

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

COVID-19禍による 心や行動面への 長期的な影響



ディラン・ロス博士

Optumの「Moving Forward Together (共に進みましょう)」

ポッドキャストの第3回目は、ディラン・ロス博士とベン・

ミラー博士の対談です。ミラー博士は臨床心理学者であり、米国のメンタルヘルス、社会的健康、スピリチュアルな健康を推進する団体「Well Being Trust」のチーフストラテジーオフィサーでもあります。二人は同団体が最近発表した、COVID-19禍による「絶望死」に関するレポートについて語りました。



ベン・ミラー博士

「絶望死」とは、薬物やアルコールの使用による死や自殺を指します。

2017年から2018年の間の絶望死は15万件を数えましたが、COVID-19禍による不況、失業率の増加、社会的つながりの喪失による影響を受けて、この数は大きく増加する可能性があります。しかし、ロス博士とミラー博士が論じているように、現在の状況は新しい方法でお互いを気遣い合う機会も提供してくれています。

声をかけ、傾聴する

- 大切な人の行動パターンが変化していないかどうか、兆候に注意しましょう。もちろん、COVID-19禍によって私たちの誰もがこれまでの習慣を変えなければなりませんでしたが、あなたの大切な人は、読書や散歩など、通常なら幸福な気持ちやくつろぎを感じさせてくれていた活動まで止めてしまっていないでしょうか。もしそうであれば、声をかけてみましょう。
- どう過ごしているか尋ね、耳を傾けましょう。その人の調子が良くない場合には、答えを聞くのは辛いかもしれませんが、ただ傾聴することが重要です。決めつけたり恥をかかせたりすることのないように共感を持って耳を傾けます。あなたがその人の味方であり、応援していることを伝えます。あなたが提供できる以上の支援を必要としている人には、危機的状況に対応するためのホットラインやメンタルヘルスの専門家といったリソースを活用して支援を得るように励ましましょう。*

不平等を理解する

- あなたが今、これまでにない孤立感やつながりの喪失といった感覚を経験しているなら、他の人々、例えば慢性疾患やメンタルヘルスの懸念を抱えている人々にとっては、そういった状況が以前から日常化していたことを考えてみてください。平常時でも孤独を感じている人々に対して、どのように共感を持つことができるか、考えてみましょう。
- 構造的な人種差別はメンタルヘルスを左右する要因の一つであることが明らかになっています。これには構造的な解決策が必要です。ケアにアクセスしやすくするだけでなく、雇用、教育、住宅などの分野における格差に取り組む努力が必要なのです。多くの人に痛みを与えている原因を直視しない限り、メンタルヘルスの問題に取り組むことはできません。

あらゆるレベルでの解決を支援する

- ミラー博士は、政策レベルにおける徹底的な変革と、メンタルヘルスの医療システムへの広範な投資を提言しています。雇用主も、従業員が必要に応じてメンタルヘルスのケアにアクセスできるようにするために、包括的な健康保険を選択するという役割を果たすことができます。
- 小さなレベルでの解決策もあります。家族の間で、少々気まずい会話をもっと多く持つこともその一つです。例えば、夕食の席で、家族のそれぞれが本当に感じていることをお互いに尋ねてみてはいかがでしょうか。一人ひとりが、身体の健康と同じように心の健康にも配慮することができます。先例のない状況を共に進んで行くにあたって、お互いに思いやりを持つことができるのです。

* もしもあなたが自殺を考えているなら、あなたは決して一人ではないことを忘れないでください。支援とリソースを得るには、各地の自殺防止センターに連絡しましょう。

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. All rights reserved. WF998385 203790-072020