

# 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 - 26785
お名前	森 浩二
性別	男
年齢	50歳



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。

<p>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？</p> <p>年齢も50歳代になり、自分自身の健康はもちろんの事、家族そして同居中の母に関する健康の知識が必要だと強く感じるようになり、健康に関する知識を体系的に習得するものがないか探していました。そんな中、会社の公的資格一覧の中に健康管理士の資格を見出し、早速セミナーを受講しました。健康は単に病気だけでなく、ストレス・栄養・運動・環境などが関連しており、これらについて幅広く、体系的に学び習得できると思い、健康管理士の資格取得を決めました。</p>
<p>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？</p> <p>通信教育のテキストはきちんと体系だてられており、図やイラストが多く、文字も大きくて、親切な作りだと感じました。実際の勉強は、会社の休みの日に集中して行いましたが、その効率を上げるために、会社の昼休みを利用して予習をしておき、週末に添削問題をするというパターンで取り組みました。添削は要点をまとめて、なるべく自分の言葉で文書にして記入する事を心掛けました。そのおかげで、たくさんの知識を吸収する事ができたと思います。</p> <p>また、合格対策講座は自分にどれだけの知識が身についているか等も確認する事ができ、大変有意義なものでした。</p>
<p>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？</p> <p>現在はどうしても仕事中心の生活になってしまいますので、まず家庭の中で学んだ知識を活かしたり、2ヶ月に1度送られてくる「ほすぴ」を愛読させてもらっています。</p> <p>また、この健康管理士の資格取得がきっかけになり、メンタル面を深く勉強したいと思い資格を取得しました。さらに、カウンセリングについても現在勉強しています。今後これらの資格も含め、地域の活動に参画したり、ボランティア等にも積極的に参加していきたいと思っています。</p>
<p>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。</p> <p>「ほすぴ」には最新の情報が満載で、食事の時や色々な方とのコミュニケーションのネタとしても大変役立っています。もうすぐ80歳になる母も隅から隅まで読んで勉強しています。</p>