

学生座談会

硬組織形態学分野助教 中 富 満 城

【歯学部生必読】6年生からのメッセージ【永久保存版】

2013年12月3日に歯学科6年生の有志4人(井上拓哉君、落合由奈さん、椎名崇文君、遠間愛子さん)にお集まり頂き、卒業を数ヶ月後に控えた立場から6年間の歯学部生活を振り返ってもらいました。「各学年でしておくべき事」「今だからこそ分かるあの時の苦労の意味」など、これから同じ道を歩む後輩の皆さんにとって大いに参考になると思います。座談会で話された内容を編集委員が箇条書きにまとめました。

1年生編…五十嵐キャンパスで教養科目を学びます

- 部活の新歓は行けるだけ行った方が良い。その姿勢は6年生の研修先選びの病院見学にもつながる。2年生の知り合いを作っておくと五十嵐での履修選択のアドバイスがもらえる。
- 2年生からは旭町に移って他学部との接点が無くなるので、1年間だけの期間限定で全学サークルに入るのも良いと思う。他学部の友人ができ、総合大学のメリットを活かせる。同様にダブルホームに参加すると他学部の先生や学生と知り合いになれる。
- 週1回旭町で体験する早期臨床実習では、臨床の細かい事は分からないながらも医療現場の雰囲気を知ったり歯学部生であるという自覚を持てたりした。同じ班の人と仲良くなれた。
- 歯学部生は2年生から夏休みが短くなるので、1年生の時にしか長期の夏休みがない。全学の語学研修プログラムには日程的に1年生でしか行けないものがあるので要注意。海外旅行や運転免許取得など、6年間で唯一の長い夏休みを有効活用すべき。
- 1年生で受験するTOEICの点数が高い方が海外短期派遣の選抜等で優遇されるので、参加を考えている人はTOEICの試験勉強を頑張っておいた方が良い。
- 将来の職業がほぼ決まっている歯学部生にとってアルバイトは貴重な社会勉強となるので、学

生時代に是非アルバイトを経験しておくべき。時間に余裕のある1年生でしかできないようなアルバイトもある。

- 1年時に五十嵐に住む人は10~11月頃から引っ越し先を探し始める。冬は雪が降って通学困難になるので家は大学に近いほど良い。最近はネットスーパーが発達してきて買い物は家まで配達してくれるので、物件選びの際に近所にスーパーがあるかどうかはさほど重視しなくても大丈夫。

2年生編…旭町に移って基礎系科目の勉強が始まります

- 急に勉強が大変になるので気持ちの切り替えが重要。
- 2年生の9月は試験が多い。運動部だと夏休みはデンタルで潰れるので早目に準備しておくべき。
- 五十嵐で話す機会が無かったクラスメートとも実習を通して仲良くなれる。
- アルバイトは家庭教師や塾講師が効率良く、高学年まで続けられる。
- 医歯学祭は2年生で係を手伝っておくと3年生で責任者になった時にスムーズに運営できる。

3年生編…解剖実習や歯型彫刻など実習が増えてきます

- 編入生が加わり新しい風が入ってくる。違った

経験をしてきているので積極的に話を聞くと参考になる。

- 解剖実習で初めてじっくり話すクラスメートもいる。長時間の実習なので人間の本性が出てくる。
- 3年生になるとそれぞれの個性が現れてくる。リーダーシップ型、縁の下の力持ち型など。
- カービングは大変だが空き時間が多いので有効活用して上手い人に教えてもらう。苦手意識を早目に克服しておく。ワックスの扱いに慣れる。後々臨床実習の技工でも大事になるし研修マッチング試験で課される場合もあるので、ここでおろそかにせず苦労してでも心折らずに頑張った方が良い。
- 2年生・3年生の基礎系科目は一見臨床と関係なさそうでも全部つながっている。後々CBTや国試勉強に役立つので講義のプリントやノートは捨てずに整理して取っておいた方が良い。
- まだ時間に余裕があるので、バイト先の上司や仲間、趣味の先生や仲間、他学部生、行きつけの喫茶店など、歯学部以外の世界と積極的に接点を持つべき。特に目上の人とのコミュニケーション能力を培っておくと臨床実習や研修マッチングの面接で役に立つ。患者さんとの会話やスタッフとの意思疎通など、臨床現場ではコミュニケーション能力が非常に重要。自分の世界に閉じこもってはいけない。

4年生編…臨床系科目の勉強が主体になります

- 4年生の最初に実習器具の購入で約30万円の大きな出費があるので貯金しておく。
- 臨床系の基礎実習は進行速度が緩やかでまだ失敗が許される時期なので、いろいろと試して失敗できる時に失敗しておいた方が良い。
- SCRIPには4年生で出場するのがベスト。3年生は解剖実習等が忙しく、5年生はCBTがある。英語やプレゼンテーションの勉強にもなるし、他大歯学部の友人もできるので、意欲のある人は是非出場するべき。
- サークルの部長や会計を務めてスケジュール管理や手帳の使い方等に慣れておくと臨床実習で役に立つ。

