

GO! GO! 初期研修へ

キャリアの軌跡

vol.55

長大病院はみなさんの合格を祈願しております！

国試合格祈願 & 応援号

研修医1年次の先輩からの応援メッセージ！ 心の糧にしてね



GO!
GO!
初期研修



勉強のスタイルは、誰もがベストのやり方を持っているはず。自分のペースで焦らずコツコツ進めていくことが大事だと思います。本番では周りに惑わされず、自分のやってきたことを信じて、十分に発揮すること。例えば、初日と2日目にできなかったと感じてしまったら3日目はメンタルがぶれてしまいがち。だけど、国試は相対的な評価だから、自分が悪ければ誰もが悪い。過去問、模擬テスト、色々やってきたとしてもやっぱり本番が一番難しく感じるのはです。気を確かに持って、**何があってもメゲずに、最後まで諦めずに**やってみてください。



東邦大学出身 Y先生

A先生 私たちが受けた昨年の国試は、1日目に新しい問題がたくさん出たからかなり焦りました。でも、分からない問題は気にしちやダメです。**自分の悩みはみんなの悩み**ですから。国試中の思い出は、夜に友達ともつ鍋を食べに行ったことです。**S先生** 私もデパ地下に行きました。ただでさえ緊張するから、ほどよい**息抜きは必要**です。



長崎大学出身 S先生 & A先生

A先生 11月から教材がたくさん届くけれど、いっぱい手を付けるよりも**絞った方がいい**です。全部は消化できないです。**S先生** マイナー科も含めて**どの教科もまんべんなく見ておく**と安心です。直前になつてきていない箇所があると不安が倍増してしまいます。

もう残りの期間が少なくなってきましたね。これからは、**自分のレベルを把握して、効率的な学び方をする**必要があります。一つひとつの項目をセオリー通りに勉強するのがいいと思います。そして、**一緒に勉強の進捗状況を報告しあうグループ**がいるとモチベーションが上がりますよ。国試本番では誰もが緊張します。僕も空気が凍っているのを感じました。そんな中で「できた、できなかった」に一喜一憂していたら、本当の実力を出しきれません。思っている以上に合格ラインは下です。落ち着いて臨んでください。「やるべきことは**やった、あとはメンタルを保って挑むのみ**」です。

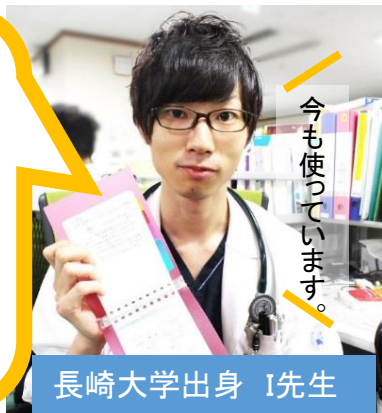


大分大学出身 O先生

GO!
GO!
初期研修



受験用確認ノートは研修医になっても使えるように、**白衣のポケットに入るサイズ**で作りました。そして、チエックリストを作つて確認箇所が偏らないようにしました。どの科目も均等に見た方がいいけれど、直前はマイナー科よりメインに絞つて勉強した方がいいです。**「誰もが解ける問題はしっかり解けるように」**が鉄則です。3日間はホテル泊で慣れない環境になります。普段使っている枕とか**安眠グッズ**があるといいと思います。国試だからといって身構えずすぎず、**これまでの試験と同様、平常心で頑張ってください！**



今も使っています。

長崎大学出身 I先生

GO!
GO!
初期研修



昨年、勉強部屋で仲間6人と勉強したことがいい思い出です。休み時間に公衆衛生の問題を出し合ったり、下らないゴロを教えあつたりしていました。そして**卒業旅行の計画をたてて、それを励みに**していました。国試が近づくと、家族をはじめ先輩、後輩、多くの人が応援してくれるのを感じて本当に嬉しかったし、元気が出たことを覚えています。**辛いときは周りの応援に耳を傾けて、一息入れてください。**研修医生活は学生時代とはまったく違う日々。できることがどんどん増えて、毎日が楽しいです。来年、一緒に研修しましょうね。



長崎大学出身 U先生

僕は国試対策に取り掛かったのが11月と遅く、約3カ月ほどで完成させました。**その方法はクエスチョン・バンクを3回解くこと。**1回目は何も考えず解いてみて、2回目は確実に見直します。3回目は最後の確認の意味で解きました。毎日、9時、17時はしっかり勉強すると決めていました。これは僕のやり方ですが、自分の**やるべきことを決めて確実に終わらせていく**といいと思います。国試3日間はともハードなので、前日は食事をしっかりとって、夜はちゃんと寝ましょう。最後は**自分のカンを信じて3日間粘り切る**こと。それが一番大事です。



長崎大学出身 A先生

医師国家試験に臨む皆さんへ!!!

6年間、よく頑張ってきました。そして、国試は君たちが医師へのパスポートをつかむ最後の試練です。全力でぶつかってください。以下は国家試験受験経験者をたくさん見てきた私からアドバイスです。

心から応援しています!!!

試験2ヶ月前: 不安も焦りもみんな一緒!

焦り始めるころです。周りが気になり始めます。しかし、ここはじっくり腰を据えて自分の弱点補強につとめて下さい。でも、ひとつにこだわり過ぎないようにしましょう。

国家試験1ヶ月前: 自分のペースを確立して!

緊張してきます。当然です。でもここで大切なのは、“自分のペース”をある程度つくっておくこと。大丈夫。「できない」は「できる」の一步前です。

国家試験本番: 自分を信じて、穏やかに試験に臨みましょう。

難しい問題が出て、焦る必要はありません。この一年、頑張ってきたこと、国試を乗り越えた後の充実感を夢みて頑張ってください。みんなで笑顔の春を迎えましょう。



長崎大学病院医療教育開発センター 専属指導医 渡邊 毅 先生