

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JSL アロマ講座

実施日：2022年10月25日

参加会社名：JAL サンライト

参加者数：48名

活動概要：アロマの効能を知り、心身をリラックスさせるため、アロマを使ったストレス軽減方法を学ぶため
免疫力アップ、未病対策にアロマを日常生活に取り入れることを学ぶため

所感／参加者の声など

今回のアロマ講座では、フランス式のメディカルアロマについて、講義をしていただきました。

現在、日本に多く流通しているのはイギリス式の癒しや美容目的でのアロマ活用ですが、フランス式のメディカルアロマは芳香療法（代替医療）の位置づけで、体調不良や効能に合わせアロマを活用している点に、新たな気づきや学びがありました。受講後のアンケートでは、「体調の悩みに合わせてアロマを選んでみたい」、「もっとアロマのことを知りたくなり、日常生活に取り入れて行こうと思う」などの声があり、アロマへの理解が深まる講座となりました。

講座は羽田 M1 ビルで開催しましたが、他拠点で働く社員からも参加したいという要望も多く、アロマへの関心が高いことがわかりました。

今後も社員の健康増進のため、アロマの活用を検討していきたいと思えます。

【実施時写真】

