

1人で仕事を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相談できない方へ



周囲を巻き込んで成果を出す!

「助けを求める(1人で頑張りすぎない)力」向上研修

と き

2026年 5月 19日(火) 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

※その中でも特に、

- ① 仕事でどうすべきか困った(迷った)時、周り(上司や同僚)に助けを求めることができない方
- ② 自分が一度引き受けた仕事は、責任をもって最後まで自分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思考&行動パターンから抜け出すことができない方

助け(支援)が必要な時に、1人で抱え込まずに周りに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)ややり方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)に間に合わなくなるので、上司や同僚に協力(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や同僚に助け(支援)を求めたい時
- ✔ 人間関係で悩みがあり、上司や先輩に話を聴いてもらいたい時

このように、職場の雰囲気や人間関係などが原因で、なかなか自分から支援や協力をお願いできない(しにくい)ことがあります。

今は運良くこのような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。

また、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えば、「困った時に問題を1人で抱え込まずに他人に相談したり支援を求めること」であり、つまるところ、

「1人で頑張りすぎず周りに助けを求める(必要な情報やアドバイスを他者から得るための行動や態度を表明すること)」になります。

実際、現代の日本の職場においては、業務経験が少ない新入社員や若手社員の方々を中心に

- 困った時に「上司や同僚に助けを求める」ことができない・・・
- トラブルに際し「1人で仕事を抱え続けてしまって」適切な対応ができない・・・
- 「判断を先送りにして重要なタイミングを逃して」しまう・・・
- 上司に相談することができずに、納期や品質について「取引先から注意・叱責されて」しまう・・・
- 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(休職や退職して)」しまう・・・

といった困った時に周囲に「助けを求めることができない人」が一昔前と比較すると増加しています。

◆ 1人で仕事や悩みを抱え込んでしまうと、自分自身はもちろん、チームにとっても大きな損失になってしまう・・・

実際、他人を巻き込むことができない人・助けを求めることができない人が1人でも職場で増えてしまうと、自分自身はもちろん、チームのメンバーにとっても大きな損失になってしまいます。

そこで、本研修では、このような「コミュニケーション不全」が少しでも起きない(起こさない)ようにするために、

「1人で仕事や悩みを抱え込んでしまいがちな人でも周りにSOSを出せるようになる方法」を身につけます。

具体的には、

- 😊 “支援して(助けて)欲しい”と周りに「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「きちんと話を聴いてもらえる」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)してもらえる」依頼のしかた
- 😊 困った時にいつでも「助けてもらえるコミュニケーション(発信)」のしかた
- 😊 何よりも「1人で仕事や悩みを抱え込まないようにする思考&行動様式」

を複数の心理学に裏打ちされた理論と実践(ワーク)を交えて学ぶことによって、いつでも「助けを求めることができるスキル」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」、「頑張り屋さんで周りに頼らず独力で仕事を進めてしまう方」、「仕事をどんどん引き受けて、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、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)を高める機会にしてください。

◆ 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. 1人で抱え込まない！
「助けを求める力」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(助けを求める力)とは何か
(2) ヘルプシーキング(助けを求める力)が注目される時代背景
(3) あなたの現状のヘルプシーキング(助けを求める力)を把握する
(4) 職場で助け(支援)を要請できない心理的要因と影響
(5) ヘルプシーキング(助けを求める力)が浸透している職場のメリット

3. 職場でヘルプシーキング(助けを求める力)が浸透するために
必要なポイントと心構え

講義・演習

(1) ヘルプシーキング(助けを求める力)が浸透する成功要因
(2) ヘルプシーキング(助けを求める力)が浸透する二大軸(個人/環境)
(3) ヘルプシーキング(助けを求める力)が生まれやすい心理的な土台

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)になる心理的安全性のつくり方
(2) 助けを求められた相手がサポートしやすくなる心理的アプローチ
(3) 助け合いが組織(チーム)に浸透するための実践ポイント

5. 相手の共感・納得・行動を引き出す助け(支援)を依頼するコツ

講義・演習

(1) 効果的な助け(支援)を依頼できる前提を見極める
(2) 助け(支援)を依頼する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 依頼の承認を引き出す準備と依頼スキルを体得

6. クロージング
～現場での実践に向けて、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力育成トレーナー)

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に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。

周囲を巻き込んで成果を出す！「助けを求める(1人で頑張りすぎない)力」向上研修 (5/19) 参加要項／参加申込書

参加費 (1名様)

	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。
営業日の17:30以降のご連絡は、翌営業日の取り扱いとさせていただきます。

申込み・問合せ先

一般社団法人中産連連盟 マネジメント研修事業部 小橋川
〒461-8580 名古屋市長区白壁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	今回ご記入いただく個人情報は、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
		百万円	人	
中産連連盟会員(○印をお付けください)		会員	会員外	

一般社団法人 中産連連盟

中産連

FAX 0120-342-340

マネジメント研修事業部 小橋川 行