**心と体のウェルネスのつながり**

今月は、健康的なセルフケアの習慣を身につけ、日々の生活の中で喜びを発見できるよう、心と体のつながりをサポートする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：**心と体のウェルネスの重要なつながり  **インタラクティブガイド：**睡眠の質を高めるプランを立て、実践する  **インタラクティブガイド：**心のウェルビーイングを高めるルーチンを構築する  **ワークシート：**腸とメンタルヘルスの関係を見直す  **簡単なヒント：**人生における喜びの「光」を見いだし、リセットするための一歩を踏み出す  **ビデオ：**椅子に座って行うヨガの練習方法  **メンバー向けトレーニングコース：**「運動でメンタルヘルスを向上させる」  **マネージャー向けトレーニングリソース：「**協力により健全な職場文化を育む」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 |