

キャリアの軌跡 vol.48

2014年12月19日 長崎大学病院 医療教育開発センター発行

S 先生

気分転換も上手に取り入れて！



大公開！ 研修医室随一キレイなS先生の机。

↑僕のやり方はノルマを決めて毎日キッチリやる。ビデオ講座を中心に勉強していましたが、なるべく多くの問題に触れるようにしていました。そして、ノルマが終わったらフリータイムを持つ(*^^*)。ノルマは確実にやって、それ以上もそれ以下もやらない。焦らずとも人と同じくらいはできているものですd(*^-^*)b

難問も真剣に取り組めば大丈夫

↓仲間と協力して勉強したコトが思い出です。問題を出して、誰かがホワイトボードを使って解説する。する方もされる方も力になりますd(>0<)。去年の国試は難しかったと評判ですが、実際、泣きそうになるほど難しかった(ノ_ノ)。だけど、どんなに難しい問題でも真剣に取り組んで答えを出せば、受かります!!! 最後まであきらめないことが最重要q('ω')o。



F先生の机に癒しグッズ、ワンのぬいぐるみを発見！

時間が足りなくても効果的な勉強法で乗り切る♪



国試会場持ち込み用にまとめたルーズリーフ。図解説明のイラストが上手！

K 先生

↑私は8月まで部活三昧だったので10月頃の模試は散々Σ(⊃|||)でした。それから単語カードを30個作り、一日5個見直すと決め、徹底的にやりましたo(・d´+*)。Dr.孝〇郎(=神様♪)が覚えると言ったことは全部覚えました!!! 1月からは時間を計って本番みたいに過去問をすると安心ですよ(^-^)



祈願 全員合格!!!

先輩研修医が贈る 国試応援コメント

先輩方の勉強エピソードやエールを心の糧にしてください♪



がんばろう!!

研修医の先生の机や私物も見せてもらいました！

難しい問題は、皆と同じ答えを考えるコト

K 先生

Y 先生

最後まであきらめないで!!!



勉強部屋で仲間の問題を出してもらっていたのが力になりました(*^-^)/ (^-^*)。公衆衛生の問題を1日1章と決めて、2人ずつ問題を出し合います。それを2週間やりました(o>v<)o。

国試本番で難しい問題に出くわしたとしても、焦らないでください！ 他の人も分かりませんから(;-^w^A。皆と同じ答えを出すように考えるといい答えになると思いますqε。o。o。3ε。

サークルの追いコンのときにももらったカップ。「研修医室で愛用していますよ〜」

国試会場にも持っていったひざ掛け。「防寒グッズとがっちりアウターは必須です」とのこと。

私は受験勉強の取りかかりがかなり遅かったけれど、それでも受かったから、皆さんも「最後まであきらめないで」と言いたいですd(*^w6*)。限られた時間の中ですから、苦手分野に的を絞って勉強するといいですよ。

国試本番での見直し教材も、的を絞り過去問3年分くらいにしました。それで十分だったと思います。休憩時間は友達と一緒にいると安心です(*^-^*)。

周りに流されず
自分のペースで

模試の見直しは
力になります!!!

医療教育センター指導医より

K 先生

ファイツ!!!

キュートな私服を手エック!
パーカーのポケットから猫🐱

にやお

↑僕は周囲の友達とは違う自分なりの方法で勉強していました。進み具合を周りと比べていると不安は尽きないし、キリがない。最後は“自分のペース”を持っていることも大事だと思います(v^v)φ。

本番、僕は初日の一コマ目で超緊張しましたね~(((*_d*))。でも、国試だって普通の模試と同じです。「いつも通り」と自分に言い聞かせて、実力以上の力を発揮してくださいd(*^_^*)b。

この撮影のための手作り必勝ハチマキ。
ジバニャン&セーラーヴィーナス付き。



N 先生

どの分野も
ムラなく目を通して!

←各疾患で抑えなきゃいけない個所をしっかりと抑える。そしてどの分野もムラなく勉強することが基本ですね(・ω・)♡。

僕は友達と一緒に勉強していました。それぞれに得意不得意があるから、お互いに教え教わってみんなで意識を高め、知識を深めていました。(・▽・)。
9割が受かる試験です。不安はつきないと思うけど、焦らず落ち着いて臨んでください!

国試が近づいてきましたね!
多くの国試経験者を見てきた
立場からのメッセージです。



松島加代子先生と
研修医の先生方

試験前 1~2カ月: 自分のペースで固めよう

直前になるほど周囲のペースや会話が気になる.....ということもあると思います。お互いの安心のために友達と問題を出しあったり、国試対策委員会を通じて情報共有したりするのは有効ですが、その1問がわからなくて緊張し「不安で勉強に集中できない!」とならないように心がけてください。得意分野もペースも、それぞれ多少違って当たり前です。

勉強のコツは、先輩研修医の皆が合格体験談としてアドバイスしてくれている通り。何度も引っかかった問題を解き、日程や時間割に慣れる、など大まかに期間を区切って無理のない勉強計画を立てましょう。

あまり多くの知識を詰め込もうとせず、どこまで固めておくかに集中しましょう。

試験直前: とにかく体調管理

直前~試験終了まではとにかく自己管理(体調管理)が最重要です。

試験本番: 自分と仲間を信じて深呼吸

試験本番では、とくに難しい問題がでたとしても、他の受験生もわからないのです。あせる必要はありません。直前や試験の休み時間など、気持ち的につらくなったら、一緒に乗り越えてきた仲間を思い浮かべながら、深呼吸をして心を落ち着かせましょう。

大丈夫。自分と仲間の力を信じて、みんなで笑顔の春を迎えましょう。

大歓迎する準備を整えつつ、
一緒に研修生活スタートできる日を/
心待ちにしています!



センター指導医。左から松島先生、浜田久之センター長、小畑陽子先生、古賀智裕先生、渡邊毅先生。