

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 - 39450
お名前	茶木 尚子
性別	女性
年齢	46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？

ABCクッキングでヘルスフードカウンセラーの資格(3級～1級まで全て取得)と食生活アドバイザー2級に合格してから、食事すること＝健康長寿でいられることがいかに有難いか日々感じるようになりました。大阪の地下鉄の広告に健康管理士説明会のポスターが目にとまり、健康のこと、運動のこと、認知症のことについて深く勉強してみたいと思い受験しました。もともと健康オタクでした。

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？

義母の介護をしているので、自宅で時間のある時、実家への電車移動の間にテキストを読みこみ、家事が終わってから課題をしました。6冊のテキスト全て覚えなれないといけないあせりに何度か苦しい思いもしましたが、間々に養成講座があったので受講に行きました。幅広い方が目標に向かって頑張る姿に心打たれ、分からない所も先生に教えて頂き、ひとつずつ不安をなくすことができました。本試験約1ヶ月前にある合格対策講座では、試験のポイントだけでなく、医療の問題についても知ることができました。絶対合格をしたい方は、養成講座と合格対策講座ダブルで受けることをおすすめします。

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？

資格をとって1年しか経っていませんが、食育セミナー(秋に東京で行われる)で教えて頂いたことは義母の介護で少しずつ役に立てています。認知症の人への接し方も、今までは怒ってばかりでしたが、何かできたら義母をほめるようにしています。私の周りの人もガンで亡くなった人が何人かいて悲しい思いをする人を少しでも減らそうと、毎日新聞の健康情報に食らいついて、同年代の人とのお話し会では、ガン検診を勇気をもってやって欲しいと話しています。

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。

ほすぴは2ヶ月に1度送られてくるので、電車の中で読んでます。ステップアップ講座でほすぴの疑問点を教えて頂いたことで、新たな知識が増えました。今は、カードをゴールドにすることが目標で、ゆくゆくは上級指導員目指して様々な人と健康についての情報交換しながら他県で行われる講座にも参加して一生勉強したいというのが目標です。