

はじめに

この度、N プログラムの多大なご支援によって Mount Sinai Beth Israel 病院で内科研修をする運びとなりました。数年前から先輩方の留学記念エッセイを繰り返し読み自分の将来像と重ね合わせて、自分がこの立場になることを思い描いていました。西元先生、歴史ある N プログラムをこれまで築いてくださった先生方、東京海上日動火災保険株式会社の方々へ溢れる感謝の気持ちを込めて、このエッセイを書かせていただきます。少しでも読んでくださる方々の参考になれば幸いです。

略歴

2013 年 慶應義塾湘南藤沢高等部卒業

2013 年 慶應義塾大学医学部入学

2019 年 慶應義塾大学医学部卒業

2019 年 手稲溪仁会病院 初期研修

2021 年 虎の門病院 内科専攻医 消化器内科

2022 年 7 月 Mount Sinai Beth Israel Medical Center Internal Medicine Resident

<自己紹介>

私が米国で臨床をすることを目指した原点に幼少期の海外生活があります。私は小学4年生まで横浜市の西端の町で過ごしました。そんな小学4年生のある日、親から「アメリカに引っ越すことになったよ」と言われ、その1か月後には米国に住んでいました。小学1年生だった弟は“Come over here!” “Let’s play tag”と3つの言葉をつなぐことですぐに友達を作れた一方で、私は周りの人が何を言っているのかさっぱりわからず、昼食を一人で買えたと思ったらアレルギーのピーナッツの入ったサンドイッチがお皿においてあったり、異なる科目の教科書を開いて授業を受けていたりすることもありました。

半年ほどかけて少しずつ慣れていき、英語が苦手な日本人の女の子という八方ふさがりの状況から抜け出したい、そのためには自分の存在を認めてもらうしかないと考えようになりました。ピアノ、クラリネット、そして公文式で培った算数の分野でのコンテストと次第に自分を表現する機会に恵まれました。周りにも自分を理解してもらい、自分も自らを失わず表現し、相手の意見や考えを理解できるようになっていきました。米国での5年間は日々必死で休んでいる暇はありませんでした。困難もありましたが、自分の殻を破り多くの挑戦をしたことで、新たな自分を発見し感動を味わいました。今は自分の中で米国で経験した生活が無意識に美化しているのかもしれませんが、これまでの人生で最も印象に残る5年間です。今度は社会人として働く立場でこの感覚をもう一度経験したい、これがのちのち渡米して医師をしたいと思うきっかけになりました。

帰国後入学した高校では、数か月間は日常の学校生活の違いに沢山の疑問を持っていまし

た。高校のコミュニティや方針、学則がむしろ新鮮で興味深かった記憶があります。私が通った高校の特徴として、学年の生徒の3割以上が海外で過ごした経験があることでした。周りには帰国子女特有のカルチャーギャップを感じている同級生が沢山いました。それぞれの背景を持つ同級生と交流する中で、世の中には様々な文化、価値観があることを再認識し、多くの刺激を受けました。帰国子女には様々な葛藤がつきものであることを学びました。一方、海外での経験は視野を広げ、たくましさを備えることに繋がっているようにも当時は感じました。社会人6年目になった同級生の多くが海外で活躍していたり、国際関係の仕事をしていたりするのもこの学校の特徴であり、現在も沢山刺激を受けています。

大学に入って驚いたのは2、3年目になると皆ビジョンをもって日々生活していることでした。何かになりたい、将来こんなことをしてみたい、と自己表現できる学生に囲まれていました。どの科を志すかによって6年間の過ごし方が大きく異なりますが、私は初期研修医になるまで科が定まらなかったため時間の許す限り興味を持ったものにとことん打ち込もうと決めました。その一部がラオス研修、韓国研修、U.C.S.D.での1週間のホームステイ、Washington University of St. Louisでの6週間の留学でした。訪れた地域、環境、文化的背景、それぞれの機会で尊敬する方々と出会うことができました。そこで得た刺激はキャリア、ライフプラン、趣味、多岐にわたりました。同じ医療に関わっていても全く考え方が違う人と話すと、また一つ視野が広がったように感じました。6年間はそれの繰り返しでした。その結果自分の原点であり、様々な文化的背景・言語・人種の人が住む米国で臨床をしたいと強く思うようになりました。

初期研修病院は手稲溪仁会病院を選びました。卒後早い段階で米国にて臨床することを目指している学生にとって初期研修病院は大切な選択になると思います。休暇取得のシステムがしっかりしている病院、融通が効く病院、忙しいけれども医学の基礎をしっかりと教育してくれる病院、何にプライオリティを置くかで選ぶ病院の選択肢も変わってきます。私は医師としての基盤作りを求めました。個性豊かな 14 人の同期と共に、日々議論し切磋琢磨しました。手稲溪仁会病院はモットーである「挑戦し続ける医師になる」を全員が体現できる病院でした。日々の業務が楽しく充実していて、留学の準備に費やす時間とのバランスが取れずもどかしさを感じる時期もありました。しかし、米国やイギリスへの臨床留学を目指す先生、米国留学から戻ってきた先生が多くいらっしゃり、自分の目標を理解してくださる方が多かった点が恵まれていました。また実際に米国から Zoom でレクチャーを受けたり、米国で活躍されている卒業生の方々にお話をさせていただいたりする中で、より一層米国で医療を学ぶことへの憧れが強くなりました。

