**感謝**

11月13日は世界やさしさの日（World Kindness Day）です。この1か月は、物事のプラスの面に目を向けましょう。さまざまなヒントやリソースを活用して、自分自身へのやさしさを心がけ、人生や他者の良いところに対して感謝を示します。

|  |
| --- |
| **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：**精神面のウェルビーイングにセルフチェックイン、セルフケア、感情処理が不可欠なのはなぜか。  **特集記事：**自分や他者にやさしくすることによる多くのメリットとは。  **特集記事：**世界やさしさの日（World Kindness Day）。  **クイックアドバイス：**感謝を示すことのメリットと、その出発点に立つためのヒント。  **インタラクティブ**なチャレンジ：30日間の感謝を通じ、自分にやさしく。  **楽しいアクティビティ**：誰かに明るい1日を。  **リンク：**福利厚生ポータルへのメンバー向けアクセスリンク。  **メンバー向けトレーニングコース：**「職場にやさしさを」。  **マネージャー用トレーニングリソース：**「職場で感謝を示そう - 感謝の気持ちを通じて職場のメンタルヘルス向上を後押ししながら、チームの士気と有効性を高めるリーダーたち」。 |

[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。 |