

JAL Wellness活動報告

実施事業名:心も体も健康でハッピーになろう！

実施日:2026/01/23

参加会社名:JGS/HGI

参加者数:8名

活動概要:『心も体も健康でハッピーになろう！』をテーマに、大田区周辺(羽田七福いなり巡り等)でのウォーキングを実施し、1日1万歩の達成を目指す。併せて、ウォーキング中にマインドフルネス(「今、この瞬間」に意識を向ける手法)を取り入れ、身体的な健康維持だけでなく、自己認識力の向上と精神的なリフレッシュ(整調)も図ることを目的として実施した。

所感／参加者の声など

- ・最高気温7度という寒冷な環境下での実施となったが、明確な目標(1万歩・七福神巡り)を設定してウォーキングに取り組むことで、終了時には大きな達成感を得ることができた。近隣地域の散策を通じて新たな発見とともに、グループメンバー間の親睦が深まり、相互交流が促進されたことは非常に有意義であった。
- ・普段はデスクワーク中心で運動不足を痛感していたが、今回のイベントでは約12,000歩を達成できた。ただ歩くだけでなく、「七福いなり巡り」という楽しみや目的があったため、無理なく長距離を歩くことができ、心身ともに良いリフレッシュになった。
- ・ウォーキングと合わせて「マインドフルネス」を意識したことで、足裏の感覚や冷たい空気、周囲の音などに集中する時間が持てた。普段、業務のことでいっぱいになりがちな頭の中がすっきりと整理された感覚があり、メンタルヘルスケアとしての効果を実感した。今後の日常生活でも意識的に取り入れていきたい。
- ・参加者同士で声を掛け合いながら歩くことで自然と会話が生まれ、交流を深めることができた。今後は、「採用・海外人財支援グループ」という組織特性を活かし、ミャンマー、フィリピン、ネパールをはじめとする各国の文化を取り入れた企画も検討していきたい。

【活動を実施した際の写真】

