

緊急時サポート



暴力的な状況に 備えるためのステップ

暴力について知っておくべきこと

学校、工場、オフィス、公共の場で、一見無差別に見える暴力行為が起こったとき、私たちの多くは信じられない思いで困惑します。

ここで紹介する簡単なステップを実行すると、暴力に備えることができます。



極度のストレスや怒りの原因を知る

暴力は通常、プライベート上、仕事上、あるいはその両方において、物事が思い通りにならないときのフラストレーションの表れです。暴力を予測することは困難ですが、暴力事件は、次のようなストレスの多いライフイベントを経験しているときに発生しやすいことを意識しておくといでしょう。

- 人間関係や家庭内のもめごと
- 配偶者や子供を亡くすなどの個人的な悲劇
- 金銭上や税務上のトラブル
- 他者による嫌がらせまたは排除
- 人種、民族、文化、性別、ライフスタイルの違いによる対立
- 人員削減、降格、解雇

多くの人はそのような問題に適切に対処していますが、中にはそれができず、暴力行為に発展してしまう人もいます。人の行動が脅迫的になったり、一貫して常軌を逸したものになったりしたら、気をつけるべきです。



危険な兆候を認識する

予期せぬ行動の変化は、通常、極度のストレスの最初の兆候です。それが対処されないと、やがて暴言を吐いたりすることにつながります。次のような場合は、従業員支援プログラム（EAP）カウンセラーまたは当局に連絡してください。

- 怒りを言葉で解決するのではなく、体で表現する
- 他人から自分を遠ざける



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。

- ののしりや怒鳴り声などの不適切な言葉を使用する
- 破壊行為または盗難行為
- 常に誰かを脅す

これらの行動やその他の異常な行動に気づいた場合、過剰に反応したり、その人について大げさに決めつけたりしないようにしましょう。そうするのではなく、EAPに電話してアドバイスを求めてください。

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。

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