

留学記念エッセイ ～野球少年が渡米を志しマッチするまで～

小松 大我

目次

1. はじめに
2. 野球少年時代
3. 医学部生時代①（野球部編）
4. 医学部生時代②（渡米準備編）
5. 初期研修医時代
6. マッチング
7. 最後に

1. はじめに

2025年7月1日より Mount Sinai Morningside and West 病院にて内科レジデンスを開始する小松大我と申します。2023年に北海道大学を卒業し、聖路加国際病院にて初期研修を行い、研修医2年目で米国レジデンスマッチングに応募いたしました。西元先生をはじめとしてNプログラムご関係者の皆様、聖路加国際病院の先生方、北海道大学病院の先生方、家族、友人には大変お世話になり、学生時代より第一希望であったNプログラムで渡米させていただけるチャンスをいただきました。この場を借りて心よ

り御礼申し上げます。学生時代に読みふけたこの「留学記念エッセイ」を書くことになり、大変光栄に思っております。ここでは、夢中で野球をしていた私がなぜ渡米を目指し、マッチに至ったかをお話しさせていただきます。一見すると、一直線には繋がらないような人生の各イベントですが、ここに記載させていただく出来事は全て今回のマッチングに役立ったと思っております。同様のご経験をされ共感していただける方がいらっしゃれば嬉しく存じます。

～略歴～

2017 年 3 月 埼玉県私立栄東高等学校卒業

2017 年 4 月 北海道大学医学部入学

2023 年 3 月 北海道大学医学部卒業

2023 年 4 月 聖路加国際病院初期臨床研修開始

2025 年 3 月 聖路加国際病院初期臨床研修終了

2025 年 7 月 Mount Sinai Morningside and West 病院内科レジデンシー開始予定

2. 野球少年時代

地元の小学校に通っていた頃、現日本ハムファイターズ監督の新庄剛志選手に憧れて野球を始めました。たまたま入ったチームがとても強く、県大会で優勝や関東大会でもベスト4に進んだこともあり、野球に夢中になりプロ野球選手を目指しました。当時は父と毎日のように河川敷で野球の練習をしていました。そのまま、地元の中学校に進

学しましたが、より高いレベルで野球をしたいと考え、硬式のクラブチームに入りました。医学部進学をする場合、中学校から学習塾へ通うのが一般的な中、勉強は全くせずに野球に明け暮れました。プロ野球選手を目指すあまり、中学校の途中から、「野球塾」に通い始め、元プロ野球選手の方々から直接指導を受けていました。その甲斐もあり、3年生の夏には宮崎での全国大会にも出場することができ、ベスト8まで勝ち進むことができました。そのまま、高校は野球推薦で進学しようと考えていましたが、家族が癌を患ったことをきっかけに癌治療に興味を持ちました。当時、大変悩みましたが、最終的に医学部受験を見据えて、栄東高校に進学しました。

3. 医学部生時代①（野球部編）

高校3年間は野球を封印し、駿台予備校に通って勉強に集中していたこともあり、北海道大学医学部に進学することができました。高校3年間で野球への熱はすっかり冷めてしまい、北海道という北の大地に行くからには色々なサークルに入り、のびのびと自由に大学生活を送りたいと考えていました。北海道大学には「牛乳同好会」というとても興味深いサークルがあり、入学前から気になっていました。牛乳同好会に入rittつ、（勝手ですが）ゆるふわのイメージのあるバドミントンサークルに入ったり、駿台でバイトしたりするのが、充実した大学生のイメージで、そういった大学生活を送りたいと思いながら札幌へ渡りました。入学式も無事終えた後で、「医学部部活動紹介」という集まりに流れで参加する事になりました。それまで医学部独自の部活があるなんて全く知りませんでした。勉強で忙しい医学部の部活動は全部ゆるゆるやっているだろ

