



私にとってのメンタ
ルヘルスとは、
大切にして
くれる人と
過ごすこと



あなたのウェルビーイングを再発見

ストレスや不安に直面したとき、あなたの心の平穏を支えるものが、他の人にとってもそうであるとは限りません。それはごく自然なことであり、大切なのは、最初の一歩を踏み出すことです。

セラピーや瞑想、運動でも、親しい相手との充実した時間、あるいはペットとたわむれるひとときでもかまいません。まずはそういった時間を確保しましょう。

メンタルヘルス に関する意識を高める

このプログラムは、緊急事態や応急措置をする場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF16580843339675-032025 OHC



コードをスキャンするか、
optumwellbeing.com
にアクセスして、さまざまな
ツールやリソースをご利用
ください