

It's never too late, now is the time!

～はじめに～

2024年7月1日より Mount Sinai Morningside/West で Internal Medicine Residency を開始する医師6年目(2024年3月現在)の松垣道博と申します。西元先生、東京海上日動メディカルサービス様、をはじめとした皆様のご支援、お力添えもあり、マッチの日を迎える事ができました。言葉で言い表せないほど大変感謝しております。私が留学の準備を始めたのは、後期研修の終盤の時でした。留学を目指すには、なるべく早い時期に準備を始めた方がいいのは言うまでもありませんが、遅いタイミングで挑戦しても、決して可能性が無いわけではありません。諦めず努力を続ければ、留学の扉を開ける事が可能である事を今回のマッチングにおいて実現する事が出来ました。稚拙な文章ですが、私のマッチングに至る経緯を紹介したいと思います。これからマッチングを目指す先生方の少しでも参考になれば幸いです。

～簡単な経歴～

私は日本で初期研修+後期研修を終えた医師6年目でマッチング(2024 match cycle)に参加しました。

学生時代の約1ヶ月間の留学(アメリカ)以外は United States Clinical Experience (USCE) や米軍病院研修はありませんでした。

2011年6月 慶應義塾ニューヨーク学院(高等部)卒業

2012年4月 慶應義塾大学医学部 入学

2018年3月 慶應義塾大学医学部 卒業

2018年 4月 虎の門病院 初期研修医

2019年 11月 慶應義塾大学医学部内科学教室(消化器)入局

2020年 4月 東京都済生会中央病院 内科専攻医

2021年 4月 国際医療福祉大学三田病院 内科専攻医

2022年 4月 慶應義塾大学病院 内科専攻医

2023年 6月 内科専門医取得

2024年 7月 Mount Sinai Morningside/West Internal Medicine Residency

～Life in Iowa～



車窓から眺めていたスローガン

Fields of Opportunities

2007年 8月



車窓から眺めていた景色

アイオワ州は風力発電も盛ん

2007年 8月

私は周りからみたら帰国子女に分類されると思います。10代までは海外（米国、英国）と日本を数年単位で行ったり来たり的生活でした。特に10代(日本でいう小学校6年から高

校1年生)はアメリカの中でも田舎で保守的と言われる中部のIowa州に住んでいました。いわゆる“The States”, “The Heartland of America “という土地柄でした。またアメリカ大統領選挙の候補者を選ぶ予備選挙戦が全米50州の中で、必ずIowa州からスタートするという事でも知られています。ちょっと車を走らせれば周り360度はトウモロコシ畑であり、ほぼ白人しかいませんでした。幼少期はロンドンやニューヨーク近郊と大きな都市部に住んでおり、様々な人種や文化に触れる事ができ、日本人のコミュニティーもあり、心強かった覚えがあります。Iowaで過ごした10代は私の人生において最もimpactがあったと思います。車で州境を超えIowa州に入る際は“Fields of Opportunities”のsloganが掲げられており、ぼうっと外の景色を見ながらでも、そのスローガンは脳裏に焼き付いています。人生において「何事も機会」というのはまさにその通りだと実感しています。

綺麗な事ばかりではなく、現地の公立の中・高校に行くと周りは95%以上が白人、間接的な差別を受ける事もありました。今まで転校が多かった為、真の友人を作るのに時間がかかりました。ただIowaでは、幸いにも良き友人に恵まれ、充実した学生生活を送る事ができました。州によって法律も異なり、田舎だった事もあり、14歳で車の免許を取得する事ができました。流石に自車は持っていませんでしたが、私は黄色のスクールバスで通っていた傍ら、周りの友人は中古車を親から買ってもらい、車で学校に通っていました。

また、私の趣味の一つである気象や地理に関する事柄は、Iowaに住むに当たり絶好な場所でありました。竜巻、ヒョウ、氷雨、吹雪、突風など、台風以外はありとあらゆる気象現象を体験しました。春や夏場は竜巻が発生しやすく、サイレンで家の地下室に避難した経験もあります。

