コロナウィルス感染症（COVID-19）のまん延中における職場での逝去追悼

ニューヨーク市の皆さんは、コロナウィルス感染症 2019（COVID-19）のまん延中に同僚や大切な方を含む、ご存知の方の逝去について耳にされたり直接経験されることでしょう。仕事や個人的な経験を共有して一緒に作業をするとき、同僚は人生の重要な部分になり、このような逝去は職場の一人一人に影響を与えます。立ち直りには時間がかかり、物理的距離の確保政策の現実ではさらに困難になります。これまでのように同僚や友人、家族と実際に時間を過ごしたり、礼拝所に行ったり、葬儀に直接参加したりといった方法で追悼し対処することはできないかもしれません。このような変更は心的外傷になり、追悼過程に影響を与えるかもしれません。大切な方を亡くした同僚や同僚の逝去に耐えている同僚には、悲しみや逝去への理解や、逝去後の同僚との付き合い方を深めて同僚をサポートすることができます。

<u>嘆き悲しむ同僚への励ましの言葉</u>

大切な方の逝去を知ったとき、同僚に対して何を言ったらいいのか判断するのは難しいですが、何も言わないと悲しみの中での彼らの孤独感を高めてしまいます。以下は同僚への思いやりを示す例です。

思いやりを示す

ほとんどの場合は、簡単に、逝去を認識していること、どんなに大変なことか、必要なときにサポートや助けを提供できることを伝えることで十分でしょう。また、次のような簡単なメールかメッセージを送るのもいいでしょう。

- 「物理的距離の確保をしているときでも、必要なときは力になるよ。」
- 「少しでも気持ちが楽になるために何かお手伝いできることがあったら、教えてね。」

追悼は過程であることを認識する

追悼は過程です。逝去を受け入れるとき、状況に耐え何日も追悼して人によってはさらに困難になる方もいます。定期的に様子を確認してください。「元気ですか」とたずねるとき、「元気です」と答えるだけでなく、もっと自由に話せるようにしましょう。

サポートを提供する

支援を提供するときは、その申し入れを受け入れなければならないというプレッシャーを与えて状況をさらに難しくするということがないようにしましょう。たとえば、「これから 4 時間ここにいるけど、誰かと電話で話しをしたい気分になったら、電話してね。」あるいは、「このような状況で葬儀の手配をするのは相当大変でしょうね。何かを解決する助けが必要だったら、教えてね。」

嘆き悲しむ人からヒントを得る
その人との関係にもよりますが、逝去について話したい人とそうでない人がいます。親しい関係であっても、悲しみを共有する準備ができていないかもしれません。話したい気分になったときのために耳を傾ける準備をしてください。ただし、共有するようにプレッシャーを与えないよう気を付けてください。「準備ができたら、大切な方についてもっと話しを聞きたいけど、あなたのプライバシーも尊重します。」などと言うのもいいでしょう。

言ってはいけないこと
健全な追悼の一環として、悲しむ方が逝去の重大性に直面する必要があります。ですから、その意図がどんなに良くても、逝去を最小限に評価しようとする言い回しはよくありません。大切な方を亡くしたばかりの同僚と話すときに避けるべき言い回しには次があります。

- 「きっと大丈夫だよ。」
- 「まだ若いから、素晴らしい人生が待っているよ。」
- 「きっともっといい場所にいるよ。」
- 「すべては何らかの理由があって起きるのよ。」
- 「すべては時間が解決してくれるよ。」

同僚の逝去に耐える

同僚との関係の性質にもよりますが、同僚の逝去の後に追悼過程を経ることができる場合と、できない場合があります。追悼はあなたにとって大切な方を亡くしたときの自然な反応です。それは大切な逝去から立ち直るプロセスです。それはつらい体験かもしれません。追悼体験や立ち直る最善の方法を理解することが、どんな悲しみからでも立ち直る役に立ちます。

追悼するときに、次のようなさまざまな症状や反応を経験されるかもしれません。

- 虚無感、まひ感、怒りの感情、罪悪感
- 何か別のことができたか、あるいは別のことをすべきだったかと疑問に思う
- 身震い、吐き気、極度の疲労、衰弱感
- 悪夢を見る
- 注意散漫、ぼんやりとした行動
- 通常の活動に戻るのに苦労する

追悼の方法には良いも悪いもありません。それぞれが異なった方法で追悼し、それぞれの逝去は固有なものです。

チームとして耐える

逝去を認識する

まるで何も起こらなかったかのように振る舞うのではなく、起こったことについて同僚と話し合う時間とスペースを取ってください。仮想のスタッフミーティングで各自の状況を確認しあうのもいいでしょう。逝去について、その影響のほか、以下の「助けを得るリソース」欄に記載のリソースも含めて、チームにメールしてください。

