

JNV ヨガ教室報告書

2017年7月7日

統括総務室

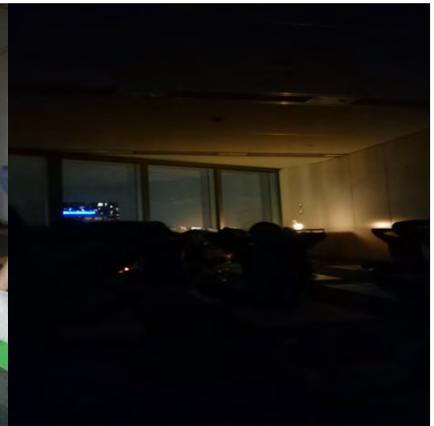
開催回数	全 10 回 (4/6,4/13,4/20,5/18,5/25,5/29,6/8,6/15,6/22,6/29)
場所	野村不動産天王洲ビル N17E (5/29 のみ、S17A)
目的	JAL Wellness 2017 支援事業 実施計画書目的欄を参照ください。
開催するにあたり 工夫した点	<p>社員紹介によるプロのヨガインストラクターである先生に教室開催を依頼。</p> <p>リラックスして自分の体と向き合える環境を整えることも、教室を開催する上で非常に重要だとの先生からのアドバイスを元に参加者たちの視覚・嗅覚・聴覚に訴えかけることでリラックス効果を得る環境を整えた。</p> <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>昨年度もより参加しやすいよう、具体的に工夫したのは下記 2 点。</p> <p>① 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、社内の出入り口に掲載。 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。 社内イントラや CUBE でも開催日を周知、各所属の Wellness リーダーが積極的に参加を呼び掛けた。</p> <p>② 当初、申込を Wellness BOX に投函としていたが、メールでも受付可に切り替え、申込方法のツールを増やした。</p> <p>③ 参加者からの意見を取り入れやすくするため、これまで参加してくれた人へ任意でアンケートを実施。 アンケートを取った結果、下記 3 点の工夫をするに至った。</p> <p>1) 6/29 に男性のみの会を設けるに至り、好評だったため、8 月に再度男子のみの会を設定予定。</p> <p>2) 着替えができるように会議室を開催時間 30 分前から押さえてスペースを確保し、環境を整えた。</p> <p>3) 有楽町 JAL プラザ勤務の社員からの要望から、7/27 に JAL プラザにてヨガ教室開催を決定するに至った。</p> <p>4) 7 月開催からは、上級者コース、初心者コースに分けて募集をかけることにした。 アンケート結果については別紙①を参照。</p> <p>④ 社内報にてヨガ教室特集を組んで、積極的な参加を呼び掛けた。別紙②を参照。</p> <p>⑤ 開始時間を 15 分だけ遅らせ、終了時間はそのままとし、少し遅れても参加できるよう配慮した。</p>
良かった点	<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をするにはどうしたらよい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> <p>健康を意識する場になったことで、月に複数回参加してくれるリピーターが、前回よりもさらに増えたように思う。</p>
改善点	社員みんなが一度は参加したことがある教室にできるよう、引き続き参加を促すための創意工夫が必要だと思う。

各回の写真は下記の通り。

(4/6)

(4/13)

(4/20)



(5/18)

(5/25)

(5/29)



(6/8)

(6/15)

(6/22)



(6/29)

