

特集

頼り上手になろう

「人に頼むのが苦手」「なんでも一人でやってしまう」「一人でやったほうがラク…」と考えてしまい、うまく頼れていない人も多いのでは？ そんな人は、少しずつでもいいので、周りの人を巻き込んで仕事することを心掛けてみると、きっと、仕事の質も、人生の質も、さらによくなるはず。

今月の特集では、頼るスキルや各職場の頼り上手・頼られ上手な人を紹介することで、頼り・頼られる環境をつくるヒントを探ります。まずは、社員アンケートで確認した社内の頼り・頼られる環境から見ていきましょう。

Q. 周りに頼れない理由は？

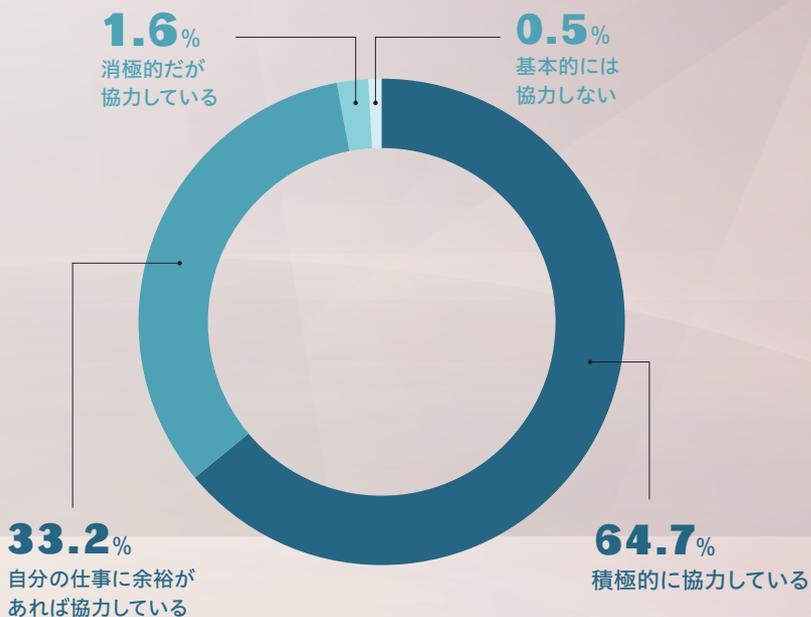
うまく頼れない理由として、「相手の負荷を考えると頼りづらい」「相手の担当業務ではないから」という理由が多く、相手の状況によっては頼りづらくなっていることが分かります。





Q. 周りに頼るときに 気をつけていることは？

頼れている人でも、「相手の負荷状況などを踏まえ、無理強いはしない」「目的や理由を明確にしてあらかじめ丁寧に説明する」「自分でできることはやってから頼る」と相手の状況をよく見ながら依頼していることがうかがえます。



Q. 周りから仕事で頼られた際、 協力していますか？

一方で、頼られた場合は、ほぼすべての方が協力していると回答。「業務遂行のために協力はチームとして必要」「得意分野が生かせれば自分もうれしい」「自分がお願いするときも頼りやすい」と依頼されたら快く受け入れていることが分かります。消極的な人も、依頼されたときに仕事の内容や期待するレベルを正確に伝えてくれれば、受け入れて協力しているようです。

このように、アンケート結果からは、キヤノンには頼り方次第では協力を惜しまない雰囲気はできていそうですが、ここからは、さらにうまく頼るための方法を見ていきましょう。

※回答期間：9月10日～20日 回答対象者：無作為に選ばれた社員2,000名のうち381名



頼り・頼られる 職場にするために

頼ることは、自分の役割や責任を果たさずに他人に甘えること、よくないことだと思いませんか？
まず、頼り・頼られることの意味について解説していきます。

頼ることはよくないこと？

子どもの頃、困って親に泣きつくと「自分のことは自分でやりなさい」と言われ育ってきた記憶は誰にでもあるはず。大きくなってからも、アルバイト先や職場の先輩からは「他人に聞く前に、まずは自分で考えなさい」と指導され、なにかにつけ「大丈夫？何か困ってない？」とおせっかいを焼いてくれる人は周りにはなかなかいないのではないのでしょうか。