うと思い参加してみましたが、完全に予想を覆されました。そこでは「本当に医学部生なのか？」という派手な格好をした人や筋肉ムキムキの人がたくさんいました。部活動紹介が終わるとすぐに野球部のユニフォームを着た先輩方に取り囲まれてしまいました。なんと、私が野球をしていたという情報がネット検索でバレてしまっていました。すでに野球部ラインに私の中学校時代の写真が載せられていたそうです。その場で「野球部しかないよね？」という雰囲気になり、その日の歓迎会で入部宣言、他の新歓に行くことはできず、一番気になっていた「牛乳同好会」が何をしているのかは今になってもわかりません。ここからまた野球漬けの日々が再開しました。地方ということもあり、全力で野球に取り組む部活動でした。土日含めて週に5日も野球に取り組み、勉強もせず、ほとんどの時間を野球部で過ごしていました。イメージしていた大学生活とはかけ離れていましたが、個性豊かな部員・マネージャーに恵まれ、毎日楽しい日々を過ごしていました。特に夏の東医体では優勝を目指して1年間やってきたこともあり、負けてしまった時はみんな泣いてしまうほど、気持ちのこもった試合をしていました。このエッセイを書く数日前にも野球部の先輩と思い出話しをしました。野球部での出来事は一生忘れることのできない事ばかりでした。

一方で、野球に没頭するあまり、勉強には励むことができず、定期試験は平均点くらいで無難にパスするのが続いていました。そんな中、大好きだった野球部も状況が変わりサークルみたいになってしまったことで、これ以上続けても充実した大学生活を送れなくなってしまいました。そこで、「何かを変えたい」と漠然と思い、3年生の夏休みにニュージーランドのオークランドに語学留学に行ってみる事にしました。それまで海外生活に特に興味があったわけではありませんでした。この留学経験が私の人生

の方向を 180°変える事になります。色々な国の方々と関わり毎日が新しい発見で現地の生活がとても楽しく、また、自分と同じような見た目のアジア人が海外で活躍している姿を見て、将来私も海外で働いてみたいと思うようになりました。ふらっと思いつきで行った海外留学でしたが、ここでの経験が今までの人生で一番大きかったように思えます。学生時代はあまり深い考えがなくても、行動してみることで世界観が変わることがあるため、お勧めです。

4. 医学部生時代②（渡米準備編）

帰国してからは、以前よりは医学の勉強に励みましたが、実際にどうしたら海外で暮らせるのかはよくわかっていませんでした。また、学生時代に再度留学に行きたいと思っていましたが、大学3年生の終わりから新型コロナウイルス感染症が流行してしまい、それどころではなくなってしまいました。ニュージーランドへの留学以降、特に新しい活動はできていないまま、病院実習が始まりました。新型コロナウイルス感染症で制限はあったものの、内科、外科、放射線科の実習を通して、癌治療への異なるアプローチをそれぞれ経験し、癌治療の中でも特に chemotherapy や immunotherapy を担当する「腫瘍内科」へ興味を持ちました。また、ほぼ同時期に、オンライン講演会などを通して、米国でご活躍されている日本人の先生方と交流させていただけるようになり、思っていたよりも多くの方が渡米されている事実に驚きました。色々な話を聞いているうちに、米国の腫瘍内科でのトレーニングや研究の機会など、日本では経験できないよう

なものがたくさんあることを知り、そこから米国での臨床留学こそが自分のやりたいことだと強く感じました。

色々な情報を得るうちに、米国でレジデンシーを始めるためには USMLE で高得点を取らなければいけないことを知りました。しかし、純ジャパである私が医学を英語で勉強して高得点を取れるのかはとても不安でしたが、やるしかないと思い、4年生の最後の方からはほぼ全ての時間を STEP1 対策に注ぎ込みました。その結果もあり、5年生の夏に STEP1 を 249 点で突破することができました。当時、結果を見た際に、嬉しさのあまりガッツポーズをしすぎて両手が痺れてしまったことを今でも鮮明に覚えています。結果が不安であっただけに、本当に嬉しかったです。少し休んでから、STEP2CK の勉強を始めました。こちらは大変ではありましたが、6年生秋に 259 点で突破することができました。他国の IMG と比べると自慢できる点数ではないかもしれませんが、医学部の前半を野球だけに費やしていた日々を考えると、ここまで達成することができてとても満足でした。

USMLE で無事に満足のいく点数を取ることができましたが、これだけでは米国レジデンシーに入ることはできません。次に必要になってくるのが US Clinical Experience（米国での臨床実習経験）と Letter of Recommendation（推薦状）になります。当時、新型コロナウイルス感染症の影響で北海道大学が提携している米国の病院がなくなってしまいました。そのため、実習先がなく絶望的な状況でした。しかし、ここで多くの方々に助けをいただきました。大学病院の先生の紹介で米国在住の先生を紹介していただき、そちらから実習先を探していただきました。また、日本の実習先で出会った先生がたまたま米国でも働いていたことから、そちらの病院でも受け入れてもらう

