



研修医日記

作成者：芦田 雄汰朗（2年次）

時の流れは早いもので、私の初期研修も2年目に突入いたしました。様々な診療科にて研修を行いながら、将来に向けて準備を進めていく一年にしていかなければならないと、身が引き締まる思いであります。それに反し、私の物理的な身体は膨張し、進むべき道も決まっていない状況ではございますが。

さて、昔読んだ本の中に、「10,000時間の法則」という言葉があったことをふと思い出すことがあります。記憶が曖昧で「法則」であったかは定かではありませんが、何事も10,000時間かければある程度のところまでは行くことができる、という意味であったと思います。その法則には才能の有無が関係ないということで、当時の私はよく励まされていました。

当時、「10,000時間」を「長い時間」と勝手に解釈していましたが、実際にはどれくらいなのでしょう。この研修医日記を書く際にふと思い出したので、実際に計算してみました。1日24時間とすると、10,000時間は約417日となり、2年間には満たない日数です。思ったより少ないと感じましたが、極めたいものにかけた時間で計算しなければならないと意味がないように思いました。1日中そのことを考えているという人もいるのかもしれませんが、残念ながら私には当てはまりません。寝ているときに何かを考えることはなく、何か考えながら寝たいと思ったこともありません。

計算に戻り、勤務時間 α で1日10時間、週5日かけたとします(計算をしやすくしたいという思惑も勿論あります)。すると、10,000時間に達するには1,000日、200週かかります。1ヶ月4週とすると、50ヶ月に相当し、年数に直すと4年と少しでしょうか。この期間を長いとするか短いとするかは人それぞれではあると思いましたが、人生100年時代ではやはり短いのでしょうか。

それでは、部活動や全く新しいことではどうでしょう。かける時間を1日2~3時間、週5~7日とした場合、10,000時間は477~1,000週、120~250ヶ月、10~21年に換算されます。簡単な計算ではございましたが、私にとって長い間やっていた(と感じている)剣道ですら、かけた時間が少なかったと思います。最近、また剣道をしたいと思っているので、どこかのタイミングで再開して時間の蓄積を続けたいです(まだまだ先のことのように思われますが)。

初期研修も残すところ1年間、貴重な1時間を10分間の価値にすることがないよう精進して参ります。

※日記の作成日と当ページへの掲載日は異なる場合があります。