留学記念エッセイ

大澤 はんな

2026年7月より、Mount Sinai Morningside/West病院で内科レジデントとして研修を開始する運びとなりました。Nプログラムのおかげで、このような貴重な機会を頂戴することができました。この場をお借りして、西元先生、八重樫先生、加古山様をはじめ、Nプログラムを支えてくださるすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

目次

I. 略歴

II. 道のり

III. マッチングを終えて

IV. 番外編：使用した資料

I.　略歴

東京都出身です。幼少期および小学４年～中学１年夏を、父の転勤に伴いドイツで過ごしました。2024年３月に北海道大学医学部を卒業し、同年４月から聖路加国際病院で初期臨床研修を行いました。Match Dayまでの経過は以下の通りです。

医学部	６年	６月	USMLE Step1受験
			シンガポール市中病院 血液内科 オブザーバーシップ
		８月	初期臨床研修マッチング
		２月	医師国家試験受験
		３月	USMLE Step2CK受験
初期研修	１年	５月	OET受験
	２年	４月	アプライを決意 TOEFL受験①
		５月	Nプログラム予備面談
		６月	横須賀米海軍病院 エクスターンシップ
		８月	Guam Regional Medical Cityエクスターンシップ TOEFL受験②
		９月	ERAS〆切 TOEFL受験③ Nプログラム一次試験
		秋	NRMPマッチング面接
		11月	Nプログラム二次試験 ECFMG certificate発行
		３月	Match Day

II.　道のり

留学を志した原点は、CBT を受験し終えた大学 4 年の 10 月頃、「米国ではどのような医学教育が行われているのだろう」と関心を持ち、YouTube や Reddit で情報収集を行い、Pathoma という病理の教材を使い始めたことでした。初見の用語も多くありましたが、日本語で勉強したことのある概念を英語で学び直すことで、理解がより深まっていく感覚があり、面白さを覚えました。余談ではありますが、Pathoma は、各テーマ数ページのテキストと 10 分程度のビデオ講座で構成され、USMLE Step1 に頻出の概念を網羅的にカバーした教材で、米国では学校単位で契約されることもあるほど多用されているようです。First Aid や UWorld なども同様ですが、長年支持されている教材には、それ相応の理由があるのだと実感しました。

また、オンライン掲示板である Reddit では、世界中の医学生や医師が、置かれた環境は異なりながらも、米国でのレジデンシーを目指して切磋琢磨する姿を目にし、米国でのトレーニングにも、そこでしか得られない学びや、多くの人を惹きつける理由があるのだろうと感じました。その感覚は、レジデントやアテンディングを経験された日本人医師のお話を伺うたびに強くなり、次第に、自分もその環境に身を置いてみたいと感じるようになりました。そして、医学部 5 年の秋頃に USMLE の受験を決意し、Step1 は 6 年次 6 月に受験しました。Step 2CK は、初期研修中はまとまった勉強時間の確保が難しいことが予想されたため、卒業旅行後の 1 か月を dedicated period に充て、入職直前に受験しました。

学生時代には後期研修修了後の渡米を考えていましたが、研修医となり働き出すと、研修先の上級医や大学医局の見学で面談していただいた教授より、「いずれ留学をしたいなら早い段階で渡米した方が良い」とアドバイスをいただくこ

とが多くありました。その理由としては、卒後年数の浅さがマッチングにおいて有利に働く可能性が高いこと、レジデンシー修了を応募要件とするフェローシッププログラムがほとんどであること、ライフイベントや進路変更に柔軟に対応しやすいこと、などが挙げられました。

また、後期研修先の選択肢を考え始めた初期研修 1 年目の秋頃に、同じ職場の一学年上の先輩がNプログラムを受験されたことをきっかけに、Nプログラムの存在を知りました。

こうした経緯があり、後期研修先を決定する時期が迫った研修医2年次4月に、その年のNプログラムおよびNRMPレジデンシーマッチングに応募することを決めました。そこから応募・受験までの数ヶ月は、TOEFL受験、Personal Statement (PS)および履歴書の作成、書類の ERAS へのアップロード、推薦状執筆の依頼、ECFMG certificateの申請、応募するプログラムの選定、書きかけであった論文の投稿など、進めるべき準備は多くありました。限られた時間の中で US Clinical Experienceを行う必要もありましたが、幸いにも、私がNプログラムを知るきっかけをくださった職場の先輩のご紹介の元、 研修医2年次8月にグアムの市中病院でエクスターンシップを経験することができました。エクスターンシップには、米国の医療現場で求められる水準と自分の現状とのギャップを知ること、また自分が本当にこの進路を志望するのかを改めて確認することを目的に臨みました。

III. マッチングを終えて

日本での後期研修に応募せず、レジデンシーマッチングへの応募に踏み切ってから Match Day を迎えるまでの期間は、不安を抱えながらの日々でした。結果的にマッチすることはできましたが、今振り返っても自分の準備が最善だった

とは思いません。また、不安はマッチしたことで完全になくなるものではなく、渡米を控えた現在も、新たな不安と向き合いながら過ごしています。
その一方で、マッチングの一連のプロセスには、自分のモチベーションにつながる出来事もありました。私が米国の open discussion culture を知り、米国でのトレーニングを志すきっかけの一つとなったのが、Texas Tech 大学医学部が 10 年ほど前に YouTube に投稿していた Clinical Case Presentation という動画でした。海軍病院でのエクスターンシップの際、シャドーイングさせていただいていた医師との雑談の中でその動画の話をしたところ、偶然にもその先生が Texas Tech 大学医学部出身であり、動画を確認するとプレゼンテーションを行っていた医学生と同級生であったことが判明しました。そして、その場で実際にその先生に連絡を取ってくださいました。何かご縁を感じるとともに、こうした小さな偶然は、先の見えない中を手探りで進んでいた自分にとって、大きな支えとなりました。

今回、西元先生および N プログラムの先人の先生方によって築かれた pathway により、留学のスタート地点にたどり着くことができました。初期研修先やエクスターン先でも、さまざまな助けをいただき、医学的なご指導や論文指導、推薦状の作成、PS 添削、度重なる成績証明書や MSPE の発行、エクスターンシップ先の紹介、勤務調整、進路相談など、自分のためにご尽力いただいた場面は数えきれません。改めて感謝申し上げます。
一人前の内科医を目指し、今後も精進して参ります。

2026 年 5 月吉日

大澤 はんな

IV.　番外編：使用した資料

UWorld

First Aid for the USMLE Step1, 2CK

Anki および 8BitDo Zero

Sketchy (Microbiology, Pharmacology)

YouTube

- Anki 関連：AnKing
- Biostatistics：Randy Neil, MD
- Biochemistry・Toxicology：Dirty Medicine

Reddit

Divine Intervention Podcast

First Aid for the Match, 5th edition

Pathoma