

緊急時サポート



災害後の友人や 同僚への支援

天災または事故に見舞われた大切な人や同僚のことが心配であれば、その人たちが立ち直るための手助けとしてあなたにできることがあります。



友人や同僚が災害に見舞われたら

知人が洪水、地震、ハリケーン、火事などの天災や悲劇に見舞われた際、どうすればいいのか、これからどうなるのかわからない場合があります。Center for Mental Health Services（メンタルヘルスサービスセンター）が出している、災害の被害者についての以下のガイドラインをお読みください。

- 災害を目の前にして動揺しない人はいません。
- 不安に感じるのは正常なことです。
- 深い悲しみと嘆き、そして怒りは、異常な出来事に対する正常な反応です。
- このような感情をわかってあげることで、相手が立ち直るのを助けることができます。
- 相手の強みや能力に焦点を当てることは癒しにもなります。
- 地域社会のプログラムやリソースから支援を受け入れるのは、健全なことなのです。
- 立ち直るには人それぞれに異なるニーズや方法があります。



友人や同僚と話す

同僚や友人に避難先や物資の支援を提供するだけでなく、実際に話に耳を傾けてサポートすることが重要です。気持ちを分かち合い、会話を奨励すれば、友人が自身の気持ちを理解して表現できるようになり、立ち直る方法を見つける助けとなります。

この時点では、その人にとって、何をやったらいいのか考える余裕もないので、定期的に連絡して支援を申し出ましょう。あなたにできることの具体例を挙げてみましょう。ここではいくつかの例をご紹介します。

- 特定の日に食事を提供します。
- 紛失物や壊れた物があれば新しい物に取り換えます。
- 家の清掃をします。
- 保険請求の用紙への記入や電話をかける手伝いをします。
- 家が落ち着くまで、または安定した環境になるまでペットを預かります。
- 午後に子どもの面倒を見てあげます。

深刻なストレスに耐えている人には、直接手助けを申し出ると反応してくれません。同僚が職場に復帰したら、その人が仕事量を調整したり元の予定に戻る際に、あなたがどのように手助けしてあげられるかを、上司と話しましょう。その人がまだ転居先の問題や保険請求に対処している段階であれば、元の調子に戻るのにしばらく時間がかかるかもしれません。

職場が他にどのような方法で支援や援助ができるかを上司に相談しましょう。休憩時間には電話や用紙記入などの手伝いもできます。



支援を求めるタイミング

時として災害のトラウマは、自分だけでは手に負えないことがあります。Center for Mental Health Servicesによれば、災害から立ち直るための支援が必要な人には、その行動に次のような兆候が見られます。

- 考えを伝えにくい
- 不眠
- バランスを維持しにくい
- イライラしやすい
- 薬物やアルコールの使用量の増加
- 注意力に欠ける
- 職務遂行能力が低い
- 頭痛／胃腸障害
- 視野狭窄／音がくぐもって聞こえる
- 風邪またはインフルエンザのような症状
- 見当識障害または混乱
- 集中力の欠如
- ひきこもり
- うつ、悲しみ
- 絶望感
- 気分不安定
- 涙もろい
- 圧倒的な罪悪感と自信喪失
- 雑踏、他人、または一人であることへの恐れ

深刻なストレスを示している友人と話をする時は、米国産業環境医学協会（ACOEM）の次の提案に従って話題をもちかけてみましょう。

- その人と二人だけで話せるように頼みます。
- 「だいじょうぶですか？お話しただけですか。」

友人に健全な方法でストレスに対処することを勧めてください。ストレスの緩和についてのCenter for Mental Health Servicesからの提案を友人に話します。次のような内容を提案しましょう。

- 難しいかもしれないが、怒りや悲しみなど自分の気持ちについて話をする。
- 自分ではどうしようもない出来事の原因を自分で背負い込まない。
- 毎日の生活パターンを活動的に保ち、必要な調整を行って心身の健康を促進する。
- 出来る限りいつも通りの日課を維持する。
- 家族や友人と時間を過ごす。
- 感情を表現する1つの手段として、追悼式や儀式に出席し、象徴となるような物を使う。
- 家族、友人、および教会のサポートグループを利用する。
- 災害の画像はあまり見ない。
- 1度に1つの課題をこなす。
- 必要に応じて支援を求める。

相手には直ちに支援や注意が必要だと思った場合は、専門家または家族にすぐに連絡してください。



まとめ

災害を経験すると、気持ちや感情が混ざり合ってきて出てきます。友人や同僚が直接被災した場合は、相手の恐怖心や心配事に耳を傾け、負担と思われる日常の課題を手伝うことでサポートすることができます。喪失感や悲劇と向き合う方法は人それぞれですが、さらに援助を必要としている人の兆候を見逃さないようにしましょう。



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