

JAL Wellness活動報告 「心の健康と女子力 UP!ネイルオイルづくり」

実施事業名: JOSA/KXB

実施日: 2025年3月9日

参加会社名: JALスカイ大阪

参加人数: 15名(うち4名Wellnessリーダー)

活動内容: 1)Wellnessリーダーが講師を務めアロマの効果について説明(15分)

2)ネイルオイル作り(15分)

感想/参加者の声:

<Wellnessリーダー>

- ・Wellnessリーダーが講師を務め、アロマの効能について説明したことで参加者の方々がご自身で好みの匂いや効能に応じたネイルオイル作りをされていた。
- ・またカラフルなドライフラワーを用意し、デコレーションを行ったことで自分だけのネイルオイルが完成し、特別感を味わっていただくことができた。
- ・使用した物品や手順はシンプルで簡単なため「自分でもやってみます!」という声も多かった。
- ・想定よりも多くの参加者が集まり、職位の垣根を超えた交流ができた。またWellness活動について多くの方に知っていただくことができた。

<参加者>

- ・ペン型なのでポケットに入れて持ち運びやすい。
- ・香りやドライフラワーを選び自分好みのものが作れてよかった。
- ・ゆっくり上司や先輩、後輩と話す時間を持つことができた。
- ・香りの調合はストレス軽減につながり、またこの場でできた繋がりが普段の業務にも活かされ、心理的安全性が高まると感じた。
- ・今後もこのような企画があれば参加したい。

