学生時代に
やっておけばよかったこと

※ 国家試験の点数をあと5点上げる話ではありません

島根県立中央病院　臨床研修医1年目　月橋祐音

まず自己紹介

出身：広島県三次市甲奴町（ど田舎）

小さいころから野球一筋

高校1年生の時に医師を志す

2020年　島根大学医学部になんとか入学





まず自己紹介

大学時代は部活、サークル、バイトに明け暮れる

引退後は体重が増え始める…

体重が増えすぎて遊びのサッカーで前十字靱帯断裂

手術の麻酔でアナフィラキシーで死にかける

コツコツ勉強して2026年医師国家試験合格→無事医師に



学生時代の自分に1通だけLINEできるなら

まず結論

「もっと勉強しろ」……ではない

「病棟で使う形で勉強しろ」

「人に説明する練習をしろ」

「そして、ちゃんと遊べ」←ここ重要

全部完璧にやる必要はありません。

研修医1年目あるある

① 勉強｜“覚える”より“使う”

学生：「この疾患の診断基準、言えます！」

研修医：「で、この患者さん次に何する？」

→ 知識が“問題集の中”から出てこない

学生のうちから「この患者なら？」で考える癖があれば強い

おすすめ：実習で出会った患者さんを、その日の教材にする。

「何かやることありますか？」は意外と強い

② 実習｜見学者ポジションから一歩だけ前へ

採血・ルート・縫合だけが実習ではない

カルテを読む／検査結果を追う

患者さんと話をする

ちょっと予習してみる

“自主的に参加した実習”は、研修医になってから思い出せます。


GRAN SAC'S



研修医になった瞬間、毎日やります

③ プレゼン｜結論から話す練習

×「昨日から発熱がありまして、その前に…」

○「肺炎疑いです！発熱があって…」

まず結論 → 根拠 → 相談したいこと

実習中のプレゼンは、実は最高の練習場所←学生時代にやっておけば

知識量より「相手が次に何を知りたいか」。


HIMANE

学生時代、これを気にしすぎました

④ 質問｜“賢い質問”をしなくていい

「こんなこと聞いたらレベル低いと思われる？」

→ 研修医になると、分からないまま進む方が怖い

まず自分で調べる → それでも不明なら聞く

「自分はこう考えたのですが…」を付けて自分の考えがあることを伝える。


第125回 The 125th Annual Congress of Japan Surgical Society
日本外科学会定期学術集会
楽しい外科学
手術が楽しいッ!、
臨床が楽しいッ!、
研究が楽しいッ!
The Fascinating
World of Surgery
会頭
海野 倫明
2025年
4月10日(木)~12

試験には出ない。でも研修では出る。

⑤ 生活｜体力は“隠れ必修科目”

