

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：2026/2/6

参加会社名：TYOCXV

参加者数：7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

・初めての参加でしたが、業務において接点の少ない方との貴重なコミュニケーションの場となり、業務においてもコミュニケーションが取りやすくなったと感じた。普段座っていることが多いので、スポーツを通して体を動かすことで、体も心もスッキリとした。

