

# 留学記念エッセイ

～人生はスパイスと夢だらけ～

七条由佳

0. 注意書き
1. はじめに
2. 略歴
3. 外科系から内科系への転科（一般論）
4. 実録！謎に包まれた防衛医科大学校！
5. 最後に

## 0. 注意書き

本エッセイには、USMLE の試験対策法、およびマッチング対策については記載されていませんのでご注意ください。

**実録！謎に包まれた防衛医科大学校！**は留学を目指し、プレッシャーに押しつぶされそうになってしまった皆様へ、日常生活の有難みを思い出していただくために贈る箸休めコラムとなっております。

## 1. はじめに

2022年度、Icahn School of Medicine Mount Sinai Beth Israel 内科レジデントの内定を頂きました、七条由佳と申します。西元慶治先生、東京海上日動の皆様、ご助言を下さった先生方、快く N program 選考会受験を応援して下さいました松波総合病院の先生方、同期の先生方、数々の先生方に応援、叱咤激励して頂き、奇跡的に長年の目標を叶えることができました。

心から感謝申し上げます。先生方とのご縁無しには到底なし得なかったことであり、私自身の努力はわずかな割合に過ぎず、達成できた大部分は先生方にご支援頂いたお陰様であると感じ入っております。先生方に頂いたご恩を少しでも、後進の先生方に引き継いでいきたいと思っております。これから臨床留学を目指す先生方、特に外科からの転科の後に内科医として臨床留学を目指す先生方のお力になることを願っております。このエッセイが一助となりますと幸いです。

## 2. 略歴

2016年7月 USMLE Step1 取得

2016年12月 USMLE Step2CK 取得

2017年3月 防衛医科大学校卒業

2017年4月～6月 陸上自衛隊幹部候補生学校

2017年～2019年 初期研修（大学病院プログラム）

2019年2月 USMLE Step2CS 取得

2019年11月 USMLE Step3 取得

2019年～2021年 整形外科専門研修

陸上自衛隊退職、内科へ転科

N program 受験

内科専門研修開始（松波総合病院にて）

### 3. 外科系から内科系への転科（一般論）

私は初期研修後、一旦整形外科を専攻し、内科へ転科することを決意した後、N programに参加させていただきました。留学に関する情報を探した際、似たような境遇の先生がいらっしゃらず戸惑った経験があります。こちらでは一般論を述べるに留めますが、少しでも参考にして頂けると幸いです。

まず、外科系から内科系への転科はいわゆる“red flag”と捉えられることを認識し、警戒することが重要です。転科理由を理路整然と述べること、転科後、内科医として発揮できるスキルに言及し、いかにして貢献できるか述べることが肝要です。米国臨床留学で学びたいことと、転科して学びたいことが共通している場合、首尾一貫した志望理由となると思います。こちらにつきましては、先生ごとに大きく状況が変わってくるため一般論を述べるに留めます。非常に稀だとは思われますが、万が一似たような境遇の先生がいら

っしゃいましたら、微力ながらお力になりたく存じます。お気軽にご連絡を頂けますと幸いです。

#### 4. 実録！謎に包まれた防衛医科大学校！



防衛医科大学校、「医師たる幹部自衛官」を育成すべく、防衛省の一組織として設立され、いわゆる「国公立」にも「私立」にも属さない、謎に包まれた大学校。学費は完全に無料どころか、在学中からお給料(月額117,000円)が支給されるらしい…卒業生は9年の卒後義務年限があるらしい…卒後は自衛隊医官として一定期間部隊勤務するらしい…という表面的な情報のみを頼りに何となく受験し、合格。受験当時、東北大震災直後であり、自衛官の方が懸命に救助活動にあたる姿に感銘を受けたことがきっかけとなり、防衛医科大学校への入校を決めました。

本校は、全寮制です。

「自衛隊ってカッコいい」「寮生活ってなんだか楽しそう」その程度の認識しかなかった私の甘い考えは、粉々に打ち砕かれることとなります。

防衛医科大学校新入生は、入校式（入学式をそう呼びます）の1週間前に着校し、寮で集団生活を始めます。まず、築40年の寮、部屋の中まで床がコンクリートであることに衝撃を受けます。



