# 留学記念エッセイ

石坂佳子

## Ⅰ．はじめに

この度 N プログラムのご支援をいただき、Mount Sinai Beth Israel で内科研修をさせていただく機会に恵まれました。西元先生、N プログラムの卒業生の先生方、東京海上日動火災保険会社や N プログラムを支援してくださった方々、初期研修や母校でお世話になった方々全てにこの場をお借りしてお礼申し上げます。

歴代の先輩方のエッセイを拝読し感銘を受けておりましたが、まさか自分がこのエッセイを書く番になるとは思っておりませんでした。

ビザの問題、コロナの問題などを考慮し、少ないチャンスに賭け続けるのは果たして自分にとって良いのか悩みました。周囲の同期が進路を固め始め、米国でコロナや人種差別問題が浮き彫りとなる中で、自分の医者として思い描く「理想」を米国で追いかけることに対してとても不安に思いました。本エッセイを読んで、自分と同じ不安や悩みを持っている方への背中を押し、自信を持つきっかけを与えられたら嬉しいです。以下に過去のエッセイに倣い、略歴を記載いたします。

略歴

2013 年　女子学院高等学校　卒業

2013 年　東京医科歯科大学医学部医学科入学

2019 年　東京医科歯科大学医学部医学科卒業

2019 年　武蔵野赤十字病院　初期研修（大学襷掛けプログラム）

2020 年　東京医科歯科大学医学部附属病院　初期研修（大学襷掛けプログラム）

2021 年　亀田総合病院　総合内科　後期研修

2021 年 7 月　Mount Sinai Beth Israel Internal Medicine Residency

## ２　マッチングまで

私は幼稚園年長時に米国に移住しました。最初は全然英語も何も分からず、絵本のような辞書で見た覚えたての単語をサマーキャンプで発しましたが周囲に全く通じず、毎日帰宅後泣いていました。ですが、その後次第に環境に慣れ、現地校で過ごす中で語学力も向上し、小学生ながら多様性を受け入れることをディスカッション、差別問題などをテーマとした授業で学び、色々な背景の人との話すことがいつしか楽しく感じるようになったと思います。小学５年で帰国した後日本で帰国子女として味わった孤独感もはじめの方はありましたが、日本の良いところもたくさん目の当たりにし、大変な経験も、楽しい経験もし

ながらいつかは留学をして多彩な価値観の人と関わり合えるような学びの機会を得たいと漠然と思っていました。また、自分の育った日本・米国という異なる環境を通して学んだことをもっと活かせる環境に行きたいと思っていました。そういう経緯もあり高校時代欧米の大学に出願しようとし、SAT という試験の勉強までしていました。ですが、途中で「人を助けたい」という単純な理由で全く知識やコネクションのない医学の世界に興味を持ってしまい欧米留学より医学を学ぶことを優先しました。どの大学を選ぶか迷っていた際に偶然塾で進路相談をした方が東京医科歯科大学６年生の WHO 研修やハーバード大学留学をされた先輩で、相談させていただく中で、その先輩の足元には到底及ばないものの、自分もここで勉強したら将来海外で活躍できるチャンスが開けるかもしれないと思い、進路を決定しました。

大学低学年時は医学部の勉強内容がこんなにも膨大とは入学前は恥ずかしながら知らず、日々の勉強で必死でした。成績優秀な同期がたくさんいる中で特に秀でたところのない自分には海外でのキャリアを志す資格がないとすら感じたこともありましたが、こんな自分にもチャンスがいつ転がってくるかわからないと思い、英語力維持のために洋書を読み続け、医学や社会問題についてのテーマの書籍も少しずつ読み漁るようにしました。

また、自分の入学年度から始まったHealth Science Leadership Programという課外コースで医療・社会問題の英語ディスカッションをする機会をいただき、世界における医療・社会問題について多角的に学びました。その中で将来臨床医として欧米で働くことが、社会全体に対して貢献するための最良の手段なのかわからなくなり迷いが生じました。それと同時に、将来の明確なミッションを持たなければ、思い描くようなキャリアを築くのが難しいということも学びました。

大学高学年になり、幸運にも高校時代から夢に描いていたハーバード大学での臨床実習プログラムで学ぶ機会をいただきました。実習開始時には海外の学生と知識を同じくらい持っていたいという単純な理由でUSMLE Step I を受験し、点数はよくはなかったもののなんとか合格しました。留学中、レジデントや医学生が非常にモチベーション高く研修をしている様子や、レジデントに対して研究や臨床の手厚い教育が施される様子に感化されました。それと同時に、USMLEをかじっただけでは米国の医学生には追いつかないと痛感しました。自分より遥かに意欲的な医学生や医師が集う環境で成長して、臨床研究や後続の医師への教育ができれば、たとえ「大規模に医療システムを変える」などの壮大なミッションを遂行できなくても、海外留学に意義が見出せると思い始めました。

日本での初期研修を開始し、多くの素晴らしい指導医の先生に恵まれ、優秀な同期に引っ張ってもらい、患者さんと関わりながら医師としての実力を身につけていく中で日々が本当に楽しく忙しく留学という夢自体を忘れていた時がしばらく続きました。研修を進めていくと次第に、特定の疾患ではなく、患者を全身的に管理する科に興味が湧き、迷っていた学生時代の進路に方向性が見えてきました。ですが、この時点では渡米は強く考えていたもののまだ決意はできておりませんでした。２年目研修医の際に重症コロナウイルス感染症の患者さんを担当する機会があり、日本の中で感染症や内科的集中治療について特化した専門家が少ないと伺い、そのフィールドを勉強すれば実際に今回のパンデミックの時のように多くの方々に貢献できるのではないかと思いました。この頃から改めてその分野でよりトレーニングが受けられる米国での研修を強く希望するようになり、自分の築きたいキャリアが少しずつ見えてきました。また、初期研修中、重症患者の延命治療の医療倫理に関連するケースレポートを記載する機会をいただきました。研究や、医療倫理について学ぶ中で、アカデミックな教育を受けた上でいつしか自分も研究や医療倫理についての発表を通して社会に貢献できるようになりたいと考え始めました。

