

MWM

Vol.05
since 2020

MSD Wellness Magazine For medical market of the world

吉田
将平

Strong physiotherapist qualifications

SHOHEI YOSHIDA

吉田 将平 Japan
Freelance Physio therapist

「外出したくても家族や周りのサポートがなく、
引きこもりがちになっている方」を多く見てきた
「旅で誰もが楽しく健康で長生きできる」
PTはその役割を担えると思っています。

SHOHEI YOSHIDA

吉田 将平 Japan Freelance Physio therapist



Strong physiotherapist qualifications

吉田:吉田 将平 増田:MSD代表 増田勇樹

増田:まずは簡単に自己紹介をお願いします。

吉田:平成元年生まれの30歳です。

小学校3年生までは横浜と埼玉に住んでいました。10歳から大阪に住んでいます。

大阪に来てからサッカーを始めて、現在もJリーグの試合観戦に年に何回かスタジアムへも通います。

理学療法士の3年目の途中でワーキングホリデーでオーストラリアへ、30歳になる手前にスペインへワーキングホリデーに行きました。現在の趣味は、月に1〜2回の京都のお寺めぐりで、特にお庭を眺めるのが好きです。

知らないところへ行くのが好きで、電車での旅などもよくしています。

増田:PT(理学療法士)になろうとしたきっかけは何だったのですか?また、そのエピソードを聞かせてください。

吉田:子供の頃から、両親や祖母の肩もみをよくしていました。その時に喜んでもらえる姿を見て、人に喜んでもらえる仕事がしたいと

思うようになりました。その後、高校1年の時に友人に理学療法士について教えてもらったのがきっかけです。

増田:学生の時は、どんな生徒でしたか?

吉田:大学時代は、サークルなどには入ってなかったので、バイトをして貯めたお金で、好きなアーティストのライブに行ったり、青春18きっぷや夜行バスで日本中を回っていたりしていました(笑)

おかげで、大学の定期試験はいつもギリギリで、再試験や再々試験をよく受けていました(汗)国家試験の模試も最後まで合格点を超えず、クラスのブラックリストに入り、先生方を心配させてしまいましたが、本番ではなんとか合格できました!(笑)

増田:海外に興味を持ったきっかけを教えてください。

吉田:高校時代から留学には興味を持っていました。

20歳の時に初めて行ったヨーロッパで、イタリアを観光した際に、世界遺産の数々や素敵な街並みを実際に眺めることができ、それがきっかけです。



Strong physical therapist qualifications

増田:海外で印象的だった国はどこですか?エピソードもあわせて聞かせてください。

吉田:海外では、いいことも悪いこともハプニングがたくさんなので1つに絞るのが難しいですが、オーストラリアのルーズ感は印象的でした。

オーストラリアで公共のバスに乗った時に、運転手さんが自分のラジカセをガンガンにかけながら運転していたこと、さらにバス停に停車する15m手前くらいからドアを開けたことには驚きました。

オーストラリアのルーズさは、良い意味でも悪い意味でも日本にはなくて新鮮でした。

増田:旅が大好きで海外旅行の経験も豊富な吉田さん。吉田さんの『旅行の楽しみ方』を教えてください。

吉田:基本的に自分で計画していく1人旅が多く、知らないところへ行く不安もありますが、それを乗り越えた時の達成感を毎回楽しんでいます。

最近では、民泊サービスの「Airbnb」をよく使っていて、海外の現地のホストの方々との交流がとても楽しいです。ホストとは、英語でのやり取りが必要になりますが、ガイドブックでは知り得ない生の情報がたくさんです。これもオーストラリアで英語を勉強していてよかったことの1つです。

増田:逆に旅行中で苦勞した体験を教えてください。

吉田:ロシアのモスクワの空港内で悪質タクシー業者に囲まれて、荷

物ごと引っ張られそうになった時に必死に逃げたことは、いまでも忘れられません(笑)

増田:オーストラリアとスペインでワーキングホリデーをご経験されていますね。

なぜ、ワーキングホリデーに行こうと思ったのですか?

吉田:ワーホリは、ただ英語が喋りたい、喋れるようになりたいその気持ちが一番強かったです。あとは、日本語を教えるボランティアなどもやりたかったので行きました。

オーストラリアへ到着した際は、全く英語がダメだったので、飛行機を自分で乗り換えたり、ハンバーガーを1つ注文するのさえ一苦勞でした(笑)

増田:ワーキングホリデーに行くにあたり、苦勞したり大変だったエピソードがあれば教えてください。

吉田:スペインワーホリに関しては、始まったのが2年前ということもあり情報が少なく、オーストラリアの時とは申請方法もかなり異なっていたので、手探りで進めていった感じで大変でした。

また、オーストラリアでのワーホリ中は、2ヶ月目にもものすごく帰りたくなりました。毎日のように帰国する夢を見たり、日本のスーパーに行行って買い物をしている夢を見ていました。

増田:ロシア空港での必死に逃げた体験、ホームシックの経験、それらを乗り切ることができた理由を教えてください。



吉田:外国では、強い意思表示が本当に大事です。ロシアでは、「No!」とはっきり強気で言うことで、逃げきれました。

僕の周りのワーホリや、留学していた人のほとんどがホームシックのようなものを経験しています。僕もそうですが、その時に大事なのは「最初の目標を思い出す」と言うことかなと思います。

僕は、オーストラリアのワーホリの前にいくつか「やりたいことリスト」を作っていたので、それを見返すことでホームシックも乗り越えることができました。

増田:それでは実際に海外旅行や、ワーキングホリデーにかかった費用を教えてください。

吉田:オーストラリアでのワーホリの場合ですと、

語学学校(16週間):40万円

飛行機:往復9万円(Jetstar)

家賃:週160豪ドル(キッチン・浴室は共同。光熱費、Wi-fi込み)でした。

その他、電車バスなど交通費などが別途かかります。

オーストラリアは、物価が高いと言われますが、自炊をすればかなり安くすみます。

1週間2,000円ほどで過ごしていた時もありました。

語学学校によって、学校の値段は異なります。友達もできるので、最低でも1ヶ月は、通うのがいいかと思えます。

部屋は個室を選びましたが、ルームシェア(1部屋でベッド2つを誰

かとシェアなど)にするとさらに安くなります。

僕が住んでいたのは、ゴールドコーストとブリスベンです。

物価の高いシドニーやメルボルンなどは家賃も高くなります。

ネットで調べると色々情報が出てきますが、大まかにいうと、70-100万円くらいあると余裕を持ってワーホリに行けると思います。

増田:オーストラリアに行かれるまで、英語は苦手だったと伺いました。現在はスマートに英語操りをで海外で活動されていますね。英語を身につけるために行なったオススメの勉強方法を教えてください。

吉田:英語は、まず中学レベルからの文法の復習がオススメです。文法を知らなくてもある程度の会話はできますが、ちゃんと文法を復習して、勉強したことを話すようにすると、確実に英語力は伸びます。

日本にいる時から、「Essential Grammar in Use(=通称赤本)」と「English Grammar in Use(=通称青本)」という本をやっていました。

この本は、すべて英語で書かれているので最初は少し抵抗がありますが、とても役に立ったと思っています。

オススメの勉強法としては、各Unitごとにある問題を、目標を決めて取り組むことです。例えば、最初は60%程度の正解率を目指し、クリアしたら2周目は70%→80%と上げていくことです。僕は、「English Grammar in Use=青本」を80%の正解率を超えるまで何回もやりました。

Amazonで購入できます。

増田:実際にPTとして活動されて感じた、『ヨーロッパやオーストラリアと日本の医療事情の違い』はどんなものがありますか。

吉田:興味があってオーストラリアの公共病院へ見学に行った時に、アポもないのに丁寧に案内してくれたオーストラリアのPTさんに説明いただいたのですが、

オーストラリアでは専門性がかなりはっきりしていて、「私は、がんりハビリ専門だから、他のことはわからないし、他の人に任せている。」とはっきりおっしゃったのには少し驚きました。

また、オーストラリアでは指定の保険に入っている必要はありますが、保険に入っていれば基本的に医療費は無料とおっしゃっていました。

その他にも、仕事をしている妊婦の方向けに仕事終わりのアフター5に、公立病院で運動教室を開くことができる施設を備えているなど、サービスの充実感が感じられるとともに、PTの認知度もかなり高いのだと感じました。

増田:世界を回ったうえで、他の国にはあって日本にはない『リハビリテーション事情』はありましたか？

吉田:今まで、オーストラリア、スウェーデン、フィンランド、デンマークの病院を見学しました。やっている内容は大きな違いを感じませんでしたが、日本の施設と比べて、運動用のマシンの大きさが、ジムにあるようなしっかりしたようなものばかりでした。日本では、なんとなく「リハビリ用」というイメージのマシンが多いですが、オーストラリアも北欧の各国も、ジムにあるようなガッチリとしたマシンばかりでした。

増田:吉田さんが感じた、日本のPTと外国のPTとの違いはどんなものがありましたか？

吉田:フィンランドのPT何人かと話をさせていただいた時に、給料の話をしました。日本では、割と不満の声を聞くことが多かったのですが、フィンランドの方はPTとしての仕事に誇りを持っていて、あまり気にならない、とおっしゃっていました。(フィンランドの給与は日本のPTとほぼ一緒でした。)

もちろん保険の制度などが日本とフィンランドの間では異なります。お金が大事なのは間違いないですが、自分に誇りを持てるような仕事をしていきたいと改めて思いました。

増田:今後の吉田さんの活動について聞かせて下さい。これからどんな分野に力をいれて活動されていかれますか？今の想いをお聞かせください。

吉田:まだまだ知らない世界中を見ることはもちろんですが、日本の良いところをもっと訪ねていきたいと思っています。有名な観光地だけに限らず、日本、世界の人々を引き寄せられるような場所をもっと知ってSNSなどを通じて発信したいと思っています。

また、僕は旅やワーホリを通じて、ワクワクする人生の楽しみ方を学びました。健康で長生きするのに大切なのは、「運動」「コミュニケーション」「好奇心」と科学的にも証明されています。ワクワクドキドキすることで脳も活性化し、「旅で誰もが楽しく健康で長生き」と思っていますし、PTはその役割を担えると思っています。



Strong physiotherapist qualifications

SHOHEI YOSHIDA

吉田 将平 Japan
Freelance Physio therapist

PTとしての経験では、デイケアなどで「外出したくても家族や周りのサポートがなく、引きこもりがちになっている方」を多く見てきました。今後はそのような方々がまた旅に出たくなるような世界の動画や写真が見られるような情報の共有ができればと考えています。実際に外出をサポートできるPTとしての専門性と旅の経験から、困っている人の外出をサポートしていくような仕組み作りをしていきたいと考えています。

また、これから海外に行きたい方向けに僕の経験を伝えていくことができたらとも考えています。英語を勉強して海外に踏み出していくことで人生が変わったので、これから海外に出ていきたい人のために僕の経験が生かれば嬉しいです。

増田:日本の理学療法士の方、または学生へのアドバイスをお願いします。

吉田:海外で、「私は理学療法士です」と言うとほとんど通じるほど、理学療法士は日本で思っている以上に世界では認知度が高いです。海外では、今まで何を学んできたか？ということがはっきり言えると、とても信頼されます。特に理学療法士の資格は強いと感じます。現在、日本にいる理学療法士の方も、これから資格を取る方にもそのことがもっと伝われば嬉しいです。

増田:ありがとうございました。吉田さんの今後のますますのご活躍を楽しみにしています。



【プロフィール】

1989年生まれ。

理学療法士、アロマセラピー検定1級、福祉住環境コーディネーター2級。

現役で理学療法士になるが、高校時代からの夢であった、英語を海外で学びたい願望を叶えるため、25歳でオーストラリアへ。そこから海外旅行にはまり、一人旅を開始。今まで行った国は20ヶ国。

各国のバリアフリー事情に関心を持ち調査活動と情報発信を進めている。

現在はスペインを拠点とし、ヨーロッパを周り世界のバリアフリーを調査中。