

JAL Wellness 活動報告

「心の健康と女子力 UP!ファブリックスプレーづくり」

実施事業名: JOSA/KXB

実施日:2026 年 2 月 14 日

参加会社名: JAL スカイ大阪

参加人数: 33 名

活動内容:1)Wellness リーダーが講師を務めアロマの効果について説明(15 分)

2)ファブリックスプレー作り(15 分)

感想/参加者の声:

<Wellness リーダー>

今年度の Wellness 企画として、アロマを取り入れた「ファブリックスプレー作り」を実施しました。はじめに Wellness リーダーより、香りが心身に与える影響やリフレッシュ効果について説明を行い、日常生活の中で無理なく取り入れられるセルフケアの方法をご紹介しました。

この後、参加者の皆さまにお好みの香りを選んでいただき、それぞれの目的や気分に合わせてブレンドに挑戦していただきました。

ボトルには持ち寄ったシールを使って自由にデコレーションを行い、個性あふれるデザインが並び、和やかな雰囲気に包まれました。

完成したファブリックスプレーは主に制服への使用を想定しています。そのほか、寝具や空間のリフレッシュなど日常のさまざまな場面で活用できるアイテムです。

「自宅でも続けてみたい」「気分転換にぴったり」といった前向きな声も多く聞かれました。

当日は想定を上回る参加があり、部署や職位の枠を越えた自然な交流の場ともなりました。本企画を通じて、Wellness 活動の目的や想いを改めて知っていただく機会にもなりました。

<参加者>

- ・香りについて学びながら体験でき、とても有意義な時間だった。
- ・自分だけのオリジナルスプレーができて嬉しい。
- ・普段あまり話す機会のない方とも交流できて楽しかった。
- ・今後もこのような活動があれば積極的に参加したい。

