

JAL Wellness活動実施報告書

実施事業名：制服でできるヨガ教室

実施日：2025/02/11

参加会社名：JLSKY KIA/KIC

参加者数：約40名（任意）

活動概要：『制服でできるヨガ』をスローガンに、HNDPTI会議室にてヨガを実施（約30分程度）。ヨガ講師をZOOMでお呼びし、座った姿勢でできる基本の動きや血流改善に繋がる筋を伸ばす動き、呼吸法を習得する。不規則なシフト勤務、日ごろの業務によるたまったストレスを発散する機会を設け、社員の健康促進に繋げる。

所感／参加者の声（アンケート結果）など

- ・ ZOOMで講師に指導頂き、リラックスした時間を過ごすことができた。
- ・ 気持ちがリラックスし、どこか心に余裕が生まれたように感じます。

早番の日などは睡眠不足/お客さまの数も多いため心に余裕がなくなってしまうので、ブリーフィングなどで10分でもいいのでヨガをしてリラックスできたらなと思いました。また、身体もポカポカしてとてもいい時間になりました

- ・ 業務前にヨガでストレッチができて気持ちよく業務が始められそうでした。

身体がすっきりしました。また気持ちを切り替えて仕事に臨めたので身体を動かす習慣を今回を機に身につけていきたいなと思いました。

・ とてもリラックスできた。改めて、体を労わること、体を大切にすることがとても重要であると思いました。ありがとうございました。

・ 最近デスクワークが多く肩が凝り固まっていたのですが、肩周り凄くスッキリし体が温まりました。リラックスして参加出来ました。ありがとうございました。

- ・ るみさんの心地良いお声がけとリードのお陰で、身体を解すことが出来とても楽しかったです。

稼働前にリラックスできて良かったです。終業の1時間前にもできたら良いと感じました。

- ・ 勤務前に身体をほぐすことができ、良い経験となりました。また次回あれば参加しようと思います。

- ・ 体だけではなく、日々業務での精神的な疲れも癒すことが出来ました。

・ 座ったままでも充分伸びを感じることができ、肩回りが軽くなりました。仕事前でも仕事後でも効果を感じることができると感じました。

- ・ すごくリラックスできて体の疲れも軽減されたようで良かったです

- ・ とてもリラックスした気持ちで業務を始めることができました。

また参加したいと思いました。

- ・ 仕事終わりにヨガをしてリラックスできた

- ・ 体の疲れが取れてとてもいい体験になりました。素敵なお時間をありがとうございました😊

- ・ すごくリラックス出来ました！ぜひ家でも寝る前などにしようと思います。ありがとうございました！

- ・ 日々忙しい中ゆっくりする時間ができて良かったです。ありがとうございました。

・ ちょうど遅番ゲートアサインの日でしたので、体をほぐした状態で仕事ことができました。ありがとうございました。

- ・ 脚の怠さや肩周りの重さが無くなった。早番で立ち仕事だったが身体も心もスッキリして帰宅出来た。

- ・ 日頃凝り固まっていたところがほぐれて気持ち良かったです。

・ 初めてのヨガで制服でもできるとのことで参加しました。リラックスできていつもより業務に集中できた気がします。

- ・ 久しぶりに体を動かして楽しかったです！ありがとうございました！

