**自殺の予防とリカバリー**

自殺と物質使用障害は難しいテーマです。しかし、最も困難な時期や状況であっても、希望を持てる理由はたくさんあります。自殺は予防することができます。また、物質使用障害は治療することができます。世界中で、数百万人もの人々がリカバリーしながら健康的に暮らしています。今月は、メンタルヘルスと物質使用障害について、そして希望を育む方法について詳しく学びましょう。

|  |
| --- |
| **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。****リカバリーサポートガイド****薬物およびアルコール使用障害に関する事実****自殺予防に関する特集記事****希望を育むためのインタラクティブなセルフケアワークシート****メンバー向けトレーニングコース「自殺予防」。****ポッドキャスト「職場文化を通じた自殺予防の支援」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する](https://Optumeap.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 |