



とりあえず登録だけなら無料だからやってみようかな
どハマリして合格！

京都府在住 古辻明夫さん（コツコツ） 44歳

仕事がシフト制のため3通りのスケジュールを構築。自分専用問題を使った暗記はその日中、または翌日中にできないと判断した場合には、入浴時間中にやりきるなど、ストイックに受験に向き合う。

1日のスケジュール

仕事がシフト制のため3通りあります。

<早出>
朝5時起床
勉強（30分）
6時30分家出る
7時出勤
13時から14時休憩あるかないか
16時終わり日による
17時帰宅勉強（1時間30分）
18時30分食事作る
19時風呂
19時30分食事
21時勉強（1時間）
約3時間勉強
<日勤>
朝5時30分
勉強（1時間30分）
7時30分家出る
18時帰宅
19時30分まで勉強（1時間30分）
3時間勉強
<遅出>
朝6時
勉強（2時間30分）
9時30分家出る
20時帰宅
21時30分勉強（30分間）
3時間勉強
・自分専用問題は、その日中、または翌日中にできないと判断した場合は、入浴時間中にやり切りました。
・耳単語帳は、最後の追い込み時に自分専用問題をリズムよく解いていくのに活用。

「自分のお店を持つ」絶たれた夢から料理のバトンをつなぐために。

栄養士の道を目指す

もともと調理師として働かれていたコツコツさん。40歳になったら自分のお店を持つことを夢見て多忙な日々を送っていた30歳過ぎの頃、骨の切断が必要な手の手術をすることに。フライパンを持つことが出来ない状態になってしまったため、料理の道を絶たなければならなくなってしまいます。

「一時は命を絶とうと思ったくらいどん底の状態になりました。その時に教えてもらった職が栄養士でした。調理師として見た時に栄養士に対しては良い印象が無かったのですが、自分の「料理の道」を途絶えさせないために栄養士になることを決意しました。」

その後栄養士として就職した先での管理栄養士の方の働きぶりに憧れを抱くように。「栄養指導をする姿、栄養価計算をササツとする姿などに感銘を受け、さらに、がんばる人を応援したい、顔の広い管理栄養士になりたいという気持ちにも後押しされ、管理栄養士受験を決意しました。」

ところが管理栄養士に受かるために必要なものは「運」だと思っていたコツコツさん。「最初の3年は12月や2月から受験勉強を始めていました。とにかく暗記すれば受かると思っていたので、試験日に近い日から勉強をスタートした方が良いと思っていたのです。模試をやってみたらいいよと言われ、模試をやってみる。すると120点に近づいてきて、まあ大丈夫かな、という気持ちにもなってきました。」しかし、本番で合格点は取れず、そんな受験生活を繰り返しているうちに仕事の都合で試験会場に足を運ぶことが出来ない時がありました。それをきっかけに「本腰を入れて勉強しよう」と心を新たにします。

セミナーで同じ受験生の立場の人から怒られ・・・！？

手あたり次第の勉強で見えてきたもの

とりあえず無料だし♪と、登録をした無料mailセミナーで1日1問問題を解いていたコツコツさん。本腰を入れて勉強するため、ファースタディのスタートセミナーで無料体験後、価格の安さで根っコースを選んで勉強を進めていました。しかし、今考えるとその時の勉強法は、自分専用問題をためこむなど、自慢できるものではありませんでした。「周りとのつながりや、情報を求めてセミナーに参加したのですが、自分と周りを比較して圧倒的な差があることに気が付いたのです。場違いなところに来てしまった・・・そう思いました。こんなにがんばっている人たちが合格するんだあと。授業についていけず、隣の人がテキストに書き込むのをカンニングするような形で受けたほどです。」

良い情報は得られたのでしょうか。「管理栄養士の方にセミナーは1～10まですべて参加したほうが良いことを教えてもらい実行しました。あと、受験生仲間からセミナー中に計算機を使って計算をしていたことを怒られてしまったのです。確かに本番は、計算機は使えませんからね。」

こうして初めてファースタディで勉強をした年は、不合格に終わる。「手あたり次第でしたが、今までにないくらいがんばったことから見えてきたことがたくさんありました。なによりも悔しい！こうして全科目勉強できるコースを選択し、合格を手に入れました。手に入れたのは合格だけではありません。ここで繋がった仲間と合格後お互いに高め合うことができています。」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

「自信」「勇気」「仲間」「仕事」「輝き」
勉強だけじゃ掴めない届きそうで届かない物だと
身体で実感

「わたしの受験」PHOTO

「心の持ち方で大成功」

受験に失敗するたびに一年を振り返りやっていたなことを取り入れた

同じ受験生、友達、家庭、職場の仲間、沢山の支えてくれる仲間がいてくれたから合格まで続ける事ができた





「ヨコシマな動機」からはじまった栄養士。 自分に自信をつけるために合格！

長野県在住 木村ゆきさん（きりん） 46歳

新卒で入ってきた子が管理栄養士合格。
チーフという立場なのに他の社員に話を聞いてもらえず・・・
悔しい気持ちを勉強につなげた！

ラーメン屋5年、パン屋1年、洋服屋さん4年

栄養士とは無関係の仕事で「社会人経験」と認めてくれた上司

「栄養士を目指したのは、当時好きだったヤクルトスワローズの選手の寮の栄養士になりたかったという、ヨコシマなものでした（笑）その後10年くらいは栄養士とは関係の無い仕事を転々としてしました。ラーメン屋5年、パン屋1年、洋服屋さん4年・・・その後結婚、出産を経て、下の子が生まれて。手が離れたところで、ちょうど近所に老健が4月から立ち上がるという情報が耳に入ったのです。栄養士を募集しているということで、そこに就職しました。」

ニコニコ笑顔がトレードマークのきりんさん。好きな事、やりたいことを邁進する生き方は、昔からのようです。それにしても卒業後15年もブランクを経て初めての栄養士としての仕事はどうだったのでしょうか。

「栄養士と言っているのかなというくらい不安がありました。さらに新卒で入ってきた子が、管理栄養士に合格しました。私はチーフという立場なのに、他の社員に話を聞いてもらえず 管理栄養士の子に聞いている現状が辛かったのです。一方、私のこれまでの経験を社会人経験として認めてくれ、チーフに推薦してくれた上司も居ました。そんな状況の中、自分に自信を持つ為に、管理栄養士を目指すことにしたのです。」

早速ネット検索でファンスタディを見つけ、楽しそうで自分に合っていると思ったこと、50代で介護、子育て、仕事2つしながら受かった人の合格の声に感化されたことがきっかけで、ファンスタディで学ぶことにしました。選んだのは根っコースでした。ですが、仕事の多忙さと子育てで、なかなか教材を進められなかった・・・そんな時、1本の電話が・・・！

「おしりたたきメール」がたくさん来る・・・！という状態から おしりをたたく存在へ。そして、「かかへ」

「山口県からの着信。電話の主は長井先生でした。ちょうど娘が風邪をひいて咳がひどくてうまく会話もできないような環境でした。そんな中、セミナーのお誘いを受けたのですが、この電話がのちにオンラインでのセミナー開催のきっかけになったと聞いてびっくりしたのを覚えています。」

子育てをしながら勉強をがんばろうとする、きりんさんの想いがファンスタディのセミナーの形態に変化をもたらした瞬間でした。

「結局あの電話が心のスイッチになったのです。それまでは、ログインして勉強をしていなかったら届く「おしりたたきメール」が沢山来ていましたから・・・」

その後は最も手厚いコースDotsコースに入る、積極的に勉強会を開催し、習慣化するなど、本気で勉強をする期間が続きました。その本気の行動に多くの方が感化されました。

「私より後にファンスタに入った人達が、どんどん先に合格する姿に、挫けそうになった時期もありました。35回受験の時には、コロナの関係で直前に試験に行けなくなり、本当に悔しい思いをしました。ですがそれも、私だけじゃなかったという仲間が存在で立ち直りました。その後35回試験問題を解いてみたら126点だったのです。受験していたら合格できたのという思いと、次はもっと高得点で合格してやるという気持ちが沸き起こりました。」

有言実行で、第36回では150点という高得点で見事合格を勝ち取ります。

「この前、母の日に、娘から手紙をもらいました。そこに、こんな事が書いてありました。

『かかへ。最近のかかは、なんだかとても楽しそうで、すごくいいよ！

これからも迷惑かけちゃうと思うけど、よろしくね』と。

管理栄養士に合格して良かったと改めて思い、涙した出来事でした。」

1日のスケジュール

3:30~4:00 起床

朝ごはん準備(簡単に)

4:30~6:00 勉強

7:30 娘を学校に送る

8:15~9:00 スキマ時間で暗記

9:30~12:30 仕事

14:00~16:00 勉強

残りの時間は、家事や子ども優先。

「わたしの受験」PHOTO

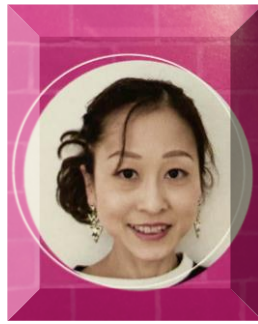
右上：
長井先生との初ツーショットと
娘からの手紙とお守り

右下：
本日ホヤホヤの管理栄養士免許証



「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

沢山の仲間が存在。家族の絆。これに限ります。
ファンスタの先生方、管理栄養士の先輩方、合格を目指す受験生。そして何年も支えてくれた家族。どれかひとつ欠けても、今の私は居なかった。
自信が欲しくて管理栄養士に合格したかったけど、それ以上の物が得られました！！



