

緊急時サポート



職場でのレジリエンス（回復力）

レジリエンスとは、ストレスの多い出来事の後に対応し、成長しようとする人の能力



どこで働いていても、いずれはストレスフルな状況に置かれることになります。それに対処するためには、立ち直る力、レジリエンスが重要な要素になります。レジリエンスとは、ストレスの多い出来事の後に対応し、成長しようとする人の能力です。人生において不運な状況や挫折を味わったとき、あなたは対応することができますか？また、あきらめたり辞めたりしなければならないような状況でも、その道を歩み続けることを選択するときにも、レジリエンスが働きます。

レジリエンスは、従業員（および経営陣）が、組織内の人や出来事、および組織に影響を与える外部の出来事に対処するために、職場において必要なものです。仕事のやりがい、ストレスの軽減、幸福感の向上、生産性の向上、士気や創造性の向上、スタッフの病気や離職の減少につながります。

レジリエンスとは、ストレスの多い出来事の後に適応し、成長しようとする人の能力



レジリエンスを高める – 従業員へのヒント

- 困難に直面したとき、自分を信じて立ち向かうことを「自己効力感」といいます。困難があることを明確に受け止め、それを乗り越えられるという信念を貫きます。
- レジリエンスの高い人は、問題を、職場で新しい解決策を見つけるチャンスだと考えます。立ち直る力のある人は、問題を恐れたり避けたりするのではなく、堂々と問題に向き合います。
- 間違いを犯したとしても、自分を責めないでください。失敗から学び、前に進むことがレジリエンスを高めることになります。
- レジリエンスのある従業員は、潜在的な問題を積極的に発見し、それを防止するための行動を起こします。災害が起きてからでは遅いので、解決に向けて動き出します。
- レジリエンスの高い人は、他者からのフィードバックはかけがえのないものだと考えます。同僚に問題解決策を提供することで、お返しをすることができます。
- セルフケアは大切です。十分な睡眠を取り、健康的な食事をし、可能であれば定期的な運動を心がけましょう。



レジリエンスを高める – 管理職へのヒント

- 従業員にとって最も影響力の大きい仕事上のストレス要因を特定することで、健康でレジリエンスのある職場カルチャーを構築するための目標計画を策定することができます。
- 形式化されたレジリエンストレーニング プログラムは、従業員の健康と組織のパフォーマンスを向上させる革新的で効果的な方法となります。
- できるだけ多くのレベルの管理職が、職場のレジリエンスプログラムに取り組んでいることを目に見える形でわかるようにします。
- レジリエンスの高い職場カルチャーを作るには、単に「話す」だけでは不十分で、全社的な支援とオープンなコミュニケーションへの取り組みが必要です。
- 可能な限り、フレキシブルな勤務体系を導入しましょう。
- マイクロマネジメントを避けるようにしてください。従業員に、自主性を持って仕事をさせましょう。

失敗から学び、前に進むことが レジリエンスを高めることになります。

職場でどのような役割を担っているにせよ、レジリエンスを高めることは、さまざまなメリットをもたらします。レジリエンスは、自分のコンフォートゾーンの外にあるチャレンジや新しい体験に立ち向かうための装備になります。レジリエンスにより、自己肯定感の向上が期待できます。また、問題解決に役立ちます。そして何より、職場のストレスに対処する際に、効果的に機能します。

もし、あなたが人生のストレス要因から立ち直るのに苦労しているなら、勇気を出して、必要なときに助けを求めてください。組織内でどのようなサポートが受けられるか、人事担当者に相談するか、ライセンスを持ったメンタルヘルス専門家との面談を検討してください。正しい計画と姿勢があれば、次の問題が起こったときにうまく立ち直れるようになるのです。



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