

ごとう ゆうこ

お名前 後藤 優子

【会員登録 2014年】



ご所属

フリーランス

2018年からサポートしていた空手選手(右)との最後のトレーニングセッションの日の写真です。(2021年12月に現役引退)

体重コントロールがとても上手だったため、食事指導はほぼ行っておらず、トレーニング指導がメインでした。

人生の寄り道をしすぎるスポーツ栄養士

長橋あゆみさんから紹介を受けました後藤優子と申します。長橋さんは私の元同僚にあたりますが、同じ現場で働いたことはありません。会社栄養士の活動や学会で一緒になるたびに、年下だけれどとても熱意のある方だなあ、自分も頑張らなくては！と背中を押される存在です。

ちょっと特殊な私の経歴とともに書かせていただきます。楽しんでいただけると幸いです。

高校(地元は福岡です)を卒業した後、スポーツトレーナーになるべく専門学校へ入学し、卒業後はずっとスポーツ現場でアスレティックトレーナーとして活動しておりました。名古屋で活動していた24歳の頃に出会った先輩トレーナーさんから「トレーナー以外のセカンドキャリアを考えることが大事だ」と助言をいただきました。その頃はすでに日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(以下、AT)のほかに理学療法士、鍼灸・あんまマッサージ師、柔道整復師など医療資格を保有している方が多く、先輩トレーナーは心理学の専門家でもありました。もともと興味があったこと、トレーナーのセカンドキャリアとして開拓する余地があったこと、年齢を重ねても長く従事できる仕事であったことから、栄養の道を目指すことになりました。

大学の学費を稼ぐ手段として、隙間時間を活用するために兼ねてより興味があったコーヒーショップコーヒーショップでアルバイトを始めました。コーヒーが飲めなかった当時の私は、研修期間の1ヶ月で体重が3kgも落ちてしまいました。ここではコーヒーの面白さに気づけたこと、よいサービスは学ばなければ身につかないこと、人に助けを求めることが恥ずかしいことではないこと、年齢や立場関係なく、フィードバックが大切であることを学びました。専門学校の教員、トレーナー活動と並行して大学を卒業するまで4年半も続けることができたのも、こうした気づきの多い現場だったからだと思います。

大学卒業後は、引き続き専門学校の教員、トレーナー活動をしながら、大量調理の現場に身を置くべく、食べ放題のキッチンでアルバイトを始めました。ここでの経験も大きく、野菜の下処理のスピードが格段に上がり、大皿料理の盛り付けや野菜の飾り切りなどを学ぶことができたのは、料理があまり得意ではない私に自信をつけてくれました。

その後、縁あって8年過ごした名古屋を出て、渋谷のフィットネスクラブで栄養士として活動を開始しました。しかし研修期間の3ヶ月は週3日のアルバイトで到底食べていけないはずもないので、子ども服屋さんでアルバイトを始めました。こちらも興味のあった世界でしたが、とても特殊で将来の夢が「モデル」になるような子どもたちが来るようなお店でした。小学5年生の女の子にコーディネートの提案をした際に、「かわいいけど、のちのち着ないかな！」と言われたのが大きな衝撃で、それ以来お客さま(クライアント)が何を欲しているのか、言動やこれまでの背景をしっかりと観察、そして考察することの重要性に気づかされ、この頃から栄養指導のスキルが格段に上がっていきました。

更に私に大きな衝撃と影響を与えたのは、2018年に教育大国フィンランドで、自身の課題でもあった『選手や生徒の自主性をいかに伸ばすか』を学べたことです。フィンランドでは言葉を発する前から身振り手振り、どちらかを選ばせるなど、自分の気持ちを表現する練習を家庭でおこなうのだそうです。その後、学んだことを活かすべく、フィンランド式教育を取り入れた学童で3年半アルバイトをしました。ここでは、我慢ではなく受容→変換→表現することを身につけることができました。そしてここでの活動が「子どもと保護者へのアプローチが必要だ！」とより強く感じるきっかけとなりました。

東京では選手の栄養サポートやトレーニングサポート、専門学校講師をメインに8年間活動してまいりましたが、今年3月末に地元福岡へ戻り、食育やからだの発育発達を促せる託児施設つきのカフェを開く予定で準備を進めています。周囲の人たちからは「後藤は何がやりたいんだ？」と理解されないことも多かったのですが、こうして様々な寄り道を経て経験を重ねることで、『子どものうちから食に関する知識やスキルを身に着け、アスリートが食事サポートを受けるようになった際の素地を作る』という目標を持つことができました。

今後は選手を支えるスポーツ栄養士を支える立場として、福岡からおもしろい発信をしていけたらと思います。福岡へお越しの際は、ぜひ美味しいコーヒーを飲みに来てください。お待ちしております！

追伸:ただいま絶賛カフェ修行中です。ツヤのある滑らかなフォームミルクを作れるようになりました。