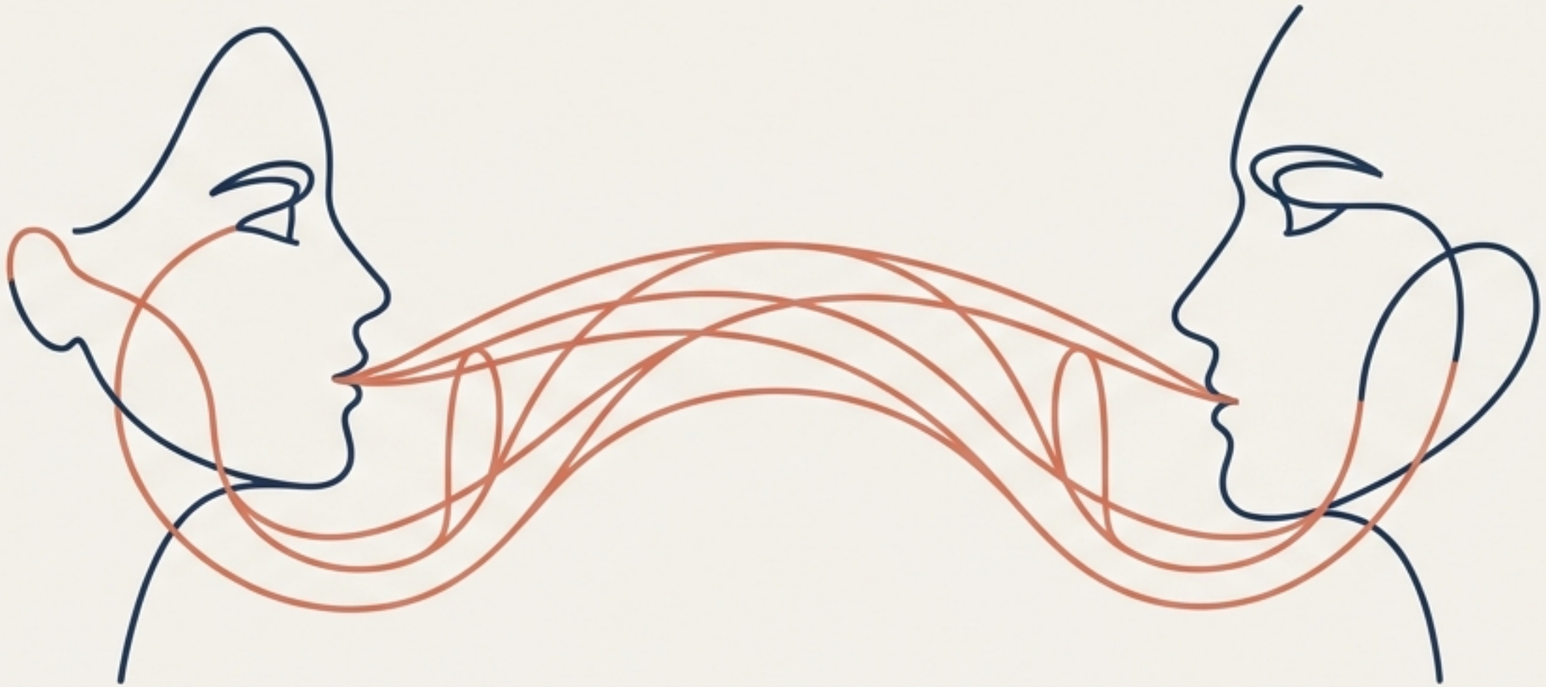
