職場の変化に対処するには

職場に変化が起きる理由はさまざまであるため、予め備えることが難しい場合があります。ここで留意すべき点は以下のとおりです。

リストラ、同僚の退職、リモート勤務への適応など、変化により自分の立場がわからなくなることがあります。このような変化に伴うストレスが自分にどのような影響を与えるかを理解することは重要です。職場の変化を経験した人は、罪悪感、怒り、疲労感、不安など、さまざまな感情や症状を経験する可能性があります。

変化の捉え方

人間の本質として、私たちは変化に伴うネガティブな要素に目を向けがちです。変化は生活における主導権と安心感を脅かすおそれがある一方で、結果的にプラスに転じる場合もあります。

どのような種類の変化であれ、仕事と家庭の広範囲に影響を及ぼす可能性があります。物事が通常に戻るまでは、慣れ親しんだものとは少し異なる反応に備えておくとよいでしょう。

自分のためにできること

変化を常にコントロールすることはできませんが、少なくとも変化に対する自分の反応をコントロールすることは可能です。変化がもたらす感情面への影響を軽減するいくつかの方法は以下のとおりです。

- 十分に休養を取る。
- 規則正しく健康的な食事をとる。
- 薬物やアルコールを使用して「逃避」しない。
- 重大な決断を控える。
- 起きていることに対する自分の考えや感情を認める。そうした考えや感情は正常です。
- 信頼できる人と話をする。
- 自分が楽しめる活動を行うようにする。
- 必要な場合は、助けを求める。

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。

周囲の人のためにできること

職場の変化は周囲の人にも影響を与える可能性があるため、互いに支え合うことが重要です。まずは注意深く耳を傾け、他の人がどう感じているかを認めることから始めましょう。異なる視点を尊重し、それぞれの人が通常に戻るための時間が必要であることを理解するよう努めます。サポート基盤として、エモーショナルウェルビーイングソリューションズやコミュニティグループを利用するよう勧めてください。

新しい状況に適応するには

変化する新しい職場環境に慣れるまでには時間がかかることがあります。ただし、以下を実践することで適応しやすくすることができます。

- 自分の気持ちや懸念事項について上司に相談する。
- 新しい組織体制で業務がどのように遂行されるかなど、変化が自分にどのような影響を与えるか尋ねる。
- エモーショナルウェルビーイングソリューションズなどの福利厚生を活用する。

覚えておくべきこと

止まない雨はありません。ただ、そう感じるまでに時間がかかる人もいます。日々の仕事をこなすだけでも、正しい方向への大きな一歩です。物事はより円滑に進むようになります。あなたはよく眠れるようになり、活力も戻ることでしょう。現在と未来に対してもより前向きに感じられるようになり、また人生を楽しめるようになります。

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。エモーショナルウェルビーイングソリューションズは毎日、いつでもご利用いただけます。

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

Optum

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 143706-022024 OHC