**メンタルヘルスに関する意識を高める**

今月のツールキットでは、メンタルヘルスに関する意識を行動に移すことについて取り上げます。感情、思考、行動を管理し、総合的なウェルビーイングを改善するためのリソースや、戦略、ステップをご紹介します。

|  |
| --- |
| **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。**  **特集記事：**自分のメンタルヘルスをサポートするための対策を紹介します。  **ワークシート：**目標を書き出し、それを段階的に達成するのにお役立てください。  **ワークシート：**健全な境界線を特定し、設定する方法を紹介します。  **クイックガイド：**マインドフルな習慣を日々の生活に取り入れるためのガイドです。  **会話カード：**里子を温かく迎えるために活用してください。  **ポッドキャスト：**「なぜセラピーに通うのか」では自分に合ったセラピストを見つけるためのヒントについてお話します。  **メンバー向けトレーニングコース：**「マインドフルネス」  **マネージャー向けトレーニングリソース：**危機的状況や職場の混乱を乗り越える方法など。 |

[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** – 情報が有意義だと感じてくれる方にツールキットを共有できます。 |