**メンタルヘルスについて考える**

大切な人のケアをしているときは特に、自分自身に気を配ることが大切です。今月は、自分の気持ちを理解するためのヒントやツールをご紹介します。  
自分の気持ちを理解することで、感情のコントロールができるようになり、  
自分自身だけでなく他の人のこともうまくケアできるようになります。

|  |
| --- |
| **今月のエンゲージメントツールキットには、以下が含まれています。**  **特集記事**：介護をしている方が疲れ果ててしまわないようにするためのヒント  **特集記事**：親・子どもの介護を同時にされている方が直面する複雑な感情の対処方法  **特集記事**：自分にあったセラピストの見つけ方  前向きな気持ちで仕事をするための**ワークシート**  **メンバー向けトレーニングコース**：「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」  **マネージャー向けトレーニングリソース**：「自分の心の声を聴く：職場でのメンタルヘルス」 |

[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** – 情報が役に立つと思う人とツールキットを共有できます。 |