

2015年 SUNY Downstate Medical Center 小児科レジデント

高橋卓人

①はじめに

「その苦労は絶対に報われるから、今は歯を食いしばって頑張れ」。もし、過去の自分にアドバイス出来るならまず一言そう伝えたいです。2014年3月20日、日本時間AM2時、第一希望であったSUNY Downstate Medical CenterのPediatrics Residencyへのマッチ通知を見て、安堵、歓喜、不安、そして新たな挑戦への意欲が込められてくる思いを感じながら、8年間の孤独な“泥舟の旅”は、やっと向こう岸に到着するのか、とこれまでの苦労が懐かしく蘇ってきました。

結果の確認後すぐに、お世話になった方々へ報告メールを送りながら、自分がこれまでに本当に多くの人々にお世話になっていたことを改めて実感しました。SUNY Downstateを紹介して頂いた西元先生をはじめとしたN Program関係者の皆様、そして卒後5年目で小児科研修医の最終学年という重要な立場でありながら、再三の渡米を快く承諾して頂いた都立小児総合医療センターの総合診療科の皆様、さらには何も持たない私に国内外で暖かく手を差し伸べて頂いた方々に、この場を借りて深謝させていただきます。

でも私はまだ何も成し遂げていません。臨床留学は目的ではなく、単なる1つの手段です。苦労は約束されていますが、成功は約束されておらず、可能性を広げることでしか無いと思います。本当の挑戦はこれからです。それでも今、多くの人々の助けを得て、当初思い描いた挑戦の場に臨めることに心から感謝しています。

以前、私より一足先に臨床留学をされた先輩が言っていました、「自分達は“泥舟”に乗っている。一旦離岸したら、向こう岸に辿り着くまで漕ぎ続けなければ沈んでしまう」と。臨床留学を本気で目指している人達は皆、多大な犠牲を払って、日本の仕事との両立に苦しみます。そして、「後には引き返せない。前に進む努力を止めれば沈むだけ。」という必死な想いで毎日を過ごしていると思います。私は“離岸”して2年半、卒業直後にcertificateを取得しましたが、“到着”までに8年間の泥舟の旅を続けました。

この度、自分がかつて憧れたN programのエッセイに寄稿させて頂く機会を頂けたことは至上の喜びです。この貴重な場では、夢を抱きながらも辛辣な現実に向き合っている同志へのメッセージとして、私の泥舟の旅を紹介させて頂きたいと思います。その中で、私の座右の銘とも言える言葉を紹介させて頂きたいと思います。その中のどれかが、皆さんの座右の銘となり、逆境を乗り越える力となれば幸いです。

内容

①はじめに

②強靱な精神力なんて必要ない -学生時代、挑戦の始まり-

③Brick walls -USMLE への挑戦、試験は試練であり試練とは想いを誇示するチャン

ス-

④番外編：USMLE の攻略

⑤何を得たかではなく、何を還元できるか -日本の小児科研修を決意、臨床留学の意

義-

⑥番外編：臨床留学の価値

⑦Preparation meets with opportunity -日本での研修、幸運は待っている人にやっ

て来る-

⑧Connecting the dots -日本での研修、眼前の業務と将来の留学とのバランス-

⑨番外編：マッチング対策

⑩Vision with action can change the world -振り返って、世界を変える力とは-

⑪おわりに

②強靱な精神力なんて必要ない -学生時代、挑戦の始まり-

「挑戦のスタートは強い憧れと少しの勇気。困難を乗り越える精神力は後から付いてくる。」

--自身の経験より--

USMLE に高得点で合格するには途方もない時間と労力が必要です。当時 STEP1 の勉強のあまり辛さに泣きそうになり、自分には無理だろうと感じながら疑問を抱いていました。

「成功者の多くが、強靱な精神力を併せ持っているようだ。では、元々強い精神力があったから成功したのか？成功する過程で強い精神力を培ったのか？」

振り返ってみて、私にとっては、必要な精神力は成功する過程で培うものでした。

私は学生時代に恩師の勧めで臨床留学に憧れを抱きましたが、当初は挑戦する勇気はありませんでした。私は 12 歳で悪性リンパ腫に罹患して治療を受けました。当時の主治医は米国の世界的な癌センターで臨床留学をして、帰国後に日本の小児がん医療の基礎を築いた人でした。医学部合格後に臨床留学を勧められた私は、米国臨床留学を通して優れた医師になり、日本の小児がん医療の発展に貢献したいと、憧れを抱くようになりました。しかし、帰国子女ではない私に英語の自信はなく、当時私の周囲で USMLE に取り組んでいる学生もいませんでした。私は憧れを抱きつつも、一人で挑戦する決意も出来ぬまま学生生活を過ごしていました。

