

2 人に 1 人が、職場での「声かけ」に難しさを感じている

その声かけ、あったか！で「いい関係」

対話型ワークショップ『あったかフレーズ』 提供開始

株式会社電通 PR コンサルティング（本社：東京都港区、代表取締役社長執行役員：山口恭正、以下、電通 PRC）は、職場での「声かけ」を参加者同士で考え、共有することで、心地よい人間関係や働きやすい職場環境づくりにつなげる対話型ワークショッププログラム「あったかフレーズ」の提供を開始しました。



コンプライアンス意識の高まりや働き方の変化を背景に、職場では、相手の立場や状況に配慮したコミュニケーションがこれまで以上に求められています。当社の調査では、半数以上の会社員が職場での「声かけ」を難しいと感じていることが分かりました。こうした「声かけ迷子」という課題に着目し、このたび、電通 PRC は、職場での「声かけ」を考えるためのプログラム「あったかフレーズ」を開発しました。

「あったかフレーズ」とは？

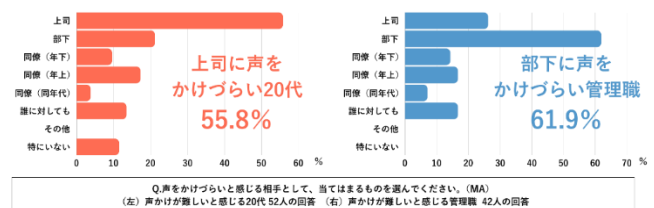
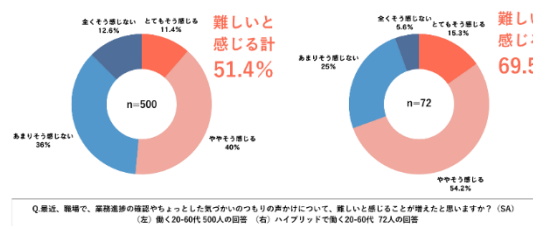
「あったかフレーズ」は、職場での声かけをみんなで考え、共有するための対話型ワークショッププログラムです。相手の立場や背景を踏まえながら、「そういう言い方があったか！」という発見につながる、思いやりのある声かけを考えます。相手や状況によって言葉の受け止め方が異なることを参加者同士の対話を通じて知り、その場に合った声かけを考えるきっかけをつくります。「あったかフレーズ」を通じて、声をかける心理的ハードルを下げ、職場でのコミュニケーションの活性化を促します。



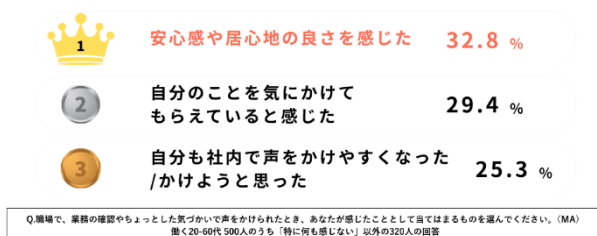
半数以上が「職場での声かけが難しい」と回答

当社の調査では、「最近、職場で、業務進捗の確認やちょっとした気遣いのつमりの声かけについて、難しいと感じることが増えたと思いますか？」という質問に対して、半数以上（51.4%）の会社員が「声かけが難しいと感じる」と回答しました。特に、出社とリモートワークを組み合わせたハイブリッドな働き方をしている人では、その割合が7割近く（69.5%）に上りました。

また、「職場での声かけが難しい」と感じる会社員のうち、「20代」の半数以上（55.8%）が「上司」に声をかけづらく、「管理職」の6割以上（61.9%）が「部下」に声をかけづらいという実態が明らかになりました。



一方で、ちょっとした気遣いから声をかけられた際に、「安心感・居心地の良さを感じた」経験がある人は約3人に1人（32.8%）に上り、声かけが職場での安心感や居心地の良さにつながる可能性もうかがえます。



20-60代 会社員 500人に聞く「職場の声かけ調査」

実施時期：2026年2月11日～13日

調査手法：クロス・マーケティング QiQUMO を利用した調査

調査対象：20～60代 会社員 500人（各年代100人割り付け）

※構成比（%）は小数点2位以下を四捨五入しているため

合計しても100にならない可能性があります

プログラムの活用シーン

・【新入社員・キャリア入社者向け研修の一環として】

入社間もない社員が働きやすい職場にするため、先輩社員・管理職の声かけを見直したい

・【リーダーシップ研修・フォローアップ研修の一環として】

チームの垣根を越えて働きやすくするため、部門を越えて協業するときの声かけを考えたい

・【DEI 研修の一環として】

育児と仕事を両立する社員が働きやすい職場にするため、相互理解を踏まえた声かけを考えたいなど、ご要望に応じたテーマ設定にも対応しています。また、DEI や社内コミュニケーションをテーマとした研修などに活用いただけます。

