

通信

あむーる

編集： 八幡成人（やわたしげと）

「チーム八ちゃん」ホームページ: <https://teamhacchan.wordpress.com/>

4月第2号



★自治医科大学は、医師国家試験の合格率の高さで知られています。第1期卒業生が受験した1978年から2021年までの44年間、医師国家試験で全国トップの合格率が20回という高い合格率を誇っています。2021年に実施された「第115回医師国家試験」でも、合格率100%で9年連続全国1位の成績を収めました。今回は松江北高補習科から、自治医科大学に進学した永岡里穂さんに、大学をレポートしてもらいました。参考にしてくださいね。♥♥♥



自治医科大学

2回生 永岡 里穂

昨年度春、北高補習科から自治医科大学医学部に入学した永岡里穂です。自治医科大学は、栃木県にある地域医療の大学で、全国の各都道府県から2人または3人が入学します。大学では各地の方言が飛び交い、様々な異文化に触れることができるのは非常に面白いです。全国47都道府県に多種多様な仲間ができたことは、私の財産だと思っています。

これから私の大学での学生生活について、少しお伝えします。まず、自治医科大学は「全寮制」という大きな特徴があります。寮は比較的新しいのでとてもきれいです。ご飯はついていませんが、完全個室でキッチン・トイレがついて家賃が4,000円ほどです。お風呂は共用の大浴場を使います。温泉に行った時に小さい！と感じてしまうほど大きなお風呂でゆっくりでき、非常に快適です。また、新入生を手厚くサポートするシステムが確立されており、心細いと感じることは全くありませんでした。

その主たるものが、ラウンジという制度です。1年生は、くじ引きで8人ずつのラウンジに分けられます。

この8人は部屋が固まっていて、この8人が自由に使えるラウンジと呼ばれる共有スペースが与えられます。それぞれのラウンジには3人程度の上級生がついており、寮生活や学校生活について細かく教えてくれたり、ご飯や買い物に連れて行ってくれます。また、部屋を一步出てラウンジに行けば誰かがいて、寂しい思いをすることはないし、毎日がとても楽しいです。おしゃべりが盛り上がり朝までラウンジで過ごしたこともありました。1年生の間は、基本このラウンジのメンバーと常に行動を共にするので、非常に親しい仲になります。朝、寮から授業に行く時も、ラウンジに集まって一緒に行っていました。寝坊している人がいたら起こします。

大学は朝8時半からで、コマ数は比較的多く5コマある日が多かったです。自治医科大学の場合、教養科目は少なめで、多くの他大学が2年生で履修する発生学や解剖学など専門的な内容を多く学びました。平常時は宿題等はほとんどないので放課後や土・日は自由な時間が確保できます。部活やバイトをする人が多いです。私はオーケストラ部と合気道



部を兼部しています。どの部活も毎回練習後は、先輩方が1年生をご飯に連れて行ってくれます（今年はテイクアウトでした）。先輩の面倒見がいいのは、自治医科大学の伝統であり強みだと思います。

普段の生活はとても楽しいのですが、試験前はやはり過酷です。知識量が膨大で、付け焼き刃では通用しません。私はラウンジに行き、ラウンジのメンバーと一緒に勉強していました。一緒に試験の過去問を解いて答え合わせをしたり、先輩から聞いた試験に関する情報を共有できたりするので、試験勉強でひとり置いていかれることはありません。試験直前は睡眠時間が1、2時間程度の日々になり、ラウンジに布団や食料を持ってきてラウンジに住み始める人がでてきたり、みんなが飲んだエナジードリンクや、眠気覚ましのコーヒーの缶が大量に並ぶのは恒例の光景です。

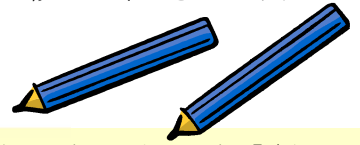
人とのつながりとしてラウンジ・部活のほかに、県人会というものがあります。県人会は、同じ県出身のメンバーで構成されており定期的に集まって交流があります。ちなみに島根県人会は、北高出身の方がたくさんいらっしゃいます。自治医科大学の学生は、卒業後、出身都道府県に戻り、その県の地域医療に従事するため、県人会のメンバーとは将来一緒に働くことになり、特に大切なつながりです。

私は、国立大学の医学部を目指して受験勉強をして（→裏面に続く）

いましたが、前期試験の前に自治医科大学に合格し入学することを決めました。不安な面はありましたが、入ってみて同級生や先輩、県人会など生涯の財産ともいえるべき強いつながりができ、たいへん満足しています。自治医科大学はとも良い大学です。北高の後輩たちが入ってくれることを心待ちにしています。最後まで読んでくださってありがとうございました。



努力は必ず報われる?!