医学部 5 年目の夏に一念発起して、9 か月間、猛烈に勉強して STEP1 に合格しました。独学で勉強を始めた当初は、400 ページの教科書を 1 ページ/時間でしか進められず、まさに苦行でした。しかし、2 か月後には英語の苦痛は軽減し、6 か月後には合格出来る手応えが得られて、9 か月後まで問題を解き続けて、医学部 6 年の 5 月を受験日にしました。憧れを支えに 9 か月間の苦行に一人で耐えました。結果が悪ければ今後は無謀な挑戦は止めよう、しかし、結果が良ければ、今後は自分を信じて挑戦を続けよう—と誓って受験に臨みました。結果通知を受け取り、緊張と不安で怯えながら通知を開くと、信じられない結果 (244) が目に飛び込んできました。そして、私の挑戦は続けられることになったのです。

STEP1 合格後、医学部 6 年目で 1 年間の休学をしてカナダに滞在しました。周囲では反対する人もいましたが、合格したら自分の信じる道を進むと決めていた私には迷いは無く、私の両親は戸惑いつつも最後には応援してくれました。当初予定していたカナダでの病院実習は許可されず、結果的に全 11 か月を海外で自由に過ごしました。4-5 か月間を現地の語学学校、1-2 か月間をワイン農場での住み込み労働、さらに 2 か月間はヨーロッパで 20 カ国以上をバックパッカーして、残りの期間で STEP 2CS

を受験して帰国しました。自分の時間を自由に計画して結果を出していくこと—をこの経験から学びました。

帰国後すぐに STEP 2CK、卒業試験、国試の勉強に取りかかりました。STEP 2CK の勉強では、STEP 1 で感じたような辛さはなく、十分に勉強すれば良い結果が出ると思っていました。卒業試験・国試の合格後に、さらに1か月間 STEP 2CK に集中して、今回は“予定通り”の成績(246)で合格しました。

振り返って、最も不安で辛かった最初の壁を乗り越える力になったのは、強靱な精神力ではなく、夢や憧れによる強い動機でした。暗中模索で必死に進んで来た私も、気がつくと、周囲からその道程を賞賛されるようになりました。しかし、私にとっては全てが綱渡りの連続で、時に泣きそうになりながら必死に乗り越えてきました。もし今の私が留学に必要な精神力を持っているならば、それは憧れだけだった私が、一歩踏み出して、小さなことから必死に挑戦を繰り返して培ったものだと思います。

③Brick walls -USMLE への挑戦、試験は試練であり試練とは想いを誇示するチャンス—

“The brick walls are there for a reason. The brick walls are not there to keep us out. The brick walls are there to give us a chance to show how badly we want something. Because the brick walls are there to stop the people who don’ t want it badly enough. They’ re there to stop the other people.”

— Randy Pausch, *The Last Lecture* —

Carnegie Mellon University の教授でコンピューター科学を専門とした Randy Pausch は、末期膀胱癌の診断後に教壇に立ち、彼の生徒に人生のアドバイスを伝えました。その中で、彼は人生に立ち塞がる困難の意義を、Brick walls (レンガの壁) に例えて表現しています。夢を叶えるために競争が必要な世界では、一見して困難に見えることは、本当に真剣な人にとっては実はチャンスである、と。試練を困難と捉えるか、チャンスと捉えるかは、その人の真剣さ次第ということでしょう。

USMLE のように誰もがその重要性和困難さを理解している試験では、その結果は個人の評価にも繋がります。USMLE の成績はマッチングで非常に重要であったと思いましたが、その結果は臨床留学を志す自分自身の評価にも関わっていたと思います。私は身近に相談出来る人がいなかったこともあり、積極的に留学関係のセミナーに参加したり、メールで臨床留学の経験者に相談していましたが、STEP1、STEP2 CS/CK を合格するに従って、相手からの評価が良い方向に変化することを感じました。特に米

国人医師は、日本の卒前卒後教育の質を評価出来ないため、USMLE の成績を伝える前後で、対応が一変することを感じました。

また、私自身の臨床留学志望者を応援する側としての経験からも、よく知らない人の評価手段の一つとして、試験結果は重要だと思います。私も臨床留学の相談を受けることがあります。が、「臨床留学に興味がある」と言ってもその真剣さは本当に様々です。しかし、それまでの実績を聞けば、その人の真剣さは推し量れます。そして、本当に努力している人には何とか力になりたいと感じさせられます。

ただし、USMLE の結果はマッチングにおいてさえ1つの指標に過ぎません。後述しますが、私は全米の小児科プログラム 119/200 カ所に応募しましたが、面接に呼ばれたのは 20 カ所未満でした。USMLE の成績だけなら、小児科では際立っていたと思いますが、それだけでは多くのプログラムから見向きもされないことを痛感しました。逆に言えば、USMLE の成績が悪くても、その他の部分で補うことは可能なので諦める必要は無いと思います。

臨床留学に伴う多くの壁は、自分の想いを示す試練であると思います。米国は American dream を実現する可能性を提供してくれますが、日本で築いた信頼・評価は失い、社会人としても1人前以下のスタートになります。初めから不利な立場にいる我々にとって、アピールの機会はそれだけで貴重であり、その中でも、AMG と対等に勝負できる USMLE は絶好のチャンスと言えます。

④番外編：USMLE の攻略

ここでは、USMLE に取り組んでいる人のために、微力ながらアドバイスをさせていただきます。数年前の経験ですが、試験の特徴としては著変ないと思います。情報収集は、本とインターネットで十分であり、戦略的な鍵は効率化と、スケジュール調整だと思います。

