2021年の振り返りと2022年の抱負

みなさんは2021年、何が印象に残っていますか？

57年ぶりに日本で開催された東京五輪でしょうか。「医学」を実感したワクチン接種でしょうか。総理大臣の交代や、いくつかの悲惨な事件もありました。

未知のウイルスの世界的な大流行に振り回され、自粛ムードのまま過ぎ去っていった2020年に比べて、今年は様々なことを臨機応変に変えていきながらも日常を過ごしていく「with コロナ」の時代が始まった年といえます。

残念ながら西医体などの大きなイベントは今年も中止となってしまいましたが、オンラインなど形態を変えて新たに活躍の幅を広げた方も多かったのではないでしょうか。

新聞部でも最初は海外クリクラや九山の記事が書けず、急遽代案として始まった「先生のこと」のコーナーでしたが、すでに8人の先生方にご協力いただき、現在では医師を目指したきっかけや医学生時代のことなど、普段知ることのできない意外な一面や情熱をのぞき見できる目玉の記事となりました。

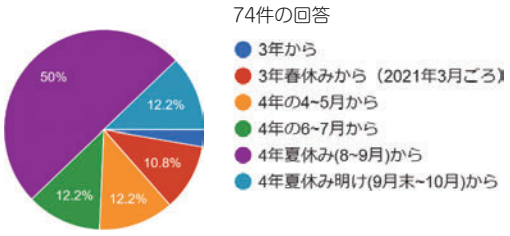
一方でどうしても他学年やOB・OGの先生方、遠方の人とのつながりが希薄になってしまったり、大きく変わった生活に戸惑ったり、何かを置いてきぼりにしてしまった感じがしている方もいらっしゃるかもしれません。

2022年は、心身の健康管理を今まで以上に重視し、大きな時代の波に乗りつつも置いてきたものも拾い上げて大切に（懐古趣味と言われない程度に）していく一年になることを願っています。

