一般社団法人日本人間健康栄養協会

ニュースレター

2025年
1号

理事長　ごあいさつ

理　事　長　佐々木 敏（ささき さとし）

人生をどう主体的に生きるか？　学ぶから伝え広げるへ

いきなり個人的な話で恐縮ですが、この秋に６８歳になりました。いくつになっても新しいなにかを見たり聞いたりすることはとても楽しく、これが人生を楽しく生きるコツなのかもしれないと感じています。一見平凡で同じことの繰り返しに見える毎日でも、毎日なにか小さな驚きを発見し、なにかを工夫している人と、漫然と同じことをくり返している人では、人生の喜びが違うのではないでしょうか？　つまり、なにごとに対しても常に「学びの姿勢」を持っている人は人生を豊かに生きるコツを知っている人だと思います。

次に、なぜ学ぶのだろうと考えてみました。単純に楽しいから、不思議だからという動機もあるでしょう。それとは別に「目的」を考えると、子どもの学びはこれから世の中を生き抜いていく力を獲得することにあります。ですから自分のためです。しかし、この「学びの目的」は長ずるにつれて、仕事のためであったり、家族のためであったり、社会のためであったりと、「自分のために」から「他人のために」に変わっていきます。義務教育が前者の典型例だとすれば、生涯研修は後者の典型例でしょう。仕事はお給料のためであり、それは自分のため（家族のため）かもしれませんが、仕事によって他人がなんらかの利益を得て、そのお礼として報酬（お給料）をいただくと考えると、仕事は他人のためだと理解できます。

このように考えると、学んだことを自分の学びに留めておくのはもったいない、または、子どもっぽいということに気づきます。なにかを学んだとき（知ったとき）、それが役に立ちそうな人に教えてあげたら、自分も含めて複数の人の人生が豊かになると考えるのがおとなでしょう。特に、人生の折り返し点を過ぎ、これまでの人生よりもこれからの人生が短くなると、学んだことをこのまま自分の頭のなかにしまっておくと学んだ知識ごと墓場行きになってしまうのではないかと考えるようになります。ぼくはこれが「おとなになった証拠」だと感じています。

さて、本協会では相当にたいへんな研修会が行われています。この研修会で学んでいただくことを受講生おひとりおひとりの頭のなかにしまい込んでしまうのは、本協会としてはとてももったいないことだと考えています。おとなの集まりである本協会の会員の方々の行動が「学ぶ」から「伝え広げる」に成長することを期待しています。なぜならば、世の中を動かし、新しい世の中を作っていくためには、「学ぶ」だけでは不十分で「伝える」がこだまし、その情報や考え方や技術が社会に広がっていかなければならないからです。そのために、この協会で学んでくださったことを（自分のなかだけに留めず）みなさんの周りにどんどん広げていっていただきたいとお願いいたします。

栄養指導改め　栄養カウンセリングの質の統一による効果の担保

顧　問　雨海　照祥

栄養指導という呼び方に、日頃から上から目線を感じているため、本稿では Nutrition Care Process (NCP) のステップ３に準じて「**栄養カウンセリング**」Nutritional counselling 、領して NC と呼ぶことにする。集団の NC 以外の場合、たとえば病院では個室で管理栄養士と患者さんとが閉じこもり、なされる NC の内容は、それ以外の人にはほとんどが漆黒のブラックボックスである。

さらに前職の管理栄養士養成コースのカリキュラムでも、NC のやりかた、結果の集計方法とその評価方法、などの専門教育はなかったと記憶している。

NCP がコース化され、教育教材に用いられているアメリカ栄養士会では、この言語が NC の内容の統一基準

になっている。
　一方、海のこちら側では形式主義ばかりで本質を深掘りしようとしない、いわゆる‘なんとか会’の集合体は、もうすでにNCP も過去の遺物として化石化しているのではないだろうか、と危惧している。
　本協会が政安副理事長のブルドーザーのような轟音（失礼）と剛力（またまた失礼）で、多くのみなさん方がNCPの本質の深掘りに必死になっておられるお姿を拝見するたびに、この結果が必ずや花を咲かせて実を結び、名実ともに日本の栄養問題のひとつが解決を見ることになると信じてやまない。

　さて本稿で協会員の皆様方にお伝えしたいのは、前項のNCP の意義の確認もさることながら、次の質問におこたえください。

Q1「統一言語を用いたNC が、１－結果を生んでいる、２－なんらの結果をも生んでいない」

　あなたはどちらの回答を選ばれますか、そしてその回答を選んだ理由は何ですか。多くの賢明な方々は前者をおえらびであろう、そしてその理由はそう希望するとの希望的推測なのではなのでしょうか。
　なにも考えずにただNCP コースを受講するよりは、なにかの問題意識を頭の片隅に、それこそボーっとおいておき、いつか答えをみつけようとする、あなたのお姿は、必ずや今後、何らかの創造的な結果をうむことでしょう。
　ここでお大切なこと、ただ「ボーっとおもっている」ことこそが、大切なのでといいます。しゃかりきになって根を詰めてかんがえるより、軽い散歩でもしながらボーっと考える（この場合、考えるという動詞より、空気感を感じるといったほうがいいのかもしれません）ほうが、創造性の高いアイディアが出ることが証明されてもいるんです[1]。
　脱線してしまいました、さきほどのクエスチョンの回答のひとつを、じつはNCP を生んだ米国栄養士会のジャーナルが出しています。設定はプライマリーケア、日本でいえば開業の先生について行われたNC などで、その結果、アウトカムがえられているとのこと。したがって質の保証された統一したNC により、実際の結果を出せていると読むことができましょう。では次の質問、クエスチョン２

Q2「結果をだせた分野は、１－無制限、２－ある分野に限られる」

　賢明なあなたは２と答えるのではありませんか。あたりです。
　ではその分野を具体的に充ててみてください、というのがクエスチョン３。この Q3 は上に書いたように改行してかいちゃうと、Q2 の答えが見えみえなので、このように文章の中に埋めてかきました。難しいので選択枝を出しましょう。

Q4「１－血糖・HbA1c　２－血圧　３－体重　４－コレステロール　」

回答は参考文献２をお読みください。これも英語のお勉強、というよりは、英語文献になれるための試練とお考えいただき、楽しんでください。どうでしたか、わかりましたか。ヒント？わかりました、ではヒントです、こたえは‘すべて’ではありません、複数回答です（なんじゃ～い、ちっともヒントになってないぞおお～～～）

　さて本稿の結論、さいごにお伝えします。

【結論】NCP で統一されたNC により、血糖、血圧、体重でよい結果を出すことができる

（最後まで読んでくださったあなた、回答が出ましたね、、、おっと、これ、本当に信用してもいいのですか？「疑うことが知ること」って、誰か（寺田寅彦さん、これ 10 月の協会の全体研修会のお話のさいごにだしたことばでした）。できればご自分で文献２でお試しすることをおすすめいたします）

【今後期待される新展開】では最後の最後、今後NCPによるNCに期待する新展開を、またまた質問形式でお伝えいたします。よおくお考えください
（ただし根は詰めず、ボーっと考える方が、いいかも、ですね。先ほどの復習したー文献１）

Q5　なぜコレステロールでNCがよい結果を出せていないのか

Q6　NCPによるよい教育をだれがやるか
１ーなんとか会がもう一度やる気をだしてNCPに取り組む
２ーそれは期待できないので本協会がNCPを日本に広げる
３ーどちらでもない

＊３を答えたあなた、こんどもし、NCP研修でお会いする機会があったら、そのとき、あなたが考える他の選択枝、具体的に教えてくださいね。

参考文献
1, McDaniel C, et al. Mind wandering during creative incubation predicts increases in creative performance in a writing task. Sci Rep. 2025; 15(1): 24629. doi: 10.1038/s41598-025-09736-y.
2, Mitchell LJ, et al. Effectiveness of dietetic consultations in primary health care: A systematic review of randomized controlled trials. J Acad Nutr Diet. 2017; 117(12): 1941-62. doi: 10.1016/j.jand.2017.06.364.（この雑誌、以前は *Journal of the American Dietetic Association*.と呼ばれ.1925年に刊行開始。ということは、、、ちょうどことし、2025年で100周年記念おめでとうございます！って、だれか、いった？）

