



“相談”は弱さじゃない。

ひとりの「困った」を チームの力に変える。

「自分だけで何とかしなきゃ」と頑張り続けて、頭も心もパンクしそうになっていませんか？
助けを求めること（ヘルプシーキング）は、弱さではなく、自分と仲間を大切にするための「スキル」です。ひとりで抱え込むと、判断は偏りやすくなり、心身への負担も増えます。
一方で、小さな困りごとを共有するだけで、自分では思いつかなかった視点や解決のヒントが見つかることもあります。ひとりの悩みを、みんなの学びに。お互いに無理をしすぎない風通しのよい職場をめざしましょう。

こんな「日常」に心当たりはありませんか？

- ✓ 「自分でやった方が早い」と考え、タスクを抱え込んでいる
- ✓ 進捗が遅れているのに「大丈夫です」と答えてしまう
- ✓ 相談＝「自分の能力不足」だと思っている
- ✓ 周囲が大変そうでも、どう声をかけていいかわからない

上手な「助けの求め方」3ステップ

①状況の整理

「何が」「どのくらい」「どうなっているか」を客観的に整理します。事実を確認するだけで、焦っていた気持ちが少し落ち着きます。

②相談内容の具体化

「明日の午前中に15分だけ」「この部分の考え方を一緒に」など、期限と範囲を絞って伝えます。具体的であるほど、相手も快諾しやすくなります。

③感謝のフィードバック

助けてもらった後は、お礼に加えて「その後どうなったか」を一言伝えましょう。この一歩が、次も助け合える信頼関係を築きます。

助け合える「関係・雰囲気」のヒント

「SOS」を歓迎する文化

解決策が見つからなくても「話を聞く」だけで力になります。「相談してくれてありがとう」の一言が、相手の孤立を防ぎます。

「小さな相談」から始める

「ちょっと迷っていて」「少し意見を」、軽い段階で言葉にする練習をしましょう。あなたの発信が、周囲の相談のしやすさにも繋がります。

「困りごと」を可視化する

タスクや進捗をチームで見える形に仕組み化することで、個人的な「頼みづらさ」を「チームの改善」へと変えられます。

相談することは「弱さ」ではなく、自分を守るための大切なスキルです。
「小さな相談を、早めに」
それが、無理に抱え込まず、助け合える職場をつくる近道です。

