**自殺の予防と回復**

自殺や物質使用障害は、多くの人が考えている以上に一般的です。今月はこれらのトピックを掘り下げ、あなたやあなたの身近にいる人をサポートするためのリソースやツールを提供します。

|  |
| --- |
| **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。****トレンドトピック：**回復サポートネットワークを構築する。**特集記事：*** 大切な人が一見問題なさそうに見える場合でも、様子を確認することが重要な理由。
* 世界自殺予防デーに向け認識を高める。
* オピオイドの使用・誤用の増加と、その予防・治療について。
* メンタルヘルス エマージェンシーキットに加える5つのもの。

**セルフケアのヒント：**回復中の人のケアをしている人へ。**インタラクティブ ワークシート：**肯定的なアファメーションを作成し自分自身に力を与える。**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：**「自殺の予防」**マネージャー向けトレーニングリソース：**「職場において回復をサポートするリーダー」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。 |