社会人経験を経て栄養士に。 理学療法士を目指す息子と合格！

静岡県在住 山内彩里さん（さいり） 42歳

調理が好きで調理助手の求人になんとなく応募したら総合病院の栄養科。

栄養士の仕事がしたいと思い子育てをしながら短大へ。上司に言われたから受験した管理栄養士試験でしたが・・・！

短大に合格した後に家族に相談 社会人経験を経てから栄養士を目指す

「調理が好きで調理助手の求人になんとなく応募したら総合病院の栄養科で。採用されて働いてみると気付けば周りは栄養士ばかり。栄養士の仕事を側で見ながら時には同じ仕事をやっている中でこの仕事長くやりたい。栄養士と同じ仕事がしたいと思い、上の子が2歳、当時22歳の時に短大に行く事を決意し、栄養士の資格はとりました。」

お子さんがいらっしゃる中で、しかも仕事をしながら短大に通うなんて、ご家族にはどう相談されたのでしょうか？

「それが・・・短大に合格した後に家族に相談しました。家族は「もう合格したのだから行くしかないね・・・」と理解を示してくれました。特にお姑さんは介護の仕事をしているだけあり、良き理解者となってくれました。」

なんと！短大に行ってもいいですか・・・？という事前相談ではなく、合格した後に相談したとは。さいりさんの行動力、やりたいことはやる！という強い精神力が分かります。どうしてそんなにも栄養士になりたいと思ったのですか？

「仕事を教えてくれていたのが栄養士の方だったのです。栄養管理をしたり、病棟に行ってお患者さんと接してアドバイスをしたり、悩みを聞いている姿をみて、こういうのをやりたい！と思ったのです。病院には食事だけが楽しみだという患者さんも多くいらっしゃいます。そこに関われる、笑顔を見れる仕事をしたいと思ったのです。家族に対しても負担をかけないように意識をしました。バイトをしながら、奨学金をもらいながら通い、成績の良い状態で授業料を免除してもらいました。」

さいりさんらしいです。その勢いで栄養士から管理栄養士になったと思いきや・・・！？そうではなかったみたいです。

勉強は1人で出来ると思っていた だけどファースタディを選んだのは

「栄養士から管理栄養士になったきっかけは、上司に言われたからでした。最初は受験に対して受け身だったのですが、家族の相談に応じている上司の姿をみて、自分には答えられないな、管理栄養士だからできる仕事をしてみたいなと思いました。」

2回の記念受験、1回の出産による受験辞退を経て、3回目の受験の際には、理学療法士を目指す長男さんと一緒に勉強。ですが、不合格に。「自分では勉強したつもりだったので不合格になった時にはショックで悔しかったです。次は絶対に合格したいと思いました。」

これまで行きたい高校に行き、短大では授業料の免除を受けるほど勉強をしたさいりさん。勉強は嫌いではない。では、なぜ独学ではなくファースタディを選んでくださったのでしょうか。

「今までも分からないことは学校の先生に聞いていました。ファースタディでは、質問筋トレなどで、分からないことを先生に直接聞くことができるのが魅力的だと思いました。無料体験を経てLINEグループに参加し、たくさんの仲間や先輩たちがいることをとても嬉しく思いました。この人たちにも質問や相談をしても良いということが嬉しかったのです。受験勉強を続ける中で、計画通りに進まず悩んだことがありました。その時は管理栄養士の先輩に相談をしました。1人で勉強をしていた時には、このようなことを相談する人がいませんでした。いつしか仲間意識も芽生え、同じ会場で受験できる仲間の存在を嬉しく感じるようになっていました。」

最後にさいりさんから、これから受験をする方にメッセージをいただきました。「過去問の量は大体どこも5年分というけれど、ファースタディでは10年分できるところが魅力的。年齢を言い訳にして覚えられないと言っていたけど、無理やりの暗記になっていただけでした。つなげて学べるファースタディでは覚えられます。ぜひぜひ無料のスタートWEBセミナーを受けてみてください！」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

前の自分より少しですが、仕事に自信がもてるようになりました。ほんとと少しです。前は「私、管理持っていないから」と逃げている自分もいたりしましたが、もう今は通用しません。なので、もっと自信が今より大きくなれるようにしたいです。そうなるには、日々学びかなあとと思っています。

1日のスケジュール

<平日>

9～17時 仕事
（帰ってから）
家事・育児・食事・お風呂

22時～24時 勉強

<土日>

午前：習い事・家事
午後：買い物

14～17時勉強
（その後は平日と同様）
家事・育児・食事・お風呂

22時～24時 勉強

「わたしの受験」PHOTO

お兄ちゃんの理学療法士免許証と並べました。
見せると「改めておめでとう」と言ってくれました。





子どもが物心ついた時に オンリーワンの働きぶりをする親でいたい

神奈川県在住 荒井佳奈恵さん（かーえ） 36歳

いつも11月頃から焦り出す・・・
そんな自分から抜け出したい！
産まれて間もない子どもの時間を無駄にしたくない！
0歳の娘中心の受験生活とは！？

試験を受けたらすぐに受かるだろう ページ数の多さで気持ちが萎える

「甥っ子がよく食べる子で太っていて。甥っ子が泣いたりすると、すぐにご飯やお菓子を与えていたのです。これではいけないと言っても、身内の言うことはあまり聞いてもらえない。そんな時に栄養士や栄養教諭という道を知りました。」
家族を想う気持ちからの道。かーえさんらしさがにじみ出ています。その先の管理栄養士に対してはどうだったのでしょうか？

「試験を受けたらすぐに受かるだろうと思っていました。2回ほど、ろくに勉強せずに受けたら100点くらいで合格できませんでした。ファースタディに申し込んだのも、これを申し込めば受かるのではという受け身の気持ちでした。その後、時間のつくり方が分からない、勉強し始めると眠くなる、使い方がピンと来ないなどの疑問点があるにもかかわらず解決のための十分な行動を起こしませんでした。テキスト（つなげて学ぼう）を印刷するとページ数が多くそれに対して気持ちが萎えました。」

ページ数の多さで気持ちが萎える。勉強するためには理解や整理が必要で、そのために必要な情報が集まったテキストの方が受験生の調べる手間が省けて親切であることが伝わっていなかったと分かる言葉です。その後、かーえさんには人生の転機が訪れます。

「引っ越し、結婚、出産を経て、このままじゃいけないと思いました。子どもが物心ついた時に、オンリーワンの働きぶりをする親でいたいと思ったのです。いつも11月頃から焦り出す、そんな自分から抜け出たくて、負けたくなくて。産まれて間もない子どもの時間を無駄にしたくない！そんな想いで初志貫徹しました。」

0歳の娘中心の生活

夜泣きもある中での安定した学びの秘訣

冷静で肝が据わったイメージのかーえさん。ファースタディを選んだきっかけも以下のように教えてくださいました。

1. 既卒合格者が多い
2. スマホやタブレットで完結できる教材(持ち運びが楽、場所を取らない)
3. 勉強会があるのでリアルに話せる(モチベーションを上げる、自分の視点だけで勉強するのではなく意見を聞くことが出来る)
4. 外に出なくてもzoomで会える
5. 長井先生が面白い！笑

これだけ自分のことを知っている人は珍しい。ですが、0歳の娘さんのいる生活、夜泣き、初めての子育て、それだけでも十分に負荷が大きい中で、心は安定した状態で学べたのでしょうか。

「4月に勉強を開始し、心は盛り上がりました。ですが、5月に入るとモチベーションは下降気味に・・・そこからはスタートWEBセミナーを活用して何度も相談に乗ってもらったり、勉強時間を捻出するための計画を何度も立て直したり、zoomに入って勉強をしたりしながら、基本のルーティンを確立させていきました。zoomに入ること家族以外の人と会えることが刺激になりました。学生の時に友達と自習室でコソコソ言いながら勉強する感じが楽しかったです。」

かーえさんの、今ある環境をしっかりと活用しながら、学ぶための工夫を繰り返してきた行動が合格に結び付いたことが分かります。「自分らしい勉強の仕方」を確立できないで悩んでいる人も多い。そんな方にかーえさんはどんなメッセージを伝えますか？

「今日だめだったな～と1日の終わりに思ったとすれば、何がだめだったのか、書き出すことから始めてみると良いです。次第にゴールを考えてそれを達成するために今必要な行動が見えてきます。今ここで遊んだらダメだな、ここの時間が空いたから家族の時間に使えるな、そんな風になってきたら自分らしい勉強の仕方が確立できたと言えると思います。私はその考え方が仕事にも生かされています。さらに根拠のない自信も付き、一緒に合格した仲間との楽しい交流も続いています。受験勉強から得たことは本当にたくさんありました。」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

根拠のない自信と、何より
一緒に合格した仲間との楽しい交流♪

1日のスケジュール

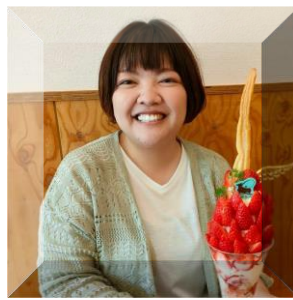
- 6:00 起床
合格ルームで勉強
- 7:00 お弁当・朝ごはん作り
- 8:00 洗濯、掃除
- 9:00 娘と遊ぶ
- 10:00 娘昼寝、家事
- 11:00 昼食
- 12:00 娘と公園
- 13:00 買い物
- 14:00 娘おやつタイム
- 15:00 娘昼寝、家事
- 16:00 娘と遊びながら夕飯作り
- 17:00 娘と夕食
- 18:00 娘と入浴
- 19:00 娘と就寝
合格ルームで勉強
- 21～22:00 就寝

「わたしの受験」PHOTO

- ・管理栄養士合格絵馬
- ・試験会場で会ったファースタ仲間
- ・管理栄養士免許証
- ・たくさんの協力をしてくれた家族

受ける前も受かった後も全てに感謝の気持ちを込めました。
一緒に過ごした仲間、応援してくれた家族、そして最後までやり抜いた自分に、感謝。
そして、これからさらに進化し続ける糧にするために作りました^^





