

N プログラム 留学記念エッセイ

周 素蘇

2022 年 7 月より、Mount Sinai Beth Israel にて内科レジデンシーを開始させて頂く予定の周 素蘇と申します。臨床留学への道は決して平坦なものではなく、何度も諦めかけました。何度も繰り返し読んだこの留学記念エッセイに自分も名前を連ねることができるなんて、ほんの 1 年前にも想像しえなかったことでした。西元先生を初めとする N プログラム関係者の方々のご支援なくては達成し得なかった夢でした。この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

目次

1. 略歴
2. 臨床留学を目指したきっかけ
3. USMLE/OET
4. TOEFL
5. 最後に

1. 略歴

まずはじめに、私の略歴を以下に記載致します。

1993 年 中国 蘇州市で誕生

1997 年 日本 大阪府へ移住

2012 年 3 月 大阪教育大学附属高等学校天王寺校舎 卒業

2012 年 4 月 京都大学医学部 入学

2018 年 3 月 京都大学医学部 卒業

2018 年 4 月 北野病院入職 初期研修医開始

2020 年 3 月 初期研修医終了

2020 年 4 月 北野病院 糖尿病・内分泌内科 専攻医開始

2020 年 9 月 北野病院退職

2020 年 10 月 大阪赤十字病院入職 糖尿病・内分泌内科 専攻医開始

2022 年 3 月 大阪赤十字病院退職

私の出生地は中国の蘇州市という、上海市に隣接する都市です。生後間もなく、両親が大阪大学大学院への進学のため日本へ渡り、私は中国の祖父母のもとで育ててもらいました。4 歳半のときに私も日本の両親のもとへ移ることで、以降はずっと渡米直前まで、大阪府内に住んでいます（地元が好きすぎて、大学も少し無理して実家から通っていました）。渡日直後は、全く日本語がわからない状態で、一般の日本の幼稚園に放り込まれ（たように感じました）、他の子供たちとなかなか意思疎通できず、毎日べそをかきながら帰宅し

ていたようですが、子供の言語習得能力とはやはり驚異的なもので、半年経った頃には特に親を困らせることもなく通園できるようになったようです。むしろ日本語を覚えれば覚えるほど中国語がものすごいスピードで抜け落ちてしまい、今では日常会話のリスニングはかろうじてできるけれども、スピーキングに関しては5歳になったばかりの従甥とせいぜい同程度しか話せなくなってしまいました。今は、脳の成長期にしっかり中国語の会話能力をキープしておかなかったことを猛烈に後悔しながら、少しでも取り戻そうと、NHKの中国語講座にかじりつく日々を送っております。中学2年時に日本国籍を取得し、現在は自分のことを生粋の日本人だと思って生きている私ですが、臨床留学を決意した背景には、英語圏ではないものの、幼少期に日本以外の国で育ったこと、また、母が中国では血液内科医をしていて、元同級生に米国で医師として活躍している人が多く、その方々のお話を聞いたことなども関係しているのだと思います。

2. 臨床留学を目指したきっかけ

臨床留学について初めて知ったのは、大学一年生のときです。脳神経外科志望であった、当時6年生の先輩が米国の医師免許を取得したというお話をご本人から伺いました。とはいえ、当時は何科の医師になりたいか、ということもまだ考えたことがなく、また、米国はおろか、そもそも日本での医師生活がど

ういったものかということすら知らなかったので、「そんな道を選ぶ人もいるんだなあ～」といった程度のふわっとした感想しか抱きませんでした。しかし、もともと英語が好きであり、バイトも高校生を対象とした英語講師、部活も Medical ESS を選択するという徹底ぶりを発揮し、大学に入学してからも英語漬けの日々を送っていた私は、いずれ英語圏、その中でも特に、母親の友人から話を聞き、漠然と憧れを抱いていた米国という国へ行ってみたい、という気持ちが募りました。バイトとの兼ね合いでなかなか月単位で日本を離れることはできませんでしたが、ついに 4 年生の夏、約 3 か月間、Washington D.C.にある Children's National Hospital へ基礎配属して頂けることとなりました。同施設には、日本人研究者のご夫妻がリーダーとなっているラボがあり、そこで Heat shock factor の活性化をモニターすることにより、神経学的疾患の発症の prognostic biomarker を発見するための実験のお手伝いをさせて頂きました。米国に行くのも初めて、研究に携わるのもほぼ初めて、と初めて尽くしの留学に対し、渡米する前は不安も大きかったですが、実際行ってみると、広大な土地、そこで培われた現地の人々のたっぷりのユーモア、そして何人であっても受け入れてくれるような国そのものの懐の深さを実感できるかのような日々でした。また、同ラボには現地の医学部に通う同年代の native も多数いて、大いに刺激を受けましたし、彼らの話を聞くうちに、米国では臨床と同様研究にも

