



ライフスタイル医学コーチ®養成講座
入学案内

あなたの人生が変わる瞬間、
ここから始まります。



一般社団法人
ライフスタイル医学コーチング協会
Association of Coaching for Lifestyle Medicine

心身ともに健康で充実した人生を送りたい

全ての人へ贈る、特別講座

この講座は、一般の方だけでなく、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、柔道整復師、介護福祉士、パーソナルフィットネストレーナー、ピラティストレーナー（敬称略）など医療福祉・健康産業に携わる方にも有益な内容となっています。

一般の方におきましては、

- ✔健康的にダイエットしたい
- ✔高血圧を改善したい
- ✔糖尿病予備軍から抜け出したい

といった方々や、

- ✔糖尿病や高血圧、心疾患などの生活習慣病で悩む家族の助けになりたい
- ✔健康で充実した人生を送るために生活習慣病の予防知識を身につけたい

といった方々、

さらには、

- ✔断片的なダイエット情報や健康情報ではなく、エビデンスに基づいた汎用性のある知識を身につけたい
- ✔自分が健康になるだけでなく、周りの人が健康になるための手助けをしたい
- ✔取得した資格や知識・スキルを使って、副収入を得たい、売り上げを伸ばしたい

という方まで

様々な方に対応しています。

ライフスタイル医学コーチ®養成講座で手に入れる

新しい未来

ライフスタイル医学コーチ®養成講座は、アメリカや欧米で革新的な成果を上げているライフスタイル医学を基盤とした、日本初上陸の画期的な資格取得プログラムです。この講座を終了すると一般社団法人ライフスタイル医学コーチング協会認定の「ライフスタイル医学コーチ®」という民間資格を取得できます。この資格は商標登録されていますので、他に模倣されることはなく、信頼ある資格として継続的に活用できるものです。さらには、令和6年に、申請の1割程度しか承認されない貴重な「経営革新計画」として、兵庫県から認定を受け、現在に至ります。日本で唯一無二の民間資格講座として、あなたの健康への情熱を収入に変える道筋を提供し、同時に社会に貢献できる専門性を身につけていただけます。体系化された基礎知識から実践的なスキルまで、これからの健康産業で輝くあなたを全面的にサポートいたします。

あなたが身につける、人生を変える専門スキル

食事・運動・睡眠・ストレス管理の統合的マスタリー

生活習慣のすべての要素を深く理解し、クライアントの人生を根本から変革するための実践的知識

科学的根拠に基づいた行動変容コーチング

単なる知識提供を超越し、クライアントの内なる動機を引き出し、持続可能な変化を創造するプロフェッショナル技術

慢性疾患の予防・改善における専門的サポート力

糖尿病、高血圧、心疾患などの生活習慣病に対し、医学的根拠に基づいた効果的なアプローチを提供できる専門性

クライアントの潜在能力を開花させる伴走型アプローチ

一方的な指導ではなく、クライアント自身の力を信じ、自主性を育みながら共に成長していくコーチングマインド

あなたの専門性が輝く舞台

医療機関でのヘルスケアパートナーとして

医師や看護師と連携し、患者さんの回復と健康維持を心から支えるプロフェッショナル

企業の健康経営を推進するウェルネスリーダーとして

働く人々の活力と生産性を高め、組織全体に健康文化を根付かせる変革の担い手

個人向けコーチングで人生の質を向上させる専門家として

一対一の深いつながりの中で、クライアントの理想とする健康的な人生を実現させるパートナー

保健指導のスペシャリストとして

科学的根拠と温かな人間性を兼ね備えた、新時代の健康指導者

医療従事者の皆様はもちろん、健康関連のお仕事に情熱を注がれている方、そしてご自身の健康意識を社会貢献に活かしたいと願う方々のための資格です。予防医学への社会的関心の高まりとともに、ますます注目を集めている専門分野です。

なぜ今、ライフスタイル医学コーチ®が 求められているのか

予防医学革命の最前線に立つ

現代医療は治療から予防へと劇的な変化を遂げています。生活習慣病の多くが、食事・運動・睡眠・ストレス管理の科学的な改善によって予防・改善できることが証明されています。ライフスタイル医学コーチ®は、この医学的根拠に基づいた生活習慣改善を専門的にサポートする、新時代のヘルスケア専門家です。

