

(注※)

米国政府公認IINヘルスコーチ資格を持ち、日本で活動中の森智世さんに訊く

ヘルスコーチのアプローチと働き方

世界でヘルスコーチへのニーズが高まる中、資格発行団体も増えている。日本人でいち早く米国で公認ヘルスコーチ資格を複数取得し、日本でヘルスコーチとして活動する森智世さんに、ヘルスコーチのアプローチ、働き方について訊いた。

* 米国政府公認資格となったヘルスコーチ

米国では、代替医療市場の拡大とともにヘルスコーチ市場も拡大を続けており、ヘルスコーチ育成機関や資格認定機関も多様化してきている。民間団体が認定する資格から政府が公認する資格まで様々ある中、現在、エビデンスに基づいた食事指導で支持されている2大学校が、IIN（インスティテュート・フォア・インテグラティブ・ニュートリション）と、NTI（ニュートリション・セラピー・インスティテュート）だという。

IINは、設立から30年以上の歴史を持ち、現在世界最大のヘルスコーチ育成機関として知られている。ニューヨークという立地で、スーパーモデルや起業家、ゴールドメダリストなど数々の有名人が卒業したことでも話題となり、ヘルスコーチの認知を高めることにも寄与している。IINはまた

ヘルスコーチングが認められるよう、各州で政治家に働きかけるロビー活動も積極的に行ってきたことで、米国政府が公式に認める資格となり、米国連邦議会において、毎年「ヘルスコーチウィーク」が設定されるに至っている。現在までにオンラインでの受講も可能になったことで、卒業生は150ヶ国10万人以上にのぼっている。医師や管理栄養士、ヨガインストラクターやパーソナルトレーナーなど専門職を持つ人の受講も多い。

一方、NTIも20年の歴史を持ち、分子栄養学に基づいた食事療法としてのアプローチをとっており、サプリメントなども含めた処方も含め、より専門的な分野で働くヘルスコーチを輩出している。

ここ数年で、ヘルスコーチの資格が注目されるようになった理由の一つに、ヘルスケアの専門家である医師も、栄養や食事指導については、あまり知見を持っていないことがある。栄養の専門家である管理栄養士も、カロリー計算や栄養素をベースにした理論や指導が中心で、理想的な献立を立てられても、一般生活者や、心身に問題を抱える人に、その食生活を実現する方法論は持ち得ていない。この専門性のギャップを埋める存在として、ヘルスコーチへのニーズが高まってきている。

統合食養（ホリスティック栄養）学は心の栄養にも注目

どのヘルスコーチ資格も、食事指導をベースにしているが、これまでに栄養理論が多様化しているように、それぞれのヘルスコーチが立脚する栄養理論も様々。近年米国ではケトン体ダイエットがブームだが、世界的に支持を広がっているIINヘルスコーチが立脚するのは「統合食養（ホリスティック栄養）学」。人の身体をつくるものとして、食品の摂取による体の栄養状態に目を向け、これを「プライマリフード（最も重要な食べ物）」として重視する。プライマリフードへのアプローチは、ポジティブ心理学に基づいている。従来の心理学では過去にさかのぼって、心の傷を癒すアプローチをとるのに対して、ポジティブ心理学では、今の自分を肯定したうえで、よりよくするために何ができるかに目を向ける。IINヘルスコーチは、プライマリフードとしてライフスタイル全般に目を向け、人間関係や家庭環境、経済状況、仕事、教育、信仰などについて、最初に現状を受け入れることからスタートする。そのうえで、心の栄養状態を改善するサポートをしている。

統合食養（ホリスティック栄養）学は「バイオ個性」を重視

IINヘルスコーチは、「バイオ・インディビジュアリティ」という考え方を大切にしている。森さんは「バイオ個性」と訳して、「あなたにとって好ましい食事も、他の人にとっては毒になることもある」という考え方で、日本で啓発している。たとえば同じカロリーをとっていても、人によって体質も代謝も違うため、太る人もいれば痩せる人もいる。低糖質ダイエットが効果的な人もいれば、ケトン体ダイエットが効果的な人もいる。IINでは一人ひとりに最適なセカンダリーフードを見つけていくアプローチをとることから、100種類以上の栄養理論や食事法などを学び、決めつけることなく、クライアントと対話をしながら、その人のバイオ個性に沿った栄養理論や食事法をコーチングし、その人に最適な食事を見つけていくというアプローチをとっている。

