

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 - 41864
お名前	小畠 径子
性別	女性
年齢	50歳



●健康管理士として、資格やこれまで習得された知識を活用されている事例をご紹介します

令和2年9月7日、健康管理士の資格と知見を活かし、健康を軸にしたコーチングのサービスを提供する会社を立ち上げました(屋号:エクササイズ・コーチング研究所)。軽いエクササイズとコーチングを組み合わせた新しいコーチング。メニューを開発しました。体を動かすことにより、体、心、脳に与えるポジティブな影響を最大限に活用し、体内の状態を整えてからコーチングを実施することにより、よりコーチングの効果を高めるものです。

今年に入り、自殺者が増えています。コロナの影響もあると思いますし、それ以外の要因もあると思います。いずれにせよ、これまで、ボリュームゾーンではなかった、20代~40代の女性の自殺者が急増しており、異常事態です。コーチングですべてを解決できるわけではありませんが、別の選択肢を用意することは確実にできます。自分の力で選択肢し、目標を立て、行動できるようになります。一人でも多くの人を悩みの状態から解放させたい、そんな思いで開業しました。

これまで体験モニターさんを募集してきましたが、ようやく、本プログラムへの申し込み者も出てきました。お一人お一人と丁寧に向き合いながら、着実に進めていこうと思います。健康管理士の知見が大変役に立っています。ありがとうございます。