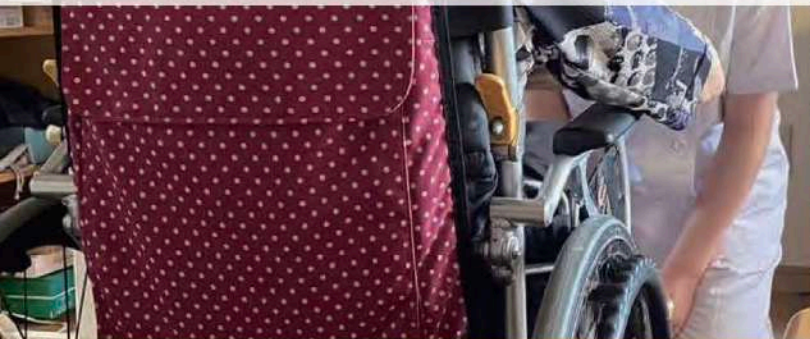




医学生のための
夏休みにできる病院の歩き方のすすめ

2026



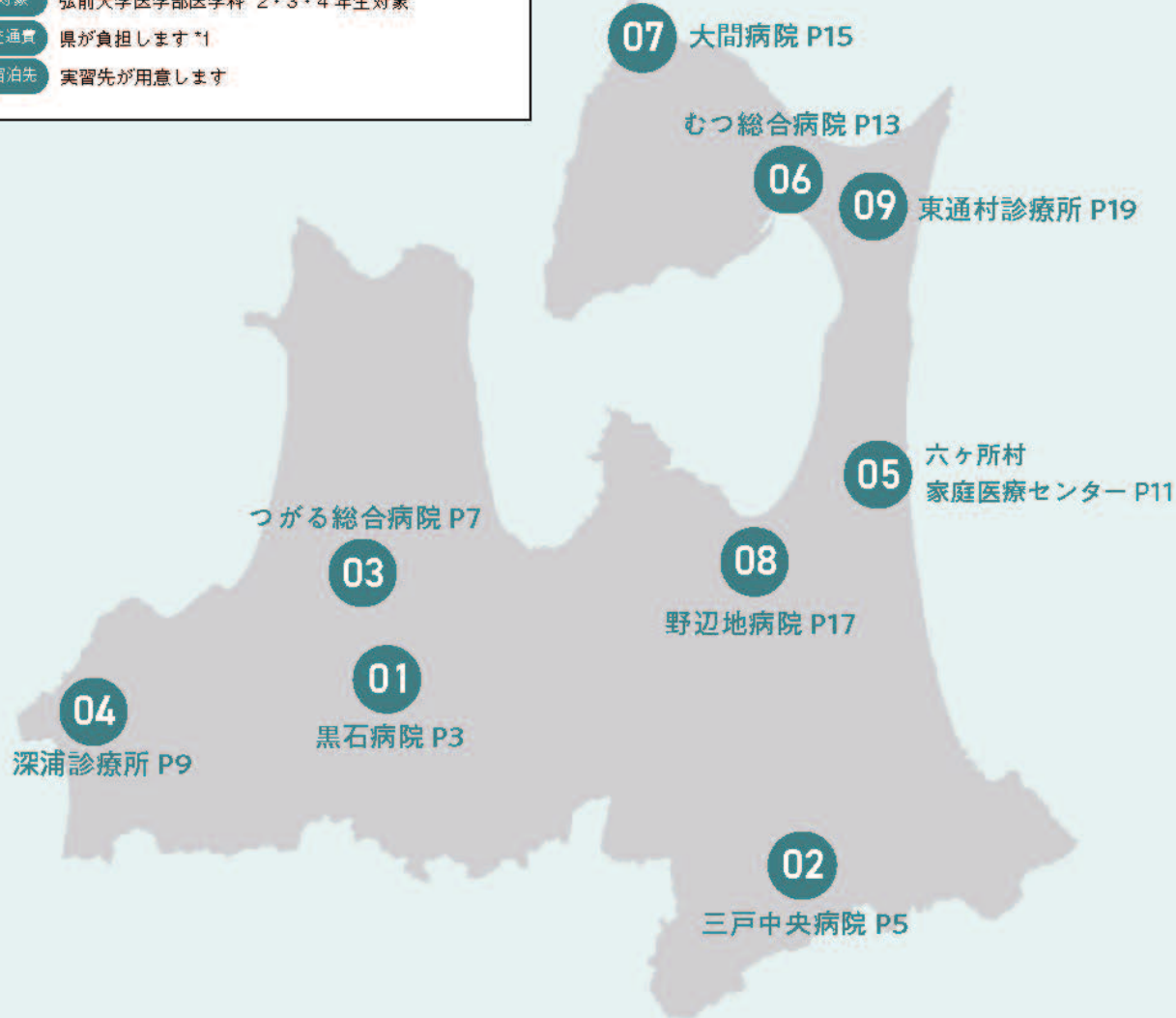
NPO法人ココキャン 監修

実習病院の歩き方ガイド制作事業（令和7年度 青森県委託事業）

夏休み3日間の地域医療実習

学生の地域医療への関心を高めることを目的とした実習です。

- 対象** 弘前大学医学部医学科 2・3・4年生対象
- 交通費** 県が負担します*1
- 宿泊先** 実習先が用意します



STEP1 申し込み



県庁へ申込書*2を
2週間前*3までに提出

STEP2 実習先決定



実習先決定の連絡が
メールで届く

STEP3 病院実習



現地に行き3日間の
病院実習に参加

STEP4 レポート提出



青森県庁へレポート
提出する*2

STEP5 修了証交付



修了証の交付
旅費の振込

*1 弘前大学～実習先の往復分の旅費を支給。なお、事故等については責任を負いかねますのでご了承下さい。

*2 申込書、レポート用紙は青森県医師会サイト「医ノ森 aomori」に掲載しております。必要事項を記入し、以下申込連絡先まで、メールまたはFAXで提出してください。

*3 参加希望者は、実習開始希望日の2週間前までに申し込みをしてください（ただし令和8年度変更の可能性あり）。

申込はこちら

実習申込・お問合わせ先

青森県 健康医療福祉部 医療薬務課 良医育成支援グループ
FAX：017-734-8089 E-mail：iryo@pref.aomori.lg.jp
〒030-8570 青森市長島1-1-1 TEL：017-734-9288