栄養健康情報における「引用と出典」の価値

東京大学　名誉教授　佐々木 敏（ささき さとし）

●はじめに
　本協会の研修会では、栄養関係の実務者向け研修としては珍しく（？）、情報の信頼性を厳しく吟味し、信頼度の高い情報を厳選して使うようにしています。そこで、情報の信頼度を保証する方法について考えてみることにします。

●引用と出典
　その前に、今回のキーワードとなる「引用と出典」について説明しておきます。引用とは、他の著述（書籍や研究論文など）から一部を取り出し、自身の著述に組み込む行為のことです。出典とは「引用した語句の情報源を示すもの」のことです。新しいことを考えついたり見つけたりするのはたいへんなことです。また、それはたいせつな知的財産です。この知的財産を正しくかつ有効に活用する仕組みが引用です。
　引用をし、出典を示すことは、科学情報を伝えるうえでの必須条件です。出典の記載がないと、その記述の確からしさを調べることができません。たとえば、昨夜の夢に出てきたことかもしれません（「夢に出てきた話」と書いてくれればよいですが・・）。出典の記載があれば、その出典を読めば、出典に遡ってその記述の確からしさを判断することができます。このように、出典は読者に記述の確からしさをチェックする手段を与えてくれます。
　しかし、引用と出典の記載にはそれ以上にたいせつな働きがあるように思います。著者の側に立てば、もっともふさわしい情報を注意深く探し出して引用し、その出典を示しながら文章を書く作業は時間も労力もかかりま

す。ここからは私の経験に基づく推論です。引用をして出典を記そうとすると自然に確かな情報を探そうとします。一方、引用をせず出典を記さなくてよい場合は、気がゆるんでしまい、どうしても記憶違いや想像が入ってしまいます。つまり、引用と出典の記載は確かな情報を広めるために作用していると感じています。それでは続いて、引用と出典の実態などについて、インターネット情報と書籍を例にして見てみることにします。

●インターネット情報

自分が求める情報を検索して手に入れられる点で、インターネットはとても優れた情報収集ツールです。「食と栄養」に関連していると判断された日本語のインターネット情報（ブログなどを含む）を系統的に集めて分析した研究があります（出典①）。図１左上がテーマ別のコンテンツ（情報）の内訳です。「食べ物・飲み物」が最も多く全体の２３％を占めていましたが、僅差で「体重管理」、「健康効果」が続いていました。研究対象が「健康」ではなかったにもかかわらずこのような結果になったのは、「食と栄養」に健康を求めている人がいかに多いかを表わしていると解釈されます。続いて、図１右上が発信者（団体を含む）別の内訳です。マスメディア、ＩＴ企業、食品企業が最上位に並び、医療機関、健康・美容関連企業、政府・学術機関と続いていました。ＩＴ企業が最上位に入ったのは少し意外でしたが、問題は次です。

図１下は発信者（団体を含む）ごとに出典の有無を比べた結果です。出典が示されていた情報は全体の１０％に過ぎず、政府や学術機関から発信された情報でさえ１５％で、医療機関や製薬企業から発信された情報にいたってはわずか7％でした。しかしこのなかには「食品の栄養成分値」など、情報源が限られていて、その特定が容易な情報が多かったのではないかと推測されます。それでも出典を示すのが本来の規則です。この例なら「文部科学省、日本食品標準成分表２０２０年版（八訂）」などとなります。このようなものは出典が自明であるとして「出典あり」に含めると、「出典あり」の情報は４０％に増えました。しかし、逆に言えば、根拠のわからない情報が6割もあったことをこの研究結果は示しています。

その一方で、すべての情報の５８％に宣伝広告がついていて、マスメディア・ＩＴ企業に限ると９４％にも上りました。インターネット情報の多くがその情報よりもその商品を伝えることが目的だったと考えざるをえません。この研究は、信頼できる情報をインターネットから得るのはむずかしいことを示しました。

●書籍

次に、「食と健康（diet and health）」に関連した一般向けの書籍の中から、日本またはアメリカで発売され、販売数が多い書籍を１００冊ずつ選び、それらの書籍が科学研究の成果をどのくらい使って書かれたかを調べた研究を紹介します（出典②）。この研究は、（A）出典を示す、（B）人（ヒト）を対象とした研究を中心とする、（C）系統的レビュー（メタ・アナリシスを含む）を用いる、という３つの基本原則をどのくらい守っているかの観点から比較されました。これらは科学情報、特に医療情報を紹介するときに守るべきと考えられている基本的な規則です。なお、系統的レビューとは「これまでに行なわれた研究の中から信頼度が高いものを選びその結果を系統的かつ客観的にまとめた研究報告」のことです。

図２が主な結果です。（A）については日米間でほぼ同じでしたが、（B）と（C）については、日本の書籍よりもアメリカの書籍のほうが基本規則を守っていたことがわかりました（図２左）。すると、系統的レビューをたくさん使ったアメリカの書籍のほうが引用数は少なくてすむはずです。ところが実際は逆で、アメリカでは１００以上の研究論文を引用して書かれた書籍が半数以上だったのに対して、日本ではわずか８％でした（図２右）。また、書籍のページ数を比べると、その中央値はアメリカの３１２ページに対して日本は１６８ページで、日本の本はアメリカの本のほぼ半分の厚さしかありませんでした。残念ながら、日本の書籍の栄養健康リテラシーはアメリカの書籍よりもかなり低いと言わざをえませんでした。

●まとめ

むずかしいことを書きましたが結論は単純です。

（A）引用と出典に関する情報がない栄養健康情報は読むべき（参考にすべき）でない、

（B）引用と出典に関する情報がそろった栄養健康情報はわが国には極めて少ない、

です。しかし、読者がこの種の（引用と出典に関する情報がそろった）著述を求めるなら、情報提供側はそれに応じようとするでしょう。つまり、このような現状を招いた責任は情報の提供者だけでなく、情報の利用者にも

あるだろうと考えています。誤った情報や信頼度の低い情報をつかんでしまい、知らないうちにそれを使ってしまったり、場合によってはそれを人に伝えてしまったりしないように、「引用と出典」がそろっている情報源を使っていただくよう、切にお願いしたいと思います。
（追記）この文章は、『J4728. 佐々木敏. 日本の「食と健康」情報をEBNの考え方で評価すると・・・　書籍とオンライン情報の信頼度を分析する 栄養と料理 2024; 90(3): 103-7』を中心に作りました。こちらもお読みいただければ幸いです。

出典

① Murakami K, et al. Web-based content on diet and nutrition written in Japanese: Infodemiology study based on Google Trends and Google Search. JMIR Form Res 2023; 7: e47101.
② Oono F, et al. Are popular books about diet and health written based on scientific evidence?: A comparison of citations between the US and Japan. Public Health Nutr 2023; 26: 2815-25.

