

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

自分を大切にする

Copy:

セルフケアの話題は最近のトレンドでもあります、これは人が健康かつ幸福でいるために極めて重要です。今月は、セルフケアの重要性を学びましょう。あなたが誰かの世話をする立場にいるのなら、なおさらセルフケアの方法を学び役立ててください。

Tile 1: Not-to-do list:



「やらないこと」 リストの作成

あなたは、「ノー」と言う力や私生活と仕事の間に健全な境界線を引くことの重要性について耳にしたことがあるでしょう。前向きな「やること」リストは、物事を整理し、ストレスを管理する優れた方法です。では、「やらないこと」リストを作ろうと考えたことはありますか。

「やらないこと」リストを作ることで、自分の心・身体・精神を消耗させるものが何であることを明らかにすることができます。これは、リストを作成するためのワークシートです。

各ボックスに、よく該当すると思うものや活動、人物を記載します。

自分が理解されている、サポートされている、
聞いてもらっている、安心感があると感じない。

圧倒される、動揺する、不安を覚える、ストレスがたまる。

過小評価されていると感じる。

義務感を抱く。

時間を無駄にしている、エネルギーを消耗する、
単純に楽しめないと感じる。

不機嫌になる。

時間や費用がかかりすぎる。

裏面のリストを再確認してください。もうやらないと思う事を5つ選び、丸で囲みます。それらを以下に記載します。

私がやらないと選択したこと。

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

次に、5つの記述を使って、自分が代わりにできること、やること、その理由についてアファメーションを行いましょう。

私は代わりに、次を行います。

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

例：

私は、_____と一緒に過ごさない。
誘いは断っても構わない。

私は、来年の休暇に帰省することに同意しない。
お金もかかるし、ストレスが多い。

私は代わりに、その時間を気分が上がり、体にも
良い運動に当てる。

私は代わりに、別途、両親に会う時間を調整する
(人出の多い時期が終わり、各種チケットの価格
が落ちついてから帰省するなど)。

出典：

アメリカ国立精神衛生研究所「Caring for your Mental Health (メンタルヘルスケア)」。 <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health/>、2023年1月19日アクセス

ハーバードビジネスレビュー「Why we continue to rely on (and love) to-do lists (なぜ私たちはやることリストに頼り、信奉し続けるのか)」。
<https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists/>、2023年1月19日アクセス

HelpGuide「Setting Healthy Boundaries in Relationships (人間関係における健全な境界線の設定)」。<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>、2023年1月19日アクセス

Depression and Bipolar Support Alliance「8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health (メンタルヘルスのための境界線設定の8つのヒント)」。
<https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>、2023年1月19日アクセス

Andrea Lieberstein (eM Life インストラクター、MPH、RDN、RYT) 著

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、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optum やその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体(雇用主や健康保険など)に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5分間ストレッチ

毎日体を動かすことは、心身の健康にとって大切です。1日5分のストレッチは、シンプルながらストレス軽減に効果的です。

Tile # 3: Training flyer (PDF):



メンバー向けトレーニング：

セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化



3月に挑戦したいトレーニング

セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化

多くの人が、自分のことより他の人のニーズを優先すべきだと感じています。そんな人は、自分をないがしろにして、助けが必要な年老いた両親や幼い子ども、扶養家族を優先する状況に陥りがちです。考えてみれば、健康や幸福感は人生の基盤です。そして、この基盤がぐらつくと他の部分がぐらつき、しわ寄せがくるのは、家の構造に似ています。この事実を把握してもなお、次に思うのは、どこにセルフケアの時間があるのかということです。そこでご提案です。このモジュールでは、セルフケアの必要性和そのために時間をどう確保するかという2つの問題を取り上げます。

モジュールに参加いただくと、あなたは、

- もう少し自分をケアすることが必要な理由を理解できる
- 日常生活にセルフケアを取り入れるためにさまざまな方法を模索するようになる
- 自分のためのセルフケア計画を構築する方法がわかる
- 他の人にセルフケア計画の構築方法を説明できる

1時間のライブトレーニングセッションに登録するか、オンデマンドオプションを使用して、都合の合う時間にトレーニングを視聴することができます。トレーニングは英語で行われ、全世界で利用可能です。

録画済みセッション オンデマンド（質疑応答なし）	3月14日 07:00～08:00 GMT （質疑応答あり）	3月15日 13:00～14:00 GMT （質疑応答あり）	3月16日 17:00～18:00 GMT （質疑応答あり）
	今すぐ登録	今すぐ登録	今すぐ登録
今すぐ視聴する			
時間がない場合 10分間の要約の視聴は こちらから			

ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前の登録が必要です。

来月のトレーニングでは、ストレスとストレスの多い状況への対処方法に焦点を当てます。ライブセッションに参加する場合は登録リンクを、都合の合う時間に視聴する場合はオンデマンドオプションをご利用ください。

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、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があります、事前の通知なしに変更される可能性があります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があります、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optumは、米国および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、それぞれの所有者の財産である商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。

Title #4: Article

Are you taking care of yourself?

