

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：視覚障がい者とともに行う運動・白杖手引き体験セミナー

実施日：2023年11月7日 @成田

8日 @天王洲

対象：11月7日@成田・・・JALサンライト社員のご家族、成田地区JALグループ社員

8日@天王洲・・・JALサンライト社員のご家族

参加者数：69人

活動概要：11月7日は成田オペレーションセンター1階アトリウム、8日は天王洲本社ウィングホールにて、視覚障がい者とともに行う運動・白杖手引き体験セミナーを実施しました。JALサンライトの視覚障がいのある社員がインストラクターとなり、JSL社員の家族と、JALグループ社員を対象に、白杖の使い方、視覚障がい者への手引き（誘導）を実践的に学びながら、ウォーキングの重要性についてお伝えしました。

所感／参加者の声など

今回は、JSL社員の家族、JALグループ社員を対象に、成田と天王洲のそれぞれで実施しました。障害物や点字ブロックを配置したコースを作り、参加者は2人ペアを作って、アイマスクを着けて白杖を持って手引きをされる役(視覚障がい者約)、手引きをする約と、2つの役を体験しながらウォーキングを行いました。

その体験の中で、ウォーキングは全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、体力の向上と健康維持につながることで、継続することで筋肉がついて基礎代謝が上がり、太りにくい体づくりにつながることで、ウォーキングによる効果をお伝えしました。

また、視覚障がいの疑似体験と手引き体験を行ったことで、視覚障がい者が運動する際にどのような制限があるのか、視覚障がい者が運動を行う際の安全確保とサポートの重要性についてもお伝えすることができました。

参加者からは、「当事者（インストラクター）から、どのような案内がわかりやすいか、どのような時にサポートをして欲しいと思うのか聞くことができ、大変勉強になった。この学びを活かし、今後社会の中で実践していきたい。」といった感想をいただきました。

今後もJALグループ内への体験会実施と、社会貢献の一環としてJALグループ以外の企業などへの提供ができないかについても検討していきたいと思っております。

【実施時写真】

