

# 緊急時サポート



## 災害後の 自助・共助

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。その出来事に巻き込まれた人であれ、目撃した人であれ、その経験に触れないことはほぼ不可能です。



## 自分を助ける

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。その出来事に巻き込まれた人であれ、目撃した人であれ、その経験に触れないことはほぼ不可能です。

災害のようなトラウマ体験からの回復は、徐々に進行していくことが多いものです。あなたが望んでいた、または予想していたよりも時間がかかるかもしれませんが、回復の道のりに違いをもたらすヒントや手順があります。

- ネガティブな感情を誘発する場合は、その出来事に関する報道やソーシャルメディアのコメントを避けましょう。
- 自分の気持ちや感情は、回復のプロセスの必要な部分であると受け止めましょう。
- 自分の反応を自分で判断しないこと。
- 焦ってはいけません。回復プロセスが自然に進むようにしましょう。
- ストレスの多い状況を避けましょう。
- そして、「もう大丈夫」と思ったら、少しずつ、しかし前向きに、慣れ親しんだ日常に戻っていきましょう。
- もし役に立つと感じたら、同じ体験をした人たちとつながりましょう。
- 薬物やアルコールの過剰摂取を避けてください。
- セルフケアに集中しましょう。十分な休息、運動、栄養を取るように心がけましょう。



自分の気持ちや感情は、  
回復のプロセスの必要な  
部分であると受け止めま  
しょう。



自分が十分に強いことを証明するために、一人で回復を目指したいという願望もあるかもしれません。しかし、身近な人に助けを求めることは、それ自体が強さの表れでもあるのです。信頼できる人に頼ってください。あなたの気持ちを彼らと共有してください。組織的なサポートグループに安らぎを見つけることさえできるかもしれません。

出来事から1~2週間は、トラウマに関連したさまざまな身体的・感情的反応や症状を経験することがあります。これらの症状には、呼吸困難、食欲の変化、睡眠障害、集中力の欠如、怒り、恐怖、罪悪感、感情の麻痺、孤立感や見捨てられた気持ちなどがあります。

これらの症状は、隠したり無視したりするものではありません。異常な出来事に対する正常な反応です。

時間が経つにつれて、症状が軽減することがよくあります。しかし、症状が改善されない、日常生活に支障をきたしている、薬物やアルコールに溺れているなどの場合は、複雑性悲嘆、心的外傷性悲嘆や心的外傷後ストレス障害（PTSD）である可能性があります。このような場合、メンタルヘルスの専門家に助けを求めることが賢明な行動です。



## 他の人を助ける

災害発生直後、巻き込まれた人や目撃した人を支援・援助する方法として、心理的応急処置（PFA）があります。

災害の生存者は、身体的、心理的、行動的、精神的な反応を様々経験することが多いため、心理的応急処置は、最初のストレスを軽減し、効果的な対処スキルを身につけられるよう設計されています。

## PFAの中核となる8つのアクションは以下の通りです。

**被災者に近づき、活動を始める** – 被災者に負担をかけない共感的な態度でこちらから手を差し伸べます。

**安全と安心感** – 安全性を高め、身体的および精神的な快適さを提供します。

**安定化** – 感情が打ちのめされた生存者を落ち着かせ、必要に応じて今後の見通しが持てるように方向を示します。

**情報を集める** – 差し迫ったニーズと懸念を特定し、適切なPFAの行動を取ります。

**現実的な支援** – 被災者の差し迫ったニーズに対処するための現実的な支援を提供します。

**周囲の人々との関わりを促進する** – ケアとサポートの主要な情報源との接触を確立します。

**対処に役立つ情報** – ストレス反応と対処方法に関する情報を提供します。

**紹介と引き継ぎ** – 被災者を、緊急または将来の支援に利用できるサービスに紹介します。

サイコロジカル・リカバリー・スキル (SPR) は、被災者を支援するためのプログラムですが、今回はより長期的な視点からのアプローチを採用しています。SPRはそれ自体がメンタルヘルスの治療ではなく、さまざまな公的環境、共同体、または私的環境で提供できる二次予防モデルです。



### 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。

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