

緊急時サポート



ストレスから身を守るためのヒント

誰でもストレスを感じることはありますが、どんなにリラックスし社会に適応した人でも、精神的・肉体的に参ってしまうことがあります。



1.現実的、そして楽観的になる

あなたには1日に24時間しかありません。完璧であるようにとのプレッシャーを自分に与え、失敗する可能性を高めるようなことはやめましょう。その代わりに、最善を尽くすことを目標にしましょう。

さらに、ポジティブになるべき理由を探します。特に、否定的な考え方をする人に囲まれていると、簡単にネガティブ思考に陥ってしまうことがあります。一方、たとえ小さなことでも、個人的または仕事上成し遂げたことに誇りを持つことは、活力と意欲を感じるためにとっても効果的です。



2.境界線を定める

常に対応しなければならないというプレッシャーや衝動を抑えます。止むことなく常に「オン」の状態を維持し、1日に多くのことをやり過ぎようとする、物事を効果的に行えなくなり、最終的には燃え尽きてしまうこともあります。自分の時間とタスクを整理するためにできることを行い、最も重要な優先事項に集中できるようにしましょう。たとえば、可能であれば、「しなければいけないこと」、「した方がいいこと」、「する必要がないこと」に用事を分類します。また、同僚や家族・友人に任せられることを任せるのもいいでしょう（任せるべきである場合が多々あります）。



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。



3.自分のための時間を取る

たとえ数分あるいは1、2時間であっても、自分のための時間を必ず取るようにしましょう。たとえば、通常の仕事のサイクルで、あなたの役割が職務上待機している必要のないものであるならメールの通知機能をオフにしたり、前もって予定していた休暇中なら会議や電話を拒否したりしてもかまわないのです。また、追加のシフト勤務の要請を断ったり、家族や友人との集まりの誘いを辞退したりしても良いのです。休んで充電すれば、結果として、全体的に気分が明るくなり生産的になります。



4.気を散らすものを制限する

マルチタスクをすることで、より多くのことができると考えている人は、たいていの場合、一つのタスクに集中している人より生産性が低くなります。そこで、気を散らすものを制限することを目指しましょう。受信トレイにメールが届くたびに一つずつ返信するのではなく、1日を通じて決まった時間にまとめて返信するようにします。仕事に集中力が求められるなら、カレンダーでその時間には予定を入れず、同僚に邪魔をしないように合図を出して知らせます。たとえば、ドアを閉じる、「工作中、邪魔しないでください」といった札を掛ける、インターネットのインスタントメッセージからサインオフするなどです。

同様に、常に個人メールをチェックする、テキストに返信する、ニュースやソーシャルメディアのサイトをチェックするといった習慣があるなら、そうした気持ちを抑えるように心掛けます。代わりに、適切で可能であれば、休憩時間を設けてそれらをチェックし、返信します。



5.休憩を取る

気晴らしはストレスへの自然な対抗手段であるため、休憩はリフレッシュと充電のために重要です。短い休憩であっても、気分、パフォーマンス、健やかさを改善するのに役立ちます。ですから、ちょっとしたウォーキングに出掛ける、友達と話す、用事を済ませに出る、おもしろい猫の動画を観るなど、楽しめることをしましょう。また、仕事、他の人のためのお祝い、祝祭日とは一切関係のない、あなた自身が楽しめるアクティビティを予定します。読書をする、映画を観る、ハイキングに行くなどです。休憩を取る場合、「何」をするかは問題ではなく、あなたが活力を取り戻すための機会を取ること「自体」が重要なのです。

ひどくストレスを感じている場合は、深呼吸、瞑想、ヨガなど、呼吸と心拍数を落ち着かせ、心の平静を取り戻すのに役立つリラクゼーション手法を活用します。



6.健康を管理する

仕事や趣味や楽しみでスケジュールがいっぱいになっても、定期的な運動の時間と十分な睡眠をとり、健康的でバランスの取れた食事をしましょう。これらすべてがストレスからの回復力を高め、気分を良くしてくれるというのは真実です。

- 運動には、活力を高める、精神を向上させる、神経系を落ち着かせるなど、身体上および精神上的のメリットが数えきれないほどあります。
- 健康的な食品を選び、規則正しく控えめな量の食事を摂ることは、活力と集中力を維持できるだけでなく、低血糖のせいで無気力になったりイライラしたりするリスクを回避するのに役立ちます。
- 質の高い睡眠は、生産性、創造性、問題解決スキル、集中力を向上します。



7.支援を求める

対面またはバーチャルにかかわらず、同僚、友人、家族などからの確実な支援体制があれば、最終的にストレスを減らし、生産性を高めるのに役立ちます。ストレスが大きいときには、あなたが経験していることを誰かに話すだけでも、心を落ち着かせたり、冷静になってリセットしたりするのに役立ちます。

また、建設的な友人関係を維持することは、一般的に、精神的な健康と幸福に関連しています。したがって、健全な友人関係は、あなたに元気を与え、つながりを感じさせ、自信を高めるなど、多くのメリットがあります。



おまけー笑う時間を作りましょう！

笑うことは楽しく、気分がいいものです。さらに、短期的および長期的な健康上のメリットももたらします。笑いは心臓、肺、筋肉を刺激し、気分を向上して一時的に痛みの緩和にさえ役立つエンドルフィン（幸せホルモン）を生成します。また笑いは筋肉の緊張を解放して緩和するため、リラックス効果もあります。さらにストレスと闘う体内の化学物質を放出して、免疫力を高めます。

笑いのメリットはこれだけではありません。絆と共有経験を築くことによって人間関係を強化します。また、特定の状況で適切に笑いを活用すると、対立を和らげることもあります。

これらは、ストレス要因を減らし、
ストレスから身を守るためのほんの一例です。

出典

*American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

*American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

*HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

*HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

*KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

*HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

*HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

*American Psychological Association. 「Coping with stress at work」 [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



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「**XXXXXXXXXX**」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。

Optum

*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