



「お金と健康」「予防と備え」で幸せな生活を!

今回ご紹介するのは、ファイナンシャルプランナーとして、お金やライフプランに関わる相談・アドバイスをしたり、お金と健康の話を融合したセミナーの講師としてご活躍している倉橋典江さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私、33歳の時に難病の膠原病を患いまして、その後数年間に渡って思うように働けず、その先の体調や収入減に対する不安に怯えた時期を過ごしました。

ある程度症状が落ち着いてきた頃、縁あって生命保険の仕事に就くことになりました。お金の尊さも実感していましたし、お金のことに詳しくなりたい気持ちも強かったため、そこから猛勉強の末、「ファイナンシャルプランナー(以下FP)」資格を取得しました。保険やFPの仕事においては、ライフプランや財産、相続、保険、税金、年金など、お金の纏わる多くのテーマを扱うのですが、健康にかかわる話題もたくさん出てくるため、健康管理や医療、介護の知識を得る必要性を強く感じていました。



(相談・面談の様子)

そんな時、「女性が自分をPRし活躍するために」というテーマのセミナーに参加しました。講師の話にすごく共感し刺激を受けたのですが、その先生が健康管理士の有資格者として、「活用できるしお勧めですよ」と紹介されたことから資格の取得を決意しました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

FPの仕事をしていると、相談者から「実は主人ががんを宣告されました。治療費やこの先の財産管理はどう考えたらいいですか?」とか「健康診断を受けたら要治療レベルだと言われたのですが今から保険に入れますか?」など、お金のことと病気や健康面の不安や悩みを一緒にご相談されることが多いので、まずはきちんと理解して受け止められる知識や情報が必要です。健康管理士のテキストや「ほすび」は、テーマ別に上手くまとまっていて、しかもやさしい表現で書かれているので、すごく理解しやすく自分の引き出しを増やすことができました。様々なお客様との信頼を築く上でとても役立っています。

また、セミナーの講師を長年していますが、以前はお金のことに加えて健康面の話をしても半信半疑で聞いている人が多い印象でした。健康管理士を取得しアピールするようになったら、参加者との距離感が縮まって私の思いもすごく伝わりやすくなりました。

他にも「楽しく印象に残る話を伝えたい」という思いから、特に高齢者を対象としたセミナーなどでは、脳活性プログラム(シナプソロジー)も取り入れて、ゲーム感覚で参加型の要素を盛り込み、楽しく笑い合いながらお金や健康のことを学んでいただくようにしています。

お陰様で保険の営業に関連した仕事では、私が担当したセミナーの後に個別相談などへ移行される方が多く、得意先からも高く評価されています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

膠原病を克服してきた経験や学びから、とにかく体を冷やさずに温めるように心がけています。服装にも気を配っていますし、夏場でも冷たい飲み物は飲みません。セミナーでもたまに「皆さん水を素手で持ったらどう感じますか?痛くて我慢できなくなりますか?体を急激に冷やすと胃腸はもちろん血液の流れも滞るようになり、マイナスの作用が多くなりますよね」などのお話をしています。それと、いつも姿勢を意識しています。立ち方、座り方、歩く時の力の入れ方など。実は以前、外反母趾にも悩まされていたのですが、毎日姿勢を意識することと足のマッサージを繰り返してきたおかげで、外反母趾もすっかりよくなり、O脚も改善できたのです。

今では、こうした経験によって得たノウハウをテーマに、健康管理士としてセミナーを開くようにもなりました。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか?

健康であってもお金の苦勞していたり、お金の恵まれていても寝たきりでは幸せとは言えません。家計には収入と支出、保障と貯蓄のバランスが必要ですし、健康にも食事、ホルモン、姿勢などのバランスをとることがとても重要です。ですから、FPや健康管理士をもっと活用して、「予防と備え」の大切さを多くの皆様に伝えていきたいです。

また、経済情勢や医療・介護の制度、病気の治療法や予防に対する考え方は、次々と新しいものが出てきますので、これからも「ほすび」や健康管理士ニュース、メルマガなどの最新情報はどんどん活用させていただきたいと思っています。



(セミナーの様子)



(いつも「ほすび」を活用しています)