

私の人生の転機

動画リンク: <https://youtu.be/-bnXCbp-vrY>

今回は「私の人生の転機」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には " ふりがな " があります。
後半は少しだけ速く (+20%) なり、漢字に " ふりがな " はありません。
学習にお役立てください。

■自己紹介と家族のこと

私は斉藤太一です。35歳で、東京都に住んでいます。
家族は、妻の美咲と2歳の娘、愛です。妻は会社員で、毎日忙しい中でも家事と育児を頑張っています。娘はとても元気で、よく笑い、家の中を明るくしてくれます。週末には、家族と一緒に公園に行ったり、家でゆっくり過ごしたりする時間が私にとって一番の癒しです。どんなに仕事が大変でも、家族と過ごす時間が私を元気にしてくれます。

私は最近、作業療法士として働き始めました。作業療法士は、リハビリのひとりで、体や心に障害を持つ人たちが、日常生活をより楽に過ごせるようにサポートする仕事です。たとえば、歩く練習を手伝ったり、食事や着替えができるように訓練したりします。患者さん一人ひとりに合わせたリハビリプログラムを作り、その人ができるだけ自立して生活できるようにお手伝いすることが目的です。

日本では、作業療法士はリハビリの専門家として、多くの医療機関や福祉施設で働いています。高齢化社会の日本では、リハビリの需要が高まっていて、作業療法士の役割はとても大きいです。私も、まだ経験は浅いですが、毎日頑張っています。

■ 平和な毎日と小さな不安

私は以前、普通の会社員として働いていました。毎日同じように仕事に行き、夜には家に帰り、家族と過ごす時間を大切にしていました。特に大きな問題もなく、安定した生活を送っていました。週末には、家族と一緒に公園に出かけたり、家でのんびり過ごしたりしていました。

しかし、心のどこかで「何か物足りない」と感じるようになりました。毎日仕事をして、給料をもらい、生活はできていましたが、大きな目標や夢がなかったのです。私は仕事をしていても、「これが自分のやりたいことなのか？」と考えることが増えてきました。

学生の頃、私はやりたいことがたくさんありました。大学では勉強だけでなく、さまざまな活動に参加していました。たとえば、友達と一緒に海外を旅したり、新しいスポーツに挑戦したりして、自分の世界を広げようとしていました。旅行では、外国の文化に触れることで視野が広がり、もっといろんなことに挑戦したいと思っていました。

そのころは、「いつかこんな仕事がしたい」「こういう人生を送りたい」といった目標があり、毎日が新しい発見の連続でした。新しいことに挑戦するのが楽しくて、自分の未来に対する希望や期待も大きかったです。

しかし、会社員として働き始めてからは、毎日の仕事に追われるようになり、そういった情熱や挑戦する気持ちが少しずつ薄れていきました。周りの同僚たちは、仕事に対して情熱を持っているように見えたのですが、私はただ毎日をこなしているだけでした。

「このままでいいのだろうか？」という不安が、心の中に少しずつ広がっていききました。それでも、特に大きな変化を求めずともなく、現状に甘んじていました。大きな問題がないからこそ、その小さな不安に向き合うことができなかつたのかもしれない。

■ 怪我による大きな変化

ある日、私はいつものように友達と趣味のサッカーをしていました。昔から体を動かすことが好きで、特に週末の夜に友達とスポーツをすることでリフレッシュしていました。

サッカーは私にとって、日常のストレスを解消し、心身ともにリセットする大切な時間でした。しかし、その日の試合中に激しく転倒し、膝を強く打ちつけてしまったのです。最初は、ただの軽い打撲だと思っていて、少し休めばすぐに治るだろうと考えていました。

しかし、病院で診察を受けた結果、医師からは「手術が必要です」と告げられ、その後も長期的なリハビリが必要になるだろうと言われました。この言葉を聞いた瞬間、頭が真っ白になり、どうすればいいのか分からなくなりました。自分の体が自由に動かないという現実を前に、突然日常が崩れ去ったような感覚に襲われました。

手術を終えた後、すぐにリハビリが始まりましたが、思うように動かない体に対する苛立ちが日々募っていきました。歩くことすらままならず、ちょっとした日常動作もできない自分に対して強い無力感に覆われました。特に、家族に対して大きな負担をかけているという思いが私を苦しめました。これまで、家族と楽しく過ごすことが私の毎日だったのに、今は、助けてもらわないと何もできない自分が情けなく思えて仕方ありませんでした。

