同僚の死と向き合うには

一緒に働く人は同じ組織の一員というつながりがあることから、多くの場合、同僚は友人となります。そんな同僚が亡くなってしまった場合、その人と親しかったかどうかにかかわらず、職場の人が影響を受けるのは当然です。ショックを受け、悲しみに暮れる方もいるでしょう。

こうした感情の反応は、自然なことです。このような反応はすぐに現れることもあれば、数時間、数日、数週間、数か月が経過してから現れることもあります。通常、こうした感情は時間の経過とともに和らいでいきます。同時に、まったく反応が現れないことも正常です。場合によって、喪失感があまりに酷いために、仕事や家庭生活に支障をきたすこともあります。

悲しみに対する一般的な反応

同僚を失ったことで、さまざまな症状が現れ、普通ではないと感じることがあるかもしれません。しかしこれらは正常な反応であることを覚えておくようにしください。また人によって異なりますが、以下のような影響を受ける可能性があります。

思考力
- 集中力の低下
- 注意散漫
- 問題解決の遅れ
- 記憶障害
- 決断困難

身体面
- 頭痛
- 胸痛または腹痛
- 筋肉の震え
- 呼吸困難
- 血圧の上昇

精神面
- 気分の落ち込み
- 悲壮感
- 罪悪感
- 不安や恐れ
- 喪失感または打ちのめされた気分

行動
- 過度の沈黙
- 社会的ひきこもり
- 睡眠と食生活の変化
- 業務パフォーマンスの低下

自分のためにできること

死とそれに対する自分の反応を認めます。自分にレッテルを貼ることなく、嫌な気分になることを自分に許してあげてください。葬儀や告別式に出席し、悲しむ時間を取ります。

- 十分に休養を取る。
- 日々のルーチンを守る。慣れ親しんだ習慣はとても心地よいものです。
- 食欲がなくても、規則正しくバランスの取れた食事を心がける。
- 自分の気持ちに耳を傾け、実感させてくれる人に話をする。話す気分になれないときは、誰かと一緒にいるだけで悲しみが和らぐ場合があります。
- 薬物やアルコールで「痛みを紛らそう」としない。
- 死に関連した考えや感情を繰り返すことは、正常なことであると理解する。時間の経過とともに減少し、痛みも軽減されます。
- 対処に困ったら助けを求めてもよいことを覚えておく。エモーショナルウェルビーイングソリューションズまたはサポートグループにご連絡ください。

optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピックの情報をご覧いただけます。

同僚のためにできること

あなたと同じように、他の同僚も死の影響を受けています。悲しみの体験は人それぞれです。悲しむ方法に正解はありません。

同僚と過ごす時間を取り、気持ちを共有してお互いの様子を確認しましょう。他の人が自分の気持ちを話せるようにしましょう。同じ意見でなくても、相手の意見に耳を傾け、尊重します。

しばしば人は、悲しみを怒りや別の感情として発散させることがあります。こうした感情の爆発を個人的に受け取らないようにしましょう。エモーショナルウェルビーイングソリューションズやサポートグループなど、利用可能なサポートを受けるよう提案してください。人によって時間がかかることもありますが、時間をかけて受け入れることで、痛みは和らいでいきます。

エモーショナルウェルビーイングソリューションズは、皆さまとご家族が個人的な問題や健康の問題、仕事関連の問題などのさまざまな問題に対処するためのサポートを秘密厳守で提供します。この無料サービスは、ストレス管理や不安・気分の落ち込みの克服、悲しみや喪失感への対処に役立ちます。当社のエモーショナルウェルビーイングスペシャリストが毎日、いつでもご相談に応じます。

必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。

お電話でのサポート

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143725-022024 OHC