Iowa州は米国の穀倉地帯に位置し、見渡す限り平原で山らしい山はありません。しかしスキー場があるというので行ってみたらリフト等スキー場らしきものは見当たりません。駐車場の前にロッジがあるだけです。ロッジ内の受付に行くとやっと分かりました。何と山

ではなく、スロープは Mississippi 川沿いの谷間にあり、先に谷を滑ってからリフトで登るという構造になっており、土地柄固有なスキー場という訳でした。

このように 10 代を過ごした Iowa での生活や経験に魅せられ、ずっと頭の片隅に体感的に残り、将来大人になったらアメリカに行きたいという気持ちが芽生えたといっても過言ではありません。

ただ大学は最初から日本の大学に進学すると決めていました。現地の高校から日本の大学に進学する前例は無く、大学受験にハンディが生じると考え、慶應義塾ニューヨーク学院(高等部)に進学しました。

～高校時代～

慶應義塾ニューヨーク学院(高等部)は 1990 年に慶應義塾大学の新たな付属高として開校されました。NYC(マンハッタン)から 50km ほど北にあるウエストチェスター郡パーチェス市の緑の多い郊外にある学校です。多様な文化に関する知識を体得し、グローバル社会に適応できる人材の育成を目的に開設され、これまで多くの卒業生を送り出しています。

Nプログラムと慶應義塾ニューヨーク学院は、スタート時期がほぼ同じであり、また場所が共にニューヨークである事に、偶然とはいえ何かしらのご縁を感じます。

私は 2008 年 9 月から 2011 年 6 月にかけて在籍していました。アメリカの教育システムに準じて、9 月入学、6 月卒業となっております。9 年生(中学 3 年生)から 12 年生(高校 3 年生)の 4 学年で構成され、一学年は約 100 名で、男女共学です。入学は 9 年生ないしは 10 年生(高校 1 年生)から可能であり、私は 10 年生から入学しました。

私が在籍していた時は 90%強が寮生(2 人部屋)、10%弱が通学生でした。私は当時、ニューヨークから 1600km 程西に離れた Iowa 州に住んでいたため、寮生でした。寮生活である事から無意識に福澤諭吉先生の教えでもある「独立自尊」、「半学半教」、「協調性」の精神が養われ、高校生ながら身の回りの事は全て自分で行います。24 時間皆と一緒にいるため寮生同

士揉めたりする事もありますが、それも経験です。時間がたつにつれ、同期が family の様な感じになりました。

私の場合、現地 (Iowa 州) のアメリカの学校で学べなかった国語や日本の歴史、文化をしっかりと 3 年間学ぶ事ができ、比較的バランスの取れた形で卒業できたと思います。卒業後は慶應義塾大学への内部進学ないしはアメリカの大学への進学ができます。私の学年の大半は慶應義塾大学に進学しましたが、年に数名アメリカの大学に進む方もいます。

年々進化を遂げている学校であり、教育のみでなく、生活環境も充実してきております(近年は Wi-Fi 環境のみならず、様々な電子化が進んでいるそうです)。まさにグローバルな人材の育成に特化しており、グローバル社会への適応能力の高い人材をこれまでたくさん輩出しています。

私の高校生活は 15 年程前になりますが、今振り返ると、慶應義塾ニューヨーク学院 (高等部) で過ごした 3 年間は貴重な財産であり、充実した学生生活だったと思います。

～医学部時代～

医学部低学年から中学年の時は勉強、部活、友人と遊ぶ事に専念しました。医学部 5 年生の最後に海外留学プログラムがあり、それには行ってみたいと思っていました。

5 年生になり臨床実習が始まるタイミングで、同期 10 人前後で週 1 回やっている USMLE の Step1 勉強会 (2016 First Aid) があり、それに参加させてもらいました。週 1 回自分が担当した該当箇所を皆にアウトプットしていくスタイルでした。USMLE の存在は知っていましたが、どのような道のりなのかもさっぱり分からず、ただ暇な時に少し First Aid を読んでいただけで、自然に勉強会は解散となりました。

