

## Burning my bridge

尾畑 翔太

この度は西元先生をはじめ、N program に携わる先生およびスタッフの皆様、そして東京海上日動メディカルサービス様に、この場を借りて改めて御礼を申し上げます。合格の知らせを聞いた時は、米国留学への最初の一步を踏み出せたことに安堵と感謝の気持ちに溢れました。本年度は例年より多い5人の日本人が内科のカテゴリカルのポジションに合格することができました。これもご活躍される卒業生の方々が実績を残し続けているからだと感じています。同様に未来の後輩への道を作ってあげれるように、そして偉大な先生方に続いていけるように、精進していきます。

さて、自由なエッセイということで何を記載したらいいかとかなり悩みました。この文章を読む人はもれなく、留学を志す学生や先生方が多いかと思えます。英語の勉強方法やUSMLEの勉強方法に関してはもはやインターネット上に溢れており、僕の点数よりも優秀な学生や先生方が記載したものが存在していると思うので、今回は割愛させていただきます。このエッセイの目的は、「こんな人でも留学できるんだ」と共感できたり、数ある米国臨床留学の一つの道として参考になるようなものになればと思います。

北海道帯広市に生まれ高校卒業までの18年間を帯広で過ごしました。現役は札幌医科大学を受験しましたが、学力及ばず。面接の時には学ランを家に忘れ受験者の中で唯一私服で挑み、辱めを受けたのを覚えています。(カードも現金の持ち合わせもなくスーツが買えなかった・・・)札幌での1年間の浪人の末に、筑波大学に合格しました。筑波大学を受験した理由は、自分の学力で合格する関東圏の国立の総合大学で、なおかつ東京まで電車で45分と聞いて「ここしかない!」と思ったのを覚えています。帯広市から札幌市までは電車で3時間以上かかるので、45分で都会に行けるとするのは田舎育ちの僕には十分すぎるくらい都会でした。実際はまあまあ田舎でした。でも心地よかったです。

浪人時代は一日12時間くらいみっちり勉強をしてなんとか合格をしました。浪人時代の頃に、現役で受かった友人らが合コンやなんだと、勉強そっちのけで遊びに明け暮れてるのをみて、「俺は親の金で行かせてもらった大学で授業にもいかず、部活やサークル、バイトに明け暮れてる大学生には絶対ならん」と決意しました。もちろん蓋を開けてみると、アイスホッケー部に入部し、1年間のうち180日以上氷上で練習、氷漬けの6年間、学科の試験は合格圏内までの最低限の努力で突破。6年生の時に4回ある総合試験は2回は赤点レベル、それでもアイスホッケー中心の大学生活を6年の12月まで続けていたので、TECOMのビデオ講座も1月に終了、最後は追い上げを見せてなんとか滑り込み国試合格。そんな6年間だったので、当然のごとく、研究、学生留学、USMLEの準備、英語の勉強などは全く

手をつけられませんでした。

無我夢中で氷上に打ち込んだ6年間が終わり、とてつもない喪失感に陥りました。逃げ恥が終わったタイミングも一緒だったので、ガッキーロスもそれを助長させました。アイスホッケー一筋で打ち込んだ生活は、自分にとって生きがいでした。国家試験後に自由な時間ができて、旅行や趣味を色々と手を出しましたが、満たされることはありませんでした。そして、気づきました。自分が一番好きな瞬間は、目標に向かって一歩進んだと感じる瞬間なんだと。留学の面接のよくある質問に「自分を動物に喩えるなら、なんですか」という質問があります。僕は自分のことを「Tuna」と答えます。マグロは泳いでないと死んでしまう生き物(本当かどうかは調べたことはありません)で、僕も目標に向かって進まない、生きている心地がしない生き物なんだと。だいぶ格好つけた回答ですが笑 それから、長い医者人生のゴールを探すようになりました。

研修医1年目は多忙な生活と医療知識を詰め込むので精一杯でしたが、2年目は北海道大学病院での研修で、比較的時間があって自分の将来の科を考えることができました。腎臓内科をローテーションした時の経験が、結果的に留学に導くことになりました。患者は50歳のレシピエントで、当時の僕くらいの年齢の頃から25年間血液透析を受けており、ついに妻から腎臓をもらいました。術後1日の間に7Lの自尿が出て、夫婦が泣きながら喜び抱き合う姿に心揺さぶられました。週に3回、4.5時間、通勤や準備を合わせると5、6時間拘束され、好きなものを好きな分だけ食べ飲みできず、10種類近くの薬を飲んで、時には血圧が下がって具合が悪くなったり。僕がいまから25年間その生活を続けることになったら想像すると、なんとも言えない気持ちになりました。その25年間の生活が一晩で変わった瞬間を目の当たりにした時に、移植医療に携わりたいと純粋に感じました。その一心から自分なりに調べた結果「腎臓内科医として移植に携わる」ことが自分の一番やりたいことだと気づき、それを学ぶために「米国の移植腎臓内科のフェローシップ」を目指すことに決めました。その選択肢は、数ある選択肢の中で一番先が読めず、10年後に自分がどこで何をしているかもわからず、でもそれが一番ワクワクしそうだ。ついでに「仕事終わりにNHL(アイスホッケー)の試合を見に行く」という夢も叶えることができることに気づいてしまいました。そして、同時にそれを目指さなかったら、残りの人生にずっと後悔し続けてしまうのかなと思うようになり、留学を決意しました。

