

仕事を1人で抱え込んでしまいがちな方、
助け(支援)が必要な時に周りに気軽に相談できない方へ

会場受講



オンライン受講
(Zoom)



中産連
中部産業連盟

仕事を一人で抱え込まず、周りと協力して乗り越える

「ヘルプシーキング」の技術

と き

2025年 10月 29日(水) 9:30~16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)



ご参加
いただきたい方

● 新人～若手のビジネスパーソン

※特に、

- ① 仕事で困った時、周り(上司・同僚・部下)に助けを求めることができない方
- ② 一度自分が引き受けた仕事は責任をもって最後まで完遂すべきという責任感が強い方
- ③ 仕事や悩み(困りごと)を1人で抱え込んでしまうことで忙殺状態から抜け出すことができない方

助け(支援)が必要な時に、ヘルプシーキングのスキルでSOSをきちんと出せるようになる！

皆さまは、普段職場で仕事をしています、

- ✔ どうすればいいか判断に迷った時
- ✔ 効率的に仕事を進めるために、自分の判断(選択)が正しいかどうか上司に確認したい時
- ✔ このままでは期限(納期)に間に合わないので、上司に助け(支援)を求めたい時
- ✔ ミスやトラブルが起きてしまい、自分の手に余るので上司に助け(支援)を求めたい時
- ✔ 人間関係の悩みがあるので上司に話を聴いて欲しい時

職場の雰囲気や人間関係などが原因で自分からなかなか支援や協力をお願いしにくいことがあったりしませんか？

今はたまたま幸運にもこういった状況に身を置いていない方であっても、明日は我が身かもしれません。

皆さまは「ヘルプシーキング」という言葉をご存知でしょうか？

「ヘルプシーキング」とは、Help(助け)+ Seeking(求める)=「助けを求めること」です。

もう少し具体的に言うと、「困った時に他人に相談すること」、「問題を1人で抱え込まずに、支援を求めること」、

「必要な情報やアドバイスを他者から得るための行動や表明する態度」になります。

実際、現代の日本の職場において、比較的業務経験が少ない新入社員や若手社員を中心に、

- ・ 困った時に上司や同僚に助けを求めることができず、
- ・ 1人で仕事を抱え続けてしまうことで、トラブルに対して適切な対応ができなかったり、
- ・ 判断を先送りにして機会を逸してしまったり、
- ・ 納期が遅れて取引先から叱責されたり、
- ・ 人間関係の苦痛に耐えられず、ある日突然会社に来なくなって休職や退職をしてしまったり、

することが頻出しています。

◆ 日頃、1人で仕事や悩みを抱え込みがちな人が「SOSを出す心理的なハードルを下げる方法」が身につく！

実際、このようなことが自分の職場で起こってしまうと、会社や上司はもちろん、チームのメンバーにとっても痛い損失になります。

そこで、本研修では、会社や職場の人たちにとってこういった損失が少しでも起こらない(起こさない)ようにするために、

「日頃から1人で仕事や悩みを抱え込みがちな人がSOSを出す心理的なハードルを下げる方法」を学びます。

具体的には、

- ☺ 「支援して(助けて)欲しい」と気兼ねなく言い出せるようになる方法
- ☺ 支援して(助けて)欲しい相手に対し、話を切り出しやすくするアプローチのしかた
- ☺ 支援して(助けて)欲しい相手に共感・納得してもらい、きちんと支援(援助)をもらう要請のコツ
- ☺ 困った時にいつでも支援して(助けて)もらえる人になるためのコミュニケーションの取り方
- ☺ 何よりも、1人で仕事や悩みを抱え込まないようにするマインドの備え方(持ち方)

を心理学に裏打ちされた理論と演習(ワーク)による実践を交えて学ぶことによって、いつでも使えるスキルを習得します。

普段、「上司や同僚に助けを求めることができない方」、「頑張り屋さんで他人に頼らず独力で仕事を進めてしまう傾向にある方」、「仕事をどんどん引き受けてしまい、困りごとや悩みを1人で抱え込んでしまいがちな方」は、ぜひこの機会に「ヘルプシーキング」のスキルを身につけて、周りの力(助け)を借りることができるようになることで、仕事や生活の質(QOL)を高めたい方はこの機会にぜひご参加ください。

◆ 研修プログラム (9:30～16:30)

