

# 必要なときに いつでもサポート

生活やコミュニティに影響を与える重大な出来事が起きたとき、将来について不安を感じたり、心配したりするのは無理ありません。



## ご利用いただけるサポート

- 重要書類の差し替え方法について理解する
- 自分の経験を話せるカウンセラーを探す
- その他



## 自分と家族の安全を守るためのヒント

- 地元当局の最新情報や指示に耳を傾け、必要に応じて避難する
- テキストメッセージやソーシャルメディアを使用し、家族や友人と連絡を取る
- 当局が安全と判断した場合にのみ帰宅する
- 瓦礫や切れた電線に注意する
- 保険金の請求用に損害を受けた物品の写真を撮る



## トラウマ的な出来事から立ち直るためにできること

### 誰かと話す

友人や家族と連絡を取り、サポートを求めます。これは自然災害を受け入れるための簡単な方法の一つです。

### インターネットに頼り過ぎない

メディアと距離を置くことで、健康管理やストレス管理など重要な物事に集中する時間を持つようになります。

### 物事を大局的に捉える

ネガティブな経験から得られた学びに目を向けます。視野を広げる一助になるかもしれません。

### 自分の感情に集中する

自分の抱いた感情をそのまま受け止めます。自己認識は、自分の感情をコントロールできるようになるための重要な第一歩です。

### 健康に注意する

定期的な運動\*、健康的な食事、質の良い睡眠の重要性を忘れないようにします。



[optumwellbeing.com](https://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。



## コミュニケーションと行動に関する計画づくり

家族のコミュニケーションと行動に関する計画を立て、将来に備えます。これは、離れ離れになった場合や、インターネットや携帯電話が使えない場合に、連絡を取り合う方法を知っておくのに役立ちます。

1. 家族全員の連絡先のほか、医師、医療施設、学校、サービスプロバイダーなどの重要な情報を集めておきましょう。
2. この情報の印刷コピーを家族全員に渡し、常に携帯するようにします。
3. 緊急時に家族で集まるための行動を確認し、計画を実践します。

ダウンロード可能な計画のテンプレートなど、参考用の計画サンプルはこちらをご覧ください：

<https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



## 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](https://optumwellbeing.com)をご覧ください。



## 特定の福利厚生情報にアクセスするには、

以下のアクセスコードを使用して [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) にログインしてください：



## 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 143649-022024 OHC