「どうせわたしなんか」という気持ちからの脱却
受験番号1番で合格してどや顔したい！

愛知県在住 柴田愛加さん（あいか） 34歳

夢でしかなかった「管理栄養士」
「栄養士」では限界がある
次に挑戦するなら絶対にファースタディ！と決めていた！
そして届いた受験番号「00001」

これまでの進学はすべて推薦。

セミナーの分かりやすい勉強資料だけもって試験に挑戦！

「昔から食べることが好きで、高校卒業後の進学は調理師を考えていました。父が『栄養士はどうだ？』とすすめてくれ、栄養士ってどんな職業なんだろうって調べました。第一印象は、『なにこれ、かっこいいじゃん』そんな印象で栄養士の短大へ進学しました。短大卒業後、委託給食会社へ就職し、配属になったのは総合病院の厨房でした。栄養士の仕事として、献立作成・発注・食料処理・盛り付け・食事内容確認など一通りの仕事をこなしていく中で、いつも間近にいる病院側の管理栄養士の仕事内容を見て、やりがいのある仕事だなあ、私このままでいいのかなって思うようになりました。仕事に対してやりがいを感じていたい、いろんなことを経験して自分のものにしたいと考えていくうちに栄養士では限界があると思いました。管理栄養士であることでいろんな可能性が広がる、自分にとっていい経験を積むことができると思い、管理栄養士を目指そうと思いました。」

管理栄養士国家試験対策はどのように進めたのでしょうか。「最初は自分で参考書を購入し、勉強を進めていたのですが、勉強しているときも『このやり方で本当にいいのだろうか・・・』という不安な気持ちでいっぱいでした。ネット検索でたどり着いたファースタディ。まずはセミナーに行ってみることにしました。皆さんとてもウェルカムで、アットホームで穏やかな雰囲気だったことに驚きました。初めての人を不安にさせないというか・・・。その時の受験生の熱量に圧倒されながらも、ここなら勉強方法に迷わなくてもいい！不安にならない！と思って通学コースを申し込みました。ですが意気込んで申し込んだはずの通学コースの活用は中途半端に終わり、セミナーの分かりやすい勉強資料だけもって試験に挑みました。試験を終えて思ったのが、『ちゃんと勉強したら絶対分かる問題あった！謎の達成感！次に挑戦するときは絶対に受かってやる！』でした。」

前回の受験と同じにならないように。

泣きながらも仲間と進んだ合格への道

「3年経って、自分の中で国家試験を受ける決意が固まり、2021年の年明けに迷わずファースタディへ申し込みました。長井先生が私のことを覚えてくださっていて、感激しました。スタートセミナーを受講、36回向けの教材が配信されるまで根っコースで勉強しました。4月になり、36回の国家試験に向けて受験勉強に励んでいたのも自分のモチベーションを維持するのがなかなか難しく、もしかしたらこれはまた前回の受験と同じようになってしまうのではないかと・・・そんな風に考えてしまう日もありました。」

不安な気持ちに対して、あいかさんはどのように対処されたのでしょうか。

「先輩管理栄養士さんが開催してくださったお悩み相談室に参加しました。『集中力が続かない』とこぼしたところ、『本当に管理栄養士になりたいならそんなことを言っていないよ！だって必死だもん！』と言われ、自分の中で『このままではだめだ！』と大げさにいったら生まれ変わることができました。」

先輩からの激励を素直に受け取られたんですね。前回の受験と同じようにならないために、どんな行動を変えたのでしょうか。

「前回の受験の時には全く参加しなかった勉強会に積極的に参加して、分からないことは必ず確認しました。そして、合格ルームで自習しました。自習をする際には事前にLINEグループで目標宣言をしました。すると仲間ができ、仲間と並んで勉強したい、追いつきたい！と必死に学ぶことが出来たのです。めそめそと泣いてしまうこともありました。そんな時には仲間が背中を押してくれたのです。」

「00001」番の受験番号が届いた際には「受験番号1番で合格してどや顔したい！」と合格するイメージがバッチリと付いていたあいかさん。今後の目標についても語っていただきました。

「管理栄養士の地位向上にわたしもひそかに燃えております！地位向上に関わることで仲間とともに学ぶことをやめません。」

1日のスケジュール

<平日>

5:00～6:00 自分専用問題消化

7:30～16:30 仕事

17:00～18:00 家事など

18:00～22:00 勉強

<土日祝日>

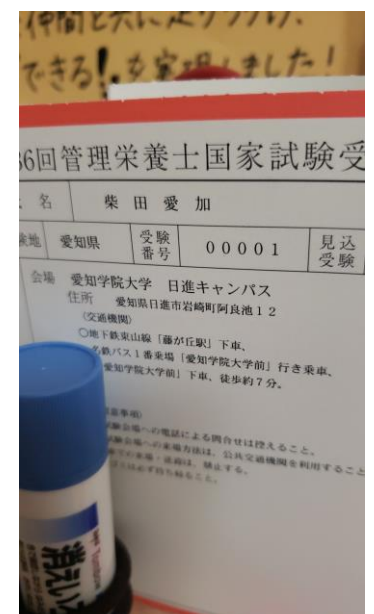
5:00～7:00 勉強会

9:00～22:00 勉強
(間に家事・休憩)

「わたしの受験」PHOTO

勉強で息が詰まったり、泣いたり、苦しいときに顔をあげると目の前には「00001」番の受験票・・・受験番号1番で合格してどや顔したい！笑

「私、絶対合格するって決めたんだ！」そう何度も励ましてくれた私の大切な受験票です。



「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

- ・絶対あきらめないことの大切さ
- ・やればできるという自信



**コロナ感染して39.6℃でも耳だけで勉強
スティックな時期を経て楽しんで合格！**

静岡県在住 **川田愛子さん**（キュ〜☆彡） 49歳

受験勉強中の父の死、自身の入院
「愛子は大器晩成、絶対に管理栄養士になれるから自分を信じれば大丈夫」
県外から足を運んでくれた応援団に支えられ誕生日に合格！

女板前をする母の背中を見て、父に背中を押してもらい挑戦 久しぶりの受験は5時間座っているのもきつい状態

「実家が寿司屋で、小さい頃から店の手伝いをしていました。小学生の頃に父が腎臓を悪くして倒れ、私の誕生日には毎年入院していました。父の入院中、母は3人の子育てをしながら、店の事、家族の事、住み込みの板前の食事づくりまでこなし、休む間もなく働き、食品衛生管理者や自動車免許まで取得しました。忙しくてもいつも笑顔で接している母を見て、私も何か役に立てる事はないだろうか」と中学二年生の頃に入院中の父に相談すると、栄養士になれば母の手助けになると助言され、その頃から栄養士を目指しました。」
小さなころから家業をお手伝いされ、栄養士になるきっかけはお母様の手助けだった。受験生活の中に垣間見るスティックさと優しさは、そこから来ているものだと分かります。管理栄養士になろうと思ったきっかけは何だったのでしょうか。「職場に大学院卒の後輩が入ってきたことがきっかけでした。自分よりも調理などの経験に劣る後輩の方が周りに重宝されていることに悔しさを感じていました。そこで、腎移植もして長い入院生活を送っている父に相談しました。すると、『愛子は大器晩成。絶対に管理栄養士になれるから自分を信じれば大丈夫』と応援してくれたのです。それが管理栄養士を目指すきっかけになりました。」
しかし、管理栄養士を目指して参考書を買って自己流で勉強したもの、久しぶりの受験で5時間座っているのもきつい状態でした。「『出来ない人は問題用紙がきれい』と言いますが、まさにその状態。斜線で消したり下線を引いたりすることもない、きれいな問題用紙だったことを覚えています。自己流ではとても合格できないと思い、受験会場でファスタディのクリアファイルをもらい、メルマガに即登録して勉強始める決意をしました。」

ホテルの前に立って応援してくれた仲間 寒い中、これ以上待たせるわけにはいかない

キューさんと長井の最初の出会いはスタートWEBセミナー。初めて会ったとは思えない雰囲気どちらを信頼してくださっていることが分かりました。あの信頼感は、どこから来たものだったのでしょうか。「実は・・・私は直感で生きています。会話をすると分かるのです。『この方なら私を変えてくれる！』と分かったのです。」キューさんの直感に認められ自信が増しました^^その後ファスタディには、すぐに馴染めましたか？「静岡県で勉強会を開催すると、県外からもファスタディの管理栄養士の方が駆けつけてくれました。他の教材では考えられない、心のサポートは素晴らしいものでした。長井先生が浜松セミナーを開催して会いに来てくださったのが凄く嬉しかったです。始めの頃は『このコースに入れば受かる』という受け身の考え方で活用してしまい不合格に終わりましたが、先生、仲間、管理栄養士の皆さんに支えられ、勉強を継続することができました。ですが、周りと比較してスティックになり過ぎた時期もありました。入浴、睡眠も含めて勉強以外の時間のすべてが惜しいと思うようになり、エナジードリンクも活用しました。そうして試験会場に行くとパニックになってしまい、普段間違えないような問題を間違えてしまうのです。精神病院で薬をもらったほどです。ただ、合格した年は違いました。美容院や仲間との会話を楽しみながら勉強をしました。とはいえ、コロナ感染して39.6℃でも耳だけで勉強するほどの気合は持ち合わせていましたけど。精神病院でもらった薬を持って試験会場に行きましたが、結局飲まずに済みました。無かったのは自信だったのです。弱い自分を認め、自分を理解した時に合格がやってきました。長年、管理栄養士になれなくて自信を失っていましたが、勇気、希望、自信に繋がりました。」
キューさんは試験に行く前日はホテルに泊まっていたそうです。同じホテルに泊まり受験をし先に合格した仲間が、試験当日に応援するためにホテルの前で待ってくれていたとのこと。「寒い中、もう待たせるわけにはいかない！」そんな気持ちも合格を後押ししてくれました。キューさんの合格後の夢は、受験の過程で変化を遂げたとのこと。視野を広く持ち、素直に吸収しながら過ごした受験生活だったからこそですね。