家にいる時間が増えるにつれて、その分家族の負担も増えていくのを感じました。仕事にも行けず、家事もできない私は、ただベッドに横たわり、何もできない自分にイライラするばかりでした。妻は献身的に私を支えてくれましたが、その姿を見るたびに、申し訳ない気持ちが大きくなっていきました。家族のために何もできないという無力感が、私の心に重くのしかかっていたいました。

この時期は、私にとって非常に辛いものでした。今まで当たり前だと思っていた「普通の生活」が、どれだけ大切なものであるか、この時に初めて深く理解しました。健康でいること、自由に動けることがどれほど恵まれているかを痛感したのです。日常の中で気づかないまま過ごしてきた「普通」の生活が、一瞬にして変わってしまったことで、私は自分の人生について深く考えるようになりました。

また、私自身がこの怪我をきっかけに、これまでの生き方や仕事への姿勢についても見つめ直すことになりました。仕事中心の生活で、ただ毎日をこなしていた自分に、今後どう生きるべきかという大きな問いが突きつけられたように感じました。家族や自分の将来を考え、この怪我をどう乗り越えていくのか、リハビリの先に何が待っているのか、すべてが不透明で不安な日々でした。

しかし、この経験が私にとっての大きな転機となり、その後の人生において重要な役割を果たすことになるのです。この怪我を通して、私は自分の体だけでなく、心の健康や家族との時間の大切さを再認識しました。そして、この出来事が私に新しい道を示してくれるきっかけとなりました。

■リハビリ中の出会い

手術を受けた後、私は長いリハビリ生活に入りました。最初は、リハビリがどのくらい続くのか、どれだけ回復できるのか全く分からず、ただ不安な日々を過ごしていました。歩くことすらままならず、家族に助けてもらわなければ生活できないことに対する苛立ちもありました。動けないことはもちろん辛かったのですが、それ以上に「自分の力で何もできない」という無力感が私を苦しめました。何度も「もう無理だ」と感じ、リハビリをやめたくなることもありました。

しかし、そんな中で私を支えてくれたのが、リハビリを担当してくれた作業療法士の先生との出会いでした。彼はいつも明るく、親切に接してくれました。私の体の状況をしっかり理解し、その日のコンディションに合わせたリハビリメニューを考えてくれました。時にはとても小さな進歩しかできない日もありましたが、それでも彼は「今日も一歩前進しましたね！」と私を励ましてくれました。彼のポジティブな姿勢に触れるたびに、私も「もう少し頑張ってみよう」という気持ちになれたのです。

彼のサポートがなければ、私はリハビリを続けることができなかつたかもしれません。リハビリは身体的にも精神的にも非常に大変なものでしたが、彼はいつも私が挫けないように、丁寧にサポートしてくれました。小さなことでも一緒に喜んでくれるその姿勢に、私は救われました。

リハビリが進むにつれて、私は「作業療法士」という職業に強く興味を持つようになりました。彼らは単に体のリハビリをサポートするだけではなく、患者さん一人ひとりの心にも寄り添い、励ましてくれます。リハビリは、ただ体を動かす訓練ではなく、患者が自信を取り戻し、少しずつ自分の生活を取り戻していくプロセスです。その過程において、作業療法士は非常に重要な役割を果たしています。

私は彼とのやりとりを通じて、作業療法士という仕事が人々の生活を支える重要な職業であることを強く感じました。特に、体だけでなく心にも寄り添うその姿勢に感動しました。私自身、彼のサポートによって救われたからこそ、「今度は自分が誰かを助けたい」という思いが生まれました。この出会いが、私の人生における大きな転機となり、作業療法士になることを目指す決意を固めるきっかけとなったのです。

それまでの私は、ただリハビリを受けて体を元に戻すことに集中していましたが、彼との出会いを通じて、自分もこのように他の人の役に立つことができる仕事に就きたいと強く思うようになりました。この経験は、単なる「怪我からの回復」だけでなく、私の将来に向けた新しい道を示してくれた、非常に大きな学びの時間でした。

■作業療法士への道

リハビリを続ける中で、私は作業療法士という仕事に深い興味を持つようになりました。自分自身が作業療法士のサポートを受け、少しずつ回復していく過程で、誰かを助ける仕事の素晴らしさを実感したからです。それまでは、ただ自分の健康を取り戻すことに集中していましたが、リハビリの過程でサポートしてくれた作業療法士の姿を見て、「自分もこうした役に立つ仕事ができるのではないか」という気持ちが強くなっていきました。自分が苦しんだ経験があるからこそ、同じように困難を感じている人たちに寄り添いたいと思うようになったのです。

