

組織を動かす! 人を動かす!

第3回 保健指導達人講座 受講申込書

ふりがな		
氏名		
資格	1.保健師 2.看護師 3.管理栄養士 4.栄養士 5.健康運動指導士 6.薬剤師 7.その他() ※複数の資格を有する方は、現職場でお使いの資格に○を、他の資格に○をつけて下さい。	
勤務先名	所属部門名()	
連絡先の選択	自宅・勤務先 ←(○をつけてください。)	
連絡先	住所	〒 _____
	tel&fax	tel: _____ fax: _____
	E-mail	携帯・パソコン ←(○をつけてください。申込結果をお送りするため必須です。) _____@_____
受講動機	1.現在のスキルに関する課題、2.職場における課題、3.この講座に期待するものなどをご記入ください。	
Q-STATIONの入会について	1.入会を希望する 2.入会を希望しない ←(○をつけてください。)	

※ご記入いただいた個人情報は、花王株式会社が発送及び事業におけるより良い商品・サービスの開発のためのみに利用させていただきます。また、当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、個人情報をお客さまの承諾無く第三者に提供いたしません。



<https://q-station.biz/>

Q-STATIONに関する問い合わせ▶Q-STATION事務局 E-mail: info@q-station.biz

花王株式会社Q-STATION & ヘルスケア・コミッティー株式会社 共催

組織を動かす! 人を動かす!

第3回 保健指導達人講座

好評につき、今年も「保健指導達人講座」を開催いたします。

「データヘルス」推進の担い手となる専門職の方々に、Q-STATIONでおなじみの先生方から、

「組織を動かす!人を動かす!」ための核となるお話をさせていただきます。

また、花王(株)が提供するQ-STATIONならではの企画が満載されています。

本講座の3つの特長

- 1 古井祐司先生の「健康経営※」で始まり、小島美和子先生の「実践的栄養指導」を学び、大橋健先生の「コーチング&保健指導劇場」で締めとなる、楽しく学んで、自信がつく講座です。
※「健康経営」は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。
- 2 講義、ケーススタディ、グループワーク、ディスカッションを通して、技を学びます。
- 3 花王講師陣による最新知見を提供するミニ講座もあります。
(「～内臓脂肪をマーカーとした ～生活習慣測定会」の紹介、メイクアップ講座、特定保健用食品の最新動向)

■共催：花王株式会社Q-STATION & ヘルスケア・コミッティー株式会社

■後援：一般社団法人 日本家族計画協会

■開催日時：1日目：2014年 11/8(土) 9:30～18:00

2日目：2014年 11/9(日) 10:00～17:00

3日目：2014年 12/6(土) 10:00～17:30

4日目：2014年 12/7(日) 10:00～18:00

■開催場所：花王株式会社 本社会議室

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 (日比谷線・東西線「茅場町」下車 徒歩1分)

■対象：保健指導の実務経験が1年以上ある専門職の方。原則全4回参加可能な方。

■定員：30名

■参加費：38,000円(税込)*各回の昼食代と懇親会費を含みます

■申込み：Q-STATION会員はQ-STATIONサイトから、会員以外の方はFAXでお申込みください。



講義詳細とスケジュール

*都合によりプログラム・講師は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

1日目 11月8日(土)	
9:30 ~ 10:00	挨拶 オリエンテーション 自己紹介 古井祐司先生 / Q-STATION 事務局
10:00 ~ 11:00	<p>【古井先生の健康経営*講座】 「データヘルス時代」の専門職の役割を考える</p> <p>東京大学政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット特任助教 ヘルスケア・コミッティー株式会社 代表取締役会長 古井 祐司 先生</p> <p>社員の健康が経営にどう効いてくるのか、データ活用による効果的な保健事業の展開を事例を含めて学びます。そして、事業展開のカギとなる専門職の役割を考える講座です。</p>
11:00 ~ 17:00 *昼食は弁当を 用意いたします。	<p>効果を出す栄養指導 実践スキルアップ講座 ①保健指導に必要な栄養指導の基礎知識 ②効果的で効率のよい栄養指導 ③20分で効果の出る栄養指導(演習)</p> <p>有限会社クオリティライフサービス代表取締役 管理栄養士・健康運動指導士 小島 美和子先生</p> <p>幅広く栄養学を学ばなくても、栄養指導は可能です。保健指導に必要な栄養指導の基礎知識を整理します。保健指導で大事なことは、まず対象者の検査値に応じて取組の優先順位を導くことです。演習も交えて、短時間で、効果的で効率のよい栄養指導ができるようになることを目指します。</p>
17:00 ~ 18:00 *軽食用意	懇親会
2日目 11月9日(日)	
10:00 ~ 16:00 *昼食は弁当を 用意いたします。	<p>効果を出す栄養指導 実践スキルアップ講座 ④効果の出る行動目標の導き方 ⑤食生活が確実に変わる支援 ⑥食生活が確実に変わる支援(演習)</p> <p>有限会社クオリティライフサービス代表取締役 管理栄養士・健康運動指導士 小島 美和子先生</p> <p>栄養指導の効果を出すためには、効果の出る行動目標を導く必要があります。更に、目標を達成するためには、食生活が確実に変わる支援が欠かせません。そのためには、「何を」「どれだけ」だけでなく、「誰と」「どこで」「どんな風に」という、食生活の5W1Hを描くことが大事です。食生活のシーンを描きながら支援する演習も行います。</p>
16:00 ~ 17:00	【花王提供ミニ講座】 ~対象者にきちんと答えるための~特定保健用食品の最新動向
3日目 12月6日(土)	
10:00 ~ 16:00 *昼食は弁当を 用意いたします。	<p>コーチングから学ぶ 対象者をその気にさせるコミュニケーション ①コーチングの基本/②ロールプレイ</p> <p>国立がん研究センター中央病院 総合内科(糖尿病)科長 大橋 健 先生</p> <p>保健指導の現場でも注目されているコーチング。もしも私たちが対象者のコーチなら、保健指導はどう変わのでしょうか?効果的な質問や承認など、コーチングの基本スキルを再確認しながら、実際の保健指導にどう生かすかをいっしょに学びます。対象者のやる気を引き出すコミュニケーション法を、ロールプレイを取り入れながら、学んでいきます。保健指導の「技」を磨きあいましょ。</p>
16:00 ~ 17:30	【花王提供ミニ講座】 保健指導時にも活かせ!好印象なメイクアップ術
4日目 12月7日(日)	
10:00 ~ 11:00	【花王提供ミニ講座】 「~内臓脂肪をマーカーとした~生活習慣測定会」のご紹介
11:00 ~ 17:00 *昼食は弁当を 用意いたします。	<p>コーチングから学ぶ 対象者をその気にさせるコミュニケーション ③~寸劇を通じて保健指導を考える~「保健指導劇場」シナリオづくり ④「保健指導劇場」グループ発表</p> <p>国立がん研究センター中央病院 総合内科(糖尿病)科長 大橋 健 先生</p> <p>他の人の指導を見たり、自分の指導を見てもらう機会は意外とないもの。「保健指導劇場」では、よくある指導のシーンを寸劇で再現し、実際に見ながら、成功パターン、失敗パターンを検証します。実際にシナリオ作りをしながら、日頃のご自身の指導や、対象者の気持ちについて振り返りをします。その後、「保健指導劇場」のシナリオを発表していただきます。</p>
17:00 ~ 18:00	修了証授与式

