

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 - 39884
お名前	伊地知 孝雄
性別	男性
年齢	36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？

前職で仕事がつく、うつを発症した時期がありました。毎日朝起きて、食事をしたり外出するのが当たり前が続いていたことができなくなり、健康でいることがいかに大切かを痛感する様になりました。気分が落ち込み動くことも難しい時期を経験したからこそ、逆にそれを他の人に伝えて自分と同じ経験をしてほしくないという思いから、健康について深く学んでみようと思い取得しました。

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？

平日の昼間は就業中のため、平日の就業後と土日の空いた時間を使って勉強しました。所定のテキストと合格対策講座意外は一切触れませんでした。内容がコンパクトにまとめられていたため、勉強していて理解も早まりました。テキストだけでも量が多く範囲も広いので、無理に暗記しようとせず「なぜこうなるか？」を理解しようとしながら進めました。

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？

うつやメタボなどに悩む人や、普段の日常生活に不安を抱えておられる人は多くいます。栄養成分の細かい知識などは覚えられませんが、まずは「その人がどのような現状で、今後どうありたいか？」を聞きながら、それに合った改善提案やオススメの商品の紹介などを行っております。

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、空いた時間に楽しく読ませてもらっています。セミナーや能力開発講座にも、時間があれば参加し、色々と学んでは周りへのシェアも行っております。細かい知識を暗記するより、まずは全体像を理解することに努め、今後の健康管理士の活動でも活かせる素材にしていきたいです。