

# キャリアの軌跡

国家試験まで2週間を切りました。6年生のみなさんは、勉強に明け暮れる日々を送っておられることでしょう。忙しいとは思いますが、ちょっと休憩して、先輩方のエールに耳を傾けてください。力になってくれるはずです。

第40号 2014年1月28日  
長崎大学病院 医療教育開発センター発行

不安に陥りそうなときは、戦っているのは**1人ではないこと**を思い出して。多くの人が皆さんの合格を願い、支えています。

これまで作ってきたノートはしっかり見直して。自分でまとめたものは「**分からない**」と感じたことを**重点的に**押さえているはず。(O先生談)

「ここが出る」とか「これはやっておけ」とか根拠のない情報が飛び交うけど、惑わされず、**自分の不安な箇所を納得いくまで**やったほうがいいですよ。



T先生  
(研修医1年次)

祈願!!!  
国試全員合格

先輩研修医が贈る  
「明日を勝ち取るための」  
応援コメント



H先生  
(研修医1年次)

そして、浅くてもいいので**広く満遍なく見直す**ことをオススメします。

直前でも**慌てるのは禁物**。ペースを崩さず、今まで自分がしてきた勉強法で頑張れ。

試験中、本当に困ったら「他の人が選ぶだろうな」と思う選択肢を選ぶこと。奇をてらった選択肢は危険。**禁忌は踏まぬこと**。

Y先生  
(研修医1年次)



自分が分からない問題は**他人も分からない**。開き直りましょう!

国試はハプニングが多い! 何が起ころうとも**ヒルマナイ!!! ビビラナイ!!!** 自分のペースを崩さずに!!!

国試直前は不眠で悩まされ、薬を飲みましたね。本当に苦しいときは、**薬に頼ったり、周囲の人に甘えたり**してもいいと思います。とにかく、乗り切って! (O先生談)

やっていない部分のことを考えると“心の足かせ”になる。「**ここまでやった。だから大丈夫**」と自信を持って臨んで。(H先生談)

諦めなかったヤツに**明日が来る!**

Y先生  
(研修医2年次)

最後まで諦めるな!

**最後は精神力勝負!**

本番は試験時間も長く、待ち時間も長いのでかなりストレスに感じると思います。みんなで励ましあって、奮い立たせ、ギリギリまでめげずに頑張ってください!

友達はインフルエンザとノロウイルスのダブルパンチで1月をつぶした。ラスト2週間でやるだけやって国試で燃え尽き、受かっていた!

**諦めない人勝ち!!!** (Y先生談)



O先生  
(研修医1年次)

少し高い目標を掲げてそれをやり遂げる。そうすると、「やるだけやった!!!」と精神的な安定になります。

ストレスが身体的な症状に出てしまう前に、上手に気分転換して！  
(O先生談)

本番はとにかくハード。初日からメンタル的な疲労がドッときます。

最終日は配点が多い。気を抜けません。最後まで全力疾走!!!



H先生  
(研修医1年次)

だからこそ体調管理が肝心。睡眠も食事もしっかりとる。規則正しい生活が体力を維持するポイントだと思います。



O先生  
(研修医1年次)

プレッシャーやストレスは大きいけど、「大変、大変」と重く受け止めすぎずに、少し肩の力を抜いてみよう。

(M先生談)

私にとって、昨年の国試は、後輩の見送りや、国試委員のサポート、友人や家族からのメールなど、たくさんの人の支えを感じられた貴重な3日間でした。

体調管理を十分にしておいて、残り少ない時間を自分のペースを崩さずに過ごしてください。応援しています！



O先生  
(研修医1年次)

直前の今からでも詰め込めるのは公衆衛生

(O先生談)

緊張しすぎないことが何より大事。必要以上に意識しすぎず、いつもの力を出してください。頑張ってきたぶん結果は見えてきます。



N先生  
(研修医2年次)

国試合格率は90%。やるだけやった後は「ほぼ落ちない」と言い聞かせて、緊張をときましよう。

(Y先生談)

友達と協力してワイワイ勉強したことは、大変だったけど楽しい思い出。研修医になると、仲間と一緒に何かすることはあまりないですから。



M先生  
(研修医1年次)

苦しいその時間も、かけがえのない時間。大事に過ごして！

### 「医療教育開発センターは、最高の研修環境を準備して

### 皆さんをお待ちしています」

小畑 陽子 先生(医師育成キャリア支援室室長・助教)

6年生の皆さん。いよいよ、国試が近づいてきましたね。私もこれまで経験したことがないほど大変緊張したのを覚えています。国試の場合、友人や他大学の受験生と実力を競うものではないので、誰もが知っているような基本的なことをきちんと押さえて臨むことが大切です。私のころと比べて試験期間も長いので大変だと思いますが、十分な体調管理のもと、いつもの通りの実力が発揮できれば、今まで、積み重ねてきた皆さんの努力は、きっと実ることと思います。ぜひ、自分の力を信じて、最後まであきらめずにがんばってください。春は必ず、あなたのもとを訪れます！私たちは、最高の研修環境を準備して、満開の桜のもと、長崎大学病院で皆さんと一緒に働くことができる日を心待ちにしています。

