

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JSL アロマ講座

実施日：2022 年 2 月 17 日

参加会社名：JAL サンライト

参加者数：32 名

活動概要：アロマの効能を知り心身をリラックス、アロマを使ったストレス軽減方法を学ぶため、また仕事モードに切り替わるアロマの試験的導入を検討中のため

所感／参加者の声など

早々に募集を締め切ったほど、受講を希望する申し込みが多かった。アロマでストレスを発散すること、職場に入ると仕事モードに切り替わるアロマの香りの検索がテーマでした。

みなさんそれぞれ自分の好きな香り、気分を変えてくれる香りを見つけ、それをもとにアロマスプレーの作成方法を勉強しました。また職場で使えるアロマの香りもみつかることが出来たかと思います。講座の終了後に簡単なアンケートを募りましたが、みなさん、また受講したい、他の方にもお勧めしたい、羽田・成田地区でも開催したら良いという声もいただいています。今回は基本的なことでしたが、JSL 内でも基本的なことが浸透したら、応用も学びたいと思いました。

【実施時写真】

