

令和5年度事業報告

報告書 作成 組織部長 深谷英幸

事業区分	公益 3			
事業名称	フレッシュダイエティシヤン研修会			
事業概要	目的	管理栄養士・栄養士を目指す学生を対象に、現役管理栄養士による生の声を聞くことで、今後の学習や進路選択に役立ててもらい、長じては栄養士会への入会を促すことを目的とする。		
	内容	日 時	令和6年11月1日(金)～令和7年3月31(月)	
		場 所	ホームページ特設ページにて開催予定	
		対象及び参加予定数	養成校の学生 19校	
		内容のプログラム等	①栄養士・管理栄養士の活動紹介 ②栄養士・管理栄養士のお仕事紹介	
	結果と成果	参加者	アクセス数 1,397件 質問数 22件	
		結果概要等	別添のとおり。	
予算	収入	科目	金額	積算基礎
		計	0	
	支出	講師謝金	40000	①体験発表者 8名×5,000円
		計	40,000	
		計		
決算	収入	計	0	
		講師謝金	35,000	①体験発表者 6名×5,000円(7名の内、1名辞退)
	支出		2,530	②振込手数料 6名分
		計	37,530	

フレッシュダイエティシャン 2024 報告

2025.4.26

愛知県栄養士会

組織部長 深谷英幸

1 閲覧数

FD2024 アクセス数(3月終了時点)

	11月	12月	1月	2月	3月	合計
トップページ	539	326	330	148	54	1397
病院	74	87	80	34	17	292
在宅	39	46	35	21	8	149
学校(栄養教諭)	47	32	46	18	6	149
保健センター	32	40	29	22	7	130
幼稚園	30	40	49	19	5	143
スポーツ栄養	71	45	38	16	6	176
栄養士 委託給食(老健)	31	41	40	11	7	130
						0

*参考

month	11月	12月	1月	2月	3月	合計
トップページ	885	246	378	40	12	1561
病院	101	71	61	4	2	239
薬局	68	36	40	7	2	153
こども園	67	17	65	4	3	156
歯科	59	19	30	5	1	114
学校	48	23	44	4	2	121
保健センター	37	25	35	5	1	103
栄養士 保育園	43	21	79	4	2	149
栄養士 病院	34	33	51	6	2	126

閲覧数は2年連続で伸び悩んでいる。病院が一番閲覧数多く次いでスポーツ栄養となっています。

発表者を8名→7名へ減らした分減ってしまったとも考えられます。

2021年度は2763件、2022年度は3797件でしたので大幅に減ってしまっている。

2 質問数

2023年度 13件

2024年度 22件 +9件 (医療9 学校2 福祉1 公衆2 スポーツ2 在宅3 栄養士 3)

医療

① 実務をしながら毎日勉強することは非常に重要だと考えています。しかし、学部生の時よりも勉強の概念が漠然としており、また学ぶべきことの範囲が広くなることに不安を感じます。社会人になってからは具体的にどのような

勉強法で自己研鑽をしていますか？

・栄養指導において患者の個性をいち早く把握することは重要だと考えています。それを実践するにあたっていつも着目する点や接し方のポイントなどがあれば教えていただきたいです。

・病院で働く中で他職種との関わりを持つ機会が多くあると思いますが、他職種は管理栄養士にどのようなスキルを求めているように感じますか？管理栄養士が考える管理栄養士と他職種から見た管理栄養士像の違いなどがあれば知りたいです。

【先生からの回答・アドバイス】

・実務をしながら、勉強をしていくことは本当に大切です。学生とは違い、教科書はないので勉強の概念がだいぶ変わると思います。働きながらの勉強はおおきく2つに分かれると思います。1つ目が疾患に対してのガイドラインや症例報告や研究論文を読む、学会に参加しいろんな知見を得るという方法、2つ目が実際の患者さんとお話しし、必要されていることを肌で感じ、患者さんが疑問に思われていることを勉強することや、お話し後に、「こういうことを話したら、もっと良かったな」など振り返りを行い勉強する方法です。

私は特に2つ目の方法を大切にしています。

・患者さんの個性を把握することは非常に大変ですが重要なことです。着目するポイントは感覚的な部分が大きいので、具体的なポイントとは言い難いのですが、その方の視線や雰囲気、所作や返事のトーン、言葉遣いなどいろいろなことを気にしています。一般的な感覚でいうと、大切な方の変化に気づく(前髪切った彼女に気づける感じ)のと同じなのかなと思います。

