

## 読書でビジネス力をアップする(第86回)

## 人間は社会的生き物、「頼り頼られ」が健全

2022.07.07

社会人に最も必要な「頼る」スキルの磨き方  
吉田穂波 著/ KADOKAWA

コミュニケーションの本です。特に、人に頼る大切さを説き、その方法を教えます。それこそが、今の時代を生き抜く上で重要な考え方だからです。

私たちは「人に頼るのは良くないこと」と思いがちです。でも、そんなことはありません。むしろ、人に頼ることこそ重要で、頼るスキルは社会人にとって最も重要な能力であるとさえいえます。本書では、そんな「頼る」スキルを「受援力」と呼びます。これさえあれば、困ったときには他の人に助けを求められるようになれる。さらに、自分と相手の自己肯定感も高められます。

コロナ禍で人との対話が生まれにくくなっています。それでなくても、これからどんどん人口が減っていきます。だからこそ、人を頼る「受援力」が重要です。この力は、誰もが生まれつき持っていないながら、あまり使ってこなかった力だと著者はいいます。本書はその「受援力」の重要性を説き、その発揮の仕方を教えます。

「頼ることを良しとする」と聞いて、最初は自己啓発書の類いかと思いました。あるいは、人を当てにする、ちょっとずるい処世術を連想していました。内容も主観的、抽象的なものをイメージしていました。

しかし、読んでみると全く違いました。著者自身の経験を踏まえつつも受援力が高い人の共通要素を抽出し、公衆衛生学、コーチング理論、脳神経科学などの科学的な知見を整理して掲載しています。具体的には「頼ることの大切さ」に始まり、「上手に頼る伝え方や言い換え」「主張する方法」「断る方法」「人間関係資本とチーム」「心理的安全性の高い職場と社会をつくる方法」などを紹介しています。

読後は無理なく周りの人を頼れるようになるはず。 「仕事が回らない」「リモートワークで孤独」「自己責任論が辛い」という人、「部下がいる」「友人が少ない」という人にお勧めします。

頼るならできるだけ早く… 続きを読む