

緊急時サポート



職場の変化に 対応する方法

仕事上の変化はさまざまな理由で起こりますが、それに備えるのは難しいものです。ここでは、留意点を紹介していきます。

再編、同僚の退職、リモートワークへの適応など、さまざまな変化があると、自分の立ち位置がわからなくなるものです。このような変化がどのようなストレスを私たちにもたらすのか、理解することが大切です。職場の変更を経験すると、罪悪感、怒り、疲労、不安といった様々な感情や症状に直面するかもしれません。

変化の捉え方



人間の性質として、私たちは変化に伴うネガティブな要素に目が行きがちです。変化は、自分の人生に求めるコントロールや安全を脅かすことがあります。結果的にプラスに働くこともあります。

影響が何であれ、それは私たちの仕事や家庭生活全体で広範囲に及ぶ可能性があります。元通りになるまでの間、今までとは少し違う反応があることを覚悟しておいた方がいいでしょう。



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。



状況改善のために自分でできること

変化は必ずしもコントロールできるわけではありませんが、少なくとも変化に対する反応をコントロールすることは可能です。変化から受ける心理面へのインパクトを低減する方法を、ここにいくつかご紹介します。

- しっかりと休息を取りましょう。
- 健康的な食事を規則正しく摂りましょう。
- 「逃避」として薬物やアルコールを使用するのは止めましょう。
- 重要な決定を下すのはしばらく先にしましょう。
- 起きていることに関する自分の考えと気持ちを認めましょう。そのような考えや気持ちを持つのは普通のことなのです。
- 信頼できる人と話しましょう。
- 楽しめる活動をするように努めましょう。
- 必要に応じて支援を求めましょう。



周囲の人に手を差し伸べるには

職場の変化の影響は周囲にも及ぶ可能性があるため、お互いに支え合うことが重要です。

まずは、相手の気持ちをよく聞いて、認識してあげることから始めましょう。さまざまな視点を尊重し、通常の状態に戻るには時間が必要であることを各人が理解するように努めてください。従業員支援プログラム（EAP）またはコミュニティグループをサポートベースとして利用することを奨励しましょう。



新しい状況への順応

新しく変化している職場環境で自分の居場所を見つけるには、時間を要する場合がありますが、よりよく順応するためにできることがいくつかあります。

- 気持ちや懸念事項を上司と話し合しましょう。
- 新しい組織構造では職務をどのように遂行・完了させるのかなど、変化があなたに与える影響について尋ねましょう。
- EAPをはじめとする福利厚生を活用しましょう。



覚えておきましょう

より良い日々が待っています。ただ、そこに到達するまでに時間がかかる人もいます。日々の仕事をこなすだけでも、正しい方向への大きな一歩となり、やがて物事はより簡単になるでしょう。あなたの睡眠と活力のレベルは改善され、現在と将来に対するあなたの気持ちはよりポジティブなものとなります。再び人生を楽しむことができるようになります。

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、不安またはうつへの克服、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