留学記念エッセイ

～ How life is really like a box of chocolates ～

西川裕里香

目次

１．はじめに

２．苦しかったあの時

３．武部先生との出会い　病理医という選択

４．米国病理レジデンシーマッチングを終えて

５．終わりに

番外編　・・・USMLE Journey、真夜中の面接、そしてマッチデー・・・

１．はじめに

2024年7月1日よりMount Sinai West and Morningside (MSWM)プログラムの病理レジデンシーを開始することになりました西川裕里香と申します。2021年に横浜市立大学を卒業し、同大学の研修で1年目は大森赤十字病院、2年目は横浜市立大学附属市民総合医療センターで初期研修を行い、東京大学医学部附属病院で病理専攻医1年目の間に米国病理レジデンシーに応募しました。MSWMのProgram DirectorであるNebras Zeizafoun先生はもちろんのこと、これまで米国で病理レジデンシーをされたN programの先生方、西本先生をはじめとするN Programの関係者の皆様にお世話になり、アメリカで病理のトレーニングを続けるという素晴らしいチャンスをいただくことができました。この場をお借りして深く感謝いたします。

その時点では挫折や廻り道に思えることが、後から振り返ると大きな転換期であったということがこれまでに何度かありました。医学部を再受験したこと、アメリカで医師になりたいと思ったこと、専門分野として病理医を選んだことは決して一直線に到達できたものではなく、失敗や方向修正を繰り返しながらたどり着いた自分なりの答えであったように思います。この記念エッセイに、アメリカに挑戦する勇気を得た自分の原点となる出来事について書き起こしてみようと思います。これを読んでくださっている皆

様と同じような経験や共感を通して繋がることができましたら、これほど嬉しいことはありません。

２．苦しかったあの時

　そもそも現在のような進路に至った経緯を振り返って考えてみますと、それは10年前の高校3年生の春に大学受験に落ちたことから始まっています。

　東京都の中高一貫校である渋谷教育学園渋谷中高に通い、吹奏楽部でアルトサックス、さらに4歳から続けていたエレクトーンやピアノに夢中になって6年間を過ごした私は、当然のごとく大学受験の勉強が疎かになっておりました。それまで学校の勉強はどれも面白く、一生懸命やっていたつもりでしたが、じっくり本を読んだり考えたりすることが好きであった一方、スピードや反復を必要とする受験勉強の絶対量が明らかに不足しており、成績はなかなか上がりませんでした。大した危機感を持たずにまあなんとかなるだろうと第一志望の東大受験の日を迎え、結果はもちろん不合格でした。浪人

してもう一度受けるか迷いましたが、合格を頂いた慶應義塾大学の薬学部を改めて見学した際に素晴らしい先生に巡り合い、思っていた薬の勉強や研究ができることもわかり、入学を決めました。

　しかし実際にやり始めると、薬学部というのは想像していた以上に薬＝化学物質についての勉強が主体で、自分はむしろ人間の体の仕組みや、病気の成り立ちに興味があるということに段々と気がつきました。また、６年制の薬学科では薬剤師の資格取得のための国家試験対策に多くの時間が割かれますが、同じ６年間勉強するならば、医師の資格を得た方が将来の選択肢が広がるのではないかとも考え始めました。次第に自分が行くべきなのは医学部だったのではないかと、再受験を考え始めました。しかし、医学部の再受験を考えた、または経験されたことのある方ならご存知かと思いますが、医学部再受験は挑戦する人こそ多いものの（正式な統計は勿論存在しないと思いますが）成功率は極めて低く、特に国立大学の場合は、ごく一部の人しか達成できないという期待をくじくような情報しか見つけることが出来ませんでした。さらに、金銭的な問題もあり、挑戦するとしたらたった一回であるという事実もプレッシャーを増大させました。そうして悩み続ける間にも時は流れていき、翌年度の受験に向けて準備をするならば、

大学の単位を取りながら仮面浪人をしている余裕はないかもしれないとも思い始めた頃、とある午後の授業を聴講中にこの言葉に出会いました。「人生で重要なことの殆どは大学時代に自分がどのように過ごしたかということで決まる」　どこの大学に行くのか、これまでに何を成功したのかはそれほど問題ではなく、今後人生で何をしたいのか、ここからの数年間どう行動するのかが大事であるというこの話は、その時の自分にすんなりと腑に落ちました。自分が成し遂げてみたいこと、そのために大学時代に学ぶべきことを真剣に考えた時、自分のいる場所はここではないとわかりました。こうして私は大学を退学することにしました。

