

# コロナ禍での挑戦

2021 年度 Mount Sinai Hospital Pediatrics

松浦有佑

2021 年より Icahn School of Medicine Mount Sinai Hospital で Pediatrics Residency を開始する運びとなりました松浦有佑と申します。西元先生をはじめ、東京海上日動の皆様方、N program の面接官の方々、米国でご活躍される小児科医の皆様、メンター、同僚を含む様々な人との出会いに支えられてここまで来ることが出来ました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。学生の頃よりこのエッセイを記載されている先輩方が眩しくて輝いて見え、いつも勇気をもらっておりましたが、自分が記載する機会をいただけることになるとは当時は全く想像しておりませんでした。今回はこの貴重な機会を通じて、続く後輩の皆さんに少しでも情報と勇気を与えられればと思います。

1. 自己紹介、略歴
2. マッチに至るまで
3. レジデンシーアプライ、オンライン面接
4. 渡米を見据えたキャリア、アンマッチの際のバックアップ
5. おわりに

## 1. 自己紹介、略歴

幼少期の海外在住歴はありません。地元岐阜大学医学部入学後からマッチングまでの記録を記載します。参考に、留学前のスコアですが TOEFL IBT 未受験、TOEFL ITP 517、TOEIC600 点程度と、お世辞にも英語が堪能とは言えませんでした。

4 年生秋 1 年休学しアメリカ、イギリスを拠点に語学留学

4 年生復学後 TOEFL IBT 84、TOEFL ITP 597、TOEIC 900

6 年生 7 月 USMLE Step1 受験 217 点

初期臨床研修開始

2 年目 6 月 沖縄米海軍病院エクスターンシップ

2 年目 7 月 横須賀米海軍病院エクスターンシップ

2 年目 1 月 USMLE Step2 CK 受験 250 点

2 年目 2 月 ハワイ大学小児科オブザーバーシップ

初期臨床研修修了

3 年目 4 月 横須賀米海軍病院フェローシップ開始

3 年目 5 月 USMLE Step2CS 受験予定も COVID で中止

3 年目 6 月 TOEFL I104 点

3 年目 8 月 Step2CS 代替試験の OET 受験

3 年目 9 月 Nprogram 選考試験

3 年目 10 月 ECFMG Certificate 取得

3 年目 11-1 月 レジデンシー面接シーズン

3 年目 2 月 USMLE Step3 受験 224 点

3 年目 3 月 Match Day

## 2. マッチに至るまで

国際ボランティア活動をされている医師との出会いがきっかけで、彼の様な国際的な医師になりたいという憧れの元、医学部に入りました。しかし大学では部活動や学外活動に日々追われ、英語に触れることもないまま忙しい日々を過ごしておりました。大学 3 年生時に、憧れの医師と共に参加した発展途上国での医療ボランティアで英語力の無さや視野の狭さを痛感し、このままでは一生夢は叶わないと悟り一年の国外留学を決意しました。休学中はアメリカで 7 ヶ月、イギリスで 2 ヶ月語学学校に通い、世界中の国をバックパックで旅しました。英語力のみでなく、様々な人の価値観に触れ私自身の人間としての器も幾分か成長し、世界中の人たちと関わりながら働きたいという意志が固まっていきました。帰国後は国際交流に参加しつつも具体的な進路が見つからずにいた中、偶然にも実習班の仲間に USMLE を勉強していた人がいたため、同期に遅れをと

った 1 年間分を無駄にしたくないという思いから一緒に勉強を始めました。しかしながら、当時情報に疎かったこともあり点数の重要性を認識しておらず、模試を受けることもないまま半年の準備期間で StepI を受験してしまいました。217 という StepI のスコアであったにも関わらず当時は合格を泣いて喜んでいた記憶があります。大学卒業後は、米国をはじめとして海外で活躍されていた医師の方々との出会いの中で進路を塾考する機会をいただきました。休みの日には地元のカフェに一日中滞在し、じっくり進路と向き合いました。私の進みたい分野が日本でまだ発展途上であるが米国ではその専門トレーニングが受けられること、米国では世界中の医療者や患者と関わり世界がずっと身近になること、そんな事をぐるぐると考えているうちに、どうしたら米国の切符を手に入れられるのかという思考に自然に変わっていきました。「渡米したい」という強い意志を持っている自分に気づき、その気持ちを信じて突き進むことを決めました。少しでも悪かった StepI のスコアを挽回できるよう、研修医業務の合間を縫いながら Step2CK を 1 年 3 ヶ月間勉強に取り組みました。また、海軍病院のエクスターンシップやハワイ大学小児科でのオブザーバーシップにも積極的に参加しました。初期研修後に医局に属さず専攻医に乗らないという選択には非常に勇気がいりましたが、Step2CK の結果を見て「まだ渡米の糸は断ち切られていない」と思うことで自分の中の焦りや迷いは消えました。医師 3 年目で

