

医学部5～6年生  
**必読！！**

## 私が、初期臨床研修病院を 長崎大学病院 にした理由。



今年度、長崎大学病院に採用になった研修医1年次の先生方に、

- 👉 長崎大学病院を選んだ理由
- 👉 ワンポイント国家試験対策（裏面）

を聞いてみました！是非、今後の参考にしてください(o)！



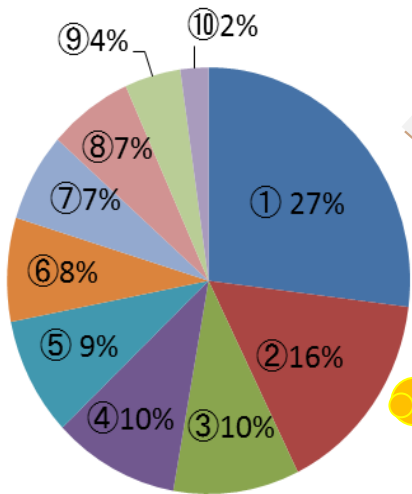
### 本院の初期研修プログラムの良い所は？



### 初期臨床研修病院を選ぶうえで、重視したことは？

第1位	病院の実績や研修の指導体制	回答数 24人
第2位	将来進みたい大学またはその関連病院であるから	回答数 14人
第3位	プログラムの内容	回答数 9人
第4位	学生の時の居住地に近い	回答数 9人
第5位	評判	回答数 8人
第6位	実家に近い	回答数 7人
第7位	給与や勤務条件	回答数 6人
第8位	福利厚生等の待遇や環境	回答数 4人
第9位	臨床研修修了後に受けた研修と関連があるから (大学病院を除く)	回答数 2人
【その他】		回答数 6人

- ・先輩から、他大学出身でも差別なく勉強できると聞いて
- ・病院見学、説明会で良い印象をうけた
- ・県外の大学からも人が集まっている
  - ・レジナビ等での先生方の印象が良かった。他大学でも入っていきやすい雰囲気が伝わった
- ・長崎に貢献できればと思って
- ・保育園があった



回答数の割合は、  
こんな感じ！  
本院の指導体制が、  
高い評価をもらっている  
ようで、嬉しいです  
v(≥▽≤)v

- ①病院の実績や研修の指導体制
- ②将来進みたい大学またはその関連病院であるから
- ③プログラムの内容
- ④学生の時の居住地に近い
- ⑤評判
- ⑥実家に近い
- ⑦給与や勤務条件
- ⑧福利厚生等の待遇や環境
- ⑨臨床研修修了後に受けた研修と関連があるから(大学病院を除く)
- ⑩その他

### ① 教育体制の充実！

- 初期研修開始時に、約1週間のオリエンテーションがあり、多くの指導医の先生方によく指導してもらえて、病棟にできるまでの不安が克服できる。  
(新人看護師と合同のワークショップやプレゼン向上を目指すレクチャー等もある！)
- 研修医へのバックアップ体制が充実している。
  - ポートフォリオでのフィードバック
  - グラウンドラウンド、実力アップセミナー等の勉強会の充実 等
- 地域医療研修があるので、大学病院で不足しがちなことが経験できる。
- 研修プログラムが充実していて、ローテーションの組み方がフレキシブルにできる。
- 研修そのものに集中できるシステムができていると思う。
- 無料の英会話教室がある。



オリエンテーション  
(看護師と合同のWS)



無料英会話教室



地域医療研修

### ② 指導医の充実！

- 指導医の先生がとても優しく、人柄がいい！
- 熱心な指導医の先生が多い！
- 手取り足取り教えてくれ、面倒見がよい。
- 指導体制がしっかりしている。
- メンター制度が導入されていて、1年を通じて同じ指導医に相談できる！



