

特集

理学療法士になってから気づいた大切なこと、 学生時代にするべきこと

岡 智大

大阪保健医療大学 保健医療学部 リハビリテーション学科

【卒業からこれまでの経歴】

私は2006年に神戸学院大学総合リハビリテーション学部医療リハビリテーション学科理学療法専攻の2期生として入学し、2010年に卒業しました。卒業後は神戸市内の整形外科病院「医療法人社団 あんしん会 あんしん病院」に就職し、約12年間運動器・スポーツ障害のリハビリテーションに携わってきました。あんしん病院では整形外科疾患全般を経験し、保存疾患や術後疾患の急性期～維持期の患者様まで幅広く担当させていただきました。2021年より大阪保健医療大学保健医療学部へ転職し、大学教員として働きながら、臨床業務、研究活動に従事しています。

大学卒業後の学歴は、理学療法士4年目の2014年から大学院へ進学し、2016年に神戸学院大学大学院医療リハビリテーション学研究科修士課程、2021年に神戸大学大学院保健学研究科博士後期課程を修了しました。専門領域は、変形性膝関節症、人工膝関節全置換術後の理学療法、膝関節軟骨の再生医療です。その他、認定理学療法士（運動器）、介護予防推進リーダーの資格を持っています。

【仕事で学んだこと】

・患者様を担当する「責任」

働き始めて学んだことは、理学療法士は患者様の生活の一部を担っている「責任」がある職業だということです。少し大袈裟に言うと、理学療法士は

患者様の人生に関わっていて、その後の人生を変えてしまう可能性がある職業だと、私は思っています。そのため、目の前の患者様に真摯に向き合い、最大限の努力をしなければいけないと働き始めて学びました。

私が就職した医療法人社団あんしん会あんしん病院は、現在では人工関節手術や腰椎椎間板ヘルニア除去術、膝前十字靱帯再建術などの手術件数が国内有数で、全国的にも有名な整形外科病院です。理学療法士も現在は60名以上在籍しており、新人教育などの人材育成や研究活動にも力を入れています。私が入職した当時はまだ規模の小さいクリニックで理学療法士が少なく、入職後1週間も絶たないうちから患者様を担当させていただきました。患者様とのコミュニケーションやリハビリは楽しい時間で、新人の私にも感謝の言葉をかけていただき、非常に嬉しかったことを覚えています。その一方、上手く治せない患者様も担当も数名いました。新人だったので上手く治せない患者様がいるのは仕方ないですが、私は上司にも相談せず、自分1人で治そうとしていました。それでは患者様が治るはずもなく、見かねた上司が話しかけてくれ、相談に乗ってもらうようになりました。その時、上司から「上手く治せないのは仕方ないけど、治すために行動しないのはPTの怠慢。それで不利益を被るのは患者さんだよ」と言われたことが今でも強く印象に残っています。当時の私は自分の治療に自信がなく、無知を晒してしまうのが恥ずかしくて相談しなかったんだと思います

が、患者様のためには上司に相談をして改善方法を探すべきでした。自分では患者様のために一生懸命努力しているつもりでしたが、些細な感情のせいで患者様に不利益を被らせている、と初めて気づきました。これでは駄目だと思い、それ以来上手くりハビリが進まない際は患者様を治すために必要なことは全てしようと思い、積極的に上司に質問や相談に行ったり、上司のリハビリ場面の見学に行くようになりました。その頃からようやく「患者様を担当する責任」の意味が分かり、自覚が出来たと思います。患者様のために、知らないことや分からないことを、他者に相談したり教わることは決して恥ずかしい行動ではなく、何も行動せずにいる方が無責任で患者様のためにならないことに気づくことができました。

