**青少年のメンタルヘルス**

人生には困難がつきものです。今月は、あなたの身近にいる青少年がレジリエンスを高め、大きな変化を乗り越え、人生のトラウマとなる出来事に対処できるようサポートする方法に焦点を当てます。

|  |
| --- |
| **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：**子どもたちが人生におけるトラウマとなる出来事に対処できるようサポートする**特集記事：**青少年の移行をスムーズにする方法**保護者向けのヒント：**青少年のデジタル空間の上手な利用をサポートする健康的な方法**10代の青少年へのヒント：**一人暮らしの準備**インタラクティブワークシート：**青少年のメンタルヘルスを尊重し、促進する方法**クイックガイド：**社会不安とは**リンク：**福利厚生ポータルへのメンバー向けアクセスリンク**メンバー向けトレーニングコース：**「刻々と変化する世界における子育て」**マネージャー向けトレーニングリソース：**「子どもを持つ従業員をサポートするリーダー」など |

[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。 |