「ライフスタイル・メディスン」と「クラウディング・アウト」

こうしたIINの統合食養（ホリスティック栄養）学に基づいて行動変容を促すアプローチは、「ライフスタイル

（※注…米国国家資格とは異なります）



お話を聞いた方

森智世 (もり・ちせ) さん

ソフィアウップス・インスティテュート代表

IINヘルスコーチ

ご両親の病気を機に、食事で療養をサポートするべく、証券マンから転身。女子栄養大学の食生活指導士の勉強からスタートし、これまでにオンライン講座でIIN (インスティテュート・フォア・インテグラティブ・ニュートリション) 公認資格、国際ヘルスコーチ組織 (IAHC) の公認国際ヘルスコーチ (CIHC) 資格などを取得し、数多くのクライアントをサポートしている。現在は、プライベート・ヘルスコーチング・プログラムを提供している他、法人向けセミナーや、通学とオンラインの両方で統合栄養学講座を開催している。9月新学期の統合栄養学講座は、現在、受講申込み受付中。

● 統合栄養 (ホリスティック栄養) 学では、包括的な視点からクライアントそれぞれの健康と幸せへと導く



・「メイディン」とも表現される。「ライフスタイルは、心と体を癒す薬」という考え方で、睡眠や運動、喫煙や飲酒などのライフスタイルを見直すだけで75%以上の心身の病気は予防できるという。ヘルスコーチは、食事とともにライフスタイルにおいても、クライアントが無理なく続けられる習慣をみつけ、サポートしていく。

また「クラウディング・アウト」とは、「自分にとって良いものでいっぱいにしていく」という考え方で、新しい習慣を定着させるコツの一つ。例えば、プライマリーフードとして、人間関係の部分で心の栄養が必要と感じたときは、一緒に元気になる人との予定を先に入れてしまう。セカンドリーフードでも、どうしてもお酒を飲みすぎてしまう人であれば、水を一緒に飲むように心がける。自分にとって良いものでいっぱいになることで、自然に悪いものが入ってこなくなるようにするようにガイドする。

7セッション目のサブライズ

IINヘルスコーチは、プライベートヘルスコーチング・プログラムを6ヶ月以上に設定し、月2回の頻度でコーチングセッションを行うことを勧めている。あらかじめ6ヶ月以上の期間設定をするのは、誰も新しい行動習慣を、3ヶ月間はガマンして続けられるものの、6か月間ガマンだけで続けることは難しく、新しい行動習慣がライフスタイルとして定着するには、最低6か月間かかるため。IINのカリキュラムにも「7セッション目のサブライズ」という項目があり、7セッション目前後にそれまでは分からなかったことが発覚することが多いという。ヘルスコーチとして数多くのクライアントをサポートしてきている森さんもこの7セッション目を特に重視しており、ここを超えて初めて長期にわたって継続できるライフスタイルや食習慣を見つづけることができるようになるという。

森さんのヘルスコーチング・セッションは、1回50分で18,000円。6ヶ月合計12回で216,000円の価格設定 (初回相談は無料。初回相談後3日以内のご契約には割引有)。集客はHPやブログなどが中心で、セッションは遠方の場合にはオンラインでも

対応するものの、できれば実際に会うことを大切にしているという。それは、顔色や髪の色、声の調子から真の状態が見えることも多いからだ。また、セッションの途中で泣いてしまう人も

いる。そんなときに、抱きしめることができるから。「一番心を満たせるのはハグ」という森さん。ヘルスコーチの神髄は、こうしたところにあるのかもれない。

● IINヘルスコーチとは何をやる人?

ヘルスコーチは、統合栄養 (ホリスティック栄養) 学に基づいて、クライアントを健康と幸せへと導くウェルネスプロフェッショナルです。

- ・1対1でのコーチング
- ・ウェルネスワークショップやイベントの開催
- ・オンラインプログラムの提供
- ・健康をサポートする商品の開発や、執筆
- ・ドクターや健康関連の専門家とのパートナーシップ
- ・企業ウェルネスイベントの企画開催
- ・フィットネスや食事習慣と組み合わせた栄養指導

