**ストレスマネジメント**

4月7日は、世界保健デーです。今月は、ストレスとうまく付き合い、健康全般やウェルビーイングを守るためのヒントとツールをご紹介します。

|  |
| --- |
| **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。**  **特集記事：**自分でできるストレスマネジメントのヒント  **特集記事：**日常的なストレスマネジメントに向けたセルフコントロール  **特集記事：**ペットがもたらすメンタルヘルス効果  **インタラクティブ**な塗り絵（ストレス解消アクティビティ）  ストレス解消に役立つ粘土の**作り方**  **メンバー向けトレーニングコース：**「ストレスとうまく付き合うには」  **ポッドキャスト**「職場における燃え尽き症候群の予防と回復のサポート」**などの、マネージャー向けトレーニングリソース** |

[ツールキットを表示する](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ja-JP)

**毎月の特集：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新トピック** — 毎月、新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツをご覧いただけます。 |
|  | **その他のリソース** — その他のリソースやセルフヘルプツールにアクセスできます。 |
|  | **コンテンツライブラリー** — お気に入りのコンテンツにいつでも気軽にアクセスできます。 |
|  | **サポート・フォー・エブリワン** — 情報が有意義だと感じてくれる方にツールキットを共有できます。 |