(赤矢印：コンクリート)



制服一式を貸与され、日々自分の名札を縫い付け、ひたすらにアイロンをかけます。



郷に入りては郷に従え、物珍しい自衛隊の慣習を学び始めます。ラッパの音と共に起床就寝し、点呼に並び、同じ階に住む 1 年生同士まとまって食堂に行くことも、アイロン掃除裁縫も、受験からの開放感とあいまって何だか新鮮です。(食事はボリューム重視、1 日約 3000kcal で、1 日 1 回は揚げ物が出ます。)



日中は、入校式で素早く立ち上がり、座り、学校長のお話の最初に演壇の方を向く練習をひたすらにします。



(この方角に首を向けます)

対番と呼ばれる 2 年生の先輩に生活のいろはを教え  
てもらい、戸惑いつつも平和に、入校式までの 1 週間  
を過ごしました。しかし、入校式直後から状況は一変  
します。一生懸命練習した入校式が終わった後、学生  
は家族と会食する機会が与えられます。束の間の団欒  
の後、家族を見送った 1 年生全員が一室に集められま  
す。そこで、4 年生の学生隊学生長（1～4 年生のまと  
め役の学生）から、「1 年生は**路傍の石**、2 年生は虫、  
3 年生は犬、4 年生は人間、5・6 年生は神と心得よ」  
と有難いお言葉を頂戴したのです。医師を志し防衛  
医科大学へ入校したはずでしたが、図らずとも人生  
で初めて「石」となった瞬間でした。

その後、上級生に絶対服従の空気感の中で、最下層の雑用係として生きていきました。特に、クリスマスイブの夜、普通の大学生ならばデートなどで街へ繰り出しているところ、年末の大掃除のため1年生全員で寮の床に這いつくばり、落ちた水滴が乾いたシミ（通称：水ジミ）を雑巾片手にひたすら消していたことは一生忘れられない思い出となりました。





通常の寮生活以外にも、訓練への参加が必須でした。大学敷地内での訓練では、足並みを揃えて行進する練習、敬礼の練習を主に行っていました。つばのついた帽子を着用し、右手の5本指を伸ばし、まっ平に揃えた状態で、中指の先がつばの先に当たるようにすると美しい敬礼ができます。何度も繰り返し繰り返し練習するため、一同、心を無にして取り組んでいました。



2年生は最も厳しい訓練がある学年です。

春季定期訓練では、大宮駐屯地内の陸上自衛隊化学学校で催涙ガスの威力を体験したり、防護マスクの着用練習をしました。



また、陸上自衛隊最強と名高い習志野レンジャーの熱いご指導のもと、「体力錬成運動」を行い、文字通り泣きながら腕立て伏せをしたり基地内を走り回る憂き目に遭いました。



(最も恐怖を感じる7mの高さからの飛び降り体験)





夏季定期訓練では、1ヶ月間に4キロの遠泳、富士登山、野営（自衛隊風キャンプ）をこなします。特に遠泳が曲者で、真夏の太陽に焼かれつつ、湘南の海でグループを作り泳ぐのですが、海水の苦く塩辛い味、容赦ない日焼け、時折足にヒットするクラゲの生ぬるい感触に怯えながら乗り越えました。



富士登山では、1日で登って降りる日程のためかなりの速さで登らざるを得ず、せっかく頂上についても高山病のため学生のほとんどがぐったりとし、景色を眺める余裕がありませんでした。上記2つと比較すると野営は平和なもので、皆で朝霞駐屯地の一角にテントを建て、夜に怪談話をしながら楽しく寝泊まりしていました。



その他の訓練としては、3年生の硫黄島研修（本当に島全体から硫黄の香りがします）、乗艦実習（夜は電波も通じない、見渡す限り闇が広がる海上で孤独感を味わえます。ベッドが常にどんぶらこっこと揺れるため船酔いします）、



