

～ 助けを求める力がチームを強くする「ヘルプシーキング」～

# ひとりで抱え込まず

# 「助けを求める力」育成セミナー

**開催日時** 2026年11月17日(火) 各回とも 10:00～17:00  
2027年 1月22日(金)

**会場** 日本能率協会 研修室  
(東京・港区・芝公園)

**対象**

- 相談や手助けを求めるのが苦手な方
- ひとりで仕事を抱え込みがちな方
- 助けを求めにこない部下に困っている方
- チームで助け合って仕事を進めたいと思っている方

**講師** 高橋 澄子氏 (株)MOMO 代表取締役  
公認心理師・経営コンサルタント  
米国CTI認定プロコーチ・産業カウンセラー  
※公認心理師は、2017年に施行された日本初の心理職の国家資格です。  
臨床心理士は民間資格です。

**参加料(税込)** 法人会員：60,500円/1名  
会員外：71,500円/1名  
※参加料にはテキスト(資料)費が含まれています。  
※昼食の提供はございません。(各自でご用意ください。)  
※法人会員ご入会の有無につきましては以下URLにてご確認ください。  
<https://www.jma.or.jp/membership/>  
※お申込みページ内参加申込規定を確認・同意のうえお申込みください。

## ねらい

「困ったときに周囲に助けを求める」ことが苦手な社員が増えています。

「助けを求める」ことができないと、困難な状況でもひとりで仕事を抱え込み、上司や同僚のサポートが得ることができないため、チーム・組織全体の生産性を大きく損なってしまいます。

社員個人としても、限界までがまんすることで、ミスや失敗のリスクが高まり、頑張りすぎて燃え尽き症候群や心身の不調を招く怖れがあります。

本セミナーでは、「助けを求められない」根本原因である心の壁(心理的バリア)の解消を目指し、「助けを求めやすくする」コミュニケーション・スキル(ヘルプシーキング)と職場環境づくりを、講義と豊富な実習を通じて実践的に学びます。

## 「助けを求めない」人の特徴

- わからなくても質問をしない
  - 困っていても相談をしない
  - 人に頼むことができない
  - 仕事をひとりで抱え込む
  - 弱みや辛さを見せない
  - いつも「大丈夫」と答える
  - ミス・失敗を隠す
  - ひとりで限界までがんばる
  - 無理をし過ぎて疲弊する
- など

## 「助けを求める」行動を妨げる心の壁

- ◆ 周囲への遠慮  
上司や同僚に迷惑をかけられない
- ◆ 評価されることへの不安  
「仕事ができない」と思われるのではないかと
- ◆ 助けを求めることは「逃げ」「甘え」  
頼るのは「弱い人間」のすることだ
- ◆ 自立願望、過度な責任感  
自分のことは自分で解決すべき
- ◆ 相談スキルの不足  
何をどう相談すれば良いかわからない
- ◆ 問題を感じない  
「がまんするのが当たり前」慣れとあきらめ
- ◆ 過去の否定的な体験  
助けってもらえなかった、失望した

## ■ プログラム

10:00～17:00 [昼休み] 12:30～13:30

### 1 「助けを求める」ことの大切さ

- チーム・組織の総合力を発揮するために
  - 個人の生産性を高め健康的に働き続けるために
- 「助けを求める力」チェック **演習**

### 2 「助けを求めない・求められない」背景と理由

- 「助けを求めない」人の行動や態度
- 「助けを求めない」人が抱える心理的な壁
- 心理的な壁が生まれた背景

自分の心の「壁」の振り返り **演習**

### 3 「助けを求めやすい」職場づくり

- 心の壁を解消の鍵「心理的な安全性の高い」職場
- チーム・組織の雰囲気・価値観の影響

職場の「助けの求めやすさ」の振り返り **演習**

### 4 「助けを求めない・求められない」背景と理由

#### (1) 安心して「助けを求められる」共感的な場づくり

- 相互を尊重するコミュニケーションスタイル
- 共感して話を聴く **傾聴のスキル 演習**
- 存在を認めて安心感を高める **承認のスキル 演習**

#### (2) 上手に相談をする話し方／上手な相談の受け方

- 相談をするときの話し方  
話の組立て方のスキル (DESC法など) **演習**
- 上手な相談の受け方  
実際の職場場面を想定したロールプレイ **演習**

### 5 振り返り

- セミナーで学んだことの実践プランの作成

※プログラム変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

