

学年：修士2年 医学物理士養成コース

時期：修士1年 後期

・実習のある日

8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00
	臨床実習			お昼		臨床実習				研究				自宅						睡眠			

1年後期では実習があるため、早起きして実習に参加します。その後研究を進める元気があれば時間を取りますが、次の日が早い場合などは無理せず早めに帰って休むようにしています。1年後期は大きな学会もいくつかあり、身体を壊しては元も子もないので自分の体調と相談しながら過ごしました。

臨床実習

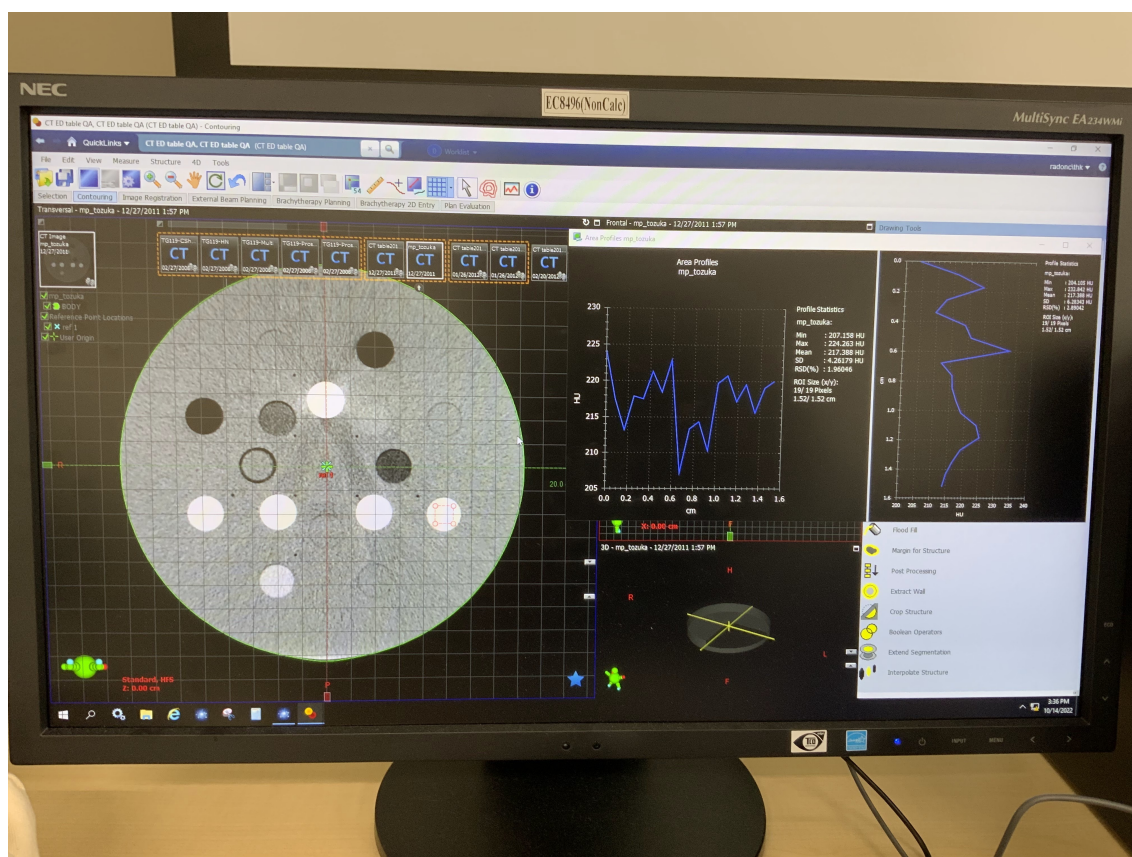


Fig.1 実習課題

QA やコミッションング、治療計画など医学物理業務について包括的に学びます。最初は何が何やら訳が分かりませんが、少しずつ知識が付いてくると面白くなってくるところです。

## ・実習のない日

8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00
睡眠	研究	研究	研究	研究	お昼	研究	研究	研究	研究	研究	研究	研究	研究	研究	研究	自宅	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠

特に実習のない日はゆっくり睡眠を取るようにしています。朝が弱いので無理せず、その分夜に研究の時間を取ることでその埋め合わせをするイメージです。コアタイムなどもないため、いつ来てもいつ帰ってもよいというのは予定を組む上で大きな魅力であり、かつ自律的なスケジュールリング管理のトレーニングにもなりました。

## 研究

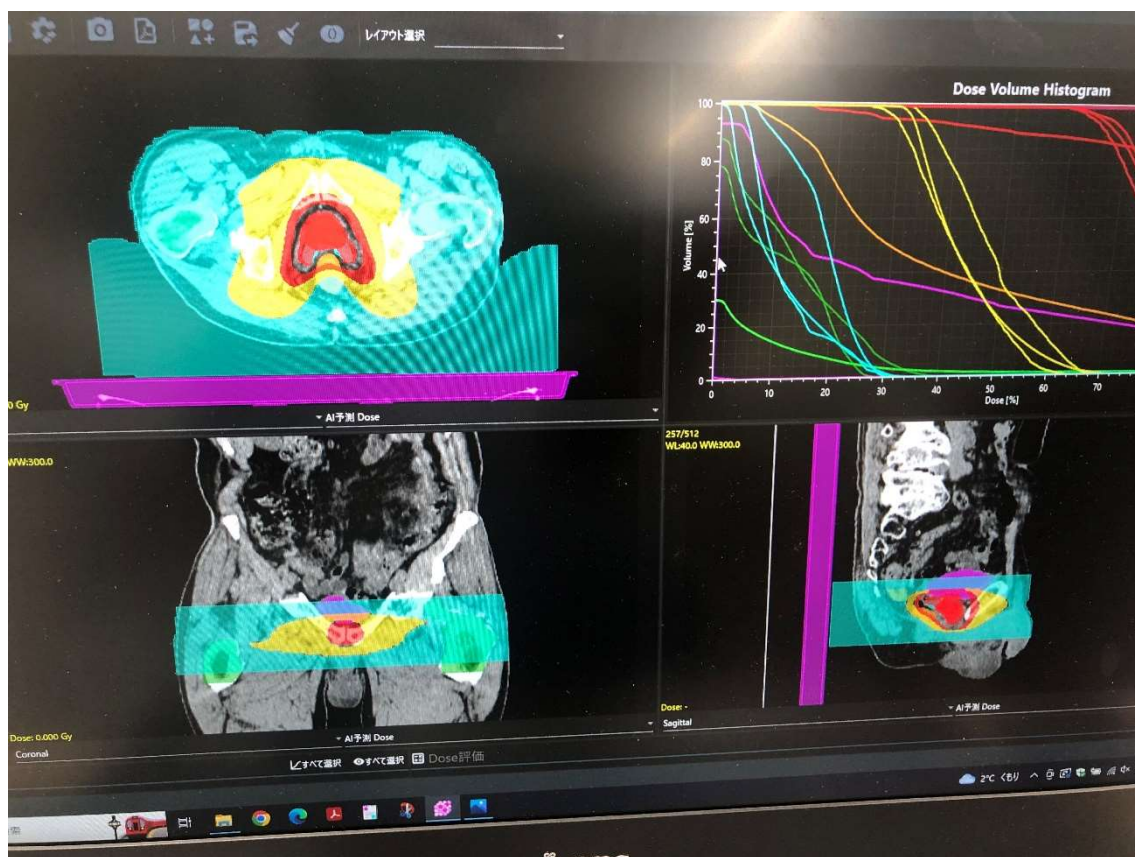


Fig2. AI と格闘している様子

授業や実習もあるので、研究はまとまった時間が取れたときに集中して進めます。先生からの熱いムチを全身に浴び続けることで少しずつ形になっていきます。無事学会発表を終えた瞬間や、論文としてアクセプトされたときの嬉しさは格別です！



### ・本当に何もやる気のない日

8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00
睡眠						自宅/遊びに行く										睡眠							

本当に何もしたくない日も当然ありますので、その時はこのようなスケジュールになります。研究のことを一切考えず、いっぱい寝て全力で遊ぶのがミソです(オススメは金曜日、3連休にできるので)。無理に研究してもモチベーションが下がるだけなので、休養日と割り切ってしまった方が次の日以降頑張れるような気がします。



Fig.3 無理しても仕方ないので美味しいもの食べにいきます。