**女性のメンタルヘルス**

3月8日は国際女性デーです。今月は、女性のメンタルヘルスとウェルビーイングを支援し、あなたの身近にいる女性や世界中の女性をエンパワーする有意義な方法を探ります。

|  |
| --- |
| **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**:   * 身近な女性のエンパワーメント * 世界中で女性のメンタルヘルスに対する認識を高めるため * 行動の加速化：国際女性デーの歴史 * 更年期障害がメンタルヘルスに与える影響 * 中年期の摂食障害の経験と対処   自分の価値を認めるための**対話型ワークシート**  **ポッドキャスト**「Until It’s Fixed」シリーズの「妊孕性を理解する」  **メンバー向けトレーニングコース** 「更年期とメンタルヘルス」  「リーダーが職場で女性をエンパワーする方法」を含む**マネージャー向けトレーニング資料** |

[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。 |