

JNV ヨガ教室報告書

2017年4月14日

統括総務室

開催回数	全6回 (2/23 2/27 3/8 3/15 3/23 → 3/15のみ2回開催)
場所	野村不動産天王洲ビル N17E
目的	JAL Wellness 2016 支援事業 実施計画書目的欄をご参照。
開催するにあたり 工夫した点	<p>社員紹介によるプロのヨガインストラクターである先生に教室開催を依頼。</p> <p>リラックスして自分の体と向き合える環境を整えることも、教室を開催する上で非常に重要だとの先生からのアドバイスを元に参加者たちの視覚・嗅覚・聴覚に訴えかけることでリラックス効果を得る環境を整えた。</p> <p>具体的な工夫は下記の通り。</p> <p>【視覚】 ① 照明を完全に落とし、部屋の証明は間接電球のみ。 理由 → うまくポーズが取れなくても隣の人の目が気にならないようにするため。</p> <p>② 夜景の一番きれいに見える会議室を選択。 理由 → 夜景を部屋から浮かび上がらせ、いつもと違う景色を見せ、非日常の空間に切り替わる瞬間を演出。</p> <p>【嗅覚】 ③ ラベンダー・レモン・ペパーミントの調合した香りのアロマスプレーを開催前に必ず振る。 理由 → 自律神経を落ち着かせリラックス効果を生み出すアロマスプレーを社員が制作。 アロマスプレーは持続性はなく、数時間後香りは消える</p> <p>【聴覚】 先生がお持ちいただいた I POD で落ち着いたピアノ演奏を流す。</p>
宣伝するにあたり 工夫した点	<p>参加しやすいように、積極的に社員の意見を取り入れた。</p> <p>社員からの取り入れた意見は下記3点。</p> <p>① 当初、チェアヨガとしていたが、イスなしのヨガとした方が、人気が出るのではないかとこのことでチェアヨガからヨガへと切り替えた。 急な変更だった為、マットは社員からバスタオルを自分で持ってきてもらい、ヨガ教室を継続。 もし忘れてしまった場合でもすぐ対応できるよう、主催者側もバスタオルを用意。 チェアヨガ時よりもヨガにした方がポーズを取るための使用スペースが必要になったため、定員を20名→15名へと減らした。</p> <p>② 参加してみたいと思えるような、読みやすい、わかりやすいキャッチフレーズを掲載したポスターを、社内の出入りに掲載。 また、ポスターは教室の雰囲気を感じ取りやすいようなショットを選び、開催時の様子を載せた写真も掲載。 イントラでも周知し、各所属の Wellness リーダーが積極的に参加を呼び掛けた。</p> <p>③ 当初、受付は開催日2日前までとしていたが、突然来たいと思っても対応できるよう空きがあれば GO SHOW OK に切り替えた。</p> <p>④ シフト勤務の社員が非常に多いため、早番終了後も参加できるような時間帯を設け、参加しやすいように努めた。</p>
良かった点	<p>社員紹介によるプロの先生に指導を受けることができ、このタイミングで非常によい縁に恵まれたことがよかった。</p> <p>指導する先生からの空間演出のアドバイスを忠実に再現したことで、主催側・参加者ともにリラックスできる空間に仕上げることができた。4月以降の開催もお願いしたいとの声が多数あがるほど、好評を得ることができた。</p> <p>また、この短期間の間に、既に何度も参加してくれるリピーターが数人いる。</p> <p>ヨガ教室体験後、会ったことのない社員同士が、健康を維持するため、自宅でもできる工夫するにはどうしたらいいのか、先生と話し合いながら感じたことを簡単に話せる場にもなった。</p>
改善点	<p>何度も参加してくれているリピーターが数多くいるため、彼女たちの口コミをもっと上手に引き出していければ、いまよりもっと参加しやすい環境づくりができるのではないかと思います。具体案としては、参加者からの口コミを掲載したポスターを作成も現在検討中。</p> <p>シフト勤務の社員が多いため、シフト確定前に先生のスケジュールを押さえる等、準備をもう少し前倒した方が参加率があがるのが予想されるため、引き続き参加を促すための創意工夫を今後開催を重ねていく上での重要な改善点だと思います。</p>

各回の写真は下記の通り。

(2/23)



(2/27)



(3/8)



(3/15) 前半



(3/15)後半



(3/23)