そして何度も朝 5 時に朝霞駐屯地へ集合し、行進の練習をした自衛隊観閲式が非常に思い出深いです。式の中で、微動だにせず「整列休め」の姿勢を取り続けるのですが、20 分くらいすると手が痺れてきて辛かったです。（よろしければ youtube にて我々の晴れ姿をご覧ください。）



3年生以上となると、学生生活に慣れ、雑用からかなり解放された生活を送ることができます。4年生で各部活動の主将や幹部を務めた後は引退し、CBTを受験します。合格後は、5・6年生（念願の神）となり、病院実習が始まり、院内で実際の診療の見学を行います。神ともなれば、実習の開始時間が不規則になるため、毎朝の点呼から開放され、平日夜の外出も自由にできるようになります。（※現在はできないかもしれませんが）しかし、神まで上り詰め、めでたく国家試験に合格した後も、試練を乗り越えねばなりませんでした。

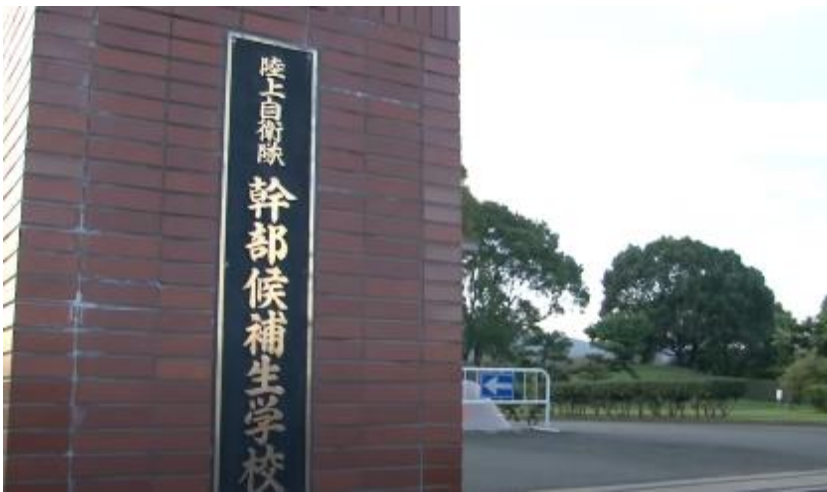


私たちは、3月の卒業時、一般の大学であれば卒業旅行に繰り出す時期であるところ、寮からの引っ越しおよび、すぐに始まる幹部候補生学校の入校準備に費やさなくてはなりませんでした。全ては、「医師たる幹部自衛官」になるためです。



(卒業式の最後に帽子を投げて走り去るのが恒例です。卒業式当日、引っ越し作業の疲れのためか、不運にもノロウイルスにかかってしまっており、嘔気に耐えながら一秒でも早く部屋に帰るために本気でダッシュしました。今となっては良い思い出です。清々しい表情ですが、これからも苦難が待ち受けているのでした。)

再度、4月からヒエラルキーの最下層へ逆戻りし、今度はアマチュアの上級生などではなく、陸上自衛隊の中でも将来を囑望されたプロのエリート隊員である区隊長、そして付教官の手厚いご指導を受けることとなりました。



(陸上自衛隊以外の海上自衛隊、航空自衛隊に進んだ卒業生もそれぞれの幹部候補生学校へ行きます。)



ラッパと共に起床就寝し、朝のラッパの直後に飛び起き、布団を畳み、階段を駆け下り、隊舎前へ集合し乾布摩擦をしながら号令（「回れ右」など）を叫ぶ毎日が始まりました。日中は、1年生の頃よりも厳しい集団生活を送り、より本格的な訓練に参加しました。





常に銃を携帯し、自らの分身のごとく丁重に扱い、訓練で使用した後は皆で廊下に 1 列に並び、一斉に分解・清掃を行うのですが、誰かが部品を一個でも無くしてしまうと全員で大捜索しなければなりません。常に監視の目もあり、緊張感が抜けませんでした。(銃は、性別で関係なく幹部自衛官は 9mm 拳銃と呼ばれる軽い拳銃タイプ、曹長以下は 89 式小銃と呼ばれるライフルタイプです。3.5kg あります。)



