



**メンバー向けトレーニング：**
**悩みを克服：不安を抱えた自分や他者をサポート**

**ストレス**

**5月に挑戦したいトレーニング**

**悩みを克服：不安を抱えた自分や他者をサポート**

不安という感情は、世界的に最もよくあるメンタルヘルス障害の原因のひとつでありながら、誤解されやすい事象でもあります。悩みや緊張は、誰もが時折経験するものであり、置かれた環境におけるストレスへの人間の正常な反応です。しかし、そのような恐怖や悩みは、不安を抱えがちな人にとっては決して一時的なものではなく、時間が経てば悪化することさえあります。不安を抱えている人は、感情に圧倒され、状況に対してことさらに強い拒絶反応を示すことがあります。このセッションでは、不安を生じさせる科学的・心理学的な背景要因について考え、悩みや不安への対処に役立つ具体的な戦略を提示します。

本トーニングでは、以下を行います。

* 不安とは何か、また、その表れ方が人によってどう異なるかを理解する
* 不安による身体的、感情的、行動的兆候を認識する
* 不安への対処に役立つ戦略を特定する
* 不安思考に立ち向かい、心配ごとを構造化する方法を模索する
* 不安に苦しむ友人や家族、同僚に手を貸す方法を考える

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。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）[**今すぐ視聴する**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)**時間がない方は、****10分間の概要版を**[**こちら**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3)**からご覧いただけます** | **5月15日**7時～8時（英国夏時間）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **5月17日**17時～18時（英国夏時間）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **5月19日**13時～14時（英国夏時間）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**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。**

## 来月のトレーニングでは、職場でLGBTQI+の従業員をサポートする方法に注目します。ライブセッションに参加する場合は登録リンクを、都合の合う時間に視聴する場合はオンデマンドオプションをご利用ください。

**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、または相談者が直接的もしくは間接的に受けているこれらのサービスを仲介している事業体（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管轄区域における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。