

## 部会報告

# 「医学生・研修医の集い」 の開催報告

旭川市医師会女性医師部会

部会長 長谷部 千登美

2022年11月21日に、今年度の「医学生・研修医の集い」が、完全Web形式で開催されました。昨年度までは、「医学生・研修医・女性医師の集い」というタイトルにしておりましたが、この会は主に医学生や研修医のサポートを目的とするものであり、女性医師部会が主催しているとはいえ、会の主役は学生・研修医であるという考えをもとに、本年度からタイトルを簡略化しています。

参加して下さった学生さんは昨年度よりも少ないという結果でしたが、フリーディスカッション時にグループ分けをせずに参加者全員で共有でき、このスタイルもよかったのではないかと思います。

学生さんからのご質問の多くは、研修先選択や診療科選択というテーマでした。今後の医師人生を大きく左右するかもしれない進路選択ということにもなるので、多くの学生さんが迷い、アドバイスを希望する大きなポイントかと思われます。毎年開催しているこの「医学生・研修医の集い」で話題を提供するばかりでなく、医師会からも何らかの情報提供などのサポートをできないか、今後の課題として検討したいと思います。

以下、今回発表して下さった、旭川医科大学初期臨床研修医2年目、中尾汐里先生のスライドです。心身ともに健康で研修生活を送るという大きなテーマで、ご自身の研修を振り返って、いろいろなメッセージを発信してくださいました。

## 初期研修を振り返って

旭川医科大学病院  
研修医2年目 中尾汐里

### 自己紹介

- ・札幌東高校
- ・旭川医大（AO入試：2015年）
- ・ソフトテニス部
- ・旭川医大病院で初期研修中



### 学生時代

- ・将来の診療科は未定
- ・4.5年生の時、たくさん病院見学に。  
(旭川厚生、旭川日赤、札幌厚生、徳洲会、名寄市立、その他)

- ・自分はどんな医師になりたいのか？
- ・各病院の若手の先生にも話をきいて実際の生活を聞く

- ・病院ごとの特徴や、若手の先生の話などメモ



### 大学病院 研修 イメージ

- ・研修医が多すぎ？
- ・手技があまりできない？
- ・症例足りない？
- ・当直の回数少ない？
- ・救急車もあまり見ない？
- ・経験があまり積めない？
- ・Common Disease見れない？
- ・給料少ない？


- ・見慣れた病院、見慣れたカルテのほうがやりやすい？

### 市中病院 研修 イメージ

- ・同期は少ない
- ・手技たくさんできる？
- ・救急車もたくさん見れる？
- ・Common Diseaseみれる？
- ・知らない土地、、知らない病院
- ・診療科がそろってない？
- ・診療科がすべてそろってない施設での救急科？
- ・集中治療もしっかりみれる？


**研修先**

自分はどこで研修したら良いのか。  
どこで研修したいのか。



**大学研修**


- ・給料は普通に困らない（家電、新車購入）
- ・医局の雰囲気もみれる
- ・横のつながりができる
- ・3年目以降の大学でもコンサルトしやすい
- ・カンファレンスが上手くなる
- ・学生も研修一説明するのでアウトプットができる
- ・研修医勉強会も定期的に開催



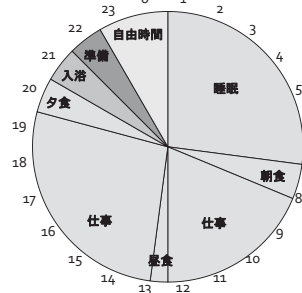
**研修先**

**目標：心身ともに健康で研修生活を終えること**

- ・慣れた環境（カルテ、病院、人）
- ・すべての診療科があり、医局の雰囲気もわかる
- ・2年目でのたすき掛けも可能
- 大学病院で研修へ





**平日**



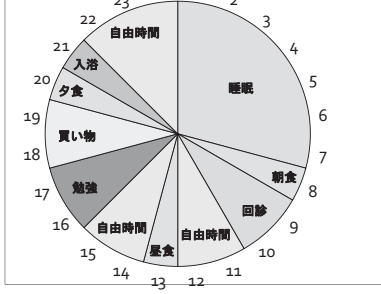
活動	時間 (h)
睡眠	7
仕事	9
朝食	1
昼食	1
夕食	1
入浴	1
準備	1
自由時間	2

