

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：メンタルヘルス

実施日：2024/09/01-2025/01/13

参加会社名：JLSKY

参加者数：1000 名

活動概要：自分自身のストレス度合いを可視化し、セルフケアを通じてメンタルヘルスについて学ぶ。また、カウンセラーを招き、管理職においては配下社員のメンタルケアや職場環境の改善に向けたアプローチ方法を習得する。

### 所感／参加者の声など

- ・実際にメンタルでお休みされている方、復帰された方がいるので実践面で大変参考になりました。
- ・自分だけでなくユニット長みな同じように不安を抱えながら探り探り向き合っていることがわかった。まわりの協力を得ながら、みんなでフォローすることが重要と気付いた。
- ・原因究明がゴールではないことや診断や治療が目的ではないということが確認できた。
- ・カウンセラーの先生の口調や話し方がとても優しく癒されました!また緊張やストレス状態から解放するための適度な運動なども参考になりました。
- ・先生のお話されるスピード、声、間の取り方がとても癒されました。自身のサポートの特徴から啓発すべき点がわかったので、今後活かしていきます。先生方への相談は本人ではなく、我々UNIT 長でも良いと伺いましたので、今後配下社員のことでも悩んだ際には相談させていただこうと思います。貴重なお時間をありがとうございました。
- ・また今回の受講内容についても勿論ですが、各テーブル毎でのディスカッションし、共有しあう事もとてもいい機会となりました。どのようなトレンドがあるのか、ユニッ

ト長がどのような部分で悩んでいるのかを具体的に知ることが出来たのも良かった。

・休職中へのスタッフへの声掛けなど今までどのようにしたらいいか悩んでいたことがより明確になりどのようにサポートしていくべきか理解することができてとても有意義な時間でした。

・CASE BY BASE ではあるものの、基本的な考え方を学ぶことで応用に繋がられるようにしたい

#### 【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

### メンタルヘルスケア教育の実施について



**SHIMABUKURO MANA (JLSKY NRTKAUB3)** <shimabukuro.wcd9@jal.com>

To JLSKY, JLSKY, JLSKY, ORG, ORG, JLSKY, JLSKY, INOUE, KAMIOKA, NAKAYAMA, SUGITATE ▼

皆さま

お疲れさまです。

Wellness担当よりお知らせいたします🌈

明から9/30までの間でメンタルヘルス対策として動画を視聴いただき、管理表に視聴日の入力をお願い致します。

◆対象者：全社員

◆視聴動画：全社員→「セルフケア」

U長以上→「セルフケア」と「ラインケア」

スプレッドシートの下部タブに「セルフケア」と「ラインケア」の動画があります。

※PCで動画視聴時は、黒い画面をクリックすると再生します。

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/11HfGcsPAIqsKcUB77hov0tZRnSlnw7KZnbO9LaXAa1l/edit?usp=sharing>

◆締切：2024年9月30日(月)

◆受講管理：受講完了後、[FY24NRT全体実施管理表](#)に各自で受講日をINPTください。

◆目的：＜セルフケア＞

自らストレスに気づき、適切に対処するための知識と方法を身につけ、

自分自身でケア出来るようにする。

<ラインケア>

メンタルヘルス不調の早期発見に繋がる知識や対処方法、いつもと様子が  
違う部下への対応等について学ぶ。

動画はそれぞれ15分程で視聴可能です。

【実施時資料】

全社員用メンタルヘルス(セルフケア)資料

[★★★FY24 JLSKY 全社員用メンタルヘルス セルフケア★★★.pdf](#)

管理職用メンタルヘルス(ラインケア)資料

[★★★FY24JLSKY 管理職用メンタルヘルスラインケア★★★.pdf](#)