

変化に対する健全な対処法

あらゆる点から見ても、ほとんどの人は変化は成長の刺激となり、それがもたらす機会
は損失を上回ると考えています。

変化は避けられない

変化は起こります。変化は突然で予測不可能に起こる場合があります、不確実性とストレスをもたらすことがよくあります。リスクテイカーな人も中にはいます。そのような人たちは、他の人よりも変化や不確実性を受け入れることは苦になりません。しかし、ほとんどの人はそうではなく、変化が非常に重いものになる場合があります。変化に適切に対処できないと、大変な苦痛、絶望、無力感を感じるようになります。

変化のポジティブな側面としては、不確実性を受け入れ、変化を通じて成長することを学ぶ機会になりえるということです。あらゆる点から見ても、ほとんどの人は変化は成長の刺激となり、それがもたらす機会
は損失を上回ると考えています。

変化に健全に対処する方法

- 心配することから問題解決策を模索する方向に自分を切り替えてください。たとえそれがあなたの態度だけの問題だとしても、問題や状況の中であなたがコントロールできる部分に焦点を当ててください。
- 恐怖心を抑え込んだり隠したりしないでください。自分の否定的な感情に向き合うことで、実際にその感情に対処しやすくなるかもしれません。
- そもそもなぜそのような否定的な感情が存在するのか、自分自身に問いかけてみましょう。なぜ私たちはそこまで確実性を求めるのでしょうか。人生において絶対的に確実なものとはつまるところ何でしょうか。
- 信頼できる人に、変化や不確実性にどのように対処しているかを聞いてみましょう。彼らのアプローチは参考になるものですか。
- 変化に対する恐怖を引き起こしたり、悪化させたりする原因を認識できれば、それに対処するための措置を講じることができます。
- 時には、起ころうとしている変化をただ受け入れましょう。しかし、それを受け入れるということは、それに備えていないということと同じではありません。
- 将来起こるかもしれない変化について、心配するのを避ける最も簡単な方法の一つは、「今」に集中することです。将来起こるかもしれないことよりも今起こっていることに対処してください。
- 立ち上がって動きましょう。運動（ウォーキング、ランニング、ダンス、ヨガなど）は、変化に伴って生じるストレスや不安を和らげるのに驚くほど効果があります。
- 不安やストレスは不眠につながり、それがさらに不安やストレスを増幅させ、悪循環を生み出す可能性があります。質のいい睡眠を得るために、寝る前にゆっくりする時間を作りましょう。
- できるだけ健康的な食事を心がけてください。オメガ3脂肪酸（サーモン、クルミ、大豆、亜麻仁）が豊富で、加工食品を控えた食事は、気分や気質に良い影響を与えます。

将来起こるかもしれない変化について、心配するのを避ける最も簡単な方法の一つは、「今」に集中することです。

☆ ポジティブな側面

- 変化に対処することを学ぶことには多くの良い面があります。人生の他の側面を管理するのに役立つコントロール感覚が養われます。日常の意思決定において、自信が持てるようになります。
- これらの変化とともに生きるための基本原則を実践することで、ストレスや不安の少ない毎日を楽しみながら、楽観的に未来に目を向けることができるようになるかもしれません。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、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、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。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。本プログラムと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。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 142918-022024 OHC