医学部 5 年の最後に 1 ヶ月間 (2017 年 2 月から 3 月)、Washington University in St Louis に留学する機会を得、消化器内科と肝臓の分野で研修を受けました。慣れ親しんだ環境を離れアメリカで実習を 1 ヶ月間経験できたのは私にとって非常に大きな刺激になりました

た。留学前自分は英語はできるとどこかで自負しておりました。しかし、実際に研修がスタートすると向こうのペースや医学の表現に付いていくのが難しい時があり、自分からアウトプットする事が大変な時もありました。この1ヶ月間、日本人で医師として働いていらした先生方と食事をする機会がありました。刺激になると同時に、当時の私にとっては完全に憧れの存在として映りました。充実した1ヶ月でありましたが、日本に戻ってからは初期研修のための病院見学や部活を6年生の最後までやり通す事に強い拘りがあり、芽生えた臨床留学への意識は時間と共に風化されました。

6年生の時はアメリカ在住の親族が急に病気になった事が判明し、アメリカに行く事がありました。手術を受け、この時肌で US trained physicians に触れ合う事ができました。偶然この手術を執刀された医師は、アメリカに在住し、現地の病院に勤務するベテランの日本人外科医でした。そのため、とても大きい安心感を与えてくれました。この時執刀して頂いた先生のように Compassion と Passion の両者を持ち合わせた医師になりたい、と以前より思いが強くなりました。アメリカに行きたい気持ちはこの時具体化されましたが、行動には中々移す事はできませんでした。

～初期研修医時代～

虎の門病院にマッチし初期研修医生活が始まりました。意識高い同僚が多く、同期には既に Step2 CK まで持っているような方もいました。いい意味で伝統ある病院で、毎日が新しい学びで、24時間ファーストコールのような生活を日々送っておりました。正直携帯を身体から手離せない毎日で、病院に泊まる事も多々ありましたが、自分の医師としての礎や根性が構築されたと思います。この2年間があったからこそ今の自分があると思っています。

～専攻医時代～

初期研修医の時は目先の事でいっぱい、3年目からは消化器内科に進む事を決め母校の消化器内科に入局しました。3年目からは専攻医として責任は増し、外来管理や手技の習得など真新しい事が多く、中々長い目で将来を見られませんでした。

ただ4年目の最後の頃、仕事を終え、夜遅くにぼうっと内視鏡室の椅子に座っている際に自分はいったい何がしたいのだ、とふと思いました。大学に戻るに当たって、どの分野に進むのかを必然的に決めないといけない事もあり無意識に自分の長期の pathway を考えないといけないと思ったのだと思います。同僚のように内視鏡、胆膵、IBD、肝臓、腫瘍のプロになる事をはっきり決められない自分がいて、いったい私は何をしたいのだと深く悩みました。消化器内科医として生涯を〇〇を専門にして捧げられるか、仮に進んでも情熱を持続できるかなど、いろいろ考えました。その時、少し電子カルテのパソコンから眼を離し、天井に頭を傾けた際に

- ①アメリカでの生活や培った自分の unique さ
- ②学生の時のアメリカでの臨床実習で受けた刺激
- ③アメリカで日本人医師に親族が手術を受けた時の気持ち

この3点がよみがえり、私は US trained physician になる事に挑戦する事を決めました。

ただ Residency から行くか Fellow から行くかで迷いました。周囲に臨床留学に行かれた先生はおらず、ブログや動画で体験談などをひたすら読みました。外科のように高度のスキルを習得する予定があるのであれば日本で研鑽を積んで Fellow からアメリカに行くのも選択肢に上がりますが、内科医として Fellow に行くにはコネクションか大学院に入ってすごい成果を上げる以外はかなり厳しいと考えました。そこで自分の将来に様々な pathway や可能性を秘めている Residency から留学を始めるのが1番良いと考えました。