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

長年、管理栄養士になれなくて自信を失っていましたが、勇気、希望、自信に繋がりました。何かを成し遂げるにはスティックになりすぎるのではなく楽しいこともしながら楽しく過ごすことが大事だと分かりました。

1日のスケジュール

6時30分 起床
耳たん

8時半～18時半 仕事
9時半～20時半 遅番仕事

12時45分～休憩
自分専用問題30分

（隙間時間に）動画、耳たん

21時～翌1時 テキスト

（入浴中、隙間に）耳たんや動画

「わたしの受験」PHOTO

☆左上☆
先生、管理栄養士さん、仲間からの
ありがたいメッセージ色紙
☆真ん中上☆
合格次の日にお礼参り
☆右上☆
2022/1/2 に久しぶりに書き初め
☆左下☆
会社のホームページに掲載
☆真ん中右☆
宝物の勉強の集大成帳
☆右下☆
友達の店でサプライズの
合格&誕生日祝い





受かる方法を模索してばかりの状態を脱し 質問の出る学びを経て合格！

東京都在住 益子理恵さん（ゆーずR） 42歳

受験が毎年のイベントに・・・
「ファスタ、楽しくない！」から
わかったフリをやめて得た合格。
「ママが勉強がんばっているから私もがんばる」
ギリギリまで家事し参加！

どうしたら受かるのかを考えてばかりで勉強しない 人と一緒に勉強する？勉強は一人でやるものでしょ？

「小さいころから『これには栄養があるから』と母に言われ食事をしてきた。料理やお菓子を作ることも好きで食べてもらおうと喜んでもらえる事が嬉しかった。それと同時にアトピー性皮膚炎の影響で食事による湿疹が出ることも。食に関連するプラス面もマイナス面も知った上で栄養士という仕事が食材と身体の間を勉強できる事をして勉強してみたいと思ったこと。」こんなきっかけで栄養士を目指したゆーずRさん。管理栄養士の勉強にも興味を示しすぐに勉強に没頭できたのではと思います。

「大学を卒業してから、試験を何度も受けてました。いつか受かるんだろうなあと、たいして勉強も本気にならないまま受け続けていました。だんだん、受けることが毎年のイベントみたいになっていて。周りには『頑張っているんですけどねー』と言いながら、どうしたら受かるのかを考えてばかりで何も勉強していませんでした。勉強の仕方すら分かっていなかったです。他社の受験対策講座に毎月参加をして勉強をしていましたが、何を言っているのか、カタカナばかりで全く頭に残らなくて、どこから戻って勉強していいのかわからない、質問すら出来なくて、面白くなくて嫌になってしまいました。その後しばらく受験をやめていましたが、子供が幼稚園に通うようになって、自分にまとまった時間が作れるようになってから、参考書で勉強をして受験しましたがうまくいかず。受験会場でもらったファスタのチラシをもとに色々な口コミを見てからファスタに入会を決めました。最初のファスタの印象は部活のような、サークルのような、みんな仲が良さそうだなあーでした。人と一緒に勉強する？勉強は一人でやるものでしょ？と、入ってすぐは疑問ばかりでした。ですが羨ましい気持ちもあり・・・一度勇気を出して声をかけてみたら皆さん温かくお返事を返してくれて、それからは合格Roomの常連になりました（笑）」

ファスタをもう一年続けるかを少し悩んだ 続けようと思ったのは自分自身の中に生まれたものがきっかけだった

「6月にファスタに入り、1年目はテキストをただ解くことに必死でした。理解するよりも終わらせなきゃという気持ちが強くて。質トレで扱われる質問にもついていくのに必死で。国試本番の点数は108点。独学で勉強した時とあまり変わらない点数で、本当に愕然としました。『ファスタ、楽しくない！』と暴言をみんなの前で吐いた・・・ファスタをもう一年続けるかを少し悩んだのですが、試験直前の勉強で問題に対して自分で考えて答えを導くことが楽しいと思えるようになっていたこと。もう一回10年分の問題を今度はきちんと解いてみたいと思ったのでファスタにもう一年お世話になることに決めました。ここからの一年はとにかくアウトプットをする。わかったフリをしない。去年と同じことはしない。を心に決めてやりました。」もう一度挑戦をしようと思ったのは、自分自身で創り上げていた「できるようになった経験」だったのですね。

「分からないところが分かるようになってからは、教材の便利さにも気づけました。『さっきほかでやったな、でもどこでやったのかわからない』そんな時、他社の教材や参考書で学んでいた時には、探すことそのものに20分くらい時間がかかっていました。ファスタの教材の場合はどこに載っているのかすぐに分かるのが嬉しかったです。あとはセミナーや自習室がzoomであったことも良かったです。子供は私がいなくて不安になることもなかったですし、安心してセミナーを受けることができました。あと、ギリギリまで家事ができた事も嬉しかった（笑）家事、こども達の体調管理など抜けなくやり、「文句を言わせない勉強」を実現できたのです。こども達に対しては勉強する事に対して申し訳ないなって思っていたのですが、娘が『ママが勉強頑張っているから私も頑張る』と言って机に向かうようになってくれたのです。いつの間にか頑張る姿勢を意識せずに見せることができていたんだと分かって嬉しかったです。」

1日のスケジュール

5:00 起床 勉強

6:30 家事、子供のお世話
（ワイヤレスイヤホンしながら）自分専用を聞く

9:00～13:00勉強

13:00～19:00 家事、子供のお世話
（スキマで）自分専用を解く

19:00～23:00勉強

「わたしの受験」PHOTO

過去問を解いた数を塗りつぶしていくやり方がモチベーションアップに繋がりました。質トレに出した問題を付箋に貼って、答えを書き込む、翌朝のアウトプット会で説明できるようにする、もしくはそこで理解する。通常セミナー・直前セミナーの資料は分かりやすくまとまっていて、今でも機会があれば開いています。



「管理栄養士合格」が 私にくれたもの

一緒に合格を目指して勉強してきた仲間。そして、受験期からずーっと支えて見守ってくださったファスタの管理栄養士の先輩方。
120%の自信。

子供たちが勉強していた私の姿をずっと見ていて、合格を伝えた時に飛び跳ねて喜んでくれて「ママ、ずっとお勉強頑張っていたもんね。合格できて良かったね。すっごく嬉しい！」と言ってくれました。



体調を崩して受験できなかった・・・

人生、何があるか分からない！

しっかり勉強して合格する！！

青森県在住 **工藤恭子さん**（やすこ） 58歳

通信教材を使つての勉強で失敗したし
データを使った勉強に躊躇
しかしデータだからこそ進捗丸わかり！
ヤバイ見られている・・・汗
LINEでの声掛けにスイッチON！

周りのやり方を真似て独学に限界を感じる もし自分に合わなくても3万円だし・・・

「栄養士を目指したきっかけは、高校の課題図書だった女医さんの本を読んで、仕事だけではなく家庭に生かせる仕事っていいなと思ったことでした。仕事をする上で管理栄養士があったほうが有利だったこともあり、学校を卒業後、常勤で仕事をしながら受験しました。ですが、勉強時間の確保が難しく行き当たりばったりで受験をして玉砕！管理の試験なんて無理～～と断念しました。そこから13年のブランクを経て、子育てが一段落し、栄養士のパートを始めたことがきっかけになり、通信教材を使い再挑戦しました。ですが、苦手な分野で躓きそのままフェードアウトしました。当時、質問をしても良い制度はあったのですが、利用したのは1度だけでした。縁があって、保健センターに関わるようになって管理栄養士を意識し始め、また勉強を始めました。個別での栄養相談をする際、周りは管理栄養士なのに自分だけ栄養士。栄養士である負い目があったのです。その際は全然勉強の仕方が分からず『この参考書が良かった』と聞けばそれを買ってやるなど、周りで受かった方たちのやり方を真似ていました。そんな独学が5年続きました。全然点数が上がらず（特に午前中）、独学の限界を感じていましたが、通信教材を利用した際の失敗もあり、どこかへ入会することを躊躇していました。ファースタディのことは受験会場でクリアファイルを貰い、無料メルマガを登録していたので知っていましたが、データでのやり取りだったので、自信がなかったのです。ですが無料メルマガで流れてくる内容（代謝マップや、ホルモンマップなど）に興味がありました。そんな時、体調を崩して手術をすることになり34回の受験を見送ることになりました。『人生、何があるか分からない！しっかり勉強して合格する！！！！』と決めてファースタディの根っコースに入会しました。もし自分に合わなくても3万円だし（笑）と思って。」ファースタディに出会うまでの受験の道のりを聞き、改めて恭子さんと出会えた奇跡を感じました。根っコースを使った勉強は、どうだったのでしょうか？

勉強習慣を実感し自信につなげた

1年目と2年目の違いは仲間が教えてくれた

「はじめての紙ではない、データでの勉強。データだから長井先生に進捗状況が丸わかり。遅れをどう取り戻すかアドバイスを頂き、「頑張れますか？」と聞かれたら『頑張ります！』と答えるでしょう、普通は・・・（笑）。そこから『ヤバイ見られている・・・汗』とスイッチが入りました。これまでは勉強に慣れていないため、1日1時間勉強しようと決めていたのが、問題数で考えるようになりました。そして22時にはパソコンの前に座ると決めました。これまでは22時過ぎて勉強をしていなくてもさほど気にしなかったのですが、22時過ぎるとソワソワしはじめました。勉強を開始しても、つい見えてしまっていたスマホを見なくなりました。根っコースのつなげて学ぼう2の2/3が終わるころには、勉強習慣が付いていました。セミナーを2つ受けていたこともあり、結果的には通学コースにアップグレードしました。」ファースタディでの全力勉強に踏み切ったきっかけは、自分自身でつくった、自分への自信だったのですね^^ 恭子さんはファースタディ2年目で合格されましたが、1年目と2年目の違いは何でしたか？

