

緊急時サポート



人種的トラウマ
に対処し、回復
する方法



もしあなたが、有色人種であると認識している42%近くのアメリカ人の一人であるならば、あなたやあなたの人々の大切な人が、様々な形で人種差別を経験している可能性があります。これには、以下のようなものがあります。

- **組み込まれた体系的な偏見** — 教育、医療、刑事司法、金融資産などの分野を利用するうえで不平等や不公平を生み出します
- **影響力のある人々や団体** — 誤解、ネガティブな固定観念、偏見に満ちた法律を助長します
- **公私の生活における人々** — 意図的または不注意にあなたの価値を下げ、人間性を奪うような言動をします
- **恐ろしい出来事** — 例えば憎悪犯罪や警官の発砲などを直接目撃したり、ニュースで見たりします

これは自分一人で抱えるには大きすぎる問題であり、支援を受けずに対処するのは誰にとっても困難で、克服できる可能性は非常に低いでしょう。

人種差別は、あからさまな形態からわかりにくい形態まで、黒人、先住民、有色人種（BIPOC）の人々の健康とウェルビーイングを脅かし続けています。実際、人種差別にさらされると、それが直接的であれ間接的であれ、精神的・感情的な傷につながることもあり、これは人種的トラウマまたは人種に基づく心的外傷ストレス（RBTS）とも呼ばれます。

特に、RBTSを治療せずに放置すると、不安症、うつ、慢性的なストレス、高血圧、薬物乱用、心的外傷後ストレス障害（PTSD）へとつながる場合があります。また、長期にわたる強いストレスと不安は免疫系と消化器系を損ない、心臓発作や脳卒中のリスクを高め、心身の疲労をもたらしかねません。



これが思い当たる方は、差別に耐えて暮らす場合の精神的、感情的、身体的な疲労から身を守るための対策を講じることができます。あなたをサポートする専門的なリソースもご用意しています。人種的トラウマに対処し、回復する自助努力のための戦略を以下に紹介します。

他の人にサポートを求めましょう。人々は苦しんでいるときに、自らを孤立させがちです。しかし、信頼している人からの社会的サポートは重要なリソースとなります。あなたの話に耳を傾け、今経験していることを理解してくれる、共感と理解のある家族や友人とつながりましょう。

仲間のグループに参加しましょう。グループで話し合うことは、あなたの経験、反応、感情において、あなたが独りではないことを理解するのに有益です。個人的なサポートシステムが限定的な場合は、適切に異文化と多様性を尊重し訓練を受けた専門家が主導するコミュニティサポートグループのミーティングが特に役立つでしょう。コミュニティ内に自分と似た状況の人が少ない場合は、デジタルアプリや電話を通してつながることを考慮してみましょう。

感情を導きましょう。それが悲しみ、無力感、怒り、その他の強い感情のどれであるかを問わず、あなたの気持ちを、どんなに小さくても有意義な変化をもたらす何かへと向けることが役立つ場合があります。例えば、活動家団体に参加する、投票に協力する、若者たちへのメンターとしてボランティア活動をする、何か興味の持てることをするなどです。

経験を伝えましょう。感情を導くもう一つの方法は、安心できるやり方で自分の気持ちを示すことです。例えば、ビジュアルアートやパフォーマンスアート、執筆活動など、創造的な方法を利用します。自分自身や自分の考え方を積極的かつ健康的に表現できるものが良いでしょう。

休憩を取りましょう。安全な場所を見つけるか、または少なくとも、人種差別が現実であることを伝えるトップニュースやそれを鋭敏に察知する状況から一時的に離れる方法を見つけます。ヘッドホンを着け、目を閉じてお気に入りの音楽を聴くと良いかもしれません。おいしい食事を作って楽しい時のことを思い出す、ウォーキングに出かけたりバードウォッチングをする、好きなスポーツをしたりピラティスやキックボクシングといった新しいエクササイズクラスを試すなど、それが何であれ、一息つきましょう。

ストレス軽減のために、呼吸法などリラクゼーションのテクニックを活用することや、ヨガ、ジャーナリング、瞑想などマインドフルネスを実践することを考慮しましょう。

健康に気を付けましょう。自分自身を大切にすることは、人種差別に対処し、大きなストレスを切り抜け、今後の課題に向けて自身を鍛える上で重要なことです。バランスの取れた食事と十分な睡眠をとり、定期的に運動することは、体を強くすると共に不安やうつを軽減するのに役立ちます。

希望を育みましょう。たとえひどく悲惨なときでも、楽観的であるための理由を見つけましょう。ポジティブな自分の経験について考え、良いことは起こるものであり、将来、必ず起きることを覚えておきます。たとえ小さな変化の兆候であっても認めます。

有害なものは避けましょう。アルコールや薬物の使用は、感覚を麻痺させ、積極的な対応を損なったり、遅らせたりします。感情やストレスの積極的な管理に役立つ健康的なリソースや手段を探しましょう。



支援を得る

人種差別について実際上の知識をもち、人種が同じでも違っていても快く協力し、人種的トラウマの臨床効果について知識が豊富な、訓練を受けた心理学の専門家を見つけましょう。異文化と多様性を尊重する医療プロバイダーは、文化の違いが疾患の診断に与える役割を理解し、文化的なニーズと違いを患者のケアに組み入れることができます。

- <https://www.mhanational.org/racial-trauma>
- <https://mhanational.org/racism-and-mental-health>
- <https://www.mhanational.org/infographic-bipoc-and-lgbtq-mental-health>
- <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/racism-and-mental-health.htm>
- <https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination>
- <https://npin.cdc.gov/pages/cultural-competence>
- <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-128>
- <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>
- <https://www.aha.org/ahahret-guides/2013-06-18-becoming-culturally-competent-health-care-organization>
- <https://hbr.org/2020/06/how-organizations-can-support-the-mental-health-of-black-employees>
- <https://www.epi.org/publication/black-workers-covid/>



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。

Optum

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