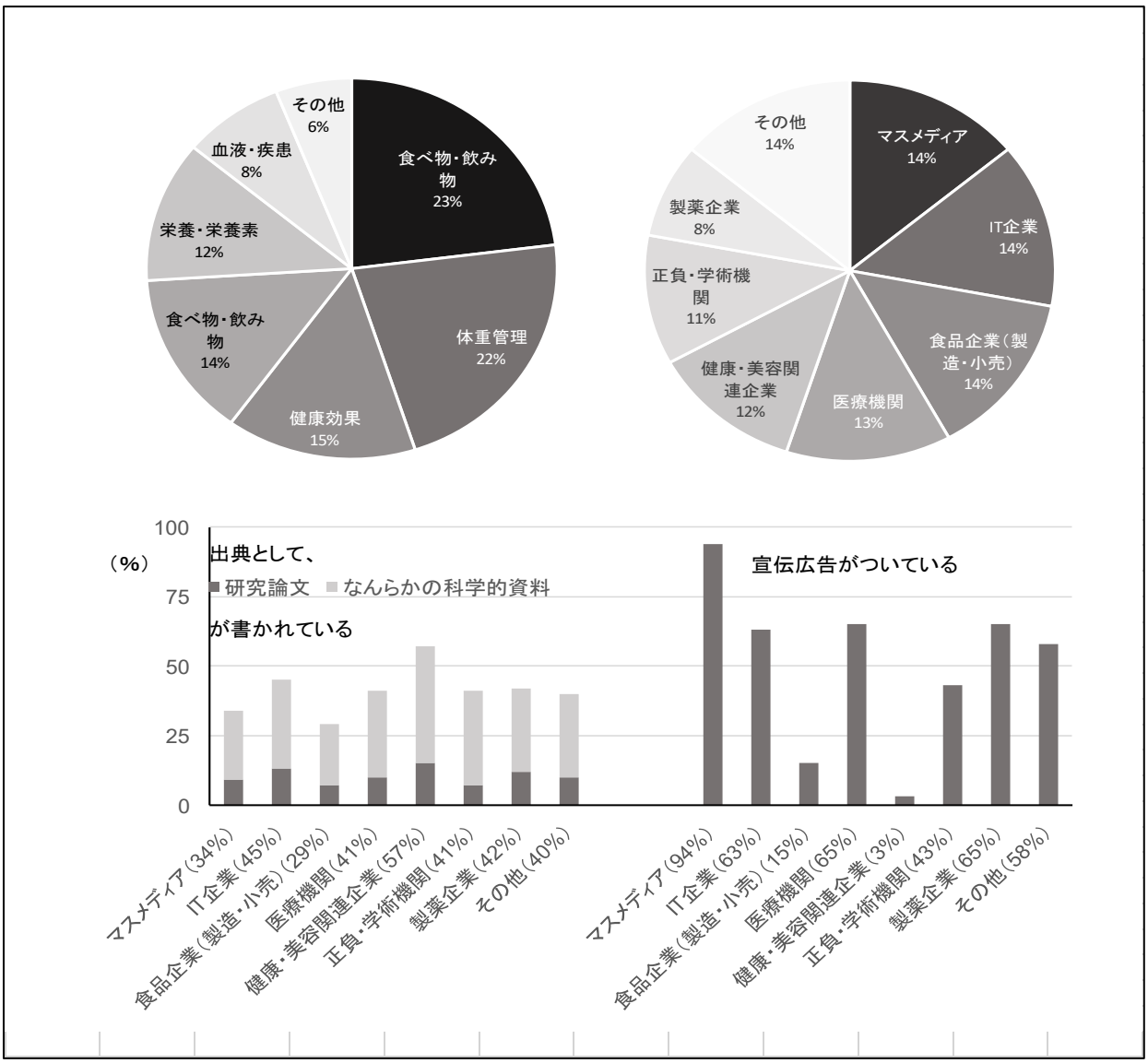

図１　「食事と栄養」に関連して日本語で発信されたインターネット情報（1703のコンテンツ）のまとめ（出典①）
（上）テーマ別と発信者（団体を含む）別に分類した結果
（下）発信者（団体を含む）ごとに出典と宣伝広告の有無別に分類した結果

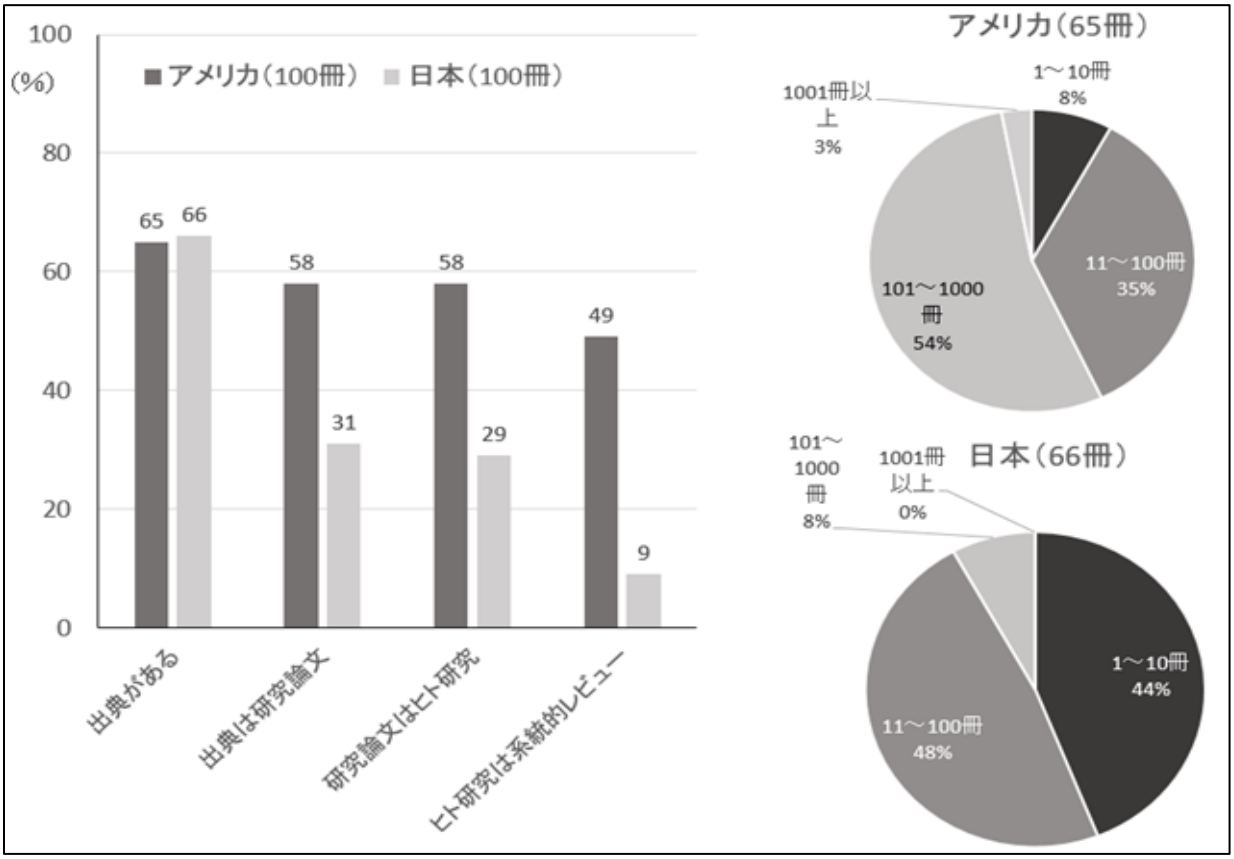

図２　日本またはアメリカで発売された「食と健康（diet and health）」に関連した一般向けの書籍（各 100 冊）が科学的研究の成果をどのくらい使って書かれたかを調べた研究（出典②）
（左）出典はあるかなど。科学情報、特に医療情報を紹介するときに守るべきと考えられている基本的な規則は守られているかの比較。
（右）出典の数の比較

2024 年度　認定試験合格者（敬称略）

【栄養ケアプロセスマネジメント専門管理栄養士】１０名
（茨城県）　山口　雅子、関　昭子、太田　由香、中山　登志枝、門井　華代
（神奈川県）髙木　和美　（岡山県）今中　三恵子　（徳島県）土井原　由利子
（大分県）　曽我　優子、登田　可奈枝

【食事アセスメント専門管理士】１０名
（福島県）　織田　由美子　（神奈川県）髙木　和美　（長野県）田中　由紀子
（茨城県）　江幡　早矢加、佐藤　萌恵、齋藤　知子、中山　登志枝、門井　華代
（愛知県）　北嶋　春菜　（岡山県）今中　三恵子

協会会員の声

第１回全体研修会に参加して

山形県　佐藤　明子

2025 年度第１回全体研修会は、10 月４日（土）東京大学本郷キャンパスを会場に開催されました。参加者は、久しぶりの集合研修に開始時刻よりかなり早く集まっており、「久しぶり！」と声を掛け合い、近況を話す様子が見られました。そして、いつもパソコンの画面の中にいた先生方の生講義を受講でき、先生方や参加者の様子がわかる集合研修ならではの空気を感じることができました。