与えられた役割を果たし、指示された業務をやり遂げるために、まずは自分で考え、やってみることは大前提です。しかし、方向性

さえ見いだせないときは、一人で悶々としていてもなかなか解決の糸口も見つからず、精神的にも孤立してしまいます。

また、一人で仕事を抱え込んでしまうことで、周りのメンバーが持っている独自の視点や多様な経験を生かした新たなアイデアが生まれにくい、という状況にもなります。

頼ることは、甘えることでも悪いことでもない。困ったときはお互いさま。頼り・頼られることを肯定的に捉えてみましょう。

頼り上手のメリット

頼るのがうまくなると、目の前のピンチを乗り越えることができ、自分の一時的な負荷を軽減できるだけでなく、いろいろなメリットがあります。

人に頼ったことで、自分の頭だけでは思いつかなかったアイデアや新たな視点を得ることができ、また、そこから知識や経験を共有できることで大きな学びにもつながります。ただし、なんでもかんでも頼りっぱなしのままでは意味がなく、頼った後の「自分にはなかった新たな発想力を身に付けよう」「次はこの経験を生かして、自分でうまくやってみよう」といった意識・行動が重要であることは言うまでもありません。

上司・先輩が部下・後輩に頼るケースでは、頼る人に合わせて仕事の難易度を調整して任せることで、部下・後輩の成長や仕事の幅を広げるチャンスをつくることにつながります。さらに、上司・先輩に求められる、指導・育成力を高めるきっかけにもなり、チーム全体の力が強化されます。





頼られた相手にもメリットがある

頼るだけでなく、頼られた方にももちろんメリットがあります。頼られることは、その人が「信頼されている証し」。頼られることで自分の役割・価値が相手から評価されていることをあらためて認識し、それによって自己肯定感が高まり、役に立ったことで満足感も得られます。「ありがとう」「おかげで助かりました」と言われて、悪い気持ちになる人はいません。さらに、その分野での専門的な能力・知識、つまり自分の強みをさらに磨いていこうという動機付けにもつながっていきます。

また、上司・先輩から頼られた場合には、一つ上のステップに上がるためのチャレンジングな仕事を任されることにつながるケースもあります。「厄介事が増えてしまった」「面倒な仕事が下りてきた」とネガティブに受け止めずに、「頼ってくれてありがたい」「自分の出番が来た」と前向きに取り組んでみましょう。

助け合える心理的安全性の高い職場

自分が担当する業務で成果を出すために周りに頼るだけでなく、チームのリーダーとしてメンバーに頼るケースもあります。このときに、メンバー各自の得意なものを生かして、うまく任せることができれば、メンバーの「できること」がさらに増え、一人ひとりのモチベーションアップにつながり、組織力もアップするという大きなプラスの効果が生れます。

さらに、メンバー同士で頼り合うという機会を増やしていくことで、頼り・頼られという助け合い精神が宿ります。「安心して頼ることができる」「頼ってもダメ出しされない」「忙しいからと断られない」という心理的安全性の高いチームになることで、チーム全体のパフォーマンスアップにつながります。