日本で作業療法士になるためには、専門の学校に通い、国家資格を取得しなければなりません。これは決して簡単な道のりではありませんでしたが、それでも私は作業療法士になりたいという強い思いを抱き、3年間、夜間の学校に通うことを決めました。当時は、日中は仕事をしながら夜は学校に通うという非常に忙しい生活でした。家に帰るのは毎日遅くなり、疲れ果てていることも多かったのですが、それでも「自分の人生を変えたい」という気持ちが私を支えてくれました。

とうじ つま しごと いそが なか わたし はげ つづ かのじょ
当時、妻は仕事で忙しい中、私を励まし続けてくれました。彼女が「あなたなら絶対（ぜったい）にできる」と言（い）ってくれるたびに、私は頑張（がんば）ろうという気持ち（きもち）になれました。学校（がっこう）での勉強（べんきょう）は難（むずか）しく、仕事（しごと）の後に長時間（ちようじかん）集中（しゆんしゆ）して授業（じゆぎやう）を受けるのは体力的（たいりき）にも精神的（せいしんてき）にも厳（きび）しかったです。それでも、将来（しやうらい）の目標（もくひやう）に向（む）かって少し（すこ）ずつ前（ぜん）進（しん）しているという実感（じっかん）が私（わたし）の支（さ）えでした。資格（しかく）取得（しゆとく）に向（む）けた勉強（べんきょう）が進（すす）むにつれ、学（まな）ぶ内容（ないよう）も実（じ）際の作（さ）業（ぎやう）療（りやう）法（ぽう）の現（げん）場（ば）に近（ちか）づいていきました。患（わ）者（しや）さんに対する接（せ）し方（かた）やリハビリの方（ほう）法（ぽう）を学（まな）ぶことで、自（じ）分（ぶん）がどうや（ひとびと）って人（やく）々（た）の役（やく）に立（た）つこと（ぐたい）ができるのかを具（ぐ）体的（たい）にイメ（い）ージ（じ）できるよ（よ）うになりました。

がっこうせいかつ しゅうばん ちか つま にんしん し う
学校生活（がっこうせいかつ）も終盤（しゅうばん）に近（ちか）づいたころ、妻（つま）が妊（にん）娠（しん）したという知（し）らせを受（う）けました。それは大（たい）変（へん）喜（き）ばしいこと（こと）であり、私（わたし）たちの家（か）族（ぞく）に新（あら）たな命（いのち）が加（く）わるとい（ぎ）たい（たい）が（か）大（おほ）きく膨（ふ）らみ（み）ました。し（し）か（し）同（どう）時（じ）に、「父（ちち）親（おや）になる」とい（い）う新（あたら）しい責（せき）任（にん）も感（かん）じ（る）よ（よ）うになりました。子（こ）ども（ども）が生（う）ま（れ）るま（ま）で（で）に何（なん）と（と）か（か）資（し）格（かく）を（を）取（と）り、家（か）族（ぞく）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）支（さ）え（え）ら（ら）れ（れ）る（る）よ（よ）う（う）に（に）な（な）ら（ら）い（い）と（と）い（い）う（う）強（き）い（い）思（し）い（い）が、私（わたし）の学（まな）ぶ（ぶ）に（に）対（たい）する（する）意（い）欲（よく）を（を）さ（さ）ら（ら）に（に）高（たか）め（め）ま（ま）した。

