

心的外傷（トラウマ）を引き起こす出来事

自然災害に遭われた方への支援を提供します

管理者各位

心的外傷、悲嘆、喪失感といった体験は、それを体験する個人個人の現在までの経験や信仰、社会・経済状況、健康状態、そして喪失の原因が何であるかによって複雑な経過をたどります。心的外傷反応や悲嘆の度合いはさまざまです。もちろん身体的の症状が見られる場合もあります。心的外傷や悲しみの感情は、その人が自分の周囲や自分自身をどのようにとらえるかといった、心の働きにも影響します。次に、組織や管理職の立場から社員をサポートする際の参考となる、いくつかのヒントを挙げます。

- 社会において自然災害とは、さまざまな形で多くの人に影響を与えてきた、心的外傷の主な原因であることを認識する
- 基本的なアプローチを丁寧に行った後、最近起こった出来事について1対1あるいはグループで、話し合う時間をもうける
- 輸血や募金等の、直接的なサポートを希望する人もいる
- 社員と継続的にコミュニケーションを取り、社員の状況を確認する
- 気になる社員を観察し、遠慮せずに社員に問いかけ、必要に応じてサポートを手配する
- 自分自身の心理的反応に注意を払い、それを否定しない
- 応答やサポート能力に影響を及ぼす可能性のある、自分自身が抱える障害（最近経験した死別、別れ）を認識する
- 帰宅前に、上司／同僚に結果報告をする
- 危機的事象に関連する会社方針および手続きを知っておく
- できれば、社員がいつでも相談できる状態にしておく
- 自分を犠牲にしない。自分のペースで事を行い、対応可能な限度を知ること
- 必要であれば支援を求め、職場のほかの人と協力してサポートを行う
- ストレスを受けている人の仕事の負荷を評価するための、ケースマネジメントを行う
- 自分自身の弱さや限界を認める
- 帰宅前に、管理者／上司に結果報告をする
- 必要であれば、管理者および PPC Worldwide に相談し、正式な報告会を組むこともできる
- もう少しサポートが必要な時期かどうか判断する

- ためらわずに支援を求め、従業員支援サービスのメンバーにリマインドすることを忘れない

PPC Worldwide Employee Assistance Service (PPC)

世界従業員支援サービスは、ご自身が今持っている感情や思いに対処できるよう、心理面をサポートする経験豊富で献身的なカウンセラーをご用意しています。このサポートを受けて、ご自身がこれからの生活を無事に営むことができるようになることは、とても大切なことです。PPCではご要望に応じて、電話サポートと直接のカウンセリングを提供しています。