・管理栄養士として多職種に求められているのは、入院患者では間違いなく栄養管理を中心とした知識・スキルを求められていると思います。当院では特に、食事の摂取量が少ない患者の対応を求められることが多いです。管理栄養士が考える管理栄養士像とのギャップは、「低栄養がかなり進んだ段階で依頼するのがコメディカル、低栄養が進みそうな段階で介入したいのが管理栄養士」というところでしょうか。専門知識を身につけていくと、医師と患者の間に入り、コミュニケーションを円滑にする役割も求められていると感じています。

② 勉学も頑張っているつもりですが、この学んでいることが実際現場でどのように活用できるか、結びついているのか、まだわからないことも多いですが先生のお話で、「勉強すること」の意義も学べました！これからも授業頑張ろうと思います！病院管理栄養士を目指しているのも、とても勉強になりました。大学院に関して教えてください。

・先生はなぜ大学院に進学しようと思ったのでしょうか？病院管理栄養士には院に行ったほうがいいのでしょうか？

・大学院への進学は学生の頃から考えていらっしゃいましたか？学生でストレートで大学院へ進学してから就職する道も考えていましたか？卒業してから大学院へ行くのと、在学中にストレートで大学院へ行くことの、先生が感じているメリット、デメリットを教えてください。

【先生からの回答・アドバイス】

・大学院に進学しようと思ったきっかけは、日々参考になっているガイドラインや根拠に対して疑問を感じたことがきっかけです。実臨床とガイドラインの乖離は業務を行っているから見受けられます。ガイドラインの根拠となるのは、研究や論文であり、自分も疑問に思ったことをしっかり調べていくことをしていかないといけないと感じたことが理由になります。また周りを見ると医師・薬剤師は6年生の大学に通っており(卒業と同時に修士号です)、他のコメディカルも研究に対して熱心で、管理栄養士はこの分野でかなり遅れていると感じたことも理由になります。

・学生のころから、一つのことを考えることが好きでした。数%の選択肢として大学院も考えていました。病院就職が決まらなかったら進学していたと思います。

・メリットとしては先ほども上げたように、研究分野において管理栄養士はほかのコメディカルから後れを取っています。そういう意味では、学士から直接修士へ進学する学生が増え、研究のノウハウがわかったうえで就職し活躍していただくのはその方の就職先、栄養士業界全体にも非常に有益なことだと思います。デメリットとしては現実的な問題です。学卒から修士に進む方は圧倒的少数派になります。少数派になるというのはかなりの覚悟が必要かなと思います。また就職時に2年現場を経験している人と対等に働けるだけの知識を就職先に貢献できなければなり

ません。自分は就職し、働きながら修士へ進学しましたが、自分のやっている業務の中から研究を行える面ではよかったなと思っています。しかし理想を言えば、学生から修士にそのまま進学する学生さんが増え、就職し、そこで出たクリニカルクエスションで研究を行い、博士号をとることかなとおもいます。そういう方が増えてくると病院管理栄養士業界がもっと盛んになると思うので応援したいと思います。

③ 就職に関して質問です。

- ・病院の臨地実習は2週間しかなく、1病院しか学べません。急性期の病院に就職したいと思っていますが、慢性期病院やリハビリテーション病院などだと、急性期のイメージが弱い中で就職活動や将来設計を考えなくてはなりません。もっと急性期や自分の興味のある病院を知りたいと思い、ホームページ等見たりもしますが実感が湧きにくいです。少し不安もあるのですが、そんな中ギャップを埋めるために学生の頃にできることはありますか？
- ・先生が働くうえで、患者さんと接するうえで、大切にされていることはありますか？
- ・先生の私見も交えて、病院管理栄養士に求められている資質を教えてください。
- ・先生は、こんな新卒管理栄養士と働きたい！というのがありますか？

【先生からの回答・アドバイス】

(1)超急性期・急性期・回復期リハ・慢性期とそれぞれ機能に特徴があり、仕事の内容が変わってきます。それぞれの機能を知るために学生のうちにできることは、臨地実習も多職種より短く単一施設のみであり、なかなか難しいと思います。学生のうちにより多くの経験ができるような環境を作ることが今はたらいっている自分たちの使命だと思います。また今回質問いただいたように、学生の皆さんが困る状況だということをお声上げていただくことが、そういった状況の改善に繋がると思います。ありがとうございます。その中で学生のうちにできることは、大学の先生などに相談し、OBやOGの方のお話を聞いてみるのがイメージを作るのに今できることなのかなと思います。

