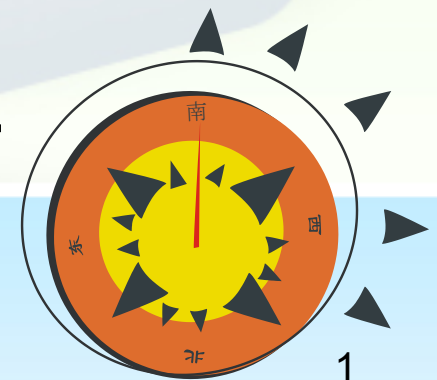


# 元気ライフサポートコーチ 養成講座・第8期生

主催：一般社団法人セルフメディコ協会

担当：代表理事 福谷 その子



1

# 養成講座を100倍活かす秘訣

1. 養成講座終了後のゴールは何ですか？
2. なぜ、あなたはこの講座を学ぶのですか？
3. いつ、誰にこの学びを教えたいですか？
4. 将来のあなたのゴールは何ですか？

# 1. 元気ライフサポーター & 元気塾とは

セルフメディコ＝「自分の主治医は自分」  
健康リテラシーを大切にする  
仲間を作り  
互いにサポートし合う環境を作る

自分の人生、自分の夢、その土台になる自分の健康も、  
もう人任せにはしない、自分自身の手でハンドルを握り、  
責任を持つ！

## ①セルフメディコという意識を持つ仲間作り

- 自ら健康リテラシーを高めることで真の健康をめざす
- 今の環境の中から自分と家族を守る幅広い情報の共有
- 具体的な行動実践のきっかけ作り

## ②学びあう場を通して、自己成長の環境作り

- 誰もが発言できる安心・安全な場の提供
- 自分・他者を認め、尊重できる豊かな人格作り
- 学び教えあうことを通して、生涯の自己成長を目指す場作り

# ＜セルフメディコ元気塾の合意4点＞

## ①病気とは自分が作り自分が治すという基本スタンス

自分の自然治癒力を上げ医者や薬に過度に頼らない

## ②治療から予防へシフトする

病気になってから慌てるのではなく、病気にならないために時間とお金をかける

## ③健康を全体性の中で捉える

健康を体、心、経済、家庭、社会など全体性の中で捉える。

## ④人は皆、個性がありスペシャルな生き物である

万人に合う健康法はない、それぞれが自分を知り自分なりの健康法を選ぶ場にする

## <セルフメディコ元気塾のルール5点>

- ①相手の話を最後まで聴く
- ②異なる意見を否定しない
- ③時間を守る
- ④参加者は皆平等、先生を作らない
- ⑤「当たり前だ」「常識だ」は厳禁とする

# 課題1. 元気塾基本スタンスを腑に落とす

1. なぜ塾としての正解を出さないのか？
2. なぜ先生を作らないのか？
3. 万人に合う健康法は本当にないのか？
4. 正解がないのに、なぜ気づきを得られるのか？
5. 異なる見解をどうまとめるのか？



# 時代と今後の健康産業

- 超少子高齢化の実態 ⇒資料参照
- 年金減少と、医療費高騰が与える影響
- 逆転の発想:「健康関連産業」の役割とレベルアップ