講演Ⅰは、東京大学大学院医学系研究科社会疫学分野教授村上健太郎先生による「調査研究の意義と本協会の会員が参加した食事調査の結果について」です。食事アセスメント講座等の講義において、実務・研究・政策の相互関係は、①実務、②研究、③政策であり、実務が③ではない。しかし、実務である自分は①になっているか。常に疑問を持ち、調べてみようという気持ちがあるか。再度問いかけてみました。

この度、食の5W スタディ研究成果として「手ばかりの有効性の検証」の説明がありました。篠崎先生が病院で管理栄養士をしていたころに手ばかりの有効性に疑問に感じたことから5W スタディにより調べられたと説明を受けました。私は、クライアントに秤がなくても手を秤にして食材を量ることができると職場の先輩に教わっていました。しかし、その重量の確かさに疑問を感じ、手ばかりを活用していなかったことを思い出しました。自分たち管理栄養士の業務のため、クライアントのため、疑問をそのままにしない、気づきを大切にすることが重要と講演を拝聴しながら考えました。

さらに、多数の研究成果を紹介していただきましたが、私たちが参加した食事調査がとても大切に扱われ、一つの調査から一つの研究成果ではなく、多くの研究成果となっていることがわかったと同時に、丁寧な食事調査をしなければと気持ちを新たにしました。

盛りだくさんの講演だったため、「みらいスタディ」の説明は次回となりました。調査スケジュールを見ると、2026 年２月から３月となっており、１月には調査担当栄養士と参加者が決定されると思います。この調査に魅力を感じている調査参加栄養士の多くは、この度も参加されることと思います。それはなぜか、たぶん、調査に参加することで、調査の進め方、協力者への説明の仕方、加工食品の分類の仕方等、学ぶことが多く、自身のスキルアップになること。そして、参加した調査の結果が自分たち栄養士に帰ってくることが分かったためだと思います。この度の講演を拝聴し、その認識が深まりました。自分の担当県である山形では、「自分たち栄養士のため、クライアントのため、国民の栄養のため参加しよう。」と栄養士に声かけ参加者を募りたいと思いました。

講演Ⅱは、滋慶医療科学大学医療科学科教授雨海照祥先生の「非常災害における食生活・栄養に関する課題について（調査結果を踏まえて）」です。最もショックだったことは、被災後早期の災害栄養に提供する栄養素量と科学的根拠の有無の調査結果が「根拠の記載なし」だったことです。どの施設においても非常食を備えていますが、根拠なく備蓄していることに気づかされました。毎年、日本のどこかで災害が起きています。私たちは何を根拠に災害栄養を考え計画するのか。まだわかっていないことが多くあるとすれば、何を参考に備えるのか考えなければなりません。災害時の一日栄養必要量、対象者の栄養アセスメント（今後の災害対応に生かせるデータ）、とても重要な課題です。私たち栄養士の解決すべき課題であり、被災地において、的確な栄養支援を行うため、重要なことであると感じ、奥深いこの課題をもっと考えなければならないと思いました。

12 月６日（土）には、第２回全体研修会がリモート開催されます。第１回全体研修会の続きの内容だそうです。私はもちろん参加しますが、多くの栄養士仲間に声をかけ、一緒に参加したいと考えています。

栄養ケアプロセスマネジメント専門管理栄養士認定試験に合格して

茨城県　太田　由香

私が初めて雨海先生の栄養ケアプロセス（以下「NCP」という。）の研修会に参加したのは 10 年前でした。３枚のお皿の図※、アセスメント・診断・介入・モニタリングの４ステップ、共通言語（用語とコード）、PES・・・

周りの受講者が分かっていることが、自分は全く分からず勉強不足を痛感しました。その後もNCPの内容をなかなか理解できず自分の仕事にどう繋がるのか想像できませんでした。

政安副理事長から、食事アセスメント講座だけでなくNCPマネジメント講座も同時に受講することが大切だと教えていただき、受講したことで、いかに対象者の意向や好みを聞き出すことが不足していたかが分かりました。また、食生活シートや栄養ケア計画も、サポートありきの考え方で、対象者の食生活や意向を無視したものでした。演習では、複数の事例についてアセスメントから介入までをグループワークで検討し、NCPの用語の定義を考え、発表しましたが、先生方からご教授いただくことで、少しずつNCPについて理解ができるようになりました。さらに、食生活シート作成や東海村食生活改善事業の検討会で、政安副理事長から対象者の食行動や気持ちを勝手に決めつけずに、常に「なぜ？」と疑問を持つことを教えていただきました。東海村食生活改善事業で栄養支援を経験し、ようやく基本情報と食生活シート、簡易型自記式食事歴法質問票（以下「BDHQ」という。）、NCPを繋げて考えられるようになってきました。

対象者は病気に対してどうしたいと思っているのか、どのような食生活をしたいか、それはなぜなのか、なぜその食品を食べているのか、複数ある改善目標の中で取り組みやすいものはどれか、どうしたら実践しやすくなるのか・・・全て、対象者から聞き取らなければ、その先の栄養ケア計画の作成へは進めないはずなのです。しかし、私は自分の伝えたいことが先になり、BDHQの結果から課題を抽出し、食べ替えや食べ減らす（食べ増やす）食品を「**教えてあげる」という、**いわゆる上から目線の栄養支援を行っていたのだと思います。対象者の行動変容に繋がらないのも納得です。

先生方から「栄養ケア計画書は、対象者に食べ方の課題を認識してもらい、その対策を一緒に考え共有し実践してもらうためのものである。」とご教示を受けました。これからは、対象者をよく見て、話をよく聞いて、身体所見、仕草、言葉から得られる情報を漏らさずに受け取り、食生活シートの左から右へ（ご本人の意向、好み→背景→課題→自分ができること→サポート）考えることを心がけます。課題やサポートありきではない、ご本人ファースト、その人の意向や食生活に沿った支援ができるように努めていきたいと思います。

今回、認定試験に合格したことを励みとし、専門職として責任と覚悟を持たなければならないと感じています。食生活シートの活用の仕方やコミュニケーション技術の向上のために継続して研修会に参加し研鑽に励むとともに、NCP 日本版の用語集作成のための検討会に参加させていただき、先輩方と一緒に和訳や用語の定義づくりなど勉強していきたいと思っています。

最後に、栄養ケアプロセスマネジメント専門管理栄養士認定試験に合格できたのは、これまで丁寧なご指導をいただきました雨海照祥先生、政安副理事長、研修会で一緒に勉強してきた仲間、協力して下さった対象者の皆様のおかげと心から感謝申し上げます。

※ADA Nutrition Care Process and Model

茨城県　中山　登志枝

NCP（栄養ケアプロセス）マネジメント講座でご指導下さった雨海先生、政安副理事長に感謝申し上げます。前半の講座では政安副理事長が、対象者の意向も含めた情報の聞き取り方、食生活シートへの整理の仕方、食生活シートを活用した栄養ケア計画の作成を丁寧にご指導下さり、後半の講座では雨海先生がNCPマネジメントの基本的な考え方から実際の事例まで、分かり易く、詳しくご指導下さいました。本当にありがとうございました。　　また、各講座の後には、ほとんど毎晩のようにズームを設定して復習の場を提供して下さった副理事長のおかげで、演習のグループごとの復習会もでき、先輩のNCPマネジメント専門管理栄養士と一緒に勉強もできました。このように仲間とともに頑張れたこともありがたく思っています。

この講座を振り返ってみると、NCP マネジメントを学ぶ前は、対象者の意向を聞きだすことができずにこちらの考えを一方的に伝えるだけの支援だったと反省しています。学ぶにつれて一方的な支援ではいけない、相手の意向を踏まえながら一緒に考えるという双方向のコミュニケーションが必要なのだと考えるようになりました。

それは、特に食生活シートの作成を学んだ時に感じました。食生活シートは、対象者の食行動からその行動に関係する対象者の意向とその背景を把握し、対象者自身ができることと支援者がサポートすることを抽出するものです。シートを作成する時に、対象者の意向を丁寧に聞き取ることで、意向に沿った支援、特に対象者自身の

