

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：JALI 客室本部×JALサンライト アロマ特別講座

実施日：2023/12/15

参加会社名：JALI 客室本部・JALサンライト

参加者数：67名

活動概要：コロナ後の環境変化により不眠、ストレス、メンタル疾患者の増加が見受けられるという課題解決の一助として、アロマを使ったストレス軽減方法を学び、セルフコントロールに役立て、免疫力アップ、未病対策にアロマを日常生活に取り入れることを提案したく、アロマ特別講座を企画。

講座は、フランス式アロマの第一人者である自然療法士ネリー・グロジャン博士を講師としてお招きし、「アロマと睡眠」メインテーマとしたアロマ特別講座をJALI客室本部とJALサンライトの共同開催で実施。英語での講座のため日本語通訳&手話通訳を実施、及び参加形態を会場&オンラインのハイブリッドで実施するなど、参加者の状況に応じて参加できる環境を整え実施。

所感/参加者の声など

講座時間は60分間と短い時間ではありましたが、呼吸法・日本人の睡眠問題を解決するための

アロマ活用のすすめ・食生活・ボランティア活動など多岐にわたるお話を伺いました。特に呼吸法については、日頃何気なく行っている呼吸を意識して行うことで全然違うものとなることに驚きや発見があり、今後実践しますという声が多くありました。

その他、参加者の声として、「呼吸法など普段あまり意識しないことを教えていただきました。アロマを取り入れて心身のリフレッシュを図りたいと思う。」「アロマの効果、睡眠の質を高めることの重要性を改めて確認ができ、有意義な時間であった。」「アロマの持つ力を感じることでできる時間でした。組織のWellnessの向上に活用できればと思う。」などの声があり、アロマの効果や植物の持つ力について

新たな気づきとなるだけでなく、健康への意識や生活習慣を再考する機会となりました。