「1回先に合格された、ばーなさんが、インスタLIVEの中で教えてくれました。1年目は勉強会に乗っていた、でも2年目は勉強会を開催する側になっていたこと、要するに学びに対して主体的になれていたのかの違いでした。あとは、zoomの合格Roomに入って自習するようになったのも、2年目からでした。2年目に思い切って入ってみた時には、画面、マイクoffの状態でした。ですが次第に23時くらいに入ると受験生仲間に『待ってました！きたー！』と言ってもらえるようになっていました。仲間意識が芽生えて1人じゃない！って思えることが物凄くモチベーションアップに繋がりました。2年目には、質問筋トレにも質問を出せるようになっていました。」

なるほど^^ コースが同じでも勉強する姿勢が違っていると結果が変わってくるということが分かりますね。「データでの勉強」からの成功、その経験から、「データへの苦手意識（?）」も払拭できたのなら、それも得たものの1つではないでしょうか。得たもの探しが上手な恭子さん、保健センターでは限られた事業にしか関われないが、今ある事業のなかで発症前の疾病予防に関わっていけないかを模索中とのこと。恭子さんの周りに健康が広がっていくことが楽しみです^^

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

やり切った！！という自信。

繋げて学んでいるので、自信をもって栄養素の事や疾病のメカニズムを説明出来ること。忘れてしまった知識もテキストを見返せば大丈夫という安心感。

勉強するのが苦手で逃げていたが、ファースタで机に向かう習慣が出来たこと。

一緒に切磋琢磨した仲間・応援して下さい先輩管理栄養士の皆さん・親身に相談にのって下さった長井先生、講師の先生方。その全ての方が管理栄養士に合格した途端に同じ仲間として受け入れて下さり、全国各地に管理栄養士の仲間が出来たこと。

1日のスケジュール

6:00 起床
お弁当作りなど家事

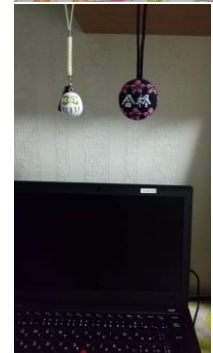
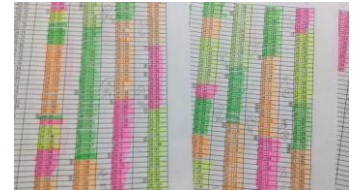
9:00~15:45 仕事

16:00~買い物しながら帰宅
（週1でジム）、家事など

21:00~24:00過ぎ 勉強
（遅くとも22:00には机に向かっています）

「わたしの受験」PHOTO

進んだ過去問数を日にち別に色分けして塗り、横に日付を書くことで進捗状況を分かりやすくした。1~2問の時も（笑）



2枚目はパソコンの前にぶら下げておきました、縁起物のだるまとこぎん刺しの合格守りです！勉強できる環境も主人が寝室の一角に作ってくれました。本気で取り組むとまわりが協力してくれる事も学びました。次女が合格後の私の姿を見て、「自分は今まで良いのかっ！」と自問自答したようで、次女の中でハードルの高かったアルバイトを始めました！



不合格から休みをいれることなく、1分1秒単位で勉強 ゲーム感覚で学び合格！

東京都在住 飯島花子さん（はな） 45歳

社会人から管理栄養士に！
揚げ物を揚げてる時だって1問
子供がゲームしてる横でゲーム感覚で
眠る前にもふとんの中で
秒単位でスキマ時間使い常に前進！

農学部出身、一般企業経験からの挑戦

食で健康になる体験が未来を切り開いた

農学部出身で一度は一般企業で働いたhanaさん。なぜ社会人を経て管理栄養士になりたいと思ったのでしょうか。「子育てを大事にしたい、だけど社会の役にも立ちたい、このままでよいのだろうかともんもんとしていた折、病気により心身ともにまいってしまった時期がありました。回復できたのは食のおかげでした。医療ではなく、食生活や自分のライフスタイルで健康な状態をコントロールできる知識をもっと増やしたくなりました。そして、どうせ仕事をするなら、家庭をもっと仕事に没頭できるような、それでいて人の役に立つ職業がしたい、と賛否な希望を抱き、社会人から管理栄養士を目指すことにしました。学校で学んだ事と実生活がリンクしていたのが楽しかったです！栄養士学校卒業→現場経験→国家試験受験というプロセスを踏みました。」

社会人を経て改めて管理栄養士になりたいと思う方の気持ちは強い傾向があります。管理栄養士合格までの道のりはいかがでしたか？

「管理栄養士の受験資格を得るまでに少しずつ受験勉強をしなくてはと思いながらも、初めての給食施設の世界と子育ての両立でいっぱいになってしまい、管理栄養士受験の勉強は一切できませんでした。受験資格を得た後、過去問をひたすら解くのが近道と認識しながらもなかなか勉強時間の確保や効率の良い勉強ができませんでした。1回目も2回目も後5問、というところで不合格になり私は、独学ではだめなのだと判断しました。3度目で最後！と覚悟を決め、ファスタの門をたたき、Dotsコースに入りました。」

ファスタディについては、どのように知っていたのですか？なぜDotsコースに決めたのですか？

「1年目の試験の時、クリアファイルを会場でもらったことをきっかけにメルマガ登録をしました。メルマガの1日1問が良く、国試の情報などに触れることが出来たので、ファスタディが良いというのは分かっていました。Dotsコースにしたのは、自分が進んでいる方向が合っているかどうかを見極めてほしいという気持ちがありました。」

絶対合格できると信じて疑わず！

1分1秒単位でこまめに問題をひらき進めました

ファスタディを使ってる勉強は、いかがでしたか？

「スマホ一つあればどこにいても問題が解け、進捗は全てwebで管理してもらっている、自分のできなかった問題は何度も繰り返し挑戦できる仕組みに感動しました。長井先生が示してくれたカリキュラムを全てこなせたならば絶対合格できると信じて疑わず、不合格から休みをいれることなく、1分1秒単位でこまめに問題をひらき、ゲーム感覚ですすめられました。年に10回のセミナーと毎週金曜日の夜9時からの質問筋トレは、家族に協力してもらい『行ってきます！』と隣の部屋にこもりました。だけど、いざという時にはすぐに家庭に戻れる環境だったのがとても安心して勉強できました。1日の中の勉強時間を確保するという目線が無く、1日に解く問題数を決め、それを目標にスキマ時間を大いに活用しました！レジの待ち時間、習い事の送迎などの待ち時間、揚げ物を揚げてる時だって1問、子供がゲームしている横でもゲーム感覚で。眠る前にもふとんの中で。秒単位でスキマ時間を使え、常に前進できました。振り返るととにかく教材が良かったと感じます。常に勉強できる環境が整えられていました。スマホで問題が解ける形式がとても魅力的でした。年10回のセミナーで分野ごとのまとまった学習で自分の弱いところを洗い出しすることができたり、重要点も確認できました。そのおかげでファスタディに入り1年で合格できました。ファスタに出会えて本当に良かったです。」

hanaさんは辛くて落ち込むことは無く、とにかく進める！という姿勢で1年間を走り抜けましたね^^確かにDotsの面談では走るコースの調整を何度かさせてもらいましたね。「LINEグループでつぶやくことは少なかったのですが、周りの方達の勉強の進捗やモチベーションが刺激になったおかげで自分のモチベーションも1年間保てました。ファスタディを通じて副業の講師業にも巡り合えましたし、わさびプロジェクトも楽しんでいます。合格後も勉強していかなければという意識が持てました。良い管理栄養士になれるそうです！」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

道半ばですが、成せば成る！の自分自身の自信と、
子供にも挑戦することへの尊さを身をもって示せた。

1日のスケジュール

5時半～：勉強
7時～：
朝ごはん準備やその他家事
子どもたちの送り出し
9時～：仕事
15時～22時：
子供達の習い事送迎、買物
夕飯準備などなど、主婦業

※勉強してないように見えますが、
1日に解く問題数を決め、1分1秒単位
でスキマ時間を大いに活用！！

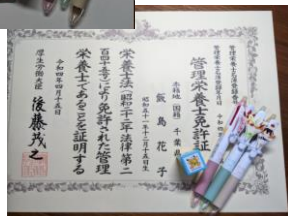
「わたしの受験」PHOTO

受験生時フリクションペンの魅力にはまり、消しゴムいらずの快適さ、インクを取り替えるときの達成感がモチベーションアップに貢献してくれていました。

最後の書き込みのときに、子供の好きなポケモンのスタンプを購入し、ガンガン押していきました☆

3回目は気合も違い、年明けに湯島天神に合格祈願にお参りし、鉛筆を購入し、いつもお参りしている不動尊でお守りも購入しました

試験前日、自分の腕時計が止まっていた不吉だと一瞬焦りましたが、長男が自分の時計を持って行って「パワーにしてくれ」と貸してくれ、ステッカーシールもお守りにくれました。このキャラクターはワンピースに登場するマンシェリー姫といって、傷を癒やすパワーをもっているキャラクターです。試験中も子どもたちの応援を感じながら挑めました。