【卒業後の十数年で成長したこと】

・しっかり話を聞く、相手の立場になって考える

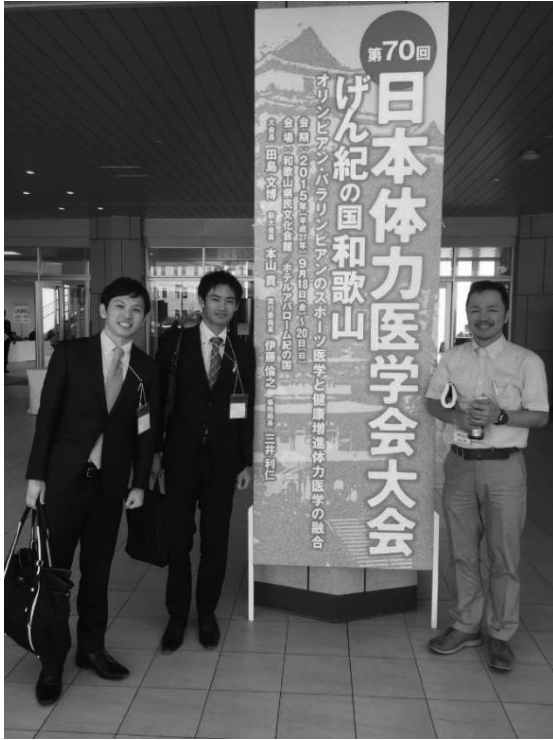
患者様にリハビリテーションを行う際、最初は患者様のゴールや目標を自分の目線で考えていました。問診から情報収集をしますが、「その状況だったらここまで治れば十分」「高齢だしもう趣味の活動はあきらめて、日常生活動作が自立できるようにしていこう」など、医療者側の視点で考えてしまっていました。しかし、ある時80代で人工膝関節置換術という膝の手術を受けた患者様から「手術して痛みはとれたけど、テニスはまだ出来てないから満足していない。テニスするために手術したんやから」と言われ、はっと気づきました。目標やゴールを我々医療者側が決めてしまうのは患者様の人生を豊かに出来ていないと思い、その後から患者様の話をよく聞き、相手の立場になって患者様と目標やゴールを考えていくようにしました。その患者様は最終的にテニス(ダブルス)復帰をされ、今でもテニス仲間の方々と楽しく生活を送られています。相手の話をよく聞き、相手の立場になって考える。学生時代から何度も教えていただい

ていたことですが、働いているとついつい忘れてしまいます。その際は一度冷静になり、「患者様は何のためにリハビリを頑張っているのか？」と自問自答してみると良いと思います。

また、話をよく聞き、相手の立場になって考えると、他職種連携もスムーズになります。よくカンファレンスで医師、看護師、理学療法士等がそれぞれの職種の立場から意見を出してまとまらないことがあります。相手の立場(職種)になってみると理解できる場合が多く、相手の意見を受け入れつつ自分の意見を述べると、議論がスムーズになり、良い意見が出てくることが分かりました。考えが異なっているようでも、みている視点が違うだけで同じ考えである場合もあり、自分の考えや意見を相手に理解してもらうばかりではなく、相手の立場に立って理解することも重要だと分かりました。

・論理的な思考能力

働いていると、患者様の機能低下や動作能力低下の原因について論理的な説明が求められる場面がよくあります。説明相手は医師や看護師などの医療従事者の場合もありますし、患者様やご家族、所属チームの監督の場合もあります。学生時代は自分の考えを整理して論理的に説明することが苦手で、抽象的な説明や辻褄が合わない説明となり、他者に上手く伝えることが出来ませんでした。大学院に進学し始めてから少しずつ物事を整理して、論理的に説明できるようになりました。大学院での研究活動では、常に根拠(理由)に基づいた説明や仮説、考察が求められます。研究活動を通して、主観的ではなく客観的に物事を捉え順序立てて説明するトレーニングができたおかげで、臨床場面やスタッフ教育などで説明が求められる場面でも上手く説明できるようになったと思います。ですので、論理的思考能力を養いたい方は大学院への進学をお勧めします。(写真1)



(写真1) 大学院時代の学会での記念写真

【在校生へのメッセージ】

・学生時代の勉強、特に基礎は本当に大事！

正直に申し上げますと、私は大学時代決して勉強熱心ではありませんでした。科目試験前に集中的に勉強をして試験を通過するタイプで、普段はアルバイトや趣味、友人と遊ぶことにほとんど時間を費やしていました。そのような学習方法では知識や技術は定着せず、試験後に忘れてしまいましたが、当時は「足りない部分は就職後に勉強すれば何とかなる」と安易に考えていました。しかし、実際に働き始めると上司との知識量の差は非常に大きく、前述の通り知識がないために患者様に良いリハビリテーションが提供できず、上手く治せませんでした。足りない知識の習得には仕事後に勉強時間を確保しなければならず、睡眠時間を削らなければならないため身体的にも大変です。ですので、学生時代に計画的に勉強をし、知識を定着させていくことをお勧めします。特に、解剖学、生理学、運動学などの基礎科目は将来どの領域に進んでも必ず必要な知識ですので、1・2年生から計