食事・運動・睡眠を雑にしない

自分なりのストレス解消法を持っておく←知らないうちに心が疲れている

無理を続けられる能力≠医師としての能力

運動しないと太ります。

働いてみないと分からないことが多い

⑥ 進路｜診療科は“好き”だけで決めなくていい

疾患だけでなく「働き方」「チーム」「患者層」も見る

興味が変わるのは普通

早く決めることはそこまで重要じゃない←研修医でも悩んでいる人はいっぱい

診療科選びは、職業だけでなく生活選びでもあります。

ここは研修医になって本当に思います

⑦ そして一番｜学生にしかできないことをする

旅行する

友達とくだらない時間を過ごす

医療以外の人に触れる（バイト重要）

お金の勉強

医師になって役立つのは、医学知識だけではありません。





私はこの3つだけやります

もし学生時代に戻れたら

1　実習で担当した患者さんについてしっかり調べる

2　症例を1分で説明する練習をする

3　もっと遊ぶ＋お金の勉強

上2つは真面目な回答です。

番外編

実は、このスライドChatGPTと作りました

私：医学生向けに15分のプレゼン作って

ChatGPT：学術的で簡潔な12枚を作りました。

私：もう少し親しみやすく、面白くして

ChatGPT：『研修医1年目あるある』を入れましょう。

私：このやり取りも面白く組み込んで

最終的に自分でめちゃくちゃ直しました

学生時代に戻ったら、AIも使い倒す

でも「全部やってもらう」ではない

① たたき台を作る　発表・レポート・勉強の整理を0→1にする

② 壁打ち相手にする　「別の説明で」「ここが分からない」を何回でも聞く

③ 最後は自分で考える　間違いを探し、自分の言葉に直す

AIに任せる力より、「何を頼むか」「何を疑うか」が大事。

この発表を聞いて終わりにしないために

明日からできること

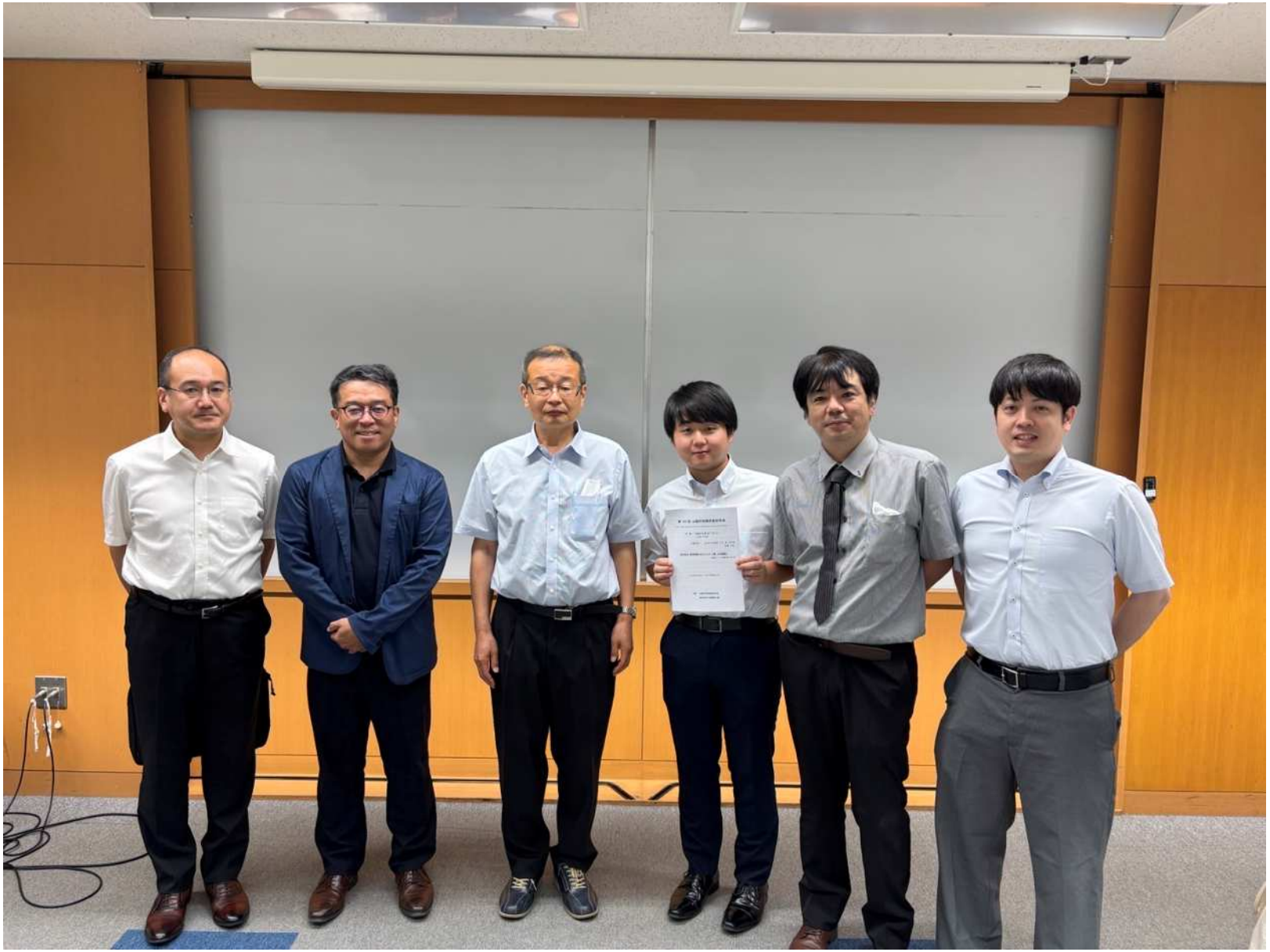
次の実習で、患者さんを1人だけ深掘りする

最低1回でも自分から質問する

結論から症例を説明してみる

そして予定表に“遊ぶ日”をしっかり入れる

小さい行動で十分です。



研修医になって気づいたこと

Take Home Message

学生時代は「医師になる準備期間」だけではない

知識は大事。でも、使い方・伝え方・生活も大事

全部やろうとしなくていい

学生の今しかできないことも、ちゃんと大切に

ご清聴ありがとうございました