**大学研修**

- ・同期が多い！（30人前後）  
困ったことを相談できる  
情報共有もでき、モチベーションを保ちやすい  
空いた時間に手技練習ができる
- ・設備が充実  
シュミレーションセンター：エコー、血管・胸腔穿刺、挿管  
図書館：最新の本


**休日**



活動	時間 (h)
睡眠	8
自由時間	4
朝食	1
回診	1
勉強	1
買い物	1
入浴	1
夕食	1
自由時間	1
昼食	1

**大学研修**

- ・診療科が多い → 専門知識も最後まで学べる
- ・最先端の医療 → 疾患ごとの治療を系統的に学べる
- ・3次救急も学べる
- ・Common Diseaseの入院は少ない
- ・外来をやる回数が少ない
- ・当直3-6回/月  
(1年目2回前後)
- ・救急車は救急科での研修時のみ



**結局実際に働いてみて**

- ・同期にも先生方にも相談しやすい！楽しい！
- ・ただ、自分から動かないと経験数減る
- ・自分の時間もちゃんとある
- ・結局、、、どこに行っても自分次第  
→ 自分に合った研修先を選びが大事！！

## 診療科選び

- ・学生時代は、小児科志望
- ・内科、救急、麻酔など様々な科もおもしろい
- ・研修するために診療科選びに悩む

プライベートの時間は？  
家庭との両立はできる？  
一生飽きずに続けられるか？



## 二輪草センター



## 大学研修 ローテーション

1年目					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
腎臓内科	小児科	糖尿病内科	麻酔科		
10月	11月	12月	1月	2月	3月
救急科		放射線科	産婦人科	一般外科	
2年目					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
呼吸器外科	精神科	循環器内科	腎臓内科	神経内科	地域(足寄)
10月	11月	12月	1月	2月	3月
呼吸器内科	臨床検査	消化器内科	血液内科	腎臓内科	腎臓内科(北彩都)

## 女性医師支援センター

- ・日本医師会の女性医師支援
- ・働き方、出産、育児、経済面
- ・ <https://www.med.or.jp/joseishi>



## 診療科

- ・じっくり病態を考えられる
- ・循環器系に興味がある
- ・シャント手術や腎生検など手技もある
- ・人と話すことが好き
- ・若手Drや、女性Dr多い
- ・ライフワークバランスとりやすい

一内科的な治療もしつつ、手術などの手技もやりたい  
ライフワークバランスも大切にしたい

⇒腎臓内科へ



## Take Home Message

- ・研修病院、診療科はしっかり情報を集めて自分にあったところを！
- ・困ったときに相談する場所はたくさんある
- ・初期研修は、心身ともに健康で！

## 診療科

- ・働くとボリクリとは違った視点で見ることができ、診療科選びは焦りすぎなくてもいい

- ・不安は常に残る、、、

一同期、先輩方、家族に相談



## ご清聴 ありがとうございました




次に、旭川赤十字病院初期臨床研修医2年目、川上ひかる先生のスライドです。ご自身の失敗談から、コミュニケーション能力を高めるという課題に着目し、アンガーマネジメントを極めた『ご機嫌レディ』を目指そうという内容で、大変有用なメッセージを提供していただきました。

### 初期研修をやってみて

- 患者さんの退院後の生活をイメージして診療・対応
- 非典型的な症状で救外にやってくる患者さん
- 手技やIC等をさせてもらい働いている事を実感！

⇒充実した研修生活！



## 目指せ！ご機嫌レディ

旭川日赤2年目研修医 川上 ひかる

### 失敗ワースト3

3位:救急外来で看護師さんにきついたら自分もきつく返答してしまいその後の空気が悪くなった

2位:外科の先生の前で緊急手術に対して乗り気でない様子を出してしまった

1位:指導医からやり方で注意を受け余裕がなくとっさに口答えしてしまった

### 自己紹介

- 出身・・・大阪
- 部活・・・ギター部(ゴルフ部)
- 趣味・・・ギター・カラオケ・お笑い鑑賞



### 失敗談から思ったこと

- 自分のとった態度は跳ね返ってくる
- いらいらや文句を人にぶつけてもいいことは1つも無い・・・
- すぐに行動に移すとろくな結果にならない

### 自分のローテーション

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1年目	小児科	放射線科	腎臓内科	腎臓内科	麻酔	救急	外科	消化器	消化器	産婦人科	血液内科	血液内科
2年目	循環器内科	神経内科	膠原病科	消化器	消化器	地域	救急	泌尿器科	呼吸器内科	精神科	ICU	消化器

