

# 緊急時サポート



## 悲嘆に向き合っている ティーンエイジャーを支援する

結局のところ、ほとんどの人は変化が成長のための刺激となり、その損失は変化がもたらす機会によって相殺されると考えています。



## トラウマ的な出来事とは

悲嘆に対処することは、ほとんどの人が一度は直面しなければならない複雑な問題です。（身体的、精神的な成長において、すでに混乱し、困難な時期を迎えている）ティーンエイジャーにとって、悲嘆を受け入れるのは特に難しい場合があります。

まず、悲嘆とは何でしょうか。それは、大切な人や物が失われた時に感じる痛みや傷のことです。悲嘆は、恐怖、悲しみ、怒り、混乱、探究心、疲れ、そして安心さえも感じさせます。

大人と同じように、ティーンエイジャーにとっての悲嘆は、喪失に対する正常で無理もない反応です。そしてまた、大人と同じように、ティーンエイジャーの悲嘆は個人によって異なります。誰もがそれぞれの方法で、それぞれの理由で、それぞれの時間をかけて悲しみに暮れます。



## 子どもの被害者を支援する方法

大人と同じように、ティーンエイジャーにとっての悲嘆は、喪失に対する正常で無理もない反応です。そしてまた、大人と同じように、ティーンエイジャーの悲嘆は個人によって異なります。誰もがそれぞれの方法で、それぞれの理由で、それぞれの時間をかけて悲しみに暮れます。

一般に、悲嘆というと身近な人の死を連想しますが、以下のような、ほとんどあらゆる形の喪失が悲嘆を引き起こします。

- ペットの死
- 友人が別の街に引っ越す
- 兄弟姉妹が実家を離れる
- 実家を売却し引っ越す

これらの例は、愛する人の死ほど深刻で悲劇的ではないように見えるかもしれませんが、ティーンエイジャーにとっては、ほとんど同じように悲惨でトラウマになるようなものだと感じられる場合があります。

精神科医のエリザベス・キューブラー＝ロスとデーヴィッド・ケスラーは、喪失を経験した後のティーンエイジャーは、受容のプロセスとして「悲嘆の5段階」を経験すると説明しています。

**否認...**実際に起こったことを信じない

**怒り...**誰かや何かに腹を立てたり、非難したりする

**取引...**「もし～さえしていれば」、

「仮に～だったら」という一連の考え

**抑うつ...**終わりが無いと思える激しい悲しみ

**受容...**「大丈夫」と思うのではなく、ようやく現実を受け入れる



## しかし、悲嘆に暮れているティーンエイジャーを実際に助けるにはどうしたらいいのでしょうか？

以下のような簡単なステップを踏むことで、彼らの旅が少しスムーズなものになるかもしれません。

- 悲しんでもいいんだ、感情的にも肉体的にも感情を表現してもいいんだと安心させること。悲嘆は、避けるべきものでも、恥ずべきものでもありません。ティーンエイジャーがこのことを理解できるようサポートすることで、彼らは自分の悲嘆反応を特定して対処する力を得られるようになるかもしれません。
- 良い聴き手になること。彼らは自分の殻に閉じこもるかもしれませんが、本当に話したいときもあるかもしれません。あなたが「そばにいること」をできるだけ示すようにしてください。彼らが進んで話そうとする限り、そうさせましょう。
- ティーンエイジャーに対して忍耐を持つこと。彼らの悲しみがいつまで続くかは誰にもわかりません。悲しみに決まったスケジュールはありません。「もう乗り越えているはずだ」というプレッシャーをかけずに、彼らの気持ちをそのまま受け止めましょう。悲嘆に暮れていると、予測できない行動や感情が表面化することがあります。行動が破壊的でない限り、できる限りサポートし、批判的にならないようにしてください。もし彼らの行動が破壊的になった場合は話し合い、より前向きな道へ進むよう優しく導いてあげてください。必要に応じて、専門家のサポートを求めることをお勧めします。
- 誕生日、記念日、祝日、プロム、卒業式など、特定の日やイベントが悲嘆を強める引き金となる可能性があることに注意すること。こういった日にもたらされる感情の高まりに備えてください。
- 心構えをすること。ティーンエイジャーが自分らしい方法で悲しむことができるようにします。ですが、気分や行動が日によって、時には時間単位で変化する場合がありますことを覚悟しておいてください。

コミュニケーション、忍耐、理解は、ティーンエイジャーがこれまで経験したことのない大きな人生の挫折を乗り越えるための鍵です。彼らが経験していることを理解すればするほど、彼らが必要とする慰めやサポートを提供できるようになります。



## 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](https://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。