　最初の受験に失敗していたことから、医学部を受験するとしたら多くの課題や壁があるように感じていました。そこで思い切って学習スタイルを転換し、一度に理解できないことは深く考えすぎずに次に進み、その代わり何度も繰り返して身につけるという方法に切り替えてみました。するとこれまで何をしても打開できなかった壁を突破できたような、頭の中で物事が段々と整理されていくような感覚がありました。さらに、苦手なところを見つけてひたすら集中的に強化するということも行いました。この時に得たコツは大学時代も、USMLE の勉強においても非常に役立ちました。

また、予備校に入って受験勉強を始めてみると、ある意味レールに乗って生きてきた自分がそれまで知らなかった世界を知ることになりました。自分は大学を辞めたことで心細く感じていましたが、世の中には実に色々な経緯でこの予備校にたどり着き医学部を目指している人がいるのだということもわかり、不安や心配が薄れていきました。

塾では友達もでき、楽しく受験の日を迎え、幸い横浜市立大学医学部に入学することが出来ました。これが私の人生で最大の転換となり、この経験以降、到底越えることができないと思えるような高い壁に直面した時にも、一つ一つの課題をクリアすることで乗り越えられるかもしれないと信じる原動力となっていきました。そしてそれが自分にとって面白いことや、本気でやりたいと思うことであれば、努力の過程を楽しむことができるというのも嬉しい発見でした。

３．武部先生との出会い　病理医という選択

横浜市立大学医学部での大学生活は期待通り面白く、毎日ワクワクしながら通ったのを覚えています。大学４年生の時に、シンシナティ小児病院の武部貴則先生の研究室に

3ヶ月半留学し基礎研究に触れる機会がありました。その時拝見した武部先生は日本にいた自分がそれまで想定していた医師としての可能性を遥かに超える活躍をされていて、武部先生と数ヶ月の間肝臓オルガノイドの研究に取り組んだことは常識を次々と打ち破られるような衝撃的な経験でした。日本に帰ってきて改めて今後の進路について考え直し、自分はやはり癌を治すための医療に貢献したいという決心が固まりました。当時は腫瘍内科医として研究と臨床を両立することを志していました。しかし研修医になって各科をローテートしてみると、自分は各種検査から病態を予想して考える内科よりも、直接目で見て明らかな外科や病理の方が好きだということに気がつきました。とりわけ病理は、病気そのものを観察しその成り立ちについて考える仕事で、研究にも直接結びつきそうなところに惹かれました。学生の時の授業ではただ組織だけを顕微鏡で見ていたので、目が疲れるし何を見ているのか不明で面白くなかったのですが、実際の病理診断では、まずやってきた検体を自分で切って標本を作り、それを顕微鏡で見るので、肉眼的な見え方と組織での見え方の対応を理解することができます。これが学生の頃には全くなかった発想で、最高に面白いと思いました。こうしたことから当初全く想定していなかった病理に進むことを決め、病理医・研究者として腫瘍の診断と研究に取り組みたいという具体的な目標に変わっていきました。

4. 米国病理レジデンシーマッチングを終えて

マッチングを経て感じたことは、最終的には自分がなぜこの科のこのプログラムに入らなくてはならないのか、説得力を持って示すことが最も大切だということでした。USMLE の点数、業績、賞、これまでの活動はそれを裏付ける材料ですが、どれかが劣っているからといってマッチの可能性が絶たれるということは決してありません。一番大切なことはこれまで何をしてきて、これから何をしたいのかという Story で、これを説明できることがプログラム側を納得させるように思います。

私の場合、日本で 1 年間病理の専攻医として働いたことと、その夏に米国の病理部でオブザーバーシップをしたことが良い選択であったように思います。研修医 2 年目の春、その年のマッチングに応募するか迷い、何人かの米国で病理レジデンシーをされた先生方にご相談したところ、1〜数年間日本で病理をやってからレジデンシーに入った方が良いとアドバイスを受けました。確かに長い目で見ると病理診断のプロフェッショナルに到達するには何れにせよ長い年月がかかるので、最初に日本で基礎を学んでから米国に行った方が全体を通してより実りある研修になるだろうと思い、東京大学で病理専攻医として 1 年間研修をすることにしました。初めての診断、切り出し、解剖を次々