力を入れた医師生活が実現しやすいということがわかりました。3 か月間という期間を当初は長いように感じていましたが、滞在するうちにあれよあれよという間に過ぎ去り、日本に帰る直前は憂鬱でさえあり、将来またこの国へ帰ってきたい、もっと長期間住んでみたい、と強く思いました。ただし思考回路はこの段階で止まっており、その先、つまり具体的にどのような形で戻ってくるか、等の詳細は詰められていませんでした。それでも、帰国子女でもなんでもない私のような人間にとって、ある程度の期間、実際米国に住んでみて、自国とは全く文化の違うその空気を快適に感じられるかどうかを知ることは、臨床留学を計画するうえで必要不可欠だと思います。



↑ 現地の医学生に、D.C.内の Georgetown Park へ連れて行ってもらいました

日本へ帰国後、すぐに CBT・OSCE の準備、それが終わったら今度は外病院も含む臨床実習が始まり、決してキャパの大きくない私は日常生活をこなすのに精一杯で、臨床留学への憧れは常に心の片隅にあったものの、その準備等を全く実行できていませんでした。そんな私をもう一度奮い立たせてくれたのが、5 年生の 2 月に、自大学の医学図書館が主催する、海外医師免許受験支援キャンペーンの一環として行われた、USMLE 座談会です。その内容としては、当時 6 年生で Step1 を受け終えたばかりの先輩方 3 人が、下学年のために受験体験談をスライド形式で発表し、勉強法を共有してくださる、というものでした。「Step1 が全 Step のうち最難関であるという意見が多く、時間に比較的余裕があり、基礎の知識が薄れていない学生のうちに取得しておいた方がいい」と先輩方皆さんが口を揃えておっしゃるのを聞き、学生のうちに挑戦できる今がラストチャンスだ、と、私の中にくすぶっていた米国熱が再燃しました。

3. USMLE/OET

前述のような経過を経て、また、非常に個人的な諸事情により、座談会終了から少しの期間を経て、6 年生の 6 月から私の Step1 の勉強が始まりました。とはいえ、マッチングや国試準備もあり、かつ、すでに Step1 勉強中の方はご

存知のとおり、その二つと Step1 の試験で問われる内容はかなりベクトルが異なるため、それなりの苦勞がつきまといました。その中で支えとなってくれたのが、一緒に勉強していた同級生です。私の学年では、6 年生で Step1 を受験する人が私含め 4 人いたのですが、定期的に勉強会を開催することで、どうにかこうにかモチベーションを保てていました。インプットをおろそかにした結果、模試の点数が伸び悩み、受験時期をずらしにずらし、結局本番を迎えたのはもう学生が終わろうとする 6 年生の 3 月でしたが、それなりに満足のいく点数（246 点）で合格することができたので、悔いはありません。素晴らしく高得点で合格された先輩に伺っても、模試の点数が三次関数的な伸び方をする人は結構多いらしい（例えば 3 か月間停滞したあと、+20 点程度急激に伸びる、など）ので、現在停滞期を迎えていらっしゃる方がいたとしても、諦めずに食らいついてください。

卒業後、ハイパーと噂される病院で初期研修を開始し、2 年目になってからある程度時間に余裕ができたので、同年 11 月に Step2CK を受験しました。Step1 を経験し、かつすでに臨床経験をある程度経た身としては、Step2CK の準備はかなり楽に感じました。スコアは 247 点でした。

初期研修終了後は初期研修先の病院に残り、糖尿病・内分泌内科の専攻医として勤務開始しました。Step2CS も視野に入れ、試験の情報を少しずつインタ

ーネットから仕入れ始めましたが、試験について詳しくなればなるほど、スピーキングに自信のない自分（大学時代 ESS に所属していたにも関わらず、発音・イントネーションは6年間注意されっぱなしでした）にとって、もしかしたら Step1 よりも大きな障壁となるかもしれない、と感じました。また、初期研修医と専攻医では仕事量も付随する責任も全く違うように思え、臨床留学云々以前に、まずは自分の所属する科の医師としてきっちり働けるようにすることだけを目標に、日々を生きておりました。Step2CS のハードルの高さもあいまって、USMLE に関する情報収集にもだんだんと熱が入らなくなり、やはり自分にとっては臨床留学は夢物語だったのだと、諦めかけていました。専攻医一年目の夏をすぎると、ようやく生活にも余裕がでてきて、9月にNプログラムの予備面接を受けるため、東京を訪れました。その際、COVID-19の流行に伴い、Step2CSが一時的に中止され、OETという試験で代替されていることを西元先生より伺いました。帰阪してすぐにOETについて調べ、その性質（Step2CSと違い、スピーキングでは発音等は重視されない傾向にある等）を知るにつれ、この試験は自分にとってはStep2CSよりもはるかに合格しやすいものなのではないか、と思えてきました。なぜこのような貴重な情報くらい、自分で検索してもっと早くに入手しておかなかったのだろうと、今でも後悔が押し寄せます。「コロナの功罪」というフレーズが昨今よく聞かれるようにな