USMLE の膨大な知識に対応するためには効率性が必要です。以下に、効率化のためのヒントをまとめました。

また、USMLE はやり直しの効かない一発勝負なので、スケジュール調整も重要です。暗記すべき知識量が膨大なので、忘れる前に知識を大量に詰め込んだ状態で試験日を迎えるようにします。また、受験前でも当日のスコアは予想可能なので、予測スコアが悪ければ試験延期も考慮すべきだと思います。USMLE WORLD や NBME 模試の結果からスコア予測が可能であり、私の場合は STEP 1, 2CK とともに予測通りでした。

USMLE 対策のまとめ

	STEP 1	STEP 2CK	STEP 2CS
結果	244	246	PASS “知識” Higher “待遇” Borderline- Higher “英語” Borderline
勉強時期	医学部 5 年 8 月～6 年 5 月	医学部 6 年 8 月-3 月	医学部 6 年 (休学期間)
勉強期間	9 か月 *臨床実習と並行	7 か月 *卒試・国試と並行	3 か月 *ほぼ専念
勉強資料 & 順番	① First Aid (FA) 通読 ② Kaplan Q book 各分野 1 回ずつ ③ 教科書通読 ⇒FA 通読 Biochemistry, Pharmacology (Lippincott' s) BS, Pathology, Physiology (BRS) Embryology (High-yield) Microbiology (Ridiculously Simple) ④ Kaplan Q book ⇒FA 通読 ⑤ Kaplan Q bank ⇒FA 通読 ⑥ USMLE WORLD ⇒FA 通読 ⑦ NBME ⇒FA 通読	① First Aid 通読 ② 教科書通読 OBGYN, psychiatry (Blueprints) ③ Kaplan Q book ④ Kaplan Q bank ⑤ USMLE WORLD * 適宜 FA 復習	① First Aid ② USMLE WORLD
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・FA の内容を応用できれば高得点が取れる。 ・しかし、FA は要点が凝縮され過ぎていて、これのみでは問題への応用が難しい。 ・問題を解いて、不正解した部分は FA の該当する部分に下線を引く、FA に該当する記載が無ければ書き込む。 ・問題集は、1 回終了後に不正解部分を反復。 ・問題集と FA を往復して、FA に頻出箇所を全て記載して、FA を何度も読み直す。 ・生化学の回路、神経支配など FA の記載が不十分な内容は、自分で図を書いてファイルにまとめて暗記した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の卒試、国試の内容と重なる。STEP1 の知識も活きる。 ・自分は、すぐに問題集を解いてもある程度理解できた。 ・OBGYN と Psych は教科書を通読。 ・STEP1 同様、とにかく問題集を解きながら FA に記載した。 ・ただ FA は STEP1 ほど有用でなかった印象。 	<ul style="list-style-type: none"> ・“知識” はシナリオの反復で修得可能。診察技術は OSCE で十分。“対応” は、お作法を暗記すれば簡単。 ・時間制限が厳しいので、入室後の流れを暗記する。 ・とにかく反復練習が重要。 ・“英語” は台詞の暗記でカバー出来るが、最低限のリスニングと発音、スピーキング力は必要。
反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・FA だけ読んでも理解困難。①②は無力さを痛感しただけで知識が頭に入らず。③も効率が悪い。特に生化学、薬理学は通読不要。 ・推奨方法は、初めから FA と教科書を併用し、FA の理解に必要な部分のみ教科書を読む。 ・その後はひたすら問題集を解いて、不正 	<ul style="list-style-type: none"> ・卒試、国試と並行できたことで効率は良かった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・Kaplan コースは受講せず。 ・FA や UW のシナリオ反復練習 + 他の IMG との情報共有で“知識” と“対応” は問題なし。 ・“英語” の低評価の原因は、基礎英語力の不足 (直前 TOEFL: R 30, L 27, W 21, S

解ならFA⇒教科書、で確認しつつFAに追記。

20)。

⑤何を得たかではなく、何を還元できるか -日本の小児科研修を決意、臨床留学の意義-

「われわれ医師は患者さんに貢献することで意味がある。どんな有名施設で学ぶかではなく、何を学んで何を還元できるかが重要。」 --井上信明--

井上先生は、私の小児科研修での救急科の指導医であり、臨床留学におけるロールモデルです。小児救急を体系的に学ぶために臨床留学をされた井上先生は、米國小児救急専門医を取得後に帰国され、都立小児総合医療センター救急救命科を立ち上げました。米国留学中も、施設の評判ではなく、帰国後に活かすことを最も重視して研修先を選択されたそうです。帰国後には大変な苦勞をされたと聞いていますが、現在では都立小児のERは北米型小児ERとして地域医療に貢献して、診療・教育・研究に充実した科になっています。