医療の原点がそこにある！

弘前大学 学長 福田 眞作

「病を診る」ための医学知識や医療技術だけでなく、重要な何かが医師には必要です。医療スタッフと一緒に患者さん一人ひとりの生活や背景に寄り添う医療現場での経験を通して、その何かをみつけてきてください。



自ら考えるきっかけを

弘前大学 大学院医学研究科長・医学部長 石橋 恭之

地域医療早期体験実習は、学生の皆さんが医療現場を直接体験し、地域社会における医療の重要性を理解する貴重な機会となります。先輩の医療従事者と共に学び、患者さんとの関わりを通じ、地域のニーズや課題を理解し、皆さんが将来の医療にどのように貢献できるかを考えるきっかけにしてください。皆さんの積極的な姿勢と学びへの意欲が、今後の医師としての成長に繋がることを信じています。



キャリア形成に繋がる貴重な体験を！

青森県 健康医療福祉部 部長 秋野 桂

皆さんが暮らし、学ぶ、青森県の地域医療の現場を体験し、医師を切実に必要とする地域の現状に触れることは、非常に貴重な体験です。2年生から4年生の間に、へき地医療を含む地域医療の魅力、やりがい、現状を理解し、クリニカルクラークシップに繋げることで、その後の医師としてのキャリア形成で大きな財産となるはずです。本実習と本ガイドブックを大いに活用し、大いに学び、楽しみ、充実した研修を送ってください。





VOICE 座学では得られない多くの学び

飯田 康太郎 (4年・奈良県・地域枠)

外来や回診での見学のときに、実臨床での対応方法を多く教わりました。座学で学んだことも多くありましたが、患者さんの病態に対して、すぐにその知識を出すことは難しかったです。実際の患者さんの症例を見ながら病態を学ぶことができるのがとても良い経験でした。来年から始まるクリニックでもその感覚を大事にしたいと思いました。

どうしてその実習先を選びましたか？

県内唯一のガンマナイフ治療

認知症や脳梗塞などの脳神経系の疾患に興味がありました。なので脳神経系の診療科へ見学に行きたいと考えていました。その中でも脳神経外科のガンマナイフ治療は県内でも黒石病院だけの治療方法であり、ぜひ見学してみたかったので、黒石病院での実習を選択しました。

実習先の良かったところは？

柔軟に使える知識にするために

カンファや病棟回診・救急外来の見学をしたことで、実際の現場では、ただ知識を蓄える以上に、その知識を迅速に柔軟に使えるものとしておくことが大切であると肌感覚で実感することができました。日々の勉強でもこういったことを意識していこうと思いました。さらに初期研修医の先生からお話をお伺いできたことが嬉しかったです。初期研修先の選び方やその後の将来設計についても考えることができました。

実習の流れ

黒石病院の実習スケジュール

脳神経外科実習



午前

回診・手術見学

08:30 朝の病棟回診

09:00 ガンマナイフ治療の見学

実際の患者さんのカルテを用いて、先生から質問をしていただきながら、診断・治療について学びました！

ガンマナイフ治療の見学では、侵襲性の低い治療で、術中にお手洗いに行けるなど患者さんへの負担が少ないことに感動しました。AIも多く活用されていて驚きました。

午後

カンファレンス・救急外来

13:00 ガンマナイフ治療の見学

16:00 カンファレンスに参加

18:00 救急外来の見学

初期研修医の先生に付いて、救急外来の見学をさせていただきました。当日お願いして実現していただいたので、聞いてみるのも良いと思います！

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

脳神経分野や救急医療に興味があり、また将来的にはへき地医療にも携われれば良いなと思っています。ありきたりな表現にはなりませんが、患者さんの生活に寄り添える医師になりたいと考えています。

Q2. 最初に立てた目標は？

実際の医療現場を知り、何が大切なのか身を持って実感することで、普段の勉強・特にCBTの勉強のモチベーションや指針にできるようにしたいと思いました。そして、その病院の特色を知り、各病院の良さや診療科の良さを学ぶことで、将来設計をより具体的なものとしていきたいと思いました。

Q3. 黒石病院までのアクセスは？

弘前駅から黒石駅まで電車、黒石駅から徒歩25分くらいです。弘南鉄道の弘前駅の改札は別の場所にあって迷ったので、時間に余裕を持って行くと安心だと思います。毎日弘前にある自宅から通いました。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

脳神経外科・内科の内容をざっくり確認しました。見学する科に関してはある程度答えられるようにしておいた方が良かったと思います。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

自宅から通いました。本来宿泊予定だった旅館はお盆で休みだったので、自宅から通うことになりました。応募後、黒石病院から連絡がありました。

Q6. 食事はどうしましたか？

昼ごはんとして、病院食を用意していただきました。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

昼ごはん代は無料でした。

Q8. 持ち物は？

KCと白の靴、名札を持っていきました。靴は特別な指定はありませんでした。名札の他は1年生のアーリーと同じ、という認識で大丈夫だと思います。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

自宅から通ったので、衣類やアメニティなどは持っていきませんでした。



VOICE

地域医療を体感！低学年でもたくさん経験できます！

小向 心晴
(2年・青森県・地域枠)

子どもから高齢者まで幅広い世代に親しまれる病院で、和やかな雰囲気がとても良かったです。講義で習っただけで具体的なイメージがつきにくかった地域医療やチーム医療を、実践している現場に入りながら見ることで3日間本当に楽しかったです。指導医の先生も他の先生方も実習生に優しく、手厚い指導をしてくださりました。

どうしてその実習先を選びましたか？

先輩のおすすめを参考にしながら

私自身が自動車を持っていないため公共交通機関で行けること、また複数の診療科がある病院に絞って実習先病院それぞれを比較しながらいくつかに希望を出しました。事前のワークショップで先輩方に院内の雰囲気が良いと教えていただいたことが決め手となりました。

実習先の良かったところは？

地域医療を自ら体験できた

問診・診察や手技まで、体験したいことは何でも体験させてくださったところ。知識がなかったり具体的に目指す診療科がなかったりした私でも有意義な実習にすることが出来たと感じています。また、1人の先生が複数の科を1日で行き来するため、豊富な経験ができました。多様なニーズに応えながら診療する、地域医療の具体的なイメージを掴むことができました。

