



# 最高の旅を 元気なガイドと笑顔でおもてなし 「思い出づくり」と「健康づくり」を応援したい!



今回ご紹介するのは、バスガイドのお仕事を通して、お客様に旅行を楽しんでいただくとともに健康管理にちなんだ話題や情報を提供し、健康で元気な毎日を応援する活動をしていらっしゃる広瀬ナミ子さんです。

**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。**

私は、長年にわたってバスガイドの仕事をしているのですが、今から数年前に大病を患い、病院の担当医に「今やっているお仕事は二度と復帰できないでしょう」という宣告を受けました。自分が病気になるとは想像もしていなかったことなので、ショックを受けたのと同時に「健康」に対する考えの甘さみたいなものを感じていました。

そんなある時、友人から、病は生活習慣や食生活などからくることを教えられ、アドバイスしてもらったことを実行し続けた結果、見事に病を克服することができたのです。担当医も驚きを隠せない様子で、「どんな食事療法をしたのですか?」と尋ねられるほどでした。



〈国宝・松本城でのガイド〉

教えてくれた友人は、健康管理士の資格を取得しており、知識の豊富さもさることながら、いつも若々しく健康的な姿に「私もぜひこの資格を取りたい!」と思いました。そして、資料を取り寄せていただき、早速チャレンジしました。最初は「自分が健康になるためのヒントを少しでも得られたら…」くらいしか頭になかったのですが、手元に届いた6冊のテキストを読んでみると、「健康ってこんなことまで関係しているんだ」と感じることも多々あり、学習を進めていくうちに、健康に対する奥深さや幅広い分野の知識を得ることの意義などが一つ一つ紐解かれ、楽しくなっていました。少し難しいと感じる理論や用語は何かに例えてみたり、身体を動かして感じ取ってみたりしながら、少しずつ知識を積み重ねていきました。試験を突破することには、正直、不安もありましたが、合格対策講座に参加してみると丁寧な詳しい解説があり、健康のことや身体のことを学ぶ楽しさをより強く思うようになりました。こうしたカリキュラムがしっかり用意されているので、健康管理士は誰もがチャレンジできる学習であり資格であると実感しています。「健康とは、生きていく上で最

も身近なものであり、自分の身体を知ってこそ、その大切さがわかる」、私は健康管理士の資格取得を通じてそう思いました。

**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?**

バスガイドに求められるものは、旅先の名所・旧跡などについてのわかりやすいご案内はもちろん、最近のニュースや雑学など多方面にわたる話題を、それぞれの団体様の年齢層や目的などに合わせてご提供することです。そして、実際にツアーにご参加いただくお客様は中高年世代の方が多いことから、「若さや美しさ」、「病気や健康」に関係する言葉が道中自然と飛び交います。

そこで、私は、健康管理士の学習で知り得た知識を活かして、車内では意識して「健康クイズ」を出したり、旅先でのご案内にも「健康」にちなんだ話をするようにしています。

例えば、お客様から不平の声が聞かれそうな階段の多い場所、歩く道のりが長いコースなどでは、「この先の見学地には、『昔から訪れた方の骨密度が上がる』という云われがあるのです。ただし、元氣よく楽しく歩いて辿り着いた方でないと、中々その恩恵に預かることはできません(笑)」と、運動の大切さをお話したり、歴史的な重みのある神社やお寺においては、日本の和食が世界遺産に登録されたことと結び付けて、「私たちが年を重ね歩んできた歴史は、毎日のバランスの良い食事を積み重ねてきた結果があってこそですね」と食の話題を関連付けたりしています。

こうした話題を考える上では、特に「ほすび」からヒントをもらっています。テーマごとに歴史や云われ、体のしくみに関することがコンパクトにまとまっているので、私にとって欠かせないガイドブックになっています。お陰様で、健康管理士の資格取得後は、健康ネタの“ウケ”も良く、私が常に心掛けている「笑える車内」の頻度が増えている実感があります。



〈ほすびを使って健康ガイド〉

**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。**

まず、日頃から歩くようにしています。外出先ではエレベーターやエスカレーターはほとんど使わず、階段を利用します。職場の同僚からも「広瀬さんはホント階段しか使わないよね」と少し呆れられるほどです(笑)。食生活においても、調味料などを始め食材は自然のものを選ぶように心掛けています。料理は手作りを基本とし、和食を中心とした食事をしています。このような意識は、健康管理士の学習を始めてから特に高まりました。

また、私は着物が大好きでして、休みの日はよく着物を身にまとい出掛けています。着物は素材や色合い、デザインを楽しむことができるほかに、気分が「シャキッ!」とするのが心地良く、自然と元氣になります。



〈着物仲間と楽しいひと時〉

**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。**

健康に暮らしていくためには、身体活動はもとより、知的活動、そして社会的活動を継続することが大切だと考えています。健康管理士として、これからも「ほすび」を読んだり健康セミナーに積極的に参加するなどして、情報を更新・上乘せしていこうと思います。

また、バスガイドのお仕事にさらに磨きをかけて、お客様にもっとご満足いただけるように、そして、プライベートでも大切な仲間との触れあいを楽しく継続できるように、自分自身の健康管理と笑顔を大切に、毎日元気よく過ごしていきたいと思っています。



〈お客様と記念撮影・バスの前で〉