~Start of My Journey~

International Medical Graduate (通称:IMG)として医師5年目になるタイミングであり(old graduateに該当する)、医師としてUSCEが無い自分にとってResidencyにマッチするのは大変厳しい事を知りました。USMLEも受験すらしていない状況でした。しかし弱音を吐いている場合ではなく、もうギリギリで今が最後のチャンスだと思いました。何があっても絶対にResidency Trainingをアメリカでやると覚悟を決めました。

すぐUSMLEの申し込み方法や必要な書類の準備を行いました。USMLEを持っていないと何も始まらないので、医学の基礎に関しては概ね変わっていないと思い、2016年時のFirst Aid Step 1を取り出し私にとってのNew Journeyが始まりました。

医師5年目の2022年度の間USMLE Step 1, 2 CK, OET, ECFMG Certified, Step 3を終えないと卒後年数の観点からResidencyマッチングに支障をきたすと考え、正直、質より速さを求めました。米軍病院での研修もよぎり調べましたが、アプライする時間的余裕は無いと思い、専攻医のプログラムを全うする事にしました。専攻医としてしっかり働き、専門分野を学び、我流で勉強し、かなりきつかったですが下記の日程で試験系を終えました。

2022年4月 USMLE Step 1 取得@御茶ノ水

2022年7月 USMLE Step 2 CK 取得@御茶ノ水

2022年9月 OET Pass @大阪

2022年11月 ECFMG Certified

2023年1月 USMLE Step 3 取得@ Guam

当時を振り返るともう二度とこれはやりたくないというのが正直な気持ちですが、きちんと目標を持って実行できたことは自分を褒めてあげたいと思います。この根性と継続力は学生時代の部活の経験と初期研修医時代のハードワークで養われたと思います。当時の医学部5、6年の過去の自分に会えるのなら、1個くらいUSMLEを終わらせといた方がいい

よと言いたいです、もし当時1個でも取得していたら、それに自己満足し臨床留学は風化されていたと思います。きちんと日本で初期研修医、専門研修を臨床医として集中した事をプラスに考えるようになりました。

USMLE Step 3 を勉強している時に、マッチング process がどのようなサイクルで行われているのかを動画やブログを読みながら具体的に知りました。

~The 2024 Match Cycle~

そこで2023年-2024年のマッチングサイクルに照準(2023年9月にアプライ)を合わせ、準備を開始しました。Personal Statement (PS:志望動機書), Curriculum Vitae (CV:履歴書), Letter of Recommendation (LoR:人物紹介状)がまず大きな課題であり早めから手を打たないといけないと思いました。並行して大学に Medical Student Performance Evaluation (MSPE)も依頼しなければなりません。特に LoR に関しては米国の Attending から取得する事が望ましいという噂や経験例が多く、大変悩みました。

MSPE は2023年4月に依頼し、幸い大学は比較的慣れている事もあり作成は早かったです。

PS は2023年6月に書き始め、推敲をしながら8月におおよそ目処がつかしました。

PS や CV に関してはアメリカ人がやっている YouTube を見ながら構成し、brainstorming を行いました。絶対に今年度のマッチングでマッチしたいという思いが強く、的確な表現が求められる PS と CV に関しては自分でまず作成し、アメリカ人 Physician と何往復もしながら推敲しました。

LoR 合計3通(1通アメリカ人医師+2通日本人医師)は7月に依頼し8月に揃いました。

Washington University in St. Louis での6年前の実習でお世話になった Attending に LoR を1通書いて頂きました。日本人医師は、1通は大学の所属部長、もう1通は初期研修医時代にご指導頂いた先生にお願いしました。