あなたは頼り上手？

頼り・頼られることの利点を紹介してきましたが、あなたが頼り上手か、頼ることに苦手意識があるのか、チェックしてみましょう。



あなたはAとBのどちらに近いでしょうか？

| 質問 | | A | | B |
|--------------------|--------------------------|---|--------------------------|---|
| Q1. 頼る場面での切り出し方は？ | <input type="checkbox"/> | 「申し訳ありません」「すみません」と言って相談する。 | <input type="checkbox"/> | 「いつもありがとうございます」と言いながら相談する。 |
| Q2. 頼ることは恥ずかしい？ | <input type="checkbox"/> | 人に相談するとき、どうしても「自分一人ではできないのは恥ずかしい、情けない」と思う。 | <input type="checkbox"/> | 人の力を借りることでうまくいくなら、その方がいいと思う。むしろ抱え込んで対応できないほうが恥ずかしい。 |
| Q3. 頼る相手がどう思うと考える？ | <input type="checkbox"/> | 人に相談するのは、相手に迷惑がかかること、相手から嫌われる行為だと思う。 | <input type="checkbox"/> | 人を頼ることは相手への信頼や尊敬を表すこと。人に相談すると、頼られた相手もうれしいと思う。 |
| Q4. 頼るための行動をどう思う？ | <input type="checkbox"/> | 誰かに相談すると、他力本願、無責任と非難される気がする。 | <input type="checkbox"/> | 自力でもがんばりつつ、たくさんの力を集め、縁を生かしてやりくりする能力は大事だと思う。 |
| Q5. どんな場面で頼る？ | <input type="checkbox"/> | 自分がとことん困ったときでないと、人に頼めない。また、どこまで困った状況になれば頼っていいのか分からない。 | <input type="checkbox"/> | 「困った」ということに気づくのが大事。とりあえず誰かに相談すると何かにつながる。 |



Aに4個以上✓が付いた あなたは…

人の気持ちに敏感で、迷惑をかけることを嫌うタイプかもしれません。「人を頼る＝悪」という認識になっていませんか？まず自分が人を頼ることに抵抗を感じるタイプであると気づくところから始め、この特集を通して「頼る力」を身に付ける一歩を踏み出しましょう！

AもしくはBに2～3個 ✓が付いたあなたは…

人に頼れないわけではないけれど、時と場合によっては頼ることが難しいと感じることがあるのではないのでしょうか？あと少しだけ「頼る力」を鍛えれば、きっともっといういろいろなことがうまく回り始めます。この特集を通して、さらに力を磨いていきましょう！

Bに4個以上✓が付いた あなたは…

頼り上手のお手本です！
きっと、普段の生活でも無意識のうちに「頼る力」をうまく生かしているのではないのでしょうか？これからもその力を存分に発揮して、周りのみなさんのお手本になってください！



似ているようで違う、「頼る」と「頼む」

「信頼」「依頼」で使われる「頼」の文字。訓読みでは「たよる」と「たのむ」、2通りの読み方があり、意味もちょっと変わります。

「頼る」「頼りにしている」の対象は「人」であり、「頼る」には「誰々に（誰々だから）頼っている」という気持ちが入っています。一方、「頼む」「頼みます」は相手からあてにされてはいるものの、用事や物事を依頼されているため、頼まれた相手は気持ちではなく仕事の方に主眼が置かれていると感じます。

あなたは、どちらの方がやる気が出ますか？

〇〇さん、あの件ですが、
頼りにしています

〇〇さん、あの件、
頼みますよ



頼るスキル「受援力」

米国・ハーバード公衆衛生大学院での公衆衛生学の研究や産婦人科医・6児の母親としての
実体験をもとに、頼るスキル「受援力」に関する多数の著書を持つ
神奈川県立保健福祉大学大学院の吉田穂波先生にお話を聞きました。



出版：KADOKAWA
発行：2024年6月初版

人に頼るスキル「受援力」

リモートワークが一般的になり、職場での会話が生まれにくくなっている中で、上手に人に頼るスキルが重要になっています。このスキルは、「受援力」と呼ばれています。あまり聞き覚えがない言葉かもしれませんが、2010年に内閣府が発行した防災パンフレットで紹介され、2011年の東日本大震災以降、世の中に広まり始めました。

私がこの受援力と出会ったのは、3人の幼子を連れて米国・ボストンのハーバード公衆衛生大学院に留学することになった2008年のこと。大学院での学業に加えて、現地で生活する上でも予想外のトラブルに見舞われ、精神的にも追い込まれていた中、家族にはつらい思いをさせたくないという一心で「助けて!」と声を出すことで、周りの人の力を借り、留学期間のピンチを乗り切ることができました。