ちょうど決意をしたのがPGY2年の半ばごろで、もう後期研修を決めなければ行けない状況でした。PGY5年以内での内科レジデントへの合格を目標とした時に(内科レジデントの足切りはPGY5年目までが多い)、ここから3年間で「センターレベルの英語力の人間」が「Step1 >250 Step2 >260 CS 一発pass」(コネクションのないIMGがIM residencyのInterviewを10程度もらえることを想定した点数)を達成することは、相当の時間とエネルギーがいることは、いろんな人のSTEP合格体験記を漁ったら容易にわかりました。これを後期研修をやりながら達成することは、少なくとも自分の知力・体力・能力を考えると不可能だと確信しました。後期研修をやりつつ、STEPの英語の勉強を同時へ行くと、途中

で投げ出してしまふことが目に見えていたので、退路を断つ *Burning my bridge* の作戦で行きました。すなわち後期研修には進まずに東京で「浪人」することを決断しました。そして、東京の中野区にある外国人と日本人合わせて8人が住むシェアハウスに引っ越しました。日常で英語を使用できる環境に身を置くことで、英語に触れる時間を増やす自分の中では非常に画期的なアイデアでした。しかし蓋を開けてみると、日本に留学に来る外国人は英語圏からとは限らず、加えて大半が日本語がペラペラというオチでした。楽しかったからいいんですが……。仕事は自由な時間がとれる透析の非常勤勤務と美容脱毛のカウンセリングを行い、留学資金を稼ぎつつ、勤務中にSTEP1と海軍病院の受験準備に捧げました。なんとか英語力が向上し、TOEFLは61点⇒81点まで上昇と海軍病院の応募資格にギリギリ到達。そして、沖縄海軍病院と横須賀海軍病院、三沢空軍病院を受験しました。しかし、急ピッチで仕上げた僕の英語力では目標とした沖縄海軍病院の合格はならず、補欠一位という結果に。しかし、幸いにもその年にマッチング予定の先生が辞退してくださり、沖縄海軍病院に繰り上げ合格という形になりました。Step1に関しては1年間の格闘の末、248と若干及ばずという結果でしたが大失敗はせずすみしました。海軍病院時代はStep2CKの勉強とOETの勉強、TOEFLの準備を行い、卒業までにStep2CK255、OETの合格、TOEFL101点を揃えることができました。海軍病院時代に、アイスホッケーの沖縄国体チームに所属し名古屋国体に出場することができたのはとてもいい思い出です。

PGY5年目では、湘南鎌倉総合病院の腎臓内科に1年間所属し、臨床を学びつつマッチングを行う年としました。この病院を選んだ理由は、腎臓内科が移植前・移植後と内科管理に携わることができる日本では数少ない病院で、実際に移植内科のイメージや移植医療を学びたい目的がありました。また同時に論文執筆や学会発表を中心にCVを充実させることも計画をしていました。結果的に一つの講演会で発表、二つの学会発表、ケースレポートを一本を記載することができました。肝心のマッチングではN programを除くと7つのプログラムからインタビューを頂きました。想定していた10を超えることはありませんでしたが、概ね予想していた数を頂くことができました。何より第一志望としていたN programにマッチをすることができ、3年前に描いた道を予定通りに進むことができました。

マッチングの英語の準備に関しては、沖縄海軍時代からアイスホッケー好きなカナダ人の先生を雇って、1年間近く発音矯正を行いました。その後は面接の予想質問を100個近く準備、暗記・発音矯正を淡々と繰り返していました。発音矯正は意外と楽しく、かつメキメキ上達したと思うので是非お勧めします。もし興味があれば先生を紹介いたしますのでご連絡ください (Facebookなどでメッセージください)

インタビューに呼ばれる確率を上げるために、PGY5年目までにSTEPの高得点と英語を含めた留学の準備を3年半の期間で計画・行動に移しました。今になって振り返ってみると、達成することができた一番の勝因は3年目に退路を断ったことで、実際に最短で臨床留学をすることができました。しかし、自分で言うのもなんですが、達成できたからよか

ったものの、あまりお勧めをする方法ではないと思います……。学生のうちに準備をできるのであれば、それに越したことはないです。ただ、もう一回大学生活をやり直すなら何がしたいと聞かれても「アイスホッケー」と答える人間なので、後悔ありません。たとえ今年アンマッチだったとしてもそう答えてしまうと思います。実際に熱狂的なスポーツへの愛が自分を米国留学の道に導いてくれました。なので自分にはこの選択肢があっていたと信じています。

以上が、僕の留学までの道のりになります。長々と駄文を読んでいただきありがとうございます。自分のエッセイを振り返ってみると無計画なのか計画的なのかちょっとよくわからないかと笑ってしまいました。都会だと思って行った筑波は田舎だし(帯広よりは都会です)、大学では勤勉な学生を志してたのにアイスホッケーに明け暮れてるし、シェアハウスのみんなは日本語ペラペラで英語を喋る機会はほとんどないし、きっとこれからも自分の描いた計画とは違うことがたくさんあるんだろうなと思います。その都度微妙に軌道修正しつつ、楽しみながら長い道を進んでいきたいです。ここまで辿り着くために、多くの人々に支えてたどり着くことができました。これからも大変お世話になるとと思いますが、どうかよろしく願いいたします。皆様から頂いたものを自分のかたちで社会、後輩、患者、家族に還元していきたいと思っています。

2022年3月