画的に勉強をし、定着させていきましょう。月並みなアドバイスですが、私のように就職してから困らないよう、学生のうちからコツコツと勉強することをお勧めします。

・全力で遊び、全力で学ぶ！

上記で「勉強は大事です！」と伝えただけですが、大学生はたくさん遊んで青春の思い出を作ること大事だと思っています。勉強は大事ですが自分の人生を彩るための一部でしかなく、友人との楽しい時間や思い出が自分の人生を豊かにしてくれると思います。「勉強」と「遊び」どちらかを優先するのではなく、どちらも優先してください。私も普段から学生に「遊ぶときは全力で遊んで思い出を作り、勉強するときは集中して全力で勉強しよう」と伝えています。友人が増えることで、勉強時に分からないことがあれば気軽に質問できるようになり、学習面にも良い影響が出ると思います。私の学年は学生時代多くの友人や素晴らしい先生方に恵まれ本当に楽しい学生生活を送ることが出来ました（写真2）。クラス全体が非常に仲良く、分からないところは誰にでも聞きに行くことができたおかげもあり、国家試験は合格率100%でした。卒業して13年経ち、結婚したり子供が出来るなど環境も色々変わりましたが、今でも大学時代の友人とは連絡を取り合い、会っています。働いている分野や領域は各々異なりますが、会うと刺激をもらえ尊敬できる友人ばかりです。そういった友人に会うと自分も頑張らなくてはとモチベーションが上がります。

現在は新型コロナウイルス感染症の影響で色々行動制限があり我慢をされていると思いますが、その中でも一度きりの学生生活を謳歌し、信頼できる友人をたくさん作ってもらいたいと思います。

・少しでも興味を持ったらとりあえず行動しよう！

私は自分の夢や目標を達成するためには「行動力」が一番重要だと思います。夢や目標は、「スポ



(写真2) 大学時代のお餅つきイベント

ーツ現場で活躍しているアスリートを担当したい」、「介護領域をもっと良くしたい」、「大学院に行ってみよう」など、ほんやりした内容でも構いません。それをただ心の中で思っているだけでなく、行動にうつしましょう。夢や目標に向かって勉強をして明確なビジョンを持っていても、行動しなければ絶対に叶いません。勉強や明確なビジョンはもちろん重要ですが、それらがなくてもとりあえず行動していた人の方が夢や目標を叶えられます。理学療法士としての夢や目標が決まっているなら、その領域に詳しい先生のもとに話を聞きに行き勉強させてもらい、施設に見学を申し込む、勉強会に参加する、など行動できることは色々あると思います。夢や目標に向かって行動するのに早すぎることはないですので、夢や目標がある方は学生時代から積極的に行動していきましょう。夢や目標が決まっていなくても、「少しでも興味を持てること」を探す行動をしたり、興味を持ったことを図書館やインターネット等で詳細に調べ、詳しく理解するための行動をしましょう。私もこれまでスポーツ現場でのトレーナー活動、大学院進学、論文執

筆、講演会、大学教員への転職など、興味を持ったことはすぐに行動にうつし、希望する道に進んでいくことが出来ました。もちろん、その最中で色々な苦労や挫折はありましたが、自分の目標や夢が叶うことを信じて行動し続けたおかげで今があると思っています。「自分にはまだ早い」「もう少し考えてからにしよう」などと頭で色々考える前に行動しましょう。その方が今自分は何をするべきかが明確になります。諦めずに継続し続けられれば、必ず夢や目標は叶います。

・最後に

理学療法士は責任も伴いますが、患者様に最も近い所で仕事ができ、喜びを共有できる素晴らしい職業です。私もまだまだ若輩者ですので、一緒により良い未来を創っていきましょう。

最後に、今回このような機会をいただきました諸先生方、誠にありがとうございました。

感謝申し上げます。