実習の
流れ

三戸中央病院の実習スケジュール

内科実習

午前

回診・手術見学

08:30 超音波検査・内視鏡検査

内科外来

12:30 昼休憩

偶然にも2日目には製薬会社さんの説明会があったので先生と参加してお弁当をいただきました！

エコーの機械を実際に触らせていただきました。

外来見学では、問診の最初の聞き取りのみ体験しました！（とても緊張しました…）もちろん初めてでしたが、先生にも優しくフォローしてもらえるので安心です！



午後

訪問・出張診療

13:30 病棟回診 (Day1)

訪問診療 (Day 2)

田子診療所へ出張 (Day 3)

16:00 写真見せ見学

17:00 先生との振り返り

18:00 地域医療指導員と会議 (Day 1)

問診での経験を具体的に振り返ることで学習を深めることができました！スタッフや薬などの資源が少ない状況の中、看護師と医師2人の知識や技術を活かしてスムーズな診察が行われていました。チーム医療を体感しました。



Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

この先生になら任せてもいいかな、と患者さんに思ってもらえる医師になりたいです。

Q2. 最初に立てた目標は？

実習前にあったワークショップ（講演会）でのお話を参考に目標をいくつか考えました。患者さんと話す時に医師が気をつけることを知りたいと思いました。また具体的な医師の仕事（どんなことをしているか）、医師の1日のスケジュールの一例を知り、クリクラなどの将来の実習や実際に働く時のことを具体的に想像したいと思いました。

Q3. 三戸中央病院までのアクセスは？

弘前駅～八戸駅を電車と新幹線で1時間30分、または在来線のみで3時間弱）、八戸駅～三戸駅を電車で20分、三戸駅～三戸中央病院を徒歩10分でした。三戸駅から病院までは平坦な道で特に迷う要素が無いため、初めての人でも徒歩10分で行けます。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特にありません！

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

家電が基本的に揃っており、アパートのような寮でした。事前に何があるかはメールで教えてくださいますが、それらに加えて、シャンプーコンディショナーやハンドソープなども用意がありました。

Q6. 食事はどうしましたか？

寮から徒歩ですぐのところコンビニがあるので、集合時間8:15で朝食の支給が8:00だったことから、朝食のみコンビニで購入しました。支給されたご飯はどれも美味しかったです。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

朝食は500円強で購入しました。昼食352円、夕食341円。初日の昼食は製薬会社のお弁当をいただいたためお金はかかりませんでした。

Q8. 持ち物は？

KC、実習用の白い靴、名札、メモ帳、スマホを持っていきました。聴診器とペンライトがあれば持参してくださいと指示がありましたが持っていませんでしたので持参していません。メモ帳には分からなかった病名や薬を調べて書き込みました。実習中に薬や病名、治療法などをスマホで調べてよかったので、スマホも使えると便利です。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

バスタオルは持参する必要がありました。用意はありましたが、アメニティ用品は全て持参しました。



VOICE

低学年でもOK！総合病院に行ってみたい人はぜひ！

米岡 裕良
(3年・新潟県・学士編入)

3日間で多くの診療科を見学できました！実際に手術着と手袋を着用して手術に入ることもあれば、外来を見学することもでき、とても充実した時間でした。研修医の先生に付いて病院を回りながらお話できるのも嬉しかったです。1つの科に集中するのもよし、複数の科に行ってみるのも良いと思います！

どうしてその実習先を選びましたか？

今年は総合病院へ

今回は総合病院に行きたいと思い応募しました。昨年は深浦診療所という海に面したのどかな場所にある診療所で総合診療を見学しました。その中で地域に根差した医療の魅力を感じる一方、都市部における病院の役割や、多様な診療科についても学んでみたいと思うようになりました。そこで今回は複数の診療科を有し、より広い範囲の患者さんを受け入れている都市部の病院を実際に見て学びたいと考え、つがる総合病院を選びました。

実習先の良かったところは？

研修医の先生とともに

タイミング次第ですが、研修医の先生と実習に臨めるところが良かったです。分からない用語や手技について教えていただきながら実習することができました。卒業後のキャリアや初期研修についてもお話できて嬉しかったです。また総合病院ならではの、各診療科や他病院との連携を実感しました。外来や手術など、必要に応じて様々な職種が助け合って診療する姿を見学し、医療現場が多職種の協力で成り立っていることを実感しました。病院側と研修医の先生と実習できるように調整してもらおうが良いと思います。病院も宿舎もきれいで快適でした。

内分泌・代謝内科
二川原先生実習の
流れ

つがる総合病院の実習スケジュール

内分泌内科、産婦人科、小児科実習

午前

外来・手術見学

- Day1 回診・カンファレンス・外来見学
- Day2 術前説明・外来見学
- Day3 新生児診察・採血検査・外来見学

午後

手術・救急外来

- Day1 研修医室・救急外来（夜間）
- Day2 帝王切開・卵巣摘出の手術
- Day3 1か月健診・ワクチン接種

小児科では、長期入院している患者さんの回診が印象に残りました。保護者との密なコミュニケーションも求められる分野だと感じました。

研修医の先生と進路や学校生活などたくさんお話できました。2日目にはご飯にも連れてってもらいました！



救急外来は、普段の診療とは違って、検査、診断、処置が同時進行に進んでいく現場を体感できました。

実際にガウン着て手術に参加しました！簡単な手技をお手伝いしてもらいました。予習すれば縫合もさせてもらえるかもしれません。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

様々な診療科に興味があります。どの診療科でも、命に関わる病態を救える医師になりたいと思っています。

Q2. 最初に立てた目標は？

今回選択した内分泌・糖尿病・代謝内科、産婦人科、小児科の診療科を見学し、先生方がどんな仕事をされているのかを理解することを目標にしました。3日間を通して診療科ごとの違いを体験的に学びながら感じ取りたいと思いました。

Q3. つがる総合病院までのアクセスは？

弘前市の自宅からつがる総合病院まで車で50分弱でした。1日目から朝早く始まるので、前泊をお願いすると良いです。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

ChatGPTに実習前の準備について質問しました。あまりに膨大だったのでAIに頼りましたが、①習ったレジュームに目を通す（これまでやった試験を見返す）②APGARスコア・新生児の蘇生について理解する（産婦人科や小児科であれば）③選んだ診療科で使いそうな解剖の知識を復習しておけばよかったなと思いました。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

研修医用の宿舎でした。
家電・家具つきのアパートでした。

Q6. 食事はどうしましたか？

朝食は初日以外支給されました。昼食は全日支給され、夕食は救急外来の見学時のみ支給されました。院内のコンビニや近くにドラッグストアがあるので、食料は簡単に調達可能でした。寮には冷蔵庫とIHコンロはありますが、電子レンジはありませんでした。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