臨床留学の落とし穴の一つは、臨床留学そのものが目標になってしまうことだと思います。かつての自分も、ECFMG Certificate 取得後も具体的な計画は無く、「小児がんの分野で一流になり日本に還元したい」という曖昧な目標だけでした。初期研修医として働きながら渡米のタイミングを考えていた際、臨床留学に詳しい先生方からは、「初期研修後で、早ければ早いほど良い。」と助言されました。しかし、井上先生は、「将来日本で留学の成果を還元したいなら日本の小児科研修修了後が良い。将来還元すべき相手・環境を知らずに“優れた研修”をしても、日本で活かさなければ空しいだけ。」と異なる意見でした。

私は井上先生に留学の目的・意義を問われて初めて、自分が留学を目的として捉えていたことに気付きました。米国の優れた教育・最先端の研究を学んで、小児がんの分野で一流になり、日本に還元したい—と、真剣に考えていたつもりでした。しかし、せっかく取得した Certificate を活かすために早く渡米したい—という考えが先立ち、将来のためにどうすべきかを熟慮していなかったと思います。

私は、自分の目標を見直した結果、まず日本で小児科研修を修了することにしました。初期研修では、日本の小児科のことは何も分からない状態でしたので、日本の一般小児科および小児血液腫瘍のことを知る事で、渡米後に学ぶべきもの・日本に持ち帰るべきものが分かると考えました。

臨床留学の目的に応じて、適切な渡米時期は異なると思います。米国で医師のキャリアを終えるなら、日本の初期研修すら必須では無いでしょう。また、帰国する意図がある場合でも、米国の一般臨床が日本の最先端として導入可能な分野(感染症など)なら、初期研修直後が良いと思います。しかし、日本への導入が非常に困難な分野(家庭医、hospitalist など)、もしくは日米で異なる発展を遂げている分野(腫瘍学な

ど) では、十分な計画無しに日本への還元は難しいと思います。

長い医師のキャリアでは、その途中に、どこで研修して、どんな資格を取って、どんな業績をあげた—ということは大きな問題では無いでしょう。最終的に何を習得して、将来の現場で患者さん・後輩・研究に対してどれだけ貢献できるか—ということが重要だと思います。10-20 年後を見据えて、考えを持って歩むのなら、「早く留学すること」など大した問題では無いと思います。むしろ、「早く渡米しなければいけない」という考えこそ、他者の考えに従った、自己の無い選択なのかもしれません。卒後年数の経過によるマッチングでのデメリットは、日本で充実した研修をおこなっていて、対策を練れば、挽回することは可能だと思います。

⑥番外編 -臨床留学の価値-

私は、日本での研修の同期や後輩に臨床留学を無条件に勧めることはしません。ここでは私自身の話から外れて、我々の究極のテーマである“臨床留学の価値”について、私感を述べさせていただきます。

“臨床留学は a career of success ではない”

学生時代は、臨床留学は輝きに溢れたキャリアであると信じていましたが、それは偏った情報に基づいた判断でした。本などで得られる情報の大部分は、成功者による success story です。N program エッセイも、留学を達成した時点での success story です。失敗談は公表されず、留学後・帰国後の情報も限られています。帰国後の還元が目的ならば、我々の N program エッセイを読んで、「臨床留学は素晴らしい」—などと考えることはできないのです。

“留学の primary outcome は帰国後の業績である”

臨床留学の意義として、異文化体験（社会、医療とも）、外国人との交流、QOL の向上、新たな価値観の発見などが挙げられます。これらも重要ですが、医師としての留学の成果は、帰国後の業績で評価すべきだと思います。どれだけ、内面的な成長があっても、周囲に還元出来なければ自己満足でしかありません。

“臨床留学とは a career of possibility (and difficulty)”

臨床留学は、大きな可能性を秘めているが、成功は約束されず、苦労は約束されています。留学を通して世界的な活躍をする可能性があります。日本より低い質の研修を受けたり、全く新たな分野に進む可能性もあります。渡米後にその可能性を有効活用することが重要であり、だからこそ「留学は手段であり目的ではない」と思います。

“米国の研修は必ずしも日本の研修に優れていない”

臨床留学をして米国で成功しても、帰国後に還元できなければ私にとっては失敗です。私は尊敬する日本の医師が複数いますが、彼らが米国人医師に劣っているとは思いません。米国の医学教育は優れていますが、それは“米国の医師”を教育するためのもので、日本での活躍を保証しません。そして、その教育システムは、日本には無い潤沢な人材に支えられているため、米国で培った指導能力を日本で 100%発揮することも難しいと思います。

“金銭面でも大きな問題がある”

臨床留学では、受験費用、実習、面接旅行などの投資が必要です。卒後 3-6 年目で渡米すると、渡米後の給料は日本の同年代よりも遥かに低いです。J1 ビザである限り、外勤も出来ません。しかし、準備 2-3 年、米国研修 5-6 年の末に、米国でスタッフになると日本とは比較にならない高待遇になります。その後、帰国する場合は、長年の苦労の末に手に入れた待遇・地位を捨てて、日本の職場に移ることになります。つまり、帰国後に日本で満足出来るキャリアを送るためには、金銭面などの待遇を超えた価値を見出す必要があります。

“臨床留学は high risk, unknown return、覚悟が必要”

臨床留学は、万人には勧めませんが、負の側面を知って覚悟を決めれば、魅力的な挑戦だと思います。私は、その大きな可能性に魅力を感じています。しかし、日本で夢に向かって進んで行くことも同様に素晴らしく、皆が臨床留学を志す必要は無いと思います。重要なことは、10年後、20年後に自分が現場でどのような貢献が出来るかであり、臨床留学も日本の研修も、結局はそれまでの途中経過でしかないのです。

⑦Preparation meets with opportunity -日本の研修、幸運は待っている人にやって来る-

“Good fortune is what happens when preparation meets with opportunity.”

