**親切と感謝**

11月13日は世界親切デー（World Kindness Day）です。研究によると、人に親切にすることによって、こころと体の健康が促進されるそうです。また、親切な行為には波及効果があることも示されています。今月は、親切な行為を広めるためのヒントとツールについて学びましょう。

|  |
| --- |
| **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。****1日を充実させる7つの簡単な方法に関する注目のブログ****感謝の気持ちを行動で示すのに役立つ瞑想****「セルフコンパッションのためのジャーナリング」に関するポッドキャストとそれに付随するガイド****日々の親切な行為のヒントが記載されたカレンダー****世界親切デーを宣伝する印刷可能なチラシ****メンバー向けトレーニング「親切に基づく文化の構築」ポジティブなメンタルヘルスと強固な人間関係の構築を促進する戦略****ポッドキャスト「リーダーシップと職場文化を通じた優しさによる従業員のサポート」などのマネージャー用トレーニングリソース** |

[ツールキットを表示](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します。 |