指導医講習会で、熱い指導医がさらに増加中！



メンターの先生にいろんなことを相談できるから安心♪

### ③ ハード面の充実！

- 研修医室の綺麗さはピカイチ！各個人に机、インターネット回線が設備されていて、仮眠室やみんなで食事をしたり、くつろげるスペースもあり、とても居心地がいい。
- インターネットが病院内で使い放題で、学習しやすい環境が整っている。
- ネット動画配信、文献検索、セミナー等の教育コンテンツが充実している。
- 病棟、外来棟が新しく綺麗！



### ④ その他

- 仲間がたくさんいる！同期どうしの仲が良い！
- サポートしてくれるスタッフが優しい！
- 他大学出身者でも馴染みやすい明るい雰囲気！



# 後輩に勧める ☆おススメ☆ ワンポイント国家試験対策

## ! Point 計画を立て、早めの取り掛かりが大事!

- ✓ 最後の最後に焦らないためにも、5年の春休みくらいから自分のペースでよいので、コツコツ対策を始めるといいと思います。何よりも早く始めることが大事!
- ✓ 卒試、模試などをうまく利用して知識を一つずつ身につけていけばいいと思います。
- ✓ 模試は本当に大切。毎回しっかり復習をしてちゃんと知識にすることが一番大事。自分用にわからなかったところのまとめノートを作ると◎
- ✓ 早めに対策を始めた方がいい。最後まで体調管理は万全に!
- ✓ 早い段階で回数別を解いておくと、国試のレベルがわかって良い。
- ✓ 夏休みまでに、がっつり病態生理を理解して整理しておくことが一番大事です。
- ✓ 春から対策する方が良くと思います! 冬からだ大変過ぎて死にます・・・コツコツ勉強しておく方が精神的に良いです。
- ✓ だらだらやっても終わらないので、目標を決めて頑張るといいと思います。年内にメジャー、マイナーを終わらせて、1月からもう一度復習できるようにしておくといいと思います。国試本番はとにかく体力的にきついで、休息をしっかり取るといいです。
- ✓ 8月いっぱい、内科・小児科・産婦は一周させる。クリクラが忙しい場合でもできるだけ1日1コマ見る癖をつければ楽しく終わる。
- ✓ 卒試は本試で受かるように! (再試があると何かとスケジュールがうまくいかなくなる)
- ✓ 結局のところ、出る内容、聞かれる内容は変わらないので、基礎学が足りないと思う方は、一般問題を特にやった方がいいです。(経験談)
- ✓ 基本的には覚える勉強ではなく、時間をかけて理解する勉強が必要!
- ✓ 反省点としては、色々なものに手を出し過ぎたかも。目の前のことに集中して、繰り返し反復が大事。(特に直前)
- ✓ 近年の国試は、マニアックな疾患や知識をどれだけ知っているかよりもメジャーな疾患の症状や検査や治療といった基本的なことを聴く流れになっている気がします。なので、基本的なことを徹底するのが一番だと思います。
- ✓ 直前講座、前日講座はかなり当たるので受けるべし。無駄な講義はとらない事。
- ✓ 国試ツアー中、国試会が回してくれる、MECとKSRの予想が最も有効でした!
- ✓ 最後まであきらめない事!
- ✓ 学友と毎日メリハリをつけて、時には外食したり飲んでも良いよ。耳学問から得る知識もあなどれません。