-- Thomas Alva Edison --

“発明王エジソン”の格言です。彼のことなので *good fortune* とは新しい発明・発見を意味していたのかもしれませんが。しかし私は、「機会は多くの人に訪れるが、幸運は準備している人にしか訪れない。」と解釈しています。周囲から、時に本人からしても、“幸運”とを感じるようなことでも、その多くは、事前の準備があって実現したことだろうと思います。準備をしていない人には、単なる機会として過ぎ去ってしまうのです。

日本での研修中にも、臨床留学に活かせる機会は何度もありましたが、幸運に変えることが出来たものは、自分が準備をしていたことだけでした。

まず留学を志す者にとって最低限必要な準備は、米国式の履歴書 (CV) です。これは、名刺代わりであり、“得体の知れない日本人”から、“素性の明らかな1人の医師”として扱われるようになります。私は常に最新の CV を用意しておきました。講演のために来日した外国人医師や、知人を介してメールで紹介して頂いた人に CV を送り、簡単な自己紹介と、臨床留学の計画を伝えました。その結果、observer として米国施設の見学をすることが可能となり、research trainee としてカナダの小児病院で論文執筆の機会も得ました。

また、英語の準備も重要です。帰国子女でない日本人には、実践的な英語力の習得は困難です。私は1年間のカナダ滞在で英語力を向上させることが出来、日本での研修中も英会話学校へ通い、CNN News なども聞きました。そのお陰で、直接またはメールで交渉をして様々な機会を得ることが出来ました。しかし一方で、私の英語力は臨床現場では不十分であり、observer として参加した期間では全くアピール出来ず、準備不足のため貴重な機会を活かせませんでした。

その他、日本の研修中に臨床研究や論文執筆に取り組んでいたことは、臨床留学にも役立ちました。カナダで research trainee として論文執筆の機会を得たときには、3週間という短い滞在期間中に論文の骨格を完成させることができました。これは日本での臨床研究の経験無しには難しかったと思います。英語力の不足も補うことが出来て、結果的に指導医から良い推薦状を頂くことが出来ました。

私は、成功者の体験談を聞いていて、「あの人は運がいいな。」と、他人の幸運を羨み、自分の不運を嘆くことがありました。しかし、実は、貴重な機会は多くの人に与えられていて、単なる“機会”と素晴らしい“幸運”とを分けているのは、それまで

の準備では無いか—と今は思います。

⑧Connecting the dots -日本での研修、眼前の業務と将来の留学とのバランス-

“If I had never dropped out, I would have never dropped in on this calligraphy class, and personal computers might not have the wonderful typography that they do. Of course it was impossible to connect the dots looking forward when I was in college. But it was very, very clear looking backward 10 years later.

Again, you can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backward. So you have to trust that the dots will somehow connect in your future. You have to trust in something - your gut, destiny, life, karma, whatever. This approach has never let me down, and it has made all the difference in my life.”

-- Steve Jobs, Commencement Speech for Stanford University --

Appleの創始者の一人であるSteve JobsはStanford大学の卒業生へ向けたスピーチで彼が自身の人生から得た教訓を語りました。彼は親の意向で入学したcollegeに興味を持てずに自主退学を決めて、残りの在籍期間に本当に興味を引いたcalligraphy(≒書道)の授業を受講しました。当時の選択に実用的な打算は全くありませんでしたが、10年後、Mac開発の際に、フォントの選択が可能、という革新的なアイデアに繋がりました。これらの点と点は、前向きには繋げることが不可能でした。誰かの決めた選択に従うのでは無く、勇気を持って自分の信念に従ったことが彼の人生を変えました。

今の研修に専念すべきか、それとも臨床留学の準備にもっと時間を費やすべきか？日本の研修中には、1人の医師として診療・研修に従事することを求められます。しかし、留学経験者に相談すると、合理的に留学実現へ向けて過ごすことを勧められます。そして、両方に100%で臨むことは不可能です。Steve Jobsのスピーチを聞いて、私は日本での研修中に、常に感じていた葛藤にヒントを得た気がしました。

日本の研修プログラムに専念したいという思いは、当然の考えだと思います。日本で研修をする多くの医師が、睡眠時間を削って診療や学会発表の準備などに励んでいます。上級医は多忙な中で時間を削って私の指導をしてくれて、同期とは戦友のような信頼関係にあり、後輩は私を頼りにしてくれます。何より、自分を信頼してくれる患者さんがいます。最低限の責任を果たすことは当然です。しかし、勤務時間後の医

