

## JAL Wellness 実施報告

地区名	九州・長崎地区
会社名（3LTR）／所属	JQS/NGSPT
実施活動名	良質な睡眠塾
実施日	2月19日,27日
参加人数	13人（JAL 健保加入者数 13人 / JBP 人数 0人）

### 実施内容

私たちの職場における最大の健康課題であった「睡眠不足」を解決すべく、睡眠の大切さや良質な睡眠を得ることができるための睡眠術の紹介を行いました。また、セミナー内にて睡眠に効果的なアロマテラピー体験を実施し、参加者にアロマの効能や香りを実際に知って体験してもらいました。

今回は私を含めた3人の新 Wellness リーダーでの初めての活動で大変なことも多かったです。それ以上に達成感や嬉しさを感じることができ、自分自身の健康意識がより一層高まりました。

今後も積極的に職場内で wellness 活動を実施し、それを JAL ON AIR など全社共通のデバイスで共有することでアイデアを拡散していきたいと考えています。

また、地方空港の特性を活かして、地域の方々と一緒に wellness 活動を行い、普段 JAL に乗らない方でも、JAL との接点を増やせるような機会を作っていきたいと思えます。

