

# はじめに

近年、「ライフハック」という言葉がすっかり定着しつつある。その定義は、ちょっとした手技やデバイス（機器）を仕事や日常生活に楽しく取り入れることで、面倒だと思っている作業をストレスなくやり遂げるような工夫のことである。本書は研究効率を加速させるさまざまなライフハックを紹介することで、雑用に埋もれがちな研究環境を少しでも変えてみようという提案するものである。

ここでは、本書の執筆にいたった経緯を、少しだけお話してみたい。

## 1 情報量と論文数が比例しない現実

筆者が研究領域に身をおいてから、かれこれ30年近くが過ぎようとしている。この間、さまざまなブレークスルーがあり、研究環境は劇的に変化した。例えば、筆者が20代の頃は大きなゲル板の電気泳動で得られるDNA断片のラダーを読み解くことで、塩基配列を決定していた。数キロ塩基対をつなぎ合わせるだけでも、大変な労力であった。それが、数百万塩基対程度の細菌のゲノムなら、ほんの数日でドラフト版の解読が完了するのが今の時代である。

実験の作業効率が加速すれば論文もたくさん出るのかというと、そうはならないところに、研究領域のジレンマがある。DNAの塩基配列決定が一仕事であった時代には、塩基配列の報告だけで論文にすることができた。それはそれでシアワセな時代であったのである。

効率化に伴い論文につき込むデータ量も爆発的に増加し、論文からはみだした膨大なサプリメントデータにゲンナリしているのは筆者だけではないと思う。研究者が生業とする論文をつくりあげる作業においても、情報過多の波が押し寄せてきており、とどまる場所を知らない。

情報が氾濫している研究領域において、溺れずに対岸まで泳ぎきるにはどうしたらよいか？ もっと楽をして効率よくアウトプットを出すためには、どうしたらよいか？ こういった筆者のサボりたい一心から生まれたノウハウを、ほかの研究者の方にもお役だていただければ、というところから本書の企画がスタートしている。

## 2 教育時間の増加と研究時間の減少

「ライフハック」の対語として「根性」がある。昭和世代の筆者が好きな言葉である。体力と根性でひたすら研究に時間をつぎ込んで、情報過多の時代に対抗するという実直な手法もアリかと思う。しかし、科学技術・学術政策研究所の報告によると、大学教員の研究時間が徐々に減少傾向にあることが明らかになったのである。

2002年の調査では、大学学部で勤務する研究者の研究時間の割合は47.5%で、職務全体に占める時間の約半分であった。しかし、6年後の調査では研究時間の割合は36.1%に低下し、研究時間が1割以上も減少したことを示す結果となった。

研究時間が減少した理由の1つとして、教育時間の増加があげられる。少子化が進むなかで、大学も生き残りをかけて魅力あるカリキュラム編成に必死であり、学生向け講義だけではなく市民講座の開講数なども増加傾向にある。このように、研究の時間が削られていくなかで、体力と根性だけで乗り切るのは難しい世の中になってきたのである。

## 3 本書は研究者に特化したライフハックである

本書は、月刊『実験医学』（羊土社）の誌面で連載していた「研究生活が快適になる！ライフハック活用術」（2011年7月号～11月号）を大幅にバージョンアップし書籍化したものである。羊土社の山下志乃舞さんから書籍化の企画をいただいたときに、筆者が真っ先に感じたのは、どうしたらほかのライフハック関連の書籍と差別化を図れるか？ということであった。そこで、研究者に特化したライフハックという部分に主眼を置いて徹底的な見直しを行い、本書が完成した。ここで本書の構成をざっくりと紹介してみよう。

まず、**第1章**と**第2章**で、ラボや学会・出張で必要となるライフハックに焦点をあて、**第3章**では情報の収集と整理術について解説した。さらに、かつての筆者がそうであったように、若い研究者の皆さんが最初に直面する課題は

---

「自力で英語の論文を書けるようになること」だと思い、**第4章**では効率よく論文を書くためのノウハウについて、筆者の経験を交えながら解説した。終章である**第5章**は、PI (Principal Investigator) になるためのライフハックである。ここでは科研費の獲得方法などについて、審査委員を経験した立場から述べてみた。なお、本書はMacやiPhone・iPadをメインに解説しているが、Windowsマシンやその他のモバイル端末にも十分応用可能であることを付しておく。

筆者は、ラボを構えてこれからだというときに身体を壊してしまったという苦い経験がある。身体の再構築のためにブラジリアン柔術を始め、今でも道場で汗を流している。ちなみに、コラム挿絵の筆者は柔術衣で登場している。閑話休題。**第5章**では最強のPIとなるための身体づくりについても解説しているので、楽しんでいただけたら幸いである。

筆者の研究生生活は、修士号取得後、テクニシャンからスタートした。自分のアイデアではない研究を通して、やがては自分のラボをもちたいと思うようになり、論文博士で学位を取得した。そして何とか、30代後半で大学の教授職に就いてラボを主宰することができた。それなりに苦勞もしたが、運も大きく味方してくれたと思う。本書は、運気を上げるような方法については書かれていないが、筆者の研究者としてのノウハウをすべて吐露したつもりである。

ライフハック関連の本はこうあるべきだ！ というところからは激しく乖離してしまったが、本書が、これから研究の道に足を踏み入れる学生さんや、若い研究者の皆さんにとって、楽しく研究生生活を送るためのヒントになれば、筆者としてこのうえない喜びである。最後に、実験医学連載を経て本書の企画を立ち上げていただいた山下志乃舞さん、筆者の拙稿に辛抱強くお付き合いいただいた中川由香さん、装幀を担当いただいた戸倉 巖さん、すばらしい瞬間を切り撮ってくださった石毛倫太郎さんに、感謝いたします。