内閣府(防災担当)のパンフレット
(<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/bousai-vol/product/juenryoku/index.html>)

発揮できなかった受援力

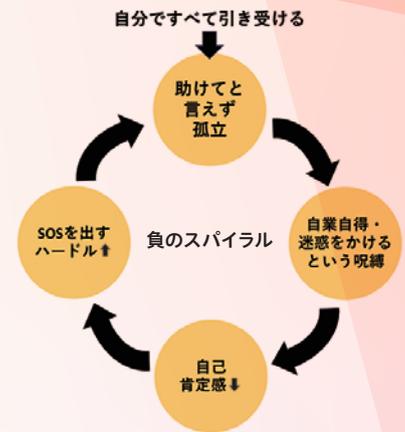
留学中に「人に頼るスキル」のパワーを実感していましたが、帰国後に発生した東日本大震災の被災者支援の場で働いていたときに、自分自身が受援力を発揮できず苦しむという経験をしました。被災してたいへんな思いをしている人がたくさんいる中、支援活動で「ほかの人に迷惑をかけてはいけない」という思いが強かったため、周りに頼ることができず、パンクしてしまっただけです。この経験から、本人のメンタリティーや環境によって、受援力自体が左右されるものであると気づかされました。それからは、「助けられ上手」といわれている人たちの共通要素を抽出して、公衆衛生学・コーチング理論・脳神経科学などの知見を整理し、受援力を、精神論や心の持ちようではなく、誰もが発揮できるスキルとしてまとめることに取り組んできました。

頼むことを阻む要因

周りを見渡してみると、「忙しそうだから手伝えることがあったら言ってね」と伝えても「大丈夫です」と頼ってこない人はいませんか? このような人は「自分一人でやらないといけない」と抱え込んでいたり、「周りも忙しそうなので頼るのが申し訳ない」と遠慮していたり、業務に不慣れで自信がないため、「助けてもらうことに負い目を感じる」というように、人からどう見られるかを気にして、受援力を発揮することを自ら阻んでしまっているのです。

スパイラルから抜け出すために

自分一人ですべてを抱え込んでしまうと、助けてと言えず孤立し、失敗したのは自業自得だと感じ、自己肯定感が下がり、SOSを出すハードルが上がる…と負のスパイラルに陥ってしまいます。このスパイラルから抜け出すためには、困ったと感じた最初の5分から10分の間にまずは頼ってみること。相手の状況を気にしてしまうと、手が止まってしまうかもしれませんが、頼ることは相手を信頼している証しでもあるのです。そして、相手にとっても、頼られたことで自己効力感が上がり、ひいてはその人の心の健康につながるという研究結果が明らかになっています。このように「頼って当たり前」という雰囲気が広がれば、頼られた相手も次には自分が他の人に頼りやすくなります。



うまく頼るためのスキル「KSK」

K 敬意 → 「あなただから、頼みたい」
「〇〇さん、今いいですか？」

S 存在承認 → 「聞いてくれて、うれしい」
「助かる！」

K 感謝 → 「話ただけで楽になった」
「話ただけで感謝」

誰かに相談するとき、つい「すみません」と謝ってしまいがちです。遠慮する気持ちは分かりますが、謝罪から入ると、相手も身構えてしまいます。そこで、最初に「あなただからこれをお願いしたい」と「敬意(K)」を持って頼る理由を伝えます。

次は、「存在承認(S)」です。相手がいてくれるだけで心強い、話す相手がいてくれてよかった、という見返りを求めない気持ちを伝えることで、相手の「頼られたからには、何か解決策を出さないといけない」という心理的負担を和らげることができます。

最後に、相手への「感謝(K)」を伝えることを忘れずに。人は感謝されると、「相手に貢献している」と喜びを感じますが、何に対して感謝されているのかが明確な方が喜びも大きくなります。実際にどんな助けによってどれだけありがたかったか、手伝ってくれた具体的な内容を含めて感謝の気持ちを伝えることで、相手の喜びも最大化されるのです。

