

ここで一度立ち止まり、不安な気持ちに対処しましょう。

私が不安を抱く原因の例：

1

2

3

不安を感じると、考え方や感じ方が変わることがある。不安なとき、私には以下のような変化が起きる。

身体的な感覚：

考え：

感情：

不安を感じるときは、以下の方法で対処できる。

(不安なときに立ち止まって落ち着きを得るのに役立つようなスキルすべてにチェックを入れてください。)

- | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8呼吸法 | <input type="checkbox"/> 自分の状態を振り返る | <input type="checkbox"/> 瞑想またはリラクゼーションに取り組む | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 短時間の散歩をする | <input type="checkbox"/> その日の予定を一旦忘れて、何か別のことをする | <input type="checkbox"/> ゲームをする | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 自分の思考を書き留める | <input type="checkbox"/> 友人や周囲の大人、メンターと話す | <input type="checkbox"/> 幸福感にあふれ、気持ちが落ち着く場所をイメージする | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 前向きなセルフトーク | <input type="checkbox"/> 運動をする | <input type="checkbox"/> ヘルシーなおやつを食べる | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 塗り絵 | | | |

不安を感じたときは、いつでもこのページに戻り、ご自身に有効な対応スキルを磨きましょう。自己対応が有効でない、または状況に関する不安への対処につながっていないと感じる場合は、その困難について専門家または信頼できる相手に相談し、支援を求めてください。

このプログラムは、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、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、または相談者が直接的もしくは間接的に受けているこれらのサービスを仲介している事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。

WF10070871140457-042023