

## 医療健康学部 理学療法学科

### 新入生のみなさま



この度は東京国際大学医療健康学部理学療法学科合格おめでとうございます。

来年度からの大学生活に向け希望に胸を膨らませておられることと思います。

皆さんが理学療法学科の学びにスムーズに移行できるためのアドバイスをさせていただきますが、まずは、理学療法学科での学びについて簡単にご案内させていただきます。

#### <理学療法士はどんなことをするの？>

理学療法は病気やケガなどによる運動機能や生活活動能力の低下を最小限に防ぎ、さらに向上させるために運動療法や物理療法、日常生活活動練習といった手段を用いる治療体系で、医療専門職である理学療法士が業務を行います。また、近年はこのような治療的対応の他に高齢者の要介護状態を予防する「介護予防」や健康寿命を延伸するための「健康増進」「疾病予防」、スポーツによるケガの回復や予防、競技能力の向上なども理学療法士の業務対象となっています。

本学ではこれまでの主に病院で仕事をする理学療法士の教育に加えて、特に健康増進、疾病予防等の予防理学療法とスポーツ理学療法の分野でも活躍できるよう教育プログラムを用意しています。

#### <理学療法学科ではどんなことを学ぶの？>

理学療法士になるためには、まずは1年次に「身体構造（解剖学）」「身体機能（生理学）」「運動機能（運動学）」を理解した上で、主に2年次に病気や身体機能低下のメカニズムと治療方法を理解するための病理学や神経内科学、整形外科、精神医学など各種の臨床医学を学びます。

その上で、理学療法を行う上で必要な各種の検査方法や運動療法などの基本的な理学療法の手段を学びます。

これら理学療法士として必要な基礎医学、基礎理学療法学の知識・技術を身につけた上で2年次以降は各種の病態・状態に対応した専門的な理学療法を学びます。

従いまして、2年次以降は前年度の専門教育分野の単位をすべて修得することが履修の条件（詳しい履修条件は入学前オリエンテーションならびに入学後に説明します）となります。

### <理学療法は科学的な根拠に基づいた治療法>

理学療法は科学的根拠に基づく治療手段ですので、効果を客観的に評価するための手段としてまずは統計学を学ばなければなりません。この統計学の基礎として1年次から基礎統計学を学びますが、それ以降多くの科目が統計学の理解を必要とします。そして理学療法は時代に合わせて進化していかなければなりませんので、効果の確認と共に新しい治療法の開発にも力を注がなければなりません。そのためには統計学を基礎とした研究法を学ぶ必要があり、これは3・4年次に学ぶことになります。

### <知識はしっかりと身につけなければならない>

何より重要なことは、大学で学ぶ知識・技術は将来担当する患者さんやクライアントのその後の人生に大きな影響を及ぼすということです。つまり、一夜漬けの知識ではなく、しっかりと身についたものでなければならないということなのです。

### <解剖学・生理学・運動学はとても重要：スタートダッシュでつまずくな>

**理学療法士の国家試験（卒業が前提）は解剖学と生理学、運動学がベースとなっている問題が7割程度**とされています。実際の理学療法でも多くの治療的根拠はこれらの学問がベースとなっています。

解剖学は身体の構造を学ぶ学問で、生理学は身体の機能を学ぶ学問です。従って、この2つは切っても切れない関係にあることは容易に想像できると思いますが、解剖学は身体構造を学ぶので「覚える」ことが学習上主に求められ、生理学は身体機能、すなわち生命活動を学ぶので「理解する」ことが主に求められます。

また、運動学は人間の運動を主に解剖学と生理学の知識で理解する学問ですので、この2つの科目を良く覚え、理解しておけば楽しく学ぶことができます。

ですから、これらの科目が配当される1年次が最も重要ということになるのです。ここに乗り遅れないようにしっかりとした準備が必要です。そのために自身の高校生活で得た主に生物学の知識を再確認し、でき

るだけ不足部分は補っておくことが望ましいでしょう。

## <医療系は授業時間数が多い>

これまで述べてきたようにしっかりと知識・技術を身につけるためには「覚えること」と「理解すること」が理学療法を学ぶ学生には求められます。このためには使い古された言葉ですが、地道な努力を継続することが最も重要です。医療系大学では各科目の1単位の授業時間が基本的に30時間(100分授業14回)と文系大学の2倍の時間数を学ぶことになります。これは「覚えること」と「理解すること」が多いことを示しています。

---

## アドバイス

---

理学療法学科の学びにスムーズに移行できるように以下のようなアドバイスをさせていただきます。

### <理学療法学科の学びにスムーズに移行するために>

覚える能力と理解する能力は刺激を多く受けるほど、つまり学習を繰り返すことが多いほど高まりますが、一旦このような活動を止めると低下していきます。

アドバイスとしては、入学までに以下のことに取り組むことをおすすめします。

#### ・ 覚える力を強化する

:例えば、新聞や雑誌の記事(内容は何でも結構です)を読んで、30分~1時間後にその内容の要約を(できれば手書きで紙に)書く。

#### ・ 理解する力を強化する

:例えば、新聞や雑誌の記事を読んで、解らない単語を少なくとも毎日3つ程度メモし、その意味を調べて(できれば手書きで)紙に書く。

#### ・ 聞く力を強化する

:例えば、テレビのニュースや情報番組を録画しておき、30分程度(5分程度から始めても良い)の話聞き、その内容を書く。その後その内容が合っているかどうかビデオを再生して確認する。このときメモは取っても良い。

#### ・ 集中力を強化する

:本学の授業は1コマ100分です。この間集中していなければなりません、おそらく未経験のことだと思います。毎日だけでなく結構ですので、どちらかという自分の興味のない分野で100分程度の情報番組やニュースを見て・聞いて理解する経験しておくことをおすすめします。

### ・生活習慣を身につける

:授業は朝9時から始まる予定ですので、少なくとも2時間前には起きる習慣を身につけましょう。

### ・健康管理の習慣を身につける

:大学の授業はすべて出席することが前提となっており、特に医療系では毎回重要な内容となりますので授業を1日休むとその分の知識を補うためには大変な努力を要します。今から自らの健康管理を習慣化しましょう。

## <相手の立場になって考えてみよう>

理学療法士の仕事は基本的に「人」を対象とします。対象者の気持ちを理解し、共感できること、すなわち相手の立場になって考えることも理学療法士として大切な資質となります。もちろん皆さんはそのような基本的な資質はお持ちであるとは思いますが、より共感力を高めるために以下のことに取り組んでみてください。

- ・ 家族が今何を考えているのか、何をしたいと思っているのか想像し、対応してみる
- ・ 友人との会話の中で相手の本当の気持ちを想像してみる
- ・ 困っている人がいたらその人に気持ちを想像し、できるだけ手助けをしてみる
- ・ テレビのトーク番組などでその出演者の気持ちを想像してみる

など、相手の気持ちを理解し共感する経験を多く積んでください。

## <問題解決能力を高める>

理学療法では問題点を明確にし、それを解決するという問題解決能力が求められます。もちろん大学の演習等でその能力を高めるわけですが、普段の生活からその様な能力を高めていくためには身近な問題点を見つけ出して、それを解決するプランをいくつか考え、最も良いと思う方法を選択し実行するという一連の行動をできるだけ多く経験しておくことが良いと思います。

以上長くなりましたが、より良い大学生活がスタートできますよう学科の案内とアドバイスを述べさせていただきました。それでは皆様にお目にかかれる日を楽しみに待っております。