**子育てと介護**

10月10日は世界メンタルヘルスデーです。今月は、子育てや介護に役立つリソースをご提供します。次の世代を育て守るために最善を尽くしながら、ご自身のウェルビーイングも育めるよう、ぜひこれらをご活用ください。

|  |
| --- |
| **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。**世界メンタルヘルスデーの推進に関する**特集記事**。自分が望むような父親になるための、男性向けの**特集記事**。いじめとその防止策に関する**特集記事**。ソーシャルメディアやオンライン空間の安全な利用に関する、若者向けの**ヒント**。孤独や孤立と闘うための**簡単なヒント**。自尊心を育み、セルフケアを実践するための**インタラクティブワークシート**。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**：「職場におけるメンタルヘルス問題のサポート」。**マネージャー向けトレーニングリソース**：「職場でのいじめ：職場のメンタルヘルスを支えるリーダーたち」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。 |