勤務した横須賀米海軍病院では、職場環境や同僚に非常に恵まれました。勉強を進めてきた Step2CS の完全中止が 4 月に発表された際には今年度のアプライは絶望しましたが、代替試験が TOEFL になると予想し気持ちを切り替えました。1 ヶ月の猛勉強の甲斐もあり、合格基準になるだろうと勝手に予想していた 100 を超え一息ついていたところ、7 月にお次は当時ほとんど誰も知らなかった OET 試験の発表により、再び崖から突き落とされたような気分でした。ただ幸いにも、当時月 1 で開かれていた OET を最短で受ければアプリケーション開示日までに間に合う可能性があるを知り、一筋の光を信じて数週間の必死の努力の末なんとか無事合格しました。しかし、そこに追い討ちをかけるかのように OET を介した ECFMG Certificate 発行の手続きが複雑で困難を極め、厚労省の方には間に合わないと言われながらも迅速に対応していただき、10 月初旬に ECFMG Certificate 取得、応募書類もなんとか完成し、21 日のアプライ開示日までに間に合わせる事ができました。振り返れば本当に滑り込みでした。結果的には TOEFL を事前に勉強していたおかげで、Nprogram の選考試験や MPH 等の準備も間に合いましたが、あの時一つでも選択を誤っていたら全て崩れていたかもしれません。面接期間と並行して USMLE Step3 の勉強を開始し 2 月に受験しました。海軍勤務の 1 年間は、勤務に加えて書類、試験、就活、と息もつかせんでしたが、3 月に全てが終わりようやく一息つけたところで、

Congratulations, you have matched!の結果発表を見た瞬間は、言葉では言い表せない喜びと安堵に包まれ、これまで捧げてきた時間、お金、努力が全て報われた気がしました。Match Day には海軍のメンターである先生に Match 先を発表してもらったのですが、Mount Sinai Hospital と読みあげていただいた瞬間には、嘘ではないかとメンターに何度も確認してしまうほど頭が追いつかず、名誉ある病院に選んでいただけた嬉しいサプライズで喜びと感謝が一層込み上げました。

### 3. レジデンシーアプライ、オンライン面接

自分のアプライの仕方が特殊であったことや、今年の面接方式が例年と大きく異なっていたので、渡米を目指される方のために記載させていただきます。自分の興味のある分野（児童、青年期の発達や行動分野）は小児科、家庭医、精神科のフェローシップで大まかにカバーされていたこと、USMLE Step I のスコアが低いこと、アンマッチの際の日本のバックアップ先が無いことを考慮し、この一発に賭けるため上述した 3 科にアプライをしました。1 科に絞るべきだというご意見もありますが、PGY を重ねるにつれ面接に呼ばれる可能性が下がるという事実やアンマッチ歴が翌年のアプライに不利に働くという噂もありましたため、自分はこのような選択をしました。もちろん、その分綿密な面接対策、お

願いする推薦状の数、志望科に合わせた志望動機書の作成といった、より多くの努力や時間を費やす必要がありました。私は実に 400 を超えるプログラムに申し込みましたが、120 万円を一括決済で支払ったときには流石に震えました。結果的には N Program を始め本当に様々な方に支えられ 15 以上の面接オファーをいただき、気を張りすぎずに自分自身を出して面接に臨めたと思います。