と習得する必要がある中、マッチングの書類や面接の準備を並行して行う大変さもありましたが、病理医としての最初の 1 年 2 ヶ月を日本で勉強することで得られたものは想像していた以上に大きかったと思います。病理のマッチングでは本当に病理に興味があるのかということを一番重視されると聞いていましたが、実際にマッチングの面接では、日本で病理専攻医として仕事内容を経験しているということを評価してもらえる場面がよくありました。

米国病理のオブザーバーシップでは、Joanna Chan 先生という素晴らしいプログラムディレクターに出会い、米国のアカデミックな病理医としての進路について相談に乗っていただきました。個人的に米国の病理研修で非常に恵まれていると思ったのは、病理の中で細分化された様々な種類の Fellowship があり、豊富な症例を見る機会が得られるところです。そしてアカデミックな道を選択して、さらにその分野についての研究や診断を続けることも可能です。実際にレジデントと一緒に時間を過ごしてみたことで、日本の研修との違いや病理医としての働き方の違いを知ることができ、なぜ米国で研修したいのかという理由がより説得力を増したと思います。また Chan 先生という優れた専門家かつ教育者に出会えたことで、今後目指したい病理医像が具体的になりました。

５．終わりに

大学４年生の時に米国レジデンシーを目指し始めた頃から、マッチを達成した時の瞬間を何度も心に思い描いてきました。しかし今の自分が見ているものは、当時の自分が想像していた景色と少し違っています。病理医としてのトレーニングを始め、自分が一生かけて目指したいと思える病理医や研究者の先生方に出会い、日本にいてもアメリカにいても、そのような領域に到達するためには、情熱を持ち続け、日々の鍛錬を続けるしか方法がないということがわかりました。米国に移っても、やるべきことの本質は同じだと感じられ、日々焦らず、着実に自分への挑戦を続けていきたいと思います。

Forest Gump（1994）というアメリカの映画で、主人公のお母さんが言う有名な”Life is like a box of chocolates. You never know what you gonna get.”（「人生はチョコレートの箱のようなものだ。次に何が起きるかはその時にならないと分からない。」）というセリフがあります。良いことも悪いことも、その時点で結論づけることはできず、自分にできることは自分が感じた Mission に向かって、毎日その瞬間を一生懸命生きることだ

という教えだと思っております。主人公の Forest は、地位も名誉も効率もちっとも目に入らず、その代わり最後まで本当に大切なものを決して見失うことがありませんでした。私も大好きな病理を米国でも続けることができることに感謝し、新しい場所でも毎日を精一杯生きることで Forest のような生き方を達成したいと思います。

最後に、学生時代にアメリカで研究者になりたいと思うきっかけをくださったシンシナティ小児病院の武部貴則先生、武部ラボの皆様、横浜市大で臨床研究・学会発表を指導してくださった IBD センターの国崎玲子先生、呼吸器内科の原悠先生に深く感謝申し上げます。また、私をいつも温かく見守り、応援し支えてくれた横浜市大の同期の皆、大森赤十字病院と横浜市立大学附属市民総合医療センターの同期、先輩、回った各科の先生方、皆様が励ましてくださったおかげで私の今があることを強く実感します。そして改めまして N program の先生方とご関係者の皆様、野口医学研究所の皆様、1 年間病理を指導してくださった牛久哲男先生をはじめとする東大病理の先生方、そしてこれまで健康に育ててくれた一番の理解者である両親と家族、いつも側で支えてくれたパートナーの Sopak Supakul さんに最大の感謝を贈ります。アメリカに行っても、医師として、人間として、さらに成長していけるように頑張りますので、今後も引き続きよろしくお願いいたします。

番外編

・・・USMLE Journey 、真夜中の面接、そしてマッチデー・・・

臨床留学を目指す過程でこのエッセイを読まれている方は、「そんな 10 年前の話はいいから USMLE の勉強や、マッチングについて具体的に知りたい…」と思われることでしょう。病理レジデンシーマッチングについての情報を集めていらっしゃる方向けに一つの例として参考にしていただけるようこの番外編を添付することに致しました。

