

研究留学のすゝめ！

目次概略

イントロダクション

第0章 あなたにとって必要な留学情報は何でしょうか？

留学準備 編

第1章 メリットとデメリットを知り目標を定める

第2章 留学の壁と向き合い、決断をする

第3章 自分と向き合い、留学先を選ぶ

第4章 留学助成金を獲得する

第5章 オファーを勝ちとる①～留学希望ラボへのコンタクト、アプリケーションレター

第6章 オファーを勝ちとる②～CV, 推薦書, インタビュー

留学開始～留学中 編

第7章 生活をセットアップする

第8章 人間関係を構築する①～ラボでの人間関係

第9章 人間関係を構築する②～日常生活における人間関係

第10章 2-Body Problem を乗り越える

留学後期～終了 編

第11章 留学後のキャリアを考える

第12章 留学後のジョブハント①～アカデミアポジション獲得術<国内編>

第13章 留学後のジョブハント②～アカデミアポジション獲得術<海外編>

第14章 留学後のジョブハント③～企業就職術

外伝

第15章 大学院留学のすゝめ

付録

世界各地の日本人研究者コミュニティ



研究留学のすゝめ!

渡航前の準備から留学後のキャリアまで

contents

はじめに.....	佐々木敦朗	3
-----------	-------	---

イントロダクション



第0章 あなたにとって必要な留学情報は何でしょうか？.....	佐々木敦朗	16
---------------------------------	-------	----

1 「留学」への憧れ、憧れから決意へ.....	17
2 情報の不足が招いた、波瀾万丈の海外ポストドク生活.....	19
3 “あなたにとって” 必要な留学情報は何でしょうか？.....	21
4 本書で、皆さんにお伝えしたいこと.....	22
Column 仲間との出会いとUJAの創立..... 佐々木敦朗	24

留学準備編



第1章 メリットとデメリットを知り目標を定める.....	佐々木敦朗	28
------------------------------	-------	----

1	留学経験者へのアンケート結果を分析しよう	28
2	留学の三大メリット：経験・つながり・語学力	29
3	英語で伝える力を学ぶ	30
4	人にして人を毛嫌いするなかれ：国際的研究者への成長	33
5	デメリットとメリットは表裏一体？	35
6	留学大失敗を招かないために：Aさんの体験談	38
7	成功の鍵：夢と目標	40
私の留学体験記① 留学経験に導かれたiPS細胞研究		山中伸弥 42

第2章 留学の壁と向き合い、決断をする.....	佐々木敦朗	44
--------------------------	-------	----

1 準備や努力、情報収集で解決できる問題.....	45
2 解決策を模索すべき問題：2BP (2-Body Problem).....	50

3 決断で大切なこと：留学意思決定の科学	54
Column Y先輩の苦労話	佐々木敦朗 57
私の留学体験記② 留学のメリット・デメリットを考える	神田真司 58

第3章 自分と向き合い、留学先を選ぶ 佐々木敦朗 63

1 留学先で何を狙うのかを明確にする	64
2 留学先を探す	65
3 留学先を考えるときに、調べておくべき5つの項目	68
私の留学体験記③ 留学夜話～留学先の選び方	宮道和成 74

第4章 留学助成金を獲得する 早野元詞 78

1 留学助成金の獲得に必要な条件を事前に知って計画する	78
2 留学助成金を探す	81
3 申請書を作成する	88
4 競争資金を獲得することのインセンティブ	90
5 海外留学助成金の問題点	90
6 海外の大学・大学院への留学用奨学金および助成金について	91
Column 助成金ばわー	早野元詞 93
私の留学体験記④ こんな僕・私でも留学できますか？	齊藤亮一 94

第5章 オファーを勝ちとる①～留学希望ラボへのコンタクト、アプリケーションレター 佐々木敦朗 97

1 希望先へのコンタクトのツボ	98
2 強いアプリケーションレターの書き方	101
私の留学体験記⑤ 研究分野を変えてのイタリア留学	大森晶子 108

第6章 オファーを勝ちとる②～CV、推薦書、インタビュー 佐々木敦朗 112

1 CV (Curriculum Vitae) を書くポイント	112
2 推薦書 (Reference Letter) の大切さ	115
3 留学先とのインタビューのツボ	116
4 留学経験者・PIからのアドバイス	118
私の留学体験記⑥ “Don't be trapped by dogma”	山下由起子 122

留学開始～留学中 編



第7章 生活をセットアップする

川上聡経 126

1 留学先での生活のスタート	127
2 アパートを借りる	132
3 運転免許証の取得	134
4 海外生活で役立つ情報	138
Column 苦難の路上試験	川上聡経 142
Column 当たり屋	川上聡経 143
私の留学体験記⑦ 留学に消極的だった私の留学記録	井上 梓 144

