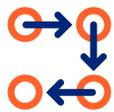


緊急時サポート



変化、危機、喪失

愛する人の喪失、天災、解雇、隔離はすべて、古い現実から新しい現実への変化を伴います。悲しむことは、このような変化における自然で正常な部分。悲しみのプロセスを理解することで、対処することができます。



悲嘆にまつわる段階

アメリカの精神科医であるエリザベス・キューブラー＝ロスは、悲嘆にまつわる非直線的な5つの段階を特定した悲しみの専門家として広く尊敬を集めています。これらの段階は分単位で変化することがありますが、いたって正常なことです。悲しみを乗り越えるのには時間がかかります。

否認とショック

あなたは、「こんなことはありえない」、「彼らはまたやって来るだろう」、「私を解雇したのはきっと間違いだ」と思うかもしれません。まひしたような感覚を覚えるかもしれません。

怒り

自分自身、亡くなった人、他者に対する怒りや非難はよくあることです。

取引

多くの人は、より高い権力者や状況を支配していると思われる人物と取引することを考えます。例えば、「神様お願いします。私に_____を返してくれたら、二度と_____はしません」といったことです。

悲しみと抑うつ

泣くこと、激しい悲しみ、引きこもりは、悲しみに対するごく普通の反応です。この段階は、悲嘆のプロセスにおいて不可欠で重要なステップです。

受容

この段階になると、人は新しい現実を受け入れることを学び、通常は悪い日より良い日の方が多くなります。「ここから先の道はきっと見つかる」、「愛する人と多くの思い出を分かち合うことができ幸運だった」などと感じるようになります。

エリザベス・キューブラー＝ロス医師と密接に協力してきた悲しみの専門家デーヴィッド・ケスラーは、悲嘆の6つ目の段階として「意味を見出す」を特定しました。

意味を見出す

あなたが前に進む中で、個人的に成長し、愛する人を称え、思い出す方法を探します。

ステージは直線的ではありません。人々は異なる時期に、異なる順序で、異なる段階を体験します。



思考面

- ・ 集中力の低下
- ・ 注意力が散漫になる
- ・ 問題解決に時間がかかる
- ・ 記憶障害
- ・ 優柔不断になる

感情面

- ・ うつ
- ・ 嘆き
- ・ 罪悪感
- ・ 不安や怖れ
- ・ 喪失感、途方に暮れたように感じる

体調面

- ・ 頭痛
- ・ 胸や腹部の痛み
- ・ 筋肉の震え
- ・ 呼吸困難
- ・ 高血圧

行動面

- ・ 極度の沈黙
- ・ 引きこもり
- ・ 睡眠パターンと食習慣の変化
- ・ 職務遂行能力の低下



自分のためにできること

- ・ 体を大切にしましょう。衣食住や安全といった基本的なニーズに対応しましょう。しっかりと休息を取りましょう。あまり食欲がわかなくても、バランスの取れた規則正しい食事を取ってください。
- ・ 喪失とそれに対する自分の反応を認めましょう。自分のことについて決めつけず、落ち込んでいても当然なのだと思います。
- ・ 悲しみを受け止める時間を取りましょう。日記をつけましょう。お葬式や告別式に出席しましょう。思う存分泣きましょう。
- ・ 決まった日課を設定しましょう。慣れたことを行うと、とても気分が安らぐ場合があります。
- ・ 人とつながりましょう。あなたの話に耳を傾け、心のままを伝えられる相手に話してみましょう。話す気になれなくても、仲間や友人と一緒にいるだけで悲しみが和らぐことがあります。
- ・ ドラッグやアルコールで「痛みを紛らわせ」ようとしないでください。
- ・ 自分に優しくしましょう。死というものに対して、思いや気持ちが何度も湧いてくるのは当然のことであることを理解しましょう。時間が経つと共にその回数は減り、心の痛みも和らぎます。
- ・ 意味を見出す方法を探しましょう。変化、危機、喪失を通じて学んだことを、他の人を助けるために活かす方法がありますか？あなたの人生に役立つ何かを学べましたか？亡くなった愛する人を敬い、思い出す方法がありますか？

- **必要なときにサポートを求めましょう。**追加のリソースやサポートが必要なときにそれを認めることは、強さの表れであることを忘れないでください。サポートグループや従業員支援プログラム（EAP）にご連絡ください。本サービスはあなたの雇用主が無償で提供する秘密厳守のサービスです。ストレスの管理、不安またはうつ病の克服、そして変化や悲しみ、喪失への対処をサポートするものです。EAPのスペシャリストが、毎日24時間いつでも対応いたします。



他者を助けるためにできること

- **可能なときには配慮と寛大さをもって接しましょう。**悲しみの受け止め方は人それぞれです。正しい方法、間違っている方法というものはありません。悲嘆に暮れている人は、普段しないようなことを言ったり、したりすることがあるので注意してください。感情が急変することがあります。そういった感情の爆発を、個人的な攻撃だと受け取らないようにしましょう。仕事では、職務の完了に時間がかかることがあります。生産性が少し低下するかもしれません。
- **他者が基本的なニーズを満たすのを助けてあげましょう。**衣食住、移動手段、育児のケアなどが必要ですか？それらのニーズを満たすために、どのようにサポートしてあげられるでしょうか？
- **つながりましょう。**気持ちを共有し、相手の様子をうかがいましょう。相手の気持ちについて話してもらい、それが自分とは違っていても、耳を傾け相手の考え方を尊重します。人によって悲しみ方が違うことを尊重しましょう。正しい悲しみ方は一つではありません。もし相手が話したくないのであれば、それを尊重しつつ、メモや花、食事など、気遣いを示す他の方法を探しましょう。
- **他者が意味を生み出すのを助けましょう。**記念になるようなイベントを開催してあげられますか？変化から得られるポジティブな機会を特定する手助けをできますか？
- **EAPやサポートグループなど、利用できるサポートを提案しましょう。**人によっては時間が長くかかる場合もありますが、時間の経過と受け入れる気持ちが、痛みを和らげてくれます。



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。



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。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC