**ストレスや不安、パニックへの対処**

4月7日は、世界保健デーです。今月は、ストレスを和らげて心を落ち着かせ、平穏に保つための実証済みの実用的で楽しい方法をご紹介します。

|  |
| --- |
| **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**:* ストレスとは何か、そしてそれに対処する実践的な方法
* 心を落ち着かせる創造的で楽しい方法
* 世界保健デーの歴史とその使命を尊重するためのヒント
* パニック発作の見分け方と対処方法
* 日々のストレスを和らげるヒント

**心を落ち着かせるための「ハウツー」アクティビティ：*** 「息を吸って長く吐く」呼吸法
* 「Color your way to calm（塗り絵で心を落ち着かせましょう）」ワークシート

**メンバー向けトレーニングコース**「不安を理解する」。**マネージャー向けトレーニングリソース**「リーダーが従業員の回復力を促進しながらストレスや燃え尽き症候群を軽減する方法」など。 |

[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。 |