1. マッチングまでのタイムライン

2019 年 2 月 大学 4 年生の実習開始とともに Step1 の勉強を開始

2020 年 8 月 Step1 受験（6 年生）

2022 年 1 月 Step2 CK 受験（研修医 1 年目）

2022 年 4 月 OET 受験

2022 年 7 月 ECFMG certificate 取得

2022 年 8 月 横須賀海軍病院 Externship

2023 年 2 月 Step3 受験（研修医 2 年目）

2023年8月 Thomas Jefferson University Pathology Observership

2023年9月 ERASに応募書類を送る

2023年10−12月 面接

2024年3月 Match day

２．USMLE Journey

USMLEの勉強を始めたのは大学5年生の始めで、最初は出会う単語全てが分からず、辞書を何回も引くため一問に30分くらいかかりましたが、やれやれと思いながら続けているうちに徐々に解ける問題数が増えていきました。周りに勉強仲間がいなかったのと、実習との両立に一番苦労しました。忙しい時期には一旦勉強を中止したりしながら、なんとか正味1年と少しでStep1を受験しました。思えばStep1が一番大変で、内容的にはStep2 CK以降は比較的勉強しやすいと感じました。ただStep2 CKとStep3、OETは研修医の間に受けたので、仕事との両立はやはり苦労がありました。当直中は電話がかかってくるまで、また採血の待ち時間や空き時間に、仕事が終わってからもひたすらUWとAnkiを解きました。Step2 CK受験の直前は年末年始連休で、研修医1年目で日当直を回すことになっており3回以上は入らなければいけなかったのです

が、事情を知り応援してくれていた同期の何人かが試験の直前に入った当直を快く代わってくれ、大袈裟でなくそのおかげで今があると思っています。

数年にわたって USMLE の勉強をした中で、学習効率を飛躍的に向上させたと感じるのは Anki というアプリです。覚えたい内容をカードにして作成すると、最適な反復学習のタイミングで自動的に日々の課題として表示してくれます。Step1 の勉強の最後の方で模試の点数が伸び悩んでいた時期に出会い、スランプを脱出しました。本格的に使用し始めるとカードが増えるごとに課題も増え、毎日カードに追われて数時間を費やす修行のような日々が始まります。しかし効果は抜群です。

３．真夜中の面接

病理レジデンシーのプログラムは全米で約 140 個存在します。私はプログラムの内容、ビザの種類、場所から 29 プログラムに絞って応募することにしました。そのうち 8 箇所と 10-12 月にかけてオンラインの面接を行いました。

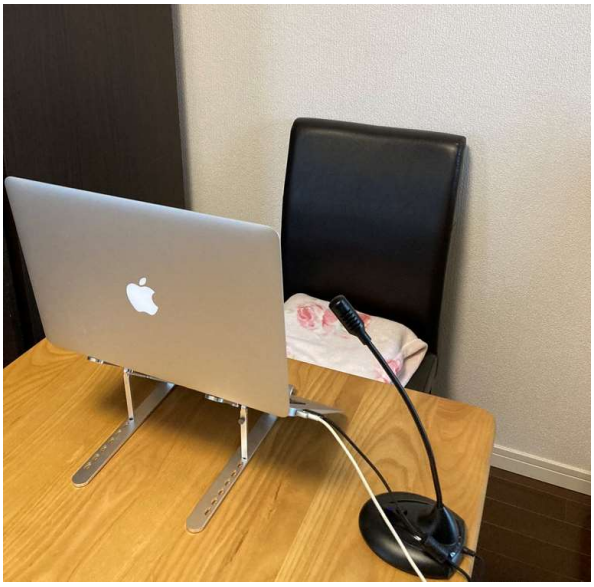
面接はプログラムによって異なりましたが、大まかには次のような流れです。日本時間では大体 22 時ごろから開始され、最初の 1 時間程度は Program Director（PD）からプログラムの内容や福利厚生についての説明があります。その後 break out room に分け

られ、faculty と 30 分程度の 1:1 の面接を 3〜5 回行います。面接官のうちの一人は PD であることが多かったです。面接の間の休み時間には、zoom の video を off にしても on にしても良いと言われます。On にして coordinator や他の候補者とおしゃべりする人も偶にいましたが、殆どの人はマイクも video も off にしていました。