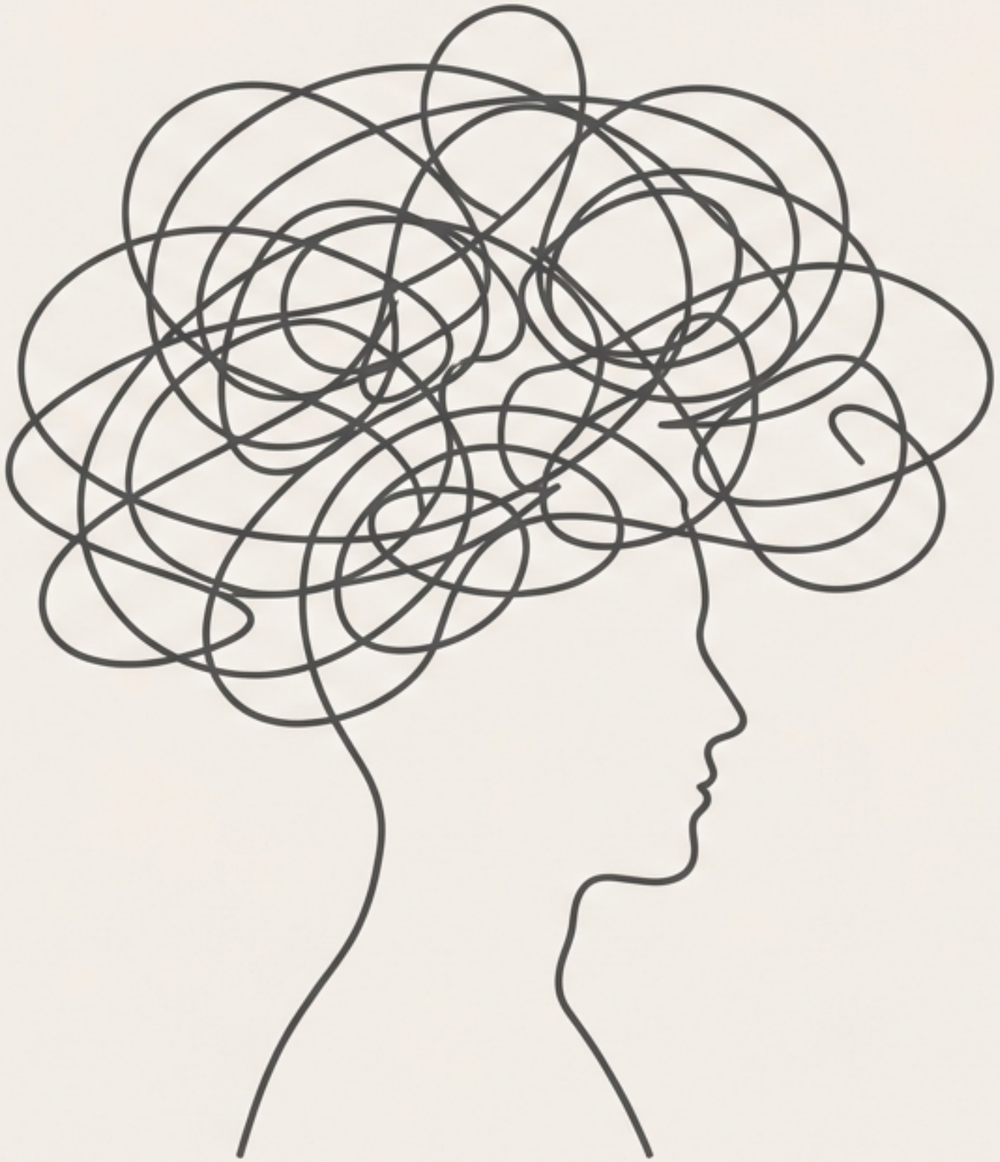
「教えてください」は、最強のスキル。

