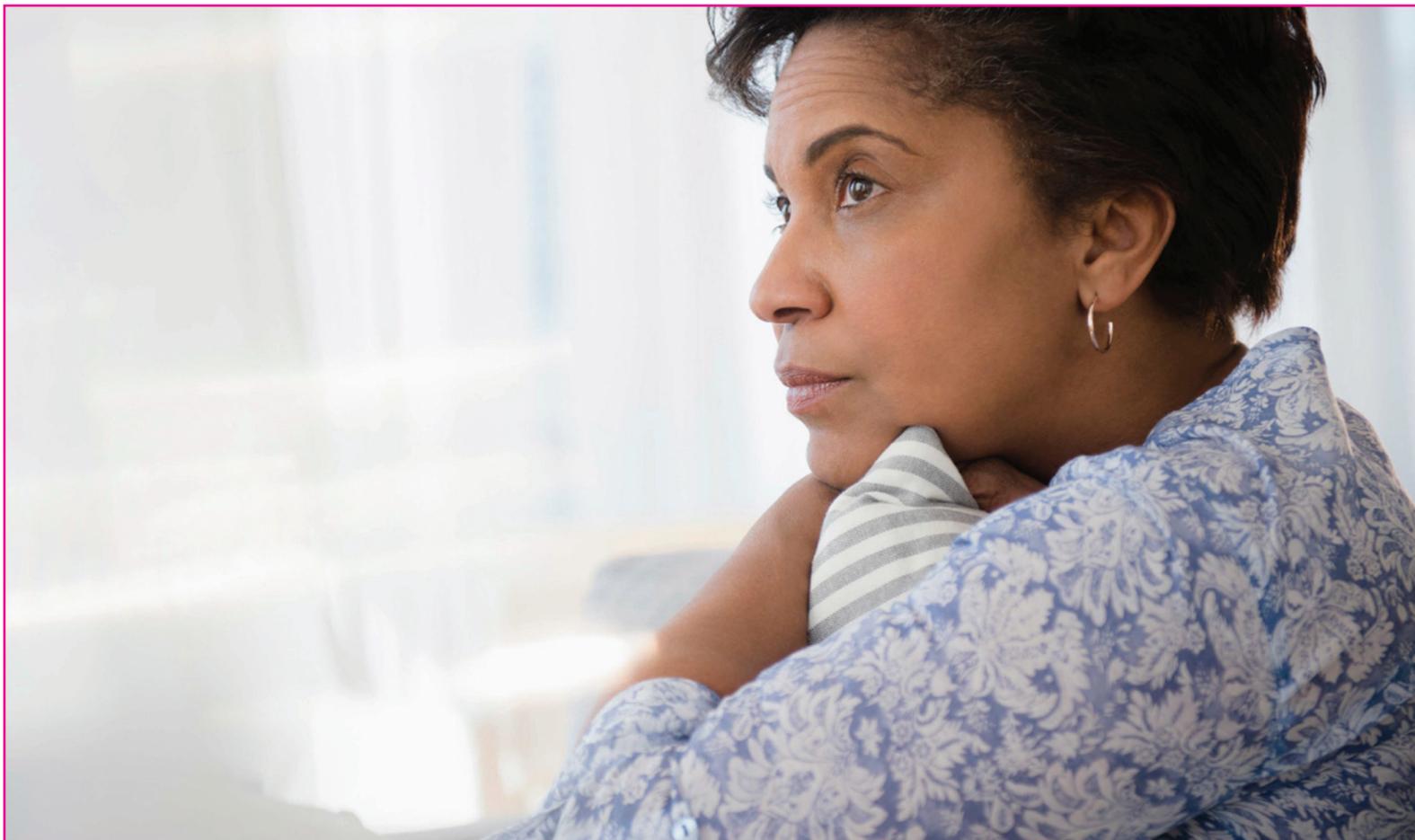


緊急時サポート



同僚の死に 対処する

一緒に働く人々は、同じ組織の一員として互いにつながり、同僚の多くは友人となります。同僚の誰かが亡くなったときに、その人と親しい関係であろうとなかろうと、職場の人々が動揺するのは当然のことです。

衝撃を受けたり、悲しみに暮れたりする人もいます。



このような感情的な反応は自然なものです。すぐに感じることもあれば、何時間や何日も経ってから、あるいは何週間、何か月も過ぎた後で感じることもあります。しかし、まったく感情的な反応が起きないことも多々あります。通常、このような感情は時間の経過と共に和らぎます。時には、死別の辛さゆえに、仕事や家庭生活に支障をきたす人もいます。