ほぼ0円でした。（研修医の先生にご馳走になったこともありました！）

Q8. 持ち物は？

服装は実習着(KC)で、履物と名札は指定なかったですが、名札と白い靴を持っていきました。メモ帳と筆記用具は必須です。学生控室でペットボトルの水が配布されたので、水は買わなくて済みました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

タオル・バスタオルは1枚ずつ支給されますが念のため持ってくると良いと思います。アメニティ類も持参しました。





VOICE 総合診療医と深浦を間近に感じる3日間

張 恵潤 (2年・青森県・地域科)

外傷の縫合や腰痛、風邪など幅広い疾患を診る総合診療医を間近で見学することができ、具体的なイメージができました。先生方が実習生の知識量に合わせた説明をしてくださるので、低学年でも実りの多い実習になると思います。私はこの実習を通して、今まで習ってきた基礎医学が臨床の場で使われているということを実感することができ、勉強するモチベーション向上に繋がりました。

どうしてその実習先を選びましたか？

地域医療の現場を見る

将来は青森県で地域住民を良く知るような総合医として働くことが目標です。そのため地域・へき地医療の現場を実際に見学したいと思い、深浦診療所を選択しました。深浦町は人口の半数以上が高齢者であり、そのニーズに応えた医療を提供することが求められています。これから青森県が直面するであろう高齢化社会に対応するために、今の段階での医療現場の対応を知りたいと思いました。

実習先の良かったところは？

診療所に求められるニーズを知る

地域に密着した医療を体験することができました。患者さんが診療所に求めるニーズについて考える良い機会になりました。特に印象に残ったのは、先生が患者さんと治療方針や生活指導について対等に話しながら意思決定を行っている姿です。医師は患者さんに選択肢を提示する役割を担い、その選択を尊重するという、人に寄り添う医療の形を学ぶことができました。

深浦診療所の実習スケジュール

実習の
流れ

総合診療・地域医療実習

午前

外来・検査見学

- 09:00 外来
検査 (胃カメラ・エコー)
12:00 お昼休憩 (先生方と昼食)
外来

診察の合間に分かりやすく説明をしてもらいました。2年生の知識量に合わせていただけたので、分かりやすく有意義な時間でした！

昼食は先生方と一緒に過ごしました。先生のお子さんの話を聞くなど、和気あいあいとした楽しい時間でした。

午後

出張診療

- 13:30 特別養護老人ホームへのお出張診療
15:30 医師カンファレンス見学

特養では特に患者との関係構築を重視していました。簡単な診察であったとしても触診をしていたのが印象的でした。短い診察時間の中で、患者に満足感・安心感を与えるために行っているそうです。



Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

地域を支える医師を目指しています。

Q2. 最初に立てた目標は？

- 患者は病気の完治を求めているのか、痛みの緩和を求めているのかといった、地域のニーズや高齢化社会において求められていることを知ること。
- 患者の意思を、医師はどのように解釈してどのように叶えているのかを知ること。
- 「総合診療医」とよく耳にするが、実際にどんなことをしているのか。臓器別専門医と何が違うのか。

Q3. つがる総合病院までのアクセスは？

電車で行きました。天候が悪く遅延しましたが、五能線ではよくあるそうです。天候が悪いときはインターネットで運休などの情報を調べつつ、早めに弘前駅まで行き、運行について不安な時は駅員へ実際に聞くのが確実だと思いました。遅延なく順調に行くと、3時間弱で診療所に到着できると思います。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特にありません。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

深浦観光ホテルに泊まらせていただきました。温泉があり、朝夕食付きでした。畳の部屋で冷蔵庫、金庫、テレビ、浴衣、歯ブラシ、タオルなど、基本的なものは用意されていましたが、アメニティ類はないので自分で用意すると良いと思います。

Q6. 食事はどうしましたか？

朝夕はホテルの料理で、お昼は出前を頼みました。先生たちに奢っていただいたので食費はかかっていません（昼食代は先生方のご厚意なので、あてにはできません…）。出前の代金は600円～800円ほどでした。

深浦観光ホテルでは朝夕ともに魚づくしの料理でした。焼き魚に刺身に天ぷらに煮魚に…どれも新鮮でおいしかったです！



Q7. 持ち物は？

KCと白い靴を持参しました。名札の指定はありませんが、持っていけたら良いと思います。

Q8. 衣類以外の持ち物は？

ホテルにメイク落とし、洗顔料、化粧水などはないので持っていく必要がありました。

05 六ヶ所村地域家庭医療センター



VOICE 患者さんの「やまい」を捉える総診実践の場

櫻田 史彦 (2年・宮城県・学士編入)

患者さんの抱える「やまい」にアプローチする現場を見るために六ヶ所村地域家庭医療センターでの実習を希望しました。人口1万人近い自治体の医療を支えており、多様な患者さんへの対応を見学することができました。また、院内での学習、スタッフ間の連携体制についても学ぶことができたため、将来地方で医療に従事したい方は勉強になるかと思えます。



どうしてその実習先を選びましたか？

地域医療入門の講義から

地域医療入門の講義で、センター長の松岡先生から、患者さんの「やまい」を総合的に捉える診療の考え方を伺いました。患者さんの体の悩みについて、総合的に対応できるようになりたいとは思っていましたが、疾病以外の悩みや地域性、家族関係などの背景も踏まえた「やまい」という視点は非常に重要と感じました。患者さんの本質的な悩みなどの状況によっては、同じ疾病でも対応を変えることがあると聞き、その実践事例を現場で学ぶことで自身の将来に活かしたいと思ったため、本センターでの研修を希望しました。

実習先の良かったところは？

診療の質を高めるには

忙しい中、各医師の間診や処置、検査、リハビリ、在宅診療など、幅広く見学させていただいたことで、現場でどのように総合診療が行われているか学ぶことができました。また毎日診療後の症例検討会、カンファレンスにも参加させていただき、診断や連携の質を高めていくために、日々研鑽している様子を拝見し、自身も医学の勉強に一層取り組んでいきたいと感じました。定例の学習会でスタッフが一同に会って情報共有するなど、病院運営の方法論についても知ることができました。