「アピールは大事だが必死さが面接で伝わると焦りや自信が無い様に受け取られる可能性がある」と伺っていたので、私の場合は科やプログラム数を絞っていたら、少ない面接オファーの焦りから十分なパフォーマンスが出来なかったかもしれません。同僚と何度も面接練習を行ったり実際の面接を経験したりするにつれて自信もつき、中盤から更に勢いに乗れた気がします。コロナの影響で面接は全てオンラインでした。時間帯は、大まかには日本時間の夜 10-12 時頃から開始となり、早ければ夜中の 2 時、遅いときは朝の 7 時頃まで面接がありました。1 プログラムにつき 3 から最大 6 回の面接をしましたが、1 回の面接時間は 15 分から 30 分でした。基本 1 対 1 ですが、時々 1 部屋に数人の面接官がいたこともありました。プログラムから指定されたツールとしては、ほとんどのプログラムは Zoom でしたが、Microsoft Team、Webex、また BlueJeans を使用した所もあったようです。オンラインという初めての試みでプログラムも

アPLICANTも探り探りであったかと思いますが、オンライン面接を通じて印象に残った点として

①面接の合間にある独特の待機時間

②面接日とは別日、別時間に設けられるレジデントミーティングやカンファレンスへの参加機会

③相手から見えるスクリーン上の自分の姿や背景、手元の資料等が自由に調節可能

がありました。①に関しては、面接直後に次の面接が始まるものもあれば、面接との間に最大 2 時間近くの空き時間ができることもあり、プログラム間で大きな差がありました。オンラインミーティングに慣れている方は分かるかと思いますが、面接は基本的に Breakout room で行い、終わると他のアPLICANTや Coordinator がいるオープンスペース（待機部屋）に戻されます。待機中はビデオや音をオフにして休憩してねと促すプログラムが多かったですが、実際はいつでも質問に答えられるようにとチーフレジデントがオープンルームに待機している事もあり、待機時間にも質問や会話をして社交性を示す方が良い印象を与えられように思いました。自分の場合、プログラムやその日のアPLICANTの雰囲気に合わせて適度にビデオを切って休んだり、顔を出したまま会話に参加したりしていましたが、待機部屋に戻った際にうっかりビデオを on にしてしま

うと途中で画面を切りづらくなったり、ずっと off にして休憩していたら待機部屋で他のアプリカントがレジデントととても盛り上がり途中参加しづらくなったりと、オンラインの独特の空気感に神経を使いました。

②ミーティングセッションはほぼ全てのプログラムで設けられていました。面接前日が多かったですが、選考に力を入れているプログラムは月に1、2回自由参加のレジデントミーティング、また、プログラムによっては毎週症例レクチャーに参加する機会が設けられていました。コロナ前であれば直接現地で面接とディナーをして終わりだと思いますが、オンラインで時間も場所も選ばなくなったため面接後にもミーティングが何度も開かれました。セッションによっては50人程度参加するZoomの大部屋で自己紹介やお題に答える必要があり、1人の発言中は全参加者が聞く形となるので、質問の意味や自分の発言内容に細心の注意を払う必要があり正直面接より緊張しました。セッションの残りの時間は基本的に質問タイムなので、私は質問表をパソコンの側に置き、悪目立ちしない頻度で出来る限りアピールしました。実際何度もミーティングに顔を出していると Hi Yusuke again! とレジデントの方にも覚えていただけました。数々のミーティングセッションを乗り切るには英語力もエネルギーも要りますが（しかも大体は日本時間の深夜や早朝）プログラムの全体像や雰囲気が見えてきま

すし、参加回数等が選考に影響する可能性も否定はできないので、出た価値はあったと信じています。

③はオンライン面接であったことは IMG として強みだったかもしれません。実際に AMG アプリカントの中には、スマホから参加しているかのような異常カメラアングル、インターネット接続が途切れ霧がかった画面、不気味な黒タイル張りの背景、ペットが部屋を駆け回っている状態、で参加して目立っている人がそれなりにいました。私は、インターネットは不測の事態に備えてバックアップを準備し、パソコンの高さ、カメラの位置、自分が視点を置く場所、照明や音声、入室時の画面操作の仕方などの細かい調整を同僚と入念に行いました。面接時少しでも人間味を出した方が良いというアドバイスをいただいたので、私の場合少し露骨ではありましたが趣味の楽器や思い出の品が部屋の背景に映るようにセットしました。実際には約半数もの面接官に「背景に映っているものについて教えて！」と聞いていただけて良い会話の掴みになりました。他にも、本当に質問や回答に困窮したとき用にメモを側に置いたり、海軍で働いていることをアピールするため ID カードを手元に置き適宜面接官に見せたり、面接時間が日本の深夜であること伝え会話を盛り上げるために置き時計を見せたり、面接中には自分の顔も映るので適宜表情の確認も行えました。こういった細かな配慮や工夫をすることで、英語力をカバーしつつも個性を出すことができたのでは

