

『スマイル』セミナー 実施報告

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『スマイル』セミナー
- 2、日時：2016年2月4日(木) 15:30～17:30
- 3、場所：羽田オペレーションセンター3階 309会議室
- 4、参加者：羽田・成田所属客室乗務員18名、客室本部間接部門地上勤務者6名、健康管理部勤務者1名
- 5、内容：①(株)ミナケア社 代表取締役 医師 山本 雄士先生による講話
②歯科医師 奈良 美樹先生による講話

(1) テーマ

- ①最高の笑顔をお客様へ 最高の幸せはあなた自身に
- ②最高の笑顔は健やかな口もとから ～口腔ヘルスのポイント～

(2) セミナー概要

- ①・『笑い』が健康に及ぼす好影響について
(NK細胞を活性化させ、免疫力を高める。自律神経のバランスを整えストレス解消をもたらす。表情筋、腹筋を鍛えて美しい顔立ちや美しい姿勢になる。人との絆を生む。)
 - ・笑顔は人々が持つ信頼関係や人間関係＝Social Capital (社会資本・社会的ネットワーク)にも影響を及ぼし、人間関係の信頼感が深まるほど健康になる。さらに、人は健康であるほど、幸福感を感じることができる。
 - ・笑いが作り出す『人との絆』『健康』『幸福』の相関関係
 - ・Social Capital と健康の関連性
 - ・会社における健康は、連帯責任である。(職場の仲間、家族等による働きかけが重要)
 - ・『作り笑い』でも脳は騙され、身体に好影響を及ぼす。
 - ・『笑い』は、自分と自分の周りの人の『幸福』に働きかける。
 - ・質疑応答
- ②・『健やかな笑顔』のために、審美治療も含めた美容面での歯の治療を紹介
(印象戦略、また健康の為の歯列矯正について)
 - ・『健やかな口元』のために、口腔ケア用品の使い方と選び方(予防歯科の観点より)
 - ・自信を持って美しい歯であると、最高の笑顔が出せる。
 - ・質疑応答

6、所見：

『笑顔』が健康に好影響を及ぼし、人との絆を生み、そして自分と周囲の幸福に働きかけるということを、写真や経済学者等のデータをもとに、心理テストなども交えながら、分かりやすく効果的に講話いただいた。また、印象に残る『健やかな笑顔』を手に入れるため、歯並びと噛み合わせや、日ごろ出来る正しい口腔ケアの方法、ケア用品の選び方といった様々な角度から、表情の印象を操る方法について写真を駆使して講話いただいた。

「スマイルが健康に及ぼす効果と、スマイルの印象づくりについて理解した。」「職場の笑いは社員の健康面で非常に大切であると感じた。」「美容と健康、両方の面から笑顔をついて考えられ、とても興味を引くものであった。」「笑いが健康増進に直結するということが参考になった。」「**Social Capital**という言葉を初めて学べて勉強になった。」「一人で取り組むより、みんなで取り組むことの健康効果が理解できた」「作り笑顔でも笑顔と認識してしまう脳の仕組みも非常に興味深く面白かった」「自然に出る笑顔でなくとも、笑顔で過ごすようにしていくことで、心身共に良いように働くことを聞いて、一層笑顔の大切さを実感した。」「プロの客室乗務員として、歯や表情にこだわりを持たなければならないと実感」「日頃あまり気にしていない『笑い』『歯並び・噛み合わせ』を真剣に考えた。」

「歯並びの話はまだまだ日本人の私たちにとっては、一部の特別な人や芸能人のことと他人事として捉えがちであったが、グローバルの視点、世界を見据えた JAL にとっては、他人事にははいけない。歯並びを気にする人々がいらっしゃるということ、世界中さまざまな人々のサービスに携わる私たちが気付くことは非常に有意義。さらにそれが健康に及ぶことに気付くことは非常に大切であると実感」など、参加者からの感想は非常に好評であった。

客室乗務員にとって切り離すことのできない『笑顔』と『健康』が、密接に関わっているということを多角的にみた内容であり、一層の健康促進に繋がる内容であったと思慮する。



以上

