

JAL Wellness活動報告書

「アルコール専門医による特別講演」

～職場のアルコール健康障害対策～実施について

JAIR Wellnessリーダー

2026/03/10



J-AIR

1. 目的

- ・ アルコールに関する正しい知識や当事者と家族への支援等を学ぶことにより、アルコール健康障害の防止ならびにアルコール不祥事の撲滅に向けた社員の行動につなげる。
- ・ 節度ある適度な飲酒の習慣化（自己管理・相互確認の徹底に向けた意識啓発・知識付与の実施）および社員の健康意識向上により、更なる健康経営の推進にあたる。

2. 講演概要

実施日 : 2026年02月26日（木） 15:00-16:30

場所 : ITM201会議室およびZOOM ※ハイブリッド開催

講師 : ひがし布施クリニック 名誉院長 **辻本 士郎 先生**

内容 : アルコール依存症基礎知識
アルコール問題が職場に与える影響
アルコール健康障害対策

参加会社名 : JAIR・JOSA・JGSO・JALEC

参加者数 : 41名（希望者）



3. 費用

講師料 50,000円

※Wellness活動費用補助（25,000円）申請により、
J-AIR負担は25,000円

4. 参加者の声

- ・ 貴重なお話を聴くことができとても良かったです。ありがとうございました。
- ・ 貴重なお話を聞いて大変勉強になりました。強い人、すぐに赤くなる人、飲めない人それぞれにリスクがあることが分かり、たくさん飲めないから大丈夫ということでもないのだなと感じました。分かりやすく色々と教えていただきありがとうございました。
- ・ 今回の講習会でアルコールが脳を溶かすというワードがすごくインパクトに残りました。これまで週に1.2回しか飲酒はしませんでした。飲むこと自体に相当体にリスクがあることを学びました。
- ・ 講演会などを行っていただくことで、アルコールに対する正しい知識を習得することができ、広げていくことができると感じました。本日はありがとうございました。
- ・ 1年や半年に1回でもこのような講習会を実施いただき、多くの現場の皆さまにも参加していただきたいと思いました。
- ・ アルコール依存症を認めて公表できる社会にするにはまず自分自身のアルコール依存症への認識をまず変えないといけないと本日の講演を聞いて強く思いました。
- ・ 先生のお話がとても分かりやすく、勉強になりました。
- ・ 定年後に依存症になるケースは気をつけないといけないと感じた

5. 振り返り・今後に向けて

- ・講演の内容については参加者から大変好評であった。
- ・運航乗務員、客室乗務員の参加が難しく、参加者は41名に留まったが録画や資料の共有を通じて更に多くの社員に内容を伝えていきたい。
- ・資料の投影やZOOMの音声にトラブルがあり、事前のテストを慎重に実施し、次回以降は滞りのないよう進めていきたい。
- ・今回の講演は外部専門家によるものであったが、今後も外部知見も活用し、社員が健康リテラシーを身につける機会を設けていきたい。特にアルコールについてはこのような講演を定期的な実施してほしいとの声が少なからずあり、第2弾を検討したい。
- ・今後の活動においては講演のような知識付与が目的のものと、参加型のスポーツ・体験イベントとの両方をバランスよく実施、展開していきたい。

5. 当日の様子





以上