面接では自分の PS や CV からいくつか質問をされます。PD は事前によく応募書類を読んできていて、他の先生方はおそらく直前にざっと目を通しているという印象でした。大体最初は病理（またはアメリカの病理）を志望した理由、日本の病理の研修について、オブザーバーシップについて、なぜこのプログラムを志望したかといった典型的なもののうち 1-2 個、また課外活動や趣味について質問されました。自分はエレクトーンという楽器を 20 年以上やっていたのでそれについてよく話が盛り上がりました。その後プログラムによっては「こんな状況になったらどうするか」といった behavioral question を聞かれました。参考になるかもしれませんので私が聞かれたものを挙げておきますと、「オンコールの時に（臨床病理にはオンコールがあります）一度に 3 件のコールがかかってきたらどうするか」「同僚が仕事をサボっているのを発見したらどうするか」「今までに誰かに何かを教えた経験と、もしその時こうしていたらより良かったと思うことがあるか」「あなたがストレスを抱えている時に一番近くにいる人（e.g. パ

ートナー）が気づくサインは何か」といったものでした。そこまでで大抵面接時間の半分（10−15 分）で、半分以上は、こちらから何か質問があるかを聞かれます。そのため一人の面接官に対して念の為 10 個程度の質問を用意して臨みました。プログラムの内容に関わることは最初の説明で殆どカバーされてしまうので、私はその面接官の経歴の中で気になるポイントや将来の専門分野についての相談や質問をしていました。様々な大学のアテンディングからアドバイスをもらえるというのは貴重な機会で、どの先生も非常に親身になって教えてくださるので、この時間はとても楽しかったです。

さらに、最低 1 時間前後のレジデントとのセッションが用意されています。チーフレジデントから面接さながらに 30 分間質問されるというプログラムから、レジデント達が用意したクイズビンゴを皆でわいわい楽しんだ後に、候補者からレジデントへの挙手制の質問コーナーに移るというプログラムまで、様々でした。面接は東海岸のプログラムでは大体午前 3 時ごろには終了し、Coordinator に簡単な感謝のメールを送って眠りにつきました。面接ではプログラムの website からは得られない情報が沢山手に入るので、それをメモしておくと、後でランクリストを決める時に役立ちます。私がチェックしていたのは、サイクル（病理には 1 日で切り出しと組織の preview を行う 1 day cycle、切



り出し・迅速標本作成・previewing・sign-out を日毎に分けて回していく 2-4 day cycle、それを組み合わせたやり方などがあります）、レジデントが具体的に何件程度検体を切り出し、組織を見ているのか、どのような研究に関わる機会があるか、elective の期間と away rotation の可否、housing の有無、レジデントがどこから通勤しているか、土日の勤務、attending の指導について、カフェテリアの充実度・・等でした。

←面接の時の準備　マイクと外付けのカメラも用意しましたが結局 Mac 内蔵のものの方が性能が良かったです。

４．ランクオーダーリストの決定、そしてマッチデー

2月頃面接を行なったプログラムを希望順に並べたリストを提出します。私はこの時に改めて今後のプランや生活を含めて考え直しました。知名度や研究という点ではこれ以上ない環境であると思われたところでも、ビザや住環境などを総合的に考慮すると、必ずしもベストな選択肢ではないかもしれないと思い始めました。最終的に、友人や頼りにできる先輩、パートナーの親戚がいて、家族に何かあった時直行便で東京に帰ることができるNYで、H1bビザの実績があるプログラムを上位にすることにしました。

3月のMatch dayを迎え、晴れてNYのMSWMの5人中1人のレジデントとして採用頂けることが決まりました。充実した教育を受けられると同時に忙しさでも有名なようですが、日本で出会った志高い病理の先生方を思い出しながら、引き続き病理のトレーニングに励んでいきたいと思います。

マッチまでの道のりで本当に様々な先生方に助けてもらい、アドバイスをいただき、ここまで来ることができました。もし今後レジデンシーに応募される方で、私に何かできそうなことがあれば、遠慮なくご連絡いただければと思います。これから挑戦される皆様がベストな道に進めるよう、心から応援しております。

2024年4月吉日

西川裕里香