

COVID-19禍の中で 経済的なストレスを 管理する



COVID-19禍により、世界中の経済が影響を受けています。多くの国で失業率が上昇し、中小企業は苦境に立たされており、多くの人々が経済的なストレスに直面しています。こういった状況下では、お金についての不安や懸念に頻繁に襲われがちになり、それが、うつ、不眠症、薬物乱用などのより深刻な問題や、慢性疾患のリスクの高まりにつながることもあります。私たちが前に進み始め、多くの人々が経済的状況を再構築するプロセスに取りかかる中で、こうしたお金に関するストレスを管理する方法を知っておくことが大切です。

マネー管理には、マインドフルに臨みましょう

マネー状況の再構築をするにあたっては、手順を踏んでプランを立て、それに従いましょう。

- **話し合う。**最初のステップは、問題を認め、それについてパートナー、家族、または友人たちとオープンに話すことです。お金について話し合うだけでなく、経済的なストレスが自分にどのような影響を与えているかについても話します。例えば、普段よりも気が短くなっていたり、睡眠障害に悩まされているかもしれません。大切な人たちに自分が感じていることを知ってもらうことが大切です。
- **問題解決のための時間をとる。**常にお金について考え続けたり心配し続けることを防ぐために、お金について落ち着いて考え、計画するための時間を設定しましょう。
- **自分の経済状況を評価する。**お金について落ち着いて考え、計画を立てるにあたって、まず自分の資産、負債、収入と出費の目録を作りましょう。大局的に見ることで全体像がつかみやすくなり、計画を立てるのにも役立ちます。
- **計画を立てる。**達成可能で小規模な短期的目標を立てることから始め、その目標をどのように達成できるかを考えましょう。これには、予算を立てる、毎月の出納を一覧にする、自分が出費してしまうきっかけを特定してそれを管理する、なども考えられます。目標を達成できたら、より大きく長期的な目標について考え始めましょう。
- **計画を守る。**毎日、小さな一歩ずつであっても目標に向かって進み、どんなに難しくても計画を守りましょう。
- **進歩を記録する。**目標に向かって成し遂げた進歩を記録して、大きな一歩も小さな一歩も、勝利としてお祝いしましょう。

同時に、全体的なストレスの管理も忘れずに

- **セルフケアの時間をとる。**瞑想、散歩の日課、就寝前の読書など、自分と向き合い、充電してリラックスするための時間を作りましょう。
- **エクササイズをする。**身体を動かすアクティビティは、イライラを発散し、幸福感を増し、うつ状態や不安に陥るのを防ぐために役立つことがあります。オンラインのワークアウト、散歩、ジョギング、ヨガ、筋力トレーニングなどは、いずれも、活動的に暮らすために役立ち、身体にも心にもメリットをもたらす素晴らしいアクティビティです。
- **感謝を表す。**毎日、立ち止まって、生活の中であなたが感謝している事柄について考えてみてください。そうすることで、心配事から離れることができ、気分が明るくなり、ストレスも軽減できます。
- **感情面のサポートを求める。**ストレスに苦しんでいる場合は、感情面でのサポートを求めてください。家族、友人、または専門家に相談し、感情の整理を手伝ってもらいましょう。

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、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。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、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域では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。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。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。

© 2020 Optum, Inc. 全著作権所有。WF998385 203784-072020