**心と体のつながり**

精神疾患は世界中で一般的な病気です。今月は、脳を育て自己価値感を高めることが、メンタルヘルスとウェルビーイングの向上にどう役立つかに焦点を当てます。

|  |
| --- |
| **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：**腸を育みメンタルヘルスをサポートする方法と、自己価値感を高めて生活の質を向上させる方法に関する記事  **ワークシート：**脳と心のつながりを確認する  **ビデオ：**自宅でできる自重エクササイズ  **ヒント：**脳の健康を保つためにできる簡単なアクティビティ  **メンバー向けトレーニングコース「**マインドフルネス**」**  **マネージャー向けトレーニングリソース：ポッドキャスト「**自尊心と、心と体のつながりをサポートするリーダーシップ**」**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。 |