(2)患者さんと接するうえで大切にしていることは、患者さんには患者さんの考えがあり、こちらの知識の押し付けをしないことです。患者さんの想いや生活と疾患に対しての食事・生活の指導の折り合いがつく点を探していくというイメージで患者さんと接しています。

(3)病院管理栄養士として求められている資質については、管理栄養士である前に医療人であることが重要かと思えます。目の前に助けを求める人がいれば自分のできる限り手を差し伸べることが重要かと思えます。それは食事の域のみではなく、生活や疾患管理など、いろいろなことが求められていると思います。

(4)完全に個人的な意見ですが、病院で患者さんをより良くしたいという覚悟を持った方と働きたいなと思います。

④ 病院管理栄養士の業務内容に関する質問です。

・先生はクリニックや特定保健指導をされているとのことでしたが、これらはもともとあった業務なのでしょうか？それとも、先生が興味があって着手したものなのでしょうか？

・授業でも模擬栄養指導がありましたが、初対面の患者さんにうまくしゃべれるか不安で、栄養指導を苦手に感じてしまいます。苦手意識を克服したいと思っていますが、なかなか自分ではわかりません。先生からのアドバイスをいただきたいです。

・先生は糖尿病と腎臓病の資格をもっているとのことでしたが、どのくらいの経験年数でとるものなのでしょうか。また、このような資格は自分で好きに取得できるものなのか、病院や上司に言われてとるものなのでしょうか？がんの資格に興味があるのですが、実際にその疾患に携わることができるのか不安です。先生が資格取得した経緯などもご教授いただけますと幸いです。

【先生からの回答・アドバイス】

・クリニックにおける栄養指導や特定保健指導は、自分が就職したときにはなかった業務です。興味があった面もありますし、社会的なニーズもあることなので着手したという感じです。

・自分もかなりの人見知りですし、人と話すのはあまり得意ではありません。逆に栄養指導は、初回であれば普段の食事の聞き取りや、生活状況の聞き取りなどやらなければならないことがたくさんありそんなに苦になりません。継続の指導のほうが話すことがなくて苦労することが多いです。自分が心がけていることは、基本的に皆さんが就職

される病院のほとんどが、自分より年上の患者さんを相手にすることが多いです。自分より人生の経験を多くされている方なので、その方々の仕事や趣味、食事の好き嫌い、旅行や家族の話など患者さんのお話しに耳を傾けるとそういったもう少し聞いてほしいなという部分が必ずあります。そこをきちんと押さえ、話を聞いていけると良いのではないかなと思います。栄養指導で大切なのは、「どうしゃべるか」より「いかに(患者さんの)話を聞くか」が大切かなと思います。

・資格に関しては、資格ごとに受験資格が異なります。概ねの資格が3~5年の経験年数で受験できると思います。どの資格を取得するかは病院によって様々です。なので当院の話になるのですが、当院では受験する資格は個人に任せています。興味があるものを勉強するのが楽しいと思うので、後輩にも特に強制はせず、取りたい資格があれば受験してもらっています。

学生さんの段階で興味を持てる疾患があるというのは素晴らしいですね。自分はもともと腎臓病があまり好きではありませんでした。ですが腎臓内科の医師がすごく積極的な医師で、話しているうちにいつの間にか興味を持ち受験していたという感じです。また私の個人的な考えではありますが、資格はあくまでも疾患の理解に対しての軸(ここが悪いからこういう症状が出て、こういう食事療法が必要になる)のようなものだと思います。今は興味ある疾患が診れないけど、今診てる疾患が経験値に繋がることは間違いないですし、楽しいと思えるかもしれません。病院に就職し、目の前の患者さん・病気に対してしっかりと向き合っていくことが重要かなと思います。

