研修医COMPASS

医学部6年生・既卒者向け
初期研修マッチング資料

研修医COMPASS 無料配布資料

アンマッチ後の再スタートキット

追加募集を、落ち着いて進める24ページ

最初の連絡から、病院比較、見学、志望理由、
面接、意思決定までを一冊にまとめました。

同級生・後輩への共有可

2026年版　最終更新 2026.10.8

00.1 結果を見た直後に

アンマッチは、医師としての評価そのものではありません。
今日やることを一つに絞り、まず相談先へ連絡します。

マッチングは、応募者と研修プログラム双方の希望順位を使う仕組みです。
結果を見た直後に、原因を一人で結論づける必要はありません。

01

一人で抱えない

大学の担当窓口か、信頼できる人へ、その日のうちに状況を伝えます。

02

事実を確認する

JRMPの結果画面と空き定員を確認し、募集の有無は病院へ直接尋ねます。

03

次の連絡を決める

候補を一校に絞り込む前に、今日連絡する病院を二つか三つ決めます。

今日は、大学へ連絡し、候補病院を一つ確認できれば前進です。

01.1 最初の3時間

急いで決める前に、相談先と情報の入口を確保します。
書類の発行に時間がかかるものだけ、先に動き始めます。

01

大学へ連絡

学生課、キャリア支援、卒後臨床研修の担当窓口へ状況を伝える。

02

JRMPを確認

結果画面から、定員に空きのある研修プログラムを検索する。

03

連絡先を整理

自分の電話番号とメール、病院の担当部署、受付時間を確認する。

04

証明書を確認

成績証明書、卒業見込証明書、健康診断書の発行日数を確認する。

気持ちが追いつかないときも、連絡と書類の確認だけは先に進めます。

01.2 24〜48時間

候補を広く出し、受付中かを病院へ確認します。
応募できる病院と、研修したい病院を分けて整理します。

24時間以内

- ☐ 候補病院を五つ前後出した
- ☐ 募集要項と病院公式ページを見た
- ☐ 受付状況と締切を電話かメールで確認した
- ☐ 取得に時間がかかる書類を申請した

48時間以内

- ☐ 応募先ごとの必要書類を一覧にした
- ☐ 見学やオンライン説明の可否を聞いた
- ☐ 30秒の志望理由を作った
- ☐ 選考日と返答期限を記録した

この時点で決めなくてよいこと

・最終的にどこへ行くか
・アンマッチの理由を完璧に説明すること
・一校だけに応募先を絞ること

空席が表示されていても、現在の受付状況は病院へ直接確認します。

01.3 最初の1週間

連絡、応募、選考、比較を同時に進める期間です。
国試と卒業準備の時間を残し、一日の作業量を決めます。

連絡 午前中	受付時間内に、候補病院へまとめて確認する。
書類 午後	履歴書を整え、証明書の発行状況を確認する。
面接 夕方30分	志望理由と想定質問を声に出して確認する。
国試 固定時間	追加募集の連絡時間と分け、学習時間を先に確保する。

大学の担当者と、応募先、書類、選考日を共有しておくと確認漏れが減ります。

02.1 二次募集・三次募集とは

全国共通の厳密な制度名や、一斉日程ではありません。
マッチ結果後、各病院が個別に行う追加募集を指すことが多い表現です。

二次募集	結果発表後の比較的早い時期に行われる追加募集を、便宜上『二次募集』と呼ぶことが多い。
三次・随時募集	その後も空席がある場合の募集を、三次募集、追加募集、随時募集などと案内する病院がある。

病院ごとに違うもの

- □ 募集の有無と人数
- □ 締切と選考日
- □ 提出書類と提出方法
- □ 見学の可否と返答期限

02.2 早い時期と後半募集の違い

呼び方より、受付時期と病院ごとの条件を確認します。
条件が合う病院があるなら、原則は早い時期から動きます。

比較項目	早い時期の追加募集	後半の三次・随時募集
時期	結果発表後の早い時期	その後から年度末まで
選択肢	比較的見つけやすい	少なくなりやすい
動く速さ	当日から確認	情報更新を継続確認
準備時間	短いことがある	病院により差が大きい
競争	応募が集中する場合がある	空席と応募者数が読みにくい
メリット	候補を比較しやすい	新しい空席が出る場合もある
注意点	焦って即決しない	待つこと自体を戦略にしない
向く人	条件が合う候補がある人	継続して確認できる人

