

やるべきことが見えてくる

研究者の仕事術

プロフェッショナル根性論



はじめに 3

その1：プロフェッショナル研究者への成長の道 11

A Roadmap to an Independent Thinker

1. 研究者の人生はアブストラクトとして数秒で消費される運命にある／2. サイエンスが最も重要だが、今こそ仕事のやり方を学ぶべきとき／3. 何のために仕事をするのか／4. 研究者として仕事をすべき10の原則／まとめ：研究者のキャリアとは人間的成長の追求という終わりのなき切磋琢磨の旅

その2：「好き」よりも「得意」にこだわる仕事術 27

Strengths-based approach (SBA仕事術)

1. SBA とは何か／2. 研究者に SBA 戦略を応用する／3. SBA 戦略に関する4つの重要な質問

その3：プロダクティビティーを上げる時間管理術 43

Get Things Done (GTD)

1. 日々の時間管理術／2. 頭の中を空っぽにして爽快に：脳内 RAM のフリースペースの最大化を／3. 脳内 RAM を空にするストレスフリーの仕事術／4. GTD によるメール管理術／5. To do リストの実行順序／6. 中・長期的な時間管理術／7. 大統領も実践している人生のプライオリティーを決めるテクニック

その4：自分の世界で一番になる 59

Niche marketing で自分の研究を売り込めーArt of being the best in the world

1. どうしてランキング1位はますます売れるのか／2. 世界とは／3. 自分の世界でトップの研究者になることをめざす／4. 「自分の世界」に関する3つの重要な質問

その5：批判され／批判して自分を磨く「フィードバック力」73

Art of Giving Feedback

1. フィードバック力から得られるもの／2. 建設的なフィードバックの与え方／3. フィードバックがもたらす利益と損失

その6：変化に対する苦痛・恐怖を克服する 85

Change or Die

1. 変化することの難しさ／2. ズーム& [ズーム]^{plus}：小さな変化を日々経験し耐性をつける／3. 変化に関する5つの重要な質問

その7：自分のストーリーを語る「物語力」 97

Art of Story Telling

1. ストーリーを語ろう／2. 研究者のためのストーリーの語り方 Lively, Authentic, Context／3. 科学の世界に物語力は必要か？

その8：説得力のあるプレゼンテーション 109

Presentation to Persuade

1. 研究者のためのプレゼンテーションの心構えに関する重要な質問／2. Presentation とは Persuasion／3. メッセージが伝わらない5つの理由／4. 20分で語るストーリーのトレーニング



その9：日本人中年男性研究者のための英語力向上戦略： 人間力英語術 123

王道ではなく覇道を！

1. 人間力英語術とは／2. 人間力英語術の実践法／3. [人間力英語術]^{PLUS}／4. 洋書を読んで世界を広げる

その10：検索される自分：発信力 135

The Art of Blogging

1. ホームページは退屈なカタログ、しかしブログは人を惹きつける個人メディア／
2. 研究者がブログを始めるべき理由／3. 知的生産装置としてのブログ／4. 信用創造装置としてのブログ／5. ブログを始めよう

その11：創造性とは 149

Creativity and Effectiveness

1. どうして独立した複数のグループから同じような論文が同時に発表されるのか／
2. グラハム・ベルが不慮の事故で亡くなっていたら、電話は存在しなかったのか／
3. Multiple independent discovery／4. 創造性を高める方法

付録：研究者の自己啓発とキャリア形成のための20冊 155

- 1) 生産性を高めるための人生管理術の古典的自己啓発書 2冊 156
2) コミュニケーション力とは人付き合いと人柄のことであると理解する 2冊 158
3) プロフェッショナル研究者としての心得を学ぶ 2冊 159
4) 学校では教えてくれない“正しい”キャリアパスを知る 2冊 161
5) 起業家から失敗を恐れつつも、挑戦する方法を学ぶ 2冊 163
6) 一流のサイエンスストーリーテリングを学ぶ 2冊 165
7) メインのメディアでは報道されないアメリカを知る 2冊 166
8) アメリカの医療の問題点を知る 2冊 167
9) 自分の考えを人に伝えるための極意を学ぶ 2冊 169
10) 不確実な時代を生き抜くための知見を学ぶ 2冊 171

Column

- 1： 35歳からの15年間こそ自分の成長を意識した攻めのキャリアプランを 21
2： ラボメンバーの「強み」 32
3： 哲学者モンテーニュも400年前にSBA仕事を推薦？ 35
4： Not to do リスト 53
5： 「自分の世界」を設定する際に犯しやすい7つの間違い 67
6： 自分のキャパシティーを見極める 70
7： つっこみカ 77
8： これからの時代のビジネスに必要な学位はMBAではなくMFA 83
9： 「成功する恐怖」 89
10： 変化を促進する米国流研究システム 91
11： アイディアをスティッキーにする方法 105
12： プレゼンテーションは最低3回リハーサルを 117
13： うまく質問するために覚えておくとよい10のポイント 119
14： 英語の勉強に役立つインターネットで手に入るフリーのリソース 131
15： メンタルトレーニング（修練の場）としてのブログ 145

plus α

- ビジネス心理学的な強みの定義 40
StrengthsFinder® 41
心に残るプレゼンテーション 122

索引 174