六ヶ所村地域家庭医療センターの実習スケジュール

実習の流れ

総合診療科実習

午前

外来・検査見学

- 09:00 外来
検査 (X線・胃カメラ)
外科処置
- 12:00 昼休憩

午後

カンファレンスなど

- Day1 症例検討会
- Day2 訪問診療へ同行・研修医成果報告会
- Day3 病棟カンファレンス

実際に問診を体験しました。並行して患者さんの周辺状況を聞き取るのは難しかったです。自然に聞き取るためには、多くの練習が必要だと感じました。

粉瘤の処置は、患者さんがかなり痛がってましたが、先生は冷静でした。慌てずに処置を行うことが結果的に患者さんの安心感につながると思いました。

研修医の送別会に合わせて食事会に参加させていただきました。和やかな雰囲気でした。医局の先生方みなさん参加されていました。総合診療の専門性など、気になっていた疑問にも真摯にお答えいただき、とても有意義な時間を過ごすことができました。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

患者さんや多様な医療スタッフ、行政等と連携して幅広い疾病や患者の「やまい」に対応できる総合診療医を目指しています。

Q2. 最初に立てた目標は？

実際の総合診療がどのように行われているかを知ることです。やまいに焦点を当てた実際の診療（問診における患者さんとのコミュニケーション、患者さんの背景を踏まえ、どのような診断、対応をしているかなど）について学ぶことを目標にしました。また、診療所における在宅診療の様子を見ることが、診療体制の整備のためのスタッフ間の情報共有など、多職種連携の体制を学べたらと思いました。

Q3. 六ヶ所地域家庭医療センターまでのアクセスは？

弘前市内の自宅からセンターまで自家用車で3時間程度でした。研修開始時間を考慮し、前日15時に集合の指示がありました。公共交通機関の利用でもセンター着のバスがありました。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

地域医療の実践についてまとめた松岡先生の著作が講義で紹介されていたので、事前に読んでおきました。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

平屋に4室入った研修用の宿舎に泊めていただきました。調理器具、家電、石鹸、洗剤、歯ブラシ等の使い捨てアメニティ、タオルも用意されていました。

Q6. 食事はどうしましたか？

自炊しました。調理器具が揃っており、スーパーも徒歩圏内にあったため、問題なく自炊できました。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

800円ほどです。400~500円ほどで病院の給食を朝昼晩食べることも可能でした。

Q8. 持ち物は？

KCと白い靴を持っていきました。名札は実習先で用意していただきました。ファイルにまとまった資料をいただけるため、見学の際は持参したルーズリーフも一緒にとじてメモを取っていました。流れで作業を手伝わせていただけることもあるので、ポケットサイズのメモ帳があると便利だと思います。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

家電やアメニティは一通り揃っていたため、こだわりがなければ特に必要ないと思います。



VOICE

低学年でも大丈夫！充実した整形外科での3日間

時任 拓磨（2年・栃木県・学士編入）

外来から手術、カンファレンスまでの、外科医の1日を医療スタッフの1人として過ごすことができました。この経験を通して、今までよりもずっと具体的に自分の将来像をイメージすることができるようになりました。先生から直接お話を伺い、現場を見学できたことが大きかったです。

実習先を選んだ理由

整形外科の現場を知るために

ブラジリアン柔術の選手としての経験から、スポーツ整形に関心があり、整形外科での実習を希望しました。患者としてお世話になることはありましたが、医療者として病院に関わる視点は持っていませんでした。自分もつ患者から見た整形外科のイメージと医療者視点とのギャップを経験したかったです。むつ総合病院は一般整形の患者数も多く、手術も外来も見学できる病院でしたので、実習先に選択しました。

実習先の良かったところは？

みなさん親切で学び甲斐ある場所

スタッフのみなさんが親切で良かったです。整形外科の先生方、看護師、事務の皆さま、全員が快く受け入れてくださいました。また、整形外科の体制が充実しており、外来では一つひとつの診断を解説していただき、まだまだ知識の浅い私でも充実した実習を行うことができました。手術の見学では、医師やその他のスタッフとの連携などを間近で見ることができました。執刀医だけでなく、麻酔科医、看護師、放射線技師など、一つの手術に対して多くの人員が関わっているのだと改めて気付かされました。その他、医局でドリンクなどが飲み放題でした。

むつ総合病院の実習スケジュール

実習の流れ

整形外科実習

午前

外来見学

09:00 外来

男児の骨折・高齢女性の骨粗鬆症・
間欠性跛行・変形性関節症・脊柱管
狭窄症・ヒアルロン酸注射など

一人ひとりの患者さんの
症例・診断について、診
察の合間に解説してもら
いました。解剖学の知識
だけでも楽しく学べます！

血管性の間欠性跛行の患者
さんでは、整形外科から他
科への連携するためには、
整形外科の知識だけでは不
十分で、幅広い知識が必要
だと感じました。

午後

カンファレンス・救急外来

13:00 手術

16:00 カンファレンス

医師やその他のスタッフ
との連携などを間近で見
ることができました。医
師だけでなく多くのスタ
ッフが、一つの手術に対
して関わっているのだと
改めて気付かされました。

先生にご飯に連れて行って
もらいました。初期研修や
整形外科医のキャリア、む
つでの生活などたくさんお
話しました。（お酒飲めな
くても全然OKだと思います）



Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

スポーツ選手をサポートする医師を目指しています。患部に対するアプローチだけでなく、患者自身のメンタルや生活習慣のケアにまで目を向けたいと思っています。

Q2. 最初に立てた目標は？

現場を知らないなので、まずは医療現場に飛び込むことです。先生と話したいと思いました。また、医療者として病院に関わる視点を知ることが目標になりました。

Q3. むつ総合病院までのアクセスは？

弘前駅～下北駅を電車で約3時間、下北駅からむつ総まで徒歩約20分でした。Suikaは弘前駅でしか使えず、下北駅まで行くには全額現金払いでした。現金を多めに持っていくなど準備が必要になると思います。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

ケーシーを持っていなかったので購入しました。肩や股関節など、手術でよくある部位に関して、解剖学の復習をしておけばよかったなと思いました。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

アパートのような寮でした。冷蔵庫、電子レンジ、ポット、IH、TV、ベッド、冷暖房、洗濯機、Wi-Fi、机がありました。洗剤やアメニティ、ハンガー、ドライヤーは持参する必要があります。乾燥機は共用で使用可能です。