早く動くことと、合わない病院へ急いで決めることは別です。

02.3 応募時期の判断フロー

『三次まで待てばよい病院が出る』とは限りません。
今ある候補が、自分の最低条件を満たすかで判断します。

01

条件が合う空席があるか

研修内容、地域、生活、従事要件を確認する。

02

受付中かを確認したか

空席一覧だけで判断せず、病院へ直接確認する。

03

応募に必要な時間を確保できるか

書類、見学、選考日と国試準備を並べて考える。

04

決定前の最低条件を満たすか

指導体制、安全性、働き方で不明点を残さない。

四つを確認できる候補があるなら、早い時期から応募します。

03.1 空席情報の探し方

一つの一覧だけで終わらず、情報源と確認日時を残します。
病院へ連絡した時点の情報を、最も新しい事実として記録します。

01

JRMP

結果画面と病院・研修プログラム検索を起点にする。

02

厚生労働省

臨床研修制度や、公表された空席関連情報を確認する。

03

病院公式

追加募集要項、締切、必要書類、連絡先を確認する。

04

大学の窓口

学内に届いた募集情報と、書類発行の手順を聞く。

05

先輩・医局

募集の存在を知る入口にし、条件は公式情報で確かめる。

記録する項目

情報源 ／ 確認日時 ／ 担当者 ／ 受付状況 ／ 次の確認期限

03.2 狙い目を見つけるサイン

空席数だけで順位を決めません。
応募後の動きが明確で、研修内容が自分の希望と合う病院を探します。

01

公式情報を更新

空席や追加募集要項を病院公式ページで更新している。

02

期限が具体的

応募締切、選考日、返答予定が明記されている。

03

説明の機会がある

短時間の見学か、オンライン説明を相談できる。

04

研修内容が合う

救急での役割、指導、ローテが自分の希望と合う。

05

見落とされやすい選択肢

新規プログラムや広域連携型も、条件を確認して検討する。

06

生活条件を確認できる

住居、通勤、給与、開始時期の説明が具体的である。

具体的な病院名や空席は、年度ごとに最新の公式情報で確認します。

03.3 決定前の要注意サイン

アンマッチ後でも、教育の安全性を妥協しません。
不明点に答えてもらえない場合は、決定前に大学へ相談します。

注意 1

条件が分からない

給与、当直、休暇、住居、ローテの説明が確認できない。

注意 2

回答が曖昧

指導医へ相談できる場面や、研修医の役割を説明できない。

注意 3

即決を強く迫る

必要な確認時間を与えず、その場での返答を求める。

注意 4

教育体制が見えない

指導医、評価方法、相談窓口、研修医数が分からない。

注意 5

書面が残らない

締切や採用条件を口頭でのみ伝え、確認メールを避ける。

確認を急がれるときほど、回答期限と条件をメールでも残します。

04.1 応募前の最低確認10項目

応募できるかと、研修を始められるかを分けて確認します。
電話の前に丸を付け、未確認だけを質問します。

応募の条件

- ☐ 現在も受付中か
- ☐ 募集人数
- ☐ 応募締切
- ☐ 必要書類
- ☐ 提出方法

選考・開始の条件

- ☐ 選考日と方法
- ☐ 見学・説明の可否
- ☐ 研修開始日
- ☐ 住居・通勤条件
- ☐ 地域枠等の従事要件

地域枠や修学資金などの従事要件がある場合

大学や都道府県の担当窓口へ相談し、研修プログラムとの整合を確認します。

04.2 必要書類と優先順位

先に動くのは、大学や医療機関の発行が必要な書類です。
病院指定の様式があるかを確認してから作成します。

最優先 発行を依頼	成績証明書、卒業見込証明書、推薦状、健康診断書
当日中 自分で準備	履歴書、証明写真、連絡先、志望理由の下書き
病院確認後 指定に従う	エントリー票、小論文、誓約書、そのほかの指定書類