「努力逆転の法則」(エミール・クーエの法則)をご存じですか?努力すればするほど報われなくなる、というものです。「確かにそうかも…」と思われる人も多いかもしれませんね。これは、簡単に言うと、頑張れば頑張るほど、その努力とは反対の結果になってしまうという法則です。長い間教員をやっていると、これだけ頑張っているのに結果が出なくて悩んでいます、という相談をよく受けます。「あがらないように、あがらないように」と思うと余計にあがる、好きな人の前で普通にふるまおうとすればするほど動作や態度がぎこちなくなる、平均台で落ちないようにしようとすればするほどふらついてしまう、翌日への緊張で眠れないときに、無理に寝ようとすればするほど目がさえて余計に眠れなくなる、などがこの法則に当てはまりますね。このように、努力にこだわりすぎると、それが結果に反映されないどころか、逆効果さえ生んでしまうこともあります。これはなぜでしょうか?「自己暗示」の結果です。自己暗示には「**意思と想像が争った時、常に勝利を収めるのは想像**」という法則があるので(エミール・クーエの法則)。「あがってはいけない」(意思)より「あがるだろうな」(想像)の方が強いということです。こういう時はむしろ発想を転換して、意思を「あがってもいい」と思うことで、心が落ち着きますよ。

私の大好きな小田和正さん(72歳)は、2004年「青山学院記念館」で「青山前夜祭」に出演して、アンコールのMCで、「何かを一生懸命やると必ずそれはいい思い出になる」と語りました。「一生懸命やると必ず成功する」と言うと、何だかウソっぽく聞こえますが、「いい思い出になる」です。また、2003年の「クリスマスの約束」の中で、ゲスト出演したチュールリップの財津和夫さんが、若い頃に戻りたいかと小田さんに聞かれて「戻りたい時もあるし、そうじゃない時もある」と答えました。一方の小田さん自身は、「若い時は頑張っても頑張っても報われずにつらかったから、もう戻りたくない」と語りました。今でこそ小田さんは、歌謡界では大成功を収めた大御所とみなされていますが、デビューから10年間以上、頑張っても報われない辛い時代を経験した人です。報われなくても「頑張ったことはいい思い出だ」というのが、小田さんの哲学なんです。思い出をいっぱい作った人の勝ち、毎日ダラダラと生きているとダメ、とも小田さんは語っています。たくさん成功した人の勝ちでもなければ、たくさん報われた人の勝ちでもない、というところに共感する八幡です。

最近、白血病から復帰した競泳女子の池江璃花子選手(20歳)が、「日本選手権」において、100メートルバタフライで、奇跡の優勝を遂げ(その後四冠に)、大々的に報じられました。全てのマスコミが取り上げたのが、池江選手の「努力は必ず報われる」という言葉でした。「勝てるのはずっと先のことだと思っていたんですが、本当にもう言葉にできない。つらくて、しんどくても努力は必ず報われるんだな」とまた泣いた。

マスコミの悪い癖で、一カ所を切り取ってそこばかり報じる、何も分からない人はそれを鵜呑みにして信じてしまう。今回の「努力は必ず報われる」も、この言葉だけがもう一人歩きを始めています。努力が必ず報われるとは限りません。賢明に頑張っても思うような成果がでないこともあります。といっても何もしなければもとより何も得られません。尽くすべき努力を尽くしたいですね。

この言葉では、二つの点で注意が必要です。やみくもにいくら努力してもいい結果は生まれないことは、私が毎年悪銭苦闘している受験の世界では日常茶飯事のことです。努力すれば必ず結果が出る、などと安易な思い込みで受験生活を送ってみても、思うような結果が得られなかった人は山のように見てきました。この言葉には但し書きが必要で、「**(正しい努力をコツコツと積み重ねれば)努力は必ず報われる**」としなければいけません。間違えた努力をいくらやっても、効果はありません。したがって、今回の池江選手の快挙には、日常生活に復帰するだけでも大変なことなのに、それを日本選手権で優勝するまでに自分を追い込み正しい努力・練習を積み上げた彼女の姿に拍手を贈らなければいけません。そしてそれを陰で支えた、医療関係者、コーチ、同僚、スタッフの正しい導きも忘れてはなりません。「努力は必ず報われる」などと安易な言葉で総括して欲しくはありません。

二つ目の注意事項です。「**努力には即効性はない**」という点です。頑張っても結果が出ないとすぐに諦めて放り出してしまう。こんな姿は、毎年受験生にもたくさん見られます。すぐに結果が出るはずありません。受験勉強では最低でも3ヶ月は頑張りが続けないと結果は現れ始めません。このことをよく理解して、根気強く努力を続けることが大切です。「**成功の秘訣は成功するまでやること**」というのは、尊敬する松下幸之助(まつしたこうのすけ)さん(パナソニック創業主)の言葉です。

この二つの注意事項を頭に入れて、池江選手の快挙を心から祝福したいと思います。間違っても、「努力は必ず報われる」などと安易な思い込みには走らないことが重要だと思います。そういった報道は、今回一切見ることがありませんでした。♥♥♥

