

「THE MOVING FORWARD  
TOGETHER (共に進みましょう)」  
ポッドキャスト:

## 職場再開に あたっのヒント



ディラン・ロス博士

「Optum Moving Forward Together (共に進みましょう)」のポッドキャスト第1回は、ディラン・ロス博士が Sanvelloのチーフ・メディカル・オフィサー、モニカ・ルーツ博士と、職場に戻る際のヒントについて語りました。再開した職場に戻る際に生じるかもしれない感情と、それにどう対処するか、再会する同僚たちとどのように接するか、といった話題のほか、自分のチームが移行期をよりスムーズに乗り切る支援をしたいマネージャーのためのヒントも提供しています。



モニカ・ルーツ博士

### 主なポイント:

- 職場に戻る前に、まずメンタルヘルスの筋肉を鍛えておくことが大切です。自分に合ったグラウンディングのテクニックを見つけて、今から練習しましょう。
- COVID-19禍により、メンタルヘルスへの関心が最前線に押し出されています。マネージャーにとっては、従業員一人ひとりの人間的成長とともに、グループ全体の成長をも意識的にサポートするためのチャンスとなっています。
- 職場再開にあたってはマネージャーが基本姿勢を作り出します。チームの人々が安心して戻れるように、それぞれがどのような気持ちでいるかを認め、チームに求める事柄を明確に示し、集中して耳を傾け、一人ひとりの従業員をサポートしてください。

### 個人のためのヒントとテクニック:

- **感謝ノート:** その日一日、生活を明るくしてくれている小さな事柄について考え、感謝するための「感謝ノート」を作ってみましょう。
- **心を落ち着かせるグラウンディングのためのアイテム:** 心静まる香りをスプレーしたなめらかな石やプレスレットなど、心の落ち着くアイテムを見つけて、どこに行くときもそのアイテムを携帯しておき、ストレスや不安を感じたらそれに意識を集中させます。

- **感情に名前をつける:** 不安感のようなネガティブな感情が生じたときには、それに「ボブ」「ジル」「ジャック」といったユーモラスな名前をつけ、「止めてよ、ボブ」などと言ってみましょう。そうすると、その感情との間に距離を置くことができます。
- **5, 4, 3, 2, 1:** 目に見えるものを5つ、触れることのできるものを4つ、耳に聞こえるものを3つ、匂いを嗅げるものを2つ、味わえるものを1つ、挙げてみてください。この練習によって感覚を活かし、身体に意識を向けることができます。
- **「STOP」の標識:** 目を閉じて、「STOP」と書かれた停止の道路標識を思い浮かべ、それを自分自身に向かって説明します。どんな形をしていますか。辺はいくつあるでしょうか。この練習によって、自分の思考を一時停止して、今の瞬間に集中することができます。

### マネージャーのためのヒントとテクニック:

- **まず自分がマスクを着用:** 航空機の離陸前のデモンストレーションでは、まず自分で酸素マスクを着けてから他の人を手伝うように指示されます。マネージャーも、他の人たちの役に立つために、まず自分をいたわる必要があります。
- **方向性を示す:** チームのメンバーに、職場に戻ったときに予想される状況について、また、移行期には困難に直面する可能性があることを伝えます。職場でのセルフケアを実施し、従業員たちに、それが容認され、奨励されていることを示しましょう。
- **バーチャルパーティーで再開を祝う:** バーチャルな「ウェルカムバック」パーティーは、この数か月の間に皆が慣れてきたバーチャル会議と、職場の再開という変化を認める機会を合わせたイベントになります。
- **サポートを示す:** オフィスにガラス瓶か箱を置いておき、従業員たちに、毎朝その日の気持ちを点数で書き込んだ紙を入れるように頼んでみましょう。こうすればチームがどのように感じているかが把握できる上、メンタルヘルスが一人ひとりの毎日にとって重要であることの認識にもなり、匿名性を確保しながらチームがお互いにサポートし合えるようになります。
- **「LAP」の実施:** 「LAP」とは、Listen (傾聴)、Act (行動)、Pause (一時停止) の略です。従業員が話しているときには、しっかりと真剣に耳を傾けましょう。そして、行動に移します。どうすれば積極的に従業員をサポートできるか検討してください。最後に、立ち止まることも必要です。反応を返す前に、自分自身の感情を見つめる時間をとりましょう。

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. 全著作権所有。WF998385 203788-072020