

2023年7月28日

JTBグループ社員の皆様へ

ジェティービー健康保険組合
常務理事 渡部 律音

「JTB ユニバーシティ 学びの Summer Festival 2023」

音楽療法セミナー「モーツァルトでウェルビーイング」のご案内

平素より、ジェティービー健康保険組合の運営へのご理解とご協力を賜り、誠に有難うございます。

当健保では、加入者の皆様の健康維持・増進に向けた保健事業の強化を図っております。最新のJTBグループ健康状況は概ね良好である一方、生活習慣は特に「睡眠」が不良となっています。具体的には、50%強の方が「睡眠で休養が十分にとれていない」と感じていらっしゃいます。また、15人に1人の方が「メンタル面で何らかのお悩みをお持ち」です。

このような状況を踏まえ、親しみやすい音楽を聞くことにより、いい睡眠とストレスからの解放に繋がり、生産性・集中力向上にも役立つ音楽療法セミナー、題して「モーツァルトでウェルビーイング」を開催させていただきます。皆様の積極的なご参加をお待ちいたしております。

記

1. 開催概要（「JTB ユニバーシティ 学びの Summer Festival 2023」の第2週目）

- (1) 開催日時：8月22日（火）12:00～13:00
- (2) 開催場所：JTB 天王洲ビル 12階会議室
- (3) 参加方法：実参加または Teams 会議利用のオンライン参加（後日、アーカイブ配信予定）
※URL やリアル会場の詳細については、後日、事務連絡にてご案内します
- (4) 対象者：JTB グループ全社員

2. セミナー内容

- (1) 名称：「モーツァルトでウェルビーイング」
- (2) 講師：和合治久（理学博士、埼玉医科大学短期大学名誉教授、松本大学客員教授）
※音楽療法の権威で関連の著書、監修 CD 等、多数あり
- (3) 内容：
空気の揺らぎである自然音に近く、和音効果的に最も効き目のあるモーツァルトの音楽がもたらす、ストレスホルモンであるコルチゾールの軽減、生産性・集中力向上ホルモンであるセロトニンの分泌、幸せホルモンであるオキシトシンの増大等、医学的根拠・エビデンスに基づく具体的な効能について、実際の楽曲演奏の抜粋を映像・音源で交えながら解説します。
- (4) 音源：日本フィルハーモニー交響楽団所有の演奏会アーカイブ映像・音源

以上