



**メンバー向けトレーニング：**

**セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化**

**12月に挑戦したいトレーニング**

**セルフケア：素晴らしい成果をもたらす小さな変化**。 多くの人が、自分のことより他の人のニーズを優先すべきだと感じています。そのような方は、助けが必要な年老いた両親や幼い子ども、扶養家族を優先し、自分をないがしろにする状況に陥りがちです。考えてみれば、健康や幸福感は人生の基盤です。そして、この基盤がぐらつくと他の部分がぐらつき、しわ寄せがくるのは、家の構造に似ています。この事実を把握してもなお、どこにセフルケアの時間があるというのか、と思われるのではないでしょうか。そこでご提案です。このモジュールでは、セルフケアの必要性とそのために時間をどう確保するかという2つの問題を取り上げます。

学習ポイント

* もっと自分を大切にすることが必要な理由を学ぶ
* 日常生活にセルフケアを取り入れる、さまざまな方法を探る
* 自分のためのセルフケア計画を構築する方法を知る
* 他の人にセルフケア計画を構築するよう促す方法について話し合う

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。あるいは、オンデマンドオプションを使用して、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することもできます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**  オンデマンド  （質疑応答なし）  **[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)**  **時間がな い方は、**  **10分間の 概要版を**    **[こちらからご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **12月4日**  午後1時～2時（グリニッジ標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **12月5日**  午前7時～8時（グリニッジ標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **12月10日**  午後7時～8時（グリニッジ標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **12月11日**  午後5時～6時（グリニッジ標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、または利用者にこれらのサービスを直接的もしくは間接的に提供している事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反のおそれがあるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。