介護者の方：自分を大切にしていますか。

ここでは、セルフケアが重要な理由とその実践方法をご紹介します。

世界中の多くの文化において、複数世代も含め、家族を主に介護する役目を担っているのは女性です。他の人の世話ばかりに集中して、自分の健康や幸福を後回しにしているケースもあるでしょう。男性の介護者にも同じことが言えます。ですが、まずは自分を大切にしなければ、健康や幸福感を失いかねません。

3月8日は、世界中の人々が女性の平等とエンパワメントを推進する「国際女性デー」です。世界中の女性に敬意を表し、日常生活において女性そしてすべての人をエンパワメントする、あなたにできる具体的な方法を考えてみましょう。彼らが、自分の幸せを第一に考えることができる心の余裕を持つにはどうすればいいのでしょうか。

女性であっても男性であっても、仕事や私生活に関係なく、他の人が自分を必要としているときに側にいてあげることは非常に大切です。

- 医療や救急、コミュニティサービスなどの現場で働く職業人としての介護者は、あらゆる困難な状況や場面で人々を支援します。
- 家族の介護をする人など無償の介護者は、他の人の日々の健康や幸福を考えて彼らの世話をしています。彼らは、継続的に特別な助けや保護、配慮を必要とする人（小さな子どもや青少年、病気や精神疾患を持つ親族など）、および危機的な状況にある人に寄り添います。

他の人の世話は、とてもやりがいのあることですが、精神的および肉体的に大きな負担になることもあります。介護する側にも、自分の健康や幸福を育むための時間や余裕、手段が必要です。

これらがないと、慢性的なストレスや燃え尽き症候群、共感疲労を経験することになります。これらは人を打ちのめし、肉体的かつ精神的に健康な状態を損なう結果をもたらす可能性があるのです。

- 慢性的なストレス — 長期にわたり、常に持続的なストレスを感じ、不安や不眠、筋肉痛、高血圧、免疫力低下などを引き起こします。また、心臓病やうつ病、肥満などの重病の発症にもつながる可能性があります。
- 燃え尽き症候群 — 仕事や環境から受ける長期的なストレスやフラストレーションに起因する身体的かつ精神的疲労が、不安やうつ、心的外傷後ストレス障害などの深刻な精神疾患を引き起こすことです。
- 共感疲労 — 共感しすぎて、身体的かつ精神的に疲労することです。

この3つの症状は、介護者の他の人へのケアの質を低下させるおそれがあります。要介護者のニーズに応えるために必要な、介護者の精神的かつ身体的な体力が減退し、焦りや不注意、常に苛立っている状態に陥る場合もあります。

慢性的なストレス、燃え尽き症候群、疲労の一般的な兆候や症状には、以下のようなものがあります。

- 精神的に打ちのめされ、常に不安を感じる
- 寝つきが悪い、または寝過ぎる
- 体重が増加または減少する
- 不安や怒り、苛立ちを感じ、精神的安定を失う
- 頻繁な頭痛など体の痛みや苦痛を感じる
- 精神的、感情的、身体的に疲れを感じる
- 問題を熟考して解決することが難しくなる

- 悲しく惨めで、やる気が起きないと感じる
- 楽しむことへの興味を失う
- 希望や目的意識を失う
- アルコールや薬物の摂取量が増加する

介護者は、積極的に「セルフケア」を行うことで、自分の健康と幸福感を育むことができます。

介護者は、次のような対策を積極的に実践して、自分の健康や幸福を守り、育むことができます。

- 十分睡眠を取る — 一般的に、成人には1日に7～9時間の質の良い睡眠が必要です。
- 栄養価の高い食品を食べる — 果物や野菜、全粒穀物、動物性食品を選びましょう。
- 定期的に運動する — 週に2.5～5時間、体を動かしましょう。
- 定期的に健康診断を受ける — 年齢や性別、健康状態に応じて推奨される年1回の健康診断、予防接種、検査、スクリーニングを受けましょう。
- 休憩を取る — リラックスして何か楽しいことをしましょう。
- 屋外に出る — 自然に親しむことで、穏やかさ、喜び、創造性を育むことができます。
- 助けを求める — 友人や家族、専門家に相談し、サポートを受けましょう。

出典：

AARP. 10 ways to deal with caregiver stress.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 (新しいウィンドウで開きます)。

米国心理学会。Are you experiencing compassion fatigue? apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue。2023年1月18日アクセス。

米国心理学会。Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. apa.org/topics/stress/chronic。2023年1月18日アクセス。

ケンブリッジ大学出版局。Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations. cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-。2023年1月18日アクセス。

米国疾病対策予防センター。How much sleep do I need? https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html。2023年1月18日アクセス。

国際セルフケア基金。What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care/。2023年1月19日アクセス。

メイヨー・クリニック。Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784。2023年1月18日アクセス。

国民保険サービス (NHS)。Insomnia. nhs.uk/conditions/insomnia/。2023年1月18日アクセス。

National Institute for Health Care Management (NIHCM)。It's OK to not be OK. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health。

米国ストレス研究所。

[stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.militarystress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue)。2023年1月18日アクセス。

国際連合。国際女性デー（3月8日）、[un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day)。2023年1月19日アクセス。

米国保健社会福祉省。Preventive Care. health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care。2023年1月18日アクセス。

米国国立衛生研究所。Informal caregiver burnout?Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving.