局で、帰宅までに4時間あるとき、担当患者さんの診療の更なる改善のために文献を読むか、臨床留学の準備をするか—という葛藤は珍しくありません。そんな環境で、臨床留学の準備を理由に責任を逃れることには、抵抗を感じます。

しかし、将来を見据えて必要なことを見極める事も時に必要でしょう。私が日本の小児科研修中、米国で臨床をしている日本人医師から、「米国で長期実習などの良い機会があれば、現在の職をすぐに辞してでも受けるべきだ」と勧められたことがありました。私は、そのような無責任なことは出来ないと断りました。しかし、状況によっては優先順位を付けて、留学の準備を優先することも必要だと思います。日本の研修に120%を尽くしては留学の準備は全く進みません。

結局のところは、両者のバランスが重要だと思いますが、そこに信念を持って臨むことで、点と点がいつか繋がる可能性があると思います。私は10-20年後を見据えて、日本の小児科研修を修了することに決めました。その日本の研修を疎かにして留学の準備に専念しては本末転倒です。しかし、昨年はマッチングの年であり、1年以上前から調整をして、面接旅行や米国での observation に行かせて頂きました。臨床留学が“可能性のキャリア”であることから、打算的な計画性だけでなく、常に信念を持って目の前の仕事に臨むことが重要だと思います。打算的に前向きに繋げようとして辿った点と点は、計画が変われば無駄になりますが、信念に従って辿った点と点は、いつか振り返ったときに繋がるのでは無いかと思います。また、そう信じることで、目の前の仕事に真剣に向き合えるようになります。

⑨番外編：マッチング対策

*参考資料：FA for the match, The successful match, Iserson's getting into a residency

マッチングの必要書類と他の要素 *各項目の重要度は志望分野・プログラムによって異なる

- ・卒後に改善できて影響力が大きい項目：USMLE、米国臨床経験&LoR、研究実績
- ・反省点：私の面接獲得数（16/119）はUSMLEのスコアを考慮すると、決して多くないと思います。その原因は、米国臨床経験が無かったこと、（それに関係するが）“良い”推薦者からのLoRが無かったことだと思います。

必要書類	概要	ポイント
ECFMG Certificate	USMLE STEP1, 2CK, 2CS	<ul style="list-style-type: none"> ・全試験に1回&高得点で合格することが重要。 ・AMGと対等に勝負できる唯一の指標。 ・IMGは応募時には全て合格していることが望ましい。
Transcripts (医学部成績表) MSPE (実習の評価)		<ul style="list-style-type: none"> ・成績表では教養課程の評価は不要。 ・MSPEは自作。日本語訳と共に大学に提出して、学部長に署名を貰った。 ・通常、IMGではプラスには考慮されない。
Letter of recommendation	3-4通 推薦者が 直接登録	<ul style="list-style-type: none"> ・条件としては、米国臨床経験の有無と、。 ・良い内容（高い評価、具体的なエピソード）。 ・良い推薦者（応募者と深い知り合い、臨床での指導者、志望分野で高名、米国人、米国専門医を持つ日本人、応募プログラムのディレクターの知人）。 ・日本の所属施設の責任者からの推薦状は1通あった方が良い。 ・良い推薦状を得る方法（①海軍病院、②学生時代の実習、③米国でリサーチ、④米国でobserver）。短期間のobserverでのLoRは「無いよりマシ」という程度。
CV (履歴書)	オンライン で入力	<ul style="list-style-type: none"> ・記載内容（医学部、職歴、所属学会、ボランティア、研究活動、論文/学会発表、趣味、言語、受賞） ・良いCV（①米国臨床経験、②研究/論文/学会発表、③受賞・ボランティア）
PS (自己紹介の小論文)		<ul style="list-style-type: none"> ・IMGにはアピールの機会だが、マイナスにならないことが最重要。 ・良いPS（1ページ、文章構成力、説得力のある人生プラン、冒頭から心を掴む、良い余韻を残して終わる、CVの内容は書かない）。 ・悪いPS（スペル/文法の間違い、不自然な表現、他人のコピー）。 ・校正を依頼（教養のある米国人、米国人医師、有料サービス Essay Edge）。
写真	規定あり	<ul style="list-style-type: none"> ・写真屋で撮影。
カリフォルニアレター	CAへの応募 が必要	<ul style="list-style-type: none"> ・申請手続きが煩雑。 ・米国 Social Security Number が必須（米国在住経験が無ければ申請不可能）。
他の要素：米国人、市民権		<ul style="list-style-type: none"> ・重要だがどうしようもない。
他の要素：卒後5年以内		<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムによっては応募要項に明記している。 ・「臨床・研究に従事している場合は問題ない」と書いてあるものもあった。 ・完全なブランク（主婦、一般職など）を避けるための要項である印象。