## ! Point 私のネット講座活用術!

- ✓ 5年の時のMECはとても効果的です。(5年のTECOMいらない気がします)
- ✓ 8月中旬までに、メジャー・小児・産婦、できればマイナーもネット講座を1周しておく、卒業試験が国家試験に向けての実力アップにもつながると思う。
- ✓ 4~7月→selectの内科・産婦・小児科を全て聴き終わっておくと、卒試・マッチング対策に役立つ。8~9月→卒試の勉強、マイナーの講座を聴く。10~12月→select2周目、必修対策、公衆衛生。1~2月→国試の過去問3年分を2周しました。
- ✓ 卒試に入る前に、selectを終わらせておくとよい。
- ✓ 卒試前に一通りネット講座が終わっているとかなり楽だと思います。
- ✓ ネット講座だけではダメで、過去問の回数別を2周はやって初めて実力は上がります。ネット講座は、個人的にMECがおススメ!
- ✓ ネット講座は全部やることにこだわらなくてもいいが、主要なものではできるだけ早く終わらせること。
- ✓ マイナーはMECがおススメ!
- ✓ おそらくMEC+直前講習がベストだと思う。
- ✓ 直前講座やTargetに絞るよりも、例えばselectを何回転かして弱点を補強する方が効果的だった。
- ✓ TECOMは臨床と必修に強いものの、一般は穴が多いです。注意しましょう。
- ✓ Targetは便利でした。岡本先生のプリントも有用でした。
- ✓ TECOMとMECどちらか迷うと思いますが、ノートをきれいに作ってまとめたい人、基本クエバン等は使わない人はTECOM、Dr.孝志郎(臨床体験をもとに面白おかしく医学知識を教えてくれる)が好きな人はMECがおススメ!
- ✓ TECOMやMECからたくさんの教材が次から次へと出るので、自分にとって定着率が一番良いと思う量にしばって繰り返すのが良いと思います。個人的にやってよかったのは、最後の週間でTECOMのselectをパーツと一周したこと。
- ✓ TECOMはノート作りが本当に大変で、ノートを作ることで満足しまいがち。ただ、いつも見直すノートとして自分のものとしておけば、確実に力が付く。模試などで新たな知識を得たら、その都度ノートに付けたしていくべき。マイナーはMECがおススメ。
- ✓ MECサマライズが、時間のない人にはおススメ!

## ! Point 勉強部屋を活用すべし!

- ✓ ひとまず、みんなと足並みをそろえる。一緒にやれば勉強も少しは苦でなくなる。
- ✓ 早い時期から毎日勉強部屋に行って、情報交換を忘れずに、みんなと同じことをやってあげて大丈夫!(自分だけ勉強部屋に行っていないと、やばいと焦り始めて劣等感でますます勉強部屋に行きづらくなります)
- ✓ 勉強部屋を利用して、とにかく継続して続けること。
- ✓ とにかく勉強部屋のみならず仲良く一緒に頑張りましょう!成績はそれぞれでも一緒に励ましあって部屋に通いましょう!
- ✓ 勉強部屋で勉強していても十人十色。勉強法が異なり不安になることもあると思いますが、自分のペースで思いのままに勉強できればいいと思います。
- ✓ 仲間と一緒に進行状況などを確認しながら頑張ってください。

## ! Point ポリクリ、クリクラも大事!

- ✓ クリクラ、ポリクリでやったこと、先生がいつも言っていたことがよく問われたので、実習もしっかりやってください。
- ✓ ポリクリはしっかりとすると良い。5年生のうちからポリクリを回る科で、みとま先生の講義、QBを解いていると6年生の時にだいぶ余裕がでます。
- ✓ クリクラ中は大変なので、集中するのは難しいが、着実に勉強しておくとなんか楽になる。
- ✓ ポリクリ、クリクラはまじめにやっていると良いことあるかも。手技とかやらせてもらっているといいですよ!

### ~懇親会開催のお知らせ~

10月に、5年生のみなさんと研修医の先生方、合同の懇親会を開催したいと思っています!

初めての企画ですが、楽しい会になると思いますので、是非予定を空けておいてくださいv(≥▽≤)v

詳細は決まり次第ご連絡します!どうぞよろしくお祈りします♪

【日時】10月19日(金) 19時~(予定)

【場所】にっしょうかん 新館 梅松鶴(長崎市浜平2丁目14-1)

※送迎付きです! 学生さんは無料!

気分が乗らない時でも、あまり家にこもらず何か楽しいことをしたり、ミトマをとりあえず1コマみたり、ちょっとずつでも進めれば時間はたくさんあるので何とかなる!!  
あきらめない事が、一番肝心!!

発行=長崎大学病院 医療教育開発センター  
TEL: 095-819-7847 FAX: 095-819-7882  
MAIL: kaihatu@ml.nagasaki-u.ac.jp  
HP: <http://www.mh.nagasaki-u.ac.jp/kaihatu/>  
BLOG: <http://careerngs.exblog.jp/>