チームとしてのパフォーマンスアップ

社会疫学の研究で、良好な人間関係が健康に良い影響を及ぼすことが実証されており、「ソーシャル・キャピタル(人間関係資本)」という言葉で注目を集めています。仕事を進める上で、さまざまなチームが作られていると思いますが、仲間の力を信頼し、頼り・頼られることで、相乗効果を生み出し、一人ひとりのパフォーマンスの総和を超える成果を上げることができます。ソーシャル・キャピタルを築いていけば、会社全体の業績にもきっと良い影響が出てきます。ぜひ、チーム全体で受援力を発揮しやすい環境を整えて、健康に働き続けられる職場環境を築いていただければと思います。



吉田 穂波さん
神奈川県立保健福祉大学大学院
ヘルスイノベーション研究科
教授



社員インタビュー

ここまで、頼り・頼られることの重要性を見てきましたが、社内の頼り上手・頼られ上手を紹介します。

1人で1つの仕事ではなく、2人で3つの仕事を！

新コンセプトカメラの設計を行う上で、新たに取引先に加わった会社を開発メンバーに紹介し、その会社がどのようなことができるのかを知ってもらうイベントを企画し



普段から情報共有してチームで仕事を進めています

ました。取引先との窓口は私が主担当でしたが、相手の会社を理解してもらうとともに、イベント運営の経験も積んでもらいたいと思い、後輩にも協力してもらうことに。協力して準備を進め、迎えたイベント前日、出産を控えていた妻が緊急手術で出産することになり、イベント当日も休まざるを得なくなりました。後輩には、司会を任せることは伝えていたものの、詳細の取り回しは相談しきれていませんでした。しかし、前々から情報も共有して、しっかりと準備をしてきたからこそ、当日は臨機応変に取り仕切ってくれて、イベントは大成功でし

た。この経験からも、1人で1つの仕事をこなすのではなく、2人で3つの仕事を進めることを意識して、チームで仕事を進めるようにしています。



吉田 貴志さん
下丸子
IMG製品第三開発センター
主幹

頼ることは新しい気づきにもつながる

トナーの材料開発を担当しており、毎月一定の時間外勤務が発生していましたが、昨年7月から子どものお迎えのために時短勤務をスタート。時間に制約がある中で、人



めい
椎野 萌さん
取手
デジタルプリンティング第一
材料プロセス開発センター

に頼る機会が増えました。当初は申し訳なさはもちろん、自力で完遂できず、もやもやする気持ちも抱えていました。しかし、担当していたトナーの評価を他部門へお願いした際、これまでの化学的な観点とは異なる物理的な観点から問題解決のヒントが見つかるという、今後の業務に生きる新たな気づき。今は、まずはできる限り全力を尽くしたうえで、それでも難しいときは人を頼って仕事を完遂しようという気持ちになりました。何かをお願いする際には時間がかかっても、仕事の背景や納期、アウトプットイメージなどを細かく伝え、私が帰った後に相手が困らないように気をつけ

ています。また、逆に何か頼まれたときは全力で取り組むことで、日頃から気持ちよく頼り合えるような関係性を構築するようにも務めています。



対面で相手の様子を伺いながら
お願いすることも意識しています



部下を「信」じて「頼」る、信頼関係

かつての私は、大量のデータを誰よりも早く処理できる自信があり、「なんでも任せてほしい」という気持ちが強くありました。しかし、管理職に就いてから、そのマインド

が少しずつ変わっていきました。これまで手作業で処理していた集計業務も自動化が進み、若い社員たちが素早く仕事している様をまざまざと見せつけられて、そこで必ずしも自分が1番ではないことを実感したのです。そして、「自分にできないことは得意な人に頼ろう」「相互協力なくして仕事はできない」と思うようになりました。

資料作成一つをとっても、部下に頼んだときは、返ってきたものに対して必要以上に手を加えないようにしています。仕事を任せるときは、すでにある程度自分の中に答えはあるものの、よほどのことがない

限り、なるべく担当者の意見を採用しています。やはり、担当者のほうが実務をよく理解しているので、そこは部下を信じることを優先しています。



鷺見 寛さん
下丸子
財務経理統括センター
課長



頼り・頼られ、みんなで力を合わせてがんばっています!