⑤ 現在、栄養士養成校に通っており、将来は病院で管理栄養士として働きたいと考えています。

そのため、卒業後は病院で栄養士として勤務しながら勉強し、資格取得を目指そうと思っています。

しかし、病院での業務は特に大変と聞きます。病院で働きながら資格取得を目指すことは可能でしょうか。

【先生からの回答・アドバイス】

栄養士として勤務しながら、管理栄養士の免許取得を目指すのですね。素晴らしいと思います。確かに仕事をしながら勉強するというのは大変です。ですが不可能なことではないと思いますし、私の周りにも働きながら管理栄養士免許を取得した方がたくさんいます。国家試験であれば就職活動などと違い、他人との比較ではなく、自分が知識をどれだけ蓄えられるかになってきます。

働きながら勉強するには、いかに自分の時間を勉強にあてるかというバランスになるかなと思います。遊ぶ時間や寝る時間などをやりくりし勉強する時間にあて、取得した免許・資格は感慨深いです。

だからこそ、勉強に集中できる力をしっかりと身につけることが重要かなと思います。頑張ってください。

⑥ 沢山の質問申し訳ないのですが、3つ聞きたいことがあります。1つ目は、藤掛さんのお仕事内容は、院外での栄養指導は病院での栄養指導がメインのお仕事をされていますか。また、3つの資格を持っていらっしゃいましたが、資格を獲得しようと思った理由も知りたいです。

3つ目は、いつも心がけていることが聞きたいです。

【先生からの回答・アドバイス】

1つ目の質問の回答です。院外の仕事の内訳ですが、栄養指導はいま2施設の医療機関にお邪魔しています。1施設月1回お邪魔しているので、計2回栄養指導に行っています。お宅訪問は、対象者がいるときに不定期な仕事になります。ひと月にゼロの月もあれば4~5件あるときもあります。ただ蒲郡市民病院の管理栄養士なので、自施設の患者さんを診ることが一番メインの業務です。

2つ目の質問の回答です。資格を獲得しようと思ったきっかけは、最初に取得した糖尿病療養指導士は、先輩栄養士がもっていたので取ろうと思いました。ただ腎臓療養指導士は、当院に新しい腎臓内科の先生が赴任され、その先生が管理栄養士をすごく頼りにしてくれて、腎臓を勉強することが面白くなり、資格を取ることで、その先生や周りの方に自分が腎臓に興味があることを示す意味で取ろうと思いました。資格には勉強している証という意味があると思います。そういった意味でも興味がる分野の資格を取ることがおすすめです。

3つ目の質問の回答です。いつも心掛けていますが、患者さんに対してという意味では、患者さんにはそれぞれの生活があり、それに併せて栄養指導することは心がけています。食事はあくまでも生活の一部で、管理栄養士が

生活を見ずに食事だけ指導しても、患者さんの行動変容はまずみられません。生活背景や患者さんの考え方などあらゆることを考慮して、栄養指導を行うことを心がけています。

⑦ 栄養状態に不安のある市民の方のお宅訪問の際に、採血データなどが無い状況で行うとおっしゃっていましたが、具体的にはどのように行っているのか教えていただきたいです。

また、栄養指導で患者さんの信頼感を得るために何か工夫していることがあれば教えていただきたいです。

【先生からの回答・アドバイス】

1 つ目の質問の回答です。具体的に行っていることは、身体計測(体重、下腿周囲長測定、握力測定など)や、浮腫の確認、眼瞼結膜による貧血の確認、顔色の観察、飲水の確認(嚥下機能)、問診などです。

挙げたらキリがないですが、栄養状態に影響しそうな疾患が隠れていないか注意深く、その人を診るという感じです。病院では様々な検査で状態を把握できるからこそ、病院でそういう方の身体的特徴や状態をたくさん診ておく在宅で人を診るときに生きてくると思っています。

2 つ目の質問の回答です。信頼感を得る工夫ですが、こちらが指導したいことだけ指導するのではなく、患者さんの考え方や大切にしていることなどを聞き取り、栄養指導していくという点に尽きると思います。

⑧ 数々の病院がある中で、藤掛先生が蒲郡市民病院を選んだ理由を教えてください。

藤掛先生が思う、急性期病院、慢性期病院に向いている人の特徴などがあれば教えてください。

食生活の改善に対して、意欲的でない方に対してどのようにアプローチをしているのかお聞きしたいです。

【先生からの回答・アドバイス】

1 つ目の質問の回答です。蒲郡市民病院を選んだ理由ですが、就職の際は本当にご縁があったというだけです。ただ今も蒲郡市民病院で働いているのは、自分が患者さん、市民、社会のために必要と思うことをコツコツとではありませんが実現できているからかと思えます。これは上司や同僚、保健センターの管理栄養士など様々な方の協力があることだと思えます。そういった意味では周りの方に恵まれた職場にいると思えます。

