**世界のメンタルヘルス**

こころの健康は、体の健康と同じくらい重要です。そして、どちらも総体的な健康とウェルネスに欠かせないものです。しかしスティグマのせいで、メンタルヘルスに関する悩みを抱えるほとんどの人は未だサポートを求めることができずにいます。今月は、より多くの人が安心して助けを求められるように、スティグマをなくす方法を考えてみましょう。

|  |
| --- |
| **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。**  **ウェルビーイングが重要な理由に関する特集記事**  **メンタルヘルスの障壁とスティグマに関する記事**  **メンタルヘルスについて話す方法に関するガイド**  **メンタルヘルスに関する正誤クイズ**  **メンタルヘルスに対するスティグマをなくすためのヒント**  **メンバー向け「メンタルヘルスに関する悩みを友人や家族とサポートする方法」トレーニングコース**  **ポッドキャスト「Friends & Family Mental Health Concerns」などの、マネージャー向け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できます。 |