

ウェルネス活動報告書

「身体を通して心を整えよう！」

期間：3月1日（月）～5日（金）

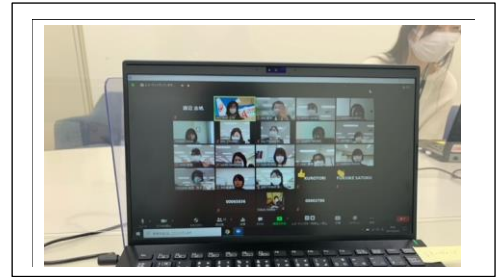
時間：8時30分～45分 ZOOMにて

参加：自由参加 各曜日 25名～30名の参加

目的：

- ・それぞれの業務がとても忙しい部署であるので、朝のちょっとした時間を利用し、日ごろの何気ない行動（身体を伸ばしたり、深呼吸など）に意識を向け、身体と心を整える。

いつでもどこでもひとりでできる手法を使って、1日のわずかな時間に五感を通じて心を整え、より個々のパフォーマンス向上を目指したい。



<内容>

- ・ウェルネス週間（5日間）を設定し、新型コロナウイルスの感染リスクを考慮し、ZOOMで開催した。日替わりのプログラムをもとに身体をほぐし、心を整えていくことをそれぞれに体験した。IMZ/OMZともに忙しく業務に追われる日々であるので、一呼吸おいてより落ち着いた状態で業務に取り組めるよう朝の時間をお届けすることをこころがけた。その日の「心の状態」をモニターしてもらうため、ZOOMの投票機能を使って、参加者には、「心のお天気・快晴、晴れ時々曇り、曇り時々晴れ、曇り、曇り時々雨、雨」の項目で選んでもらった。日々の心の状態は、お天気の影響も見られた。雨の日は曇り時々雨や雨を選んだ人が3%～10%。プログラムも受けた後は、80%近くが心の状態が晴れ時々曇りや快晴と変化が見られた。

<プログラム>

1日目<お茶の話>担当：野口（視能訓練士）

- ・日々の緊張をほぐす。お茶インストラクターの資格を持つ社員がお茶の心身への効能と実際の入れ方を伝授。色、香り、味、温かさなど五感に働きかける。

2日目<会社の椅子の上手な使い方>担当：本田（トレーナー）

- ・姿勢を意識して、肩こり腰痛を予防する椅子の使い方を伝授。そののち、身体をほぐしみなで本気のラジオ体操を行った。

3日目<呼吸を深めるストレッチ>担当：黒鳥（トレーナー）

- ・呼吸を深くしながら肩のストレッチ。マスク生活となっているので、口回り、舌の体操も行い、呼吸に意識を置きながら上半身のストレッチを行った。

4日目<呼吸>担当：渡辺（臨床心理士）

- ・呼吸を通じて心を整える。カウンセラーによる呼吸法をお伝えし、今にフォーカスして自分自身の状態を感じてもらった。

5日目<振り返り&まとめ>担当：上井（臨床心理士）

- ・「行動活性化」と「身体活動」をお伝えし、身体を動かすことが気分転換となり、心を整えてくれることに通じていく点をまとめとしてお伝えした。ZOOMのチャット機能を使って、それぞれの意見や感想などを発信してもらった。

多くの方がわずかな時間であっても今回のプログラムで得た内容を実践したいという感想が多かった。
<ウェルネス活動を終えて改善点や感想>

- ・対面ではなく ZOOM での参加形式での実施としたが、参加者が自分の予定に合わせて、自由に入退室できていた点は、朝の忙しい時間帯であったので、かえってよかったように感じた。
- ・また、活動期間を 5 日間にしたので、それぞれ都合の良いときに参加が可能であった。8 割は全日出席であった。
- ・朝の短い時間であったので、段取りに手間取ってしまい、毎回、なんらかのハプニングが起こってしまった。
- ・ZOOM の機能をうまく使いこなせず、録音忘れなどがあり、ZOOM 専門でアシストをお願いすればよかった。
- ・プログラム内容については、とても好評で、ぜひ、続けてほしいといった声もあがり、今後も企画していきたいと思った。普段からみな意見や希望をうかがいながら、次回の企画も考えたい。
- ・今回で得た情報を日々の生活の中に取り入れて、継続していきたいという声を多くいただいた。

<活動の様子>

