



# 卒後臨床研修センター一通信

平成25年8・9月合併号

発行:旭川医科大学病院卒後臨床研修センター

## センターの活動予定等

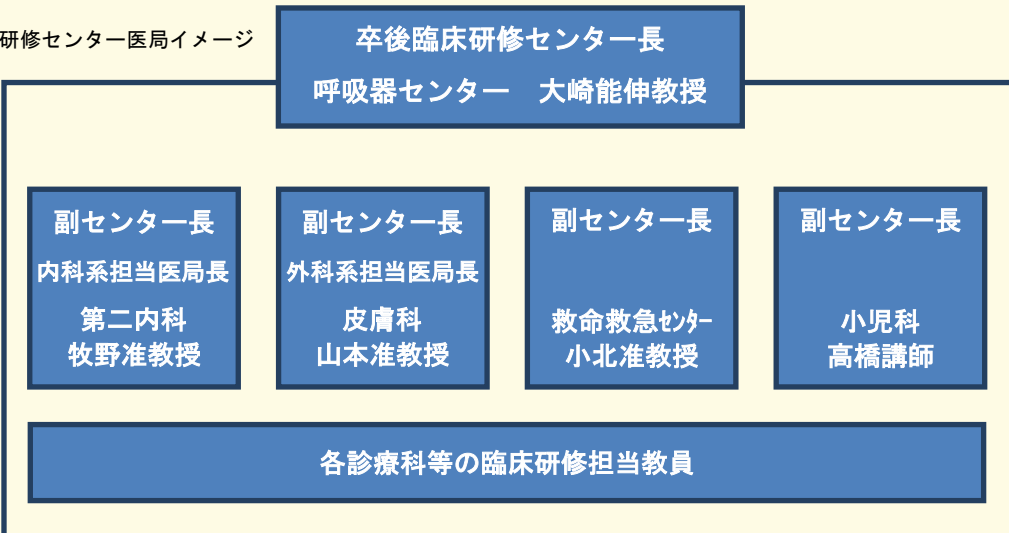
- ◆9月25日 症例発表会
- ◆9月27日 研修医セミナー
- ◆10月下旬 卒後臨床研修センター一通信10月号発行



### 【お知らせ】卒後臨床研修センター 研修センター医局について

卒後臨床研修センターでは、所属先(入局先)が決まっていない初期臨床研修医のキャリア構築の補助を目的とする相談窓口として、副センター長を内科系医局長、外科系医局長として下記のとおり卒後臨床研修センターに配置します。なお、他の副センター長に相談していただいても構いません。これに伴い、平成26年度から、所属先の決まっていない初期臨床研修医は、卒後臨床研修センターに入局したこととして取り扱います。入局後は定期的にキャリア形成のための相談会を開催する予定としています。

研修センター医局イメージ



**【重要】平成25年度医師臨床研修マッチングの中間公表が間近です!!**

本院研修プログラムへの提出期限は10月4日(金)としておりますが、**中間公表前の登録締切は9月26日(木)14:00です。**9月27日(金)14:00に中間公表がありますので、お早目に申込書のご提出をお願いいたします。必要書類は当センターホームページに掲載しています。不明な点は当センターへお問い合わせください。



## ～特集：国試勉強③～ (最終回)

前回に引き続き、先輩たちに回答いただいた国試勉強のアンケート結果を紹介していきたいと思っております。現在、本院には26名の研修医が在籍しています。そのうち、20名から回答を寄せていただきましたので、次にご紹介します。