4年生74人に聞きました！ CBT体験記

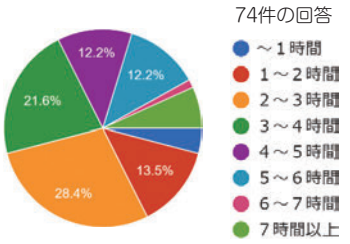
●CBT対策はいつ始めましたか？

3年生のうちからやるぞ！とは皆思うもの、実際は4年生になってから本格的に勉強する人がほとんどでした。

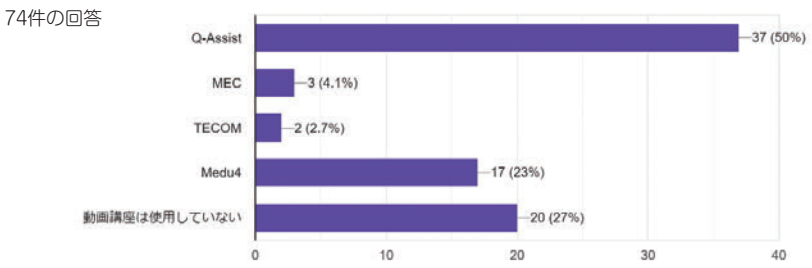


●夏休み明け、1日何時間勉強していましたか？（授業のある平日）

バイトや部活で人それぞれですが、直前期のラスト1週間は約半数の人が1日8時間以上勉強していました。



●動画講座の教材は何を使いましたか？



●問題演習に対するアドバイス

・1，2周目は、教科書などを見つつ、時間をかなりかけて解法を覚えたほうがいい。
・最低3周は繰り返した方がいいと思います。
・早く始めたい人は、講義で扱っている内容をCBTの教材で勉強するのが1番効率いいと思います。
・全く同じ問題はほとんど出ないので、丸暗記ではなく周辺知識も含めて理解するように勉強した方がいい。
・QBで出てきたキーワードを一問一答形式にしてノートにまとめ、空いた時間にテストしていたが、かなり知識が定着したのでおすすめ。
・動画講座は早く観るに越したことはないと思う。動画講座を見ることで、QBでは足りないところまで深く理解できた気がする。
・どうせ答え覚えちゃうから焦らずじっくりやればいいと思う。
・あれもこれも手を出さず、決めたものを何周もこなし、知識を確実なものにするのが良いと思う。
・ある程度やったら答えを覚えちゃうのでどうしてその答えが導き出せるのか呟いてみる、脳内で考えてみるなどしたら少しずらされた問題にも対応できると思います！
・個人的な意見ですが、本番の問題の割合は、臨床＞公衆衛生＞基礎くらいの肌感でした。公衆衛生や診察に関する基礎的なところ（QBでいうとvol.3）は、思っているよりも出ます。捨てない方がいいです。そのため、直前に詰めるとしたら臨床と公衆衛生が、コスパがいいんじゃないかと思います。
・舐めてると不安になるのでちゃんと勉強した方がいい。

ぐびろが丘

編集長
郡嶋塁（学友会　広報部）

編集部
長崎大学医学部ぐびろが丘編集部
長崎医学同窓会
〒852-8523 長崎市坂本1丁目12番４号
☎095-848-5484
E-mail : ryojun_do@ml.nagasaki-u.ac.jp

印　刷
株式会社インテックス

長崎一人旅

昔、三井楽にある父の実家に行く、といったらすなわち数日間何もすることがない、ということと同義でした。当時は小学生ぐらいの年齢で携帯も車も持っていなかったので、五島のことを知る手段も、移動して見て回る手段もなかったこともあり、最近、五島について調べると、行ってみたいところがいっぱい。今回は下五島で遊んだある1日を紹介します。

旅人:夫津木 綾音

8:05~
長崎港でフェリーに乗船。ちょっと朝早いですが、乗船30分前に酔い止めを飲み、船の中で売ってあるカップヌードルを朝ごはんにして、航海中も長い二度寝をすれば意外ときつくない。

11:15~
お昼の時間にも少し時間があるので、福江から少し車を走らせて大瀬崎灯台の近くのうつぼ料理屋さん「ニューパンドラ」へ。海に面していて、町からも離れているので静かな場所。
エビフライと五島うどんが絶品。うつぼ料理も食べたいと思っていたけど、この日は入荷してなかったみたい…。もし食べたいときには電話で確認するのがおすすめ。

お食事処　ニューパンドラ
長崎県五島市玉之浦町玉之浦1153-2

12:30~
大瀬崎灯台へ。ニューパンドラから近いのだが、一旦車で山を登らないといけないので15分はかかる。山のてっぺん近くで車を停めて、そこからはひたすら歩きで海に向かって歩くのみ。
へとへとになりながら山道を行くと、待っているのはものすごく壮大な絶景。このサイズ感の景色は（私は）なかなか国内で見たことはありません。しかも、他の観光地とは違って全然人がいないところも良い。五島へ行ったらぜひ、訪れてみてください。山道がなかなかに険しいので季節（夏は暑いし、冬は寒い）は選んだほうが良い。蛇も出るそうなので十分注意。

大瀬崎灯台
長崎県五島市玉之浦町玉之浦

15:00~
くたくたになった身体を一休みさせるため、富江にある「te to ba」へ。古民家の落ち着いた雰囲気に映える食べ物やおやつがあり、リラックス＋わくわくの時間を過ごすことができる。雑貨屋さんも併設してあるのだが、どれも欲しくなるかわいいものばかり！

te to ba ＜手と場＞
長崎県五島市富江町富江323-5
Instagram : @te_to_ba

高浜海水浴場
長崎県五島市三井楽町貝津1054-1

17:30~
夕焼けを見に高浜海水浴場へ。

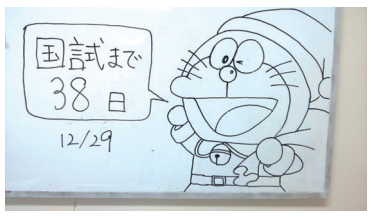
19:00~
夕飯は心誠へ。魚も、肉も、釜飯も、全部美味い。ぜひ夜に行って、お酒を飲みながら、全部食べてみて欲しい。福江にあるのでホテルに近く、行きやすいのも嬉しい。要予約。

