

臨床医のためのライフハック 「診療・研究・教育」がガラッと変わる時間術

中島 啓(著)

京大病院総合臨床教育・研修センター准教授

和足孝之

限られた時間の再設計が医師のキャリアを加速させる

一言で言えば、本書は臨床医人生における極上のチートコードである。著者である中島啓先生とは、かつて呼吸器疾患の企画で対談する機会があった。その際に強く印象に残ったのは、誠実さを基盤に、知性と実行力が無理なく同居する佇まいである。360°死角がない、さらには優秀であることを誇示しない優秀さ——その正体は何なのかと、当時は言語化できずにいたが、医師経験を積み重ねた中、本書を読むことによってようやく腑に落ちた。この本は、指導医としてのHidden Curriculumを、わかりやすい言葉と構造に落とし込んでいるのである。

本書を読み終えたとき、胸の奥に説明しがたい感情のざわめきが生じた。強い共感、驚き、そして強い羨望が混じり合った感覚といったらよいだろうか。自分がこれまで臨床・研究・教育の現場で、半ば経験則としてひっそり抱えてきた思考法や時間の使い方、キャリアの設計思想が、本書では驚くほど率直に、しかも惜しみなく提示されている。まるで、自分だけが長い間秘密にしていた地図を、誰かが高精細なカラー印刷で出版してしまったような、そんな感覚に近い。そのように「やられた!」と、感じる指導医も少なくないはずだ。

人間として、そして医師として、多忙を極める生活の中で醸し出す「優秀さ」とは何か。この問いに、普遍的な定義は存在しない。例えば、学生時代に勉学よりサッカーに没頭していた医学生が、20年後に圧倒的な存在感を放つ臨床医になっていることは、臨床現場ではコモンだ。同様に、「優れた臨床医」の定義もまた、単一ではないだろう。しかし本書は、その不確実性を前提とした上で、多くの優れた指導医に共通する最大公

約数——思考、習慣、時間の使い方、態度——を、極めて実践的な形で抽出している。確かに、苦労を経ないことには絶対に獲得できない深みが医師には存在する。しかし本書の随所からは、「自分が遠回りして得た知恵を、次の世代にはできるだけショートカットで手渡したい」という思いを感じる。つまるところ後進への愛なのである。もし小生が若い頃にこの一冊に出会っていたなら、自分が越えてきた壁のいくつかは、ずいぶん薄く小さいものに見えただろう。

本書が提供しているのは、よくある小手先の時間管理術ではない。小生が思うに、1万時間の試行錯誤を経て、ようやく身につく「型」を、優れたコーチがYouTubeの動画教材のように明快に示してくれる——そのような構造を持った一冊になっている。忙しい臨床医にとっての時間は常に不足しているが、本書はその限られた時間を「削るべきもの」ではなく、「再設計すべき資源」としてとらえ直す視点とノウハウを与えてくれる。

若手医師が読むべき一冊であることは間違いのない。しかし同時に、部門を率いる立場にあるベテラン医師こそ、リスクリングという観点から本書を手取る価値がある。静かで、誠実に、しかし確実に医師人生の速度を変えてしまう。そういう本である。



●A5/頁 200/2025 年
定価：3,850 円
(本体 3,500 円＋税 10%)
[ISBN978-4-260-06243-5]
医学書院 刊