には、あなたや大切な人が利用できるさまざまなリソースがあります。

当社のクリティカルサポートセンターは、あなたが必要なときに必要な情報を提供します。メンタルヘルス、衝撃的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年のサポートなど、さまざまなトピックが用意されています。



死別の悲しみに対する一般的な反応

同僚の死によって、あなたには普段感じなかったような様々な症状が現れる場合があります。これらは普通の反応であること、そして人によって異なりますが、以下のような影響があることを覚えておきましょう。

思考面

- ・ 集中力の低下
- ・ 注意力が散漫になる
- ・ 問題解決に時間がかかる
- ・ 記憶障害
- ・ 優柔不断になる

感情面

- ・ うつ
- ・ 嘆き
- ・ 罪悪感
- ・ 不安や怖れ
- ・ 喪失感、途方に暮れたように感じる

体調面

- ・ 頭痛
- ・ 胸や腹部の痛み
- ・ 筋肉の震え
- ・ 呼吸困難
- ・ 高血圧

行動面

- ・ 極度の沈黙
- ・ 引きこもり
- ・ 睡眠パターンと食習慣の変化
- ・ 職務遂行能力の低下



状況改善のために自分でできること

- ・ 死とそれに対する自分の反応を認めます。自分は病気だなどと決めつけず、落ち込んでいても当然なのだと思います。悲しみを受け止める時間を取ってください。葬式や告別式に出席しましょう。
- ・ しっかりと休息を取りましょう。
- ・ いつも通りに日常生活を送りましょう。慣れたことを行うと、とても気分が安らぐ場合があります。あまり食欲がわかなくても、バランスの取れた規則正しい食事を取ってください。
- ・ あなたの話を耳を傾け、心のままを伝えられる相手に話してみましょう。話す気になれなくても、仲間や友人と一緒にいるだけで悲しみが和らぐことがあります。
- ・ ドラッグやアルコールで「痛みを紛らわせ」ようとしないでください。
- ・ 死というものに対して、思いや気持ちが何度も湧いてくるのは当然のことであることを理解しましょう。時間が経つと共にその回数は減り、心の痛みも和らぎます。
- ・ 対処が難しいときには、支援を求めて良いのだということを忘れないでください。従業員支援プログラム（EAP）またはサポートグループにご連絡ください。



同僚に手を差し伸べるには

あなただけでなく、あなたの同僚もその死によって同じように動揺しているはずです。悲しみの受け止め方は人それぞれです。正しい方法、間違っている方法というものはありません。

同僚たちと共に過ごし、お互いの気持ちを分かち合い、相手を気遣いましょう。他の人にも気持ちについて話してもらい、それが自分とは違っていても、耳を傾け相手の考え方を尊重します。

ときに、悲しみのために怒りなどの感情が爆発する人もあることに注意してください。そういった感情の爆発を、個人的な攻撃だと受け取らないようにしましょう。EAPやサポートグループなど、利用できる支援について提案してください。人によっては時間が長くかかる場合もありますが、時間の経過と受け入れる気持ちが、痛みを和らげてくれます。

EAP給付制度は、あなたが個人的問題や、健康上および仕事上の広範な問題に対処していけるよう、あなたとご家族に支援を提供します。サービスは無料で、ストレス管理、不安またはうつ病の克服、悲しみや喪失に向き合っていくためにお役立ていただけます。EAPのスペシャリストが、毎日24時間いつでも対応いたします。



現実の人間。現実の暮らし。現実の解決策。

福利厚生に関する具体的な情報にアクセスするには、**LiveWell.Optum.com**にアクセスし、勤務先のアクセスコード「」でログインしてください。



電話でのサポート：

Optumの福利厚生プログラムは、特別な訓練を受けたメンタルヘルスの専門家によるサポートを提供し、精神的に圧倒されたり、落ち込んだり、答えを探している人を支援します。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、**optumeap.com/criticalsupportcenter**をご覧ください。



*妊娠中の方、身体を動かしていない方、または関節炎、糖尿病、心臓疾患などをお持ちの方は、エクササイズプログラムを始めたり運動のレベルを増やす前に、かかりつけの医師に相談して、ご自分にとって安全な運動の種類や運動量について説明を受けましょう。

本プログラムは、**応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。**本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC