

MWM

Vol.03
since 2020

MSD Wellness Magazine For medical market of the world

World-class skills

KAZ KIKUCHI

菊地 和徳 Canada

The Running Clinic – Japan Business Development
Kelowna General Hospital – Physiotherapist

世界で活動するためには、多様なスキルが必要。

参入障壁はもちろん高いが、確実にニーズは存在する。

成功するか否かではなく、やるかやらないか。

最後に背中を押すのは、自分以外の何者でもない。

Physiotherapist active in Canada

Kazunori Kikuchi



Have courage, 一歩進む勇氣

MSD代表 増田勇樹 菊地:菊地和徳

【自己紹介】

MSD:まずは簡単に自己紹介をお願いします。

菊地:私は宮城県の小さな町で育った菊地和徳です。

小さい頃はサッカー小僧で育ち、今現在はカナダでフィジオ(理学療法士)を行っています。

MSD:PTになろうとキッカケはなんだったのですか?そのエピソードを教えてください。

菊地:私はサッカー小僧で育ち、サッカーを大学まで本気で続けていました。大学卒業後に人材紹介会社で3年間働いたのですが、本当に自分でやりたいことは何なのかと悩んでいました。仕事をしていて、朝起きるのが辛いとか、やっていることに対して充実感、満足感が得られなかったということがありました。

このまま仕事を続けていいのかなんて考えていて、道の行き止まりに来た感じが受けて、自分で何かしたいなと思うようになってきたんです。そこで自分探しを色々始めて、本当に何がしたいのかっていうのを探してました。そこで現在の妻がカナダ人です、その日本の人材紹介会社で会いました。その時妻(当時は彼女)が「フィジオはどうなの」と言ってくれ初めてフィジオを知りました。当時、フィジオのことを全く知らなくて、そこから自分でフィジオとはどういうものかというのを調べました。その時にサッカーをしていることもあ

り、トレーニングや栄養面にもすごく興味があったので、人を助ける仕事をしたいと思い進んでみようということを決めました。

MSD:なぜカナダにしようと思ったのですか?

菊地:当時、人材紹介会社の子会社がオーストラリアにありました。初めはオーストラリアに妻と一緒にいき、妻がオーストラリアのオフィスで働いて、僕がオーストラリアの大学院に入ることを考えてました。しかし、その時が2009年の時期で不景気だったので、カナダ人の妻だったらコネクションもあるし、バンクーバーだったらアジア人も多いので大丈夫ではないかということになりました。それがカナダに行こうと思ったキッカケです。

日本でフィジオの資格をとることも考えたんですが、日本で資格を取るには大学もしくは専門学校に入り直していくと情報を知りました。

私は大学教育学部の大学を卒業していたので、また大学に行くよりも、カナダだったら大学院に入れます。語学という壁はあったんですが、難しい方にトライした方がもし日本で戻った時に、カナダの資格も変更できるんじゃないかと思いました。なので若いうちに難しいことを挑戦してみようということでカナダでフィジオになることを決めました。



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇気 -

【仕事に関して】

MSD:海外で働くことで難しいと思うことはありますか？

菊地:やっぱり語学が一番難しいですね。こっちに来た時は、本当に生活するのが大変でした。僕はほとんど語学力がゼロの状態でごっちに来たのですごく大変でしたね。普通の生活がすでに大変なので、働くということよりも、1日1日をどうやって切り抜けていくかを目標に一年間を過ごしていました。今の現在の英語力はまだ完璧だと思っていないのでそういう面ではその国の言葉話すことはすごく難しいと感じます。他に難しく思うことは習慣ですね。日本で育ったので、質問の仕方とか現地の人とはやっぱり違うなあっていうのを感じる事が多くいます。

なので語学と習慣の違いが鍵になるかなと思います。例えば日本では受け身になることが多いですが、こっちの習慣では自分の意見を言ったり、クライアントに気さくに話しかけたり、こっちに来て初めて気づくことが多かったです。その国の習慣に慣れて、その国の言葉が話すことが出来れば生活や仕事は楽になると思います。

MSD:海外で働いてよかったと思えることは？

菊地:自分のやりたい事に挑戦している実感が持てるということですね。日本で外資系の人材紹介会社で働いていた時は、本当にこのままでいいのかか思いました。当時は20代だったのですが、この仕事を40才まで続けられるのかなど考えていました。他にも朝起きるのがつらいとか、本当になんか

あの目の前が真っ暗な状態だったんです。

こっちに来てからは、自分のやりたい事に挑戦しているっていう実感が持てるので、そういう面では本当に海外にきてよかったと実感しています。なので海外に行ってみたいなと思う方にとっては、そういう実感ができるのですごくいいと思います。

他に働いて良かったと思うことは、大自然の環境で生活できるって事ですね。日本とはちょっと違うところが、も8時間勤務したらもうすぐ自分の生活に戻って仕事外のことできます。すごくワークライフバランスがしっかりしていて、PTの収入も他の仕事と比べ悪くない。ワークライフバランスがいいので、こっち側でチャレンジしてよかったと思います。

他にも海外に出てよかったことは、日本に居ては見えないものが見えました。アメリカやヨーロッパ、オーストラリアなど特に英語圏の情報がすぐに手に入り、日本でも流行るのだろうなという情報がすぐに手に入ります。英語を理解できるので、日本語だとお金を払わないといけない情報が英語ならタダで手に入ることもあります。

MSD:収入の面の変化はありますか？

菊地:カナダの主なフィジオの収入は平均で年収800万円くらいです。カナダでは大学院卒でないとフィジオになれませんが、カナダでは一般的な大学院卒は600万円くらいです。クリニックでは1000万円弱か、歩合制になるので1000万円を超える人も出てきます。クリニックと病院の違いは、クリニックでは年金など福利厚生の部分はあまり受ける -



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇氣 -

- ことができないので、貯蓄などもしていけないといけません。病院ではその点福利厚生はしっかりしています。あとはクリニックを経営する経営者になれば上限はありません。フィジオクリニックはこっちでは沢山ありますが、それでも必要と感じる人が多いのでいくらあっても需要があります。そういうことがあるので、経営者になってオープンする人が多いです。

どんな生活がしたいか、どういう夢があり、どんなことがしたいのかという事でフィジオとして仕事の仕方、働き方を決められます。

MSD:海外で働く為に必要な事とはなんですか？

菊地:日本を出て挑戦する勇氣、一歩を踏み出す勇氣といったマインドを持っていることが必要になります。前が見えない事で不安を感じる事や、計画していたプランが遂行しない事も多々あります。完璧でなくてもやってみる力も必要です。資金力があっても、資金が底をつくケースもあります。プランだけでなく、一歩進む勇氣が必要です。あと、失敗しても7転びやおきの精神で継続する事も必要です。

一回目のチャレンジで成功する事はないので、二回三回など失敗し続けてもに夢に向かってチャレンジを継続することが必要です。自分の夢に向かっていると、ダメな時に継続するパワーになります。探究心や向上心がとても大事になります。昨日の自分より今日の自分が一歩でも進めているとか、そのようなマインドは必要です。

日本だと出る杭は打たれるとか、人前に立って意見を言いにくい事もある。カナダでのことわざで「うるさい車輪はオイルを得る」という言葉があります。自分の意見を言わないと注目されない。この言葉でも、日本とカナダの違いがありますね。言い方も遠回りでなく、率直に意見をいう事もあります。他には積極的に外に出る、社交性もとても大事になります。

MSD:具体的に仕事の中で必要とする手技や知識はありますか？

菊地:手技や知識の前に、必要な事は常に学び続けるという精神ですね。わからないことは人に聞き、常に学び続けることが大事だと思います。仕事でもフィジオでもそうですが、技術や知識は常に研究がされ変わっていきます。一つの技術だけを学んで、その一つだけを患者さんに使うのは効果もでないし長続きしません。

今この技術はいいよと想着いても、5年や10年後にはその技術が使われないかもしれません。そういう面ではこの技術だけってことはよくないと思着ています

常に学び続けることは、わからないことは聞くということがすごく必要になってきます。

あと、学び続けることよりも重要になってくるのが人間関係ですね。やっぱり一緒に働く人でも患者さんや周りの人患者さん以外のスーパー働いてる人でも何でもいいんですが、誰でもいいんですが、色々信頼できるような関係を築くのが一



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇気 -

- 大事です。

私のブログやFacebookのグループにも紹介したんですが、どれだけ良い治療法を行っても患者さんがもしそのセラピストを信用してない場合はその効果っていうのは薄れます。

逆にどんな治療法を使っても、もし患者さんがそのセラピストを信用している場合は効果は上がります。

そういう人と人との繋がりや、関係を築くのは仕事の面でも生活面でも大切です。

そのためには自分を磨くってこと仕事のみだけでなく、いろいろな面で必要になってくると思います

MSD: 留学で苦労したエピソードは？

菊地: この苦労話シリーズについてはこれだけで3時間は話せると思います。笑

留学での苦労したエピソードは、大学2年生が終わった後にイギリスに留学を1年間しました。

その時一番大変だったのはやっぱり語学でした。日本で英語を習ったんですけど全然帰国子女でもないですし、英語が得意だったっていうこともなかったので話せるようになってからイギリスに行ったわけではありません。ほとんど英語0で行きました。英語を勉強してから行けば良かったのかと思います。それよりは僕はとりあえずやってみようと思えました。行ったらとりあえず話さなきゃいけない状況を作れば自分でも行けるんじゃないかなと思えて。しかし、最初の3ヶ月は本当に大変でした。一番最初に日本からイギリ

スについて後に日本にメールを送ろうと思いました。ただインターネットカフェで働いてる人がイギリス英語で、相手の話が全く聞き取れず、どうやってコミュニケーションをとっていかかわからずにお店から出てきてしまいました。メールをする事もできない状況で、本当にこれで良かったのかなっていうのを考えさせられました。最初の3ヶ月間は1年続けられることが出来るのかという不安しかなかったです。3ヶ月以降は友達もできてきて、楽しいと思うことも増え帰国するときには帰りたくないなとも思うようになりました。

MSD: カナダでの苦労エピソードは？ 乗り切ったのはなぜかを教えてください。

菊地: ここでも語学です。留学と違うのはお金を稼いで生活をしないとイケないという面でした。お金を使い果たしたということもありました。そういう面ではお金を稼がないとイケない、どうにかして生活していかないとという苦労はありました。

すごく経済面でも大変なことがありました。最初の外資系の会社では月4、50万円は稼げていたのにそれが、カナダに来て最初の給料が12000円ぐらいだったのかな。現在の妻ときたわけなんです。自分一人じゃなかったのが本当にこのままやっていいのか思ったのを記憶してますね。

ここに来たのもフィジオになりたいからという夢をもってきたので、すぐにパーソナルトレーナー資格を取って働き始めました。働きながら、勉強しながら、また家庭にも気配りを -



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇氣 -

-しながら。自分はそれらのことを1日の間で自分の時間を費やして行くのかっていう、その時間との問題もありました。

また、大学院に入るために必須項目っていうのを履修しないといけなくて。それがその大学レベルの高評価を取るためには、高校3年生レベルの科目を取らないといけませんとか、その大学の卒業学部の方はあったけど認めてもらえず高校3年生のレベルからスタートしました。

大学の教科を履修できるようになって、それが終わってやっと大学院科目を終わり、大学院に申請資料を申請できるようになりました。

全然考えてなかったけど、来てみて日本での大学での資格卒業証明書は認めてもらえないんだと知りました。取った科目が語学が違ったので認めてもらえませんでした。そこで思ってもみなかったことが起きるって言うことがあり、その都度対応しなきゃいけないということが結構苦労しましたね。今もう1回同じことができるかなと思ったらちょっとできないと思いませんね。

あと大学院に入る前に働きながら勉強していて、子供との時間も作っていたその時に問題が起きたんです。

ある日、自分が白血病と診断されたことがありました。白血病に診断されたことがとてもショックで、僕はずっとサッカーをやってきたので、健康だと思ってました。

そんな時、突然そういうことになってしまっ。やっぱり人間いつかは死んでしまうんだなみたいなそういうのも感じました。その時、何が生きていくうちで何が一番重要なのか、どうやって生きていきたいのか、いきたいのかそういうのを考え

させられて。

逆に今思うとそれが良かったと言うか、本当に自分の使命ですとかミッションを明確にできるようになったなっていう感じはありました。

もう辞めちゃうかなっていうのを考えた時もありました。あと大学院在学中の時の話ですが、大学院に入るのも大変だったんですけどそこで生き残るのも大変で。テストが毎回沢山あるんですが、学期ごとにテストがあり、それを2回落としちゃうとその大学院から続けられないんです。

1日7時半ぐらいから授業が始まって、4時まで授業をして、そこから復習しないといけませんでした。

ただ家族がいたので、うちの妻は働きながら子供も世話をして色々頑張ってくれてました。そこで頼れないなというのがあったので、子供の世話もできる限りしていきたいと思ってました。

なので、朝3時半や4時半に起きて子供が起きるまで6時半まで勉強して、子供の幼稚園や学校に連れて行く準備をして、学校に走ってました。その後、授業を4時までして4時すぐ終わって4時からだいたい6時ぐらいまで復習の勉強してて、子供とご飯を食べて寝させた後に大体そうですね8時半ですとか9時ぐらいからあと一時間半1時間か1時間ぐらいまた勉強するってそんな感じの生活を毎日送ってました。

そんなことを2年半ですかね、繰り返してました。ここでは言い切れないより深いエピソードがあるので、またブログで苦労エピソードを話してもいいのかなと思ってます。



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇氣 -

そこ苦勞をどうやったら乗り切ることができたのかと言うと、やっぱり家族のサポートが大きかったです。自分が夢に向かっている時や、無理だなあとかもダメかなと思った時は力が出るんですよ。それが多分夢に向かっている証拠だとして、僕はやっぱりこっち来てみれば、使命ミッションがあって、誰もやっていないことだったら、自分がやってみて、次に来る人が楽になるかなと思って、とことんやってみようと思いました。日本にいる人でカナダでフィジオがしたい人のサポートができるのではないかと考えています。

カナダに来てそういう日とか、苦惱があったのがもう5年ぐらいいになりました。5年ぐらいい経つと後戻りできないだろうという考え方が出てきましたね。

ここで今更何もなかった、学校にも入れなかった、では日本にいる家族にも悪いなあと思ったんで、自分ではもう後戻りできないという考えがありました。

後は駄目かなとか、自分で自信がなくなってきた時に、海外でマインドセットですとか考え方を教える人たちが結構いました。そういう人たちの影響をかなり受けて自分を知るとかそういう考え方の方にもすごく時間を費やすようになりました。

私の大学院とか白血病ですとかそういう苦勞話もあると思うんですけど、そういうことは自分でコントロールできないと思います。

コントロールできないものをコントロールすることはなかなか難しい。自分でコントロールできるものをコントロールすることによって、この良い方向に前向きに考えられたりでき

ます。そういう考えやマインドセットを人生で色々起こるので、そんなことが起こった時に、降り落とせるものなら振り落としてみろとか、絶対しがみついて生き延びてやるみたいな。そんな自分の人生にチャレンジする考え方ですね。それによって少しずつ状況を変えて私は今の時点にいます。今の時点もサバイバルなんですけど、そういう考えがあればたぶん生き延びていけると思います。

MSD: 自分の中で振り返って成長したなと感じる事やエピソードは？

菊地: 実はまだまだ成長しきれてないと思うので、まだまだ成長していかないといけないと思っています。なので成長したと思っていることはまだないですね。

ただ、自分でも感じるのが自分が恐怖感を感じることに、挑戦することは怖くなりましたね。自分が慣れていることや、日常的にやってることって最初は怖いんです。

ただ常に慣れてきて、何も考えなくても行動できるようになってきます。恐怖感を感じることに自分が慣れてきて、枠の外に出て恐怖感のあることにチャレンジする時に、ミラクルというか、予想していなかったいいことが起きると思っています。

ということは自分の心地よいところにいちやだめなんですよ。つまり自分に恐怖感を感じる場所に挑戦していかないといけない。その事に対して、なんかどうしようかなーですとか、怖いとかやって大丈夫なのかなってという考えで時間は-



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇氣 -

かかったんですけど、とりあえずやってみようとかとりあえずやってみることが大事かなと。自分が恐怖感感じることに挑戦することに関して怖くなくなりましたね。それはなんか今まで経験もあると思うんですけどそれはちょっと成長したかなーっていうのを感じます。

今後の活動

MSD:これから力を入れていく分野についての想いを聞かせてください。

菊地:まずはカナダから発信していこうとしているランニングクリニックですね。これはなぜ日本に伝えたくなくなったのかっていうのを説明しますと、ランニングクリニックの根本的なところにあるのが、今まで当然だと思っていたことを覆す考え方ですとか、それを研究のエビデンスでみんなに伝えるって言うことがあるんですよ。

そういう思いが僕にもあって、今まで考えもしなかったけどこれって効果的なのかなとか、みんな本当はこういうの使ってるんだけど本当はそれよくないよとか、そういう人の意見を覆すとか、みんなが右に行ったら俺は左に行くそういうのがあったので、そういう面ではそのランニングクリニックの根本的な思いや考え方っていうのが合っていました。

もちろんランニングクリニックのコースをとることで、治療法の考え方は変わったし、そういう面では最終的には自分にできることや日本の人のためにと言うのが常にあって、日本

の方にも勉強してもらって引き出しを多く作ってもらいたいと思っています。

常に疑問に思っ探究心を持ってもらいたいと思っています。

ランニングクリニックでのオンラインセミナーや、コースなどを日本に開いていきたいし、ランニング人口の多いのでランナーさんに一番いい状態で走ってもらいたいという思いがあります。高い靴を履いたから怪我が予防できるのではなく、価格が安くても実際にいい状態で走れる事もあります。これを機に、日本のランニング界に貢献したいと思っています。

またもう一つがメンタル、マインドセットについてです。ここまでを見ていただくとメンタルは必要になって来るの感じだと思っています。僕もメンタル、マインドセットなしではここまで来れませんでした。技術や理論は結構変わるとは思いますが、メンタルが一番コアな部分にあると思います。体で言ったらコアトレーニングですよ。どれだけ手足をトレーニングをしてもコアトレーニングをしていかないと、その手足を効率よく使えません。それが僕はメンタルトレーニングと思っています。

自分の考え方をしっかりしていけないと、仕事に対しても生活に対してもやっぱり成果が出て来ないというのはあると思います。そういう面ではこれまでの経験を活かして、そのマインドセット、考え方、メンタルを日本にいる方にいろいろ伝えていけたらと思っています。メンタルの部分オンラインセミナーや日本でセミナーなどを開いていけたらと考えてます。



KAZ KIKUCHI - Have courage, 一歩進む勇氣 -

MSD:今後の活動について教えてください。

菊地:今後の活動はランニングクリニックに関してはオンラインセミナーや、実際の日本のコースで進めていきたいと思っています。医療従事者だけでなく、実際にランナーの方に向けたコースやセミナーも展開していきたいと思っています。また資格を取ってきた人たちに対して、資格を取ってからのサポートもしたいと思っています。

ランニングクリニックの資格を取ったあとランナーさんにとってどうアプローチするのか、それから副業としてどうやって利益を上げていくのとかそういうサポートも是非していきたいなと思っています。

メンタルに関しては、メンタルとマインドセットに関してはオンラインセミナーや日本でのセミナーというものを増やしていきます。自信をつけるとか、どうやったらその夢を明確にするとか、自分の夢とあってない時は、朝起きるのが辛いや日曜日がすごい辛いなっていうのすごく感じたのを覚えています。月曜日で仕事に戻らないといけないから、日曜日が辛かったりや、毎朝起きるのが辛かったりとか。今は大変なこともあります。毎日朝起きるのが楽しいですね。朝起きるのが大変な時もありますが、ランニングクリニックでセミナーと

かオンラインセミナーをする時は時差があるので、朝3時半や3時半に起きたりします。

それは好きだからできることで、毎日期待が持てるような朝を迎えられるようにしてもらいたいというのがあります。最終的には次の日が楽しみな生活を送ってもらえ、「悔いのないように生きる」という項目でオンラインセミナーや日本でもセミナーなどもしていきたいと思っています。医療従事者だけでなく、興味がある方にこのままじゃ自分の人生終わらせたくないっていう方に対して何かこうサポートできればな。実際にオンラインセミナーや日本でのセミナーなどを考えてます。

また同じような意見や考え方を持っている企業とも提携し、連携してより大きなサポートをよりもっと多くの人にサポートしていきたいと思っています。自分としてはミッションは5年後には100万人の人生、生活を変えられるような活動にしていきたいということを強く思っております。コミュニティや周りの人とポジティブな人を集めたことでグループ作りとか、可能性にチャレンジできるようなグループを作りたいと考えております。興味のある方はこれからの活動に期待して下さい。



菊地 和徳 PT (カナダ) : The Running Clinic

【資格】

- Physiotherapist (McGill University)
- Advanced Orthopedic Manual and Manipulative Physiotherapy: Level 1 (August, 2018)
- McKenzie Part A, MDT course (January 2018)
- Parkinson Wellness Recovery (PWR) Exercise Instructor Certification (September 2015)
- Functional Movement Screen (FMS), Level 1 & Level 2 (June 2015)

【略歴】

- The Running Clinic - Japan Business Development
- Kelowna General Hospital - Physiotherapist