

JAL Wellness活動報告

実施事業名：CXVバレーボールですこやかに

実施日：2025/07/03

参加会社名：TYOCXV

参加者数：14名

活動概要：事務仕事で運動不足に加えて日頃のクレーム対応でストレスをためているメンバーも多い。また、働く階数が異なるため、日常的にコミュニケーションが取りにくい環境にあり、精神的な相互理解が必要と感じている。

この活動を通じ、運動不足解消、ストレス発散、仲間とのコミュニケーションなど、心身ともにWell-beingな活動となった。また、会社の組織（グループ）を越えたチームプレイにより、今後の円滑なコミュニケーションの構築に繋げることができた。定期的な活動（原則、毎月1回）にすることにより、心身ともにWell-beingな状態となるようにしていきたい。

所感／参加者の声など

- ・ひとつのボールを皆でつなげるというシンプルな運動が、仕事でのチームワークにもつながると感じた。
- ・定期的に実施することで、体力や技術の向上にもつながっていきたいとの気持ちが強くなった。