初期研修病院に渡米を目指す先生方がいらっしゃったため情報共有がしやすかったことや、コロナの影響で Zoom での講演会が増えたこともあり、関東を離れる際に一時躊躇した理由でもある、情報弱者になるようなことはありませんでした。しかし、東京から離れた病院で勤務することの欠点は直接どこかに出向くことができないことでした。直接的なコネクション作りには不利な環境でした。特に、西元先生に平日に会いに行くためには東京にいるべきだと思い、初期研修終了後は東京に戻ってきました。これも難しい決断でしたが、選んだ虎の門病院も素晴らしい環境でした。生意気な表現にはなりますが虎の門病院は「日本らし

い」病院です。こつこつと忍耐強く謙虚に努力し成長する若手の先生方が集まり、指導医の先生方も日々鍛錬を重ねており上級医の背中をみて学ぶことができる病院でした。地道に下積みをして基本を学ぶことができるこの病院で 3 年の専攻医研修を完遂したいと強く思いました。消化器内科を志すものとして、内視鏡の技術を磨いてから渡米することが自分の米国での強みになるとも考えました。自分にはまだ米国で働くだけの知識・器がないと感じ、虎の門の内科専攻医プログラムを始めた時に初めて 3 年後の留学を見据えました。

一方コロナの状況が刻々と変化し、それに伴い ECFMG の様々なルールが変更になるのを目の当たりにし、3 年後にアプライできる確証はどこにもないと改めて考えるようになりました。今と専攻医終了後の渡米できる可能性とその価値を天秤にかけ、3 年目で出願することを決めたのは 9 月でした。西元先生と米国にいらっしゃる先生方に背中を押していただいたこと、学生中に会ったロールモデルの先生とお話する中で「Instinct を信じなさい」と言っていたこと、期限があるものからやろうという人生プランニングができたこと、40 歳の恩師の突然死によって人生短いから悔いなくやろうと思えたこと、最終的には興味と憧れから決意しました。

正直、米国に住んだことがなければ、臨床留学に興味をもっていたかはわかりません。幼少期に米国に住んでいた経験は、視野を広げ、多様性を学び受け入れ、尊重する貴重な時間でした。そのインパクトがあまりにも強かったのです。だからこそ、人として大きく成長するためには米国留学し、最終的にはどのような形かはわからないものの、日本の方々に米国

留学で得るものの価値を知ってもらえるように精進するのが自分の役割だと思いました。米国でなくても、他の国でも、日本の中の今まで無縁だった町でもそうなのですが、やはり Comfort Zone から抜けて、Learning Zone さらには Growth Zone にまでチャレンジすることが、人間を一回り大きく育ててくれると私は信じているからこそ、それを知ってしまった私の宿命として、この道は与えられているのだと考えています。

また、留学を目指す過程で出会った先生から「興味をもってしまったのであれば、悩んでいる暇はない。経験してみないとそれが正解かどうかはわからない。逆に、経験しないといつまでもそのことについて考え続けることになる」という言葉をいただきました。医学部に入学した時から米国で臨床することに興味をもっていた私に、この言葉は重く響きました。

私は周りの先生方のように「〇〇をしたいから留学する」ではなく、私は「米国に留学する。そこに行くなら〇〇してみよう」と渡米の目的が後付けでした。「目的がないと米国に行っても何もできないよ」という言葉も先輩方からいただきました。〇〇をするために米国に行く、と明確な目的を持つ先生方を羨ましく思うこともありましたが、しかし目的は後から見つけられるだろうからやりたいことをやろうと考えている間に、PS、CV に書けるような米国留学の目的は自然と見つけることができました。今は順番なんて関係ないと思うことができます。いざ米国に行った時にまたこの壁にぶち当たるかもしれませんが、その時、その瞬間を大事にし、悔いの残らないように様々なことにチャレンジして自分がやりたいことを具現化していきたいと思います。

<N プログラムとの出会い>

私がNプログラムについて初めて耳にしたのは、卒業生の新井勝大先生の病院を6年生の時に訪れた際でした。当時私が志望科として考えていた小児消化器科は慶応義塾大学病院にはない分野であったため、小児科の先生から新井先生を紹介していただき、お話を伺いに行きました。初めてお会いした日、「もうすぐNプログラムの一次選考会があって、きっとその後お食事会があるから行ってみなよ」と誘っていただきました。何が何だかわからないまま、4点セットを2日で書き上げ、3日後の一次選考会後のお食事会に参加させていただきました。3期上の先生方が輝いてみえました。その際に数分ですが西元先生とお話する幸運に恵まれ予備面接にも呼んでいただけることになりました。6年生の3月に西元先生のオフィスで予備面接をしていただき、「初期研修が終わったら米国に行きましょう」と言っていただきました。勇気を出して新井先生を訪ねてよかった、人生は思わぬところに扉はあると改めて思いました。

