

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：カウンセラーサロン

実施日：6月23日、6月27日、7月2日、1月16日、1月19日、1月23日

参加会社名：JLSKY

参加者数：83名

活動概要：

昨年 2025 年度に実施したチーム形式から、カウンセラーの話を聞きながら、より自分自身と向き合えるセミナー形式に変更した。

シフト勤務が抱える悩みである睡眠問題から、食事、リラックス方法(呼吸法を含め)をカウンセラーから学び、ストレス緩和を促す。

所感／参加者の声など

- ・今回のカウンセラーサロンは、受講スタイルをセミナー形式に変更し、より多くの参加者がカウンセラーの話を聞きながら、自分自身と向き合えるようにした。

- ・特に多くの社員が睡眠問題に悩みを抱えていることから、カウンセラーにカフェインの取り方や飲み物、デジタル機器への向き合い方を指導いただいた。また、体内時計や朝食の大切さについても触れ、体の仕組みから説明いただいた。

(以下、参加者からの声)

- ・シフト勤務でなかなかまとまった睡眠が取りづらいのが悩みであったが、体の仕組みを知り、想像以上に日光を浴びることの大切さを知ったので、実践していきたいと思った。

- ・シフト勤務でレスト時間がバラバラの為、朝食や昼食を抜くことで調整していたが、朝食がホルモンに関係していると知り、今後は体のために朝食は可能な限り取ってほしいと思う。

- ・簡単な呼吸法で、これからすぐに実践できそう。

【以下、実施した際の写真】

1 枚目＝講師からのカウンセラーを受けている様子

2 枚目＝ストレッチの様子