2024年のサイクルからは9月のアプライ時に7つのプログラムに対してシグナルを送る事(特に興味がある所)ができますが、個人的にはあまり深く悩まなくてもよいと考えます。私はシグナルを送ってない所から interview の offer が来ました。正直数だけ出せばそれなりに引っ掛かるだろうと甘い考えが頭の片隅にありましたが、現実を突き付けられたようにすごく厳しい世界でした。考えが甘かったです。何千人の志願者の中から少しでも書類上 stand out するような factor が無いとプログラムディレクターの眼に中々止まらない事を痛感しました。自分は今までの臨床経験を全面に示さなければなりませんでした。

～N Program～

Nプログラムの存在を始めて知ったのは2022年の秋頃にUSMLEの勉強を行っている最中でした。2023年1月にMSBIで研修されている小関先生とライン電話する機会がありました。他に自分の高校の先輩が手稲病院で勤務されており、アメリカで研修されている医師年数が近い日本人医師を紹介して頂きました。この時に具体的なマッチングのシステムや準備書類等、病院の絞り方等についてより詳しい情報を得る事ができました。ブログや動画からだけで無く、実際に生でお話を伺うのが良いと体感しました。

実際にNプログラムに応募している先生方は前年度から面談や準備を重ねてきており、自分が応募するのはもう遅いと思い込んでいました。従って2023年7月まではNプログラムには応募せず個人での(自力でのマッチ)応募のみにしようと考えていましたが、人生何が起きるか分からないものです。大学の教育部のセンター長にMSBIで研修された百武先生を紹介して頂き、Zoomでお話する機会を得ました。この日は私にとっておよそ2年間のMatching Journeyの大きな転換点といっても過言ではありませんでした。

最後にアメリカ人医師と関わったのは6年前の2017年であり、どの先生にLoRを書いて頂いたら良いか非常に悩んでいました。何も覚えていないアメリカ人医師に拘るのではなく、よりしっかり自分の事を分かっている日本人医師の方が良いのではとご助言頂きまし

た（アメリカ人医師からの LoR を 1 通にしたのは、このご助言に基づいています）。そして MSBI での経験や研修が充実していた体験談を熱く語って下さいました。また、いかに IMG にとって比較的 prestigious なプログラムにマッチするのは、ほぼ非現実的であり非常に難しい事を語って下さいました。N プログラムの偉大さも教えて頂き、心に刺さりました。

ただ私はこの時点で一回も西元先生にコンタクトを取った事が無く、N プログラムに応募する事は難しいと思っていました。しかし、百武先生はまだ遅く無く、今年度はきっと応募できると強く私の背中を押して下さい、N プログラムに応募することに決めました。早急に 4 点セットを準備し、翌日に西元先生にコンタクトさせて頂きました。数日後にご返答を頂き、8 月の予備面談に招待頂きました。TOEFL を含め書類系は事前に準備していた事もあり、PS を主に推敲するようにとご指導頂き Petersen 先生をご紹介頂きました。予備面談は無事終わり、9 月下旬の第一次選考会に招待頂きました。第一次試験の面談は緊張し、よく覚えていないですが、時期が早い事もあり他の病院のインタビューにも非常に役立ちました。

10 月頃から色々な病院から ERAS を介してメールが来るのですが、大半はお断りのメールで現実を思い知りました。落ち込まず、招待頂いたインタビュー(2024 年サイクル全て virtual)はしっかり対策し全力で挑みました。最終的に 2024 年 3 月 15 日金曜日に無事に MSMW にマッチする事ができました。一生忘れる事のできない濃密な 2 年間となりました。

～最後に～

まだまだではありますが、ようやくスタート地点に立てました。ここまで力強く支えて下さった西元先生、東京海上日動メディカルサービスの皆様、N プログラムの先生方、初期研修医時代にご指導頂いた先生、大学の先生方、友人、同僚に深く感謝申し上げます。皆

様の存在なくして、今の自分はありません。本当にありがとうございます。

今後はさらに厳しい道のりが待ち構えていると思いますが、引き続き謙虚に自分らしく精進し、strong and heartfelt physician を目指して新たな new chapter を築いていきたいと思えます。

皆様今後ともご指導ご鞭撻の程何卒宜しくお願い致します。

2024年3月

松垣 道博