

## 職場での死と喪失の悲しみに対処する

### COVID-19禍の中でマネージャーが取るべきステップ

大切な人が亡くなった後で悲しみを感じるのは当然のことですが、COVID-19禍の今、同じ場所でお互いを支え合うことができないために、悲嘆に向き合うのはいつにも増して難しくなっています。また、葬儀を先送りにする人も多く、葬儀を行う場合も、ソーシャルディスタンスのガイドラインに従って執り行わなければなりません。

共に集まって悲しみを共にし、葬儀や故人を偲ぶ会を開催する伝統的な習慣は、人々が悲しみを乗り越える助けとなってきました。これまでと同じ方法で悲しみを共にすることができなくなっている今、私たちは互いを支えるために、他の方法を探さなければなりません。この困難な時にあって、大切な人を亡くしたチームメンバーを支える方法を知っておくことはマネージャーとして重要です。

#### 大切な人と死別したスタッフを支援するためのステップ

- 訃報にはすぐに応える。訃報を受けたら、会社からメッセージや花を送るなどして、事情を了解していることを直ちに伝えます。悲しみに直面している本人や他のスタッフが事態に対処するのを支えるために、明確でシンプルなメッセージを送りましょう。
- 尋ねる。大切な人を亡くしたスタッフがどうしているか尋ね、その返答に耳を傾けることが役立ちます。
- オープンに対応する。メンバーがいつでも相談できるように、チームに対して「オープンドア」の方針を保ちます。
- 可能な場合は柔軟に対応する。仕事のストレスと悲しみを二重に抱えたスタッフの助けになるよう、勤務時間や休暇を柔軟に調整します。
- バーチャルセレモニーへの出席を検討する。バーチャルで葬儀が行われる場合には、あなたか、または職場の代表が出席して、会社からの弔意を表すことができます。必ず、当事者であるチームメンバーからはっきりとした承認を得てから出席するようにしてください。
- 忍耐を持つ。悲しみに対処するプロセスには時間がかかり、すぐに乗り越えられるものではないことを理解し、忍耐を持ちましょう。
- リソースを提供する。身近な人と死別した人のためのサービスについて情報を提供しましょう。（身近な人と死別した人のためのサービスについての情報は下記のセクションをご覧ください。）

#### 同僚の死に対処する

チームメンバーの一人が亡くなったときに取るべき追加のステップと、検討すべき事柄をご紹介します。

- 他者と共有して良いという許可を得ていない限り、個人情報や医療上の情報の秘密を守ってください。何が共有しても良い情報で、何が秘密として扱うべき情報なのかを必ず確認しておきましょう。
- しばらくの間は生産性が完璧な基準には届かないものと考えましょう。
- 仕事を再分配しなければならない場合は、追加で作業や責任を引き受けるチームメンバーに感謝の気持ちを伝えます。
- 話を聞く時間を取り、傾聴しましょう。チームメンバーには、その同僚の死について何度かにわたって話す必要があるかもしれません。特に葬儀などの特別な日にはなおさらです。
- 追加のサポートを得られるよう情報を共有しましょう。

#### 身近な人と死別した人のためのサポートについて情報を共有する

大切な人を亡くしたチームメンバーとその家族に、サポートとリソースについての情報を見つける方法を伝えましょう。従業員支援プログラム（EAP）のサービスを通して、チームメンバーは悲しみのプロセスを乗り越えるためのガイダンスを得ることができます。困難な時期の負担を軽減するためにリソースが役立つかもしれません。

- 葬儀の準備について。チームメンバーとその家族は、葬儀社の選択から火葬の手配、または退役軍人向け福利厚生給付についてなど、葬儀に関するさまざまな事柄を専門家に電話で相談することができます。
- 経済的支援について。葬儀の準備は感情面でも難しいものですが、経済面でも負担になることがあります。EAPIは、初回無料のファイナンシャルカウンセラーへの相談など、お金に関するサービスの手配もお手伝いできます。

- サポートグループについて。EAPでは、チームメンバーが悲しみを乗り越えるカウンセリングの支援として、電話または対面式のサポートグループを紹介することができます。まずは、EAPに電話して尋ねてみることから始められます。

### 身近な人と死別した人へのサポートサービスについて

- すべて24時間、毎日提供されます。
- 法律に基づき、秘密は保持されます。
- 福利厚生の一環として無料で提供されます。
- あなたご自身とプランに加入しているご家族全員が利用できます

### 亡くなった同僚の追悼を企画する

共に集まって悲しみを共にし、葬儀や故人を偲ぶ会を開催する伝統的な習慣は、人々が悲しみを乗り越える助けとなってきました。これまでと同じ方法で悲しみを共にすることができなくなっている今、私たちは互いを支えるために、他の方法を探さなければなりません。

以下は、役に立つヒントです。

- チームメンバーが、ストーリーや思い出、感じていることを共有できるバーチャルな方法を検討しましょう。
- 従業員たちが自宅にしながら同僚を追悼できるようなパーソナルな方法を考えてみましょう。キャンドルに火をともし、花を植える、記念の写真帳を作る、なども一案です。
- また、COVID-19に関連した制限が緩和された後で同僚を追悼するセレモニーや偲ぶ会を開催できるよう、計画しておくこともできます。例えば、セレモニーを開きたい場所を探したり、招待すべき人のリストを作ったり、セレモニーで話したいことを考えたりと、実行に備えて準備しておくことができます。

こうした提案は、皆が集まって喪に服す伝統に代わるものではありませんが、現在のように困難な時に、人々が悲しみを乗り越え、心の安らぎを得るために役立つ新しい方法を見つけるのは価値あることです。

## 従業員支援プログラム (EAP) では、ストレス管理、不安の克服、トラウマへの対処に役立つサポートを個人の秘密厳守にて提供しています。

お住まいの国でご利用可能な電話番号にアクセスするには、勤務先企業のアクセスコードを使って [liveswell.optum.com](https://liveswell.optum.com) にログインしてください。



出典：

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

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、または最寄りの外来治療室および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、内容は予告なく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。

© 2020 Optum, Inc. 全著作権所有。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。WF998385 202616-052020