9カ月の赤ちゃんを育てながら勉強 3~4年後には**起業**目指す！

福岡県在住 **榎本綾香さん**（いずみん） 38歳

初めて受験したのは14年前
栄養士以外の仕事に転職をしてみたけど物足りない・・・
毎日決まった時間にメールが来ることでモチベーション維持につながった！

1日のスケジュール

4時30分起床
6時30分まで勉強

6時30分から家事・出勤準備
7時30分出勤
移動中に勉強

8時30分仕事
12時休憩中15分勉強
17時30分退社

18時子供お迎え
18時30分帰宅
家事しながら動画で勉強

19時30分夕食
20時お風呂
21時子供を寝かしつけしつづ
勉強しながら寝落ち

「わたしの受験」 PHOTO

一生懸命に合格祈願してくれた息子の
写真をあえて真ん中に^^

家族の協力あってこそその合格です！



今までどんなにつらい仕事でも栄養士として続けてきた このまま逃げてはダメだ

いずみんさんが管理栄養士の道を目指したきっかけは何だったのでしょうか？「幼い頃から漠然と人のためになるような医療や福祉に携われるような仕事につきたいと思っていました。管理栄養士は、職場の先輩から『栄養指導したいなら管理栄養士は絶対受験した方がいい』と言われ、受験をするきっかけになりました。初めて受験したのは14年前でした。その時、100点とれて『あと20点ならいける！』と思ってしまったのです。マグレで取れる点数に目がいていませんでした。それから毎年のように受験しようと思っは母校の管理栄養士受験講座に行ったり、ちょこっと勉強しては続かず・・・。子育てと仕事の両立で息詰まりはじめました。一方、様々な仕事をする中で、食品会社の営業事務の仕事に巡り合いました。業務用の調味料の販売や開発業務を行いました。営業のための調理などの提案をすると、営業の皆さんが『栄養士さんの目線がとても勉強になります！』と言ってくれたのです。一方、人を説得、納得をさせるには管理栄養士を持っていた方が良かった瞬間や、やはり管理栄養士としての現場で働きたいと思った瞬間もありました。もう一度、きちんと勉強したい。今までどんなにつらい仕事でも栄養士として続けてきたのに、このまま逃げてはダメだと思い本格的に勉強をしました。そんな時、試験会場でチラシを受け取りファンスタディを知りました。スタートセミナーを受け、毎日、決まった時間にメールが来ることでモチベーション維持につながると思いファンスタを選びました。」

会場に行くと、学生さんの固まりに圧倒 でも、私も1人じゃない！

いずみんさんとは、福岡のジンモセミナーでお会いしたことを思い出します。zoomで小さな赤ちゃんを抱っこしているのが見えたのですが、いつ生まれたのですか？

「受験勉強期間の10月に生まれました！産後入院している病院で1つ1つ国試につながることを見つけ楽しんでいました。産後のお休み期間は・・・ここだけの話、『無視』でした(笑)赤ちゃんを育てながら、21時には子供を寝かしつけしつづ勉強しながら寝落ち、朝の4時半に起床して勉強をする日々でした。」

そんな大変さが見えなかったいずみんさん。合格後に知ってびっくりでした！赤ちゃんを育てること自体、心の負荷もある中、ファンスタディは心のサポート、できましたか？

「今回合格できたのはファンスタの皆さんと出会えたからです。LINEグループでのみなさんの発言に1人じゃないんだとたくさんの勇気とパワーをいただきました。受験の前日にコメントをした際は、たくさんの管理栄養士の方がコメントをしてくれました。試験の直前はみんなのドキドキが伝わりました。そのおかげで、会場に行くと、学生さんの固まりに圧倒されつつも、『でも、私も1人じゃない！』と思えたのです。これは、合格した後も続いています。例えばモチベ会でお話できた、あきさん。職場では出会えない、同じ価値観の管理栄養士さんと話せたことがとても嬉しかったです。管理栄養士は1人の現場で1人で悩んでいたことも多いと思いますが、ファンスタディにいれば『あの人に聞いてみようかな』と思えます。私には3~4年後に起業をしたいという夢があります。きっかけは、サ高住に勤めていた際に経験した、入所者さんの自殺などでした。私の強みは栄養士を続けてきたこと。それを活かして様々な世代の人に対してサポートをし、寂しさを無くしたいと思っています。」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

やれば何でもできるという自信と家族の大切さを教えてくれました。
(合格したときに息子が一緒に泣いて喜んでくれました。)



40歳を目前に管理栄養士の道を決意 認識してもらえるように「くりりん」に！

大阪府在住 中島三容子さん（くりりん） 50歳

ゴロソングを大声で歌いながら2回目受験
ファンスタ過去最高の178点(89%)で合格
1回目の受験で足りなかったことは？
過去のあの時を振り返り考える
今ならどうするだろうか

問われていることの意味さえほとんどわからなかった これで合格したらどうしよう

社会人20年、40歳を目前にして、このあと20年は全く違う仕事をしてみたいと思ったくりりんさん。なぜ管理栄養士を選んだのですか？「『直接人の役に立てることが良い』と漠然と考えていたときに東日本の震災が起こり、避難所で栄養士がビタミンB1補給について発言されているのをテレビを見て、こういう場で、腕力だけでなく知識でも人の役に立てるってかっこいいと思ったことがきっかけになりました。それまでは自動車に付けるコンピューターの図面をつくる仕事をしていました。栄養士の存在を意識したことはなく、実家暮らしのうえ、ほぼ外食外泊の荒れた生活で料理をすることもほとんどありませんでした。それまでの自分を振り返った時、いけそうなところに行く、ちょっとだけがんばれば達成できることにのみチャレンジをする、という感じだったのです。高校の数学では4点をとったことも(笑)そんな私が意気揚々と2年制の栄養士養成校に通い始めたのですが、環境の変化（結婚、引越し、勉強）についていけず、休学期間を経て卒業するのに5年かかりましたが、道端に生えていたつくしのおかげで、ぎりぎり退学はせずに卒業しました。卒業後の実務はすんなり取れたので、せっかく国家試験の受験資格があるんだからトライするのが当然だと思いました。」

ここまでの経歴からは、ファンスタ過去最高の178点(89%)で合格はイメージできませんね・・・！1回目の受験勉強は、どう勉強されたのですか？「養成校の卒業生向け講座、企業が開催している短期講座などを利用しました。どの講座も受けているときは集中しているけど、その後見直すことはしませんでした。参考書も購入しましたが、第二章の“人体の構造”に躓き一向に進まず挫折。日々の勉強が完全におろそかになっていました。受験2週間前に1度だけ受けた模試は89点。そうして本番、結果は118点だったのですが『問われていることの意味さえほとんどわからなかったのに、これで合格したらどうしよう』と自己採点しながら思っていました。」

自己採点后すぐに滑り込み くりりんの謎

2回目の受験勉強に向けてファンスタディを選んでいただいたのですが、自己採点118点で、入会はいつでしたか？「ファンスタとの出会いは、養成校の同級生から無料メルマガを紹介されたこと。5月頃から毎日読んでいるうちに、ファンスタへの信用はほぼ固まっていたので、自己採点してすぐ（超早期特典付きの申込期限に）滑り込みました。教材を売っているけど、それがメインではない、管理栄養士の地位向上を目指しているところに共感をしていました。とにかく1年間は勉強優先で、他の誘いを断るたびに応援してくれる人が増えました。ファンスタでの受験勉強の際は様々な作戦を決定しました。例えば、応援されると嬉しいので、旧姓（栗本）にちなんで、アイコンやzoom名を『くりりん』に統一。zoomで声を発することが少なく（画面オフで）チャットで参加していても仲間に認識してもらえました。また、勉強を続ける仕掛けとしては、質問筋トレ、Webで生授業、受験生同士の勉強会に積極的に参加をしました。そんな中で気付きを得る瞬間も多くありました。例えば9月初旬、テキスト3が終わって勝手に峠を越えたと一息ついていたとき、お助け隊トークショーで『今から11月でまだ1000問(これまでと同じ数)残ってる！』と聞いて、ハッとしました。こうして、教科ごとではなくつなげて学べる教材で、飽きずに楽しく過去問10年分を解いてしまうことができました。常日頃から、ながら勉強も欠かさず、受験当日も、夫に送ってもらう車の中で大声でゴロソングを歌いながら会場へ向かいました。そして、大人になってから受験勉強をともにした仲間(全国に！いろんな経歴の！いろんな得意を持っている！)は、私の人生の財産になると思います。」合格した今、過去の自分を振り返って思うことはありますか？「10年前、養成校に通い始めたころのことです。書店で老婦人に『主人が低栄養と言われて、どんな食事が良いか困ってる』と話しかけられたとき、なにもできず店員さんに引き継いでしまいました。今ならどうするかな・・・まずは話を聴くことをするかな。」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

管理栄養士免許。管理栄養士として活動しようと思える基礎知識。
いろんな得意分野を持った全国の仲間、刺激をくれる同期。
勉強の楽しさ。

私の母親は看護師で、80才の今でも時々働いています。(収入を得られるほど)人に社会に必要とされることは元気の秘訣かなと感じ、私もこれからの行動によってそうなれる資格を得たのだと思いました。

1日のスケジュール

午前
友だちと勉強会（2時間）

午後
空いている時間はコース教材で
自習（平均3時間）

→寝る前と午後の自習前に自分
専用問題の消化（1時間弱）

「わたしの受験」PHOTO

第35回の自己採点報告で「次の目標180点」と書いていた。実は8割(160点)の計算ミスだったけど、結果は178点！引き寄せられるのかな？

数年前に友だちからもらったポストカード。「がんばるよりも楽しんで」・・・今ならわかる。ありがとう！





同じ短大時代の友人が管理栄養士に合格 ひょっとしたら私にもできるのでは・・・？

石川県在住 葛葉康子さん（ボタニカル） 44歳

母が亡くなる前に「栄養士になってね」
同じ短大時代の友人がファンスタで合格。
コロナでセミナー受講チャンス！
合格できる人がしていることをする。
3人のお子さんのママ合格！

