

被災した友人や 同僚のサポート

自然災害や事故の被害を受けた大切な人や同僚が心配しているなら、彼らが立ち直るためにあなたが出来ることがあります。

友人や同僚が被災したとき

知人が洪水、地震、ハリケーン、火災などの自然災害や惨事に見舞われたとき、自分が何をすべきか、何を想定すべきか理解することは決して容易ではありません。Center for Mental Health Servicesによる、災害に対処する人に関する以下のガイドラインをご覧ください。

- 災害を目にして影響を受けない人はいない。
- 不安を感じるのは普通のことである。
- 深い悲しみ、悲嘆、怒りは、異常な出来事に対する正常な反応である。
- 感情を認めることは、立ち直りに役立つ。
- 長所と能力に焦点を当てることは回復に役立つ。
- コミュニティのプログラムやリソースの支援を受け入れることは健全なことである。
- 人それぞれニーズが異なり、対処方法も異なる。

友人や同僚と話す

友人や同僚に避難場所や物理的な援助を提供することに加え、彼らの話に耳を傾け、サポートすることも重要です。気持ちを共有し、話し合いを促すことで、友人が自分の気持ちを理解し、それを表現する方法を知り、対処法を見つける手助けをすることができます。

この時点で個人がすべきことをすべて考えるのは容易ではないため、友人や同僚と定期的に連絡を取り、支援を申し出るようにしてください。あなたができることを具体的に伝えます。これには以下のような例があります。

- 特定の日に食事を提供する。
- 紛失または破損した品物を取り換える。
- 家を掃除する。
- 保険の書類作成を手伝ったり電話をかけたりする。
- 家を整理するまで、または環境が安定するまでペットを預かる。
- 半日子どもの面倒を見る。

重度のストレスを抱える人は、直接的な援助の申し出によく反応します。同僚が職場に復帰したら、仕事量を調整して円滑にスケジュールに戻るよう、サポート方法を上司と相談してください。同僚が特に引っ越しや保険金請求の問題を抱えている場合、通常の生活に戻るまでに時間がかかる可能性があります。

職場でサポートや援助を提供できる方法が他にないか、上司と相談しましょう。休憩中に電話をかけたリ、書類に記入したりするのを手伝うのもよいでしょう。

🔍 助けを求めるタイミング

被災のトラウマは、時に一人では抱えきれないことがあります。Center for Mental Health Servicesによると、以下の行動は、個人が災害に対処するためにさらなる支援を必要としている兆候です。

- 考えをうまく伝えられない
- 眠れない
- バランスを保つのが難しい
- イライラしやすい
- 薬物／アルコール使用量の増加
- 注意力の散漫
- 業務遂行能力の低下
- 頭痛や胃の不調
- 視野が極めて乏しくなり大局が見えなくなっている状況／聴覚障害
- 風邪やインフルエンザのような症状
- 方向感覚の喪失または混乱
- 集中力の低下
- 引きこもる
- 抑うつ状態、悲しみ
- 絶望感
- 気分のむら
- すぐ泣く
- 圧倒的な罪悪感と自己不信
- 人混みや見知らぬ人、孤独に対する恐怖

重度のストレスを抱えている兆候がある友人と話すときは、American College of Occupational and Environmental Medicineによる以下の推奨事項を参考に、その問題を切り出してみてください。

- 内密に話せるか尋ねる。
- 「何か困ったことはありますか、話したいことはありますか」と尋ねる。

健全な方法でストレスに対処するように友人を励まします。Center for Mental Health Servicesによるストレス緩和に関する推奨事項を友人と共有し、次のことを提案してください。

- 難しくても怒りや悲しみなどの感情について話す。
- 自分がコントロールできない出来事の責任を負わない。
- 活発な日常生活パターンを維持し、必要な調整を行うことで、身体的および精神的健康を促す。
- できる限り通常のルーチンを維持する。
- 家族や友人と時間を過ごす。
- 追悼行事や儀式に参加し、感情を記号で表す。
- 家族、友人、教会など既存の支援グループを利用する。
- 災害画像が目につかないようにする。
- 一度に1つずつタスクを実行する。
- 必要な場合は、助けを求める。

すぐに支援や注意が必要だと思われる場合は、ためらわずに専門家や家族に連絡してください。

結論

被災経験は、さまざまな気持ちや感情を湧き起こします。友人や同僚が直接被害を受けたときは、彼らの恐怖や不安に耳を傾け、手に負えないと思われる日常作業を手伝うことで彼らをサポートできます。喪失や悲劇への対処方法は人それぞれですが、相手がさらなる支援を必要としている兆候を見逃さないようにしましょう。



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ます。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 143241-022024 OHC