り、人命を脅かす忌まわしき伝染病に「罪過」はともかく「功績」という修飾語をつけることには抵抗を覚えますが、このときばかりは、不謹慎にも「コロナのおかげで」と思ってしまいました。臨床留学を諦めてはいけないという、神様の思し召しのようにさえ私には思えました。また、初期研修の際に、内分泌系のフィードバックの緻密さに惹かれ、専門領域として糖尿病・内分泌内科を選びましたが、専攻医開始後、自分のやりたかったこととは少し違うのではないか、という気持ちが徐々に募っていきました。一方で、興味を惹かれたのは、様々な悪性腫瘍の症例です。学生的时候には実用化されていなかった免疫療法や分子標的療法が次々と台頭し、irAE等についての他科からのコンサルトを介してそういった症例をみつめるうちに、その深淵に魅了されていきました。腫瘍内科を専門とするなら、臨床の面でも研究の面でもやはり米国がよい、ということも併せ、神様からのプレゼントのように思われるこの機会を逃すわけにはいかないと思いました。10月より職場が異動となりましたが、新しい職場環境に慣れるまでの時間を要したので、本格的にOETの勉強を開始できたのは12月になってからでした。日中は不慣れな仕事で手一杯でしたので、朝5時に起き、夜は20時頃まで勉強するルーティンを繰り返しました。5か月後の3月に受験し、スピーキングはギリギリでしたが、なんとか合格をもらうことができました。大きな一步を踏み出した瞬間でした。

マッチングが終了し一息つき、2021 年 10 月より Step3 の準備を開始しました。この頃になると Multiple Choice Question に関してはもう達人(?)のようになっていますし、問われる内容も Step1/2CK とかなり重複しているので、お手のものです。問題は Computer-based Case Simulations と呼ばれる Step3 特有の出題形式で、こちらに慣れるのにいくぶん苦戦しました。2022 年 1 月にグアムで受験し、結果待ちの状態です。

4. TOEFL

このエッセイを執筆している現時点では、OET 受験により獲得できる ECFMG certificate は少なくとも 2024 年度まで有効であることがわかっていますが、マッチング準備段階では次年度で有効期限が切れるかもしれないと恐れていた私に、時間的猶予はあまりありませんでした。どうしても 2021 年のうちに N プログラムに志願したい、そのためには、8 月に再度予定頂いた予備面接までに、TOEFL スコアまで揃っている必要がありました。また、米国の病院が実際どのようなものかを知るため、7 月第 3 週に横須賀米軍基地を見学させて頂く予定であり、応募書類に TOEFL スコアの記入欄があったため、可能であればそちらにも間に合わせたい、と思いました。そのため、受験日を 7 月 4 日に設定しました。前述の理由で、発音・イントネーションに比重が置かれるスピーキングテストにただならぬ苦手意識のあった私、なんと TOEFL をそ

れまでただの一度も受験したことがありませんでした（大学4年生のときの基礎配属にはスコアが要求されませんでした）。しかし、そうはいってられません、なにしろあと4か月間しか対策期間がないのです。これまで散々避けてきたTOEFLというあまりにもメジャーすぎる試験と、とうとう向き合わなければならないときがきた、と腹をくくり、重い腰を挙げました。スピーキングは15点程度になるかもしれない、そうすると、Nプログラムに応募する際はiBTで100点以上が望ましいということから、スピーキング以外の3分野でのおの9割は取らなければならないという計算をしていましたが、そのプレッシャーと闘いながら、本当に死に物狂いでした。大学受験を含めても、集中力の瞬間最大風速を記録したのは、あのときが初めてだったのではないか、と思うくらいです。その結果、115点（R:29点、L:30点、S:26点、W:30点）という明らかに自分の英語力を過大評価されたスコアが返却され、度肝を抜かれました。とはいえ、本当のスピーキング力が上達したというよりは、これまでの数多の試験勉強により良くも悪くも培われた試験対策力によるもの（俗にいう「点取り虫」）であることは火を見るより明らかですので、今後実践的な英会話力を少しでも伸ばすため精進していこうと思っております。

5. 最後に

ここまでお読み頂き、私が最初から崇高な志を持って臨床留学の道を辿って

きたわけでもなんでもないので、お分かり頂けたかと思います。むしろ、米国に行って国自体を好きになったから「なんとなく将来住みたいな」と思ってみたり、Step2CS から逃避してみたり、自分が希望した科にいざ進んでみたら少し違って専門科を再考してみたり、ほとんどの方が一度は通る（と思いたいです）典型的な道を通して、立ちはだかる障壁を色々な方にご支援頂きなんとか乗り越え、運やご縁もあいまって、辿りついたうちの一人です。ゴールのような書き方をしてしまいましたが、渡米後が本当のスタートであることは否定のしようがありません。それでも、諦めかけたとしても、わずかでも可能性が残っているなら、それを信じ、自分の全力を出して賭けてみる、ということの重要性を、臨床留学への道のりを通じて、幾度となく痛感致しました。このことを肝に命じ、きたる米国でのレジデンシー道を歩いていく所存です。最後になりますが、この道を切り開いてくださった西元先生、N プログラムの関係者の方々、支えてくれた家族、友人に改めて御礼申し上げます。本当にありがとうございました。