

緊急時サポート



レジリエンスを通じて ストレスに対処する方法

簡単に言えば、ストレスとは、特定の問題や状況に対する身体的や心理的な反応です。レジリエンス（回復力）とは、それに対処する力です。



ストレスの原因を特定するーあなたのストレスの原因は何ですか？

離婚、仕事のトラブル、経済的な問題など、当たり前のことかもしれません。しかし、これらの状況に対するあなた自身の考え、感情、反応もまた、一因となる可能性があります。



現代社会において、ストレスは避けて通れないものです。ストレスは放っておくと、人生を心から楽しむことを制限してしまいます。

しかし、不自由なストレスを抱えて生きる必要はありません。レジリエンスを高め、効果的なストレス対処法を身につければ、自信と楽観性を持ち、コントロールしながら人生のプレッシャーに立ち向かえるでしょう。



少々のストレスは、問題を克服するのに役立つ動因やきっかけといえるかもしれませんが、ストレスが多すぎると、身体と精神の両方の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。日常生活を正常に送ることが困難になることもあります。

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。



ストレス管理の「4つのA」を実践する

Avoid（避ける） - 不要なストレスを避ける

生活の中のストレス要因は、意外と簡単に解消できるものです。

Alter（変える） - 状況を変える

避けられない状況であれば、ストレスを軽減するために状況を多少なりとも変えられるかもしれません。

Adapt（適応する） - ストレス要因に適応する

もし状況を変えることができないのであれば、期待や考え方を変えるべきかもしれません。

Accept（受け入れる） - 変えられないものを受け入れる

状況を回避、変更、または適応できないのであれば、受け入れることが最も論理的なアプローチとなる場合もあります。



運動する

体を動かすことは、大きなストレス解消になります。運動によって放出されるエンドルフィン気分を向上し、活動そのものが心配事からの気晴らしになるかもしれません。



連絡を取る

信頼できる友人、家族、仕事仲間と定期的に連絡を取ることは、ストレスの多い状況に対する身体の「闘争または逃走」反応を抑制し、自然なストレス解消法となります。



自分の時間を確保する

忙しい毎日に追われていると、ついつい自分へのケアを忘れてしまいがちです。ちょっとした楽しみやリラクセスは贅沢ではなく必要なものであると考えましょう。



時間を有効に使う

時間をうまく管理できないと、ストレスの大きな原因となることがあります。無理をしないことです。日々の仕事に優先順位をつけ、大きなプロジェクトはより小さく、より管理しやすいステップに分割します。



健康的なライフスタイルを維持する

効果的なストレス管理には、自分自身を大切にすることが不可欠です。よく食べて、カフェインと砂糖の摂取を減らし、タバコ、アルコール、薬物を避け、十分な睡眠をとってください。



その場その場でストレスを解消する

ストレスを一気に解消しなければならない状況に陥ることが時々あります。ストレスを軽減する最も手っ取り早い方法は、深呼吸してゆっくりと息を吐くことです。



なぜ、ある人は他の人よりもストレスの多い状況にうまく対処できるように見えるのでしょうか？

それは、彼らがより高いレベルのレジリエンスを身につけたからかもしれません。レジリエンスが高ければ高いほど、失敗に対処し、困難な状況でも機能し、日常生活につきもののストレスや不安に耐えることができます。

苦難を乗り越え、障害を克服し、困難に対処するたびに、あなたはレジリエンスを高めているのです。レジリエンスを高めることは、ストレスに対処するのに役立つだけでなく、他にも多くの効果が期待できます。次のことにも役立ちます。

- 集中力と生産性を維持する
- 新しい経験を恐れない
- 自分にとって居心地の良い領域の外で経験する強い感情に対処し、許容する
- 人とのつながりを強め、プレッシャーを感じている状況であっても有効なコミュニケーションのスキルを向上させる
- 自尊心を高める
- 問題に対する解決策がすぐには分からなくとも、いずれ見つかるという自信を持つ



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。