即日準備セット

- ☐ 履歴書の元データ
- ☐ 顔写真データ
- ☐ 証明書の申請控え
- ☐ 送付先と提出期限

05.1 電話テンプレート

名乗り、受付状況、必要書類、日程の順で確認します。
返答を復唱し、担当者名と連絡日時を残します。

受付	お忙しいところ失礼いたします。 〇〇大学医学部6年の〇〇と申します。 初期臨床研修の追加募集について伺いたく、お電話しました。
確認	現在も応募を受け付けていらっしゃいますか。 受付中の場合、必要書類、提出方法、締切、選考日程を伺えますでしょうか。
復唱	確認いたします。〇月〇日までに〇〇を提出し、 選考は〇月〇日、という理解でよろしいでしょうか。
終了	ご案内いただき、ありがとうございました。 担当の〇〇様でいらっしゃいますね。失礼いたします。

担当者が不在なら、戻る時間を聞き、何度も続けてかけないようにします。

05.2 メールテンプレート

件名で用件と差出人が分かる形にします。
問い合わせ、書類送付、辞退は、それぞれ短く要点を伝えます。

問い合わせ

件名　追加募集について（〇〇大学・氏名）

現在も応募を受け付けていらっしゃるか、
受付中の場合は必要書類、提出方法、締切、
選考日程をご教示いただけますと幸いです。

書類送付

件名　応募書類送付（〇〇大学・氏名）

ご案内いただいた応募書類を添付いたします。
添付書類は、履歴書、成績証明書です。
ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

辞退

件名　選考辞退のご連絡（〇〇大学・氏名）

慎重に検討した結果、今回の選考を辞退したく、
ご連絡いたしました。ご調整いただいたところ、
申し訳ございません。ありがとうございました。

合格や採用の連絡は、返答期限と条件をメールでも確認します。

06.1 見学するかの判断

できるなら、短時間でも見学します。
締切が迫る場合は応募と面接日を先に確保し、見学を応募条件にしません。

1

対面見学が可能

応募日程を確保した上で、
研修医の動きと指導の場面を見る。

2

対面は難しい

オンライン説明や、
研修担当者との短い面談を相談する。

3

見学なしで判断

公式資料、面接、電話で、
未確認事項を質問してから決める。

見学できないことだけで候補から外さず、質問で情報を補います。

06.2 見学で見る5項目

設備の豪華さより、研修医がどう働き、誰へ相談しているかを見ます。
質問は、実際の一日が分かる聞き方にします。

01

研修医の役割

救急で、研修医はどこまで担当しますか。

02

指導の流れ

困ったとき、最初に誰へ相談しますか。

03

ローテの柔軟性

希望科や地域研修は、いつ調整しますか。

04

働き方

当直明け、休暇、記録時間はどう運用されていますか。

05

生活と移動

住居、通勤、関連病院への移動はどうなりますか。

見学後は、良かった点より、未確認事項を先に書き出します。

07.1 追加募集の志望理由

基本構造は、通常応募と同じです。
病院固有の事実から始め、自分の希望と研修での働き方へつなげます。

01 病院固有の事実	救急での役割、指導、ローテなど、確認できた事実。
02 自分の希望・経験	実習や学生生活で大切にしてきた働き方。
03 成長と貢献	研修で身につけたいことと、周囲へどう関わるか。

応募時期が遅い理由

求められたときだけ、事実を短く説明します。
アンマッチの弁明を、志望理由の中心にしません。

07.2 志望理由のNGと改善

『空いていたから』を、病院固有の事実へ置き換えます。
追加募集で知った病院でも、確認した内容を基に普通に書いて構いません。

NG

追加募集があり、救急を多く経験できそうだと思ったため、志望しました。

弱い理由

- □ 空席が志望の中心になっている
- □ その病院である理由が見えない
- □ 自分の経験と、研修での働き方がない

改善例

貴院では、救急外来で研修医が初期対応を担当し、
指導医へすぐ相談できる体制があると伺いました。
実習で、状況を整理して早めに相談する大切さを学んだため、
その姿勢を生かしながら、初期対応の力を身につけたいと考えています。