いけす割烹　心誠
長崎県五島市福江町10-5 1F　Instagram : @sinsei_goto_

他にも紹介したい場所や行ってみたい場所がたくさんあります。最近は綺麗なホテルも増え、24時間営業のコンビニもできて、旅行しやすくなったと思います。ぜひ、皆さんも行ってみてください♪

6年生頑張ってます

2022年が始まろうとしています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、6年生の金好・山内が国家試験に向けて勉強している勉強部屋の紹介をしたいと思います！
勉強部屋とは、国家試験の勉強スペースとして6年生に与えられる部屋のことです。全部で9つの部屋があり、そこに約15名ずつ学生が割り振られています。メンバーの決め方は学年によって異なりますが、私たちの学年は友達同士で2～5人の小グループを作り、小グループを組み合わせる形で大グループが作られました。
2021年はコロナの影響もまだまだ大きく、卒業試験の前に勉強部屋が閉鎖されたことで、モチベーションの維持や勉強のペースを作るのに苦労した学生も多かったのではないでしょうか。しかし、そんな中でも勉強部屋を利用できる日には、皆で勉強の進捗を共有したり、質問を出し合うなどしながら、一緒に勉強できることのありがたさを感じることも多かったように思います。また、メンターの先生方の差し入れや励ましのお言葉は大変な勉強の合間の楽しみであり、モチベーションアップとなりました。
国試まであと約35日。勉強部屋のメンバー、学年全員の合格を信じて、あと少し頑張ります！



差し入れに来てくださった先生方ありがとうございます！国家試験頑張ります！！

今号の映像作品紹介

郡嶋　塁

“Promising Young Woman”（2020）現在各種サービスにて配信中

監督：エメラルド・フェネル　**出演**：キャリー・マリガン　ボー・バーナム　他

タイトルの通り前途有望な若い女性であった医大生のキャシーが親友のレイプ事件をきっかけに医学部を中退する。その後、彼女は親友に起こったような出来事が世の女性に対して二度と繰り返されないようにするために世の中の男たちにある啓発を繰り返す。

この映画のテーマは前途有望な“男性”に対する世間の声と、“女性”に対する世間の声の違いであり、先に書いたストーリーとテーマだけを読むと重たい映画のように思えるだろう。確かにこの映画のメッセージ性はとても強く、そのメッセージをまさに今の時代を生きる前途有望な若者である医学生に知ってほしいからこそ、この映画を紹介している。しかし、映画本編や予告編を見ていただけるとすぐにわかるが、映像の作り方と音楽の使い方が非常に巧みで、フォトジェニックなシーンの色彩にときめいたり、書き下ろしのサウンドトラックに感動したり、既存の楽曲の当て方に衝撃を受けたりと、映像作品として視聴する楽しみも大きい。その効果もあり、映画に込められたメッセージを受け取るために一人でゆっくり見るだけでなく、友達と時間を過ごすときに見る映画としても楽しめると思う。

“Euphoria”（2019）U-NEXTにて配信中

監督：サム・レヴィンソン　**主演**：ゼンデイヤ　ハンター・シェーファー　他

Euphoriaはドラッグのオーバードーズをしてリハビリ施設に入っていたルー（ゼンデイヤ）は施設から戻ってすぐに友人からドラッグを買いに行ってしまう。周りの友人たちもZ世代的な生きづらさによりそれぞれが何かに依存的になっている。そんなZ世代の姿をドリーミーな美しい映像で描いたドラマだ。

中でもこのドラマで素晴らしかったのがシーズン1の後に待っている2つのスペシャルエピソードだ。そのエピソードはコロナ禍の撮影のため、主人公のルーと依存症グループで出会った人生の大先輩のアリ、ヒロインのジュールズと彼女のカウンセラーとの会話それぞれが中心となった作りでメインシーズン中でドラマチックに描かれた彼女たちの生きづらさをより鋭く、近く感じて数えられないほど繰り返し見てしまった。

