

行動しながら考えよう
研究者の問題解決術

目次

序章

悩める若手研究者とその卵たち12のケース

ケース1	学部生Aさん(21歳・女性・地方私立大学・理学部)	19
ケース2	大学院生Bさん(23歳・男性・都内国立大学・農学系)	23
ケース3	企業研究者Cさん(27歳・男性・食品メーカー)	29
ケース4	ポストドクDさん(38歳・男性・地方国立大学・薬学系)	33
ケース5	助教Eさん(36歳・男性・地方国立大学・工学系)	37
ケース6	若手PIのFさん(42歳・男性・都内私立大学・理工学系)	40
ケース7	学部生Gさん(22歳・女性・都内私立大学・理学部)	46
ケース8	医学生Hさん(25歳・男性・都内私立大学・医学部)	48
ケース9	大学院生Iさん(23歳・男性・地方国立大学・医学系)	52
ケース10	助教Jさん(35歳・女性・都内国立大学・薬学系)	55
ケース11	ポストドクKさん(29歳・女性・地方国立大学・農学系)	59

行動しながら考えよう

——Thinking While Acting

第1章

- 考えすぎずに、まずは動き出してみよう —— 68
- 行動しながら考えよう（Thinking While Acting） —— 70
- スターバックスで勉強するとなぜはかどるのか？ —— 72
- コミットメントデバイス効果で集中する —— 74
- 行動しながら考える3つのステップ —— 76
- 「行動する前に考えよ」という米国流トレーニング —— 78
- 米国ではいかにして「行動しながら考えよう」を身につけるのか？ —— 81
- 愚直なサイクルをまわす人生戦略 —— 83
- 恐れるべきは「行動をやめてしまうこと」 —— 85
- 「徹底的に考えてから行動する」ことにも良さはある —— 86

第2章

ネガティブな感情を活用しよう

——ネガティブな感情を避けるのではなく、自身の成功を導くものに転化させる方法

ネガティブな感情が強いモチベーションになる —— 90
理性は感情の奴隷である —— 94

感情が弱い人はどうすれば良いのか? —— 97

イノベーションを生み出すのも情念である —— 100

ネガティブな感情に背中を押してもらう —— 101

杞憂効果は人間的成長のチャンスを奪う —— 103

ネガティブな感情が人を動かす —— 105

反面教師さえも自分の成長の糧に —— 108

精神を病まないネガティブな感情の活用法 —— 110

可塑性の高い時期に挫折を体験してみる —— 112

第3章

研究者は営業職。視点を切り替えよう

——研究室内の上司・部下の関係を良好にするための方法

第4章

研究室での自分の立ち位置を分析してみよう

——PI原理主義に染まって視野が狭くなった状態を脱却する方法

私がハーバード大学で昇進をリジェクトされた理由 —— 139

米国のPI中心主義 —— 141

今後ますます必要になってくるフォロワーシップ —— 143

「チームの目的の達成」を意識してみる —— 145

ファカルティーポジションの面接@ロチエスター —— 117

チヨークトークの目的とは何か? —— 119

「過去の成功者」は「将来の成功者」か? —— 121

研究者が避けて通れない “非典型的営業活動（売らないセールス）” —— 125

顧客（上司）の攻略は最初のステップにすぎない —— 128

顧客のインセンティブを刺激する —— 131

理屈で勝つてもしょうがない —— 133

誰だって “安心して” 購入したい —— 134

第5章

「勇気あるフォロワー」とは？ 147

リーダーシップとフォロワーシップの境界は曖昧になる 150

生産性が高い組織の構成員は、みんな生産性が高いのか？ 153

組織の安定的な維持に貢献する「怠け者ワーカー」 155

ハードワーカーであることの幸せ 158

情報化社会だからこそ「暗記力」を強みにしよう

——暗記力と理解力を鍛えて知的生産性を上げる方法

異文化コミュニケーションにスマートフォン 162

居心地の良いフィルターバブルに閉じこもる代償 164

フィルターバブルから脱出するには 167

新たな検索ワードにどうやったら出会えるか？ 169

インターネットにつながる世界 170

検索ツールが充実してきたからこそ「暗記力」を武器に 171

「暗記」と「理解」は別物だと勘違いしていないか？ 174

第6章

インターネットの一番の弱点 ————— 176

相手の心に届くのは、発表の技術ではなく“あなたの熱意” ————— 177

新しいことをはじめてみよう

——進むべき道を探求し、自分で選んだことに自信を持つ方法

人にうまく使われる力：Remarkable人材になる ————— 182

Remarkable人材の強みと限界 ————— 184

35歳からの迷いの10年間：Remarkableな人材からの脱皮 ————— 186

探求の果てに覚悟が決まる ————— 189

不安を打ち消す方法 ————— 191

人には新しいことをはじめたくなる欲求が生来備わっている ————— 194

挑戦する方が長期的には得られるものが多い ————— 196

40代以降でもできる新しいことのはじめ方 ————— 198

第7章

戦略的に楽観主義者になろう

——失敗に対する耐性をつけ、研究を好転させていく方法

とある日本人のお金持ちが手に入れられていないもの—— 205

楽観的になりづらい日本人—— 206

楽観主義者は失敗したときには運のせいにする—— 208

チャンスの女神には前髪しかないー Seize the fortune by the forelock—— 211

強い研究費申請書と引き換えに悲観的になってしまった—— 212

いかにして戦略的に楽観主義を手に入れるか?—— 216

コラボレーターに引っ張ってもらい、動いてみる—— 219

共同作業で生まれる奇跡の予感—— 221

あとがきにかえて—— 226