**若者のメンタルヘルス**

世界中で多くの若者がメンタルヘルスの問題に直面しています。研究によると、人は見られ、聞いてもらえ、認められていると感じると、自分を助けてくれる人を信頼しやすくなるそうです。今月は、彼らがまず自分自身でその問題に対処する方法、また同時に必要な支援を得るための方法を探ってみましょう。

|  |
| --- |
| **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。**  **十代の若者向けのメンタルヘルスに関する会話のきっかけ**  **集中力を高めるための瞑想**  **子どもがストレスに対処できるようサポートする7つの方法**  **ソーシャルメディアの境界線を設定するための十代の若者向けのワークシート**  **心をスッキリさせるためのアイデア早見表**  **メンバー向け「神経多様（ニューロダイバージェント）な家族や友人をサポートするための意識向上と実践的戦略」トレーニングコース**  **ポッドキャスト「職場文化を通して行う若者のメンタルヘルス支援」などの、マネージャー用トレーニングリソース** |

[ツールキットを表示する](http://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 |