ぜひこのスペシャルエピソードをいろんな人に見てほしいと思うが、ドラマシリーズということもありハードルが高く感じられると思う。そこで同じ監督、同じゼンデイヤ主演、同じ対話劇であるマルコム＆マリー（Netflixで配信中）を入口として紹介しておくのでEuphoriaの世界へのきっかけにしてほしい。

また今年の1月にはアメリカでのシーズン2の配信が始まるので、日本での配信開始もとても楽しみにしている。

今号の音楽紹介

郡嶋　塁

“Adele / Love Is a Game – 30”（2021/11）

2021年リリースの音楽を紹介するにあたってこのアルバムは外すことができないだろう。そんなAdeleによる6年ぶりのアルバムである30のラストを飾るこの楽曲。

全世界待望のAdeleのアルバムのエンディングとして華やかで力強いこの曲を11月のリリースで聴いてからしばらくこのアルバムから抜け出せなくなってしまった。

この曲の中で“Love is a game for fools to play.”とAdeleは歌う。過去にRolling in the DeepやHelloなどで重たい恋愛について歌い続けてきたAdeleが離婚、子育てを通して余裕を持ち、強くなり、優しくなったことがこの歌詞と歌い方や、30からのシングルカット“Easy On Me”のタイトルからも伝わってくる。また、このタイトルはリスナーたちにAmy Winehouseの“Love is a Losing Game”を思い起こさせる。Loveは“負け戦”だと歌ったAmy Winehouseと、“ただのゲーム”だと歌うAdele、そんな並べ方をして両者を聴いてみるのも面白いかもしれない。

“東京事変 / 原罪と福音 – 総合”（2021/12）

2020、2021と音楽の界隈は新型コロナウイルスの流行によってライブやフェスの開催が難しくなったり、正しい/正しくない東京五輪の際に小山田圭吾が過去の雑誌インタビューをきっかけにキャンセルされたりと、とても苦しい状況が続いた。まさに再結成のタイミングがそこに重なっていた東京事変が2021のラストにリリースしたのがこの曲だ。

演奏も歌詞もシンプルで全体として安らぎを感じる作りとなっている中で、私が印象に残ったのは「いいやそっと背負った十字架は置いて行こうもう良いだろう」のフレーズだ。この2年間、音楽に携わるアーティストはもちろんだが、音楽を聴く側の私たちも音楽関係やまたそれ以外の場所でたくさんの悲しい思いや疲れを溜め込んできたと思う。このフレーズを聴いて、そんな感情をここでリセットしてもいいんじゃないかという気持ちになった。

1人暮らしのレシピ集♪

「美味しい=幸せ」は人類共通の真理だと思います。美味しいものをお腹いっぱい食べたいけど、太るのも嫌だ。そんな声が沢山聞こえます。食物繊維も取れて糖質も制限できてダイエットの味方「オートミール」しかし、工夫をしないとすぐに飽きてしまうのは皆さんご存知ではないでしょうか?本レシピはコロナ禍でしっかりと体重を増やしてしまった本記事執筆者が、どうしても美味しく食べることをやめずにダイエットしたいと考えた末のレシピです。ぜひお試しください!!!

『ボリューム満点!栄養満点!オートミールでオムライス!』

○材料（1人分）

オートミール　30g	とり肉（むね）　80g
冷凍オクラ　適量	卵　2個
ブナピー　1/4株	バジル　適量
えのき　1/41株	塩コショウ　適量
野菜一日これ一本　160mL	鶏がらスープの素　小さじ1杯

