

# 同僚が亡くなったときに 職場での悲しみに向き合う

一緒に働く人々は、同じ組織の一員として互いにつながり、同僚の多くは友人となります。同僚の誰かが亡くなったときに、その人と親しい関係であろうとなかろうと、職場の人々が動揺するのは当然のことです。衝撃を受けたり、悲しみに暮れたりする人もいれば、怒り、罪悪感、さらには死への恐怖感を抱く人もいるでしょう。COVID-19パンデミックにより誰もが先行きの見えない不安に直面している今、ますますその傾向が強まるかもしれません。

このような感情的な反応は自然なものです。すぐに感じることもあれば、何時間や何日も経ってから、あるいは何週間、何か月も過ぎた後で感じることもあります。しかし、まったく感情的な反応が起きないことも多々あります。通常、このような感情は時間の経過と共に和らぎます。時には、死別の辛さゆえに、仕事や家庭生活に支障をきたす人もいます。

万が一、あなたが同僚と死別した場合、ご自身の悲しみについてよく理解し向き合っていく上で、以下の情報が役立つかもしれません。

## 死別の悲しみに対する一般的な反応

同僚の死によって、あなたには普段感じなかったような様々な症状が現れる場合があります。これらは普通の反応であること、そして人によって異なりますが、以下のような影響があることを覚えておきましょう。



### 思考面

- 集中できない
- 記憶障害
- 注意力が散漫になる
- 優柔不断になる
- 問題解決に時間がかかる



### 体調面

- 頭痛
- 息苦しさ
- 胸や腹部の痛み
- 高血圧
- 筋肉の震え



### 感情面

- うつ
- 不安や怖れ
- 悲嘆
- 喪失感、途方に暮れる
- 罪悪感



### 行動面

- 極度の沈黙
- 職務遂行能力の低下
- 睡眠パターンと食習慣の変化
- 引きこもり

## 状況改善のために自分でできること

- 死とそれに対する自分の反応を認めます。自分の状態の良し悪しを決めつけず、落ち込んで良いのだと考えましょう。悲しみを受け止める時間を取ってください。
- しっかりと休息を取りましょう。
- あまり食欲がわかなくても、バランスの取れた規則正しい食事を取りましょう。
- あなたの話を耳を傾け、心のままを伝えられる相手に話してみましょう。
- ドラッグやアルコールで「痛みを紛らわせ」ようにしないでください。
- 死というものに対して、思いや気持ちが何度も湧いてくるのは当然のことであることを理解しましょう。時間が経つと共にその回数は減り、心の痛みも和らぎます。
- 対処が難しいときには、支援を求めて良いのだということを忘れないでください。従業員支援プログラム(EAP)またはサポートグループにご連絡ください。

## あなたのチームメンバーを支援するには

あなただけでなく、あなたの同僚もその死によって同じように動揺しているはず。悲しみの受け止め方は人それぞれです。正しい方法、間違っている方法というものはありません。

皆がソーシャルディスタンスを維持しているために、残念ながら現在は共に時間を過ごすことができません。しかし、同僚と電話やEメール、ソーシャルメディア、ビデオチャットなどでつながることはできますし、ぜひそうすべきです。

ときに、悲しみのために怒りなどの感情が爆発する人もあることに注意してください。そういった感情の爆発を、個人的な攻撃だと受け取らないようにしましょう。EAPやサポートグループなど、利用できる支援について提案してください。人によっては時間が長くかかる場合もありますが、時間の経過と受け入れる気持ちが、痛みを和らげてくれます。

EAP給付制度は、あなたが個人的問題や、健康上、および仕事上の広範な問題に対処していけるよう、あなたとご家族に支援を提供します。サービスは無料で、ストレス管理、不安またはうつ病の克服、悲しみや喪失に向き合っていくために役立っていただけます。EAPのスペシャリストが、毎日24時間いつでも対応いたします。



---

## 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。

お住まいの国家で利用可能な電話番号にアクセスを希望の場合、勤務先の会社アクセスコードを使って [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) にログインしてください。

---

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、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. All rights reserved. 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製品名は、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 202143-042020