ないかと思います。実際に自分のペースに持って行けた面接も多く、会話を楽しむ余裕も生まれました。

#### 4. 渡米を見据えたキャリア、アンマッチの際のバックアップ

日本の専門医があり長期間の国内でのご経験がある方でしたら問題では無いかなと思うのですが、初期研修直後や専攻医の途中で渡米を目指す医師の場合は、直近の進路やアンマッチの際の過ごし方に関して悩む方がいらっしゃるかと思います。自分や先輩方の経験から幾つかの選択肢をお伝えできればと思います。

日本の病院で勤務・・・若手はどうしても忙しくなるので、渡米準備に時間を割くことに理解を示していただける病院を探す必要があります。医局や専攻医に入るかは病院の環境次第ですが、過去に渡米のために途中から休職された方もいらっしゃいました。強みとしては、臨床経験や論文等のアカデミックな経験値も積めるので CV や面接でアピールできる機会が高まることかと思います。特に Community Hospital との面接では母国での臨床経験に関する質問が非常に多く、Community Hospital とのマッチでは、即戦力となるためよりプラスに働く印象を受けました。

Navy/Airforce Fellowship・・・4月-翌年3月までの1年間で、現在は海軍が横須賀と沖縄、空軍基地が横田と三沢にあります。英語やアメリカ式の医療に

日常的に触れられ、US Clinical Experience(これが一定期間無いと足切りするプログラムがある)が確保でき、推薦状や応募書類のサポートも手厚く受けられる素晴らしいプログラムです。問題としてはフェロー選考が前年度の夏にあるので、3月にアンマッチしてから応募することやアンマッチのバックアップ先として応募する事は原則出来ません。アプライする年や渡米準備期間に合わせて行くと得られるものが大きいと思います。

MPH・・・1-2年間のアメリカ公衆衛生大学院への進学です。on-campusであれば現在VISAが発行されるので、アメリカで生活可能、レジデンシー準備時間の確保、Master Degreeの(MPH)獲得、Networkが広がるチャンス、と良い機会であるかと思います。準備自体はそれほど複雑でなくプログラムを選ばなければ何処かには必ず行けます。難点は、良いプログラムはTOEFL100点が求められること、学費が凄まじい(600-800万円)ことです。若手で費用を工面するのは容易では無いかと思いますので奨学金を利用するなどといった別の準備は必要になるかもしれません。

Research Fellow・・・アメリカにあるラボに無給(もしくは有給)で研究をしながら論文の作成、Connection作り、推薦状、レジデンシーアプライの準備を進める事ができる有難い機会ですが、快く引き受けてくださる施設を探す必要性、またコロナの影響で現在はVISAが出ないこともあるようです。無給の場合

は生活費がかかりますので、若手医師の場合は早めから貯金し国内でアルバイト等をして費用を工面する必要があるかもしれません。

私はアンマッチを考慮して、リサーチフェローや MPH の準備を同時に進めておりました。

## 5.おわりに

学生の時に見ていた渡米への道のりは、それはそれは果てしなく遠く感じました。渡米した方達は自分とは住む世界が違う異次元にいるようでした。しかし辿り着いて気づいたことは、どれだけ異次元にいるように見えるような人でも、誰しもが苦勞しながらも決して諦めずの地道な努力を続け、一步一步と進んでいった道のりだったということです。自分は決して優秀でもなく英語がネイティブでもありませんが、日々の努力だけは怠りませんでした。毎日もがきながらも積み上げた小さな苦勞は、確実に一步一步自分を前に進めてくれていたのだと気づきました。今、試験勉強や進路で辛い思いをしている人がいるかもしれませんが、努力を決して諦めず望み続ければいつか辿り着ける場所があるとお伝えしたいです。そして、その道のりの途中で手を差し伸べてくださる優しい方々もいらっしやいます。私自身、本当に多くの人々に救っていただいたお陰でなんとかここまで来られました。恩返しも兼ねてこれからは私が後輩のためにお手伝

いさせていただければと思いますので、是非気軽にご連絡ください。最後になりますが、これから始まる新しい旅に不安や期待で一杯ですが、支え続けてきてくださった家族、友人、諸先輩方の期待に応えられるように精一杯の努力を続け、そしていずれ社会に還元出来るよう精進いたします。