



あなたの **ストレス** 測ってみませんか?

自分のストレスって、自分では気づかない?

いや、よく考えると…思い出してみると…感じている部分があるんです。



簡単に、手軽に、数値でストレスを測れたら、
早めの対策ができるはず。

つらい…

悲しい

気分が…



いつでも、どこでも手軽にストレス測定

ご自身でストレスに気づき対策を立てられる、
HC-PRO をご紹介。
具体的な活用方法についても紹介します。



結果はレベルに応じて5段階で表示されます



- 心理的な負担の程度を把握するための検査「等」って、ナニ?
- 厚生労働省メンタルヘルス指針・官製ストレスチェッカー57問、正直に答えるとどうなる?
- ストレスはどうやってはかる?
- 脈拍、交感神経、副交感神経、その他、「生体信号」計測技

開催
日時

9 / 20 火 13:30 ~ 14:20

開催
方法

ZOOMによるオンライン形式
(30分前よりご参加頂けるよう調整いたします)

申込
方法

下記URLまたはQRコードより登録をお願いいたします。
https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_TC98uvz9Q62EKdJRKJgkSg

