



# 『色』からわかる“こころの健康” 「自分らしくイキイキ輝く生き方」を応援したい!



今回ご紹介するのは、色彩心理カウンセラーとして、色のチカラや色の知識を活かして、多くの方のこころやからだの健康をサポートし、キャリア支援やコミュニケーション教育を行っていらっしゃる竹村英子さんです。

**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。**

私が健康管理士の資格のことを知ったのは、朝日新聞に掲載された資格説明会の広告でした。仕事では色彩心理投影法という手法でストレスチェックを行い、その結果からストレス解消法や生活習慣の改善についてアドバイスを行います。



〈色彩心理カウンセラーとしてのひとコマ〉

姿勢やウォーキング、アロマ、食と栄養など健康関連の知識は勉強してきたのですが、専門的な資格は取得していませんでした。世の中には、いろいろな認定資格が出ており、心と体の健康を伝えるのに、価値のある資格はないかと探していました。そんなとき、新聞広告で目にした「健康管理士」「健康管理能力検定1級」という名称に興味を持ち、すぐに説明会に参加しました。説明会では健康ミニ講座があり、体内のコレステロールの様子を宅配便トラックに例えて講義されたことに感銘を受けました。私も、難しい体の中の仕組みをこんなに簡単に分かり易く伝えることができるようになりたいと思いました。これは仕事に使えると直感しました。合格できるか不安はありましたが、受験条件の添削課題にそって学習すればいいとアドバイスをいただき、合格対策講座では、合格に向けた重要なポイントを教えていただきましたので、短期集中して合格できました。

**Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?**

健康管理士の資格を取得後は、開催するセミナーの内容や資料に、健康についての情報を盛り込むことが増えています。これまで「色とストレス」という切り口でしたが、「色と健康」という切り口で幅が広がりました。「色と美と健康」をテーマに講演・講義することが多いのですが、特に、ほすびの「カラダ改革!細胞力の育て方」や「知っているようで知らない五感のしくみ」シリーズは、専門的なことが図解で分かり易く

説明されていますので、私自身はかなり専門的に語るできるようになり、仕事にとっても役立っています。テキストやほすびは、資料づくりのデータベースとして活用しています。



〈「色と健康」セミナーの様子〉

健康管理士の資格は、取得することが最終目的ではなく、取得してからの学びの機会にとっても価値があると思っています。健康管理士ニュースで紹介される能力開発講座は、その道のプロから学ぶ価値の高い内容で、宇治茶道場ではグラム5,000円もする高級玉露を淹れて味わったり、美と健康に役立つ万能食「はちみつ」の活用法では、利き酒ならぬ利きはちみつなど、座学だけでなく食する楽しい学びも多く、話題づくりや講義のネタになります。各種健康セミナーも最新情報を学べます。全国の健康管理士の方々と交流もできますので、少し遠方でもできる限り参加するようにしています。

**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。**

いつまでも健康で自分らしく輝いて生きることを目標にしています。百歳現役と公言していますので、心身ともに健康で生きることを意識しています。夢と美意識をあきらめたら老化が加速すると聞きましたので、夢は、有機野菜づくりの自給自足生活をしながら、自分の好きなことをして収入を得ることをイメージしています。

そして、美意識は可愛いお洒落な感覚を忘れないことです。身だしなみだけでなく、食事の盛り付けや相手に喜んでいただける心配りです。健康な心と体をつくる生活習慣に大切なことは、ストレスを溜めないことです。何ごとも自分の感覚を信じて、楽しんでできることがポイントです。

健康に暮らすために、食は大切だと思っています。私は色が切り口ですので、毎

日なるべく赤黄緑茶紫白黒の7色の食材を食べることを意識しています。野菜や果物などの栄養素に色がついています。食卓に7色がそろっていればバランスがとれるといわれています。食材を買うときも色で選んだり、献立も色で材料を決めたり、楽しくて簡単、シンプルisベストが長続きます。ストレスと色も密接な関係があります。私のストレス解消法も色です。色とりどりのお花を見たり、好きな色や香りの入浴剤でゆっくりお風呂に入ってリフレッシュします。そして、五感をはたらかせて、よく歩きます。季節の移り変わりや新しいお店の発見など、気づきと感動が元気の源になっています。



〈「食材選びも「色」を重要視します〉

**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。**

健康経営や健康情報伝達活動が活発になってきています。医療の専門分野だけでなく地域活性や各種団体も健康サービスに多様なニーズと付加価値を見出そうとしています。健康管理士で学んだ知識は、社会全体の健康度の向上や幸福(健幸)に活かせると思っています。色と心の専門家の健康管理士として、色彩心理を活用したメンタルヘルスで活動する場を協創することを考えています。

今、大阪府が認定する健康分野において、新たな需要の創出が期待できるサービスの事業化に向けてのプロジェクトに参加しています。異業種多業種の人々が集まり健康産業を創り上げる場において、健康管理士として役立てる活動をしたいと思っています。



〈大阪市協創プロジェクトの皆さまと〉