エンパワメントを引き出すような支援が見えてきます。支援者側の押し付けは禁物です。対象者の意向を踏まえて支援することで、行動変容につながりやすくなるのだと思いました。

さらに、食生活シートの内容を栄養ケア計画に反映させると同時に、NCP（栄養アセスメント、栄養診断、栄養介入）のコードを使って記録することで、ケースの客観的な記録となることや専門職間の共通理解ができる記録にもなると納得しました。それは、行政でも医療でも介護でも栄養に課題のある対象者すべての人に使うことができ、アセスメントの項目をモニタリングすることで、根拠のあるアウトカム評価ができます。

試験の条件である５事例を実施し、レポートを作成するにあたっては、意向の聞き取りやNCPのアセスメントの項目である身体所見の確認に難しさを感じました。重要なことはわかっていても、的を射た聞き取り方、見方ができていないのだと思います。今後は、市町村の生活習慣病の予防事業、クリニックや診療所での支援などのよりよい活動につなげるためにも、これからも講座を継続して受講し学びを深めるつもりです。

講座はとても有意義です。ぜひ一人でも多くの方に受講していただき一緒に学びたいと考えていますので、どうぞよろしくお願い致します。

茨城県　山口　雅子

協会事務局より認定試験の合格通知が届き、大きな喜びとともに達成感を感じています。今まで苦手意識の強かった栄養ケアプロセス（以下「NCP」という。）講座でしたが、毎回講座終了後に副理事長のご厚意で演習の班ごとに復習会の機会をzoomで設けていただき、事例の再検討を通して講座で学んだことの復習や次の講座に向けての準備ができるようになりました。また、最後の講座Ⅳ-2では、基本情報からNCPの評価まで自分の事例発表をする機会をいただき、雨海先生や研修に参加された方々よりご意見をいただけたことが自信となり、認定試験を受けようと決めました。

「ユニットケア栄養マネジメント講座」から「NCPマネジメント講座」に変わり、基本情報の項目の見直し、食生活シートやBDHQが取り入れられたことで、栄養支援を行う際の対象者を見る視点、BDHQを読み込む力が求められていることがよく分かりました。

基本情報の作成では、対象者の食に関わる必要な情報と必要でない情報を見極め、短い文章でわかりやすく書くことように考えましたが、簡単にはいかず何度も何度も書き直しました。また、対象者や家族の意向・好みを上手く聞き出すことに苦労しました。今思うと、対象者に対し栄養士目線で決めつけて話を進めようとしていたことが良くなかったのだと気づき、まだまだ勉強不足であることと実践を重ねることの必要性を強く感じました。これからも継続して研修を受講し、技術を向上させようと思っています。

食生活シートでは、対象者の意向好みと背景を正しく聞き取ることが重要と教えていただきました。背景を聞き取ることは簡単ではなく、コミュニケーション技術やBDHQを読み込む力が備わっていないと難しいと感じました。NCPの和訳検討会に参加し、アメリカの栄養カウンセリング技術を学ぶ機会をいただいていますが、実践で活かせる力はまだついていません。NCP を使った栄養ケアを行うにあたってカウンセリング技術は必要不可欠です。NCP マネジメント講座と合わせて和訳検討会も続けていかなければならない必要性を痛感致しました。

NCP による支援を行うにあたっては、対象者の意向に沿い具体的な取り組み項目を優先順位を付けて進めるのですが、振り返ってみると栄養士の押し付けで決めてしまったことも多々あったと反省致しました。NCP に用いる共通言語の選択にあたっては、言語の理解が十分でないことを感じました。NCP の和訳と同時に進めている共通言語の定義付けの重要性を実感しました。言語の定義付けが完成すれば、NCP を学んだ管理栄養士は言語を共通理解し、支援にあたることできます。そして、演習でたくさんの事例を検討することで、栄養ケアの効果を上げることに繋がっていくと思います。早々に完成させる必要性があると思いますが、根拠を確かめながら着実に進めていかなければなりません。やみくもに調べるのではなく、不明な点、根拠、課題頭を整理し、効率よく進めていける方法についても考えていきたいと思います。

今後、NCP マネジメント講座で学んだことを東海村の食生活改善事業やクリニックにおいて実践し、対象者の方から喜ばれる食事支援ができるよう頑張りたいという思いを強くしました。

最後になりましたが、私達が分かりやすいように具体例を挙げながら熱心にご指導くださった雨海先生と、基

本情報や食習慣シート等を作成する際、重要となる対象者を見る視点や BDHQ の読み込み方や、講義の中での質問の受け応え方や文章の作り方など様々なことを教えてくださった政安副理事長に深く感謝申し上げます。

茨城県　関　昭子

栄養ケアプロセスマネジメント講座で学んだとき、講義に加え演習による研修が行われます。班編成された受講者同士が一昼夜に渡り活発な意見を交わす事例検討は、自分が作成した事例とは異なる仲間の事例を勉強できます。実際に支援した内容を検討できることは、自分の支援の中で足りていない知識や技術を気づかせてくれます。対象者から必要な情報を漏らさず聞き取ったり、日常や食生活で対象者が望んでいることや改善するべきことを話し合ったり、決定したことが実行できるよう計画を立てたり、時には表情や視線、ちょっとした動作の変化を見逃さず対象者の思いに気づくなど、支援において知識やコミュニケーション技術がとても重要で欠かせないことを講義や演習から学びました。

以前の私は、支援の中で対象者が望む意向・好みを聞き出せているか不安に感じたり、対象者の質問に的を射て答えているか悩んだり、やる気を引き出すやり取りができているかどうか疑問を持っていました。しかし、繰り返し研修を受講し、対象者が違えば支援も変わるということを学び、同じ支援は一つもないことをたくさんの事例から取得することができました。

そこで、対象者から必要な情報を聞き取り、望んでいる日常や食生活を話し合い、改善するべき行動を支援する知識や技術が身についているか否かを確認するため、５事例の実践レポート作成し、受験しました。合格したとはいえ、レポート作成中に、悩むことも多かったことから、引き続き栄養ケアプロセス講座を受講し、研鑽したいと思いました。

また、受験後、栄養ケアプロセスを自主的に復習する勉強会が班ごとに立ち上がり、その中で先輩方や仲間たちと、対象者の意向や好みを反映した食生活シートになっているか、対象者の情報収集に不足はないかなど、自分が作成した事例について意見をいただき、さらに他者の作成した事例についても検討を重ね、有意義な学習ができたていることは大変有難く東海村食生活改善指導事業にもとても役立っています。これからも、同様の方法でたくさんの仲間と勉強し続けていけたらと思います。

最後になりますが、私たちが専門家として根拠ある支援を行えるようご教授くださる先生方に感謝申し上げます。そして、自分の時間を割いて毎晩のように私たちのために、時間を費やしてくださる副理事長には、申し訳ない気持ちでいっぱいです。時には検討会や勉強会は深夜に及び、翌日の業務を心配して、そっと声をかけてくださることもあります。本当に感謝申し上げます。恩返しができるようこれからも努力いたします。

神奈川県　髙木　和美

合格のおしらせをいただき、本当にうれしかったです。研修では、難しくなかなか理解できない私に丁寧に教えていただき、先生方、先輩、ともに学んできた演習時のグループの皆様にとても感謝申し上げます。ありがとうございました。

講座の演習では、自分の事例を持ってくることころから始まります。対象者として研修事例をお願いできるような関係性を周囲の方と取っておく必要があります。対象者に内容を説明し、お願いして承諾を得ることが私にとっては、まず、第一の試練でした。講座Ⅰでは、基本情報に必要な内容を漏れなく、そしてわかりやすく記入し、さらに食生活シートを作成しますが、ここでの演習では班の皆さんにたくさんのことを教えていただきました。生活歴や、好きな食べ物、ご本人とご家族の食生活への意向、など、聞き取る時は、事前に質問のための言葉を準備しますが、これも何回やっても難しいところです。食生活シートは、計画書を作るための最も大切なステップだと思います。ここでいかに対象者様の意向（「〇〇したい」）を正しく聞き取れるかで、その後作成する計画書の良否が決まるのだと思います。対象者とのやり取り、言葉の使い方がとても難しく、先生や受講生の皆様にたくさん教えていただきました。