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/。2023年1月18日アクセス。

世界保健機関（WHO）。Physical activity. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)。2023年1月18日アクセス。

世界保健機関（WHO）。Healthy diet. [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet)。2023年1月18日アクセス。

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

自分を大切にする

セルフケアについて語ることは最近のトレンドですが、人が健康で幸福であるためには欠かせないことです。今月は、なぜ自分を大切にすることが大切なのか、そしてそのためにできる積極的な行動について学びます。

今月のエンゲージメント・ツールキットには、以下のものが含まれています。

健康的な境界線を設定するための「禁止事項リスト」の作成方法

セルフケアと、小さな変化がポジティブな結果を生むことについてのトレーニング
ストレス解消のための5分間ストレッチビデオ

自分を大切にするヒントが詰まった介護者向け記事

ツールキットを表示

毎月の期待値:



最新トピックスー

毎月新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツにアクセスする



その他のリソースーその他のリソースやセルフヘルプツールを利用する



コンテンツライブラリーーお気に入りのコンテンツへの継続的なアクセス



みんなをサポートー

ツールキットを、その情報が有意義であると思われる人と共有する

* WHO, “青少年のメンタルヘルス” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2022年11月3日アクセス

Optum

Tile # 2: Social posts

以下は、今月の健康とウェルネスのトピックである「自分を大切にする」をメンバーの皆様に周知していただくためのソーシャルメディア用コピー案（画像オプション付き）です。必要に応じて、社内の通信プラットフォームやLinkedInアカウントで自由に共有してください。



セルフケアの話題は最近のトレンドでもあります。これは人が健康かつ幸福でいるために極めて重要です。今月は、セルフケアの重要性を学びましょう。あなたが誰かの世話をする立場にいるのなら、なおさらセルフケアの方法を学び役立ててください。
optumeap.com/newthismonth
#employeehealth #wellbeingをご覧ください。

今月は「やらないことリスト」を作成し、自分に活力を与えてくれるものや活動、人物により注力する方法を学びましょう。入手先はこちら：optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeingをご覧ください。

介護者の方、自分を大切にしていますか。今月は、自分を第一に考えることが重要な理由を学び、そのための実践的なヒントを活用しましょう。
optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeingをご覧ください。

LinkedInへの投稿方法：

- LinkedInアカウントを開く。
- 上記から使用したいテキストをリンクを含めて選択する。コピーして貼り付ける。
- 使用したい画像を選択して、手順4の投稿の前に追加する（画像をドライブに保存して「写真を追加」を選択する）。
- 「投稿」をクリックする。

Tile # 3: Manager podcast

3月：

「セルフケア：職場文化に素晴らしい成果をもたらす小さな変化。」

自分が持っていないものを与えることはできません。リーダーは、通常の1週間の業務中、多くのストレスに対処しています。リーダーが枯渇しては、チームのニーズに対応する能力が失われてしまいます。ストレスが蓄積した状態では、効果的にリーダーシップを発揮できません。そのため、リーダーには、境界線の設定や燃料の補給、自分の外側と内側に配慮する方法、その他の多様なスキルを習得して、日常的にセルフケアを行うことが望まれます。このポッドキャストを視聴することで、リーダーは自分のセルフケアを強化し、仲間も同様にセルフケアを実践できる職場文化を醸成する創造的なアイデアを学ぶことができます。健康なメンバーがより強いチームを作ります。

快眠のためのヒント

- ・ 日中、体を動かす。
- ・ 就寝前は読書など静かなアクティビティでリラックスする。
- ・ 快適な睡眠環境を整える。
- ・ 騒音や光を低減または遮断する。
- ・ デバイスが無音化し、ブルーライトフィルターやナイトモード、ダークモードに設定する。
- ・ 7～9 時間の睡眠をとり、毎日同じ時間に起床する。

さらなるヒント

夜間はベッドで十分な時間を横になっているのに、日中は常に疲れを感じている場合、睡眠障害の可能性があります。医師や睡眠の専門家に相談してください。

出典：

マインド（英国メンタルヘルスケア団体）。How can I improve my sleep? mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/。2023 年 1 月 18 日アクセス。

Age UK。Getting a good night's sleep. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent。2023 年 1 月 18 日アクセス。

国立睡眠財団。Healthy sleep tips. sleepfoundation.org/sleep-habits。2023 年 1 月 18 日アクセス。