Q6. 食事はどうしましたか？

スーパーや病院で済ませました。病院食は野菜が多く、バランスがよかったです。ドリンクも飲み放題で、ビールサーバーもありました！（先生方にお食事に連れてってもらいました。タイミングが良ければ、お連れいただけるかもしれません…!）

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

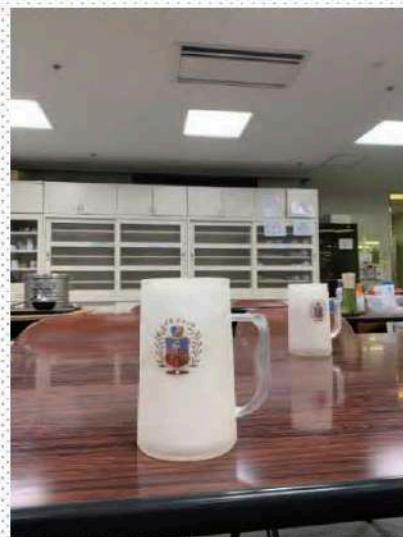
1日あたり1000円くらいでした。

Q8. 持ち物は？

ケーシーを持っていなかったなので、上下準備しました。メモ帳は持参して、適宜メモを取っていました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

バスタオル、アメニティ用品、ハンガー、洗剤、ドライヤーを持っていきました。





VOICE

へき地医療を感じるならここ！大間を好きになる3日間

中村あるる
(3年・青森県・地域枠)

来てみて現場を見て、たくさん感動する部分があると思います。知識が足りずに分からなくても、先生方が学生のレベルに対応してくれます。なので低学年こそ参加してほしいと思います。院長の先生含め、大間病院は若い世代の先生が多く、とても話しやすい雰囲気です。お寿司を食べたりBBQしたりすることもあるので、大間を好きになる3日間です。



どうしてその実習先を選びましたか？

将来は大間で

昨年の実習で初めて大間病院を訪れました。その3日間では、大間病院の先生方の高いスキルや、へき地ならではの包括的な診療に強く関心を持ちました。そして病院全体に活気もあり、「将来ここで働きたい」と思うようになりました。そのため今年も大間病院を希望しました。また、2年次と同じ病院で実習することで、この1年間の学びを経て、自分の見え方や感じ方がどのように変わるのかを体験したいと思い、大間に行くことを決めました。

実習先の良かったところは？

成長を感じられた実習

大間病院は地域の人たちだけで成り立っているからこそ、顔見知りの距離感を感じられます。学生は基本的によそ者ですが、ここには学生を快く受け入れてくれる雰囲気があります。2年生のときは、へき地医療の雰囲気を知ることが中心でしたが、3年生になって大間病院に来てみると、診療で使われる知識が分かるようになり、先生と一緒に病態を考えられるようになりました。同じ環境に行くことで自分の成長を分かりやすく感じられました。

実習の流れ

大間病院の実習スケジュール

総合診療・地域医療実習

午前

病棟回診・外来の見学

- 病棟回診
- 外来見学
- 内視鏡検査の見学
- 超音波検査の見学
- 薬局見学

外来見学では、先生のハツラツ元気な対応を学びました！患者さんの血圧管理について、ほめたたえていて新鮮でした。患者さんのモチベーション維持の大切さを知りました。

薬局に突然お邪魔しましたが、快く歓迎していただき、薬剤師さんが薬を処方する一部始終を見学させていただきました。スタッフさんがみなさん学生の見学に好意的に迎えてくださり、とても嬉しかったです！

午後

出張診療

- 特別養護老人ホームへのお出張診療
- 福浦診療所へのお出張診療
- カンファレンス（写真見せ）



福浦診療所へいらっしゃる患者さんは、みなさん親戚同士で、地域の特性を感じました。診療所内が親戚の集まりになっていて、とても面白かったです。

夜は先生方と大間のお祭りにも行きました！BBQは研修医の先生の送別会に合わせていたり大間を楽しみ尽しました！

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

感染症の診療ができる総合診療医を目指しています。

Q2. 最初に立てた目標は？

将来、自分が大間病院で働く姿を具体的に思い描けるようにすることです。昨年の実習では臨床について学んでおらず、分からないことも多かったです。今年は臨床の知識を身につけ始めたので、先生方の診療や行動の意味を理解できるようになることを目指しました。

Q3. 大間病院までのアクセスは？

弘前駅から下北駅まで電車で約3時間、下北駅からは病院まで事務の方に車で1時間ほど送迎してもらいました。遠いので大間病院で前泊と後泊をしました。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特別準備はしていませんが、授業でやった内容など疾患について少しでも多く知識があると、より有意義な3日間の実習を過ごせると思います。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

昨年建てられた新築の寮に滞在しました。調理器具や家具など一通りそろっていますが、ハンドソープやタオルなど、無いものもあります。

Q6. 食事はどうしましたか？

食事はスーパーや病院で購入しました。昼食は支給されますし、夕食は先生にご馳走になることもありました。

Q7. 食費はどれくらいかかりましたか？

1日あたり500円くらいでした。

Q8. 持ち物は？

実習着(KC)とアーリーで使用した白い靴、メモ帳とボールペンを持参しました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

バスタオル、ハンドタオル、ハンドソープやアメニティ類を持参しました。





VOICE

救急から高度医療まで 地域で働く医師を知る

小林 礼佳 (2年・大阪府・学士編入)

急性期から高度医療、へき地医療まで見学できました。特に遠隔診療が印象に残りました。遠隔診療の最新機器や病院までの移動難というへき地の実態を知れたことで、地域医療に従事するイメージを具体的に想像できました。また、病院経営の観点からも地域医療の課題について考えるきっかけになりました。

どうしてその実習先を選びましたか？

「一貫した医療」を見るために

急性期から高度医療、へき地医療まで見学でき、訪問診療にも同行できるからです。前職は訪問看護ステーションで働く作業療法士だったので、立場を変えて在宅現場を見たいと思いました。結果的に訪問診療は見学できませんでしたが、遠隔診療などへき地医療を経験することができました。最終的には地域で働く医師を目指しているのので、今後どのようなことを課題にし、勉強に邁進すれば良いのか明確にしたいと思い実習に臨みました。