ことができました。結果的に、ニューハンプシャー州にあるダートマス大学病院の腫瘍内科とグアムの市中病院の総合内科で実習させていただくまたとない機会をいただくことができました。野球部での出会いや、この後の初期研修やマッチングアプライの際にも共通しますが、人との出会いには大変恵まれております。2つの病院での実習を通して米国での総合内科、腫瘍内科のトレーニングは臨床と研究のバランスが保たれており、米国でトレーニングを受けることで目指す将来像に近づけると強く感じました。また、指導医になると、臨床、研究、教育とバランスよく働くことができ、米国でキャリアを築くことを決意しました。

また、学生時代より「めどはぶ」という医学英語教育を手掛けている団体で学生インターンをさせていただきました。こちらの団体にはNプログラムの先輩である山田悠史先生や原田洸先生がいらっしゃり、身近で渡米されている先生方の凄さを改めて実感することができ、モチベーションが高まりました。さらには同じくNプログラムの卒業生の筒井絵里香先生にNプログラムについて詳しく教えていただき、Nプログラムを第一希望として考えるようになりました。お忙しい中も面倒を見てくださるメンターの先生方に出会うことができ、マッチングに直結しました。

～学生時代のタイムライン～

2019年8月 ニュージーランド語学留学

2020年8月 CBT 合格

2021年9月 USMLE STEP1 pass

2022年11月 USMLE STEP2CK pass

2022 年 12 月 Guam Regional Medical City 総合内科にて臨床実習

2023 年 2 月 日本医師国家試験合格

2023 年 2 月 ダートマス大学腫瘍内科にて臨床実習

5. 初期研修医時代

初期研修は聖路加国際病院で行いました。よく勘違いされますが、渡米したかったから聖路加を選んだわけではありません。いち早く、一人前の内科医になりたいと考え聖路加を選びました。渡米希望の学生さんから、初期研修先についてよく質問を受けますが、結局何を一番優先したいかが一番大切だと思います。渡米を最優先にするならば、大学病院の方が時間があるのでいいと思いますし、臨床医としての成長を優先するのであれば忙しい市中病院がいいと思います。

聖路加での研修はとても充実していました。1 年目は働き方改革の始まる前でしたので、内科病棟では朝から晩まで自己研鑽に明け暮れ、厳しい中でも学びのある研修を行うことができました。もう一回やれと言われてできるかはわかりませんが、とても良い経験になりました。ここでも周りの先生方に恵まれて、目指すべき臨床医像をはっきりと自覚することができるようになりました。上級医の先生方が全身全霊で患者さんの治療に臨む姿を見て、私もそのような臨床医になりたいと強く思いました。研修医 1 年目は渡米のことを全く考えられないくらい、忙しくも充実した生活を送っており、そのまま聖路加で内科の病棟長（専攻医研修 1 年目）として残ろうと考えておりました。

研修医 2 年目になり、業務にも余裕が出てきて将来の進路を再度考えるようになりました。聖路加での病棟長を経験したいと思う気持ちがある一方で、学生時代の後半全てを渡米準備に費やし、レジデンスアプライの土台が整っている状況で、渡米しないのももったいない気もしました。また、聖路加で働かれている米国帰りの先生方と一緒に働かせていただいた事で、米国での臨床研修の思いが再度強まりました。そこで、もう一度学生時代にお世話になった渡米されている先生方に相談したところ、渡米するのなら初期研修後がベストなことや、自分が PGY-3 で一番成長することができるのは米

国内科レジデンシーであることを確信し、2年目の5月頃に渡米することを決意しました。すぐに聖路加でお世話になっている上司に相談したところ、快く応援してくださり、そのまま西元先生に繋いでいただきました。

急いで4点セットを準備し、ICUローテ中でしたが有給を取得し、予備面談に臨みました。予備面談はとても和やかな雰囲気でしたが、西元先生から英語力がまだまだであることを指摘していただきました。学生時代から英語は苦手でしたが、初期研修医中にこれといった対策もせずに来てしまったため、とても悔やみました。当時 TOEFL も 90 点代であったため、なんとか 105 点以上取得できるようにそこから TOEFL 対策を始めました。早朝と深夜しか時間は取れませんでした、がむしゃらに英語の勉強をし、2ヶ月間で計7回も TOEFL を受験しました。今から振り返ってみると正気じゃなかったと思いますが、当時は他に選択肢がなく、気合いでなんとか乗り切りました。野球部や聖路加の研修で培った負けん気のおかげで TOEFL の点数 up ができたと思っています。

