



**メンバー向けトレーニング：**

**不安を理解する**

**7月に挑戦したいトレーニング**

**不安を理解する**。 不安症は世界中で最も一般的な精神疾患のひとつですが、よく誤解されています。誰もが時に心配したり緊張したりすることがあります。 これは環境内のストレスに対する人間の正常な反応です。しかし、不安を抱えている人にとっては、このような恐怖や心配は一時的なものではなく、時間の経過とともにさらに悪化する可能性があります。不安を抱えている人は、自分の感情に圧倒され、状況に対して特に有害な反応を示すことがあります。このセッションでは、不安の理由の背後にある科学と心理を探求し、心配や不安に対処するための具体的な戦略をお教えします。

学習ポイント

* 不安そして不安障害とは何なのか、そしてそれらが人によってどのように異なって現れるのかを探ります
* 不安／不安障害の身体的、感情的、行動的兆候を理解します
* 不安／不安障害のコントロールに役立つ戦略を学びます
* 不安や不安障害に苦しんでいる可能性のある友人、家族、同僚に連絡を取り、助ける方法を探ります

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/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **時間がない方は、**  10分間の概要版を    **[こちら](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)**[からご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback) | **7月8日**  午前7時～8時 （英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **7月9日**  午後7時～8時 （英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **7月12日**  午後1時～2時 （英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **7月15日**  午後5時～6時 （英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**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。**

**開始する**

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。従業員支援プログラム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、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 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。