○作り方

①フライパンをあたため、オリーブオイルを垂らし、とり肉を炒めいい感じに色が変わってきたら、ブナピー、えのき投入して炒める。
②材料に火が通ってきたら、耐熱容器にオートミールと野菜ジュースを入れて、電子レンジ(600W)で1分40秒。
③電子レンジからオートミールを取り出し、食材を炒めているフライパンに投入する。鶏がらスープの素を小さじ1杯加え、塩コショウ、バジルを適量加えて味を整える。
④フライパンの日を止め、炒めた食材たちを一旦お皿に避難させる。
⑤フライパンを火にかけ、オリーブオイルをひく。フライパンをあたためている間に卵を2個割って溶く。
⑥弱い中火をつけて、溶いた卵をフライパンに全部入れる。
⑦ゆっくりと底が固まりだしたら弱火にして、ゴムベラで底を剥がし、卵が流れるよう回し混ぜる。
⑧全体がゆるい半熟になったら、ゴムベラで鍋肌(右から左)に卵を集め、ラグビーボール状に整える。
⑨卵の底にゴムベラをいれ、鍋底にクルリンと転がすように返す。
⑩⑧と⑨を繰り返して、卵がもれなくなったら完成
⑪オートミールチキンライスの上に盛り付けてオムライスの完成。このままでも美味しいですが、ケチャップやバジルソースをつけても美味しです。

編集後記

あけましておめでとうございます。
長いと思っていた学生生活も残すところ僅かとなってしまいました。今は国家試験に向けて勉強の毎日です。早いもので今回が最後の記事なります。最後までお付き合い頂いた皆様、本当にありがとうございました。
（6年　金好 智子）

あけましておめでとうございます。
ついに最後の編集後記となりました。約5年間、この新聞編集に携われて幸せでした！
話は変わり私事ですが、厄年のためか、年末年始にかけてケガや病気が絶えません…。国家試験が終わったら神社へ行こうかと思います笑
寅年のみなさん！一緒に一年間乗りきりましょう！
（6年　山内 翠）

あけましておめでとうございます。
ついに学生ラストイヤーになりました。
ラストイヤーのはずです。必ずラストイヤにーします　笑笑
皆さん今年の抱負は決めましたか?ちなみに僕の去年の抱負は「一日一回人を笑わせる」でした。毎日楽しく過ごすことができたので、今年はまだ決めていないのですが、しっかりと抱負を日々実行していこうと思います。
今年もより良い新聞を作るために尽力いたしますので、よろしくお願い致します。
（5年　清原 翔徳）

あけましておめでとうございます
ついに最高学年が目の前に見えて参りました
にも関わらず、毎度毎度編集後記の提出を忘れ、編集長にご迷惑をおかけしております…
新たな年の初め、気を引き締め直して精進して参りたいと思います
本年もどうぞよろしくお願いいたします！
（5年　富田 藍子）

あけましておめでとうございます。
今年は2社で御神籤を引いてどちらも大吉で大満足！ただ、「驕るな、努力せよ」と書いてあり、さっそく神様に一喝されました（笑）
御神籤を同じ神社で何回も引く人も多いと思いますが、「神様を疑っている」ことになるらしく、あまり良くないそうです。知らなかった！
今年はいよいよポリクリなので、自分としっかり向き合って成長したいと思います。
新聞の方も、より読者の方々に楽しんでいただける記事を工夫して作成していきますので、今後もよろしくお願い致します。
（4年　武田 玲依奈）

明けましておめでとうございます（寅）
新年一発目ですが、今号はインターンに出掛けているため、編集長のご厚意でお休みさせて頂いてます。そして準備を重ねていたドイツの大学病院でのインターンがコロナにより直前で中止になり、東京の国立がんセンターに切り替わってしまいましたが、人生には色々な巡り合わせがあるもので、そういったものを多く感じた昨年でした。この一年もしっかり感じて生きていきます。
今年もぐびろがおか新聞をよろしくお願いします。よい一年にしましょう！
（3年　西山 樹）

明けましておめでとうございます。
海外リサーチでベラルーシに行く予定でしたが叶いませんでした。少し悲しいです。
今年もよろしくお願いします。
（3年　夫津木 綾音）

あけましておめでとうございます。
私は昨年末、自分の家にテレビを手に入れてしまってから家での映画とドラマの視聴環境がおもいっきり向上して時間が溶けまくりです。
そんな家についにレコードプレーヤーを購入してしまったので今度はレコードの購入欲が爆上がりしてお財布事情が新年早々不安になっています…。いずれはスタジオとかにあるようなおっきなスピーカーとかを手に入れてしまいたいです。
今年もぐびろが丘新聞をよろしくお願いいたします。
（3年　郡嶋 塁）