2 つ目の質問の回答です。急性期病院は患者の入れ替わりも早くかつ様々な疾患を診なければなりません。広く浅く(時には深く)疾患や患者さんを診ていく必要があります。そういう意味では新しいことに対して貪欲に探究心を持ってられる方が向いているかなと思えます。慢性期の病院は私の経験がないので何とも言えません。申し訳ないです。

3 つ目の質問の回答です。意欲的でない方の指導のアプローチですが、なぜ食事に意欲的でないのかなどその人の考え方をしっかり聞くことかと思えます。時は世間話をしたり関係ない会話から指導のきっかけがつかめることもあるかと思えます。

⑨ 貴重なお話を聴かせていただきありがとうございます。現在、病院管理栄養士を目指して就職活動中ですのでとても励みになりました。

【質問】

私自身大学院で研究することにとっても興味があるのですが、大学院に行こうと思ったきっかけや現在大学院に通って良かったと感じることがあれば是非教えてください。

【先生からの回答・アドバイス】

大学院に対しては大学4年生のころから興味はありました。就職が決まり働く中で、日々の診療の中で疑問に思うことが増えてきました。様々な疾患のガイドラインには根拠となる研究及び論文があります。自分もそこに貢献できるよう疑問に対してのデータを取り、論文という形にしていくための知識をしっかりと得ないといけないと感じ、大学院へ行くことを決めました。

通ってよかったと思えることは、今まで経験しなかったくらい論文を読みますし、大学のいろいろな先生や同期と話し、多方面の情報を得ることができたことです。特に病院で働くと、食品系や動物実験などの基礎系の話は縁が遠くなりますがそれが一気に身近になります。そういった知識がまた日常臨床に生きてくることが大学院にあってよかったと感じることで。

学校教育

① どのようなことを重きに置いて献立を考えていますか？

また、調理には指示以外で携わることはないのですか？

【先生からの回答・アドバイス】

学校給食栄養摂取基準を満たすことなど管理栄養士(栄養士)として大前提の部分を除いて、重きを置いていることについて回答させていただきます。

旬の食材の使用、行事食、教科との関連などを考慮し、教材として活用してもらえるように考えています。また、必要な栄養価を満たすためにも、残食が多くては意味がないので児童生徒の嗜好も考慮した味つけや組み合わせになるよう考えています。

調理作業については、調理員さんの業務なのであまり手を出すことはありません。全体を見て、衛生的な作業ができていないか喫食時間までに間に合うように調理作業が滞りなく進んでいるかなど把握する必要もあると思っています。

調理作業がわからないまま、指示はできないため、栄養教諭になったばかりのときは、調理員さんに調理作業についても聞いたりして、実際にやったりということもしました。

② 栄養教諭さんの貴重なお話をありがとうございます。質問ではなく、感想ですが失礼します。

食を教材として子供たちに関心を持たせることは素敵だなと思いました。

自分が小学生の頃、栄養について授業回数は少なかったですが今でも鮮明に覚えている程ためになっていると思いました。また、身近な小学生にもきちんと知識として頭に残っていると思うと栄養教諭は大切だと感じました。ありがとうございました。

【先生からの回答・アドバイス】

ご感想ありがとうございます。

食育は、学級活動に位置付けられているため年間で何度も授業を行うことはできません。毎日の給食時間にいかに児童生徒に食について印象付け、心としたときに思い出すことができるよう指導していくかということを大切に考えています。食は、生活に欠かせないものなので栄養教諭として幼いころから、いろいろな食経験ができる環境を整えていけるといいなと思います。未来を担う子供たちの健康のためにも、そういうことを伝えていける同志が増えると嬉しいなと思っています。

