

# 健康管理士一般指導員活動事例取材シート

下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

健康管理士番号	H - 39895
お名前	安齊 知子
性別	女性
年齢	50歳



## ①なぜ健康管理士一般指導員の資格を取得しようと思ったのですか？

私は精神科のクリニックに勤務しています。仕事はクリニックのことではなく、院長先生のボランティア活動であるアティチューディナル・ヒーリングの担当をしています。それは、人の話を聴いたり話したりする集まりですが、そこには様々な悩みをもつ人がきていて、精神や身体の病気の方もいます。いろいろな病気になる前に予防することはできないかと考え、この資格に興味をもちました。

## ②健康管理士一般指導員受験対策講座(通信教育)から資格取得までの感想はいかがですか？

幅広い内容でとてもおもしろかったです。どれも自分の健康にも役立つと思ったし、この知識をもつことで毎日の生活を大切に丁寧に暮らしていけると思いました。初めは、3級、2級だけ取得するつもりでしたが、合格してみるともっと勉強したくなり、健康管理士一般指導員を目指すことにしました。テキスト、通信教育の指導もわかりやすかったです。

## ③健康管理士一般指導員の資格をどこで・どのように活用していますか？

担当している業務で人が集まる時、雑談等の中で自然に健康に関する話題を出せるようになりました。資格を取得したことによって、今まではただの健康オタクとしての話だったのが、もう一歩進んで自信を持って話せるようになりました。仕事柄、メンタル不調の方と接することも多く、そのような方にも食生活、生活リズムを見直すことで改善できるのではないかと考えています。これからもそういう活動をしていきたいです。

## ④その他「ほすぴ」や「セミナー」「能力開発講座」等の感想がありましたらお書きください。

資格を取って1年になりますが、土日が仕事のことが多いのでなかなかセミナーや講座にいけていません。興味のある内容がたくさんあるので、今後は参加していきたいです。「ほすぴ」を見ることで、健康管理士であるという自覚を忘れずにいられます。これからも勉強を続けたいと思います。