実習先の良かったところは？

学生の知識量に合わせた実習

先生方が学生のレベルに合わせて優しく丁寧に教えてくださったことや、実際に手技を間近で見学させてもらえたり、機械を操作させてもらったことが良かったです。エコーや心電図、CT画像も何十枚と見させていただき、何度も読影方法を教えていただきました。見学したのは第一内科でしたが、総合内科的に様々な疾患を見ることができました。また、院長をはじめ病院のスタッフの雰囲気良く、いろんなスタッフに気軽に質問できました。ご飯を3食提供していただいたことも私にとっては良かったポイントでした！

実習の流れ

野辺地病院の実習スケジュール

総合診療・地域医療実習

午前

回診・手術見学

- 外来見学
- 腹部エコー検査見学・エコー体験
- 内視鏡胃カメラ検査見学・内視鏡操作体験
- 内視鏡大腸検査・ポリープ切除見学

内視鏡胃カメラを試用させてもらいました。左手でのコントロールが難しかったです。



ムンテラで心肺停止時の方針を話し合っていた場面が印象に残りました。寝たがりの患者の病状説明を患者家族にされていた時、先生は説明の中で心肺停止時の延命処置について意向を聞いておられました。

午後

学習・入院の立ち会い

- 遠隔診療の見学
- 病棟回診見学
- 医師同士のカンファレンス
- 看護師とのカンファレンス
- ムンテラの見学 (インフォームドコンセント)

遠隔診療は病院の医師と現地の住人とのオンラインツールをつないだ診療のことです。看護師とドライバーさんが現地に向かうので、それに同行しました。遠隔診療によって住民の医療へのアクセスが簡単になることを実感しました。



Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

作業療法士の視点は忘れずに、その経験を踏まえて地域で働く医師を目指したいと思っています。

Q2. 最初に立てた目標は？

医師の視点から地域医療を考えられるように、野辺地病院の先生方から教われたらと思っています。具体的には医師の立場での他職種連携や患者との関わり方、また、地域住民の特性や地域の課題を学ぶことが目標でした。

Q3. 野辺地病院までのアクセスは？

弘前駅～野辺地駅を電車で2時間、野辺地駅～野辺地病院を車で5分でした。野辺地駅と野辺地病院の間は病院のスタッフの方が車で送迎してくださいました。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

特にありませんでした。できる限り自分なりの実習の目的を明確にしておく、情報収集しやすいと思えますし、有意義な実習期間になると思います。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

病院内の研修室に宿泊しました。アメニティがないので、持参が必要です。個人的には、スリッパを持参すればよかったと思いました。もしアメニティを買い忘れても、病院の裏にホームセンターやドラッグストア、しまむらがあるので、調達できます。

Q6. 食事はどうしましたか？

3食病院食を無料で提供してくださいました。栄養バランスがよく、しっかりと食事が取れました。



Q8. 持ち物は？

白衣（ケーシー）、メモ帳、筆記用具、名札、上履きを持参しました。

Q9. 衣類以外の持ち物は？

バスタオル、タオル、ドライヤー、スリッパ、アメニティ類を持参しました。





09 東通村診療所

VOICE プライマリケア・地域包括ケアを学ぶならここ！

(4年・女性・一般枠)

プライマリケアや地域医療に興味のある方は、ぜひ東通村診療所へ実習に行ってみてほしいと思います。低学年でも大丈夫ですし、少しでも診察や画像検査の知識があると、より楽しめる3日間になると思いました。東通村診療所での経験を通して、プライマリケアのイメージを掴むことができます。指導医の先生や研修医の先生、スタッフさんたちがとても優しく、初めての实習にも適した診療所だと思いました。

どうしてその実習先を選びましたか？

地域包括ケアを実際に体験する

これまでの講義や活動を通じて、地域医療の重要性を学んできましたが、その具体的なイメージが持てていないと感じていました。東通村診療所では外来・入院・訪問診療を通じた地域包括ケアを実践されていることを知り、地域に根差した医療や多職種連携がどのように行われているのかを学びたいと思い、実習先を選びました。また、クリニックや病院見学へ行く前の準備として実習に参加しようと思いました。

実習先の良かったところは？

県外の先生との交流

指導医やスタッフの方がとにかく優しいです。指導医の先生や研修医の先生は県外出身の方が多く、卒後のキャリアなどたくさん相談などにも乗ってくださりました。進路や就活に対して不安がある人にとってもお勧めです。また、もちろん患者さんもスタッフの方々も、とても雰囲気良く優しい診療所で、診察、聴診、読影などいろいろな経験をさせてもらえます。1つの建物に地域包括支援センターなどの医療系の行政機関や診療所、介護施設が併設されており、地域包括ケアを学ぶのにぴったりな場所でした。

Higashidori Village Clinic

東通村診療所の実習スケジュール

実習の流れ

総合診療・地域医療実習

午前

回診・手術見学

- 東通地域医療センターの施設見学
- 朝の回診・カンファレンス
- ラジオ体操
- 地域包括支援センター実習
- 外来見学

センターの役割を体感しました。地域住民の家族関係や人柄を深く知る人が、診療所の相談員として関わっていて、経験の深さからくる連携の上手さを実感しました。

ラジオ体操だけでなく、100歳体操と一緒にやったり、ゴニコンという青森県発祥のトランプゲームと一緒にやったりしました！

午後

学習・入院の立ち会い

- 産業医に同行
- 院長先生宅でお茶会（休診日）
- サポート連絡会議
- 老人ホームへの訪問診療

見学の中で実際に診察をさせてもらい、声掛けや聴診、足のむくみの確認などの流れを教えてくださいいただきました。

サポート連絡会議とは、院内の医療スタッフや包括支援センターの職員などが月に2度程度集まり、注意の必要な患者さんについて情報共有する場でした。

長時間労働のあった社員の方との面談や職場巡視を見学させていただきました。外来と産業医としての面談では、所要時間や聞く内容の違いがあって面白かったです。

Q & A

実習参加者の声

Q1. どのような医師になりたいですか？

志望の診療科などはまだ明確には決まっていますが、患者さんや他職種の方々としっかりとした信頼関係を気づき、関わる人の力になれる医師になりたいと考えています。

Q2. 最初に立てた目標は？

病院実習への不安をなくし、クリニックや病院見学に自信を持っていけるようにすることを第一の目標にしました。また地域包括ケアの実践や、基本的な外来などで用いられる手技、患者さんと信頼関係を築くためのコミュニケーション力を身につけたいと思いました。将来のキャリアやなりたい医師像を考える上で役に立つような経験になればと思いました。

