研究者の人生とキャリアとお金の話

運や実力だけじゃない、幸せに繋がる上手なリスクテイク

目次

はじめに …… 3

第0章　研究に向く人、向かぬ人

1. リスクのない人生なんてない …… 10

第1章　学費・経済・将来の不安…悩む暇があるなら行動すべし

1. 博士取得後のキャリアパスは思ったより多様である …… 16
2. 国の支援制度、大学や研究機関ごとの支援体制、民間奨学金制度 …… 20
3. 研究者の将来は見えにくい …… 27
4. 研究者のキャリアは「比較」が難しい …… 30
5. 見えにくさが「苦しさ」に変わる時 …… 33

第2章　研究が好きなだけでは、なぜ苦しくなるのか

1. 研究の楽しさと、職業としての研究の違い …… 38
2. 「好きだから頑張れる」が通用しなくなる瞬間 …… 41
3. 研究者コミュニティに蔓延する暗黙の価値観 …… 44
4. 科学研究特有の厳しさと消耗の構造 …… 47

第3章　ラボ（指導者）選びは重要だが、取り返しのつく選択である

1. 指導教員・研究室・大学という「環境要因」 …… 52
2. 「能力が足りない人間」だと思い込んでしまう構造 …… 55
3. 成果が出ない原因は能力か環境か …… 59
4. 「合わない場所」に居続けることの代償 …… 62

第4章　環境を選び直すという戦略

1. 大学院の修士・博士課程のやり直しという選択 …… 66
2. 研究の持続性と連続性 …… 70
3. 研究テーマを選ぶとき …… 73
4. 指導体制は“教育”ではなく“共同作業” …… 76
5. 環境が変わることで何が変わるのか …… 79

第5章　環境を見極める技術

1.「良い環境」は抽象論ではなく、条件の集合である …… 84
2. 環境を見極める：まず「勝てる条件」を明確にする …… 87
3. 情報収集のしかた：見学・面談で“本音の情報”を得る …… 90

第6章　コミュ力を言い訳にせず、環境に適応するために

1. 適応とは「我慢」ではなく、「摩擦」を下げることである …… 96
2. 最初の3カ月でやるべきこと：期待値のすり合わせ …… 100
3. PIとの関係は「契約」である …… 103
4. 相談できる人を複数持つ …… 106
5. コミュニケーションが苦手な人は …… 109

第7章　研究の生産性を上げる技術

1. 研究がうまくいく人の共通点 …… 114
2.「再現性の仕組み」を作る …… 117
3. 実験は設計が9割 …… 120
4. 実験に行き詰まった時の復帰プロトコル …… 123
5. 評価は外部指標、自己価値は内部指標 …… 126
6. 査読で否定されても問題なし …… 130

第8章　「悩みを口に出す」ことが突破口になる

1. どこで、誰に向けて話すべきか …… 134
2.「言える悩み」と「言ってはいけない悩み」 …… 137
3. 相談は「愚痴」ではなく「仮説の検証」 …… 140
4. 助けてくださいと言える人が強い …… 143
5. 口に出すと現実が動き出す：小さな行動リスト …… 146

第9章　職業としての研究者のリアル

1. 研究者の収入 …… 150
2. 働き方：研究には自由度が重要である …… 154
3. PIに課せられたタスク …… 156
4. PIになるだけが選択ではない …… 159
5. セーフティーネットとなる幸せなポスドク生活という選択 …… 163

第10章　宝くじを買うより、○○しよう

1. なぜ「宝くじ」なのか …… 168
2. 研究者は起業に向いている？ …… 171
3. 顧客が設定できれば起業はできる …… 175
4. 起業は“才能”ではなく“設計” …… 178
5. 夢の印税生活?! …… 181

第11章　ライフイベントに備える

1. パートナー選び・帯同制度 …… 186
2. 出産、育児でキャリアが止まるわけではない …… 189
3. 介護：語られにくい現実的な問題 …… 193
4. 住居・異動・海外移住 …… 196
5. 人生の予期せぬ中断 …… 199

第12章　PhDは立派な「資格」である

1. 研究経験が生きる研究職以外のキャリア …… 204
2. PhDで世界が活躍の場になる …… 207
3. PhDが身につけている“汎用”スキル …… 210
4. PhD人材の代表的キャリア …… 214
5. キャリアは一方向ではない …… 217

おわりに　「今日にハナマル」 …… 221