一人ひとりに寄り添う個別化ケアの実現

すべての人の生活環境、価値観、健康状態は唯一無二です。画一的な健康指導から脱却し、その人だけの最適化された継続可能な生活習慣改善プランを提案し、温かな伴走型サポートを提供できる専門家の存在が、今こそ強く求められています。

行動変容の科学的サポートで真の変化を創出

知識だけでは人は変わりません。行動科学や心理学の深い理解に基づいたコーチング技術を駆使し、クライアントの心の奥底にある内発的動機を引き出し、自然で持続可能な変化を実現するプロフェッショナルスキルが必要です。

社会全体の健康レベル向上への貢献

生活習慣病の予防は、個人の幸福な人生実現だけでなく、社会全体の医療費削減と持続可能な医療制度の構築に直結します。あなたの専門性は、より良い社会の創造に大きく貢献します。

新たな健康支援キャリアの創造

医療従事者以外の多くの方々にも、科学的根拠に基づいた健康支援スキルを習得していただくことで、日常生活のあらゆる場面で健康づくりサポートが可能になり、社会に新しい価値を生み出す職業領域を創出します。

あなたの中に眠る可能性が、多くの人々の人生を照らす光となる — これが、ライフスタイル医学コーチ®養成が現代社会において持つ、かけがえのない意義です。

**ライフスタイル医学コーチ®養成講座で、
あなたの理想の人生が現実になります**

✦ あなた自身とご家族の輝く健康と幸せを築きたい方へ

- 毎日を活力に満ちて過ごし、豊かで充実した人生を創造したい方
- 学んだ栄養学やビジネスの知識を、実生活で自然と活用できるようになりたい方
- 心地よく自然な健康習慣を身につけ、理想のライフスタイルを手に入れたい方
- 予防医学を活用して、生き生きとした健康的な毎日を実現したい方
- 内側から湧き出る自信とともに、やりたいことを次々と実現していきたい方
- 大切な家族の健康を守り、笑顔あふれる家庭を築きたい方
- パートナーとの絆をさらに深め、愛に満ちた関係を育みたい方
- 経済的な安心感を持ち、お金に対する豊かなマインドセットを築きたい方
- 時間を有効活用し、充実感に満ちた毎日を送りたい方
- 忙しい日々の中でも成長を続け、学びの喜びを感じたい方
- 心も体も輝いて、愛・健康・豊かさ・仕事のすべてを調和させたい方
- ストレスを味方につけ、より良い人生を創造したい方

✦ 健康関連のプロフェッショナルとして輝きたい方へ

- 新たなキャリアステージで、あなた独自の価値を発揮したい方
- 培った知識とスキルを活かし、やりがいのある収入を創出したい方
- 揺るぎない自信を持って、自立したプロフェッショナルとして活躍したい方
- 現在のコーチングスキルに新たな次元を加え、さらなる成長を遂げたい方
- 食と栄養の深い知識を身につけ、専門性の幅を広げたい方
- メンタルヘルスと身体の健康を統合したコーチングの達人になりたい方
- クライアントから心から信頼され、彼らの自発的な変化を引き出せるコーチになりたい方
- 問題解決のプロフェッショナルとして、人々の人生に良い変化をもたらしたい方
- 自分自身の健康と幸せを体現し、それを周りに伝えていきたい方
- コーチングを通じて社会に価値ある貢献をし、人々の人生を豊かにしたい方
- あなたのキャリアを次のレベルへと飛躍させ、新たな可能性を開花させたい方
- プロフェッショナルとしての確かな実力を証明する資格を手に入れたい方