基本情報、食生活シート、BDHQ を使ってアセスメントし、課題を整理し、計画を立て、NCP のステップに沿って介入、モニタリング、評価を行います。この一連がまさに栄養相談となります。対象者と一緒に作り上げ

ていくので、対象者の納得をいずれの段階でも、得ることができるのだとわかりました。まだまだ未熟ですので、これからも学び続け、NCP を使って良い支援ができるようになりたいと思います。

岡山県　今中三恵子

前回の受験から３年間が経ち、更新試験を受験しました。基本情報の収集、食生活シートの作成、BDHQ の実施、栄養ケア計画書の作成、NCP を活用し、レポート５事例を提出しました。

基本情報では、対象者の意向・好みをお聞きすることが重要です。今の病気を踏まえて、どう思っているのか、どうしたいのかを明確にします。そして、対象者と一緒に食生活シートを考え、食行動の変容を支援します。食生活シートは、対象者の意向・好みを実現するための課題抽出を行いますが、行動変容に繋がる食生活の課題の見える化をすることでき、改善につながります。なぜ対象者はこのような食行動、食習慣なんだろうか？と考えました。理由は個々に異なるはずです。

それなのに私は、対象者の意向を十分にくみ取れていないだけでなく、栄養士の目線で考えていた点、思い込みで決めていた点があったと、振り返り反省しています。「こうだろう」ではなく、対象者から伺い、本人のご意向に合っていなければ、行動変容に結びつけることは難しいと思いました。そして、食生活シートが活用できる技術の習得が必要だと、改めて感じました。

今後も NCP マネジメント講座の受講を重ね、情報収集能力の向上、対象者にわかりやすく説明できる方法、コミュニケーションのとり方、NCP 活用のスキル向上など、行動変容につながる支援の方法を学び、日々の業務に生かせるよう、取り組んでいきたいと思います。

最後に、丁寧にご教授・ご指導いただいています雨海照祥先生と、私たちが理解できるよう根気強く繰り返しご指導くださり、いつも支え励ましてくださる政安副理事長に心より感謝申し上げます。

また、グループワークで検討を重ねた皆様、今回対象者となってくださった皆様にも、感謝いたします。ありがとうございました。

徳島県　土井原　由利子

栄養ケアプロセスマネジメントは、昨年より 24 時間シート、ICF シートを一体化させた「食生活シート」を使い栄養ケア計画の作成、NCP の流れになりました。

「食生活シート」は、BDHQ を実施し栄養に関する課題を明確にし、基本情報からのアセスメントとともに解決すべき課題の整理・確認をして作成します。「24 時間シート」では 1 日の生活の流れをすべて拾い出していましたが、「食生活シート」では食に関する行動だけに絞り ICF の概念を入れ込み食行動→意向・好み→背景→身体所見→課題→自分ができること→サポートの順に記載していきます。この流れの中で、「背景」と「自分ができること」の整理が難しく、「背景」は状況説明になったり、「自分ができること」はエンパワメントの実践にはなったりしているもののどの課題に対しても個々の視点でとらえられず同じような内容になることが多くなってしまいました。また、サポートから考えてはいけないと理解はしていても栄養士目線でとらえてしまい、結果ちぐはぐな内容となりました。これは、基本情報と BDHQ の聞き取りの際に、疾患につながる生活歴やご本人、ご家族の意向好みの聞き取りが不十分であることに起因しており、「食生活シート」を作成する段階で、何度も再確認することが生じ、情報を得るための「聞き取り」が重要な要素であることを痛感しました。

今回、NCP と栄養ケア計画書は別の様式で記載をしましたが、研修で雨海先生が栄養ケア計画に NCP コードを入れ込むことで一つにまとめることが出来るのではと提案されていました。一つのシートにまとめ一覧できることができれば栄養士間の共通認識につながり NCP を実務に生かしていけるのではと思いました。

今回の認定試験のレポートの提出では、「これでよいのだろうか？」の繰り返しで悩みながらもなんとかまとめることができました。まだまだ学ぶべきこと、深く考えることが沢山あります。引き続き研修会に参加し研鑽を重ねてご利用者さまによりよいマネジメントをしていけるように努力したいと思います。

最後に、丁寧にご指導いただきました雨海先生、政安副理事長、および研修に参加した皆さまに深く感謝いたします。

大分県　曾我　優子

この度栄養ケアプロセス（以下「NCP」という。）マネジメント講座を受講し、NCP マネジメント認定管理栄養士の資格に合格することができました。

初めは不安もありましたが、講師を含め先輩の皆さまの温かいサポートと的確なアドバイスのおかげで、最後まで前向きに取り組むことができました。

その内容を振り返ってみると、まず基本情報を整理する際に、対象者の意向を明確に押さえること。BDHQ（ 簡易型自記式食事歴法質問票 ）を活かして現状の食行動と食習慣を確認すること。さらに、その意向と BDHQ の結果を踏まえ、食生活シートを活用して栄養課題を抽出し、栄養ケア計画に落とし込み、対象者の意向に副って課題解決への支援ができると確信しました。新しく開発された食生活シートは、課題抽出を明確にするのに役立つとともに、管理栄養士のサポートありきの考え方では、辻褄があわないことが明確に分かることで驚きました。

また、栄養ケアプロセスマネジメント（ NCP ）を実践するには、栄養アセスメント、診断、介入、その評価へと段階的に進める過程において、「共通用語を用い、専門職同士が共通認識と理解をすること。」「対象者の対応や支援に大きなズレが生じないようにすること。」などが必須であり、一人ひとり個別に解決していく道筋が解りやすく繋がっているところに納得しました

雨海照祥先生の丁寧なご指導があり、政安静子副理事長の実践的な課題が大変役に立ちました。グループワークの意見交換を行うことで、仲間から複数の視点を聞き尋ねることができました。特に、自身では気づかない対象者の意向や食生活・栄養課題のポイントを学び、栄養カウンセリング技法を会得できる貴重な経験を得ることが出来ました。

仲間と共有した時間は、受講生同士の交流が生まれ互いに励まし合いながら学ぶことでより深く習熟することが出来ました。

その後、自信はないものの認定試験のレポート５事例を苦慮しながら提出しました。合格は通過点として今後も知識と技術の向上に努めてまいります。このような機会を設けていただき感謝いたしております。

大分県　登田　可奈枝

今回の試験は食生活シートを使用しての初めての試験でした。食生活シートは対象者がどのような意向・好みでその食行動をしているのかを確認することが重要となります。今回の試験に協力していただいた対象者でも「1日の楽しみだからお酒はやめたくない」や「口寂しくてなんとなく間食を食べていた」など、様々な思いを持ち食生活を送っていることがわかりました。今まではこれらの思いをしっかりと知ろうとしていなかったので、対象者ではなく自分が優先の支援になっていたということを痛感しました。

実は私は今回の受験から逃げようとしていました。食生活シートを初めて使用したこと、業務の都合などから満足に研修を受けられなかったこと、ユニットケア栄養マネジメント専門管理栄養士の認定をいただいていながら思うように業務に生かせていないことで自信が持てなかったからです。しかし、政安副理事長から背中を押していただき試験に挑戦することにしました。試験は大変でしたが、聞き取りを行うことの難しさ、意向や BDHQ の結果を分析することで対象者の課題を見つけることができたことなど、たくさんのことが勉強になり受験をして本当に良かったと感じています。

もし、「もっと理解してから」と受験を躊躇している方がいれば是非試験を受けてみてもらいたいと思います。実践することで見えてくる課題もありますが、同時にできるようになったところも見えてくると思います。

今回は合格をいただきましたが反省点も多く、まだまだ理解を深めていかないといけないと感じています。今後も研修に参加し少しずつでも理解を深め対象者により良い支援ができるよう努めて参ります。