福祉

① ミールラウンドで発見された具体的な課題と、その適切な支援方法があれば教えてください

【先生からの回答・アドバイス】

ミールラウンドでは個人の食べ方の特徴、集団としての特徴を見るようにしています。

具体的には咀嚼・嚥下、食べるスピード、姿勢、表情等、全体的にみるようにしています。

どの課題に対してもよく見て、よく話し、子どもや先生、場合によっては保護者の方、などさまざまな方との信頼関係を大切にしています。

そうすることで課題を多角的に見ることができるので、チームで課題解決に取り組んでいます。

公衆

① 現在、栄養士養成学校(専門学校)似通っていますが、稲葉さんのように保健センターで働きたい場合は、卒業後に大学に編入して管理栄養士を取得するしかないのでしょうか？

【先生からの回答・アドバイス】

ご質問ありがとうございます。保健センター栄養士に興味を持っていただき、とてもうれしく思います。

管理栄養士国家試験の受験資格を得る方法としては、管理栄養士養成校に編入する以外にも、栄養士養成施設卒業後に栄養士としての実務経験を積むことでも得ることができます。(実務経験の年数は修業年数により異なります。)仕事をしながらの勉強は非常に大変だと思いますが、そのようにして管理栄養士免許を取得し、活躍されている方も私の周りにいらっしゃいます。

保健センターなど行政栄養士になるには、さらに自治体の公務員試験に合格する必要があります。求人数は多くありませんが、近年では少しずつ配置数が増えてきています。募集要綱も自治体により異なるため、気になる自治体の

ホームページを確認してみてください。

② 保健センターの管理栄養士さんの貴重なお話をありがとうございます。

色々なイベントや、地域の人達のために動いている所に素敵だなと思いました。また、地域の飲食店さんにヘルシーメニュー認定という地域栄養活動にも貢献していて幅広いことが出来る職内容だと感じました。聞いていてとても楽しかったです。ありがとうございました。

【先生からの回答・アドバイス】

嬉しいご意見をありがとうございます。

保健センターの栄養士は、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年代の地域住民の方と関わることができ、業務内容としても様々な分野に関わることができます。もしご興味がありましたら、ぜひ挑戦してみてくださいね。

スポーツ

① ・スポーツ栄養士になるために一番努力したことは何か。

・スポーツ栄養士になってからこうしておけばよかったと後悔したことは何か。

【先生からの回答・アドバイス】

新体操は審美系の競技なので、競技力向上はもちろんですが、それ以上に

体づくりが大変な競技だと思います。その時に苦勞された経験は、スポーツ栄養士になられた際も役に立つと思います。

スポーツ栄養士になるために、努力したことというか、大きく時間を費やしたことの一つとして情報収集が挙げられます。元々病院栄養士として働いていましたので、スポーツ現場で求められる栄養士の姿と

自分が思い描くスポーツ栄養士との違いや自分に足りないものを把握することが必要だろうと感じたからです。

病院勤務の時、チームの主役が患者様だったのと同じように、スポーツ現場の主役はやはり選手自身。

そして、自分ができることが必ずしも監督やコーチ、選手に必要とされているとは限りませんし、自分の理想像との

ずれもありました。そこで、すり合わせを行うためにも保護者やトレーナーさんなどから困っていることをとにかく聞き、その中から自分がサポートすることで改善できたり、解決できることを提案していきました。

やっておけばよかったと後悔したことは今のところ勉強かなと思います。

学生時代、学びに時間が割けるということがどんなに貴重なことなのか、社会人になって痛感しています。

仕事をしながらの資格取得や勉強は、思っていた以上に大変でした。(特に、公認スポーツ栄養士の資格取得に関しては準備に相当時間を要しました)私も学生時代はずっとバドミントンを続けていたのですが、希望は病院勤務でしたので、医療関連の勉強に力を入れたり、学会に所属したりはしていましたが、運動に関して深く追求したりしていませんでした。学生時代は、まさか自分がスポーツの現場で管理栄養士として働くとは思っていませんでした。仕方のない部分ではあるのですが、もっと競技に与える影響などを考えながら競技生活を送ればよかったなと思っています。社会人になって、マラソンを走るようになり、そこではN=1ではありますが攻めの栄養が競技力に与える影響の大きさを実感できましたので、やってきたことは決して無駄にはなっていないと感じています。

