

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：カウンセラーサロン

実施日：2023/9/4～2023/2/28

参加会社名：JLSKY

参加者数：53名

活動概要：臨床心理士、看護師を招待し、個々が抱える悩みに対し問題解決に向け話し合う。

仕事、プライベートで困っていることなどを相談し、より日々の生活に充実感を覚えられるようリラックス方法などを伝授していただく。

所感：話しやすい環境を作るために参加人数を少なくしたことで発言は多くみられたが、参加可能人数が減ってしまった。参加が叶わなかった方のために、臨床心理士の方からのお話しをまとめ全社員に発信した。

参加者アンケートの回答(抜粋)

今回参加された感想、ご意見等お気付きのことがございましたらご記入下さい。

37件の回答

- エゴグラムは初めて行ったので、自分を見つめ直すいい経験となった
- 性格テストが興味深かったです。(当たっていた)
- 心理テストで自分の性格を見直すことができました。
- 普段の悩みを皆さんと共有できし、それについて同じ経験をされてきた先輩方からのお話やWELLNESS担当の方からのアドバイスを聞けることが出来、解決策を見いだせたのではないかと感じております。
- 職階関係なく参加できることにメリットを感じた
- 事前の参加依頼メールでは過去の悩みへの回答が目立ってしまって、どういったことをやるのか、よくわからなかった。もう少しわかりやすく紹介するとよいのでは。
- 先生が優しい雰囲気であさくで話しやすく、悩まれている方の相談するきっかけとなれる機会だと感じました。いま悩みがある方もない方も、このような場があるということを知るためにも参加するべきだと思います。

相談したいことや悩み、気になっていることなどがございましたら差し支えない範囲でご記入下さい。

22件の回答

- 特になし
- 昔のトラウマで悪夢をみる事が多く、睡眠がうまく取れない事がある。
- 社会人経験、そこから身に着けた処世術等の影響から、年々慎重になってしまい、自信をもって行動に移せなくなってきている。
- 担務が多く業務中の空いている時間も上司から仕事を振られ結果サービス残業となっている。上司は業務時間内で時間を抜いてされているので不公平だと感じる事が多々ある
- 本日のカウンセラーサロンで解消できました。ありがとうございました。

参加者の様子：話しやすいよう椅子の配置を工夫した。