私のマッチングスケジュール

	内容
1年前	observerなどの交渉、N Programへ相談、面接旅行のための休暇取得の調整
4月～	マッチング対策の情報収集、卒業大学に書類の準備について確認
5-7月	Observer/ research traineeとして実習、N programでNY訪問
7月～	ERAS入力開始、PS最終校正、LoRの依頼、MSPE作成開始、面接の準備開始 ¹⁾
9/15	Pediatrics Residency Programへ応募（119/200） ²⁾
9-12月	*面接の日程調整（invitation 16/119, rejection 30/119, no response 73/119） ³⁾ 、面接旅行（interview 7/16） ⁴⁾
3月	3/16 Match notice, 3/20 Match day

- 1) 上記の参考文献に面接質問集と回答例があるので、それらを項目別に Excel にまとめて、自分なりの回答を作成して、米国人と練習した。結果的には、変わった質問はほとんどなかった。
- 2) 事前に準備をして、応募解禁と同時に一斉送信をした。LoR など全て準備されていることが重要 (MSPE は 11 月まで)。
- 3) 早ければ応募 2-3 日後から invitation/ rejection の連絡あり。Invitation を貰ったら、NY 周辺とそれ以外とで、2 つの時期に分けて、すぐに暫定的な予定を入れた。提示された日程が全て対応不能でも、交渉することで日程調整をして貰えた。NY 以外のプログラムでは、前日 or 当日に食事会があり、必ず参加した。
- 4) 10 日間 x2 (11 月下旬、12 月上旬) で 7 か所を回った。4 週間 x1 の方が予定は調整し易かったと思う。スーツと最低限の荷物を、機内持ち込み可能なスーツケースに入れて移動。面接は全て 1 対 1 (15-30 分)。

応募プログラムの選考の仕方

- ① NRMP、FREIDA の情報を参考に、小児科全プログラムの情報 (場所、名前、主要研修施設、Peds Hem/Onc fellowship の有無、US News での小児がん施設ランキング、定員、University or community、IMG 率、プレマッチ、Match a resident の適格) を Excel にまとめた。

State	City	Program Name	Main Hospital	Hem/Onc fellow	Cancer rank @ # of positions	1 Univ, 2 Comm, 3 Mil	ACGME ID	Status	IMG%	Qualification, MaR	N Pro 2005-
AL	Birmingham	University of Alabama Medical Center Program	CH of Alabama	1	20	1	3200121017	P	1	1	
AR	Little Rock	University of Arkansas for Medical Sciences Program	Arkansas CH	1	27	1	3200421022	P	9		
AZ	Phoenix	Phoenix Children's Hospital Program		1	33	1	3200332020	P			
CA	Orange	University of California (Irvine)/Children's Hospital of Orange County Program		1	29	1	3200512425	P			
CA	San Francisco	University of California (San Francisco) Program		1	29	1	3200521040	P			
CA	Los Angeles	UCLA Medical Center Program		1	27	1	3200521032	P			
CA	Palo Alto	Stanford University Program		1	26	1	3200521041	P	1		
CA	San Diego	University of California (San Diego) Program		1	16	1	3200531036	P			
CA	Los Angeles	Children's Hospital of Los Angeles Program		1	5	2	3200511028	P	7		
CA	Oakland	Children's Hospital-Oakland Program		1	30	2	3200531034	P			
CO	Aurora	University of Colorado Program	CH Colorado	1	9	1	3200721043	P	2		
CT	New Haven	Yale-New Haven Medical Center Program		1	20	1	3200821046	P			
DC	Washington	Children's National Medical Center Program		1	12	2	3201021051	P	5	1	
DE	Wilmington	Jefferson Medical College/duPont Hospital for Children Program		1	22	1	3204121210	P			
FL	Miami	Jackson Memorial Hospital/Jackson Health System Program		1	22	1	3201111056	P	40	1	
FL	Gainesville	University of Florida Program		1	13	1	3201131053	P	17	1	
FL	St. Petersburg	All Children's Hospital/Johns Hopkins Medicine Program		1	12	1	3201100428	P			
FL	Jacksonville	University of Florida College of Medicine Jacksonville F Wolfson Children's Hospital		1	12	2	3201121055	P			
GA	Atlanta	Emory University Program	Children's Healthcare of Atlanta	1	21	1	3201221081	P	5		
IA	Iowa City	University of Iowa Hospitals and Clinics Program		1	13	1	3201611083	P	21		
IL	Chicago	University of Chicago Program		1	24	1	3201611073	P	4	1	
IL	Chicago	University of Illinois College of Medicine at Chicago Program		1	13	1	3201611074	NP	x	1	
IL	Chicago	McGaw Medical Center of Northwestern University Program	Lurie CH of Chicago	1	6	2	3201621070	P			
IN	Indianapolis	Indiana University School of Medicine Program	Riley Hospital for Children at Indiana	1	25	1	3201721080	P			
KY	Louisville	University of Louisville Program	Kosair CH	1	21	1	3202021088	P			
LA	Shreveport	Louisiana State University (Shreveport) Program	LSU Health Sciences Center	1	8	1	3202111093	P	32	1	
MA	Boston	Children's Hospital/Boston Medical Center Program		1	1	1	3202421403	P			
MD	Bethesda	National Capital Consortium Program	Walter Reed National Military Medical Center	1	10	3	3201021401	P			
MI	Detroit	Children's Hospital of Michigan Program		1	27	1	3202521110	P	50	1	
MI	Ann Arbor	University of Michigan Program		1	22	1	3202521109	P			
MI	Grand Rapids	Grand Rapids Medical Education Partners/MSU/Heien DeVos Children's Hospital Program		1	14	2	3202521116	P			
MN	Minneapolis	University of Minnesota Program		1	23	1	3202621120	P	7		