プログラムの流れ

本プログラムは、対面のワークショップ形式で実施します。参加者同士で声かけフレーズを考える、以下の四つのステップで構成されています。

1. 【テーマ設定】お題となるシチュエーションカードを 30 種類から一つ選ぶ
2. 【アイスブレイク・自分ごと化】思わず距離を感じてしまう「つめたいフレーズ」を考える
3. 【考える・発見する】記入シートを使って「あったかフレーズ」を出し合う
4. 【持ち帰る】自分もまねしたい「あったかフレーズ」に投票する



シチュエーションカードの一例



ワークショップ後の振り返り・社内共有を支援するオプション

本プログラム内で出た「あったかフレーズ」を終了後も見返したり、社内共有したりしていただけるように、いくつかのオプションをご用意しています。

- ・ PC スクリーンセーバー
- ・ 社内掲示用ポスター
- ・ グラフィックレコーディング



※イメージ

参加者・組織双方に期待される効果

- ・ 一つの正解を学ぶのではなく、対話を通じて互いの価値観や受け止め方の違いを知り、その場に合った声かけを考えるきっかけになる。
- ・ 参加者が取り入れたいと思える声かけが共有され、それぞれのチームや組織における共通言語が生まれる。
- ・ 相手の立場や背景に配慮した声かけが生まれやすく、コミュニケーションの活性化につながる。
- ・ 心理的安全性の向上や、一人一人が働きやすい職場づくりの一助となる。

参加者の声

・ 多様な価値観への気付き

「同じような回答になると思ったが、実際にはみんなが異なる意見を持っていて、それぞれの考えに触れることができた。チームビルディングにも有効だと感じた」

・ 相手に寄り添う重要性の実感

「言葉選び一つで相手との信頼関係が大きく変わると学び、相手に寄り添う重要性を改めて実感した」

・ 心理的安全性の高い雰囲気での安心

「グループワークにもあったかフレーズがあふれていて、安心して話げできた」

有識者コメント

昨今、コンプライアンス意識の高まりにより、社内での気軽な声かけや雑談がしにくくなった、という声を多く聞きます。こうした状況は、単なる個人間のコミュニケーションの問題にとどまりません。話したいことや相談したいことがあっても、「どう声をかければよいのか」と迷ったり悩んだりすることは、結果として、組織全体の意思決定のスピード感などにも影響を及ぼしかねず、見過ごせない経営課題であると考えられます。

それに対し本ワークショップは、声かけについて対話することで、個人が抱えがちなコミュニケーションの悩みを、チームで向き合う課題として捉え直すきっかけとなります。こうした対話や実践が、組織全体の生産性向上にもつながる可能性があると考えます。また、現場任せになりがちな DEI やインターナルコミュニケーションなどの取り組みを、個人の性格や思いやりに頼るのではなく、再現性のあるスキルとして実践できるように設計されています。情緒的な問題を情緒だけで解決しようとせず、構造化されたヒントに基づいて声かけを実践できる点も、優れていると思います。

こうした取り組みが、企業組織に限らず、例えば、医療現場や学校などで、これまで個人の問題として抱え込まれがちだった人間関係の課題を、「みんなで向き合う課題」として捉え直す一助となることを期待しています。

組織開発コンサルタント 勅使川原真衣さん

横浜生まれ。東京大学大学院教育学研究科修士課程修了。外資コンサルティングファーム勤務を経て、2017 年に組織開発を専門として独立。個人の能力だけでなく「関係性」という切り口から、組織をより良くする提案を行う。近著に『組織の違和感』（ダイヤモンド社）、『「頭がいい」とは何か』（祥伝社新書）、『「対話」がやってきた』（ホーム社）など。



電通 PR コンサルティング <https://www.dentsuprc.co.jp/>

電通グループ内の PR 領域における専門会社。1961 年の創立以来、国内外の企業、政府、自治体、団体の戦略パートナーとして、レピュテーション・マネジメントをサポートしています。データ分析を行い、そこから得られたインサイトに基づくコンテンツ開発と最適な情報流通デザインを通して、クライアントと共にソーシャルイノベーションへの貢献を目指しています。2009 年、2015 年には、日本国内で最も優れた PR 会社に贈られる「ジャパン・コンサルタンシー・オブ・ザ・イヤー」を、2018 年には「北アジア PR コンサルタンシー・オブ・ザ・イヤー」を PRovoke Media（旧 Holmes Report）から授与されています。