あと ぶじ さぎょうりやうほう し しかく しゆとく むすめ あい う むすめ う
その後（あと）、無（ぶ）事（じ）に作（さ）業（ぎやう）療（りやう）法（ぽう）士（し）の資（し）格（かく）を（を）取（と）得（とく）し、娘（むすめ）の愛（あい）が（が）生（う）ま（れ）ま（ま）した。娘（むすめ）が（が）生（う）ま（れ）た（た）瞬（しゆん）間（かん）、私（わたし）は（は）自（じ）分（ぶん）が（が）一（いち）人（にん）の父（ちち）親（おや）と（と）し（し）て（て）、そ（そ）し（し）て（て）作（さ）業（ぎやう）療（りやう）法（ぽう）士（し）と（と）し（し）て（て）、さ（さ）ら（ら）に（に）大（おほ）き（き）な（な）責（せき）任（にん）を（を）持（も）つ（つ）よ（よ）う（う）に（に）な（な）っ（つ）た（た）と（と）感（かん）じ（じ）ま（ま）した。リハビリ（り）で（で）助（たす）け（け）ら（ら）れた（た）経（けい）験（けん）が（が）あ（あ）った（た）か（か）ら（ら）こ（こ）そ（そ）、今（こん）度（ど）は（は）私（わたし）が（が）誰（たれ）か（か）を（を）助（たす）け（け）る（る）番（ばん）だ（だ）と（と）い（い）う（う）強（き）い（い）思（し）い（い）が（が）湧（わ）い（い）て（て）き（き）ま（ま）した。そ（そ）し（し）て（て）、家（か）族（ぞく）を（を）支（さ）え（え）な（な）が（が）ら（ら）、患（わ）者（しや）さん（さん）一（いち）人（にん）一（ひと）り（り）に（に）寄（よ）り（り）添（そ）い（い）、そ（そ）の（の）人（ひと）た（た）ち（ち）が（が）少（すこ）し（し）し（し）ても（も）良（よ）い（い）生（せい）活（かつ）を（を）送（おく）る（る）よ（よ）う（う）に（に）サ（さ）ポ（ポ）ー（ー）ト（ト）す（す）る（る）こ（こ）と（と）が（が）、私（わたし）の（の）新（あたら）しい（い）目（もく）標（ひやう）に（に）な（な）っ（つ）た（た）の（の）で（で）す（す）。

■ あたら 是じ 新しいキャリアの始まり

さぎょうりやうほう し しかく しゆとく のち わたし さぎょうりやうほう し しごと
作（さ）業（ぎやう）療（りやう）法（ぽう）士（し）の資（し）格（かく）を（を）取（と）得（とく）した（た）後（ご）、私（わたし）は（は）つ（つ）い（い）に（に）作（さ）業（ぎやう）療（りやう）法（ぽう）士（し）と（と）し（し）て（て）の（の）し（し）ご（ご）を（を）ス（ス）タ（タ）ー（ー）ト（ト）さ（さ）せ（せ）ま（ま）した。最（さい）初（しよ）の（の）頃（ころ）は（は）、不（ふ）安（あん）や（や）緊（きん）張（ちやう）で（で）い（い）っ（い）ぱ（ぱ）い（い）で（で）した。勉（べん）強（きやう）した（た）こ（こ）は（は）頭（あたま）に（に）入（い）っ（い）て（て）い（い）る（る）も（も）の（の）、実（じ）際（さい）の（の）現（げん）場（ば）で（で）は（は）ど（ど）う（う）や（や）っ（つ）て（て）患（わ）者（しや）さん（さん）に（に）接（せ）す（す）れ（れ）ば（ば）い（い）い（い）の（の）か（か）、ど（ど）の（の）よ（よ）う（う）に（に）リ（り）ハ（ハ）ビ（ビ）リ（り）を（を）進（すす）め（め）る（る）べ（べ）き（き）か（か）、戸（と）惑（まど）う（う）こ（こ）と（と）が（が）多（おほ）か（か）った（た）で（で）す。初（は）め（め）て（て）の（の）患（わ）者（しや）さん（さん）と（と）対（たい）面（めん）した（た）と（と）き（き）、私（わたし）は（は）緊（きん）張（ちやう）で（で）手（て）が（が）震（ふる）え（え）る（る）ほ（ほ）ど（ど）で（で）した。

それでも、患者さんと向き合う中で、成長している実感が少しずつ湧いてきました。患者さんとのコミュニケーションを大切に、一人ひとりに合ったリハビリを考えることで、少しずつ自分に自信を持てるようになってきました。特に、患者さんが「ありがとう」と言ってくれた時の喜びは、かけがえのないものでした。自分が誰かの役に立っているという実感が、自分を強く支えてくれました。

最初の患者さんは、高齢の方で、長い間歩くことができずに苦しんでいました。彼とのリハビリは私にとって大きな挑戦でしたが、少しずつ彼が歩けるようになっていく姿を見るたびに、私も一緒に喜びを感じました。その瞬間、「この仕事を選んで本当に良かった」と心から思いました。患者さんが回復し、日常生活を少しでも楽に過ごせるようになる姿を見るのは、私にとって大きなモチベーションとなりました。

もちろん、すべてが順調にいくわけではありませんでした。リハビリには時間がかかることが多く、患者さん自身が焦りや不安を感じることもありました。そうした時は、私自身も悩み、どうすればもっと良いサポートができるかと考え込むことがよくあります。それでも、患者さんとの信頼関係を大切に、彼らに寄り添いながらサポートを続けているうちに、少しずつ結果が出てきています。