第8章 人間関係を構築する① ～ラボでの人間関係

佐々木敦朗 147

1 なんてったって人間関係！	148
2 ポスとの関係 "It's still HOT!"	149
3 ポスとの相性	151
4 人と人とのつながりを拓く3つの鍵	153
Column 国際社会にみるモテ指数	佐々木敦朗 159
私の留学体験記⑧ 落ちこぼれ留学体験記	河野恵子 160

第9章 人間関係を構築する② ～日常生活における人間関係

坂本直也 162

1 まずは「脱」外国語コンプレックス	163
2 第一印象の大切さは万国共通：“First impressions are the most lasting”	163
3 一期一会を逃さない会話術	166
4 「脱」日本流人づきあい	169
Column お国柄、国民性の多様性	坂本直也 171
私の留学体験記⑨ 留学によって得られる“友”という宝物	大須賀 寛 174

第10章 2-Body Problem を乗り越える

高井菜美 178

1 留学が決まってから渡米まで	178
2 アメリカでの生活：孤独とそこからの脱出	179
3 研究留学に同行するかどうか	183
4 話し合いと納得が大切	184
私の留学体験記⑩ ミシガン滞在記～家族で日米行ったり来たり	三好知一郎、三好美穂 186



第11章 留学後のキャリアを考える

佐々木敦朗 192

- 1 「日本に戻れなくなる」説は本当? 193
- 2 留学後も未来へ羽ばたくために 197
- 3 独立の日本人たれ 200
- 4 時を超えつながり拓くより豊かな未来へ 201
- Column 逆境をチャンスに変える 佐々木敦朗 205
- 私の留学体験記⑪ 君のがんばりは僕らの励み 五十嵐和彦 206

第12章 留学後のジョブハント① ～アカデミアポジション獲得術<国内編>

坂本直也, 中川 草, 本間耕平, 今井祐記 210

- 1 やっぱり日本に帰りたい? 210
- 2 ネットワーク（コネ）は結局大事 212
- 3 採用者側からみた、国内アカデミックジョブハントの重要なポイント 214
- 4 留学後にもとの所属に戻る場合 216
- Column 日本で大学助教ポジションについたあるケース A氏（匿名） 219
- Column 出来レース公募にご用心 B氏（匿名） 220
- 私の留学体験記⑫ ある外科医の留学回想録 森 正樹 222

第13章 留学後のジョブハント② ～アカデミアポジション獲得術<海外編>

早野元詞 226

- 1 アメリカでのジョブハント 227
- 2 ヨーロッパ（ドイツ、フランス）でのジョブハント 230
- 3 海外でのジョブハントに求められる共通スキル 233
- Column New investigatorの雑感 柏木 哲 234
- 私の留学体験記⑬ 留学後の独立をめざして
～アメリカでの独立はハイリスク・ハイリターン 小林弘一 235

第14章 留学後のジョブハント③ ～企業就職術

黒田垂歩 238

- 1 留学後に企業で働くこと：企業へ移るのは都落ちなのか!? 238
- 2 ボストン留学を経て叶った「製薬会社での夢の実現」 239
- 3 アカデミアと企業で優秀はつけられない 240

4 留学後に企業に移った方のアンケート結果	241
5 自分は企業へいくべき？ いくべきじゃない？	243
6 どうやって企業に入るの？	246
7 Ph.D.の選択肢としての企業就職	248
8 アカデミアからの企業就職に関するアンケート結果	249
Column ある研究者の企業就職術	C氏（匿名） 255
Column アメリカでの企業就職体験談	門谷久仁子 256
私の留学体験記⑭ 「先生、ただ今戻りました」	松井稔幸 258

外伝



第15章 大学院留学のすゝめ

武田祐史, 杉村竜一 262

1 なぜポスドクからではなく大学院留学か	262
2 アメリカ大学院卒業後の進路	265
3 卒業のタイミングとポスドクフェローシップの応募	267
4 アメリカ大学院卒業後のポスドク探し	268
5 いつポスドクに区切り（見切り）をつけるか	271
6 アメリカ企業就職への険しい道	272
Column 学生ビザとOPT, CPT	武田祐史 275
Column 大学院で得られる人脈	武田祐史, 杉村竜一 276
Column 元ラボメイトが面接官!?	武田祐史 277
私の留学体験記⑮ 海外大学院留学後のキャリアパス ～Visionをもって、早くから準備を～	杉村竜一 278
私の留学体験記⑯ 子連れネコ連れエジンバラ留学体験記	小林純子 282

付録

世界各地の日本人研究者コミュニティ	289
おわりに	坂本直也 297