- ② 選択基準に 1 つ以上該当するものを全てチェック。
- ③ チェックした全プログラムの HP で実際の応募要項を確認。
- ④ 除外基準に当てはまるものは削除。

○選択基準

- ・ Match a resident で該当

*有料オンラインサービス。USMLE score や卒後年数などを入力すると、応募資格を満たしているプログラムを選択してくれる。

- ・ Peds Hem/Onc fellowship がある
- ・ IMG 採用率が 40%以上
- ・ 行きたい場所 (NY、PA、IL、TX)

●除外基準

- ・ military program

- ・明らかに応募要項を満たしていない（「J1 visaは無理」と記載あり、米国臨床経験が厳格など）
- ・超人気プログラムで、面接が来る可能性が極めて低い

⑩Vision with action can change the world -世界を変える力とは-

“Vision without action is just a dream. Action without vision just passes the time. Vision with action can change the world.” —Nelson Mandela—

Nelson Mandela は度重なる弾圧に関わらずアパルトヘイトへの反対活動続け、27年間の監獄生活の末に、南アフリカ初の黒人の大統領に就任した人物です。そんな背景を考慮すると、この言葉はシンプルながら非常に重く感じられます。

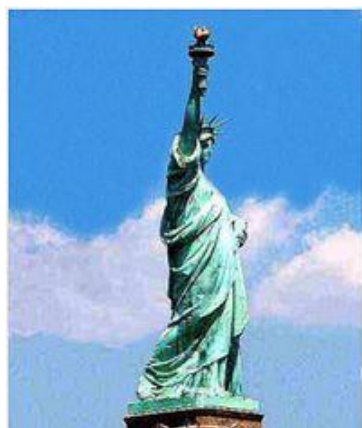
振り返ってみて、私のこれまでの臨床留学の挑戦でも、vision と action とが不可欠であったと思います。臨床留学に憧れを抱き始めた頃は、小さな vision はあるが、action が伴わず、単なる夢でしかありませんでした。1年間の単身カナダ滞在を経て USMLE STEP1&2 を合格した頃には、十分な action は出来るようになりましたが、vision が弱いままでした。そのまま留学していたら、単に米国で無為な時間が過ぎるだけであったかもしれません。しかし、日本での小児科研修を修了して、今は未熟ながらも vision と action が充実しているように感じます。

そして、志と覚悟を持って臨床留学に臨むからには、“change the world” という高い目標を持って良いと思います。私が日本の5年間で得たものの一つは、井上先生のような素晴らしいロールモデルの先生方です。臨床留学を経験されて帰国した後に、日本の医療界を変える働きをしている人も少なくありません。分野は異なりますが、私も将来日本で大きな還元が出来るような活躍をしたいと思っています。

⑩おわりに

New York に面接旅行に行った際、私は初めて自由の女神像を見に行きました。それまでの私の中での“彼女”のイメージは、“落ち着いて起立静止している穏やかな女性”でした。しかし、船に乗って New York Bay に浮かぶ Liberty Island に近づくとつれて、その圧倒的な大きさと迫力に驚かされました。しかし、私の一番の発見は、“彼女の足”でした。近くで見ると、彼女は、大きな歩幅で左足を踏み出し、右足は大地を蹴って、力強く、今にも駆け出しそうな体勢をしています。

Liberty Enlightening the World をデザインしたフランスの彫刻家 Bartholdi は、フランス革命を描いた Delacroix による *Liberty Leading the People* の影響を強く受けています。一見して全く異なる 2 つの”自由の女神“は、実は全く同じ体勢をしています。Bartholdi は、行動力に溢れたイメージはそのまま、*Liberty Enlightening the World* に自由と希望を意味する松明を持たせました。米国の象徴である彼女には、まさに”*Vision with action can change the world*”という言葉が相応しく、自律性と行動力を尊ぶ米国の価値観を反映しているように思います。



Liberty Enlightening the World (自由の女神)
衆を導く自由の女神)



Liberty Leading the People (民

また、自由の女神像は、当時米国に渡ったヨーロッパからの移民が、米国で初めて目にする建築物であったそうです。American dream に憧れて、財産も地位も捨てて祖国を離れ、長く危険な船旅の果てに、自由の女神像が見えた時、彼らの心は新たな挑戦への期待と不安で溢れていたのでは無いかと思います。

8年間、泥舟の旅をしてきた私も、何とか向こう岸に到着して、あと1か月で米国のレジデンスをスタートします。新たな挑戦と、予測出来ない将来には、期待よりも不安が大きいです。それでも、可能性に溢れた American dream に挑戦できるのは幸せなことです。この幸運に感謝して、これからの一步一步を楽しみながら進んで行きたいと思います。