② スポーツ選手をサポートするにあたり、チームの一員になるための過程、きっかけはどのようにもつのか

【先生からの回答・アドバイス】

質問から、①お仕事をいただく過程 ②サポート先のチームに受け入れてもらうまでの過程 と、2つの内容が考えられましたので、それぞれについてお答えしたいと思います。

私の場合になりますが、個人サポートの場合は、選手自身や、ジュニア世代は保護者の方から依頼をいただいています。選手のレベルによっては、トレーナーさんについていただいている方もいらっしゃいますので、そのトレーナーさんから協力依頼の連絡があることもあります。チーム全体のサポートの場合は、監督やコーチからの依頼がほとんどですが、知り合いのスポーツドクターやトレーナー、スポーツファーマシストさんからお声がけいただいたり、単発の栄養セミナーを行った後などは、保護者の方からチームサポートの希望をいただくこともあります。

また、公認スポーツ指導者資格のページにマッチング(スポーツ現場で仕事がしたい人と指導者を探している団体個人)の登録ができるようになっていきますので、そこからの依頼がある方もいらっしゃると思います。

また、直接監督さんに声がけをしにいかれている方もいらっしゃいます。

会社に属さない場合、フリーで活動することになりますから、営業活動も広報活動も全て自分で行わなくてはなりません。私も、サポートしてみたいと思う競技は、上位組織ではなく下部組織の試合も観に行くようにして、監督さんと仲良くなったりしました。それ以外にも、SNS をうまく利用したり、セミナーを開催したりと、みなさん色々と工夫されています。フリーとして働くためには受け身で待っているだけでは、なかなか仕事を得ることはできませんので、受け入れてもらえなくても、挫けずにどんどんトライしていくのがいいと思います。あとは、先輩のスポーツ栄養士さんで会社を設立されている方もいらっしゃいますので、そちらへ就職活動を行うという形でもいいかもしれませんね。次に、サポート先のチームに受け入れてもらうまでの流れですが、こちらも栄養士さんによって違うと思いますし、みなさんそれぞれ工夫されています。その人のキャラクター(性格)によっても、向き・不向きがあると思いますので、スポーツ栄養士になられたあかつきには、色々試してみて富田さんのやり方を確立していただきたいと思います。私はとにかく練習場所やチームメンバーが集まる時に顔を出すようにしました。創設時のメンバーでないかぎりには、後から入ってきた新しい人(異物)となります。どんな人かもよくわからないうちから、食事という個人的なことに対して指示をされてもなかなか前向きな気持ちにはならないものです。相手のことをよく知ること、そして自分のことを知ってもらうこと。ラポールの形成については、学校でもしっかりと学ばれていると思いますのでこちらで詳しくお話することは控えさせていただきます。自分の理想とする姿と、実際に現場に出た時とは違うかもしれませんが、スポーツ栄養士として働きたいという目標が決まっていますので、そのために必要だと考えられる知識や経験の蓄積は学生の今からでも十分にできると思います。スポーツ栄養士も、チームで選手を支えることが多いです。コミュニケーション能力は必要とされるものの一つですので、アルバイトや学校などでいろいろな人とお話ししたりすることもいいと思います。

在宅

① 質問と感想をお伝えしたく書かせて頂きました。

質問内容は、信頼関係を築くためにはどのような事を意識していますか。また、太田さんが感じていたやり甲斐の内容に、嚙下障害で食べられなかったお餅を食べられることが出来たというのに感動しました。自分もそんな風に出て貰えるような管理栄養士になりたいと思いました。ありがとうございました。

【先生からの回答・アドバイス】

ご質問、感想いただきありがとうございます。

私が信頼関係を築く上で大切にしていることは、利用者様やご家族の気持ち、思いに寄り添うことです。

食や栄養の困りごとはもちろん、何を望みどんな暮らしをしたいと思っているか十分にお話を聞くこと、アドバイスをする時には実現することが難しいことは決して言わないようにしています。相手が望むこと、思いに寄り添うことを重ねていくことで、結果信頼関係を築くことにつながると思います。

在宅栄養士はとてもやりがいがあります！将来一緒に管理栄養士として働けることを楽しみにしております。頑張ってください！

② 食生活の改善に対して、意欲的でない方に対してどのようにアプローチをしているのかお聞きしたいです。

【先生からの回答・アドバイス】

ご質問ありがとうございます。

まずはどうして改善が難しいのか、食事療法に関心がないのか、意欲的でないのか理由を探ります。

次に理由がわかってきたら、コミュニケーションを図るなかできっかけ作りをします。対象者の興味のあることを見つけ(たとえ食と関係がないことでも)、そこから食生活改善、行動変容に導くためのアドバイスを重ねてできることから1つ1つ慌てずにとすることが大切です。対象者の食生活や行動をすぐに変えようとするのは絶対に無理です。これまでの経験ですとゲーム好きな方で、おやつを控えることができたなら1回10ポイント！というようにアプローチしたらポイントがたまる楽しさから継続でき間食を控えるという行動変容につながったことがありました。できたら必ず褒める！褒めまくる！やる気を引き出すには【褒める(賞賛する)】は何より大切です！ぜひ参考にして

