



**メンバー向けトレーニング：**

**更年期とメンタルヘルス**

**3月に挑戦したいトレーニング**

**更年期とメンタルヘルス**。更年期は、女性の生理と生殖年齢の終わりを意味します。この変化を楽しみにしている女性もいればそうでない女性もいます。しかし大半の女性は、更年期に伴う症状、特にメンタルヘルスに関しては快く思っていません。このセッションでは、更年期とメンタルヘルスについて、いくつかの誤解を解くとともに、事実を紹介します。また、更年期を迎える女性や、更年期について理解を深め、サポートを提供したいと願う同僚、上司、組織にとっての実践的な戦略も紹介します。

学習ポイント

* 更年期とは何か、それがメンタルヘルスにどのような影響を与えるかを理解する
* 文化が女性の更年期体験にどのような影響を与えるかを探求する
* 更年期が職場に与える影響に関するディスカッション
* 更年期を迎える前、更年期中、更年期後の女性をサポートする柔軟で創造的なソリューションを提供する

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/95c5734eac63103dbbf3fa5954ceed9c/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/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback)**[からご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback) | **3月10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=a27UI000000fWNJYA2) | **3月13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=a27UI000000fWLhYAM) | **3月17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=a27UI000000fWTlYAM) | **3月19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=a27UI000000fWWzYAM) |

**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。**

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。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ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、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2025 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。