ストレスや不安

生活をシンプルにし、自分で設定した期待値をリセットすることで、ストレスや不安を和らげることができます。今月は、やるべきことを効率化し、よりポジティブに考え、心を落ち着かせるストレス解消法をご紹介します。

|  |
| --- |
| **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。**  **よりポジティブに考えるための戦略に関する特集記事**  **コミットメントの見直しと優先順位付けのためのワークシート**  **ビデオ「自分自身に休息を与える方法」**  **メンバー向け「生活をシンプルにする方法」トレーニングコース**  **ポッドキャスト「リーダーとしての生活を簡素化し、職場のストレスを軽減する」などの、マネージャー向けトレーニングリソース** |

[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。 |