作業療法士としての最初の数ヶ月は、学びの連続でした。現場での経験を通して、患者さんにとって何が一番大切かを深く考えるようになり、自分自身も成長できたと感じています。これからも、この仕事を通じてもっと多くの人々を助けたいと強く思うようになりました。

■新しい視点と人生の意義

作業療法士として働き始めてから、私は多くの患者さんと出会い、その一人ひとりが持つ様々な困難や挑戦に向き合う中で、仕事や人生に対する考え方が大きく変わりました。以前の私は、ただ日常をこなすだけで、何か足りない思いながらも、その状況を変えようとはしていませんでした。しかし、作業療法士として患者さんをサポートする中で、人生にはもっと大切なことがあると気づきました。それは「人の役に立つことの喜び」と「自分自身の成長」です。

とく
特に、リハビリを通して患者さんが少しずつできることが増えていく姿を見て
いと、私自身もその進歩に勇気づけられます。たとえ小さな一歩でも、それ
が積み重なることで大きな成果になることを、私はこの仕事を通じて学びまし
た。患者さんが「また歩けるようになった」「自分で食事ができるようになっ
た」といった喜びを分かち合う瞬間は、私にとっても大きな喜びです。

また、作業療法士の仕事を通して、自分自身も人間として成長していると感じ
ます。患者さんの悩みや不安に寄り添い、その人が再び自立した生活を送れる
ようにサポートする中で、私も「人にどう接すればよいのか」「どのように励
ませばよいのか」を学んでいます。これは、作業療法士としてだけでなく、人
としての成長にもつながっています。

さらに、この知識や経験は、私自身だけでなく、家族のためにもなっていると
感じます。たとえば、日常生活で小さなけがや体の不調が起きたときも、適切
な対処法を知っていることで家族をサポートできる場面が増えました。妻や娘
が健康で過ごせるように気を配ることも、作業療法士の仕事を通じて学んだ大
切なことです。これまで学んだことが、家族との生活にもプラスになっている
と感じると、この道を選んで良かったと改めて思います。

この仕事をしていると、私自身が怪我をしてリハビリを受けていた時のことを
思い出すことがあります。あの時、作業療法士の先生が私を支えてくれたよう
に、今度は私が誰かを支える番だと強く感じます。そう考えると、私の人生に
おけるあの怪我は、ただの不運ではなく、今の自分につながる大きな意味のあ
る出来事だったのだと思えるようになりました。

これからも、私は作業療法士として多くの患者さんと向き合い、少しでも彼ら
の生活が良くなるようにサポートを続けたいと思っています。この仕事を通じ
て、自分自身の人生も豊かにしていくことができると感じています。そして、
その知識や経験が、自分と家族の未来にとっても良い影響を与えると信じてい
ます。

■ 未来への希望

今では、作業療法士としての仕事と、家庭での時間を両立させることができるようになり、日々充実した生活を送っています。もちろん、毎日が順調に進むわけではありませんが、それでも家族の支えや、自分が成長してきたことを感じながら前向きに進むことができます。妻や娘と過ごす時間が、私にとって大きな癒しであり、仕事での疲れを忘れさせてくれます。

作業療法士としての仕事を続ける中で、今後も多くの患者さんと向き合うことになるでしょう。これからは、さらにスキルを磨き、より多くの人々の生活をサポートしていきたいと考えています。リハビリを通じて患者さんが元気を取り戻し、自分らしい生活を送れるようになる姿を見ることが、私にとって一番の喜びです。今まで学んできたこと、経験してきたことが、これからの自分の力になると信じています。

また、家族との時間もこれまで以上に大切にしていきたいと思っています。娘はまだ幼いですが、これから成長していく中で、父親としてしっかりとサポートしてあげたいです。家族と共に成長し、これからの未来を一緒に築いていくことが、私にとって何よりも大切な目標です。

振り返ると、私の人生にはさまざまな転機がありました。大きな怪我をして、リハビリの中で出会った作業療法士の先生、そして作業療法士としての新しい道を選んだこと。それらすべての経験が、今の私を作り上げてくれました。人生には予想もしない出来事が起こるものですが、その中で新しい希望や道が見つかることもあるのだと実感しています。

これからも私は、作業療法士としての仕事に誇りを持ちながら、家族と共に成長し続ける未来を目指していきます。転機があったからこそ、今の自分がいます。どんな困難があっても、それを乗り越え、新しい道を見つけることができるということを伝えたいです。

「私の人生の転機」はいかがでしたか。
コメント欄から感想をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

