**不安とパニック**

今月は、不安な考えや感情を引き起こしている原因を理解し、それらをコントロールする方法を理解するためのリソース、ヒント、ツールをお教えします。

|  |
| --- |
| **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。**  **注目記事**　時々少しの不安感を抱くことが役に立つ理由  **注目記事**　人種差別によるトラウマに対処し、それを癒すための戦略  **注目記事**　パニック発作とは何か、そしてそれを乗り越える方法  **ハウツー動画**　不安をコントロールし、心を落ち着かせるための呼吸法  **インタラクティブメソッド** 不安な思考や感情に対処する  **クイックガイド** 不安とは何か  福利厚生ポータルへのメンバー向けアクセス**リンク**  **メンバー向けトレーニングコース** 「不安を理解する」  **マネージャー向けトレーニング資料**、「不安とパニック：トリガーとツール」を含む |

[ツールキットを表示する](http://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。 |