最後の訓練では、巨大なリュックサックや銃を背負った状態で徹夜で行軍し、翌朝、敵陣地へ突撃する作戦を遂行しました。

陸上自衛隊幹部候補生学校には、泥だらけになることを厭わず地面と一体化するべく、「野に還れ」というスローガンがあるのですが、突撃直前、草むらの中に伏している最中、母なる大地の温もりに抱かれ一体化し、野に還った結果、眠りの世界へ旅立ったことを告白します。



(「野に還っている」様子です)

以上のように、防衛医大に入校しなければならない、非常に貴重な体験ができ、良い人生のスパイスとなりました。現在は自衛隊を退職し、一般人としての自由を謳歌しております。いかに、入隊前の生活が贅沢であったか、日々の生活の有り難みを噛み締めた10年間でした。末筆ながら、私の体験談が皆様の息抜きとなったことを願っております。

参考図書：

『あおざくら 防衛大学校物語』（漫画）

防衛医科大学校よりも数段苛烈な防衛大学校生活をモデルにした漫画です。同級生同士で防衛大学校の学生さん達よりは生ぬるい生活をしているとよく慰めあっていました。面白いです。

『賢者の学び舎 防衛医科大学校物語』（漫画）

ハナレちゃんのような学生は流石にいませんでしたが、学校

全体の雰囲気はなかなか再現されていると思います。

写真の出典：

- ・ 動画でわかる！防衛医大生の日

[https://www.youtube.com/watch?v=dgZ8FQo\\_jq0](https://www.youtube.com/watch?v=dgZ8FQo_jq0)

- ・ 動画でわかる！陸上自衛隊幹部候補生の日

[https://www.youtube.com/watch?v=Xy\\_h7mvDRCY](https://www.youtube.com/watch?v=Xy_h7mvDRCY)

- ・ 平成 28 年度自衛隊記念日観閲式

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_sioK-g8Buo](https://www.youtube.com/watch?v=_sioK-g8Buo)

- ・ 防衛医科大学校紹介動画 笑顔のチカラに。

<https://www.youtube.com/watch?v=CaGHUd5yav0>

- ・ 動画でわかる！陸上自衛隊幹部候補生学校

<https://www.youtube.com/watch?v=30ZthqKEbNc>

- ・ 動画でわかる！陸上自衛隊幹部候補生の日

[https://www.youtube.com/watch?v=Xy\\_h7mvDRCY&t=542s](https://www.youtube.com/watch?v=Xy_h7mvDRCY&t=542s)

- ・ マッシードリーム号（防衛医大ラグビー部 Blog）

[https://ndmcrfc.d2.r-cms.jp/blog\\_top/blog\\_pos=3&date=2012-4](https://ndmcrfc.d2.r-cms.jp/blog_top/blog_pos=3&date=2012-4)

## 5. 最後に

特殊すぎる経歴にも関わらず、N program を通じ、ご採用頂けたことは幸運以外の何物でもありませんでした。ひとえに、西元慶治先生、東京海上日動様、私を導いて下さった先輩の先生方、そしてご支援頂いた方々の御力によるものです。再度、心からの感謝を申し上げます。学生時代、モチベーションの極めて高い、優秀な先生方と勉強会にてお会いし、影響を受け、私もいつか必ず米国で臨床を学びたいと強く思うようになったことが、USMLE へ挑んだ原動力となりました。その後、転科を志した後、学生時代にお会いした先生方に再度ご連絡し、強く後押し頂いたおかげさまで今日があります。これほど、ご縁の大切さを噛み締めたことはありません。

頂いたチャンスと、これまでの経験を生かし、米国にて骨軟部感染症のフェローシップを行い、特に骨軟部

感染症に強い感染症内科医となることを目指しています。こちらの目標も、岩にかじりついてでも達成し、今までお世話になった皆様への恩返しをしたいと思っています。