

暴力的な状況に備えるための手順

暴力について知るべきこと

学校、工場、オフィス、公共の場で無差別とも思える暴力行為が起こると、私たちの多くは信じられないという思いに駆られます。以下の簡単な手順で、暴力に備えましょう。



極度のストレスや怒りの原因を知る

通常、暴力はプライベートや仕事、またはその両面において、物事が思い通りに進まないときの不満を表します。暴力を予測することは難しいですが、暴力的な出来事は以下のようなストレスのかかる人生の出来事を経験しているときに起こりやすい、ということを知るのは有用です。

- 人間関係や家族間の争い
- 配偶者や子供を失うなどの個人的な悲劇
- 金銭面または税務面の問題
- 他者からの嫌がらせや排除
- 人種、民族、文化、性別、ライフスタイルの対立
- 人員削減、降格、解雇

多くの人はこうした問題に適切に対処しますが、対処できずに暴力的な行動に走る人もいます。誰かが脅迫的な行動をしたり、一貫してらしくない行動を取ったりした場合は、注意が必要です。

危険な兆候を認識する

予期せぬ行動の変化は、通常、極度のストレスを知らせる最初の兆候です。これに対処しないと、結果的に人を暴力的にさせる要因となることがあります。誰かが以下のように行動する場合は、エモーショナルウェルビーイングスペシャリストまたは当局に連絡してください。

- 怒りを言葉で解決せず、身体的な行動で表す
- 自身を他者から遠ざける
- 暴言や怒鳴り声などの不適切な話し方をする
- 破壊行為や窃盗を行う
- 常に相手を脅す

これらの行動やその他の異常な行動に気付いても、過剰に反応したり、その人を過度に一般化したりしないでください。代わりに、エモーショナルウェルビーイングスペシャリストに電話で相談してください。

エモーショナルウェルビーイングソリューションズは、皆さまとご家族が個人的な問題や健康の問題、仕事関連の問題などのさまざまな問題に対処するためのサポートを秘密厳守で提供します。この無料サービスは、ストレス管理や不安・気分の落ち込みの克服、悲しみや喪失感への対処に役立ちます。当社のエモーショナルウェルビーイングスペシャリストが毎日、いつでもご相談に応じます。



optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピックの情報をご覧いただけます。



必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。



お電話でのサポート



このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143744-022024 OHC