あなたの中に眠る無限の可能性が、この講座を通じて美しく開花していきます。

あなたの前に広がるのは、

専門性で人々の人生を変える輝かしい瞬間です

～独立起業で理想のライフスタイル医学コーチ®として～

あなた自身のビジョンを形にし、クライアントと深くつながりながら成長していく道筋

～愛する家族の健康をサポートする専門家として～

最も大切な人たちの笑顔と活力を、あなたの知識とスキルで守り育てていく役割

～マッサージサロンで心と体の調和を創造する～

リラクゼーションの先にある、真の健康づくりをクライアントと共に体験していく場

～カウンセラーとの協働で心身一体のケアを実現～

メンタルヘルスと身体の健康を統合し、人々の内なる力を引き出すチームワーク

～スポーツジム・ヨガスタジオで動きと生活習慣を融合～

運動の効果を最大化し、ライフスタイル全体の変革をサポートする指導者として

～企業の福利厚生プログラムで組織の活力を創出～

働く人々のパフォーマンスと幸福感を高め、組織全体に健康文化を根付かせる推進者

～医療機関で治療と予防の架け橋となる～

医師や看護師と連携し、患者さんの回復力と自己管理能力を開花させるパートナー

～介護福祉施設で尊厳ある生活をサポート～

高齢者の方々の生きがいと健康維持を、温かな関係性の中で支えていく専門家

～教育機関で次世代の健康意識を育む～

子どもたちや学生に、一生涯の財産となる健康習慣の種を植える教育者

～ワークショップで体験型学習を提供～

参加者が「気づき」から「行動」へと自然に移行できる、実践的な学びの場を創造

～執筆活動で健康の知恵を広く伝える～

あなたの専門知識を言葉に込め、多くの人々の人生に良い影響を与える発信者

～啓蒙活動で社会の健康意識を高める～

コミュニティや社会全体の健康レベル向上に貢献する、変革のリーダー

あなたが描く未来は、まだ始まったばかりです

これらの活動フィールドは、無限に広がる可能性のほんの一部に過ぎません。あなたの経験、情熱、そして独自の視点が組み合わさることで、まったく新しい健康支援の形が生まれるでしょう。

欧米では既に、ライフスタイル医学コーチが「行動科学に基づいたアプローチで人々の習慣を根本から変革し、病気の原因となる生活パターンを健康的なものへと導く専門家」として確固たる地位を築いています。病院や保険機関が積極的にライフスタイル医学コーチを迎え入れ、予防医療と継続的な健康サポートの中核を担っています。

日本においても、ライフスタイル医学コーチ®は医療従事者と患者をつなぐ重要な架け橋として、そして個人と理想の健康状態を結ぶナビゲーターとして、ますます注目を集めるでしょう。

あなたには、人々の人生を根本から変える力があります。その力を、どこで、どのように発揮しますか？

ライフスタイル医学コーチ®養成講座 — 人生を変える8週間の旅路

あなたのための特別なプログラム

この講座は、こんなあなたのために設計されています。

ライフスタイル医学の奥深い世界と、そのコーチング技術をオンラインで本格的に学びたいすべての方へ。あなたの情熱と向学心こそが、この講座で最も大切な資格です。

必要なのは、学ぶ意欲とインターネット環境だけ

携帯電話やパソコンなどのインターネット環境があれば、あなたの学びの場所に制限はありません。自宅のリビングでも、お気に入りのカフェでも、あなたのライフスタイルに合わせて学習を進められます。

あなたが手に入れる未来のビジョン

あなたの成長が、大切な人々の人生を豊かにする

予防医学、栄養学、そして科学的根拠に基づいたコーチング手法を深く習得することで、クライアントはもちろん、あなたの周りにいる最も大切な人々の健康と幸福を心から支えるプロフェッショナルとして成長していただけます。あなたの専門知識が、多くの人の笑顔と活力の源となるのです。

あなたのペースで進む、自由度の高い学習体験

時間と場所に縛られない、あなた専用の学びのスタイル

フレキシブルオンライン学習

いつでもどこでも、あなたの都合に合わせて学べる自由度の高いカリキュラムをご用意しています。忙しい日常の中でも、あなたのペースで着実にスキルを身につけていただけます。

講師との直接対話で疑問を解消

定期的に行われるオンラインのフォローアップミーティングでは、講師と直接コミュニケーションを取りながら、学習の疑問や不安を解決できます。入会後に詳細な日程をお知らせいたしますので、安心してご参加ください。

あなたの成長を支える柔軟な学習システム

8つのチャプターで構成された、8週間の変革ジャーニー

体系的に設計された8つのチャプターを通じて、基礎知識から実践スキルまで段階的に習得していただけます。各週ごとに新しい発見と成長を実感しながら、確実にプロフェッショナルレベルに到達できるプログラムです。

