



**メンバー向けトレーニング：**

**不安を理解する**

**4月に挑戦したいトレーニング**

**不安を理解する**。不安症は世界中で最も一般的な精神疾患のひとつですが、よく誤解されています。誰もが時に心配したり緊張したりすることがあります。 これは環境内のストレスに対する人間の正常な反応です。しかし、不安を抱えている人にとっては、このような恐怖や心配は一時的なものではなく、時間の経過とともにさらに悪化する可能性があります。不安を抱えている人は、自分の感情に圧倒され、状況に対して特に有害な反応を示すことがあります。このセッションでは、不安の理由の背後にある科学と心理を探求し、心配や不安に対処するための具体的な戦略をお教えします。

学習ポイント

* 不安そして不安障害とは何なのか、そしてそれらが人によってどのように異なって現れるのかを探 り ま す
* 不安／不安障害の身体的、感情的、行動的兆候を理解します
* 不安／不安障害のコントロールに役立つ戦略を学びます
* 不安な思考に向き合い、心配事を構造化する方法を探ります
* 不安や不安障害に苦しんでいる可能性のある友人、家族、同僚に連絡を取り、助ける方法を探ります

**1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。あるいは、オンデマンドオプションを使用して、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することもできます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**オンデマンド（質疑応答なし）**[視聴する](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)****時間がない方は、**10分間の概要版を**[こちら](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)**[からご覧いただけます](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914) | **4月16日**午後1時～2時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **4月16日**午後7時～8時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **4月17日**午前7時～8時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **4月22日**午後5時～6時（英国標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**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、事前登録が必要です。**

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、または利用者にこれらのサービスを直接的もしくは間接的に提供している事業体（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、利益相反のおそれ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、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ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、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optumは、米国およびその他の国における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、雇用者として機会均等を重視しています。