

# 緊急時サポート



## 失業への対処

変化が大きくなチャンスをもたらすこともある



今日のビジネス環境は、市場の動向、新たな競争、技術などに合わせて常に進化しています。事業再編、アウトソーシング、人員削減はすべて当たり前のことであり、常に変化し続ける世界を反映しています。

失業はよくあることかもしれませんが、それでも経済的、精神的、感情的にストレスの多い経験です。予期せぬ失業には、多くの場合、恐怖、不安、否定、怒り、悲しみなどの感情が伴います。自分のアイデンティティや目的についての疑問が生じるかもしれません。多くの人が無力感を抱きます。また、人間関係や全体的なウェルビーイングも、失業によって影響を受けるかもしれません。

変化には、今まで慣れ親しんだ古い日常との決別が必要で、それは辛いことです。すぐに最悪の事態を想定し、恐怖や悲しみに打ちひしがれてしまいがちです。しかし現実には、変化が大きなチャンスをもたらすこともあるのです。

以下の提案は、決別のプロセスを切り抜け、前進する際に役立つことでしょう。

## 変化が大きなチャンスをもたらすこともある



### 自分の悲しみを認識する

職を失うことは、まさに喪失です。人が喪失を経験したとき、悲しみは自然で正常なものです。自分の気持ちを書き留めたり、友人や専門家に話したりして確認する時間を持つことは、悲しみを乗り越えていく上で役立ちます。



### 自分に優しくしましょう

セルフケアは非常に大切です。よい食生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。大切な人とつながりましょう。意図的に休憩を取り、リラックスしましょう。アルコール、薬物、ジャンクフードを過度に使用することは避けてください。ユーモアのセンスを生かしましょう。他の人に優しくしましょう。他の人のために何かをするという行為は、やりがいがあり、相手との関係も豊かにしてくれるでしょう。



### 前向きな姿勢を保ちましょう

失業は自分でコントロールできなかったかもしれませんが、自分の態度をコントロールするのはあなたです。状況とそれをうまく切り抜ける能力について、ネガティブで恐怖に基づいた考えが頭に浮かぶかもしれませんが。そのような考えには、意図的に反対の証拠で反論しましょう。過去にどのような場面で困難を乗り越えましたか？その時、何が役に立ったのでしょうか？このような状況で、何か応用できることはないでしょうか？変化には不確実な期間が伴うことを受け入れてください。あなたはそれまでの状態に慣れていました。自分の役割とそれを全うする方法を知っていました。今、あなたは新しい日常がどのようなものになるかを探っています。この段階では、不快感とともに、創造性を発揮することが特徴です。柔軟な思考を保つことで多様な視点を考慮し、新たな機会を見出すことができます。人々は、不確実性に対処している間、ポジティブにもネガティブにもさまざまな感情を抱くことがあります。自分の気持ちを認め、ポジティブに考えることを意識してください。



## 必要な資金を計画しましょう

- すべての収入源を評価しましょう。あなたの勤務先が、退職の一環として金銭的またはその他の福利厚生を用意している場合があります。詳細と提供されるリソースを活用する方法を把握しましょう。お住まいの自治体が提供する失業給付についてのリソースを調べることを検討しましょう。
- 緊急時の支出に関する計画を立てましょう。次の仕事が決まるまでは、必要のない買い物を控えて支出を減らすという方法もあります。
- 一時的な保険を検討しましょう。健康保険に加入する方法はさまざまで、以前の勤務先が何らかの福利厚生を提供している場合もあります。



## 教育やキャリアの目標を評価しましょう

あなたが仕事でやりがいと満足感を得られるものは何かを再確認してください。新しいキャリアやトレーニングの選択肢を模索してください。



## 次のステップを踏み出す

- **つてを頼る** — 友人や知人に、あなたが希望する仕事と、その役割で何ができるかを伝えましょう。募集中の企業を紹介してもらいましょう。
- **計画を立てる** — 新しい仕事を見つけるまでにかかる時間はさまざまです。日課を守り、毎日の目標を書き出すことで、モチベーションを維持し、実りある就職・転職活動につなげることができます。冷静さを保ち、ポジティブな気持ちを持ちましょう。自分でコントロールできることに集中してください。正社員の仕事を探している間は、派遣社員として働くことも考えてみましょう。
- **チームを構築する** — サポートを得るため、家族や友人とつながりましょう。退職の際に勤務先が提供したカウンセリングを検討しましょう。



## 忘れないでください

これは一過性のことです。あなたはこれまで困難なことを乗り越えてきたのだから、失業も乗り越えていけるはずです。前向きな姿勢を保ち、変化の中にチャンスを見出してください。



## 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](https://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