



[氏名] 川村 留美
[出身都道府県] 徳島県
[卒業期] 28期（平成17年度卒）



初期臨床研修から僻地診療へ赴く後輩の皆さんへのメッセージということで、お声がけをいただきました。偉そうなことはとても言えないのですが、当時の自分に向けて伝えるつもりで書いてみます。

まずは診療について。「不安なら大丈夫」。この言葉は、僻地診療への不安を抱えていた私に、自治の先輩が言ってくれた言葉です。不安に思うからこそ、日々の研修は、毎日アンテナ張って吸収してきたはず。新しい知識を持ち込むことに自信を持ってください。一方で、地域で大切にされてきたこと、当たり前だったことを否定するのではなく、より良い方向への融合をイメージしていくといいかもしれません。なお、経験上、「不安だ、困っている」と口にするのは、すでに解決への一歩を踏み出しています。日々の診療のことだけでなく、将来のこと、家に出るムカデのこと、なんでも相談してみるといいと思います。あとは、今更かもしれませんが「だろーう運転」は禁物です。新しい環境では、自分の常識と相手の常識にずれや温度差があることに気づかなかったり、慣れてくると阿吽の呼吸的な対応をとってし



まうことがあり得ます。わかっているだろう、伝わっているだろう、は言うまでもなく危険です。患者さんとも、スタッフ間でも、忙しいときほど丁寧にコミュニケーションをとることをお勧めします。

次にプライベートについて。義務年限の時間も、人生の一部として流れます。当たり前ですが、義務年限の間だけ歳をとらないということではなく、自分のライフイベントや方向性とのバランスを悩む人も少なからずいるのではないかと思います。私自身、悩みながらも、たくさんのかたに力になっていただき、なんとか歩んできました。もちろん、大事にしたいことは人によって違うでしょうし、環境も違う。時間軸のなかでも変化があると思います。正解があるわけではないと思いますが、その時その時で、自分らしい選択を重ねてほしいと思います。また、私が出産などで休業中に感じたのは、知らず知らずのうちに、自分の役割や価値を医師として頑張ることだけに感じるようになっていたのではないかと、ということでした。いざ現場を離れたときに、想像以上に無力感や閉塞感を感じた経験からは、自分を多面的に持つておくことの大切さを痛感しました。ぜひ白衣を着ていないときの自分も、大事にしてください。なお、現場から離れる期間はどうしても知識や経験という部分では遅れてしまいますが、逆に、捉え方次第では、どんな経験も医師としての力や可能性を広げることに繋がっているのではないかと思います。これは、実感と希望を込めて。

最後になりましたが、初期研修を終え新天地に羽ばたく皆さまが自分らしく活躍されることを心よりお祈り申し上げます。