

・この研究室を選んだ経緯

僕は研究室を選ぶにあたって「自分の可能性が広がるような経験・学びができること」を重視した。具体的には研究医としての選択肢も残せたり、人生の先輩としての様々なアドバイスをいただけたらいいなという思いでいた。また自分は不器用だと思っていたので「手先の器用不器用は一切問いません。失敗は大いに結構」という紹介文を見て魅力を感じ、また薬理学の授業で講義をさせていただいたときに信頼できる先生だなと思い、研究室のホームページも見てここで勉強をさせていただきたいと思った。

・研究室で学んだこと

大きく3つのことを学ばせていただいた。1つ目は常に考えるということ。今までの実習ではプロトコル通りにやっていればよかったが、今回はミニレクチャー形式で桑迫先生に質問をされるなかで実験を原理から理解することができた。原理から理解しないと僕たちの成長という点では全く意味がなかったということも実感した。原理を理解する過程では疑問を持つことが大切だということも分かった。なんとなく分かった気がするのではなく確実に分かったと言えるように、当たり前の中にも疑問を抱き、思考停止に陥らないようにしなければならない。原理が分かっていると、どうやったら効率よく確実にやれるのかも考えることができない。具体的にはピペットのチップを交換するのかしないのか、なぜdirect PCRをプラスミド精製やminicultureから逆算して朝一でやるのか等である。

「臨床医は手技の向上に目が行きがちだが手技はできて当たり前で、様々なことを瞬時に考えられることの方が大切。これができないと臨床医としてのbreakthroughは訪れず、そこそこの医者で終わってしまう。」という桑迫先生の言葉は高学年になって実習に追われるような生活になっても肝に銘じておきたいと思った。

2つ目は実習をする際の心得である。まずは実習の準備が大切である。事前に教科書などで実習で観察すべきポイントが何なのかを押さえておく必要がある。そして実習のシミュレーションを頭の中でイメージできるようにしておく。このときも先ほど述べた「常に考える」ということが大切になる。実習ではまず上手い人（先生）の手技を見ることになると思うが、事前に頭に入れた見るポイントを意識して観察する。桑迫先生は「観察・考察・洞察・分析が大事。観察するときはぼーっと見ていいるのではダメで、事前に見るポイントを押さえてから観察する。」と何度もおっしゃっていたのが印象に残っている。そして実際に自分で実習をするときに必要な、とても貴重なことを教わった。それは僕は不器用ではないということである。と言ったものの本当に僕が不器用でないかは分からない。ただ少なくとも僕の中で不器用という言葉の認識が大きく変わったことは事実だ。気づかせていただくまで、僕は不器用だから培地交換やPCR溶液をつくるという基本的な手技のときでさえも手が震えたり頭が真っ白になってしまうんだと勝手に思い込んでいた。しかし本当はそうではなく、自分が今やろうとしていることが何なのかちゃんと理解し、全体の手順がイメージできていれば焦ることもないし手は震えず、失敗もしないということを桑迫先生に教えていただいた。確かにその通りで、これを意識しながら取り組むと手技は大幅改善したなと実感した。無意識のうちに自分は不器用なんだと決めつけ、原因から目を背けてきてしまったことを反省した。そこまでは良かったのだが研究室配属の最終日近くでパラフィルム上に泳動マーカを7滴も出してしまったり、吸光度測定の実験の時に水の量を間違えたりするなどのイーजीミスを連発してしまった。これらを防ぐにはやはりイメージ、シミュレーションの徹底と集中力、そしてできれば複数人によるチェックしかないのではないかなと思う。失敗をしてしまったら2度と同じ失敗をしないように原因を探し対策を立てるのは当然重要だが、失敗したらどのような結果になるかのデータもちゃんと取りきることによって失敗を最大限生かすことができるということも桑迫先生から学んだ。

3つ目は勉強の仕方についてである。できる人はまずはグローバルにとらえ、参考書選びがうまく、キーワードとその概念はきっちり覚えるが、記述の暗記でなく分かりやすい図や表を理解した上で覚えるということが分かった。また分からないことがあったらすぐ調べるか人に聞くことで、どこから分からないのかが分からないという最悪の事態を避けることができる。関連知識も同時に得ていくことはテスト勉強においては遠回りに見えるが、忘れにくいので結局は近道だということも分かった。授業ノートの作り方はメモ用に余白を作り、視覚的なノートが見やすいということも分かった。

・今後どう生かしていくか