果たした母との約束

チャンスが舞い込み「今でしょう！」

「いつもわたしを、応援してくれていた母が高校2年生の時に病気で亡くなりました。悲しんでいるわたしに、追い討ちをかけるように、学校の先生から、成績が足りないから、このままでは、食物栄養科のある希望の短大へは行けないと言われました。そこで、悲しみをエネルギーに変える勢いで、高校2年生の夏から、一念発起して、成績を上げるべく、勉強しました。そして、母が亡くなる前に栄養士になってね、という言葉通り、短大に合格しました。」
お母さんの想いを叶えたことは大きな自信になりますよね。管理栄養士に対してはどうでしたか？

「昔、短大時代に学校の先生が、管理栄養士に合格するのは大学でもない限り20%以下ですと言われたことに衝撃を受けました。それ以来、管理栄養士になるのは、自分には不可能だと思っていました。ですが、同じ短大時代の友人が、管理栄養士に受かったのです。びっくりして、大喜びしたと同時に、ひょっとして自分にもできるのではないかとという気持ちになりました。友人は県外にファンスタディのセミナーを受講しに行ったり、楽しそうに勉強会の様子を話したりしていて、私には別世界のようで、羨ましい気持ちでした。私も管理栄養士に受かるためにセミナー10種類は、どうしても受けたい、けれど、子育ての関係で県外へセミナーを受けるわけにはいかなかったのです。ですが！新型コロナウイルスの影響でファンスタディのセミナーがzoomで受講できるようになりました。チャンスがきた！勉強するなら、今でしょう（古い・・・笑）となりました。」

合格ツアーの裏で泣いた

合格できる人がしていることをやる！

ファンスタディに入っていたいたきっかけは、友人（第31回合格ドラマヨさん）のご紹介で、石川県のセミナーにご出席していただいた時でした。確か久しぶりの受験でしたよね。

「そうなのです。最初に受験したのは、独身の時で、短大を卒業して病院で働いて実務経験を3年積んだ後です。3回受けましたが、どう勉強したら良いのか分からず、勉強を全くせずに、全部落ちました。そして、結婚、出産、で仕事を辞めて、10数年経った時に友人の合格を知ったのです。石川県のセミナーを受けてすぐに入会し、根っコースに入りましたが、全く進められませんでした。それを3回くらい繰り返し、気付けば、2020年になってました！そして、コロナ禍からの勉強へスイッチオン！2021年に久しぶりの受験をしました。しかし、結果は玉砕でした・・・結果を受けとめるのが辛く合格ツアーの裏で泣いていました。けれど、次はもう受けない！ではなく勉強していた自分を認めてあげて、次こそ受かる！に気持ちは少しずつですが、変わっていききました。落ちてすぐの4月は、気持ちがまだ切り替えられませんでした。とにかく手だけは動かそう！と、テキスト読んだりタブレットで問題を解いたりしていました。そして勉強会にも顔だしたり質問したり、合格できる人がしていることにもやってみよう！と意欲が戻っていききました。試験前には、管理栄養士の友人にもわからないところを聞き、直前勉強会でも祐子先生や順子先生にも沢山教えていただきました。次こそ受かる！そのためにできるあらゆることをしよう！と思っていました。スイッチさえ入れば、途中モチベーションが上がらないということもなく、不安や葛藤はありましたが、モチベーションは最後まで保てたのです。」

3人のお子さんを育てながら、モチベーションが下がる暇も無く勉強をされたのでしょうか。勉強部屋をつくり勉強をする環境を整えたことも合格の秘訣だったのだと思います。

1日のスケジュール

15時に仕事から帰宅し
1時間勉強

17時半から(夕飯を作りながら)
耳単語帳や動画で勉強

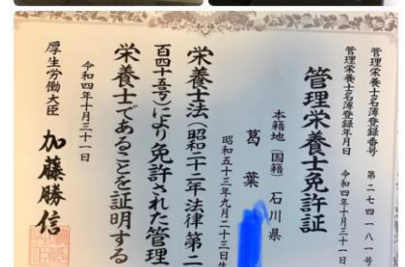
18時半から19時まで
30分勉強

20時半から21時まで
30分勉強

(こどもを寝かせた後)
22時から23時まで1時間勉強

「わたしの受験」PHOTO

スマホとタブレットを使って、
受験勉強しました。
仕事がある日は、スマホでささ
っと、休みで時間が作れる日は、
タブレットを使っていました。
頭と目が疲れたら、ミントレモ
ン水で、目がシャキ！としてい
ました。



「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

- ・家族が喜んでくれた
- ・自分の達成感
- ・やればできる、というきもち



元職場の友人がYouTubeでファンスタディ体験談 すぐに連絡をして不安を解消

北海道在住 松本麻仁さん（まー） 43歳

30代は専業主婦
仕事を再開するなら栄養士がいい！
ブランクを埋めるために管理栄養士合格
ご褒美はパソコン
合格を通じて培った情報端末の活用

母の入院、叔母の死

人生の先輩たちから学んで選択した行動

「叔母が4月に癌の診断を受け、4カ月ほどで亡くなりました。2週間前のことです。今できることをやって生きようと思いました。それでこの企画にも参加を決めたのです。」

1つ1つの出来事から学びを得て考えて行動する、まーさんらしい決断です。まーさんが栄養士を目指したきっかけは何だったのでしょうか。

「高校2年生の時に、母が入院をし、母に代わって料理をするようになりました。図書館で本を借りて調べると、栄養素の組み合わせで栄養の吸収がアップすることを知りました。それに対しておもしろい！もっと学びたい！と思ったのです。一方、母や母と同室の患者さんは、早く回復するために一口でも多く食べようと思うのに、食が進まず困っていました。そんな人たちに何かできないかなと思ったのです。病院で働く栄養士になりたいという気持ちは強く、短大で募集していた病院実習の募集（希望者のみ）も、すぐに手挙げしたほどでした。管理栄養士の試験は、20代のころ3回くらい受験したものの、勉強をせずに受験したため合格に至りませんでした。家族の転勤で仕事を辞め、30代では専業主婦に。仕事再開するなら栄養士が良い！長く栄養士を続けるためと、ブランクを埋めるために、管理栄養士の勉強をして資格を取ろうと思ったのです。後輩から届く年賀状に、次々と管理栄養士合格の報告が書かれていたことも刺激になりましたね・・・(笑)」

専業主婦という立場での自分への学習投資

考え方、情報端末の使用、タスキ、たくさん得た

ファンスタディのことは、いつ知っていただいたのでしょうか？

「第33回受験時には、メルマガを登録していて、知っていました。第33回、34回と独学で勉強し、合格に至らなかった時。20代のころ同じ職場だった、ゆずとんさんが、ファンスタディでの合格体験をYouTubeで語っているのを見つけたのです。すぐに連絡を取り、ファンスタディのことを聞きました。気になっていたのは、情報端末のみで本当に勉強できるのかという点です。『できる』と『続けられる』は違いますので、続けられることを確認したかったのです。続けられる！と知った後は、スマホ、タブレットで学び、合格した時には情報端末を使いこなせるようになっていました。これは大きな修得です！」

ファンスタディを通じて合格以上のものを得てもらえるのはとても嬉しいことです！ご家族に、教材購入については、どう相談しましたか？

「当時専業主婦だったので、自分の教育にお金をかけることに引け目を感じていました。ですが、しっかりと勉強して確実に合格したいことを家族に伝え、理解してもらいました。受験勉強中は家事や子育てが疎かにならないように気を付け、早朝に時間を作り、勉強をしました。こうしてファンスタディを使うにつれて、もう2つ意識が生まれました。1つ目は、やるか、やらないか、迷ったときには、やる選択をするということです。セミナーに出る、モチベ会に出るなど、葛藤し始めた時には、やるようにするということ。2つ目は、何事にも意味があるということ。自分が合格したのは第36回試験で、栄養士としてのブランクを埋める仕事と、受験勉強を両立しての勉強でした。受験勉強しながら、第36回試験で、このタイミングで合格することにも意味があると感じながらの学びでした。」

過去を後悔するのではなく、今に対して納得をしながら学ぶ。勉強に集中出来る秘訣ですね。最後に「北海道のタスキ」について教えてください。

「第33回ゆずとんさん、第34回midoriさん、第35回ひーさん、第36回まー、こうして北海道ファンスタディメンバーの合格のタスキがつながっています。第37回は、合格のタスキをあんこさんに渡します。」

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

情報端末を使えるようになったこと。笑

第35回→スマホで勉強

第36回→タブレットで勉強

36回合格後→自分へのご褒美としてパソコンを購入

1日のスケジュール

4時起床

4時半～6時：勉強

家事をやりながら耳單

10時～11時半：勉強

昼～夕方：仕事

夜のスキマ時間：自分専用問題

22時半：就寝

「わたしの受験」PHOTO

合格祝いの赤飯おにぎりは、小豆ではなく甘納豆を使っています。





悩んでいる時間は無い！

フルタイムでの病院勤務・5児の子育てをしながら合格！

長崎県在住 久家知子さん（こはくは～ん） 48歳

子育て中に一度離れた栄養士の仕事。双子を出産し専業主婦で子育てしている中、役場の職員さんから国民健康栄養調査と県民健康栄養調査の調査員に声をかけてもらったことがきっかけで挑戦！5児を育てながらDotsコースで合格！

栄養士業務を離れ6～7年経過 舞い込んできた受験のきっかけ

「高校の食物科の先生から『管理栄養士の仕事合っている。なりなさい。』と言われたことがきっかけで決意！卒業後は老健の施設長に『管理取った方がいいよ！』と言われ本を購入するも、どう勉強したらよいのか分からず2度の不合格。6年間続けた仕事は、子どもが生まれ、早出遅出になった時に保育園に連れて行ってくれる人が居ないため、やむなく退職しました。」