07.3 面接で聞かれる3問

責任転嫁、過度な自己否定、事実と違う説明を避けます。
分析したこと、修正したこと、今回の志望を順に話します。

Q1 なぜアンマッチしたと思いますか

準備や病院選びを振り返り、改善した点まで話す。

志望理由を一般的な内容にしてしまい、病院ごとの理解を十分に示せませんでした。今回は見学や説明で確認した事実から志望理由を作り直しています。

Q2 なぜ今、この病院ですか

追加募集を知った経緯より、今確認できた適合を話す。

追加募集をきっかけに知りましたが、救急での役割と相談体制が自分の希望に合うと分かりました。研修医の働き方を確認した上で志望しています。

Q3 他院も受けていますか

正直に答え、選ぶ基準を簡潔に説明する。

はい、複数院へ確認しています。救急での役割、指導体制、生活面を同じ基準で比べ、納得して決めたいと考えています。

08.1 先輩の声から分かる3つ

公開された実体験を、編集部で短く要約しました。
同じ結果を保証する話ではなく、動き方を考える材料として読んでください。

01

情報不足が最大の壁

一次でアンマッチになり、情報の少なさに苦労。
事前に決めた方針で二次を見送り、三次募集へ進み、
現在は研修生活を楽しんでいると振り返っています。

公開体験談を編集部で要約

『初期研修マッチングでアンマッチになった話』
せびちゃん🦭 研修医／2025年

元記事

02

三次を選ぶなら事前準備

希望条件から約30病院を整理し、履歴書は志望動機だけ空欄で待機。
公式サイトの掲載直後に応募し、数日後の面接で合格。
即応募できる準備が鍵だったと振り返っています。

公開体験談を編集部で要約

『初期研修3次募集の体験談』
もふお／2025年

元記事

03

すぐ動くが、焦りだけで決めない

同じ立場の人と情報共有し、国試合格発表後に4施設へ応募。
連敗も経験しましたが、3月21日に研修先が決定。
すぐ動くことと、焦りだけで決めない判断の両方を振り返っています。

公開体験談を編集部で要約

『病院3次マッチ大変録その後』
アリク／2023年

元記事

体験談は個人の経験です。同じ経過や結果を保証するものではありません。

08.2 応募・比較・意思決定シート

空席数だけで決めず、三つの候補を同じ基準で比べます。
未確認の欄を残し、返答前に質問します。

比較項目	候補A	候補B	候補C
受付・締切			
教育・指導			
救急・手技			
ローテ			
研修医数・雰囲気			
給与・住居			
地域・通勤			
返答期限			
未確認事項			

第一候補にする理由

返答前に確認すること

09.1 採用後と、決まらないとき

採用が決まったら、承諾と他院への連絡を同じ日に整理します。
決まらない場合は、相談先を増やし、開始手続きを個別に確認します。

採用が決まったら

- □ 承諾書類と返送期限を確認
- □ 他院へ辞退を連絡
- □ 住居と引越しを確認
- □ 健診、免許・登録関連を確認
- □ 初日とオリエンテーションを確認

1月・2月・3月も決まらないとき

- □ 大学の担当窓口へ再相談
- □ JRMP、厚労省、病院公式を再確認
- □ 都道府県や関連病院の情報を確認
- □ 開始時期と必要手続きを個別確認
- □ 国試と卒業準備の時間を守る

複数病院を受けてよいか、返答期限、辞退の方法

病院ごとの指示に従い、口頭の内容はメールでも確認します。
辞退するときは、決めた時点で早めに連絡します。

状況が長引いても、一人で抱えず、大学の担当者と連絡を続けます。

10.1 後輩へ送る前の1ページ

このページだけでも、最初の行動と確認先が分かります。
記入済みのPDFを送る前に、個人情報が残っていないか確認してください。

1

大学へ連絡

その日のうちに、担当窓口か信頼できる人へ伝える。

2

公式情報を確認

JRMP、厚生労働省、病院公式を起点にする。

3

病院へ直接確認

受付状況、締切、書類、選考日、見学を聞く。

4

同じ基準で比較

教育、救急、ローテ、生活、返答期限を見る。

JRMP

空き定員と病院検索

厚生労働省

制度と公表情報

このPDFを共有

同級生・後輩へ

募集情報は変動します。必ずJRMP、厚生労働省、各病院公式で最新情報を確認してください。