

新型コロナホット スポットにいる 遠く離れた家族 への想い



新型コロナウイルス感染症のまん延が始まってから1年以上が経ちましたが、私たち多くの課題や危機を経験してきました。感染者数の推移は地域ごとに差があり、各自治体のガイドラインは変化し続けています。自身は比較的感染者数の少ない地域に住んでいても、感染者数が増え続けている地域あるいは国に住む家族や友人を心配する気持ちは尽きません。

インドなど、感染者が急劇に増えている国や地域に大切な人が住んでいる場合は、不安や心配に駆られ、いら立ちさえ覚えることでしょうか。このような感情を抱くのは当然のことですが、自分の心身の健康を維持し、抱えているストレスをコントロールできるようにする方法がいくつかあります。

自分にできることを見つける。大切な人が新型コロナウイルス感染症の影響を受けている場合は、離れていてもサポートできる方法を探しましょう。例えば、医療に関する情報を簡単に理解できない高齢の親がいる場合は、親のかかりつけの医師に電話で話することができるか確認してみましょう。離れていても、何かできることがあるかも知れません。

自分自身のケアをする。大切な人のサポートをするためには、自分自身の心と体のケアが欠かせません。そのためには、体を動かしたり、栄養価の高い食事を取ったり、自分が楽しいと思えることをしたりしましょう。情報は信頼できる筋のニュースから得るようにします。それでもニュースがストレスの原因となってしまう場合は、必要最小限の情報だけを見るようにします。

寄付をする。経済的に余裕がある場合は、インド等への支援を行っている、信頼のおける慈善団体に寄付することを考えてみましょう。ただし、寄付をする前には必ずその団体について調べることが大切です。自然災害やその他の非常時には、慈善団体と偽って、寄付しようとする人をだます詐欺行為が発生することがあります。

自分に優しくする。感染者数が少ない地域に住んでいる人や、ワクチン接種が完了している人、また感染するリスクがほとんどない生活をしているという人もいます。例えば、周りのほとんどの人がまだワクチンを一度も受けていないのに、自分は接種が完了している人は、ある種の罪悪感を感じる場合があるかもしれません。そのように感じるのをおかしくないことですが、自分を攻める必要などありません。何も悪いことはしていないのですから、自分に優しくしましょう。

自分の気持ちを周りに知らせる。心配な気持ちが、仕事を含めた毎日の生活に影響を及ぼしている場合は、上司に相談してみましょう。あなたの状況を周りの人に理解してもらうことで気が楽になり、支援が受けられるプログラムを見つけてくれるかもしれません。また、勤務先の従業員支援プログラム(EAP)からもサポートが得られます。あなたを適切な人員とつなぎ、遠くに離れている家族をサポートする方法を見つける手助けをしてくれるはずです。

部下をサポートする。あなたがマネージャーなら、コロナ禍に関連した問題であるか否かに関わらず、何らかの問題を抱えた部下があなたに相談しやすい環境を作ることを心がけてください。可能な限り、フレキシブルな対応策を部下に提案し、会社のEAPにいつでも相談ができることを伝えましょう。

従業員支援プログラム(EAP)

コロナ禍に関連したストレス、不安、その他の精神的問題を抱えている場合は、勤務先のEAPに連絡してください。適切な人員につなぎ、遠くに離れている家族をサポートする方法を見つける手助けをしてくれます。

livewell.optum.com

勤務先(会社)のアクセスコードを入力

あなた、または他の誰かが自殺を考えているときは、すぐに助けを求めてください。ウェブサイトsuicide.org (英語)には、世界各地のホットラインや地域の緊急通報番号が掲載されています。

妊娠中の方、長期間身体を動かしていなかった方、または何らかの疾患をお持ちの方は、エクササイズプログラムを始めたり運動のレベルを上げる前に、かかりつけの医師に相談してください。

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、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わ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。

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。