**新しい年に向けた準備とリセット**

今月は、この1年の成果を祝い、今後1年間の前向きな目標を設定し、メンタルヘルスとウェルビーイングを高めるために、期待や境界線を管理するためのリソースをご紹介します。

|  |
| --- |
| **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。****特集記事：**ポジティブな心構えを育む。**特集記事：**休日や特別な機会に対する期待を管理する。**簡単なヒント**：健全な境界線を設定する。**楽しいヒント**：手作りギフトのアイデア。**ワークシート**：過去1年間の振り返りと新しい年に向けた目標設定。**リンク**：ストレス管理に役立つCalmアプリのダウンロードとアクセス（メンバー向け）。**メンバー向けトレーニングコース**：「セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化」**マネージャー向けトレーニングリソース**：「2025年に向けた振り返り、休息、刷新」など |

[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。 |