

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：自然を浴びよう春の高尾山ハイキング

実施日：2026/3/15

参加会社名：JGS

参加者数：5名

活動概要：春の高尾山で往復ロープウェーやリフトを使わずにハイキング、メンタルヘルスや日常への運動習慣の取り入れに期待する！

所感／参加者の声など

- ・久しぶりの登山で、朝も早い時間からのスタートでしたが、登り終わったときには気分爽快でした！マイナスイオンを浴びて、汗もかいてとても良いリフレッシュになりました！
- ・思いの外、急な坂道もあり、良い運動になりました。仲間とともに自然を満喫し、気分もリフレッシュすることができ、充実した一日を過ごすことができました。
- ・会社の仲間と普段とは違った環境で楽しみながら登山をすることができました。これからの仕事においてもより一層コミュニケーションが図られ、仕事に対するストレスも少しは緩和できるのでは無いかと思います。
- ・自然を感じながら心も身体もリフレッシュすることができ、非常に良い機会となりました。繁忙で疲れが溜まってましたがストレスの発散にもなりました！
- ・登山でのリフレッシュはもちろんですが、休日での仕事仲間との時間は案外良いものと感じました。こういった機会が多ければ、より良いチームプレイに繋がると感じました。