いただけると幸いです。将来一緒に管理栄養士として働けることを楽しみにしております。頑張ってください！

栄養士枠

① 私も献立作成で、1人当たりのグラム設定にとっても苦労しています。田中さんはどのように苦手を克服していったのでしょうか。

【先生からの回答・アドバイス】

私の場合は、委託給食なので、施設様による栄養基準があります。それに従いながら、以下の3点のトライアンドエラーを繰り返しました。

①胡瓜や人参が一本あたり何グラムか、乾物などを戻したら何倍になるかなど、食材のおおよその量を知る

②施設で使用している食器の大きさを知る

③①②を献立に落とし込み、栄養基準に合った、無理のない食材量を決める

栄養価ばかり気にしては、実際の食材量との乖離が生じます。まずは器を決めて、どのくらい盛りたいかという逆算をしてみたいかがでしょう。お役に立てれば幸いです。

② 施設でも、直営と委託で栄養士として求められるものが違うと思うのですが、委託の栄養士に求められるものとは何でしょうか？また、委託の栄養士になるために学生の間にしておくべきことはありますか？

【先生からの回答・アドバイス】

委託栄養士は委託会社や配属先にもよりますが入社後すぐは献立や発注業務などの事務作業よりも食事を作って盛り付けて提供をする厨房業務を行うことがメインになると思います。

以下の点は学生のうちに学んでおくと即戦力になるかと思われます。

・家庭料理でもいいので調理方法、技術を学ぶ

→調理業務を任される時に役立ちます

・介護食(刻み食やソフト食、ペースト食など)について知識を得る

→ミキサーにかけてしまうと見た目が良くないことがあり入社当時ギャップに驚いたため

・野菜1個あたりのおおよそのグラムを知る→調理や野菜の切菜時、盛り付け時にも役立ちます

また委託栄養士に限らずですが年上の調理師や高齢のパートさんに関わるが多いためコミュニケーション能力はあると困らないと思います。

③ 管理栄養士はお仕事をされながら、試験2年前から過去問5年分を取り組まれて取得したとのことですが、独学で合格されましたか？それともセミナーや通信など外部の受講もされましたか？

独学は孤独なイメージや、分からない所やつまづいた時の対処が難しいのではという不安があります。対処法や、勤務後の勉強のコツがありましたらお聞きしたいです。よろしく願いいたします。

【先生からの回答・アドバイス】

まず調べたことは、試験対策の統計は、「過去問題を解くべし」とあったので、以下の内容を行いました。

ゼネラルフードに入社して2年が経過する頃に、自社の対策講座開講へ参加しました。通信形式で、出題を解いて提出し苦手分野の分析などを1年ほど行いました。

受験資格がある3年目の夏頃にQ B(クエスチョン・バンク)を購入し、自社の対策講座と併用で、試験までの半年で、繰り返し5回解きました。その他にもネットに出展されている過去問題を解いていました。

毎日3時間ほど、勉強していましたが、プライベートも大切にしたいので、お休みもしっかり設けていました。

同学年の友人にはセミナーや通信などに参加する方もいましたが、決して安価な参加費ではないため、極力安価で勉強しようと決め、無料の自社の対策講座と参考書1冊、ネットの過去問題という結論に至りました。

私も孤独な戦いだったら、諦めていたかも知れません。質問者さんも同じであれば、併用をオススメします。

3 考察および次年度に向けて

しっかり宣伝をしなければ見てもらえないことが立証されてしまった。

2年連続で工夫がまだまだ足りない。

新規入会者数を増やすためにも閲覧数が増えて学生の頃から今後の将来のイメージができるようなサポートをしていきたい。

発表して頂いた先生方は比較的質問に対する返答が早かった。とても素晴らしい内容での報告だったので今後かっようにしていく。