あなたのライフスタイルに合わせた最長1年間の学習期間

人それぞれのライフスタイルや学習ペースは異なります。そのため、受講開始から最長1年間まで学習期間を延長可能にし、あなたが無理なく、確実にスキルを身につけられる環境を整えています。

あなたの人生の新しい章が、今ここから始まります。

ライフスタイル医学コーチ®養成講座で実現する、 あなたの輝く未来

この講座を通じて、あなたが体験する変革は大きく3つのステージで展開されます。それぞれが、あなたの人生に新たな価値と意味をもたらす、かけがえのない成長の証です。

第1のステージ: 一生涯の財産となる専門知識の習得

ライフスタイル医学の基礎知識があなたの人生の土台となる

科学的根拠に基づいた予防医学の知識が、あなた自身とご家族、そして周りの大切な人々の健康を一生にわたって守り続ける強固な基盤となります。この知識は時が経つほどに価値を増し、あなたの人生を豊かに彩る永続的な資産となるでしょう。

第2のステージ: 現在のキャリアへの革新的統合

あなたの今のお仕事が、より意義深いものへと進化する

習得したライフスタイル医学の専門性を現在のお仕事に融合させることで、あなたの職業的価値は飛躍的に向上します。同僚やクライアント、患者さんから頼りにされる存在として、より充実感に満ちた職業人生を歩むことができるようになります。

第3のステージ: 新たな収入源の創造

ライフスタイル医学コーチ®として独立した収入を実現

専門的なコーチングスキルを身につけることで、あなた独自のライフスタイル医学コーチとしての活動から安定した収入を得られるようになります。人々の健康と幸福に貢献しながら、経済的自立も同時に実現する理想的なライフスタイルが手に入ります。

あなたの成長を確実にする学習プロセス

資格取得への確実なステップ

順序立てて学びを深める実践課題と修了テスト

8つのチャプターが3級、2級、マスターの3つのクラスに分類されています。それぞれに設けられた実践課題提出と修了テストの受検を通じて、学んだ知識を確実に定着させ、実践的なスキルとして身につけていただけます。これらの学習プロセスは、あなたの理解度を確認しながら、着実に専門家レベルへと導く設計になっています。

あなたが手に入れる権威ある資格

公式認定資格

資格名称：

「一般社団法人ライフスタイル医学コーチング協会認定 ライフスタイル医学コーチ®」

この資格は、あなたの専門性を社会に対して明確に証明する証明書です。クライアントや職場での信頼性を高め、プロフェッショナルとしての地位を確立するための強力な後ろ盾となります。

あなたの努力が形となり、社会に認められる資格として輝く瞬間を体験してください。

生活習慣病の

このプログラムは、あなたの知識と実践的スキルを、体を通じて、あなた自身とクライ



の旅路

が改善に関する深い知識の成長ステップを通じることができます。

Chapter 1: 人生を変える行動の科学 — 疾患の根本原因とライフスタイルの深いつながり

あなたが体験する学びの成果

- ライフスタイル医学の6つの柱が、いかにあなたの人生を支える強固な基盤となるかを深く理解し、自信を持って語れるようになります
 - 現在のあなた自身の生活習慣を客観的に見つめ、改善の可能性を発見する自己評価スキルを身につけます
 - 科学的研究に基づいた生活習慣改善の推奨事項を特定し、慢性疾患のリスクを効果的に軽減する方法をマスターします
 - あなたの心の奥底にある健康への動機を明確化し、持続可能な変化への原動力として活用できるようになります
-

Chapter 2: 大切な人の心を動かす「コーチングの魔法」

あなたが身につける人間関係変革スキル

- 人の行動を根本から変える行動変容理論を、実生活で活用できる実践的知識として習得します
 - 相手の内なる動機を自然に引き出す動機づけ面接の原則を、日常の会話で自然に使いこなせるようになります
 - コーチ的アプローチと専門家的アプローチの違いを体感し、相手に寄り添う真のコミュニケーション力を開発します
 - 5段階のコラボレーションサイクルを現実のシナリオで効果的に活用し、相手の変化を支援できる実力を養います
-

