



**メンバー向けトレーニング：**

**メンタルヘルスに関する悩みを抱える友人や家族をサポートする方法**

**5月に挑戦したいトレーニング**

**メンタルヘルスに関する悩みを抱える友人や家族をサポートする方法。**気分の落ち込みに悩む友人や家族の姿を見ることは、時折あることです。気分の落ち込みが続いていると、特にその状況を悪化させてしまわないかと考え、何をしてあげられるのか分からなくなります。これはあなたの精神的、感情的な健康についてのプログラムではなく、他の人の健康のためにあなたが果たせる、非常にポジティブな役割についてのプログラムです。おそらく、あなたは医師や医療従事者ではないでしょうから、提供できるサポートには限りがあります。その境界を知ることが重要です。境界線を理解した上で、あなたが助けとなり、サポートすることができる会話や行動はたくさんあります。

**本トレーニングでは、以下を行います。**

* 友人や家族が直面する可能性のある一般的なメンタルヘルスの問題を特定する
* 治療の種類を確認する
* メンタルヘルスの問題を抱える友人や家族をサポートする方法を探る
* メンタルヘルスの問題をサポートするための行動計画を作成する

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/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **時間がない場合**  **10分間の概要版をご覧いただけます**    **[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **5月14日**  午後1時～2時（英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **5月15日**  午前7時～8時（英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **5月21日**  午後5時～6時（英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **5月23日**  午後7時～8時（英国標準時）  （質疑応答あり）  [**今すぐ登録**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**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。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. 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。