最後にご指導いただいた先生方、一緒に検討を重ねてきた皆様に感謝申し上げます。

食事アセスメント認定専門管理士試験に合格して

茨城県　齋藤　知子

この度は、食事アセスメント講座へ参加させていただくとともに食事アセスメント専門管理士の認定を賜り誠にありがとうございました。

研修を受ける中で、はっと気付かされたのが「教条主義からの脱却」という先生のお言葉です。

私は、管理栄養士として働き続けるにあたり「食事摂取基準」を使いこなせるように正しい知識や最新の情報を取り入れたいと思いこの研修に臨みました。

しかし、受講の中で「食事摂取基準」の科学的根拠や多くの研究・論文のお話などを伺い、設定に至るまでには果てしない検討が繰り返されてきたことを知ると、「食事摂取基準を『使いこなす』」などということ自体が大変おこがましかったと思います。

むしろ、指標の意味や目的がわかっていないまま、専門職を気取って「食事摂取基準」を使う危うさを痛感し、「無知の知」を持ってようやくスタートラインに立てたような気がします。

食事アセスメントの講義では、食事調査の難しさや課題を踏まえて出来た BDHQ の使用方法と技法・技術について学び、自分自身や特定保健指導、そして生活習慣病等の疾病の方を対象に、BDHQ を実施して調査結果に触れることで、最初は暗号のようにさえ思えた BDHQ の調査結果データの見方を知った時は、BDHQ の奥深さを感じました。

グループワークなどで他の参加者の方々と意見交換をすることで、普段の業務では経験し得ないケースに触れることができ、実践的な演習を通して、理論を深く理解できたことも大きな収穫です。

また、NCP 方式による PES、介入、モニタリング、評価についても学ぶことができ、今後、日本版 NCP は、日本人に合った栄養課題を解決する手法として対象者の栄養問題を取りこぼしなく拾うためにも大きな意義があると思いました。

学んだ事を踏まえて５事例レポートする認定試験では、BDHQ の結果帳票によって対象者が改善したい食品群は何であるかを知ることが出来たにも関わらず、継続に結びつけることに苦労しました。対象者への支援の難しさと行動変容までに至らなかった自分自身の力不足を感じました。

研修や認定試験を通して、対象者が達成感を感じながら取り組めるような声掛けをもっとするべきだったとか、個人結果帳票や食習慣応援カードを使いこなせていなかったとか、対象者の生活背景（バックグラウンド）を想像できていなかったとか、挙げたらきりが無いくらい様々な反省点があります。

BDHQ の調査結果を有効に活用するためにも、自分自身が正しい知識を習得した上で、カウンセリング技術を向上させる必要性を強く感じ、対象者が自分にあった食行動を正しく選択するための支援ができるようになりたいと強く思いました。

そして、佐々木先生が何度もおっしゃられていた「『指導』は目的ではない。『手段』である。」ということを忘れないようにしなければいけないと思いました。

今回の研修と認定試験では、「知識を得る喜び」と同時に「理解することの難しさ」を感じ、「習得までに至っていない」ことを痛感するとともに、「学び続ける必要性」を再認識するという感情の繰り返しでした。

今回の研修と試験で得た知識と経験を今後の業務に活かし、BDHQ を活用してより質の高い食事アセスメントを実施できるよう努めていきたいと思います。

最後になりますが、研修を開催しご尽力くださった、佐々木敏先生、雨海照祥先生、政安静子副理事長、そして共に学んだ参加者の皆様との出会いにも感謝しています。貴重な学びをありがとうございました。

茨城県　佐藤　萌恵

私は受講を通して、物事の捉え方そのものが変わる経験をしました。これまで理論や目的、背景を意識していなかったことに気づき、それらを意識することで目の前の出来事の見え方さえ変わることを実感しました。食事アセスメント講座を初回から最後まで受講することは簡単なことではありませんでしたが、その過程で、自分の考え方や視野が広がる瞬間が何度もあり、いろいろなものが繋がっているように思えて学ぶことの面白さを改めて感じることができました。

初めて演習を経験した日は、挫けそうになりました。震えながらも２回目の演習に参加したことを覚えています。今振り返ると、あの１歩があったからこそ最後まで受講できたと感じています。演習では、１つの事例について２班がそれぞれ検討し、発表と質疑応答を行いました。同じ事例を扱うことで比較がしやすく、「なぜ？」という疑問が湧き、理解が深まりやすいと感じました。質疑応答では、いざ自分の考えを説明しようとすると、自信が持てず言葉がどもってしまうこともありました。先生方はたとえ言葉が足りない発言であっても、しっかり耳を傾けてくださり、意図まで汲み取って対応してくださいました。その姿勢に支えられ、拙くても発言しようと思えました。試験は特に印象に残っています。まず基本情報の収集に苦戦しました。

さらに、自分の伝わりづらい話し方のせいで指導時間が長くなってしまったり、最後まで食べ方が掴めなかった方もいらっしゃいました。実際にやってみることで初めて気づけることがたくさんありました。また、食習慣指導報告書の作成では、「読み手に伝わる文章」にする難しさを痛感しました。意識していても実際にはそうなっていない現実を突きつけられました。先輩が何度も丁寧に添削してくださり、そのおかげでなんとか合格することができました。たとえ不合格であったとしても、この経験そのものに大きな価値があると感じています。本当に受験して良かったです。

私は専業主婦として子育てをしながら受講しました。６年間のブランクもあるため、最初は正直「場違いではないか」と不安もありました。けれども、政安副理事長は子育ての理解がとても深く、またグループのメンバーも温かく支えてくださいました。子育てが落ち着いたらこの資格や学びを活かして再スタートしたいと考えています。

最後に、丁寧にご指導くださった佐々木先生、雨海先生、政安副理事長、そして理解し支えてくれた夫に、心より感謝申し上げます。

茨城県　門井　華代

このたび、食事アセスメント専門士更新試験に合格することができました。

この資格を取る前、高齢者福祉施設で勤務し始めた当初は、食事摂取基準の総論や各論を読むことをせず、ただ数値だけを見ていました。ましてや栄養アセスメントという意味も理解しないまま、栄養ケアマネジメントを行っていたことを考えると、この講座を受けなかったら、今はどのような仕事をしていたのだろうと思います。

食事アセスメント講座では、BDHQ の結果から対象者の食習慣を読み解き、それをもとに支援の方法を発表する演習を行います。その中で、佐々木先生からの「数字を直しただけで安心していませんか？」「数字と文章とは互いに補完するものです」という話には、ハッとしました。なぜなら、食事摂取基準の数値に合わせることが自分の仕事の目的になっていて、対象者の食習慣や現在の状況を読み取るという視点が欠けていたことに気づかされたからです。

また以前、県西の居宅支援事業所から介護予防講座の依頼を受けて、BDHQ を実施したことがあります。その時は、初回のみ BDHQ を実施しただけで、その次につなげることができませんでした。振り返れば、私が BDHQ を使いたいという思いだけ先行し、この講座で示されている『対象者が自分に合った食行動を正しく選択できるための支援がしたい』という目的に沿っていなかったのだと思います。今後は、次につなげられるよう対象者の視点に立った BDHQ の活用を提案していきたいと思います。

この講座を継続して受講することで、対象者の言葉を丁寧に受け止める力や、それを記録として残す表現力も磨くことができます。自分自身がそれらを十分にできていないことを痛感し、落ち込むこともあります。それでも、現場で悩みながら対象者に向き合っている皆様と一緒に学ぶことで、支援の質を高めていきたいと思っています。

最後に、この講座で私たちに丁寧にご指導くださっている、佐々木先生、雨海先生、政安副理事長に心より感謝を申し上げます。

田中　由紀子

この度、食事アセスメント専門管理士認定試験に合格することができました。ご指導くださいました先生方、講座のグループで一緒になった皆様に感謝いたします。最初は何かの本で、自分の食事内容を答えると信号の色で栄養状態を示してくれるアセスメントがあることを知りました。それから何年か経って、雑誌『栄養と料理』

