**ストレスへの対応**

日々の生活にはストレスがつきもので、特に金銭管理や人間関係にはストレスを感じます。今月は、お金や人との付き合い方を改善する方法を取り上げます。

|  |
| --- |
| **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。**  **ストレス解消のための塗り絵シート**  **家計の改善戦略**  **人間関係のストレスに対処するためのヒント**  **ストレスの多い状況に対応するためのツール** |

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

**毎月の定番トピック：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新トピック** – 毎月新しい話題を取り上げる最新のコンテンツをご紹介 |
|  | **その他のリソース** – さらなるリソースやセルフヘルプツールへのアクセスを提供 |
|  | **コンテンツライブラリー** – お気に入りのコンテンツへの継続的なアクセスを提供 |
|  | **仲間をサポート** – その情報を必要としている人にツールキットをシェアしましょう |

\* WHO、「Adolescent Mental Health（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