Chapter 3: 健康を最適化する「食生活の賢者」への道

あなたが手に入れる栄養の叡智

- 様々な食事法の健康的要素を深く理解し、クライアントに自信を持ってアドバイスできる専門性を身につけます
- 特定の食品が健康に与える影響を科学的根拠とともに明確に説明し、相手の納得を得られる説得力を養います

- 最適な健康状態を維持するための主要栄養素の適切な分量を把握し、個別化されたアドバイスを提供できるようになります
 - 水分補給が健康的なライフスタイルで果たす重要な役割を理解し、日常生活に活かせる実践的知識を習得します
 - 信頼できる研究に基づいて健康的なライフスタイルに関する正しい判断を下す、批判的思考力を育成します
-

Chapter 4: 人々の心に火をつける「健康的食習慣のエンパワーメント」

あなたが習得する食生活指導の専門技術

- 「健康的な食事プレート」の科学的基盤となる3つの重要研究を熟知し、その知識の価値と影響力を深く理解します
 - 「健康的な食事プレート」の6つの構成要素を、相手にとって魅力的で実践しやすい形で伝えられるスキルを身につけます
 - 各構成要素に最適な食品・飲料を効果的に提案し、クライアントの食生活を豊かに彩る指導力を養います
 - 健康的体重維持における地中海式ダイエットの価値を、説得力を持って伝えられる専門知識を習得します
 - 新たに得た知識を活用して、食事選択においてより賢明で健康的な決断を下せる判断力を育成します
-

Chapter 5: 食事と病気の深いつながりを解き明かす「疾患予防のスペシャリスト」

あなたが身につける疾患予防の専門的洞察力

- 慢性疾患を招くライフスタイルパターンを的確に識別し、早期介入による予防策を提案できる専門眼を養います
- ライフスタイル医学の6つの柱が心血管疾患、高血圧、糖尿病患者の健康改善にもたらす劇的効果を、科学的根拠とともに説明できる力を身につけます
- ナトリウム、トランス脂肪、飽和脂肪、砂糖と慢性疾患の関連性について、深い理解に基づいた議論ができる専門性を習得します
- 日常的な食事に潜むリスク要因を正確に特定し、より安全で健康的な選択肢を提案できる実践的スキルを身につけます
- クライアントがより健康的な食事・ライフスタイル選択を自然に行えるよう支援する、効果的な戦略を習得します

- あなた自身や大切な人のリスク要因を最小化する具体的方法を考案し、実行できる問題解決能力を育成します
-

Chapter 6: 人生のあらゆるステージで輝く「ライフステージ栄養の専門家」

あなたが手に入れる包括的な栄養サポートスキル

- 子供と青少年の成長を支える栄養ニーズを深く理解し、適切なサポートを提供できる専門知識を習得します
 - 子供や青少年が健康的な食品に自然と興味を持つよう導く、創造的で効果的な方法をマスターします
 - 経済的制約がある中でも健康的な食事を実現する、現実的で実用的なアプローチを身につけます
 - アスリートのパフォーマンス向上を支える栄養戦略を理解し、スポーツ栄養の専門性を養います
 - 妊娠、授乳、更年期という女性の重要なライフステージを栄養面から支える専門知識を習得します
 - 高齢者が直面する栄養摂取の課題を理解し、適切な解決策を提案できる洞察力を育成します
 - 科学的根拠に基づいた体重減少・維持のアプローチを体系的に説明し、実践指導できる技術を身につけます
 - 学んだ健康的ライフスタイル戦略を、あなた自身の日常生活で効果的に実践し、身をもって体験できるようになります
-

Chapter 7: 一人ひとりに寄り添う「パーソナル栄養コンサルタント」

あなたが開発する個別化サポートの高度技術

- 非批判的で開放的な質問技法を駆使して、相手の食生活パターンを深く理解し、信頼関係を築く面談スキルを身につけます
- クライアントが現在どの変化段階にいるかを的確に把握し、その人に最適なエンパワーメント戦略を設計できる専門性を習得します
- 意識的な食事(マインドフル・イーティング)の持つ変革的な力を理解し、クライアントの食生活に革命をもたらすスキルを養います
- 満腹感が健康的な食事ですら重要な役割を理解し、自然な食欲調節をサポートする指導法を身につけます

