

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALEC OMZ

実施日：2021年07月29日

参加会社名：JALEC (JAIR、JOSA)

参加者数：21名

### 活動概要：

自律神経の乱れ改善、脳の活性化、集中力強化などに有効なマインドフルネスという方法学ぶセミナーを実施。

#### 所感／参加者の声など

- ・心と体の健康についてはよく言われていますが、具体的な施策が今までなかったと思いますが、気軽に参加できるこの活動は、気持ちの切り替えにも有効で、今後も楽しみにしています。
- ・精神的なストレス等の「医療」という側面もさることながら、心身の安定、集中力の強化等、社員の健康促進と業務効率化という観点においても、こういった取り組みが今後もっと必要になってくるものと感じました。個人的にも非常に参考になりました、ありがとうございました。
- ・瞬間に意識を集中するというのは意外と難しく感じました。これからも続けてゆけたらと思っています。
- ・ぜひ自宅に取り入れ、健康的な生活を送りたいと思います。
- ・コロナストレス解消にも、マインドフルネスが活用できそうに思いました。
- ・身体のあらゆるところに気持ちを注ぐことがリフレッシュになる事に気付かせて頂きました。
- ・心の病系は、やはり色んなところに潜んでいるので注意しないとイケない！

#### 【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

OMZ Wellness

# マインドフルネスセミナー

◆◆セミナー詳細◆◆

7/29 16時 開催

- 1.マインドフルネスって？
- 2.呼吸が深まる座ってできる体操
- 3.さあ瞑想を実践！  
～仕事中、休憩中、おうち時間、どこでもできる瞑想法～
  - ・基本の瞑想をやってみよう
  - ・イライラや不安を和らげる瞑想法
  - ・からだを動かす瞑想法

不安やストレスの軽減、心身の安定に役立つ  
脳を活性化、ストレスをたまりにくくする  
集中力を強化し、仕事効率UP  
Googleが社内研修に導入

- ◆日時：7月29日 16:00～（40分予定）
- ◆場所：OMZ格納庫 H1会議室
- ◆Zoom ID: 937 0914 0360 PW: 500182  
<https://japanairlines.zoom.us/j/93709140360?pwd=ZWp4OWU1WitaSytxQmcxUWpoQytn dz09>
- ◆講師：NATSU (YOYOGA ヨガ講師)
- ◆その他：服装・持ち物なし、事前エントリー不要
- ◆問い合わせ：OMZ/G前田、OMA/B小池



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