5年生編…CBTとOSCEを突破するといよいよ臨床実習です

- 総合模型実習は自分でスケジュールを組んで期間内に終わらせないといけない。4年生までの基礎実習の間に分からない点を残さないようにしておく。その時の実習書は捨てずに取っておく。臨床実習前に模型を活用してある程度自由に手を動かせるようにしておく。
- CBT対策は5月の連休明けから始めるのが一般的。夏休みに入ってから本格的に集中して勉強すれば8月からでも大丈夫。5年生の夏休みはCBT、6年生の夏休みは病院見学やマッチング試験があるので、実質的な夏休みは4年生が最後と思った方が良い。同様に春休みも4年生と5年生の間にあるのが最後になる。
- OSCEはポリクリで習った事がそのまま出るので普通に勉強していれば問題無い。
- 秋からの引き継ぎ期間は6年生が格好良く見える。不明な点は先輩達に積極的に聞いたり、同級生に聞いて情報を共有したりする。
- 臨床実習開始直後は全く余裕が無いが、1～2月に2巡目に入れば多少は慣れてくる。

6年生編…臨床実習、マッチング、国家試験、そして卒業です

- 5年生と6年生の間の春休みが無いので、気付いたら6年生になっていたという感覚。臨床実習中は戦友という感じでクラスの雰囲気はまとまり、皆と仲良くなった。6年間で一番楽しかった。
- 症例数をもっと増やしておけば良かった。先生方が責任を持って指導して下さる恵まれた環境なので、技工や出待ちで大変だけど積極的に症例を頂いて経験を積んでおくべき。研修医になると患者様の目も厳しくなる。
- 自分が持っていない症例は友達の治療や技工を見学させてもらう。
- 病院見学はホームページをこまめにチェックする。気付いたら説明会が終わっていたという場合もある。大学病院の場合は早い段階から日程が決まっているのでスケジュールを立てやすい。休みを取れるので、お金も時間も掛かるが

少なくとも2ヶ所、できれば4～5ヶ所は見学すべき。

- 研修先に新大を選んだ理由：まだまだ分からない点が多いので、しっかり指導して頂ける新大にした。器材の置き場所等、既にシステムを把握しているのでスムーズに研修を開始できる。専門科に行くとは限定されてしまうので、1年目は総合的に学びたいと思いAコースにした。
- 研修先に他大学を選んだ理由：新大と違う外の世界を見てみたかった。将来的に新大に戻ってくるとしても一度外を見てから決めたい。開業医での研修は情報が無かったので考えなかった。もし開業医での研修を希望する場合は実際に行った先輩を探して聞くと良いと思う。
- マッチング試験では英語力が問われる。辞書持ち込み可でも普通の辞書に載っていないような専門用語の英語が出題されるのでしっかり勉強して臨むべき。付け焼き刃ではボロが出るのでやはり低学年の内から意識して専門用語や時事英語を勉強しておいた方が良い。試験問題の傾向等は先輩に聞いて早目に情報を仕入れておく。面接も練習しておいた方が良い。
- TOEICの点数は履歴書の資格欄に書けるが、有効期限が2年間なので4年生の夏以降に受けておくと良い。
- 国試勉強は早い人は5月の連休くらいから、普通は夏くらいから少しずつ始める。臨床実習で実際に体験していると勉強していてもイメージが湧く。どの章から始めるのも自由なので、今担当している症例の項目から始めると相乗効果で勉強しやすい。理想的には教授試問の前にその科の範囲を終わらせておく方が良い。
- 後期マッチングを受ける場合はその対策で時間が取られて国試勉強をしている暇が無いので、

早目に始めて貯金を作っておく方が良い。

各学年共通

- 海外短期派遣には是非参加した方が良い。文章の読み書きとは異なる生の英会話力が向上する。海外の歯学部生を新潟に迎え入れて交流するのも思い出に残る。東南アジアなら近いので海外短期派遣でなくとも長期休暇に積極的に旅行して異文化体験した方が良い。
- 歯科ユニットは右利き用に作られているので、左利きの方は低学年の内にも右手もある程度使えるようになっておいた方が良い。
- 歯学部の運動会、部活主催の球技大会、医歯学祭、クラスコンパ、浜コン等の行事になるべく参加して写真に写っておかないと卒業アルバムを作る際に写真が無くて困る事になる。カメラマン役ばかり買っていると同様に写真が無くて苦労する。
- 卒業後も休みの日などにできる趣味を在学中に見付けておく。
- 自動車事故等を起こすと歯科医師免許取得に影響するので自覚を持って行動する。身体が資本なので健康管理にも気を付ける。長時間立ちっ放しになる事もあるので、運動して体力を付けておく。

編集委員より

国試勉強で忙しい中、後輩達の為に時間を割いて頂いて有難うございました。最近「集合知」という事がよく言われますが、多くの先輩からのアドバイスを毎年ウェブ上などに蓄積していくと今後進級していく後輩達にとって非常に役立つのではないかと思います。今回の座談会がそのきっかけとなれば幸いです。