仲間の存在を「感じる」

30数年前の話ですが、宇都宮工場でレンズ鏡筒の機械加工を担当していた頃に、他拠点からの加工機の移管業務を任せられました。「任せてもらえてうれしい」「何でも自分で

できてこそ一人前」と考えて毎日必死でしたが、自分が思っていたよりもやるべきことが多く、結果的に期日を3カ月もオーバーすることに。その後の数年間は、周りの人を巻き込めばもっとスムーズに進められたのではと引きずったものです(苦笑)

年齢を重ねた今は、これまで培った知識や経験の伝承も含めて、「頼られやすい」存在でありたいと考えています。現在の職場では、製品・部品を作る上で必要になる治工具などの製作、生産装置のトラブル対応など、メンバーそれぞれが多様な業務を担当しています。その中で、職場の仲

間に伝えているのは「感じる」ということ。周りの仲間の存在を感じて仕事をする、誰がどこで何をやっているのか気に留めておく。そうすることで、互いに頼り合う関係が生まれ、強い組織になれると思っています。



頼り合える関係を築くことが大切です



細田 英司さん
宇都宮
宇都宮工場



頼り上手になるためのヒント

人に頼るのが苦手なあなた、頼りたいけれどどうすればうまくいくのか心配なあなたに、あらためて頼り上手になるためのヒントを紹介します。

✔ ダラダラと引き延ばさずに、潔く「頼ろう」と判断する

✔ できるだけ早い段階で頼る
(相手の負担が軽く、打ち手の選択肢が多いうちに)

✔ 相手はきっと自分の助けになりたいに
違いないと思い込んでお願いします

✔ 頼る相手のタイミングを見計らう
(なるべく忙しくなさそうな時間帯を狙う)

✔ 「●●さんだから頼りたい」と
相手に敬意を伝える

✔ 自分の状況とお願いする物事の進捗・
ゴールについて明確に伝える

✔ 「お忙しいところ申し訳
ありませんが(=謝罪)」ではなく、
「時間を取っていただき
ありがとうございます(=感謝)」
の前置きから始める(相手に
必要以上に恐縮させない)

✔ 相手のアイデアや
経験がさらにプラスの
効果をもたらしてくれると
期待を伝える

✔ 雑談などを通じて普段から
状況を共有しておく

✔ 相手への感謝を
忘れない

✔ 相手に任せても
最後の責任は自分で取る





頼られ上手になるためのヒント

もっと頼りやすい存在、頼られ上手になるためにはどうすればよいのでしょうか？
最後に頼られ上手になるためのヒントも紹介しましょう。

✔ 普段から穏やかな態度で、声をかけやすい
雰囲気醸し出す

✔ いつも人の話を最後まで聞く
(先回りして自分の意見を言わない)

✔ 基本的に「できない理由」を
考えるのではなく、「どうすればできるか」と
いう視点で物事を前向きに捉える

✔ 会議では建設的な意見・コメントでアドバイス・サポート
することを心掛ける

✔ 何事にも臨機応変かつ柔軟に対応する

✔ 自分の専門分野以外のことでも、
できる範囲でアドバイスする

✔ 常に「Yes, and」(肯定して
付け足す)のコミュニケーションを
心掛ける

✔ 過去の経験を交えて
具体的にアドバイスする

✔ 頼られたときに(自分に余裕がない
場合を除いて)快く引き受ける

✔ 自分も困ったときには人に頼る

✔ 周りの人に役立つ情報があれば
出し惜しみせず共有する

