

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 24753
お名前	神島 あかえ
性別	女
年齢	33 歳



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？

私は幼少期から体が弱く通院しており、「このまま自分の体に対して、受け身でいてもいいのか、、、健康や体についてもっと知るべきではないのか。」と考えはじめていました。まさにちょうどその頃、ライターの仕事で、美容や健康についての連載コラムを執筆することにもなり、この機会にしっかりと健康について学び、自身の体と仕事に活かそう!と思いました。すぐにネットで検索をしたところ、健康について幅広く学べ、サポート体制もしっかり整っているこちらで、資格の取得をしよう!と決めました。

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？

仕事を持つ主婦でもあり、なかなか思うように時間を作れない中で、隙間時間でコツコツと学べる通信講座は、忙しい者にとってはありがたいですね。勉強を開始してから、まとまった時間がなかなか取れずにいましたが、自分のペースで無理なく修了、合格できたことは、大きな喜びでもあり、達成感がありました!毎回提出する添削課題も学生時代の気分に戻り、とても新鮮で楽しく、ワクワクしながら続けられました。ただただテキストを読むだけで終わらず、添削課題があることで、やりがいもありました。また、テキストの内容も、生活習慣病、栄養学、メンタルヘルス、環境問題、介護、運動、、、と多岐にわたり網羅できたのも、総合的に学ぶことができ非常に良かったです。

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？

小学校で食育授業の講師をさせていただいております。排便の大切さを通じ、朝ごはんの必要性、よく噛むことがなぜ重要なのか、食べものが便になるまでの道のり、、、を歌やダンスを交えて楽しくやらせていただいております。はじめは恥ずかしがっている子どもたちが、いつのまにか目を輝かせ、興味深そうに聴いている姿を見ると、この資格を取って本当に良かったと実感がこみあげてきます。後日、学校から手紙や写真、子どもたちの感想などが送られてくると、感激もまた一入です!

その他、仲間と勉強会をしたり、専門誌への執筆、杉並区の食育推進ボランティアにもなり、多方面で活動しております。

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。

定期的に届く「ほすぴ」は楽しみの一つです。毎回とてもわかりやすく解説され、知識の定着に一役買っています。資格を取って終わりにならないところが、本当に魅力的です。「ほすぴ」には、研修問題もついており、丁寧に返信していただけるのも非常にありがたいです。できる限り提出しております。また、能力開発講座にも積極的に参加しています。いままで、講師向けの「話し方講座」、都心を歩く「ウォーキング講座」、実際に自分でエクササイズプログラムを作る「運動指導士講座」に参加しました。どれも実践的ですぐに役立つものばかりで、とても有意義な講座でした。

健康管理士一般指導員になり、仕事、生き方の幅が大いに広がり毎日がとても充実していて楽しいです!今後も、公私にわたりこの知識を活かし、少しでもみなさまのお役に立てれば嬉しいです。ありがとうございました。