・ネット講座は使っていましたか？

TECOM 17名                      MEC 7名                      使っていない 1名

・ネット講座について実際受けてみてよかったと思う講義を教えてください。

TECOM 15名                      MEC 8名                      使っていない 1名

・模試は受けましたか？

	TECOM	MEC	MAC	受けていない
1回		1		
2回		5		
3回	2	3		
4回	14			

・実際受けてみて良かった模試と、最適と思う受験回数を教えてください。

	TECOM	MEC	MAC
1回		2	
2回	4	6	
3回	4	4	
4回	13		

・グループ学習をしていましたか？

していた	していない
16	3



## ・グループ学習はどのように進めていましたか？またグループ学習の良い点、悪い点を具体的に教えてください。

- ・最初のグループは6月頃から年度別に過去問をわかりにくい所だけしていたが途中で抜けた。次のグループは8月頃から年度別過去問をみっちりやっていた。TOMの模試の自己採点後有志で(8~10人) 答え合わせや討論をしていた。波長の合う人だと精神的にも前向きに頑張れるし、人の考え方を聞くことはとても大切。一人で走らないのが重要。
- ・国試問題の回答・質問をしあう。メンバーの進み具合が把握できた。
- ・QBの一定範囲を設定予習しておき不明点を話し合う。他の人と合わせることで勉強のリズムを作れた。
- ・朝起きてリズムを作る。
- ・模試の解きなおし。卒試の勉強。
- ・4年生の後期からCBT、5年生からQB、6年生からTECOM Selectのまとめ発表会を行った。6年次は1人20~30分程度、週1~2回の頻度で1回3~6時間勉強というより話し合い、語り合いをしていた。良い点：強制的に勉強するため良いペースメーカーとなる。自分一人ではわからない疑問がサクッと解決できる。勉強が煮詰まった時の息抜き、自分がずれている認識、誤った知識に気づきやすい、皆色々知っていて色々しらない。悪い点：時間をとられるので確実に勉強、実習、部活、課外活動に影響が出る。メンバー次第で効果が全然違う。真面目すぎる人が多く、国試に受かるレベル以上のことを求めすぎるが故の失敗もあった。→負担が大きくなり勉強会が解散
- ・過去問を分割して解いていた。
- ・良い点は周囲と自分の勉強の進み具合や勉強内容の理解度の差を常に実感し、継続して危機感を持つことができる。悪い点は卒試の前などは5分10分を惜しんで勉強するため時間に余裕がないと集まらない。
- ・4年次までは定期試験の対策、5年次は進級試験の対策、6年次は模試の復習を中心に勉強していました。
- ・目標を決めてそこまですすめ、1人が内容の説明を行い多少の討論をする。時間を併せるのが大変。
- ・問題解説
- ・3人で自分の好きな問題を出し合う。人数が多いとゴタゴタするので絶対少ない方が良いと思います。グループ学習はマイナスに働くことも大きいのでよく考えて、しばらく(1ヶ月程度)続けて「合わないかな…」と思ったらグループはすぐに変えた方が良いと思います。
- ・模試の復習や回数別の復習。良い点：じっくりわからないところを話し合える。また、周りがどのくらいの進み具合かなどがわかり、ペースメーカーになる。悪い点：時間が取られ、自分の勉強が進まなくなる。
- ・QBを解き合う。問題は自分たちで選択した。方針が合わず途中で中止したのが悪い点。

## ・実際に働いてみて、こんなことをしておけばよかったと思うことは？

- ・抗菌薬について詳しく知っておけばと思うくらい？国試後にすぐほとんど忘れるのでやってもきっと忘れていたでしょう。
- ・基本的なことをしっかりまとめる。「診察と手技がみえる」を読む。
- ・症候から順に鑑別を組み立てる自分なりの流れを準備しておくとお。当たり前ですが現場の診療は5択ではないので。
- ・基礎から丁寧に。5年TECOMも良かったと思う。

- ・働いてみないとわからないので存分に遊ぶべき。国試レベルの知識とそれを身に付けるだけのポテンシャルがあるのであれば、必要な知識・技術は否が応でも身に付く。しかし、学生時代に身に付けられる人間性、リーダーとしての経験、物事の打ち込み方、お酒の飲み方、女の子のなぐさめ方、社会性等は勉強だけしていても得られるわけがない。患者をHappyにするうえで、知識と技術はただの「必要条件」にすぎないのだからよく遊ぶべき。
- ・春休み中、診察関連の本で復習しておくべきでした。知識もあればあるに越したことは無いと思います。
- ・もっと勉強すればよかったですと思います。
- ・心おきなく遊んでください。
- ・国試と関係ない良書「フェルソン読める！胸部X写真」等を読み込んでおけば良かったと思います。

## ・国家試験についてアドバイスがありましたらご自由にお書きください。

- ・1人で勉強しないこと。自宅に籠ってもたまには同期と進捗状況について確認したほうが絶対に良い。周りと同じことをしてれば大丈夫です。
- ・国家試験は気が狂うほど大変な試験なので、まともな神経をした人間であれば、まず関わろうとしない(君子危きに近寄らず)。それをなそうと思うならどうにかこうにかして自分が勉強できる環境を作り上げるのが大事だと思う。自分を追い詰めるために制限をかける、強制力をもたせるために勉強会に入る、モチベーションを上げるために部活に行く等何でもよいので工夫することが大事だと思う。環境を整えられれば2ヶ月でも1ヶ月の勉強でも必ず合格する。鬱になったり心配で手につかなくなるから落ちる。
- ・問題集(MEC、TECOMのテキスト)は全部やろう。最後まであきらめない。ポリクリは大事、よくみる、よく動く。
- ・より速くより本気で準備を始めるほど合格率が上がります。でもどんなに成績下位であっても6年の4月からコツコツ危機感を持ってやれば合格は可能です。模試の成績を素直に受け取り、今まで遊んできて成績が悪かった人はこの1年くらい腹をくくって「気分転換」とか「息抜き」とか自分に甘い言葉はすっぱり忘れて勉強を真剣に頑張らましよう。
- ・必要以上に恐れる試験ではないと思いますが、全ての科をまんべんなく勉強できるのは最後のチャンスの人もいると思うので、勉強するに越したことは無いと思います!!
- ・ビデオ講義を何周かできるように早目に見た方が良いと思います。
- ・「国試の点を獲る」というだけなら予備校の講義をどれだけやるかにかかっています。他の事は、将来の役には立っても国試的にはあまり必要ないのではと思います。ただ、ポリクリを真面目にやらないと解けない問題も増えているので気を付けてください。
- ・フツーにやっていればうかります。
- ・早目に勉強を始めないと精神的に苦しいです。自分はかなり苦労しました。過去問はしっかりやると良いと思います。

以上で今回のアンケート調査結果については終わりです。  
ご協力いただきました先生方、ありがとうございました。

【お問い合わせ先】 旭川医科大学病院 卒後臨床研修センター

〒078-8510 北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1

TEL:0166-68-2198 FAX:0166-68-2199

E-mail: sotsugo@jimu.asahikawa-med.ac.jp

http://www.jimu.asahikawa-med.ac.jp/shomu/sotsugo/ ※ホームページもご覧ください