

緊急時サポート



メンタルヘルスについて話す方法



メンタルヘルスを取り巻く偏見が、メンタルヘルスについて話すことを難しくすることがよくあります。友人や同僚に助けを求めたり、現況をうかがったりするのに、どのような言葉を使えばいいのか、どのように話題を切り出せばいいのかわからず、気まずい思いをすることがあるかもしれません。

結局のところ、本当に大切なのは、相手の話を聞き、サポートする姿勢を見せることなのです。同様に、助けを求める場合にも、「正しい」やり方というものはありません。重要なのは、信頼する人に声をかけてサポートが必要であると伝えることです。

以下に、自分の心のウェルビーイングについて話すための健全な方法と、他の人のメンタルヘルスについて確認するための提案を紹介します。



どこに支援を求めるべきか

メンタルヘルスに関するサポートが必要だと感じた場合、助けを求めることは難しいものです。しかし、ほとんどの人が助けたいと思っており、あなたが頼ってきてくれたことを光栄に思っていることに気づくでしょう。

話す相手を決める際は、人生の中であなたが秘密を打ち明けられるだけの信頼を寄せており、共感と感情的知性を持った人を考慮しましょう。家族、親友、先生、メンター、またはそれ以外であなたが尊敬しており安心して心を開くことのできる相手はいますか？

もし、話をする前に機会を整えたいのであれば、相談したいことがあることを相手に伝え、話す時間を確保することです。自分が心地よく、邪魔されずに話すことができるプライベートな空間を見つけるようにしましょう。

対面で会話を持つことに躊躇してしまう場合は、テキストメッセージを送って連絡してみましょう。信頼する人に支援を求めたり、信頼する人とつながったりする上で、コミュニケーション手段が障壁となるべきではありません。



助けを求めるうえでの提案

話したいことについて事前にメモを書き留めておくと、考えがまとまるかもしれません。感じていることのすべてを一度の会話の中で伝える必要があると思わなくていいのです。あなたが経験していることについて話すのは、何回もの話し合いを通して行われる場合が多く、話す相手によって少しずつ違ってくるものです。

どう表現していいか、何を話していいかわからなくても気にする必要はありません。シンプルに、「気分が悪くて、どこに相談したらいいかわからない、助けてほしい」と相手に伝えましょう。状況を軽視したり、大したことではないようにはぐらかしたりせず、ありのままを話しましょう。あなたのメンタルヘルスは重要であり、あなたのために思ってくれる人は、あなたのことを重荷だとは思わないでしょう。

どのようなサポートが必要かを考えてみましょう。相談相手となる専門家を見つけるための支援が必要ですか？受診の際に誰かに同伴してもらいたいのですか？ただ話を聞いてもらいたいだけですか？他の人にどのような支援をしてもらいたいのかを知らせましょう。

状況によっては、あなたが求めていたような反応が得られないこともあります。一部の人にとって、メンタルヘルスは話づらい話題である場合があります。これは情報の不足、文化的な観点、個人の背景やその他すべてと関係しているかもしれません。重要なのは、他のどこかで支援を求めることをやめないということです。



あなたが決めることです

自分のメンタルヘルスの詳細を誰に話すか、どんなことを話したいかは、自分で決めることです。気に入ったりリソースが見つかったら、それを他の人と共有して、自分の症状について教えてあげることも考えてみてください。

自分のメンタルヘルスについて信頼する友人や家族に話すのは、良いスタートと言えます。専門家はあなたが困難な問題を切り抜ける際に協力できるよう訓練を受けているので、最終的には専門家に相談したいと思うでしょう。家族や友人、専門家の両方が含まれている強力なサポートネットワークを築くことが重要です。

すぐに支援が必要な場合には、迷わず信頼する人に連絡を取ったり、救急医療機関に行ったり、危機的状況に対応するためのホットラインに連絡したりしてください。



手を差し伸べる方法

他の人の健康状態が気になり、様子を見たいと思ったとき、どのように会話を始めればよいのか、難しいところです。話しにくいことでも、相手が話してくれることを期待して、話し合いを先延ばしにしないようにしてください。メンタルヘルスは重要であり、必要な助けを早く得ることができれば、それだけ回復は早くなります。

適切な時間と場所を選び、まずは「最近どうですか」と聞いてみましょう。「あなた」ではなく、「私」に焦点を当てた言葉遣いを維持するようにしてください。例えば、「最近、あなたの行動が変わってきたようなので、心配です。大丈夫ですか？」といった表現です。言い回しにとらわれすぎたり心配したりしないでください。「そばにいる」ということを伝えることが大切なのです。

中立的で偏見のない言葉遣いを心がけ、会話の方向性やペースは相手のリードに従うようにしましょう。尋問されているように感じさせないようにしてください。あなたの役目は、相手の問題を解決することではなく、話を聞いて、できる限りのサポートをすることです。



そばにいることを示す

相手が認められ、理解されていると感じられるようにしましょう。会話中に明確にする必要がある場合は、相手の言ったことを繰り返してください。状況を支配しようとしたり、何をすべきかを指示したりしないでください。次のステップについて手がかりを得て、どのようなサポートが必要なのかを尋ねます。

相手の話に共感できる場合は、自分の経験を持ち出して共感するのもいいですが、自分の話にならないようにしましょう。相手と相手のウェルビーイングに焦点を当て続けてください。相手の気持ちを「一過性のものだろう」、「たいしたことではない」などと否定しないことです。

あなたの判断で、今後の最適なアクションプランを決めてください。時には、相手が自分自身を危険にさらす可能性があり、専門家の助けが必要な場合があります。その人が差し迫った危険にさらされていると思われる場合は、すぐに専門家の助けを求めるか、救急隊に連絡してください。



フォローアップのコツ

あなたが手を差し伸べた相手には、今後も話し相手になること、そしてそれが単なる一度の話し合いでないことを伝えましょう。ただし、相手との会話のすべてが、相手のメンタルヘルスを中心に展開される必要があると思うことはありません。相手の生活に良い影響を与えるように努めてください。アクティビティや社交の集まりに誘ってみましょう。

例えば、ある人を「双極性障害の人」と呼ぶのではなく「双極性障害がある人」と言うなど、言葉遣いに注意し、診断名でその人を決めつけないように気をつけましょう。「メンタル」や「異常者」などの軽蔑的な言葉やレッテルは決して使用しないでください。

誰かが直面しているメンタルヘルスの問題について知ることは、あなたがその人のためにいることを示す支えとなります。もし、参考になる資料があれば、遠慮なくその人に伝えてください。



出典：

Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/
 新しいウィンドウで開きます

Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/
 新しいウィンドウで開きます

Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/
 新しいウィンドウで開きます

Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health
 新しいウィンドウで開きます

Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.
mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem
 新しいウィンドウで開きます

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.
nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others
 新しいウィンドウで開きます

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.
nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend
 新しいウィンドウで開きます

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery
 新しいウィンドウで開きます

Optum. Myths and Facts About Mental Health.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth
 新しいウィンドウで開きます



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