



**メンバー向けトレーニング：**

**閉経とメンタルヘルス**

**3月に挑戦したいトレーニング**

**閉経とメンタルヘルス。**女性は閉経を迎えると月経が停止し、生殖年齢が終わりを迎えます。この変化を心待ちにしている女性もいれば、そうでない女性もいます。ですが、閉経に伴う症状（特にメンタルヘルスに関わるもの）を快く受け入れる女性はほどんどいません。このセッションでは、迷信を払拭し、事実を伝えることで閉経とメンタルヘルスについて解き明かします。また、閉経を迎える女性のための実践的な戦略に加えて、理解を深めてサポートを提供したいと考えている同僚やマネージャー、組織向けの実践的な戦略も紹介します。

**本トレーニングでは、以下を行います。**

* 閉経とは何か、また閉経がメンタルヘルスにどう影響するかを理解する。
* 文化が女性の閉経体験にどのような影響を与えるかを探る。
* 職場で閉経の話題を切り出す方法と、個人および組織レベルで何が助けになるかを話し合う。

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。またオンデマンドオプションを使用すると、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することができます。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/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/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/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **3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=a27KY000000TNBAYA4) | **3月5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=a27KY000000TNBKYA4) | **3月7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=a27KY000000TNBPYA4) | **3月8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=a27KY000000TNBUYA4) |

**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、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（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、利益相反の可能性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. All rights reserved. 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は機会均等雇用者です。