援助希求（助けを呼ぶ力）で、仕事の成果と信頼を高める方法



Idend
NotebookLM



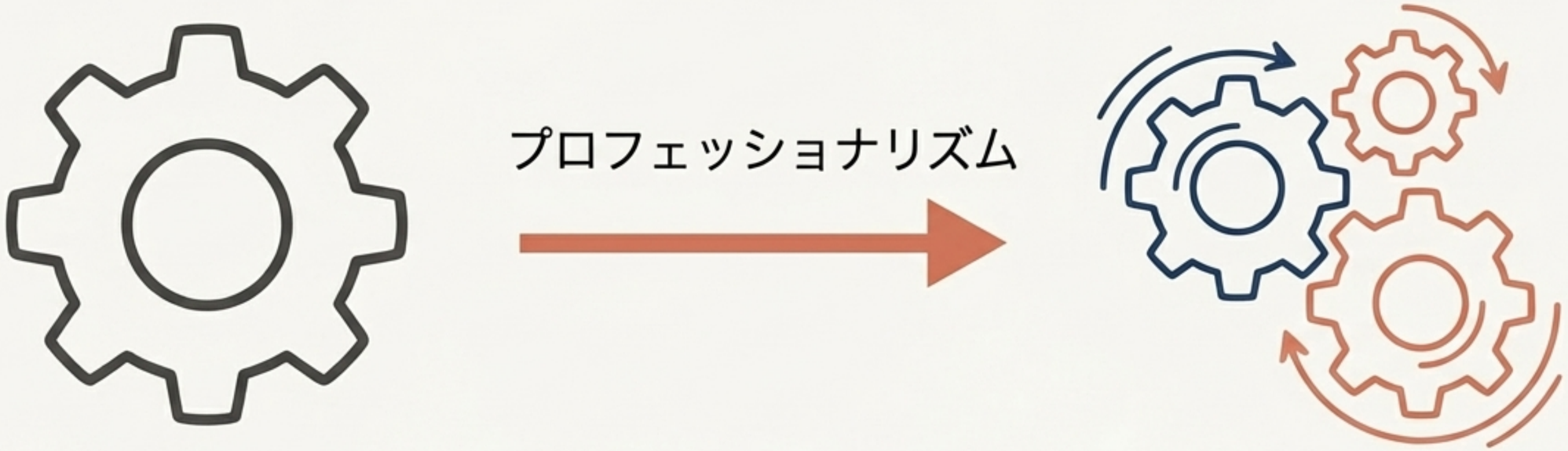
「こんなことを聞いたら、怒られるんじゃないか…？」

真面目な方や、過去に失敗を強く叱責された経験がある方ほど、職場で「助けてください」と言うことに強いブレーキを感じてしまいます。

「自分で解決しなきゃ…」
「助けを求めるのは甘えだ…」

NotebookLM

プロの仕事とは「一人で完結すること」ではなく、「期限内に、正確な成果を出すこと」。



適切に助けを呼ぶ力（援助希求スキル）は、ミスを防ぎ、
チームの信頼を高めるための**最も重要な職業準備スキル**の一つです。

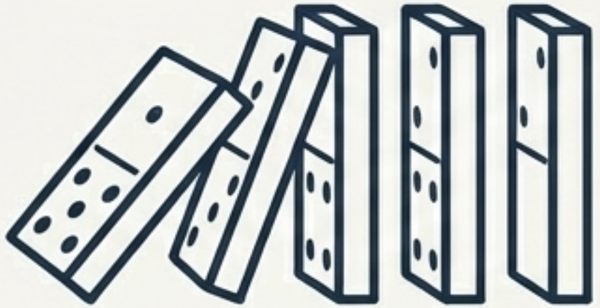
NotebookLM

「まあ、いいか」。その小さな沈黙が、最大のトラブルを招く。



ミスの拡大

小さな疑問を放置した結果、修正不可能な大きなミスにつながります。



スケジュールの遅延

あなたの工程が止まると、次に作業する仲間の時間も奪ってしまいます。

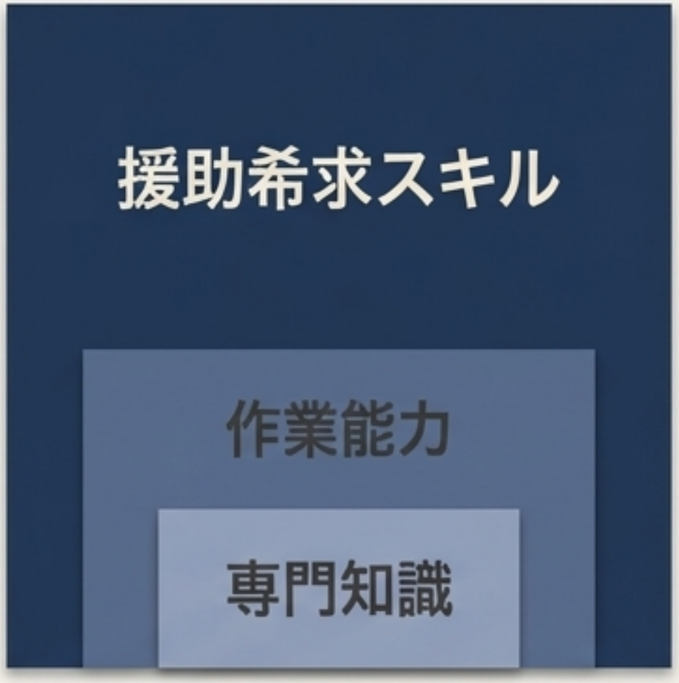


精神的な疲弊

「どうしよう」と悩み続ける時間は、あなたの心を激しく消耗させます。

NotebookLM

企業が最も重視するのは、「SOSを発信できるか」どうか。



企業が障害者雇用で最も重視するポイントの一つは、
実は「作業能力」以上に「困った時に自分から発信できるか」です。

「分かりません」は恥ではなく、誠実さの証です。

NotebookLM

最初の武器は「15分ルール」。

15 

自分で調べて、考えて、それでも **15分** 分からなければ、それ以上は時間の無駄。

すぐに相談する勇気を持ちましょう。

NotebookLM

相手が教えやすくなる、魔法の「相談3ステップ」。

「何を聞けばいいか分からない」という時は、以下の順序で声をかけてみましょう。

1



相手の状況を確認する

2



現状と困りごとを伝える

3



自分の考え（仮説）を添える

NotebookLM

ステップ1：相手の状況を確認する（クッション言葉）



まずは相手への配慮を示すことで、本題に入りやすくなります。

「今、お時間よろしいでしょうか？」

「一点ご相談があるのですが、
3分ほどお時間いただけますか？」

NotebookLM

ステップ2：現状と困りごとを伝える



状況と、自分がどこまでやって、何に困っているかを整理して伝えます。

「Aという作業をしていますが、
Bの手順で詰まってしまいました。」

「資料を確認しましたが、Cの部分の解
釈が分からず、作業を止めています。」

NotebookLM

ステップ3：自分の考え（仮説）を添える

