



健康な毎日と心地よい生き方をプロデュース。 「ちょっと知る」ことからストレス軽減をサポート!



今回ご紹介するのは、健康や暮らし方、自然環境を主なテーマとしたフリーランスの編集者・ライターの仕事をしながら、健康な毎日と心地よい生き方を様々なプログラムによりサポートする活動をしていらっしゃる福田愛さんです。

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。

学生のころより、母親の影響もあって、「健康バナシしかしてないよ」と友人に指摘されるほど、健康情報について興味を持っていました。そのおかげで、仕事で健康・美容や予防医学の記事づくり等に携わるようになります。ところが、将来への不安や自信の無さから、無理をしすぎて健康を害したことがありました。そこで、心から大いに実感できたのが、健康は生きていく上でベースとなるということでした。また、ひとりひとりの生き方に関わる仕事も始めたいという思いで、心地よい生き方をサポートする「VERY PARADISE!」を考案。心地よい生き方には、毎日の健康に気づかうことも不可欠のため、体の知識を得られる資格を探していたところ、知人が健康管理士の資格を取得したことで存在を知りました。健康管理士は、幅広く正しい知識を得られ、健康を管理する人であることが一目でわかるので、VERY PARADISE!の活動を納得して利用していただける。さらには自分のペースで学べることも魅力に感じ資格取得を試みました。

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？

実際に健康管理士のテキストを学んでいくと、「ストレスってどう捉えたらいいのか」「栄養のバランスってどう成り立っているのか」あるいは「体のしくみの奥深さや面白さ」など、たくさんの気づきを得ました。その中で、以前の私が健康を害した理由はストレスにあったんだということを実感したため、特に「ストレス軽減」をテーマに、健康管理士として活動していこうと思いました。

伝え方として考えたのは、信頼できる人の力をときには借りつつ、カジュアルに楽しく参加できるオリジナル講座やイベントの開

催。参加者には、私がそうだったように、正しい知識を得ることで体の働きの素晴らしさを知り、不調改善への意欲を高めてもらえたらという想いです。

例えば、昨秋から続けている「自律神経のバランスの整えかた あたまからだてで学ぶ呼吸づくり」講座は、「自律神経」「呼吸」そして「ストレス」がテーマ。内容は、健康管理士テキスト3『心の健康管理』をベースに、「ちょっと知る」ことから気づきを得ていただくことを主眼にしています。知識を身に付けやすいようにクイズ形式にしたり、客観的にストレスレベルを知ることができる「生活上のストレス表」や「ストレスを強く感じるタイプ診断」も取り入れたりするなど工夫しています。



「ちょっと知る」ことから気づきを得る講座

体感も不調改善の意欲につながると考えるので、信頼できるボディワーカーとコラボし、整体やヨガも実施。参加者の感想は、「自分の体の仕組みを知ったうえで、ストレスとの向き合い方を知ったり、ヨガを通して呼吸の仕方を教わったりしました。年々ホルモンバランスや自律神経の乱れを感じている日々だったのですが、帰る時には、体のバランスが取れてか体調が全然違っていました」。知識が、体を自然と整えさせるといいますか、まずは頭でメカニズムを理解するからこそ、体を自分のものとして捉えられ、体を動かすことで変化をちょっと体感するだけでも、それが喜びとなり、自信となって、改善への意欲の継続につながっていくようです。

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。

「その日の歪みは、その日のうちに」をモットー

に、毎朝10～20分ほどのストレッチ&ヨガ。夜には、テレビを観ながら自力での整体。ほぼ毎日の散歩は10年ほど続けています。散歩が無理な日が数日続くと途端に腰に違和感が生じるので、毎日の適度なウォーキングは本当に大事だと感じています。健康管理士のテキストで運動の効果や実践する意味を学んだことも大きな原動力になっています。また、不足している栄養素があることも知り得たので、今はバランスを考えた食事を心がけています。無理をしないことも健康の要素として、「食べ過ぎ」「働き過ぎ」など、何事も「〇〇過ぎ」にならないよう、立ち止まって自分を見つめる時間取るようにしています。

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。

カフェなど気軽に参加してもらえる場で活動していければと考えています。「里山リラクゼーション」と名付けた、自然を五感で意識してストレスを軽減する講座も今春開催しました。室内や都心では得られない癒しの効果も期待できるので、継続したいと思います。

社会の中での健康管理士の役割って何だろうと考えることがよくありますが、健康について「ちょっと知る」ためのサポーターであると位置づけると、気負うことなく、楽しく、自分らしく、健康生活の取っ掛かりとなる情報を発信していけそうです。これからは健康管理士のテキストやほすびを読み返し、いろいろな方向へアンテナを張って、企画がひらめけば、すぐ実行へ。修正しながら、よりよい講座へと育てていきたいです。



（里山リラクゼーション講座の様子）



（オリジナルの講座テキスト）