個人の反応を認識する

同僚が逝去すると、職場の一人一人にさまざまな方法で影響します。その逝去に深く影響される方もいれば、それほどでない方もいます。自分の感情を話したい方もいれば、個人的なものとして扱いたい方もいます。人によっては逝去に適応するのにずっと時間がかかる場合もあります。逝去への反応は人によって異なることを認識し、そのような違いを尊重することです。

お互いに思いやりを持って接する

このような状況はワークユニットにとって容易ではなく、たくさんの調査をしなければなりません。人々は最高の状態ではないのです。この期間はお互いに辛抱し、優しくし、思いやりを示しましょう。追加の作業量は協力・共有する方法を見つけましょう。意識して友人や同僚に親切な行いを示し、コロナウィルス感染症（COVID-19）以外の別のトピックでつながるようにしましょう。

自己ケアを実践する

追悼は精神的にも肉体的にもきついものです。休息、リラックス、運動、気晴らしなど自分自身への栄養を余分に与え補給する必要があるかもしれません。信頼できる人々に自分の考えや気持ちを表現することがとても役立ちます。人によっては書くことが役立ちます。自己ケアのためのニーズを優先させることを再認識させ奨励してください。

時間を与える

アメリカの文化には、逝去の影響を否定する傾向があり、逝去の影響から素早く「立ち直る」ように期待されます。逝去を処理するために必要な時間を取り、そのための予測時間はないことを認識してください。

葬儀および記念行事

可能な場合は、手配された内容を、また可能であれば、希望者が仮想的に参加できる時間などの情報を提供してください。ただし、このような情報を広める前にその家族に確認してください。各家族の状況が異なり、葬儀または記念行事の情報を公表したくない家族もあるということも留意してください。

逝去の同僚を敬う

慈悲への集金、オンライン記念の作成、あるいは故人の大切な方へ手紙を送るなど適切な方法で、逝去した同僚を敬うことを考慮しましょう。

個人として

チームとして逝去の同僚を追悼できますが、各自が個人的および個人レベルでも逝去を処理しなければなりません。特に長年の知り合いであったり、親しい友人であったりしたときは、心的外傷となる場合があります。以下は追悼に役立つ助言です。

- **自分の感情を認める。**ご自分のペースで、ご自分なりの方法で立ち直ってください。ご自身に優しくしてください。
- **追悼の気持ちを誰かに話す。**こうすることで慰めとなり、孤独の気持ちが軽減されるかもしれません。電話やテキスト、その他デジタルプラットフォームを通して、友人や家族とのつながりを持ってください。
- **何がうまくいっているか評価する。**自分の長所や、その日に起きた明るい出来事を書き留めたり、人と共有したりしてください。
- 新型コロナウィルス感染症（COVID-19）に関する**マスコミ報道への暴露を制限する。**テレビを消し、コンピューターの電源を切り、新型コロナウィルス感染症（COVID-19）に関するソーシャルメディアの投稿を飛ばし、新聞を置いてください。
- **休息を取る。**リラックスしたり元気づけられることをしたり、気持ちが高揚されることをしましょう。
- **コミュニティに参加する。**コミュニティには支援のネットワークがあります。デジタルプラットフォームを通してつながりを持ってください。
- **圧倒される思いがするときは助けを求める。**

どんなときに助けを求めるか

深い悲しみは重大な逝去には当然の反応です。このような感情が続き、ムードが改善されなかったり悪化したり、機能しない、あるいは基本的な日常生活を送れないときは、助けを求めてください。

助けを求める場所

逝去追悼への対処方、つながりを保つための助言などを含むストレスや不安障害に関する追加情報については、nyc.gov/health/coronavirus をご覧ください。

ストレスの症状に圧倒されそうになったら、NYC Well の熟練カウンセラーに連絡してください。ここでは、ニューヨーク市民が対処できるように精神的健康のサービスを無料で提供しています。相談内容は機密です。NYC Well スタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、200 以上の言語で、簡単なカウンセリングとケアへの照会をしています。サポートが必要な方は、888-692-9355 に連絡するか、もしくは nyc.gov/nycwell でオンラインチャットをご利用いただけます。

NYC Well では対処に役立つ多数の福利・心の支援アプリケーション（アプリ）を提供しています。健康や精神的安定をコントロールするのに役立つオンラインツールについては、nyc.gov/nycwell で「App Library」（アプリライブラリ）をご覧ください。

ニューヨーク州（NYS）COVID-19 心の支えヘルプライン（844-863-9314）ではスタッフが週 7 日間午前 8 時から午後 10 時まで対応しています。このヘルプラインでは、特別

訓練を受けたボランティア専門家が耳を傾け、サポートし、必要に応じて照会を提供しています。

汚名から守る方法など、コロナウィルス感染症（COVID-19）に関する一般情報については、nyc.gov/health/coronavirus または cdc.gov/covid19 をご覧ください。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。 4.16.20