5児の子育てをしつつ、しかも末っ子ちゃんたちは3歳で双子ちゃん、栄養士業務を離れ6～7年経過し、どんなきっかけがあって管理栄養士を受験しようと思ったのですか？

「役場の職員さんから国民健康栄養調査と県民健康栄養調査の調査員に声をかけてもらったことがきっかけです。栄養士会などにも入っておらず横のつながりが途絶えていた時に声をかけてもらい、必要とされることが嬉しかったのです。もっと勉強をして情報や知識を身につけていたら周りの人や携わった人の役に立つ、そう思い、受験を決意しました。最新の情報がどこから入手すればよいのか全然わからない中、検索エンジンでファスタの福岡セミナーを見つけて参加申し込みをし、教材の利用を決めました。週3回、4回PTAや参観日など誰かの何かに出席しているような状態なので、深く考えて悩んでいる時間は無いのです。ファスタディを選ぶ時もピンときたからバツと動きました。そこからファスタの教材を使って勉強を始めましたが、最初は家のことをきっちりして不満の声を家族から言われないうちにしていたら、スキマ時間は捻出しても、まとまった全然時間が作れず問題を早く解くことに囚われてしまい理解、整理、暗記が上手くいきませんでした。」

イレギュラーなことが立て続けに発生 受験票を車の中に忘れ・・・

「36回で最後にしようと思ってDotsコースにしました。自分を追い込んだのです。さらにプライベートでも追い込みがありました・・・合格した年は子ども5人中4人が新1年生（高校・中学校・小学校2人）と環境が変わった年でした。さらに双子のひとりが自閉症スペクトラムと多動だったとわかったり、長女が疑わしい病で入院したり、ホルモンバランスが整わずに朝起きれない起立性調節障害で学校に通いきれず通信制の高校へ転校をしたり、義父のがんの転移のため入院と手術をしたりと、イレギュラーなことが続きました。なので、精神的に落ち込むことも多い年でしたが、腐ることなく勉強を継続できたのは目標に向かって進んでいる仲間や存在や支えてくれる先生方と先輩管理栄養士の方々のおかげでした。勉強会に参加をすると仲間が温かく出迎えてくれる。勉強会があるから決まった時間に勉強をすることができました。」

家庭の状況やフルタイム勤務をしながらの勉強、どう時間を確保したのですか？

「ファスタディはスマホで勉強できるのがとても良かったです。仕事が終わって2回スマホで車の中で解いて帰っていました。『帰り遅くなってごめんね』と思いながら。家族が多いのでどうしても一つ一つの家事にかかる時間が長いかかり勉強に多くの時間を取れなかったですが、なんとか時間を作る努力とやる気がおきなくてもとりあえず勉強する、テキストをひらく、過去問解く、という行動をおこしました。」

悩む時間も無い忙しさの中での勉強は、心も鍛えてくれたのでは？

「そうなのです。実はファスタディの仲間と一緒に受験会場に行ったのですが、何と受験票を車の中に忘れてしまったのです・・・！慌てつづも冷静に、会場から30分かけて車に戻り、受験票を持って戻り、受験しました。」

それは冷や汗ものですね・・・！ですが、落ち込む暇の無いような生活だったからこそ、そんな心の状況でも合格できたのですね～

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

家族や職場だったり発言の信用度が上がったなあ～と痛感しています。今までは同じことを言っても、ふう～ん。的にあしらわれる事が多く耳を傾けて聞いてくれる感じがしなかった。その分発言の重さも感じています。

1日のスケジュール

6:00起床 30分勉強

家事、送迎など

8:00 1時間勉強

夕飯を作りながら（煮込んでいる時にスマホを見て）勉強、トイレに行くとかホルモンのマップや食事療法マップがある、お風呂では動画を観る、自分専用問題（透明なジップロック）

18:30 勤務終了

子ども達を迎え

晩御飯準備

空いた時間勉強

19:00

晩御飯、お風呂など家事

21:00

寝かしつけ

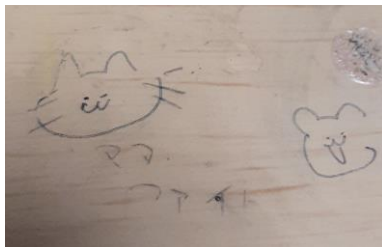
22:00

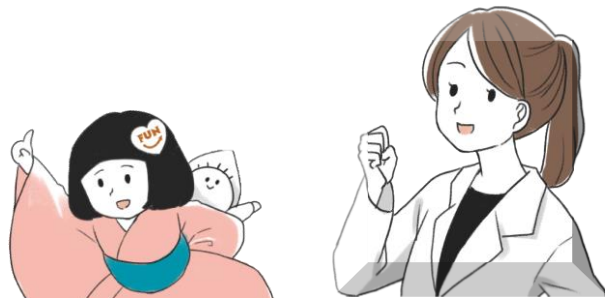
2時間勉強

0:00就寝

「わたしの受験」PHOTO

家族の応援。音楽。アロマ。普段のお手伝いだったり、家族一緒に行動が減ってしまいましたがその中でも気にかけてもらってました。気分が乗らないときはまずパソコン前に座り、音楽かけながら取り敢えず（言い方）勉強する！不安なときはアロマのオレンジスイート！集中したいときはグレープフルーツ、レモン。





落ちてでも落ち込まない負のループ 抜け出して新たな挑戦！

宮城県在住 けいこさん 38歳

12回の挑戦。きれいにマイノート作りで失敗。
右アキレス腱断裂でチャンス到来！？
転んでもただでは起きない！！
合格後にファンスタディに参加！

できないことができるようになる感覚がたまらない！

その勢いで管理栄養士に合格したのかと思いきや・・・！？

「中学、高校とソフトテニス部に所属していました。上達はしないし試合にも勝てない・・・。それでも一生懸命練習した結果、郡内で1位をとれるようになりました。できないことができるようになる感覚がたまらなくて、できない料理の道、調理師に挑戦しようと思いました。その後、父のアドバイスで栄養士を目指しました。」

よくあるのが、できないからやらない、やったことが無いから、やらないという選択。しかし、『できないことができるようになる感覚がたまらない』という姿勢。探求心が強くグイグイ進んでいく内面を感じます。管理栄養士もその勢いで合格できたのでしょうか？

「栄養士になってすぐのころ、病院に勤めていました。周りみんな、4大卒の管理栄養士。自然と目指す環境でした。資格手当も欲しかったし。ですが、受験は12回も挑戦したのです。夏に新しい参考書が出るのでまず購入。購入したことで満足！そして、きれいにマイノート作り。理解はせずきれいな重視の受験生活？でした。通信講座や夏期講習、模試を受けましたが成績は上がりませんでした。模試では、『着実な勉強が必要です。基礎的な知識を身につけましょう』とのコメント。理解するというよりかは、全て暗記で乗り越えようとしてました。毎年100点から110点を行ったりきたり。毎年この繰り返し。既卒の人達があつまる受験会場に足を運び、落ちて・・・この繰り返し。まさに負のループでした。1回目、2回目に落ちた時には落ち込みましたが、3回目以降は落ち込むことすらなくなりました。」

負のループから抜け出したきっかけ

自分は管理栄養士と言っているのか？

12年間の負のループ！切り替えることがとても大変そうですね・・・！どうやって抜け出したのでしょうか？

「きっかけは、ファンスタディのスタートセミナーでの先生の言葉でした。勉強よりも仕事を優先してしまうことを伝えると、『なぜ仕事を優先するのですか？』と返ってきたのです。それは自分にとって当たり前優先でした。お金をもらっているし・・・と。ですが、自分のキャリア構築以上に優先することなのか。ふと考え直す瞬間でした。世の中は新型コロナウイルスが流行中。外出の機会が減った今こそ勉強のタイミングだと考えて学びました。そして！チャンス到来？！令和3年12月5日社会人ソフトテニス団体戦に出場。事件は起きました。右アキレス腱断裂！！自分が怪我するなんて信じられないやら、情けないやら、気持ちが沈む沈む・・・。仕事は休むしかない、トイレ行くのも大変でした。化膿止めの薬が1週間分出てたので、ごはん食べたら眠くなる。1週間はずっと寝てました。次の週、痛みが和らいできました。もしかして仕事休んでる間に国試勉強できるのでは？毎日朝から夜中まで勉強をしました。徐々に2択までしぼれるようになりました。36回は129点でした。初めて120点超えてびっくりです。」

ピンチをチャンスに変えた合格！最後は恵子さんらしい合格ですね^^合格後にファンスタディに参加して下さったきっかけは何だったのでしょうか？

「ギリギリで合格し、自分は管理栄養士と言っているのか？という気持ちがありました。今現在、調理師・製菓衛生師の専門学校に勤務しており、管理栄養士になれば受け持つことのできる教科が増えます。製菓衛生師試験にも挑戦しました。ファンスタディの仲間たちと仕事で大変なことなどを共有したり話したりしつつ、『長井先生のように、みんなから頼られる先生』をやってみたいです。」

1日のスケジュール

朝、ファンスタディのメルマガで
1問1答

19時帰宅
20時から23時勉強

※以下はアキレス腱断裂時

9時から12時まで勉強
13時から18時まで勉強
19時から21時まで勉強

風呂
21時から0時まで勉強

「わたしの受験」PHOTO

怪我の功名で念願の管理栄養士を
掴み取りました！！

転んでもただでは起きません！！

「管理栄養士合格」が
私にくれたもの

責任です。怪我の2か月休み明けで温かく出迎えてくれた職場の皆さんに、管理栄養士合格を報告できました。温かく包み込んでもらうことで「私、こんなのでもいいかな？」と思い、より勉強しよう！と、ファンスタディにもつながりました。