



現在ローテート中の救命救急センターは、日々の業務は忙しいです。ですが、熱心な指導医の先生が多く、手技をたくさんさせてもらえたり、毎週木曜日にアカデミックデーを開催して他の科へのコンサルの仕方などわからないところを教えてくださいます！

リフレッシュ法は、現在シフト制なので休日の呼び出しもなく、休みがしっかりとれます。普段朝が早い分、ゆっくり過ごしたり、まとまった休みの時は実家の福岡に帰って地元友達とご飯に行ったりしています。

長崎大出身 研修医1年次 M先生

～研修医生活も4か月目に突入！～

## 先生方の ON OFF 法を聞きました！

現在ローテート中の内分泌代謝内科はカルテ・書類に力を入れている科のため、通常の診療業務と両立させるのが大変です。

リフレッシュ方法は同期の研修医と集まってご飯に行きます。また、休みの日はゲームをしたり、医学部の後輩や研修医の同期とバンドをやったりしています！

6年生の皆さんは今が国試前の最後の自由時間なので、勉強しつつ、自分なりのリフレッシュ方法を見つけておくと良いですよ！



長崎大出身 研修医1年次 M先生



現在ローテート中の救命救急センターは日勤と夜勤の切り替えが大変で、生活リズムを整えることが大切です。

まとまった休みの日は福岡まで行ってラーメンを食べたり、買い物をしています。また、後輩とテニスをしたり遊んでリフレッシュをしています！

医学生の皆さんは遊んだ分だけバランスよく勉強しよう♪



久留米大出身 研修医1年次 Y先生

## 医療教育開発センターキャリア支援室長補佐 芦塚先生に聞きました♪

(1) 先生の長崎大学病院での研修医時代について

1-2か月に1回、科が変わるごとに新しい職場になり、勉強も業務も覚えられない中で、ついていくのが精一杯でした。

疑問点の勉強や、カンファランス発表準備、手術の予習など、何をするにも時間がかかりましたが、とことん時間をかけるのも大切な経験だと思います。夜遅くまで働く日もありましたが、飲み会や旅行などで思い切り遊んでリフレッシュしました。上手いかないときや悩んだときは、同期に話すのが一番でした。

研修医1年目に大学病院の同期で知り合った旦那と研修医2年目の終わりに結婚し、私生活も大きく変わりました。

(2) 現在について

形成外科4年目となり、年々スキルアップを求め、それに伴い責任も大きくなります。つい仕事や患者さんのことで頭がいっぱいになりがちですが、たまに丸一日かけて家事をしたり、年1回大きな旅行をしたり、家で寝落ちするまで映画を観たりと、自分や家族のために時間を使ってリフレッシュしています。夜中まで手術のこともあり、家事は完璧にはできませんが、旦那と分担し、出来るときに自分のペースでやっています。

Q2.医学生の皆様へ一言！

国家試験は長期戦です。一人で頑張らず、同級生と情報共有し、時には気分転換し、皆で頑張ってください！



研修医時代、「VISION」ポスターモデルにもなっていました♡

# いよいよマッチング試験が始まりました！

## ～長大病院マッチング試験対策を伝授！～



病院見学に2～3回ほど行きました。面接の練習も(少しですが...)行いました。私は長崎に全くゆかりがなく、圧迫面接とかあるかなとビクビクしていたのですが、むしろ歓迎ムードでびっくりしました。

山口大出身 研修医1年次 M先生



大学受験の時に作っていた面接ノートを振り返ってまた新たな面接ノートを作りました。今まで自分がやってきたことや今後どうなりたいかを再考して整理できるので、面接でも少し落ち着いて答えられました。

長崎大出身  
研修医1年次 K先生



5～6年生のときに新鳴滝塾の合同説明会に参加し、その中で気になった病院をいくつか見学しました。実習中に知り合った研修医の先生に相談もしました。

長崎大出身 研修医1年次 T先生

病院見学をした際に、当時の研修医の先生からどのような小論文を書いたのか聞きました！

久留米大出身 研修医1年次 F先生



## 長崎大学病院の2020年度 初期臨床研修医募集期間はあとわずか！

※詳しくは下記の医療教育開発センターHPへ

面接日	7/13(土)	7/23(火)	8/2(金)	8/16(金)	8/20(火)
募集期間 いずれも必着	受付終了しました。 6/10(月)～7/1(月)			7/2(火)～8/2(金)	

## 長崎大学病院の研修医のセンパイの姿をみよう！



長崎大学病院  
初期臨床研修PRムービー  
「アイをCHODAI！」  
完成版公開中!!!  
QRコードをチェック!⇒



★医療教育開発センターHP  
<http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kaihatu/>



★医療教育開発センター 医師育成キャリア支援室 ブログ  
<https://careerngs.exblog.jp/>

