

オンラインマインドフルネス有料プランご利用の方へ フィードバックシート作成のご案内

ご自身のストレスとマインドフルネスの状態がわかる
検査フィードバックシートを作成します。



日々のマインドフルネス実践 とストレスを視覚化

契約時と、以降6ヶ月継続利用されるごとに、マインドフルネスやストレスの状態を示したフィードバックシートを無料で作成します。厚労省推奨のストレスチェックや、詳細なマインドフルネス尺度を用いており、定期面談で内容を講師と結果を振り返ることもできます。日々の実践の振り返りにご活用ください。

検査
実施
時期
と
費用

有料プラン契約時

(クラス/コーススタート時)

継続6ヶ月毎

無料

Step.

01 フィードバック申し込み

初回契約時もしくは契約更新時に、フィードバック希望をお申し出ください。

02 検査フォーム入力

フィードバックお申込み時と、以降クラス/コース継続6か月時に、こちらからご案内する入力フォームより「ストレスチェック」と「6因子マインドフルネス尺度」にご回答ください。

03 フィードバックシート作成

回答いただいた検査結果を、わかりやすく視覚化したフィードバックシートを作成します。6か月前と見比べていただくことで、日々の実践やストレス状態の変遷がわかります。ご自身で確認するほか、定期面談でも結果についてご相談していただけます。

詳細はこちら

Arima Hospital



マインドフルネスの広場
in 六甲

🔍 マインドフルネスの広場in六甲

医療法人 内海慈仁会 有馬病院
〒651-1412 西宮市山口町下山口1637-5

