

初期研修病院選び 自己分析ワークブック

制作: 研修医コンパス

<http://kenshuicompass.com/>

はじめに

病院選びで失敗する人の多くは、

病院を調べる前に、

自分を調べていません。

しかし、

本当に重要なのは

「人気病院を探すこと」

ではなく、

「自分に合う病院を探すこと」

です。

このワークブックでは、

病院選びの軸を整理し、

自分に合う研修先を見つけるための自己分析を行います。

STEP1 あなたが大切にしたいもの

当てはまるものにチェックを付けてください。

成長

- 若いうちにたくさん経験したい
 - 忙しくても成長を優先したい
 - 周囲より早く成長したい
 - 責任のある仕事を任されたい
-

臨床経験

- 救急をたくさん経験したい
 - 手技を多く経験したい
 - 幅広い疾患を診たい
 - 将来の診療科はまだ決まっていない
-

教育

- 丁寧に指導してほしい
 - フィードバックを重視する
 - 指導医との距離が近い方がよい
 - 教育プログラムを重視する
-

人間関係

- 研修医同士の仲を重視する
 - 病院の雰囲気重視する
 - チームワークを重視する
 - 上下関係が厳しすぎる環境は苦手
-

キャリア

- 将来の診療科が決まっている
 - 専門性を重視したい
 - 研究に興味がある
 - 留学に興味がある
 - 大学医局を考えている
-

働き方

- QOLも大切にしたい
 - 当直負荷を重視する
 - 給与も重視したい
 - 家族との時間も大切にしたい
-

STEP2 過去を振り返る

これまでの人生で、

最も充実していた経験を書き出してください。

①

なぜ充実していたのか

②

なぜ充実していたのか

③

なぜ充実していたのか

STEP3 逆に嫌だった経験

最もストレスを感じた経験を書いてください。

①

なぜ嫌だったのか

②

なぜ嫌だったのか

STEP4 あなたが成長を感じる瞬間

以下を自由に書いてみましょう。

私は

するときに成長を感じる。

私は

ができるようになると嬉しい。

私は

を任せるとやる気が出る。

STEP5 理想の研修医生活

2年後、

理想の研修医生活を想像してください。

どのような研修医になりたいですか？

STEP6 病院選びの軸を決める

あなたが絶対に譲れないものを5つ選んでください。

①

②

③

④

⑤

順位を付けてください。

第1位

第2位

第3位

第4位

第5位

STEP7 あなたはどちら寄り？

市中病院向き

- 救急
 - 手技
 - 成長
 - 幅広い疾患
 - 診療科未定
 - 症例数重視
-

大学病院向き

- 研究
 - 専門性
 - 希少疾患
 - 医局
 - 留学
 - アカデミック志向
-

判定

- 市中病院寄り
 - 大学病院寄り
 - 両方見学して比較したい
-

STEP8 病院見学前の確認

私が病院見学で確認したいこと

①

②

③

④

⑤

最後に

病院選びで大切なのは、

「人気病院を選ぶこと」

ではありません。

「自分に合う病院を選ぶこと」

です。

病院見学に行く前に、

ぜひ一度このワークブックを書いてみてください。

驚くほど病院選びが楽になります。

研修医コンパス

<http://kenshuicompass.com/>

本資料は個人利用の範囲でご利用ください。

無断転載・再配布・販売は禁止します。

© 2026 研修医コンパス