その後、研修医中にマッチングに臨みましたが、両立は困難を極めました。臨床医としてより成長したいと思う反面、マッチングにも多くの時間を割かなくてはならなく、常に難しい日々を過ごしていました。そんな中でも、同期や後輩にも恵まれ、楽しい研修生活を最後まで送り卒業することができました。研修生活の最後にはビッグサプライズもあり、本当に充実した2年間でした。

6. マッチング

上述した通り、マッチング直前になりアプライを決意したこともあり、時間がほとんどありませんでした。8月までは TOEFL に集中し、その後約1ヶ月でマッチングの書類の準備を終わらせました。これからマッチングにアプライされる方はあらかじめ準備しておくことをお勧めします。PS（志望動機）や CV（履歴書）、LoR の準備は相当時間がかかります。自分で下書きを書き、日本人の先生にアドバイスをいただき、最後は英語添削に提出します。一人では全く完成しないため、注意が必要です。PS では今までの経験からなぜ米国に行きたいのか、なぜ腫瘍内科に行きたいのか、そして、

将来は何をしたいのかまで、1枚にまとめる必要があります。正解がないだけに最後まで悩み、当時ベストだと思ったものを提出しました。できるだけ多くの人に添削してもらうのがいいと思います。マッチングのための CV では今までに重要な Experience を 10 個書く必要があります。これは今までの USCE や日本での臨床研修、Research 経験、課外活動の経験など何でも書くことができますが、その 10 個でアピールしなければならないので、どの 10 個にするかあらかじめ考えておくのがお勧めです。また、LoR に関しては USCE 後も、当時の指導医の先生方と連絡を取らせていただいていたため、LoR の作成をお願いしたところすぐに快諾していただきました。

書類の準備と同時に N プログラムの 1 次面接の対策をし、無事に突破することができました。N プログラム以外にも 100 個以上のプログラムに応募していたため、10 月中は深夜にインタビューのオファーメールが来るかどうか常にドキドキしていました。ちょうど忙しい科のローテで夜間に呼び出しがあったり、朝が早かったこともあり、メールのチェックは頻繁に行うことができました。もっと多くのプログラムに呼ばれるかと自惚れていましたが、最終的に計 12 個のプログラムからインタビューのオファーが来ました。

どのインタビューも日本時間の夜 10 時ごろから始まり、長いプログラムで翌朝 5 時ごろまで続くインタビューもありました。深夜に行うので大変ではありますが、当直とそう変わりはないので、週に 1、2 回当直が増えたと思ってインタビューに臨んでいました。当直の多い病院で働いていると慣れていて有利かもしれません。一方で、準備不足なこともあり、インタビュー中にアメリカ人の心に響く答えはあまりできませんでした。インタビュー中に明らかに興味のないような表情をされることもあり、半分くらいインタビューでは不完全燃焼に終わりました。そんな中でも、N プログラムをはじめ日本人に理解のあるインタビュアーに当たることもあり、手応えのあるインタビューもいくつかありました。

そして Match Day を迎え、当日は当直中でした。いつも以上に忙しく、救急外来には内科の入院待ちの患者さんが複数人いて、先輩と手分けをして入院を上げていました。少し落ち着いたところで救急外来の時計を見てみると午前 1 時を過ぎており、携帯を見てみると「Congratulations, you have matched!!」のメールが届いていました。第一希

望であった Mount Sinai Morningside and West にマッチしていました。ここまで長い道のりでしたが、目標を達成することができ、一人で喜びを噛み締め、次の患者さんを見に行きました。

7. 最後に

最高の結果になったマッチングでしたが、ここまでの道のりは困難の連続でした。USMLE 対策やパンデミックの中での USCE、LoR、忙しい初期研修中のレジデンシーマッチングアプライなど、もう一度同じことはできないんじゃないかという出来事の連続でしたが、周りにとても恵まれました。学生時代には大学病院の先生方や実習先の先生方に助けていただき、初期研修中にも上司の先生方や同期に励まされました。レジデンシーアプライの際には今までお世話になってきた米国在住の先生方に再度お世話になり、なんとかここまで来ることができました。また、どの過程においても家族、友人にも支えられてきました。自分自身が持っている力は微々たるものですが、良い出会いに恵まれたからこそ、自分の夢を叶えることができました。今後は、米国でさらに精進していきながら、日本にいる後輩のためにも活動していきたいと思っております。

今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。

小松 大我