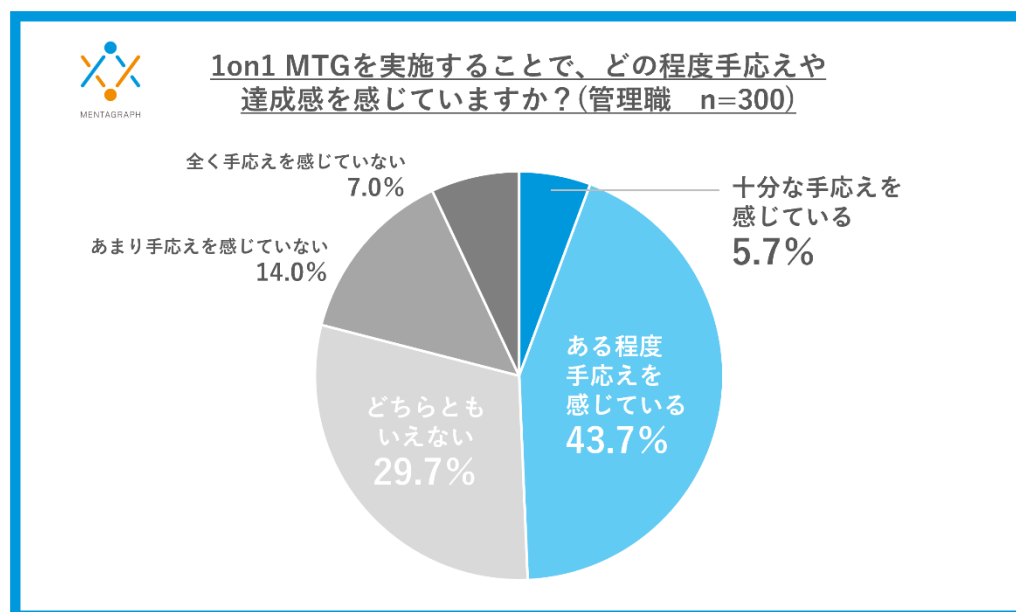
一方で、1on1 MTG の実施でモチベーションが上がったかどうか、非管理職に質問したところ、上がったと回答したのは 32.0% (大いに上がった：0.9%・上がった：7.3%・やや上がった：23.8%) に留まり、約 7 割の非管理職は、モチベーションが上がっていないという結果になりました。



さらに、現在受けている 1on1 MTG への満足度を非管理職に質問したところ、満足しているのは、36.5%（満足：4.7%・やや満足：31.8%）に留まりました。



一方で、1on1 に手応えを感じている管理職は約半数（十分な手応えを感じている：5.7%・ある程度手応えを感じている：43.7%）に上り、上司の手応えと部下の満足感にギャップがあることが明らかになりました。この結果は、社会的な期待や建前のもと、上司が「1on1 を実施している」という行為自体に満足しやすく、本質的な部下の満足に繋がっていない可能性が示唆されます。



1on1 MTG の実態について調査をした設問においては、全体の 51.9%が「毎回似た内容の繰り返しになっている」、42.8%が「表面的な会話に留まり、本質的な議論に発展しない」という項目に「当てはまる」と回答しており、必要と感じながらも実態としては、マンネリ化や形骸化されてしまっていることが分かりました。定期的に実施すること自体が目的になってしまい、内容が二の次になってしまっていることが推察されます。

今回の調査では、1on1 MTG が制度として定着し、必要性を感じられている一方で、上司と部下の間で受け止め方の認識ギャップがあることが明らかになりました。企業においては、上司と部下間で期待と評価の基準をすり合わせ、成果につながる対話設計へアップデートすることが、1on1 MTG の形骸化・マンネリ化を乗り越え、現場の納得感とパフォーマンス向上につながります。

調査手法：インターネットによるアンケート調査

調査期間：2025 年 6 月 27 日～7 月 3 日

調査対象者：20～50 代のビジネスパーソン 724 人（管理職 300 人・非管理職 424 人）

MENTAGRAPH 株式会社について



MENTAGRAPH 株式会社は、働く人の心を可視化し、職場全体の適切な休憩取得を推進と、最適なマネジメントを支援する「Mental Battery サービス」を BtoB 向けに展開する企業です。日本たばこ産業（JT）のコーポレート R&D 組織「D-LAB」から誕生し、「心の豊かさ」を軸にストレスや疲労の見える化を通じた“心のケア改革”を推進しています。

主力プロダクトは、装着型センサー「Mentoring」、アプリによる休憩レコメンド、ダッシュボードによる組織全体のストレス状態の管理などで構成される「Mental Battery」サービス、これにより、従業員の疲労やストレスをリアルタイムで数値化し、適切な休憩タイミングを可視化。管理職・人事は組織的なケアに活用可能です。

従来のストレスチェックでは補えなかった“継続的かつ高精度な計測”を実現し、従業員満足度・業務効率・チームパフォーマンスの向上へとつなげます。企業文化として「休憩をとること」が自然となる社会の実現を目指しています。