Q3. 東通村診療所までのアクセスは？

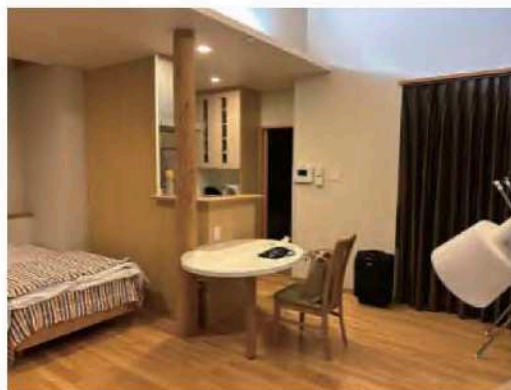
弘前駅から下北駅を電車で2時間半、下北駅から診療所まで車で25分です（事務の方が送迎してくださいました）。切符は事前にまとめたものを購入することをお勧めします。先方から当日始発で来るように指示があり、その通りの電車で行きましたが、雨の影響で電車が遅延し、予定の時間に間に合いませんでしたので、前泊させていただけないか尋ねてもいいと思います。

Q4. 実習に向けて準備したことは？

診療所についてHPなどである程度調べていきました。そのほか、聴診器を持ってくるように指示があったので聴診の手技などを一応勉強していきました。

Q5. 宿泊場所はどんなところ？

研修医宿舎でしたが、新しくとても綺麗でした。所長の先生が建築にこだわりがあり、木造で木の香りがして、旅館みたいでした。キッチンなどもあり、一通り生活できる設備が揃っています。ゴミ袋、トイレトーパー、ティッシュは備品がありました。



Q6. 食事はどうしましたか？

病院食を職員も注文でき、1日3食で1000円程度で医局まで持ってきてくれるので大変助かりました。研修医の方や指導医の方と食事をとることができ、いろいろなことを聞けました。病院内に食堂もあり、300~900円ほどでそばや牛丼などを食べることもできます。

Q7. 持ち物は？

KC、室内用の靴であれば色も自由でなんでも可でした。名札は所属先のもので良いと指示があったので、大学のものを持っていきました。地域包括支援センター実習で着用・体操するので、ジャージなど動きやすい服を持参しました。休診日には院長先生とのお茶会もあるので、ちゃんとした私服があると良いです。ATMなどが近くにない場合もあるので、現金をある程度持っていくのがおすすめです。

先生との出会いから、仲間との出会いから
あなたも踏み出す新たな一歩。



令和7年度 地域医療早期体験実習 実習前ワークショップ

7月5日（土）
ニューテアトル弘前にて開催
2026年7月開催予定



講演会

青森の地域医療の第一線でご活躍される先生から、ご自身の経験と実習の魅力をお伝えいただきました。講師は青森県健康医療福祉部 部長 守川義信先生、十和田市立中央病院 小児科長 鎌田禎先生、十和田市立中央病院 総合診療科後期研修医 白戸蓮先生をお呼びしました。



学生ゲストによる病院紹介

応募可能な9つの病院のうち、総合病院・中小規模病院・診療所の3つに分けて、学生ゲストから病院紹介をいたしました。



交流タイム

講演いただいた講師の先生や学生ゲストを交えて、実習先の相談や学校生活、キャリア形成など、聞きたいことをたくさん聞ける交流タイムを企画しました。とても大盛況で、参加者のみなさまには時間いっぱいまでお話しいただきました。

だれかの夏休みの経験に触れ、
あなたの夏休みの経験を振り返る。



10月4日(土)
ニューテアトル弘前にて開催
2026年10月開催予定

令和7年度 地域医療早期体験実習 振り返りワークショップ



講演会

講師として呼び出した弘前大学医学部附属病院 総合診療部 平野貴大先生より、ご自身の経験と実習を終えたのちに自分の経験を言語化するプロセスとその意義についてご講演いただきました。特に学びの言語化では、ここだけでなく実生活でもたくさん活用できそうだったとの声もありました。



実習の目的 & 経験見える化ワーク

どうして実習に行こうと思ったのか、夏休みの実習ではなにを学んだのかを、同じ実習を経験した仲間や平野先生とともに時間をかけて振り返りました。経験という具体的なものから、自分の学びとして抽出する時間を、多くの人にゆっくり楽しんでもらうことができました。



グループワーク

実習内容について雑談しながら、それぞれの学生が付箋で貼り、自分の経験と仲間の経験を照らし合わせて自分の学びやこれからやってみたいことを考える時間を企画しました。こちらは非常に盛り上がり、十分に振り返りを経験したからこそその有意義な時間となりました。

地域医療早期体験実習 受入可能人数

医療機関名（掲載順）	8月					9月					計
	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	2週目	3週目	4週目	4週目	5週目	
	7/27 ▼ 7/31	8/3 ▼ 8/7	8/10 ▼ 8/14	8/17 ▼ 8/21	8/24 ▼ 8/28	8/31 ▼ 9/4	9/7 ▼ 9/11	9/14 ▼ 9/18	9/24 ▼ 9/25	9/28 ▼ 9/30	
01 黒石病院（※1）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
02 三戸中央病院	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6
03 つがる総合病院	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5
04 深浦診療所（※2）	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
05 六ヶ所村 地域家庭医療センター（※3）	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	5
06 むつ総合病院（※4）	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
07 大間病院（※5）	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	4
08 公立野辺地病院	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
09 東通村診療所（※6）	パンフレット制作時点では不明										

（※1）黒石病院に設置されていない診療科や、クリニック実習と重複する場合は、受け入れができない場合があります。

（※2）2名での実習を希望する場合は、事前にご相談ください。

（※3）同週に2名の希望がある場合、開始日および終了日が同じ日となるように調整します。9月にクリニック実習希望者がいない場合は、受け入れについて個別にご相談ください。研修医のスケジュールとの兼ね合いで受け入れ不可となる可能性があります。

（※4）同じ診療科での同時受け入れは、1診療科につき1名までとします。

（※5）2名での実習を希望する場合は、事前にご相談ください。

（※6）現時点での予定です。令和8年7月には空き枠が出る可能性がありますので、最新情報についてはお問い合わせください。

申込はこちら



（申込書・レポート用紙）



実習申込・お問い合わせ先

青森県 健康医療福祉部 医療薬務課 良医育成支援グループ
 FAX：017-734-8089 E-mail：iry@pref.aomori.lg.jp
 〒030-8570 青森市長島1-1-1 TEL：017-734-9288