で、BDHQを活用して栄養支援をされているかたの記事を読み、以前のことを思い出しました。その時、資格取得について調べましたが、時間的に難しく断念しました。その後2023年、生協で「BDHQで自分の食習慣を知る」機会があり、申し込みました。そして実際に体験したことで、改めてホームページを検索しました。そこでリモートで受講できること、日程がすべて参加可能であることを確認したことで「今こそ学ぶべき時だ」と考え、2024年度第1回講座の締め切り間際に申し込みました。

当然知り合いもおらず、講座の流れも分からないまま参加したので、演習講座のグループ討議が深夜まで続くことも知らず、翌日は睡眠不足の状態でした。しかし、気持ちは高揚していたことを覚えています。よって、それ以降はしっかり準備して臨み、講座受講とその後のグループ討議の中で、支援目標の立て方、計画書の立て方、BDHQの詳細編の読み取り方や整合性の確認方法など、少しずつ実践的な知識を得ていきました。

これまで私は、いわゆるポピュレーションアプローチを個人に当てはめていました。しかし、講義の中の言葉「対象者が自分にあった食行動を正しく選択できるための支援をしたい」に深くうなずきました。これからは、クライアントの声「どうなりたいか」「どうしたいか」を丁寧に聞き取り、「これならできる」「やってみよう」と思えるような提案を通して、意向に沿った栄養支援を行っていきたいと考えています。

資格が取得できたことでまずスタートラインに立つことができました。これかの方が学ぶべきことが多くあることは承知しています。今年はいまのところ日程が合わず参加できていませんが、今後も講座を受講し、グループ討議を通して考え方や具体的な実践事例を学び、知識を深め、支援技術を磨いていきたいと思います。どうぞ引き続きよろしくお願いいたします。

愛知県　北嶋　春菜

食事アセスメント講座を受講して、管理栄養士としての考え方が大きく変わりました。これまでの私は、栄養指導といえばパンフレットを使って「高血圧や心不全なら食塩制限、漬物や加工食品を減らす」といったように、疾病に合わせて流れ作業のような栄養指導をしていました。恥ずかしいことに何も疑問に思わず当たり前のことだと思っていたのです。

講座を通して「日本人の食事摂取基準」の重要性を改めて知り、衝撃をうけました。日本人の食事摂取基準は、健康を守るための“センターライン”であり、これを理解せずに業務に就くことは、クライアントの状態を正しく評価できません。変わらない基準を持つこと、そこから個別支援を組み立てる大切さを深く学びました。

さらに、支援の方法についても今まで行っていた栄養指導と大きく異なっていました。人それぞれに思いや生活背景があり、同じ病気でも食生活や価値観はまったく違います。だからこそ、まずは習慣的な食生活を把握し、クライアントの話を聞き、意向や好みを理解したうえで支援することが大切だと知りました。今までの自分は、知識不足のまま業務をこなしていたのだと気づき、最初はショックでした。しかし、勉強したいと前向きに思えたのはこのショックのおかげです。

また、話し方や伝え方も変えなければいけないと気づくことが出来ました。言葉の選び方、質問の受け答え、そして「相手を思って言葉を発する」ことの大切さを学びました。この学びは職場での人間関係にも活かされ、以前よりもずっと働きやすい環境になっています。講座で学んだことは、知識だけでなく、人との関わり方にもつながっているのだと実感しています。

食事アセスメント専門管理士の受験レポートを作成する過程でも、多くの学びと苦労がありました。特に力を入れたのは、クライアントが取り組む食生活改善についてできる場合とできない場合の両方を想定し、それぞれに合った複数の支援方法を考えることです。クライアントと相談をしながら段階的な支援を考え、改善目標を決めましたが、一つの方法だけではなく、選択肢を持って支援することの大切さを実感しました。一方で、苦労したのは行動変容の必要性は理解しているけれど、なかなか実行できないクライアントへのアプローチです。食事の改善が必要だと分かっていても、気持ちが追いつかない方に対して、どうすれば前向きに行動できるような支援につながるのか。その答えを探すために、講座で学んだ相手の立場に立って話すことや言葉の意味を丁寧に伝えることを意識しました。クライアントの気持ちに寄り添いながら、少しずつ行動につなげる支援のあり方を、自分なりに模索して実践しました。

食事アセスメント専門管理栄養士に合格したことはゴールではなく、スタート時点にようやく立てたと思っています。これからも学び続け、クライアントが「この人に相談したい」と思ってもらいたいです。そのためには、

知識を深めるだけでなく、常に相手の立場に立って会話できる力を養っていきたいです。
　今こうして前向きに進めているのは、この協会で学ばせていただいているからです。心から感謝しています。そしてこれからも、初心を忘れず、誠実に、丁寧に、情熱を持って管理栄養士として働く努力をし続けたいです。

岡山県　今中　三恵子

　食事アセスメント講座を通じて、日本人の食事摂取基準の理解と活用方法、そして食事アセスメントの BDHQ を使用した根拠に基づいた栄養支援の方法を学びました。認定試験では、講座で学んだことを生かし、保健指導と生活習慣病を持っている方を対象に５事例の栄養支援を行いました。支援に BDHQ を実施し、その結果から疾病と関係のあるエネルギー及び栄養素について課題を抽出し、２回の支援を経て、再度 BDHQ を行い、その結果を評価しました。
　栄養支援の中では、BDHQ の結果と根拠を説明すると、「今まで受けた栄養指導は一般的な話ばかりで、食べていないものを、やめるように言われた。」「今回は、私の食事を具体的にどう変えたらよいのかが分かったので、やってみたいと思った。」などの反応、さらに支援内容に対し「それならやってみたい。」「〇〇を替えたら、もっと良くなるかな？」など前向きに取り組もうとする方を見ると、BDHQ の結果を受け入れてくださったことに安堵しました。
　一方では、具体的な改善方法を伝えるときに、「他の食べ方は変わらないだろう」と、勝手に思い込み、決めつけてしまい、一つの食べ替えを紹介したのみに留まったため、改善に至らなかったケースがありました。実際の業務の中で、BDHQ を活用した支援を行っていない私は、考え方が浅く、言葉の選び方・声の、強弱などを配慮した支援技術が身についていないことから、対象者の意向をうまく引き出すことができないだけでなく自分の考えを押し付けていたと気づかされました。改善点の説明ばかりに気をとられ、対象者の気持ちや表情・しぐさなどの小さなサインを見落としていたのだと思います。その力をつけるためには、実戦での経験と、コミュニケーションスキルの習得、柔軟な対応力が必要だと感じています。
　政安副理事長は、「BDHQ を活用した活動の場を作ること、地域で一緒に活動できる仲間づくりをすることで、さらに技術が向上し、住民に喜ばれる管理栄養士なれます。」と声をかけてくださいますが、今の私は、研修会に参加することしかできていません。課題は山積みです。今後は、今何をすべきかを考えて、一歩ずつ着実に前へ進んでいきたいと思います。
　最後に、常に熱心かつ丁寧にご指導してくださった佐々木敏先生、雨海照祥先生、政安静子副理事長、一緒に学び意見を交わしてくださった皆様、そして対象者の皆様に、心より感謝申し上げます。

事務局からの情報及び連絡

■ 2025 年度の年会費の納入をお願い

別紙の会費納入のお願いを同封しております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

■ 第２回全体研修会　定員 80 名

2025 年 12 月６日（土）詳細はホームページに掲載しております。

■ 特別研修会（「行動栄養学」を学ぶ：連続講座　全２回）定員80 名

第１回「栄養データはこう読む」の活用（高血圧、脂質異常症）2025 年２月 28 日（土）
第２回「栄養データはこう読む」の活用（肥満、糖尿病、慢性腎臓病）　　3月 28 日（土）

一般社団法人　日本人間健康栄養協会　　http://www.jhhnutr.jp
連絡先 代表メイル：daihyo@jhhnutr.jp　　研修メイル：kensyu@ihhnutr.jp
住所　〒319-1117　茨城県那珂郡東海村東海 1-8-17（一社）　日本人間健康栄養協会　研修&認定試験担当事務局
FAX：029-287-1889　携帯：080-3532-5376