


# JAL Wellness 活動報告書

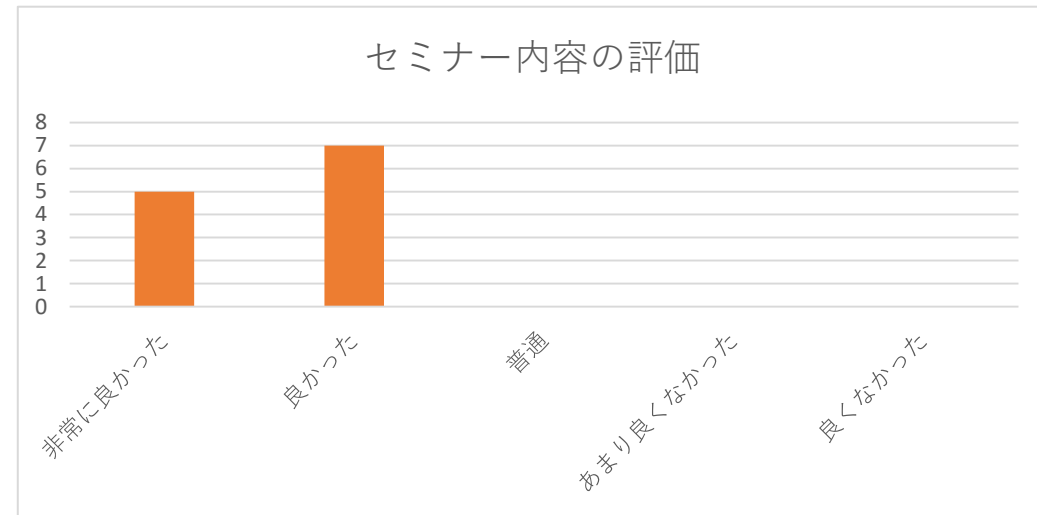
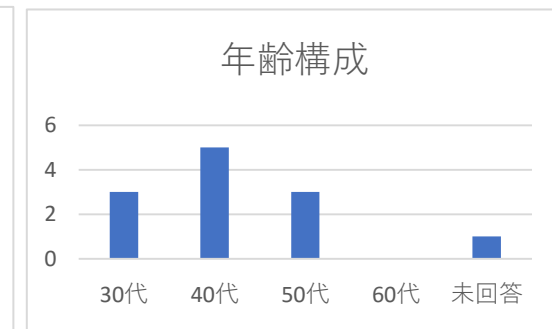
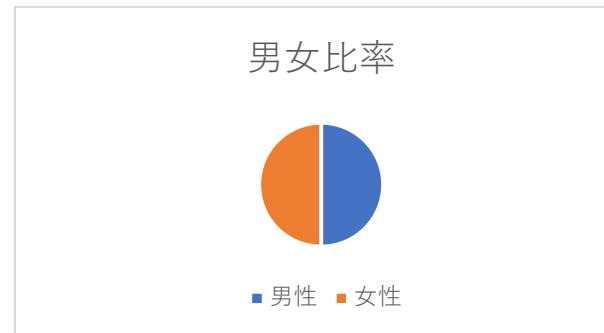
セミナー名	第1回 メンタルヘルスセミナー ～マインドフルネス&認知行動療法～
日 時	2019年 6月 18日 15:00～16:30
目 的	JLSAOストレスチェック組織分析結果の課題「メンタルタフネス度」を向上することを目的とする。「心を整える」「メンタル強化」「他者への思いやり向上」「パフォーマンスの向上」効果に期待する。
場 所	PTI事務室内会議室
人 数	14名
講 師	公認心理士・臨床心理士 内藤 直子
内 容	<p>1. 認知行動療法について</p> <p>①ストレスとは。            ②考え方(認知)・振る舞いや態度(行動)による影響。            ③考え方のクセ(10パターン)。            ④「これから何ができるのか」を考えていく。            ⑤新しい考え方や対処行動のレパートリーを増やし(多様性)、それを適切に活用できるようになる(柔軟性)。</p> <p>2. マインドフルネス</p> <p>①マインドワンダリング=心の迷走について。            ②何が「グルグル思考」を持続させるのか。            ③マインドフルネス(心がさまよう事を認め、穏やかに、呼吸や身体に注意を戻す)による効果。            ④マインドフルネス実践。</p>  <p>マインドフルネス実践風景</p>
結 果	参加人数 14人 アンケート結果は別紙

## 第1回メンタルヘルスセミナーアンケート集計結果

性別	男性	6
	女性	6

年齢	～19歳	0
	20代	0
	30代	3
	40代	5
	50代	3
	60代	0
	未回答	1

セミナーの内容	非常に良かった	5
	良かった	7
	普通	0
	あまり良くなかった	0
	良くなかった	0



(セミナーを受講してのご意見や感想)

- ・ 解決するのではなく、「そのまま」にしてもよいのだと思えた。
- ・ 人それぞれの考え方のタイプがあることに気づかされた。
- ・ 「考え方のクセ」の10項目は自分や周囲の人のことと照らし合わせて聞いていたが、納得できることが多々ありとても興味深かった。
- ・ グルグル思考の時に生じやすい「考え方のクセ」は少なからず全てにあてはまる部分があると思った。その時に行動のレパトリーを増やし、柔軟性をもてるようにしていきたいと思う。

- ・ストレスの原因が「変化」であることは、なるほど！と思った。
- ・認知行動療法のイメージ〈柔軟・多様〉をもつことができて良かった。
- ・「これから何ができるか」を考えていくことの大切さを学べたことは、今後活かせることができそう。
- ・認知することより、過去・未来にとらわれない考え方を持つのは聞いていると簡単そうだが、その考え方になるにはトレーニングが必要だと思った。
- ・認知行動療法は、以前学んだことがあるが、改めて勉強になった。
- ・マインドフルネスが良かった。
- ・マインドフルネスはとても気持ちのよいものだった。
- ・マインドフルネスは、初めて学んだのでおもしろかった。
- ・メンタルに関連する様々な本やセミナーがあり、対応、解決策を学んできたが、今回新しい言葉、考え方を学べた。
- ・知っているようで知らない、やっているようで実際はやっていないなど、自身を振り返ることができた。
- ・ストレスの対処法がわかってよかった。
- ・様々なストレス反応に対応できる身体にしたいと思う。
- ・短い時間でしたが自身の心のゆとりについて考えさせられる時間だと感じた
- ・自身のストレスに目を向けることが今まであまりなかったので、勉強になった。今後自分に「変化」が生じたときに活かしたい。
- ・新入社員に是非、受講いただきたい。また、自分からも新入社員へ同様の話をしていきたい。

(今後、参加したいセミナーや利用したいサービス)

- ・メンタルヘルスに興味があるので、今回のようなメンタルヘルスセミナーがあったら参加したい（複数回答）。
- ・このようなセミナーは今までなかったので、社員（新入社員から）が参加すると、良いストレス発散法を学べ、自ら解決できると思う。
- ・酸素カプセルに入りながら瞑想したい。