その後手稲溪仁会病院を経て、卒後3年目で虎の門病院に戻ってきた5月に西元先生に再度予備面接に呼んでいただきました。その後はNプログラムのたくさんの先輩方に勇気と希望をもらいながら、一次面接、二次面接を受け、この場に立たせていただきけることになりました。

3年前のお食事会で1回お会いしただけの当時面接後の先生方が私のことを覚えていてくださり、今回の出願に向けてたくさんのアドバイスをいただきました。Nプログラムを通じ

て得た一期一会の出会いに心から感謝しております。

<USMLE>

学生の頃から渡米について強い意識はあったもののタイミングについての考えはなかなかまとまりませんでした。逆に「今だ！」と思うことができた時に行ける準備をしておこうと思っていました。

Step1 は4年生の冬頃に勉強を始めました。最初は1日2問程度で力尽きていて、飽きてしまうこともありました。5年生の冬に米国に6週間留学したことをきっかけに本腰をいれて勉強するようになりました。特に、昨年Nプログラムで渡米された筒井先生に誘っていただいた週1回のStep1の個人塾/勉強会が励みとなりました。部活引退後の6年生の12月にStep1を受験しました。

Step2CSについては、初期研修先に月1回のOSCEがあったためそこで様々なアドバイスをいただきました。2年目のゴールデンウィークで受けることを決めていたため、1年目の2月に休暇をもらいニューヨークでNYPrepを受講しました。5月には受かるだろうと思うほど自信がつけましたが、3月にコロナの影響でStep2CSが中止になってしまいました。

待っていても先が見通せなかったため、その間Step2CKを勉強し、12月に受講することにしていました。しかし直前にコロナの影響でテストセンターが12月に閉鎖される可能性があるとの通知があり、急いで11月末に受験しました。準備期間が短かったことや1カ月前倒しになってしまったことから、目指していた点数には届きませんでした。ただ、勉強自

体は独学でしたが初期研修病院の何人もの先輩方がすでに受験されていたので助言をいただくことができとても心強かったことを覚えています。

CS が廃止になってしまったため、ECFMG Certificate を得るために代替手段として OET を受験することになりました。OET は簡易的な TOEFL の医療版のようなものでした。OET Online を使って 3 か月程勉強し、卒後 3 年目の 7 月に大阪で受験しました。Listening では、恥ずかしながら当時全く聞き覚えのない「ITThings」についての問いが複数問あり、慣れない発音の英語で意味がわからない独特な世界観を語られて非常に焦った記憶があります。しかし全体としては OET はこつを身に着けて受験すれば合格できる試験であり、CS よりもハードルが低い試験でした。

最終的には 9 月に ECFMG Certificate が発行され、その時初めて出願できる実感が湧きました。

USMLE は経験のある理解者がどれだけ近くにいるかが肝心となる試験だと思います。先輩方の経験談も非常に参考になりますし、心が折れないためにも切磋琢磨できる仲間が大切です。勉強方法や出題基準は頻繁に変わるため、その時々で直前に受けた先輩に聞くのが一番の成功する方法だと思います。

<マッチングについて>

アプライするか否か 9 月のギリギリまで迷っていたものの、書類は 5 月頃から準備をしていました。MSPE は同じく慶應義塾大学出身の N プログラムの先輩に連絡を取らせていた

だき、フォーマットをもらい作成しました。LOR は 3 通用意しました。2 通はそれぞれ学生の頃米国留学した時にお世話になった Attending とホームステイさせていただいた Attending、1 通は米国での臨床経験のある初期研修病院の臨床研修部長に書いていただきました。

PS、CV は自分の人生を振り返り、「点」で起きた出来事を一本の「線」にする良い機会となりました。初期研修病院の英語の先生に協力していただき、話し合いながら修正するプロセスを繰り返しました。何度も先生と話し合うことで自分の考えに一貫性を持たせられるようになりました。この話し合いはインタビューの練習にも活きました。PS、CV は 1 次面接後に西元先生から更なる推敲を推奨され、N プログラムのピーターセン先生に最終添削をしてもらい、完成させました。

インタビューの準備としては、PS、CV に記載したことを自分の話言葉に言い換える作業を繰り返しました。150 程度の質問に対して一つひとつ答えを作り書き出しました。実際のインタビューは緊張してほとんど覚えていませんが、どの質問にも長い時間迷うことなく回答できました。複数人の方々にインタビュアーをして練習に付きあってもらえたことが自分にとってよかったのだと思います。

<さいごに>

臨床留学のスタートラインに立ったばかりの身ではありますが、今の自分の気持ちや考えをありのままに書かせていただきました。勉強方法、アプライの詳しいことについては沢山

の先生方が丁寧に載せてくださっていたので、割愛しました。臨床留学に興味をもっている方に、少しでもお役に立てば嬉しいです。

最後になりますが、ここまでたどり着くのに多くの方々の支えと刺激、励ましをいただきました。両親、友人はもちろん、これまで臨床留学の歴史を作ってくださった沢山の日本人の先生方がいらっしゃるからこそ、今の私がいます。これまで助けていただいた恩を次の代に返せるように、今後も精進して参ります。