講師プロフィール

*ご登壇いただく順番で、ご紹介いたします。(敬称略)

古井 祐司

東京大学政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット特任助教 / ヘルスケア・コミッティー株式会社代表取締役会長



東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士。
 東京大学医科学研究所などを経て、2004年東京大学医学部附属病院22世紀医療センター助教。同年ヘルスケア・コミッティー(株)代表取締役就任。2012年東京大学政策ビジョン研究センター助教就任、現在に至る。厚生労働省、経済産業省、自治体、医療保険者団体などの委員を務める。

- * 厚生労働省 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究 研究分担者
- * 経済産業省 企業価値を高める健康経営プロジェクト 統括
- * 著書「わかるとかわる特定健診・保健指導」カザン出版 など

小島 美和子 (おしま みわこ)

有限会社クオリティライフサービス代表取締役 / 管理栄養士・健康運動指導士



女子栄養大学卒業。現在、企業・自治体での健康管理サービス、保健指導者向け教育サービス、食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発サービス、栄養指導メソッドの提供など、食の現場でQOLを高める食生活プロデュース事業を展開。また、厚労省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発ワーキングメンバーや中央災害防止協会の産業栄養指導専門研修等、各種研修会での講師や執筆活動、ラジオ・TVなどでも活動中。

「指導者は実践者に!健康の表現者をめざす!」との思いから、その表現方法の一つとして現在、マスターズ陸上100mに挑戦中。走る人の食生活をデザインする「RUN!×食NET.(ランシヨクネット)」も主宰し、フルマラソンや駅伝も楽しんでいる。

大橋 健

国立がん研究センター中央病院 総合内科(糖尿病)科長



1992年、東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院、虎の門病院での研修を経て、糖尿病や脂質異常症を専門とする内科医になる。2010年より現職。糖尿病外来や保健指導の場で、患者さんのためにと熱心に指導に取り組んだつもりが、気がつくと「説教外来」に。患者さんとのすれ違いを感じて悩む中、心理的アプローチやコーチングを学ぶ。現在は、「患者さんとともに考える医療」をテーマに、効果的な療養支援・保健指導のあり方を追究している。また、寸劇を通して糖尿病患者さんとのコミュニケーションを考える『糖尿病劇場』や、実践的なロールプレイでスキルアップを目指す『リスカン・フライデー』など各種研修やワークショップをプロデュース。好評を博している。

- * 日本糖尿病学会専門医、日本内科学会総合内科専門医、日本医師会認定産業医
- * 生涯学習開発財団認定コーチ、コーチ・エイ クラスコーチ

第2回 保健指導達人講座 参加者の感想と講座風景

- これまでの自分を振り返る良い機会になりました。ありがとうございました。
- 色々な引き出しを持っていることが、達人の第一歩になるのではないかと思います。
- 企画された方の思いが伝わってくる講座でした。とても役に立つ講座で、受講してよかったです。
- 本当に目からウロコの情報や技術を教えていただき、保健指導が楽しみになりました。
- ロールプレイをたくさん盛り込んでいただけたことで、自分にたくさんの気づきを得られました。
- 今まで悶々としていた仕事の疑問について、霧が晴れました。あとは実践あるのみです。
- 新しい保健指導のアプローチ方法が見つかったので、対象者のタイプに合わせて使い分けをし、実践してみたいと思います。



熱心に講義を受ける参加者



花王提供のメイクアップセミナー
好印象なメイクを体得



懇親会で、先生を交え、親しく会話する参加者たち