

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 - 39201
お名前	丸山 裕子
性別	女性
年齢	62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？

私は還暦を過ぎてから、微力ながらも人の心を癒せるお手伝いが出来ればと臨床心理カウンセラーの資格を取り、色々な人達と交流している中、身心一如と言う、身と心は密接なつながりがあるところから、心だけでなく最低限の身体の知識も必要だと…関心を持ち、健康管理士の勉強を始めさせて頂きました。

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？

私はのんびりした性格で、集中力もないのに、始めたものの行事や孫のお世話のお手伝いが連日の時は、テキストも全く開けない日が何度も有り、挫折しそうになり、提出期間はかかりましたが、なんとか試験に合格した時の達成感は最高に嬉しかったです。試験会場は、私より若い人達ばかりでしたが、60過ぎた私でも頑張れば出来るんだと自信にもなりました。

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？

今は、自信の健康管理だけでなく、娘や孫たちの食育や心のケアや、友人達との会話も広がりとても充実しています。残念なのは、20年前に主人が拡張型心筋症で5年位の入退院を繰り返し亡くなりまして、その時に自分が健康管理士の様な勉強をしていたら、もっと身心のケアをしてあげられたのではと悔やまれますが、頑張っている自分を見守ってくれ、許してくれるんじゃないかなあと、自分の都合の良いポジティブな思考に変わっている今日この頃です。

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。

ほすぴはとても楽しみにしています。私は更年期がひどく、軽いうつ病の経験をしたこともあり、カウンセラーの勉強を始めるきっかけとなりましたが、近年若者の自殺も減らず、心の病なども取り上げて頂けるとありがたいです。