**不安の軽減**

メンタルヘルスに意識を向けることは、非常に大切です。今月は、不安やストレス、悩みごとが生活の質に悪影響を及ぼしていることを示す兆候に注目してみます。併せて、対応戦略も模索しましょう。

|  |
| --- |
| **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。****不安に対処するためのワークシート****心を落ち着かせる4-7-8呼吸法のビデオと記事****誘導瞑想****不安を抱えた自分や他者をサポートするためのトレーニングツール** |

[ツールキットを表示](https://optumeap.com/newthismonth/ja-JP)

**毎月のご提供内容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新トピックス**–毎月新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツにアクセスする |
|  | **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を利用する |
|  | **コンテンツライブラリ**–お気に入りのコンテンツに継続的にアクセスする |
|  | **みんなをサポート**–ツールキットを、その情報が有意義であると思われる人と共有する |

\* WHO, “Adolescent Mental Health” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>（アクセス日時：2022年11月3日）