

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せんが、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。

