

氏名：天沼 夏子

所属：ミッドタウンクリニックグループ (株)アドバンスト・メディカル・ケア

肩書：経営管理部門 課長補佐

ご略歴：

■1999年3月 昭和女子大学生生活科学部生活科学科管理栄養士専攻卒業、同年管理栄養士取得、明治乳業(株) (現在の株式会社明治) に管理栄養士として入社。周産期栄養指導と離乳食相談を担当し、栄養指導の基礎を習得。

■2004年5月 ビジョン株式会社に入職、同社の運営する保育園の管理栄養士として給食調理、献立作成、食育活動に従事。

■2008年7月 ファンケル株式会社に入職、銀座ファンケルスクエアで管理栄養士として美容・健康カウンセリングを担当。

■2011年7月 ミッドタウンクリニックグループに入職、会員向け医療の栄養指導と、サプリメント相談を2015年9月まで担当。これまでに担当した栄養相談は4,000件以上。2014年に栄養指導専門士を取得、現在に至る。

ダイエットの相談で「野菜が嫌い」とおっしゃる患者様に、「野菜を食べましょう、350g食べましょう」と伝えるのが栄養指導とは思っていませんか？それに近い栄養指導を繰り返している方が多いように思われます。野菜を食べたら痩せられる？嫌いだという人が野菜を食べるようになる？

私はいくつかの栄養指導現場での経験から、自分スタイルの栄養指導を築いてきました。後輩を教育する立場に立ったとき、栄養指導を教える難しさを感じ、そんなとき「栄養相談専門士」を知りました。当時は1期生の募集でしたので、もちろん聞いたことのない、「栄養相談専門士」も仮の名称でした。ただ、栄養相談について学ぶことで、自分のスキルアップだけでなく、後輩指導にも、職場での栄養士地位向上にもなるのではないかと考え受講を決意しました。

実際受講して感じたことは、栄養についての知識、栄養相談の理論を改めて学ぶことで自信がつき、すぐに明日から生かせるということです。職場に帰ってすぐに後輩に伝えたのは、患者様一人一人に合った栄養相談をすることでした。栄養士の武器「野菜を食べましょう」を万人に言うことは栄養指導ではありません。その人が過体重になった理由は？何が止められなくて、何ならできそう？目標はいつまでにどれくらい？と一人一人に合わせたアドバイスができるようになるには、たくさんの自分の引き出しが必要なのです。自信がないと、自分の得意な分野しか話さないから、すべての人に同じアドバイスをして、結果が出ないと悩んでしまいます。

引き出しをたくさん持っているのと、どんな患者様が相手でも信頼を得て、良いアドバイス

ができるようになります。また、自信を持って接すると、相手も心を開き、それが自分の成長につながります。

引き出しをひとつでもふたつでも増やせる機会を与えてくださった協会に感謝しています。また、一人一人に良いアドバイスができる「栄養相談専門士」を、是非多くの方に知ってもらえるよう願っています。