1. オリエンテーション

・研修の目的、進行ルール・ウォーミングアップ

2. 一人で抱え込まない!ヘルプシーキングがなぜ今、求められているのか

講義・演習

(1) ヘルプシーキングとは何か
(2) ヘルプシーキングが注目される時代背景
(3) あなたの現状チェックリスト
(4) 職場でヘルプ要請できない心理的要因と影響
(5) ヘルプシーキングが浸透する職場のメリット

3. 職場でヘルプシーキングが浸透するために必要なポイントと心構えを掴む

講義・演習

(1) ヘルプシーキング浸透の成功要因を想像する
(2) ヘルプシーキング浸透の二大軸(個人/環境)
(3) 心理的土台を持つ

4. 「助けて」が言い合える職場環境づくりのポイント

講義・体験学習

(1) 助け合える組織(チーム)の心理的安全性のつくり方
(2) 相手が話しやすくなる心理的に有効なアプローチ(ペーシングスキル)
(3) 助け合いが浸透するポイント

5. 相手の共感・納得・行動を引き出すヘルプ要請のコツ

講義・演習

(1) 効果的なヘルプ要請の前提を見極める
① 要請マインドが構築される援助スタンスの種類
(2) 準備のプロセスとコツ(Being/Doingを定める)
(3) 人を巻き込むアプローチ
① 要請承認を引き出す依頼準備と対応スキルのポイントを体得
(4) ストロークの実践

6. クロージング

～今後の現場実践に向けて、学んだ知識・スキルを活用する

・全体の振り返り・明日からの一歩

講 師

中産連パートナー講師 (コミュニケーション育成トレーナー)

大学卒業後、旅行会社に入社。新規顧客開拓・商品企画・添乗業務に従事。新規開拓で4年連続個人営業予算達成。その後、学校法人にて管理職として学校運営・部下育成指導を行う。入試広報部に異動後、高等学校キャリア教育の講師、学校説明会のプレゼンターとして年間約150回登壇。定員割れの学生数を6年連続定員増に貢献。現在は、営業経験と管理職として部下育成をした経験を踏まえて、最新の実践心理学「NLP」の手法を活かして研修講師として活動。組織で活躍できる人材育成を志して仕事で必要なビジネスコミュニケーション力向上に紐づく様々な研修を行っている。

仕事を一人で抱え込まず、周りと協力して乗り越える「ヘルプシーキング」の技術 (10/29) 参加要項／参加申込書

参加費 (1名様)	<table><tr><td></td><td>中産連会員</td><td>中産連会員外</td></tr><tr><td>セミナー受講のみ</td><td>36,300円(消費税込)</td><td>41,800円(消費税込)</td></tr><tr><td>フォローアップ(事後行動支援)付き★</td><td>42,900円(消費税込)</td><td>48,400円(消費税込)</td></tr></table>		中産連会員	中産連会員外	セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)	フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)	★本研修の学びと実務をひもづけ、「ヘルプシーキング」のスキルの更なる向上と定着に向けてしっかり支援いたします。
	中産連会員	中産連会員外									
セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)									
フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)									
申込方法	●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp) 申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。 ●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。 ●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。 ※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。										
受講までの流れ	<会場受講の場合> 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。 <オンライン受講の場合> ①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」をメールにてご案内します。 ②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。 【オンライン受講の注意事項】 ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。 ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。 ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外の使用はお断りします。 ・研修の撮影・録音は固くお断りします。										
キャンセルについて	お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。 ・会 場 受 講 の 場 合 : 開催日の前日(土日祝日を除く)・当日・・・・・・受講料の100% ・オンライン受講の場合 : テキスト発送後(開催日の約1週間前)・・・・・・受講料の100% ※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。										
申込み・問合せ先	一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 〒461-8580 名古屋市中区白壁3-12-13 TEL : 052-931-9824 e-mail : kohashikawa@chusanren.or.jp										

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

参加形態	フォローアップ(事後行動支援)を希望(✓)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
申込責任者 所属部課・役職名		申込責任者氏名(フリガナ)		E-mail アドレス

会社概要

業種(主要製品名)	資本金	従業員数
	百万円	人

中部産業連盟会員(○印をお付けください)

会員 ・ 会員外

今回ご記入いただく個人情報、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。
詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記にレ点のご記入をお願い致します。☐ セミナーなどの関連情報の案内を希望しない