昔から描いていた多様性の中で成長したいという目標や、研修医になってより興味を持った総合内科や集中治療の分野への学習意欲、６年生の時の実習の経

験を振り返った上で、渡米しない選択肢について再考しました。実力や IMG という条件的にも厳しく、特に入局などの進路を決める夏頃は日本でのキャリアを含めた人生設計についての心配がありました。ですが、いざ留学という一生に一度のチャンスを逃した場合を想像すると、自分でも驚くほどに、予想以上の後悔の念や、食欲が落ちるほどのショックを受けました。最終的には周囲の友人・家族・先輩などの励ましの言葉もあり、マッチングに挑戦することを決めました。

## ３．マッチング

世界中のコロナウイルス感染の報道もあり、今年はパンデミックの影響で外国人が採用されないという話もあり、unmatch になった場合も想定し、８月末まで本当に出すか迷っていました。

すでに ECFMG certificate を取得済みで、かつ推薦状もありがたいことにお世話になった先生方に書いていただいたおかげで応募書類を提出する準備自体はできていました。そのため、やらない後悔よりはやる後悔の方がまだ良いと考え、勇気を持って応募を決意しました。

マッチングで一番苦労したのが Personal statement と CV です。Personal statement を書く作業を通して自分の今までの人生を振り返り、過去・現在・

未来をつなぐ部分を抽出することが難しく、将来のビジョンをいかに言語化するかについて非常に悩みました。先生・友人・家族に将来のことについて相談するうちに書きたいテーマを明確にし、大学時代お世話になった先生に何度も添削していただき、ようやく納得できる Personal statement が完成しました。CV についても、一貫性を持たせることや、自分の経験をより客観的に評価されるように一つ一つのアカデミックな活動を地道に進めて行くことが、単純ながらも難しかったです。医学以外の分野で留学・海外就職した高校時代の友人と話していた際に、特に海外就職を考える場合は CV に書けるようなチャンスを自分から積極的に掴みに行く貪欲さが必須だという結論に至りました。自分はかなり怠っていた方ですが、興味のある分野の研究活動や、医学教育関連の活動などは学生時代からもっとやっておけばよかったと今から振り返ると痛感します。それ以外でも人に自分という人間をわかっていただく際に特徴となるような、分野に囚われない経験を積むことも大事だったかもしれないと思いました。

実際の応募については、コロナの影響や自分のスコアも考え、IMG 率の高い病院と N プログラムのみ出しました。結局、ほとんど面接のオファーはありませんでした。振り返ると、面接に呼ばれるためにもっと USMLE をしっかり勉強

してハイスコアを狙うべきだったと思いますが、コネクションや、自分をアピールできるそのほかの要素も大事だったのではないかと思います。

面接はオンラインで行われたため、照明が暗いだけで顔全体から暗い印象が伝わり、声や表情でカバーできない部分があると思いました。さらに、深夜の時間帯に面接が行われることが多く、眠気や翌日の体調不良も感じることがありました。実際、最初の方の面接ではまるで画面に映った自分が本当に落ち込んだ暗い人のように見えました。オンライン面接では照明を揃えることと、まるで側から見るとナルシストのようですが一度面接の回答を録画して自分の表情を確認すること、当たり前ですが体調を整えることが大事なポイントだと思いました。回答については事前に質問集を作成しフラッシュカードで要点を抑えたものを覚え、CV/Personal statement の時と同様に自分の経験をノートに一つ一つ書き、そこで学んだこと、感じたこと、どうすればもっと成長できたかなどを箇条書きにしました。面接では自分の人間性やキャリアの希望について聞かれることが多かったので、後者の対策も非常に役に立ったと思います。

## ４．最後に

今まで書いたように、自分の人生において直感的な部分は大切にしながらも、多くの方々と出会い、支えられたおかげで、ここまで到達できたと感じております。

そもそも海外への憧れを持った一番の発端は、多様性の中でチャレンジしたいという好奇心や、自分の帰国子女というアイデンティティーを社会のために生かしたいという直感的な気持ちでした。その小さな希望から、多くの方々の出会いやサポートがあったおかげで、より具体的な目標や、最終的にどう社会に貢献するかという自分の中でのミッションが少しずつ見えてきました。時にはタイミングよく進路についてのアドバイスをいただくことができ、また時には継続的に努力する中で応援してくださる方々やメンターと出会うことができました。マッチングは自分一人の力では実現できなかったと思いますし、元を辿ればここまでの道のり自体も自分一人では築くことは不可能だったと思います。

ここに至るまで多くの方々のお世話になり、やっとスタートラインに立てたと思いますので、今後は学んだことを可能な限り吸収し、皆様に恩返しができるようにしたいと考えております。

改めて、このような貴重な機会を与えてくださったＮプログラム、いつも支えてくださった友人たち、そしてこのような人生の選択肢をとる自分を応援し味方でいつづけてくれた家族に感謝を申し上げたいと思います。

2021 年 3 月吉日

石坂佳子