


# JAL Wellness 活動報告書

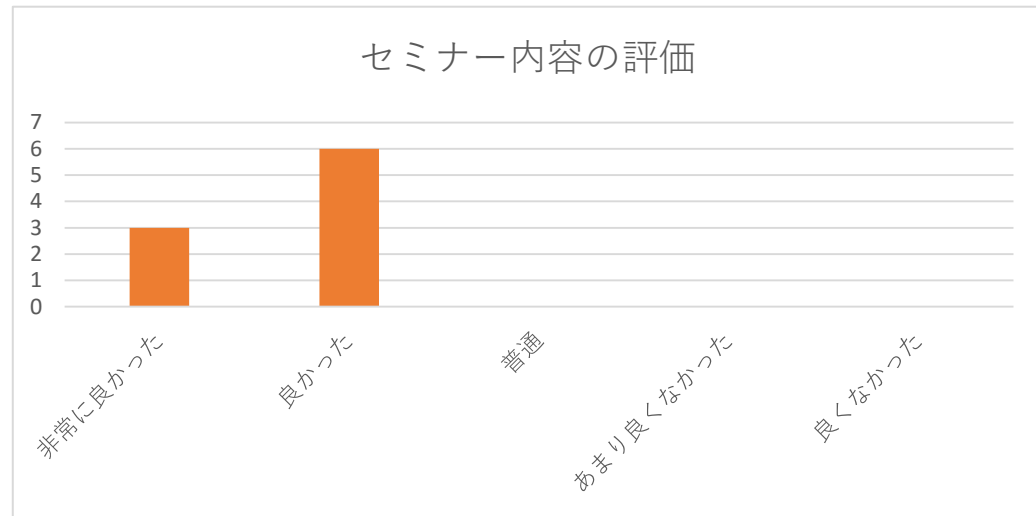
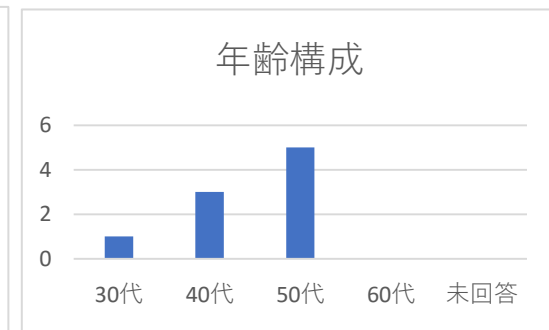
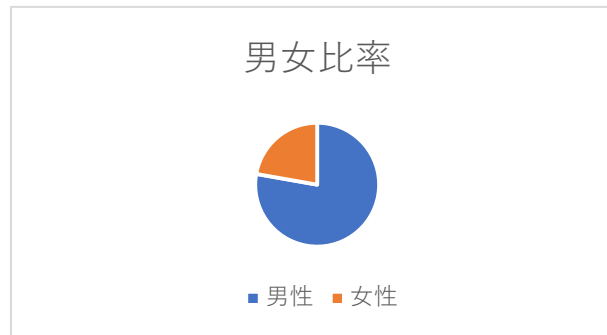
セミナー名	第2回 メンタルヘルスセミナー ～マインドフルネス&認知行動療法～
日 時	2019年 8月 20日 15:00～16:30
目 的	JLSAOストレスチェック組織分析結果の課題「メンタルタフネス度」を向上することを目的とする。「心を整える」「メンタル強化」「他者への思いやり向上」「パフォーマンスの向上」効果に期待する。
場 所	PTI事務室内会議室
人 数	11名
講 師	公認心理士・臨床心理士 内藤 直子
内 容	<p>1. 認知行動療法について</p> <p>①ストレスとは。            ②考え方(認知)・振る舞いや態度(行動)による影響。            ③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> <div style="text-align: center;">  <p>マインドフルネス実践風景</p> </div>
結 果	参加人数 11人 アンケート結果は別紙

第2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	7
	女性	2

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

セミナーの内容	非常に良かった	3
	良かった	6
	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)

- ・グルグル思考循環状態をなくすように心がけていきたい。
- ・悪循環状態について自身のみならず身近で悩んでいる人が多い。仕組みについて理解することで対応方法が学べたので伝えていきたい。
- ・ストレス軽減のためのヒントをたくさん学べた。
- ・身体症状は心のストレスのサインだと思うので、職場で気づいたら同僚に教えてあげたい。

- ・マインドフルネスについてもっと学びたい。職場での活用方法も学びたい。
- ・「考え方のクセ」は、学んだとおり自分に当てはまると感じた。もう少し深く学びたい。
- ・心のケアはとても大切で、重要な課題だと思う。
- ・C B Tについて理解が少し難しかった。
- ・瞑想することが難しかった。
- ・「ジャマイカ主義（じゃ、ま、いいか。）」について、自分の考え方のクセにおいて当てはまる項目が多くあったが、そのほとんどが「ジャマイカ主義」で対応できると思った。
- ・疲れた時に3分間呼吸法を実践していきたい。
- ・マインドフルネスについてもっと学びたい。今後の部下対応時の助言にしたい。
- ・気持ちのコントロールは簡単ではないが、生きていく上で必要なこと。最後は「自分が選択」の結果なので、一步下がった位置で自分を見つけていきたい。

(今後、参加したいセミナーや利用したいサービス)

- ・C B Tについて、活用できるようなセミナー。
- ・メンタル耐性を高める手法、考え方、行動を学ぶセミナー。
- ・自分自身がメンタル不調に陥らないことは重要だと感じた。過去に身近な人のメンタル不調を経験しているので、他人のメンタル不調に気づけるサインなどがあれば学びたい。
- ・瞑想は普段から取り入れている。私共の仕事はこのようなセミナーが必要と感ずるので取り入れて欲しい。
- ・すぐに体重を落とせる「ダイエットセミナー」。