Yes

No

こう添えるだけで、相手は「Yes/No」で
答えられるようになり、負担が激減します。

**「私はDだと思うのですが、
これで進めてよろしいでしょうか？」**

NotebookLM



このスキルで、作業スピードが3倍に。

事例：Eさん（20代 女性・適応障害）

課題

- 以前の職場で「そんなことも分からないのか」と怒鳴られた経験。
- そのトラウマから、不明点があっても言い出せず、何時間も固まってしまう。

NotebookLM

「質問しても怒られない」安心感が、彼女を変えた。

アイデンドでの訓練

「質問カード」の活用：言葉が難しい時は、スタッフの机に「教えてください」と書かれたカードを置くことからスタート。
スモールステップの質問：「1円玉と10円玉、どちらを右に置きますか？」といった簡単な質問で「声を出す」ことに慣れる。

結果

カードを使わずにスマートに質問できるように。

作業スピードが3倍に向上。



NotebookLM

最も信頼されるのは、「困った時にすぐ相談できる人」。



1. 抱え込みは、チーム全体を不幸にする。

ひとりの沈黙は、自分だけでなく全体の遅れとリスクになる。



2. 3ステップで、相手に配慮した頼み方を覚える。

スキルを使えば、相談は相手への負担ではなく協力になる。



3.「質問できた!」という成功体験を積むことが何より大切。

小さな成功が、大きな自信につながる。

NotebookLM

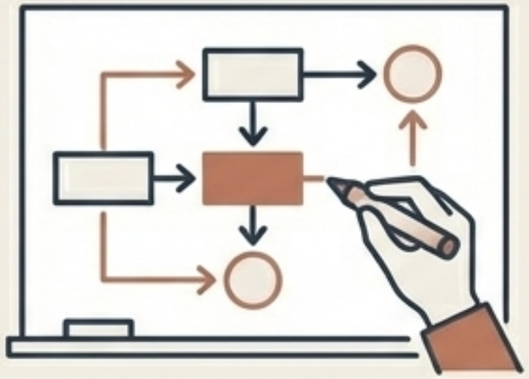
アイデンドは、あなたの「教えてください」を全力で歓迎します。

一緒に、一生モノの「相談スキル」を身につけていきましょう。
私たちが提供するサポート：



SST（相談の練習）

状況に応じた声かけをロールプレイで学びます。



ホワイトボード・ツールの活用

視覚的に情報を整理し、質問内容をまとめるお手伝いをします。



ペア作業

仲間との共同作業で、自然なコミュニケーション環境を作ります。

NotebookLM

「こんなこと聞いていいのかな？」と迷ったら、
その瞬間に聞いてください。アイデンドは、あなたが
「上手に人を頼れるようになる」ための場所です。
あなたの「助けて」を、私たちは全力で受け止めます。

まずは一歩、踏出してみませんか？ご相談はすべて無料です。

お問い合わせフォーム

お電話でのお問い合わせ

アイデンド八戸：0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田：0176-58-6257（平日9-17時）
manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951（平日9-17時）

Idend

NotebookLM