

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALUX

実施日：2022年9月9日

参加会社名：JALUX

参加者数：45名 任意

活動概要：

■ 新型コロナウイルスによる「不安な生活」を、会社として解決したい■

当社は受動喫煙防止や禁煙の支援、地域清掃活動や「ちょこっと運動」など、健康経営の推進に向けて様々な取り組みを行っています。始めたキッカケは、会社が皆さんにとって「働きやすい職場になるために」でした。しかし、ここ2年間は新型コロナウイルスによって働き方が大きく変わってきたこともあり、仕事と私生活の境界があいまいになってきました。ですので、今では当社の健康経営の目的は、「働きやすい職場」づくりだけではなく、皆さんが「いきいきとした生活を送れるために」と考えました。

■ 「今年はどうな取り組みをすれば、社員の健康につながるのだろう？」■

衛生委員会の中で検討したところ、「働きがいや生活の満足度は、健康に大きく影響する要因である。」「健康は、身体的・精神的なヘルスケアに限らず、仕事やキャリア、交友関係といった社会的な健康も含まれる。」「多くの方が、Well-Being の概念を理解し、実際に日常の行動として何をすれば Well-Being が高まるのかを知ってもらおう！」

ということで、今回 Well-Being セミナーを企画しました。

内容

■ どうすれば自分が Well-Being な状態になれるかを考える ■

そのために ● Well-Being の定義について理解する

- Well-Being が重要視されている背景を理解する
- Well-Being を考える際のポイントを知る
- 自分にとって何が必要かを把握する
- 「具体的にどういふアクションを起こせば良いのか」を一緒に考える個別研修も後日ご案内

参加者の声

・いきいきと生きるために、5つの健康（フィジカル、キャリア、ファイナンシャル、コミュニティ、ソーシャル）を改めて考える良いきっかけとなった。

・プライベートコンサルでより深く相談させていただきたい。

アンケート結果より

○ 満足度・学び・活用度の半数以上が5-4の評価だったため、意識変容・行動変容につながる研修内容であったと史料する。

また、個別相談も用意

ファイナンシャル・フィジカル・メンタル・キャリアについて数名希望者がいた。

【募集チラシ】

JALUX社員向けセミナーのお知らせと申込み

働きがい・生きがい・将来の満足度

Well-Being

を高めるスキルを身に付けませんか？

このたび健康経営推進の一環としてウェルビーイングセミナーを開催することになりました。
健康は、身体的・精神的なヘルスケアに限らず、仕事やキャリア、
交友関係といった社会的な健康も含まれます。
今回のセミナーでは貴社の健康管理を支援いただいている
株式会社iCAREと共同開催の社内セミナーです。
オンラインでの開催となりますので、
まずは参加をお申し込みください。

JALUX 健康経営セミナー

Well-Being あなたらしさを実現する はじめの一歩

9/9 金

11:00 » 12:00
ONLINE

▼ 参加希望者は・・・

参加希望フォーム
を入力してください。

参加者の
メリット

グループセミナー

まずはオンラインで基礎知識・技術を学びます。

- ✓ お金以外の幸福度を左右する要因とその高め方を学びます。
- ✓ 自分にとって大切な、将来への準備を発見できます。



プライベートコンサル

希望者は、専門家と1対1で相談や計画づくりも！

- ✓ 義務教育では学べなかった、キャリア形成や資産管理を実践できる。
- ✓ 家族やパートナーといった職場では打ち明けづらい話題を話せる。



講師 山本佳奈 臨床心理士 / 公認心理師 / 健康経営アドバイザー

株式会社iCARE サービスコンサルティング部 エンployeeサクセスチーム Specialist
若者の職業的な自立支援、東京都公立学校でのスクールカウンセラーを経て、企業内カウンセラーとして働く人の健康づくりに携わる。現在は、企業に向けた研修や健康経営コンサルティング等を中心に業務を担当し、組織レベルで働く人の健康づくりに注力している。

運営事務局：株式会社iCARE / メールアドレス：well-being@icare-carely.co.jp

 iCARE