

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：メンタルヘルス e-learning

実施日：2025/12/29-2026/2/15 参加会社名：JLSKY

参加者数：1000 名

活動概要：社員一人ひとりが自律的にメンタルコンディションを整える「セルフケア」と、管理職が組織的に部下をサポートする「ラインケア」の両輪を強化し、心身ともに健康で高いパフォーマンスを発揮できる職場環境を構築することを目的として実施した。

所感／参加者の声など

- ・「ストレスの原因は出来事そのものではなく、自分の受け取り方（認知のクセ）にあるという視点を学び、これからはもっと早く自分を休ませてあげられそうだなと思った。」
- ・「思考を柔軟にするツールは、仕事のミスで落ち込んだ時だけでなく、チームメンバーとのコミュニケーションを円滑にする上でも役立つと感じた。」
- ・「部下から不調の相談を受けた際、どこまで踏み込んで良いのか、どう対応するのが正解か迷うことが多かったが、今回の研修で産業医や会社との連携フローが明確になり、非常に安心した。」
- ・「ドクターストップや三者協議など、個人の判断で進めてはいけない境界線がはっきりした。周囲への配慮（プライバシー保護）が、職場全体の信頼関係に繋がるという点も再認識できた。」

【受講依頼】メンタルヘルス教育の実施について

受信トレイ x

T

TSURUZONO RINA (JLSKY NRTKCUD1) <tsuruzono.sugd@jal.com>

To JLSKY、JLSKY、JLSKY、ORG、ORG、JLSKY、JLSKY ▾

皆さま

お疲れさまです。

Wellness担当よりメンタルヘルスについてのお知らせです😊🌿

今年もメンタル対策としてe-learningの受講をお願いいたします。

今回は自分の考え方のクセ、認知についての理解を深めることがテーマとなっております。

視聴後は管理表に受講日の入力をお願い致します。

■対象者:全社員

■受講e-learning

全社員→「[FY25セルフケア](#)」

U長以上→「[FY25セルフケア](#)」と「[FY25ラインケア](#)」

■締め切り:2026年2月15日

■受講管理:受講完了後、[FY25NRT全体実施管理表](#)へ受講日を入力

メンタルヘルス対策として上記スライドをご視聴いただき、

日々の中で自分の心とよりよく付き合っていけるヒントとなれば幸いです💖✨

KCU Wellness担当 大久保 元田 中村理 兵藤 鶴園

セルフケア



自分の考えのクセ（認知）に気づく

日本航空 ウエルネス推進部 心理士

ラインによるケア 対応ポイントの再確認 産業保健スタッフへのつなぎ方

日本航空ウェルネス推進部
心理士