

共に進みながら コミュニティの つながりを 取り戻す



COVID-19のパンデミックは、私たちのコミュニティに多大な影響を与えました。多くのコミュニティで、人々は以前よりもつながりが薄くなったと感じています。たくさんの家族が集まって誕生日を祝うことも、友人たちとディナーに出かけることもできなくなりました。職場で毎日同僚たちに顔を合わせることがなくなった人も多く、教会や寺院の礼拝にはオンラインで参加しなければならなくなりました。しかし一方で、このパンデミックはコミュニティの持つ力を明らかにもしました。近所に住むお年寄りのために食料品の買い物を手伝っている人もいれば、遠くに住んでいる昔の友人たちとビデオ通話を介して再びつながりを築いた人も多くあります。

祝日や誕生日パーティー、結婚式、ベビーシャワーなどに再び皆で集まるようになったとき、どうすれば安全を守れるでしょうか。

集まりを主催するとき：

- 地域のガイドラインに従ってください。ソーシャルディスタンスについての最も新しい推奨事項は何でしょうか。マスクの着用や、一度に集まる人数の上限についても確認しましょう。
- コミュニティの人々が感じている「安心のレベル」を考慮しましょう。あなた自身、そしてあなたの大切な人たちは、直接集まることについてどう感じているでしょうか。どのようなルールがあれば、より安心できるようになるでしょうか。
- 期待する事柄を明確にしましょう。企画している集まりの計画を前もって皆に知らせます。参加する人たちに、ソーシャルディスタンスやマスク着用のルール、会場が屋内か屋外かなどを伝えましょう。
- 今が移行期であることに配慮します。現在は、誰もが落ち着かず、不安を感じ、中にはパニックを起こしている場合もあります。そういった状況に注意を向けることで、大切な人たちが自分の感じていることを打ち明けやすくなります。
- 誰もが参加できるインクルーシブな集まりにするために、引き続き様々な方法でつながれるようにしましょう。直接会うことに安心できるようになるタイミングは、人によって異なります。感染した場合のリスクが高い人は、もう少し待つ必要があるかもしれません。直接会うこともでき、オンラインでも参加できる形の集まりを検討してみましょう。バーチャル参加する人も楽しめるようにアクティビティを計画しましょう。

集まりに参加するとき：

- 自分自身にとって最もよい参加方法を決めましょう。一度に集まる最大人数、ソーシャルディスタンス、マスクの着用について地域のガイドラインを確認します。直接の参加を選ぶ前に、ご自分の「安心のレベル」を検討しましょう。主催者やゲストの人たちがガイドラインを守らない可能性があると感じたり、安心できないと感じたら、バーチャルで参加するか、参加を見送るようにします。
- 集まりに直接参加する場合には、主催者が参加者にどのような行動を求めているか確認し、それに必ず従うようにしましょう。自分用のマスクとハンドサニタイザーも持参しましょう。
- バーチャルで参加する場合には、気を散らすものを取り除いておき、集中して参加できるようにします。ビデオ通話を使い始めたばかりで慣れていない人も多いため、我慢強く待ちましょう。あたかもその場で参加しているような臨場感を得るための工夫も考えてみましょう。イベントに合った飾りつけをする、アクティビティのリーダーになるなども一案です。
- 参加を見送る場合には、できるだけ早く主催者にその旨を伝え、適切であればギフトを贈ります。

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。

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。

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved.WF998385 203786-072020