3年目以降⇒消化器内科⇒ゆくゆくは一般内科

### 働き始めてから思うこと

- 医者→「接客」業  
患者さんだけでなく、コメディカルの人達や指導医の先生ともいい関係を築いていくのが大事！

**コミュニケーション能力**を高める事が  
仕事のやりやすさに直結！！

## コミュ強になりたい

- 信頼されている先生は機嫌の波が少なく安定されている
- 受け答えも柔らかいため周りの環境もよくなる

⇒「ご機嫌レディ」を目指す！！

## その2 アンガーマネジメント

おおまかには衝動・思考・(行動)のコントロールを

## とは言っても・・・

- 当直明け眠い中の指示の要請
- 鳴り響くピッチの多さ

困っている時に限ってせかされるオーダー

**怒りやもやもや**が募る場面は避けられない！！

## 衝動のコントロール

### 6秒ルール

人間は怒りを感じてから、理性を司る大脳新皮質の前頭葉で感情をコントロールできるまでに、およそ6秒かかる。

6秒ルールの実践方法は、まず怒りを感じた際に頭のなかで1から6までの数字をカウントし、怒りの感情から意識をそらす。



## 対策法

- 怒りをコントロール
- 自分のコンディションを上げる

## 思考のコントロール

- 怒りの感情は、悲壮感、不安感、虚しさなどさまざまな一時感情によって引き起こされる。これらの一時感情は、自分が抱いている「～するべき」という価値観が裏切られることで生じる特徴がある。
- 人によって「～するべき」と感じることは異なっている。それを理解し、価値観に許容範囲を広げることで、怒りを感じる機会を減らすこともできる  
⇒それぞれの立場を想像する！

## その1 怒りを理解する

強度が高い	強度が高い怒りは、声を荒げたりするなどの衝動につながるやまも衝動が起ります。怒みの音が響くため、怒りも耐えられなくなってしまうことが多くあります。
持続性がある	持続性がある怒りは、怒りを感じたまま、思いどおしくなりたてしまったり怒りが「持続性がある怒り」です。「あの時あの人は良かった」と思ったり怒りや後悔があるため、持続してしまったり状態です。
頻度が高い	頻度は、メンタルヘルスが良くない状態では、些細なことでも怒りや怒りを感じることが多くあります。精神的な疲労が蓄積し、衝動性につながりやすい状態です。
攻撃性がある	怒りや怒りを感じたまま、攻撃してしまったり怒りの怒りです。対象は相手であったり怒りや怒りを感じたまま、攻撃してしまったり状態です。

## 自分のコンディションを上げる

- 自分のご機嫌を自分でとれるように！
- 疲れがたまったらしっかり休んでリフレッシュ！
- 限界を超えてやりすぎない

## いい初期研修にするために

- まずは2年間を無事に過ごす！！
- 科が揃っていると救急で様々な症例を見る事ができる！
- 症例数も大事だけどわからないことを調べる時間はもった必要

## 最後に

- 自分をコントロールして「ご機嫌レディ」を目指そう！
- 自分に合った初期研修先を探そう！

フリーディスカッションでは、前述のとおり、研修医療機関の選択や診療科選択の過程に関する質問や相談がたくさんありました。また、研修が身体的な負担になる可能性についての懸念も、学生さんの心配事の一つとして話題になりました。学生時代に勉強しておくという課題として、英語の勉強というテーマも、その具体的な方法も含めて話題になりました。最後に参加者皆さんでスクリーンショットにより記念撮影を行いました。

次年度も、旭川医科大学の二輪草センターの皆さんとご相談し、より有意義な企画を考えていきたいと思えます。