- 健康的な食事を魅力的で楽しく、興味深い体験に変える創造的なアプローチを考案し、実践できるようになります
-

Chapter 8: 総合的ライフスタイル設計の「マスターコーチ」

あなたが到達する統合的健康サポートの頂点

- 運動が食生活に与える相互作用を深く理解し、両面からの統合的アプローチを提供できる専門性を身につけます
- 睡眠と栄養の密接な関係を科学的に説明し、両方を最適化する具体的戦略を指導できるようになります
- ストレスが栄養状態に与える影響を理解し、心身一体のアプローチで健康をサポートする技術を習得します
- 社会的つながりが食生活に与える重要な影響を考慮し、コミュニティを活用した健康支援法を身につけます
- アルコール摂取が健康的ライフスタイルに与える複合的影響を理解し、バランスの取れたアドバイスを提供できるようになります
- 学習の集大成として、あなた自身と他者の人生をより豊かに改善するための具体的行動計画を立案し、実行に移すことができるようになります

8つのチャプターを修了したあなたは、人々の人生を根本から変える力を持つ、真のライフスタイル医学コーチ®として新たなスタートを切ることができます。

今回お申込みいただくあなただけが手に入れる、プロフェッショナルとしての飛躍を約束する豪華特典

あなたの専門性向上と成功への道のりを力強くサポートする、特別に厳選された価値あるギフトをご用意いたしました。これらの特典は、あなたがライフスタイル医学コーチ®として輝かしいキャリアをスタートするための、かけがえのない財産となります。

①学習中、そして資格取得後も続く永年サポート
通常価値(プライスレス)

コース開始後8週間は、週1回のフォローアップミーティングを開催、学習内容についての質疑応答や最新の情報・スキルについてオンラインライブでお話ししていきます。メールでの相談は常時対応、また資格取得後も、定期的に有資格者ミーティングを開催いたします。

②あなたの指導力を劇的に向上させる「習慣変革の秘密兵器」

11の習慣変革マニュアルコレクション

通常価値：86,900円相当(1テーマ7,900円×11テーマ)

クライアントの人生を根本から変える11の習慣変革マニュアルを、あなた専用の指導ツールとして特別にお渡しします。これらのマニュアルは、あなたがクライアントとのセッションで即座に活用でき、確実な結果を生み出すために精密に設計された実践的なツールです。各マニュアルが持つ変革の力は、あなたのコーチングを次元の違うレベルへと押し上げます。

③即実践可能な「プロフェッショナル級ダイエット指導の極意」

4つのダイエットトレーニングマニュアルセット

通常価値：119,200円相当(1テーマ29,800円×4テーマ)

そのまま使える高品質なダイエットトレーニングマニュアル4種類を、あなたの指導ツールとして完全提供いたします。これらのマニュアルは、クライアントが確実に結果を出せるよう綿密に構成されており、あなたの指導に対する信頼と満足度を飛躍的に高める強力な武器となります。プロフェッショナルとしての差別化と競争力を、これらのマニュアルが確実に保証します。

④あなたの専門性を社会に証明するライフスタイル医学コーチ®公式認定証

あなたの専門知識と技術を公式に証明する、権威ある認定証をお授けいたします。この認定証は、クライアントや職場での信頼性を確立し、あなたのプロフェッショナルとしての地位を明確に示す重要な証明書となります。

これらすべての特典が、あなたの成功への投資に含まれています。総額200,000円を超える価値ある特典が、あなたのプロフェッショナルとしての輝かしいスタートを力強く後押しします。



講座に関するお問い合わせは、

Email: contact@lifestyle-medicine.heart-coaching.org まで

プライバシーポリシー <https://heart-coaching.org/privacy-policy/>

特定商取引法に基づく表記 <https://heart-coaching.org/transactionslaw/>

プログラム運営:

ハートコーチング合同会社(法人番号:8120003018243)

プログラム監修/資格認定:

一般社団法人ライフスタイル医学コーチング協会®(法人番号:9140005027405)

ライフスタイル医学コーチ®は、ハートコーチング合同会社の登録商標です。